



Найджел Латта
Прежде чем
ваш ребёнок
сведёт вас с ума

Найджел Латта

Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума

*Посвящаю книгу моей маме,
Дженис Латта.
Она знала обо всем этом
гораздо раньше меня.*

Благодарности

Эта книга не вышла бы в свет без терпения, понимания и заботливости моей жены Нилы. Без ее поддержки и советов книга оказалась бы гораздо менее интересной и увлекательной. Я даже готов назвать ее моим соавтором, если бы только она дала на это свое разрешение. Также благодарю моих сыновей, которые были для меня самыми главными учителями. И далеко не в последнюю очередь благодарю все те многочисленные семьи, с которыми мне довелось повстречаться за эти годы. Чем больше я работаю, тем больше понимаю, насколько мне повезло с работой.

Предисловие

Не думайте о детях... спасайтесь сами!

Вполне простительно прийти к мысли, что в период где-то между 1982 и 1992 годами детей стали делать из совершенно другого материала, отличающегося от того, из чего детей создавали раньше. До той поры дети были детьми. Они падали, пачкались, бегали по улице с друзьями и вообще делали то, что и должны делать дети. Они ездили в автомобиле без специальных, трижды сертифицированных кресел, сами ходили в школу, играли на площадках с бетонными дорожками, жили в домах без пластмассовых предохранителей для розеток и поедали много сладостей с диким количеством красителей.

Просто диву даешься, как это род человеческий умудрился выжить в эти безумные десятилетия.

Но ближе к девяностым годам мы стали сворачивать куда-то в сторону. Мы обзавелись мобильными телефонами, ноутбуками и DVD-проигрывателями. Те, кто продавал шампуни и тому подобные товары, решили обнаружить среди нас какое-то загадочное «Поколение X», которое в свою очередь решило, что оно не хочет ничего решать. Теперь, насколько я понимаю, подрастает уже «Поколение-Z», а торговцы шампунями до сих пор рекламируют свое мыло как последнее достижение космических технологий.

Мыло — это мыло, не будем забывать об этом. И главное в нем не медовые добавки и не экстракты алоэ, а мыло.

При всем этом трудно отделаться от подозрения, что дети стали какими-то более сложными и, очевидно, более хрупкими. Некоторые даже считают, что они сделаны из стекла, которое вот-вот разобьется, и потому с ними нужно обращаться как можно осторожнее и деликатнее.

Где-то на середине пути к нынешнему положению дел хиппи в сандалиях стали обращаться к детям «молодые люди», и это было явно «начало конца».

Кроме того, включая телевизор, каждый раз видишь какого-нибудь доктора педагогических или философских наук, который с серьезным видом и со множеством непонятных слов рассуждает на тему, смысл которой сводится к тому, какие мы, в основе своей, мерзавцы и что наши дети обречены, потому что мы такие плохие.

Недавно я встречался с новой учительницей своего сына. Мой сын — прекрасный мальчишка, и я его очень люблю, но он упрям, как самый упрямый, генетически модифицированный осел с супергеном упрямства в самой негибкой хромосоме. (После некоторых продолжительных и очень тяжелых психологических экспериментов я пришел к

мысли, что он унаследовал этот ген от своей матери.)

К тому времени он уже успел несколько раз повздорить с этой учительницей, выясняя ее пределы прочности, — он ко всему так относится, и ничего неожиданного в этом нет. Мой сын просто обожает разрушать границы. Учительница оказалась довольно неплохой и опытной: она сразу же попыталась приструнить его. Впервые встретившись с ней, мы с женой вздохнули с облегчением, поняв: это лучшая учительница из тех, что были у нашего отпрыска. Примерно на половине беседы до меня дошло, что она дипломатично спрашивает нашего разрешения наказывать его, если он пойдет слишком далеко.

Я поспешил уверить ее, что это просто необходимо и она может делать все, что считает правильным. «Заприте его в шкафу, если думаете, что так до него лучше дойдет», — сказал я, надеясь, что она оценит это как шутку и не подумает всерьез, будто мы так поступаем с детьми дома. Кроме того, я добавил, что если сын будет жаловаться на нее, то мы не будем звонить ей и кричать в трубку, почему она обижает нашего ангелочка. В первую очередь мы спросим у него, что он натворил.

Просто уму непостижимо: учителя считают необходимым спрашивать у родителей разрешения наказывать детей в школе! Но им приходится так поступать, ведь иначе сразу же после уроков на них набросится целая стая родственников и социальных работников, вопящих о том, что психологической самооценке их драгоценного Тарквиния нанесен непоправимый ущерб.

Учителям теперь нужно спрашивать, можно ли обучать детей дисциплине. Бог ты мой, мы действительно зашли куда-то не туда!

Порой как раз нужнее всего бывает стегануть разок-другой этого Тарквиния по мягкому месту. Метафорически, разумеется.

Все стало таким чертовски сложным. Многих незамысловатых радостей жизни мы теперь лишены как раз из-за того, что постоянно сомневаемся, чего-то опасаемся и недооцениваем себя как родителей. Мы отчаянно боимся допустить ошибку в воспитании и нанести детям эмоциональную травму.

Но дело в том, что мы неизбежно совершаем ошибки, тем или иным образом. Мы родители — это наша работа. Наши дети точно так же должны выжить, общаясь с нами, как и мы должны выжить с ними. Если они вынесут это испытание, то дальше им будет легче. Считайте, что это своего рода разновидность социального естественного отбора. Воспитание детей — это величайшее реалити-шоу, только без телевизора.

Недостаток его состоит в том, что нельзя никого исключить голосованием, а этой возможности временами так не хватает! И миллион долларов в конце вас не ждет. Но при некотором везении и умении можно к старости получить неплохие воспоминания.

Стремление не отстать от новомодных веяний и сложностей стало темой огромного количества книг и телепередач, говорящих о том, как воспитывать детей, чтобы свести к минимуму их эмоциональные травмы и развить их способности. Сейчас можно купить книги, посвященные тому, как воспитать самого умного ребенка, самого уверенного в своих силах ребенка, самого творческого ребенка, самого свободолюбивого ребенка и вообще любого ребенка, какого вы пожелаете.

И тому подобная болтовня. Эта книга не о том.

Эта книга о том, как провести первые десять лет с ребенком и не «соскочить с катушек». Воспитывая детей, сохранять психическое здоровье нелегко, но возможно. Повторяю — возможно, как бы нереально это ни казалось. Но если вы хотите узнать только о том, как научить маленьких Тарквиния или Порцию в четыре года играть Моцарта на фортепьяно и аккордеоне, то эта книга, вероятно, не для вас.

Но если вы ставите своей целью прежде всего не сойти с ума в течение первых десяти лет, то эта книга для вас.

Хотя тут есть одна странность, пусть даже если эта книга не о том, как воспитать маленького вундеркинда, играющего Моцарта.

Как правило, вероятность того, что дети вырастут психически здоровыми, умными и счастливыми, выше у нормальных с психической точки зрения родителей.

Чем *безумнее* вы себя ведете, тем более безумными становятся *ваши дети*.

Чем вы *счастливей*, тем счастливее *ваши дети*.

Это простое, но очень важное правило. Мне даже кажется, что это самое важное правило вообще из всех правил. *Вы должны сохранять рассудок любой ценой*.

Введение

Профессиональные секреты

Моя работа заключается в том, чтобы «чинить» детей. Все вполне просто. Я работаю с разными детьми, но особенно мне нравится работать с теми, кого зачислили в разряд безнадежных. Мне нравятся такие дети — я их очень люблю — и мне нравится то, что их считают безнадежными. Эти дети способны устроить окружающим такую отчаянную встряску, что их способностями остается только восхищаться. Если, например, с десятилетним сорванцом не смог сладить ни один эксперт, то мне сразу хочется увидеть его своими глазами. И хочется увидеть ребенка, над которым задумчиво качает головой целый кабинет психологов. В результате последние пятнадцать лет я разъезжал по стране, работая с самыми разными детьми с самыми разными проблемами. Я видел самых невоспитанных, самых капризных, самых сердитых, самых неприятных и самых пугающих детей, но также и самых милых и замечательных.

Есть работы и похуже.

Некоторое время тому назад я ехал домой после посещения одной семьи. Дела у этих людей шли очень плохо. Когда я впервые встретился с ними, их старшая десятилетняя дочь находилась в больнице для детей с большими отклонениями в психике. Позже она призналась, что даже хотела совершить самоубийство. Попытка была несерьезной, но какая серьезность может быть в случае с десятилетним ребенком? Ее младший брат оставался дома, но был сущим наказанием — устраивал жуткие припадки и вел себя чрезвычайно агрессивно. Мать — очень добрая и милая женщина, но видно было, что она находится на грани срыва. Хуже и придумать было нельзя.

Я присутствовал в больнице на консилиуме врачей, которые обсуждали, что же не так с девочкой. Высказывались самые разные предположения, звучало много научных слов и фраз — некоторые из них были довольно впечатляющими, другие не очень. Но, сказать по правде, примерно на середине обсуждения я перестал к ним прислушиваться, потому что все рассуждения казались одинаковыми. Если диагноз сопровождать конкретными указаниями на то, как исправить ситуацию, то я буду весь внимание. Но, конечно, так никогда не бывает. Чаще всего это просто размешивание и без того мутной воды — в итоге никто так и не понимает, в чем дело и как с этим быть. Тогда все пришли к общему мнению, что девочку можно будет отправить домой не менее чем через восемнадцать месяцев, а то и через два года.

В конце дискуссии я составил для себя мысленный план «починки». В том помещении собралось много обладателей различных ученых степеней и дипломов. Предполагалось, что кому-то из них обязательно должен прийти в голову разумный план действий. Но, к сожалению, когда дело дошло до плана, все почему-то обратили свой взор на меня.

Ну что ж, как всегда.

«Безнадежные случаи», похоже, стали моей специальностью. Мне, конечно, нравится думать, что я умнее и сообразительнее других, но я знаю, что это не так. В мире много людей, которые гораздо умнее меня; я это знаю наверняка, потому что постоянно их встречаю. Мне кажется, что в действительности моя главная сила заключается в том, что я сохраняю оптимизм перед лицом неминуемого поражения.

Я привык сталкиваться с безнадежно запутанными ситуациями и каким-то образом находить выход из них. Чаще всего для этого необходимы два фактора: во-первых, несокрушимая вера в то, что выход существует (особенно когда все факты и здравый смысл говорят о том, что его нет), а во-вторых, способность упорно не обращать внимания на возможные осложнения и сосредоточенность на простых вещах. За годы практики я повстречал столько отчаявшихся родителей, что можно сбиться со счета, и видел столько капризных и непослушных детей, что они с трудом поместились бы на просторной площади.

Одно из преимуществ длительной практики состоит в том, что рано или поздно начинаешь замечать закономерности. Справиться с десятилетним хулиганом, который пытался ударить ножом свою мать, можно теми же способами, что и приучить пятилетнего карапуза спокойно сидеть за столом.

Что касается того случая, то через четыре месяца я возвращался домой с надеждой на благоприятный исход. Девочка еще оставалась в больнице, но родители посещали ее по выходным, и эти встречи были очень радостными. Кроме того, младший брат уже не казался таким капризным и неуправляемым. Все снова были счастливы. И мало что напоминало о той ситуации, которую врачи и психологи определяли какими-то пугающими техническими терминами. Я искренне надеялся, что вскоре они превратятся в настоящую семью, где все любят друг друга.

Все, что для этого потребовалось сделать, — это предоставить в распоряжение матери простое, но эффективное средство (то, что я называю «лестница неминуемой судьбы» — довольно пугающее название, но на самом деле это не такое уж страшное средство, как может показаться; я обсуждаю его в главе 4), а также объяснить, как немного наладить отношения друг с другом. Отношения — это все. Как только налаживаются отношения, то можно считать, что половина дела сделана.

Я помню, как в тот день, возвращаясь домой, думал о всех других семьях, члены которых вынуждены буквально бороться друг с другом. У меня у самого двое детей, и я на своем примере хорошо знаю, каково это — кричать и спорить со своими близкими. Я увидел, как несколько простых средств изменили отношения внутри той семьи, и подумал о том, как жалко, что нет какого-то способа работать сразу со многими семьями, чтобы сразу как можно больше людей узнали о таких средствах.

И тут мне пришло в голову, что такой способ есть.

* * *

В конце концов я написал эту книгу не только для вас, но и для себя. У меня два сына, и я, несмотря на свою работу, часто ощущаю себя всего лишь очередным взволнованным родителем. Несколько лет назад мой сын, тогда только начинавший ходить, вошел в стадию «пьяного викинга». Это выразалось в том, что в конце еды он швырял тарелку с оставшейся едой через плечо и раскатисто хохотал, как, должно быть, хохотали варвары, праздновавшие очередной набег на мирное поселение. Макароны и капуста медленно сползали по стенам под его непрерывный гогот.

Как мы ни старались, ничто не помогало. Каждый вечер нам приходилось убирать остатки разнузданного пиршества. Конечно, от этого страдала и моя профессиональная самооценка. Несмотря на то что я целыми днями учил других людей тому, чтобы их дети не сбегали из дому, не грабили банки и не устраивали пожаров, я не мог заставить своего ребенка не швыряться тарелками.

Неужели я настолько беспомощен?

И вдруг я понял, что нужно делать, но только после того, как перестал думать как родитель и стал относиться к своей семье как к очередному профессиональному случаю, требующему определенного подхода. И к такому методу я прибегаю по сей день. Когда я в «режиме отца», мне кажется, что почва постепенно уходит у меня из-под ног. Когда я в «режиме психолога», то все становится легче и яснее.

Любовь ослепляет нас. Как и усталость.

Мы выиграли битву за тарелки с едой, но мальчишка нас и на этот раз перехитрил, быстро перейдя от стадии «пьяный викинг» к стадии «злой криминальный гений». Для нее характерной была пугающая склонность останавливаться посреди лестницы и издавать маниакальный хохот, вроде того, какой издают в фильмах безумные преступники, только что уничтожившие Париж смертоносными лучами. Как только удается привыкнуть к одной стадии, они переходят к другой. Мы всегда отстаем на один шаг.

И поэтому эта книга в такой же степени для меня, как и для вас. Я написал такую книгу, какую хотел бы прочитать сам. Когда я в режиме отца, мне хочется получать четкие и

разумные инструкции, действующие в реальном мире. «Быть последовательным» — неплохой совет, но вы когда-нибудь пытались на самом деле быть последовательными?

Дайте мне передышку.

В качестве родителя мне хуже всего становилось тогда, когда я не знал, что делать. В такие моменты мне хотелось схватить спрятанные в каком-нибудь тайнике билеты и фальшивые документы, помчаться в аэропорт и улететь в страну, которая не подписала соглашение об экстрадиции.

Когда я знаю, что делать, мне кажется, что все хорошо. Я контролирую ситуацию, жизнь прекрасна. Когда я не знаю, что делать, мне хочется бежать куда подальше, а лучше улететь, куда позволит кредитная карточка и «Боинг-747-400».

На последующих страницах я собираюсь описать вам некоторые из случаев, с которыми столкнулся за шестнадцать лет практики, чтобы на этих примерах показать некоторые из разработанных мною приемов. Я поговорю как о наиболее общих проблемах (сон, туалет, приступы раздражения), так и о менее частых (дети-бегемотики, девочки, которые едят только мороженое с гороховым пюре, и девятилетние фашистские диктаторы).

Я также предложу вам заглянуть в гости к Гарри и Салли Хамдинджер. Когда Гарри познакомился с Салли, возликовали все вселенские силы хаоса. У Гарри с Салли самые непослушные, самые капризные дети, каких только можно себе представить. Я хочу, чтобы вы на их примере поняли, как применять усвоенные принципы в самом радикальном случае. Надеюсь, что к тому времени вы сами поймете, как можно решить проблемы Хамдинджеров, но визит к ним мы отложим напоследок, после того как овладеем всеми необходимыми приемами.

Хочу вас заранее обрадовать: все приемы, которые я собираюсь вам показать, довольно просты. Их можно использовать сразу, без предварительной тренировки.

Девочки и мальчики, это вы точно *должны попытаться* повторить дома!

Правила

Это самые главные правила. Они лежат в основе всего, что я советую отчаявшимся родителям.

Можно перескочить через эту главу и прочитать описание нескольких реальных случаев, если вам нужно как можно быстрее получить какие-то практические советы (а это бывает нужно почти всегда и всем). Но, прочитав об одном-двух случаях, вернитесь к тому, что написано здесь. Это очень важно. Я не шучу.

Эти правила необходимо запомнить, для того чтобы усвоить механизм всех приемов, о которых говорится в этой книге. Случаи из практики станут вам более понятными, если вы поймете принципы, лежащие в основе всего.

1. Десять простых правил воспитания детей

Каждый раз, знакомясь с новой семьей, я стараюсь придерживаться некоторых простых правил. Поначалу они могут показаться немного странными и непонятными, поэтому нужно объяснить, на что следует ориентироваться в первую очередь.

Вам, как родителям, нужно разработать правила не только для детей, но и для самих себя. Если не придерживаться определенных правил, то очень легко сбиться с пути и потеряться. Правила — это принципы, которые помогают держаться верного пути и не терять из виду цель. Правила помогут вам в каждой ситуации определить, что нужно делать и к чему стремиться.

За всю свою жизнь я имел дело с тысячами детей и воспитал двух своих, что помогло мне определить самые важные правила. Всего их десять, и хотя в конце книги не будет задач на проверку усвоенного, вам лучше уяснить эти правила как следует и придерживаться их хотя бы лет пятнадцать-двадцать, пока ваши дети не покинут родительский дом. Эти правила хороши тем, что они действуют везде и всегда, так что вам не нужно будет переучиваться.

Самое главное — держать их в удобном уголке памяти, чтобы при необходимости

воспользоваться ими в любой ситуации.

1. Три самых главных слова

Отношения, отношения и еще раз отношения.

Это, пожалуй, самое главное правило. Даже если вы забудете об остальных правилах, это должно намертво засесть в вашей памяти. Отношения между людьми — это все. Тот, кто об этом забывает, рискует потерять все. Контролировать детей легко — достаточно их хотя бы как следует запугать. Но рано или поздно они вырастут и перестанут бояться. Роли поменяются, и тогда уже не позавидуешь вам.

Если вы полагаетесь только на страх, то ждите больших неприятностей. Поверьте мне, я видел семьи, в которых родители заставляли детей «хорошо себя вести» только под страхом наказания, и счастливыми эти семьи не назовешь. Пожалуй, это самые несчастные семьи из тех, что я видел.

Приучить детей к дисциплине можно, только проявляя к ним уважение и относясь к ним как к полноценным людям.

Все, о чем я пишу в этой книге, основывается на том, что детей нужно уважать, стараясь наладить с ними хорошие отношения. От этого зависит, как они будут себя вести и кем они станут впоследствии. Самая важная задача родителей — научить детей общаться с окружающими людьми, в том числе и с вами, а это невозможно без искреннего человеческого отношения. Если вы сосредоточитесь на этой задаче, то в 98,6 процента случаев у вас будет все в порядке.

2. Любить детей легко, находить в этом удовольствие трудно

Большинство детей верят в то, что родители их любят, даже если те их наказывают или не уделяют им внимание. Дети считают самым собой разумеющимся то, что их должны любить. Но того же не скажешь о чувстве симпатии. Подавляющее большинство детей из тех, что мне встречались, чувствовали, что они не очень нравятся окружающим. Многие из них были даже убеждены в том, что родители относятся к ним с неприязнью. Причина этого в том, что большинство родителей, которых я видел, с трудом пытались заставить себя относиться к детям с симпатией. Когда они обращались ко мне, они чувствовали себя настолько морально подавленными, что едва сдерживались в высказываниях.

«Я люблю его, но терпеть его не могу» — эти слова я слышу постоянно. Детям нужно чувствовать, что родители относятся к ним с симпатией. Любовь — это автоматическое чувство. Любят не за что, а просто так, потому что хочется, а не потому, что надо. Симпатия же — это когда тебе интересно общаться с другим человеком, когда ты получаешь удовольствие рядом с ним.

О симпатии, как и об общей тональности отношений между членами семьи, можно судить по присутствующему в доме духу шутливости и игры. Непринужденность и игривость — это своего рода смазка семейной жизни, без которой ее колеса и шестеренки будут вращаться с трудом. Когда я вижу, что между членами семьи строгие, напряженные отношения, то я тут же начинаю беспокоиться.

Если дисциплина и порядок в доме — это прежде всего уважение к другим, то симпатия в равной степени не может существовать без игривости. Любить можно и в самом черном настроении, тогда как для симпатии и игривости необходимо хотя бы немного веселья. Если вы не знаете, как отвлечься от беспокойных мыслей, не волнуйтесь, я расскажу вам, как немного приободриться.

3. Дети — это пираньи

Дети — это пираньи, требующие внимания, и они жадно пожирают его. Как настоящие пираньи, способные съесть корову за несколько минут, дети набрасываются на любое внимание, которого им никогда не бывает много. Они готовы на все, чтобы только их

заметили, даже если это вредит не только окружающим, но и им самим. Они обязательно воспользуются любым малейшим шансом привлечь к себе внимание, невзирая на возможные разрушительные последствия. В поисках внимания они при любом удобном случае обязательно выпрыгнут из своей реки. Это нужно твердо усвоить, потому что, если вы забудете о том, что дети требуют внимания, они получат его недостаточно и набросятся на вас.

Для пираний главная цель в жизни — это пожирать все, что попадает на пути. Для детей главная цель в жизни — постоянно обращать на себя внимание окружающих, чего бы это им ни стоило.

Вам же не хочется, чтобы в вашем доме обитали жадные, капризные и голодные пирании. Кормите их как следует, и они останутся в своей реке.

4. Поощряйте хорошее, игнорируйте плохое

Из аналогии с пираниями можно вывести следующее правило: нужно следить за тем, *чем именно* вы кормите этих прожорливых существ. На первый взгляд это очевидно, но дети могут настолько свести с ума, что забываешь самые очевидные истины и делаешь все, только бы сохранить душевное спокойствие. Но не следует забывать поощрять хорошее поведение и игнорировать плохое.

Если подпитывать что-то, оно будет расти. Если не подпитывать, то оно будет постепенно угасать. Это простой принцип, но большинство из тех, кто испытывает проблемы при общении со своими детьми, упускают его из виду либо никогда не задумывались о том, как и какое поведение они поощряют на самом деле.

Хорошему поведению нужно уделять огромное внимание — переусердствовать в похвале за него просто невозможно. Плохое поведение нужно игнорировать или хотя бы встречать его с холодным видом.

Если постоянно уделять внимание плохому поведению, то в результате вы вырастите чудовищ.

В дальнейшем я покажу вам, как применять этот принцип в повседневной практике, но пока что крепко сохраните в своей памяти: поощряйте хорошее, игнорируйте плохое.

5. Детям нужны границы

Если вы не ставите своим детям никаких границ, то вы идиот. Пусть это звучит грубо, но как иначе сказать идиоту, что он идиот? Но как и во всем, среди идиотов есть свои подклассы.

Хиппи, например, не ставят границ. Хиппи считают, что дети должны свободно перемещаться по миру. «Мир вам, братья».

Лентяи тоже не ставят границ. Им кажется, что легче ничего не делать. Если бы!

Беспокойные мамы тоже не ставят границ. Они ни в чем не хотят стеснять своих драгоценных Тарквиниев из страха, что это повредит хрупкой самооценке их отпрысков. Если вы из тех, кто закатывает глаза и надувает губки, самое время сделать это.

Слюнтяи тоже не ставят границ, потому что они хотят стать не родителями, а *друзьями* своих детей. Они хотят быть со своими детьми наравне.

Все эти люди рано или поздно оказываются у меня в кабинете: хиппи, лентяи, беспокойные мамы и слюнтяи. Все они в волнении задают один и тот же вопрос — почему их дети ведут себя так чудовищно?

Детям нужны границы.

Определите правила, установите границы и придерживайтесь их как можно строже.

В природе детей — двигаться вперед, пока они не наткнутся на какое-то препятствие. Некоторым детям достаточно просто знать, что препятствие существует, другим требуется несколько раз упереться в него со всего размаха, но границы необходимы всем.

Мир без границ — для маленького человека очень опасное и пугающее место. Границы словно говорят: «Досюда можно идти, но дальше нельзя». Внутри границ царят спокойствие

и безопасность. Границы помогают определить свое место в мире. Границы не только не позволяют выйти наружу, но и не пускают внутрь плохое.

Повторю еще раз — *детям нужны границы* .

6. Старайтесь быть последовательными

Когда я только что начинал практику, будучи молодым и романтическим студентом-психологом, все мне казалось простым и ясным. Я сидел в кабинете, смотрел на взволнованных, отчаявшихся родителей и удивлялся, как они не замечают корня всех своих бед. Мне это казалось очевидным.

— Секрет состоит в том, — провозглашал я с таким умным видом, какой только может напустить на себя практикант в двадцать с небольшим лет, — что нужно быть *последовательным* .

Последнее слово я произносил с интонацией Моисея, спустившегося с горы с вестью о десяти заповедях. Иногда ведь бывает необходимо выделить какие-то важные и мудрые слова, чтобы они сильнее запечатлелись в сознании окружающих. Мы с Моисеем это прекрасно понимали.

Быть последовательным. Так очевидно!

Теперь я понимаю, каким же идиотом я был тогда. Да, мной двигали благие намерения, я искренне хотел помочь людям, но это не меняет сути дела.

В какой-то момент у меня у самого появились дети — два мальчика, — и тогда изменилось все. Теперь для меня последовательность означает, что я *последовательно* избегаю желания выбросить детей в окно, и это при относительно хорошем настроении.

Все остальное относительно. Все, даже последовательность — *в особенности* последовательность.

Когда люди становятся родителями, большинство решений они принимают исходя из желания не сойти с ума или сохранить хотя бы остатки душевного спокойствия. Если бы я сейчас обратился за помощью к молодому специалисту, каким я был в те годы, и он бы мне сказал, что нужно быть последовательным, я бы взял и отшлепал его. Прямо вот так, без всяких разговоров. «*Последовательным?*» — кричал бы я почти истеричным голосом, шлепая его, пока он пытался бы заползти под стул и визжал, словно грудной ребенок. «Прекрасно!» И дополнил бы свои слова очередным ударом. «Думаешь, почему это не приходило мне в голову, ты, умник?» И продолжил бы избивать его, пока не устанут руки и пока не почувствую полное моральное удовлетворение.

Поэтому теперь мой совет звучит так: хотя бы старайтесь быть последовательными. Это будет у вас получаться далеко не всегда, так что не ругайте себя, если в каких-то случаях вы не сможете придерживаться намеченных правил.

7. Не прощайте ужасного поведения

Я не перестаю удивляться тому, что некоторые люди способны стерпеть от своих детей самое ужасное поведение. Я видел, как семилетний мальчик чудовищно оскорблял своих родителей, но единственный, кого это смущало, был я. Или как девочка устраивает истерику, колотит и ругает свою мать, но она спокойно сидит, словно ни в чем не бывало.

Алло, есть кто дома?

В моем кабинете я такого поведения не потерплю. Первым делом я делаю замечание, а если этого недостаточно, выставляю распоясавшихся малолетних хулиганов за дверь. После этого, когда дети выставлены, я делаю замечание родителям, которые не обращали внимания на такое поведение.

Конечно, невозможно требовать, чтобы дети все время вели себя идеально. Они по своей природе время от времени шалят и хулиганят, но это не значит, что с таким поведением нужно смириться. Если ничего не делать и спокойно следить за тем, что происходит, то в дальнейшем будет только хуже.

При этом вовсе не нужно быть диктатором, который подавляет малейшие признаки

несогласия. Не соглашаться и спорить — это естественно. Проявлять неуважение — это другое дело. Споры доказывают, что вы выполняете свою работу как родители. Они свидетельствуют о том, что дети растут и что у них появляется собственное мнение обо всем. Собственное мнение — это даже хорошо, потому что рано или поздно они покинут ваш дом, предоставив вам такую долгожданную возможность отдыха. Собственное мнение им очень даже пригодится, поверьте мне, так что даже хорошо, что они иногда спорят.

Но неуважение — другое дело. Такое поведение ужасно, и его нельзя прощать.

8. Обязательно составляйте план

Единственное, что случается неожиданно, — это неожиданности. Вряд ли вы захотите в воспитании детей полагаться на волю случая. Я видел, как родители полагались на волю случая, — вам этого лучше не повторять. Гораздо лучше подходить к воспитанию целенаправленно, имея определенный план действий.

Я вовсе не хочу сказать, что вы должны сесть и написать в отдельной толстой тетради подробный план со схемами и графиками. Вам вовсе не обязательно перечислять все цели с точными показателями. Не нужно также писать отчет в конце года или квартала, выделяя специально для этого несколько дней (если, конечно, вы не воспользуетесь этим предложением для того, чтобы отправить детей на выходные к бабушке и дедушке).

Так что расслабьтесь, я ничего такого от вас не требую. Но, тем не менее, план вам нужен.

Это значит, что время от времени вам нужно сесть и подумать, прежде чем приступить к действиям или *прежде чем что-то случится*. Если у вас проблемы, то нужно подумать, в чем именно они заключаются, каковы их причины и как их можно исправить. Иногда для этого достаточно лишь нескольких минут, иногда бывает необходимо больше времени. В любом случае нужно дать себе передышку, подумать и составить план.

В этой книге я покажу вам, как это делается, на примере различных планов, которые я составлял для различных семей с различными проблемами. Для начала просто запомните, что вам всегда нужно иметь план действий.

«Сначала подумай, а потом прыгай» — именно такого принципа я всегда советую придерживаться.

9. Любое поведение — это общение

Это простой, но чрезвычайно важный принцип.

Когда я анализирую поведение любого ребенка, вне зависимости от того, кто он и что делает, я всегда исхожу из предпосылки, что своим поведением этот маленький человек пытается выразить то, что не может или не хочет сказать словами.

Поведение — это просто форма общения. Вылезти ночью из окна и сбежать из дому — это своего рода высказывание. Дети гораздо охотнее выражают свои мысли и чувства поведением, чем словами. Главная причина состоит в том, что слов у них еще немного. У них много чувств, но они еще не умеют подбирать нужные слова и выражения для выражения этих чувств.

В результате они стремятся *рассказать* о своих чувствах *своим поведением*.

Плохое поведение — это не просто плохое поведение, это способ общения.

Обычно оно свидетельствует о том, что предыдущие восемь правил не исполнялись или исполнялись плохо. Плохим поведением маленькие пираньи обычно привлекают к себе внимание. Они же изголодались по вниманию, поэтому добывают себе пропитание любым доступным способом.

Мои обязанности в качестве профессионала и ваши обязанности в качестве родителей заключаются в том, чтобы выяснить, о чем дети хотят сказать своим поведением. Чего они хотят на самом деле? Во многих случаях, если удастся выяснить истинный смысл их поведения, считайте, что главная часть дела уже сделана.

10. Не сражайтесь с хаосом

Недавно я говорил с другом о том, как изменилась наша жизнь после рождения детей. Он заметил, что ему очень нравится, как рассуждают о детях профессионалы — доктора, психологи, юристы и т. д. Большинство из них искренне верят, что можно иметь детей и при этом успешно выполнять все свои привычные дела. Это же легко, говорят они, нужно просто составить график дел и тщательно придерживаться его. Нужно просто проявлять больше организованности.

Как же мы посмеялись!

С рождением детей в вашу жизнь проникают силы хаоса. При этом полагаться на какой-то график в своих делах — это все равно что прокладывать путь через ураган. Когда подует сильный ветер, тут уже не до маршрутов. Это нужно понимать и смириться с неизбежным. Если вы не смиритесь, то станете сражаться с хаосом. Вы будете сетовать на свои неудачи, винить в них себя и окружающих, пытаться исправить неизбежное, разочаровываться.

С неизбежным хаосом и безумием нужно смириться. Относитесь к нему со спокойствием истинного дзен-буддиста.

Иногда по вечерам в нашем доме начинается настоящий праздник сумасшествия. Создается такое впечатление, что все планеты выстроились особенно коварным образом, насылая на нас неизбежные бедствия. Возьмем для примера сегодняшний день. Всего лишь три часа назад мы ужасно поссорились со своими детьми. Сначала они дулись и ворчали, затем капризничали, после этого отчаянно спорили. Потом, казалось, на нас обрушились все несчастья. Прямо как в телесериалах про безумные семьи, мы все беспорядочно бегали и кричали.

В такие времена лучше всего удалиться в безопасное место и переждать ураган. Сражаться с ним нет смысла, потому что такое безумие преодолеть невозможно. Просто держите крепко руки на штурвале, следите за компасом и ждите, пока море успокоится.

В данный момент, когда я печатаю эти строки, передо мной стоит кружка с горячим кофе, мальчики спокойно спят в кроватках, словно только что сошедшие с небес ангелы, а их мама дремлет перед телевизором. В мире снова царят порядок и гармония. Через восемь часов они проснутся, и мы снова отправимся в плавание по бурным морям, но именно этим жизнь и замечательна.

Так мой вам совет — не сражаться с тем, что кажется неизбежным. Впрочем, выбора у вас все равно нет.

Что происходит в голове у детей

Если вы скажете, что в голове у детей почти ничего не происходит, я легко вас прощу — она ведь кажется такой маленькой, — но на самом деле верно обратное. По какому-то странному биологическому закону в голове у детей происходит гораздо больше, чем в вашей или моей голове.

За последние лет двадцать мы стали гораздо лучше понимать, как функционирует и изменяется мозг по мере его развития и как его рост влияет на мышление и поведение. Мы также лучше понимаем, как наше общение с детьми определяет саму структуру их мозга.

В этой главе мы затронем три аспекта: во-первых, я расскажу о невероятных деталях функционирования детского мозга; во-вторых, перечислю некоторые простые, но эффективные средства облегчения ваших задач по воспитанию; в-третьих, опишу способы заставить рассмотренные механизмы работать немного лучше.

Чем яснее вы усвоите, как устроен мозг детей, тем легче вам будет с ними общаться.

2. «Маленькие мозги»

По внешнему виду мозг можно сравнить с большим серым грецким орехом, но на этом сходство и заканчивается, потому что мозг делает то, что никакому ореху и не снилось. Даже кешью — пожалуй, самый великолепный из всех орехов — и в подметки не годится человеческому мозгу.

Правда, по всей видимости, орехи все-таки вкуснее.

В прошлом исследователи мозга полагались только на животных и на людей, часть мозга которых оказывалась поврежденной вследствие несчастного случая, болезни или ранения. Теперь у нас есть машины, с помощью которых можно изучать работу мозга в комфортных условиях, не вставая с кресла или, что более важно, не вскрывая головы пациентов. Магнитно-резонансная томография (МРТ) и позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) — это не просто умные слова, которые время от времени произносит доктор Картер из сериала «Скорая помощь», это реальные устройства, которые неврологи используют в своей работе.

В результате мы узнали поистине потрясающие факты о работе мозга и о том, как гены или окружающая среда влияют на его развитие. Например, раньше считалось, что умственная деятельность зависит от генов, унаследованных от родителей, а окружающая среда оказывает лишь небольшое воздействие. Теперь мы знаем, что действительность сложнее. Развитие мозга зависит от взаимосвязи между генами и окружением. На развитие и строение мозга очень большое влияние оказывает внешний мир в целом и воспитывающие нас люди в частности.

Сам по себе мозг, который часто воспринимают как некий отдельный орган, представляет собой совокупность тесно связанных между собой систем. Самые глубокие системы регулируют основные функции организма, такие как чувство жажды и голода, ритм сердцебиения и дыхание. Любопытно, что центры мозга, отвечающие за наши эмоции, также располагаются в наиболее «примитивных» участках мозга. Более высокоорганизованные функции, такие как ориентация в пространстве, язык и логическое мышление, регулируются корой мозга, то есть внешним морщинистым слоем.

Основная строительная единица мозга — это нервная клетка, или нейрон. Мозг зародыша имеет приблизительно в два раза больше нейронов, чем требуется взрослому человеку, потому что всегда неплохо иметь несколько нейронов про запас. Большинство из них рассасывается еще в утробе, и мозг новорожденного состоит примерно из сотни миллиардов этих в высшей степени специализированных клеток.

Нейроны соединяются посредством крохотных ответвлений, называемых «аксоны» (обычно по одному на каждую нервную клетку), которые *передают* сигналы, а также посредством еще более мелких отростков, дендритов, которые *воспринимают* сигналы от других нейронов. Переплетение аксонов и дендритов образует своего рода электрическую сеть мозга. Электрические импульсы проходят по аксонам и возбуждают дендриты окружающих нервных клеток, которые передают эти импульсы дальше.

На момент рождения большая часть из сотни миллиардов нейронов еще не связана между собой, так что главная задача растущего мозга — установить и укрепить эти связи. В первые десять лет жизни между нейронами образуются буквально триллионы связей. Один нейрон может соединяться с 15 000 других нейронов, образуя неимоверно сложную сеть дендритов и аксонов. К тому времени, когда ребенку исполняется два года, количество связей в его мозгу становится равным количеству связей взрослого человека; к возрасту трех лет количество связей достигает примерно тысячи триллионов, что почти вдвое больше, чем у взрослого. Кора новорожденного находится практически в неактивном состоянии, но к трем годам она сильно развивается.

А что же происходит потом со всеми этими связями?

Жизнь.

На протяжении всей жизни мозг постоянно развивается и удаляет лишние связи. Со временем ребенок многое узнает и многому учится; одни связи укрепляются, другие сходят на нет. Регулярная стимуляция определенных путей передачи импульсов укрепляет связи в этом участке мозга. Отсутствие стимуляции приводит к тому, что связи разрушаются. А это

значит, что как нельзя более верным оказывается пословица «Повторенье — мать ученья».

Любопытно, что люди рождаются с самым неразвитым мозгом среди всех приматов. У новорожденных макак, например, мозг примерно такой же, как и у взрослых особей. Люди — единственные приматы, у которых мозг на протяжении первых двух лет жизни продолжает развиваться с такой же скоростью, что и на стадии зародыша, и только после этого замедляет свое развитие. По существу, миелин, образующий оболочку нервных волокон — своего рода «изоляции» нервной проводки, — полностью формируется только к шести годам.

Все это говорит о том, что люди — самые восприимчивые к окружающей среде приматы. Внешняя среда воздействует на наш мозг в гораздо большей степени, чем на мозг обезьян. Развитие человеческого мозга примерно на 75 процентов происходит уже после рождения, и на этот процесс сильно влияют внешние факторы.

Почему так важно заботиться о ребенке

Если вы осознали тот факт, что мозги новорожденных как нельзя лучше приспособлены для того, чтобы учиться — посредством образования связей между нейронами, — и что в первые несколько лет жизни в мозгу происходят серьезные структурные изменения, то вам, пожалуй, станет понятно, почему так важно заботиться о ребенке. В голове у детей создается образ внешнего мира. Их мозги стараются сформировать определенные ответные реакции на внешние события, что впоследствии и будет определять их поведение.

Если ребенок постоянно испытывает страх или стресс, то такая реакция на внешние раздражители со временем будет только усиливаться и отразится на его общем восприятии жизни. К примеру, среди детей, которые в первые три года жизни испытывали постоянный стресс, частота пульса в спокойном состоянии выше, чем у нормальных детей. Доказано, что химические вещества, образующиеся во время стресса, эффективно уничтожают связи между нейронами, и это объясняет, почему многие дети из этой группы испытывают серьезные задержки в развитии, в частности плохо учатся говорить и читать.

К счастью для тех из нас, кто не подвергает своих детей таким испытаниям, верно и обратное. Исследования показали, что мозг детей, растущих в спокойной обстановке и в атмосфере любви, образует множество нейронных связей, которые в дальнейшем помогут им адекватно воспринимать все жизненные события. Эти дети лучше реагируют на стресс как физиологически (вырабатывают меньше гормонов стресса), так и психологически. Они лучше учатся в школе, лучше общаются со сверстниками, более развиты физически и добиваются значительных успехов.

Главное при этом — сочетание последовательности и теплоты в отношениях. В возрасте трех лет детям не нужны обучающие карточки и точное следование расписанию. Им нужны любящие родители, которые заботятся о них и постоянно удовлетворяют их потребности. В этом случае у маленького человека в мозгу образуется множество связей, которые помогут им решать любые проблемы, которыми так богата жизнь.

Если у ребенка много связей в мозгу, то он демонстрирует лучшие показатели в самых разных областях: лучше все понимает и лучше управляет своими чувствами, быстро заводит друзей, легко справляется с неудачами и лучше учится в школе. Для этого ему необходимы любящие и заботливые родители. Забудьте о карточках и лингафонных курсах. Почаще обнимайте своих детей и играйте с ними.

Как развивать маленькие мозги

Из того, что сообщают нам исследователи мозга, родителям можно сделать ряд практических выводов. Самый главный — не волноваться чрезмерно и не нервничать по этому поводу. Если время от времени повышать голос, то этим вы растущий мозг не испортите. Но если все время кричать, то испортить его можно. Ниже я привожу ряд

рекомендаций, составленных учеными для таких рядовых пап и мам, как я и вы.

- Следите за правильным питанием ребенка, за его здоровьем и за тем, чтобы он рос в спокойной обстановке. Все это совершенно очевидно. На одних газировке с чипсами мозги развиваться не будут. Конечно, нет ничего страшного в том, чтобы разок-другой перекусить фастфудом, но детям необходимо соблюдать здоровую и питательную диету.

- Окружите своих детей заботой, относитесь к ним с нежностью и теплотой. Постоянно следите за тем, чтобы они ощущали себя в безопасности. На основе ваших с ними отношений они в дальнейшем будут строить всю свою жизнь.

- Научитесь распознавать потребности своих детей и вовремя удовлетворяйте их. Старайтесь понять, что они хотят сказать своим поведением, и реагируйте соответствующим образом. Играйте с ними, когда они хотят играть, и учите их успокаиваться, когда им нужно отдохнуть.

- Разговаривайте со своими детьми, читайте им книги, пойте песни. Язык — очень важное средство общения. Дети овладевают речью прежде всего во время общения с вами.

- Поощряйте их играть и исследовать окружающий мир, в том числе общаться с другими детьми. Чем больше они получают опыта, тем лучше. И чем больше они будут общаться с другими детьми, тем лучше они разовьют свои социальные навыки.

- Установите ряд правил, следовать которым нужно неукоснительно. Поддерживайте дисциплину, потому что она дает чувство безопасности и уверенности. Как я уже говорил ранее, детям нужны границы.

- Принимайте участие в образовании своих детей. Это не значит, что нужно уподобляться другим беспокойным родителям и учить их читать в возрасте двух лет. Нужно просто проявлять интерес к тому, что они учат, поощрять их любопытство и любознательность.

- И самое главное — не сходите с ума. Если вы испытываете стресс, устали или чувствуете, что не справляетесь, то все это отразится на ваших детях. В последующих главах я покажу вам, как можно справиться с многими видами поведения, которое сводит родителей с ума, а также объясню, как можно наладить более теплые отношения со своими детьми.

подавляющее большинство исследований говорит о том, что наша роль родителей — это очень важная роль. Мы не только определяем поведение своих детей, мы также в буквальном смысле слова формируем их мозги. Только запомните, что я вам говорил: не паникуйте и не нервничайте. Постарайтесь отнестись к этим рекомендациям спокойно.

Все *мы* кричим.

Все *мы* время от времени поступаем не очень хорошо друг с другом.

От того, что вы повысите голос или накажете своих детей, они не вырастут эмоционально неполноценными. Просто в остальное время проявляйте по отношению к ним теплоту и заботу.

Просто, не правда ли?

3. Как разговаривать с «маленькими мозгами»

Если не хотите заработать язву или гипертонию, а также отправиться в могилу раньше времени, вам нужно научиться разговаривать со своими детьми. Я понимаю, что все мы с ними разговариваем, но имею в виду другое. Обычно мы просто говорим что-то в

присутствии детей (в плохом настроении даже иногда кричим), но часто не слушаем, что они говорят нам, и не поддерживаем полноценное общение.

Есть много причин, по которым детям так важно иметь любящих и отзывчивых родителей, способных на полноценное общение, и мы говорили о некоторых из них в предыдущей главе. Мозг детей формирует свою структуру исходя из того, с чем они сталкиваются в окружающем мире. Это, надеюсь, вам уже более или менее понятно, но мы еще не поговорили о том, чем это хорошо *для вас*.

Проще говоря, общение, или его недостаток, лежит в основе большинства внутрисемейных конфликтов. У себя в кабинете я видел много людей, которые кричали друг на друга часами, и вместе с тем никто из них даже не попытался прислушаться к чему-то помимо собственного голоса. Если вы не способны как следует общаться со своими детьми, то вы просто напрашиваетесь на неприятности в семье.

А если вам кажется, что ваши маленькие дети ведут себя из рук вон плохо, подождите, пока они вырастут. Семьям, в которых есть дети-подростки, выросшие в атмосфере постоянных криков и споров, не позавидуешь. Я повидал на своем веку много таких семей и не желал бы никому оказаться на их месте. Период созревания и без того довольно сложный, отягощен различными естественными трудностями, так что не стоит усложнять его неполноценным общением.

Одно из самых главных умений, какими нужно овладеть детям, — это умение справляться со своими мыслями и чувствами. У детей бывает очень много как мыслей, так и чувств, и если не научить их как со всем этим обращаться, то жди неприятностей. Причем плохо будет как вам, так и самим детям.

Поэтому прислушайтесь к тому, что я вам говорю.

Это не просто слова: если хотите сохранить рассудок, вам нужно наладить полноценное общение со всеми маленькими членами семьи. Закон джунглей гласит: «Съешь или будь съеденным», а закон семьи гласит: «*Общайся* или будь съеденным».

Как научиться слушать за десять минут

Ладно, скажу начистоту — научиться слушать за десять минут невозможно. Это я просто придумал для того, чтобы вы обратили внимание на мои советы. Если бы я назвал этот отрывок просто «умение слушать», вы бы подумали, что и так умеете слушать. Стоит придумать название поярче, вроде «Как научиться слушать за десять минут», как люди сразу же проявляют повышенный интерес к заявленной теме.

Никто и не ожидает, что вы будете слушать абсолютно все, что говорят ваши дети. Это невозможно просто потому, что они очень много говорят — по большей части, они произносят что-то очень банальное или совершенно невразумительное. Конечно, им самим кажется, что они говорят что-то очень важное и интересное, но взрослым их предмет разговора кажется чепухой. Вопреки всем своим лучшим намерениям вы рано или поздно заметите, что автоматически киваете на каждую их фразу, повторяя слова: «Хмм... да-да... конечно... хорошо... правильно».

Тот, кто говорит, что слушает абсолютно *все*, что произносят дети, либо очень большой вун, либо сумасшедший, либо, что еще хуже, совершенно сумасшедший вун.

Но все-таки терять бдительности в разговоре с детьми не следует, потому что когда они становятся постарше, они могут спросить у вас разрешения сделать то, на что вы в здравом уме никогда бы не согласились.

— *Джимми, где твоя маленькая сестренка?*

— *Я обменял ее у Мэтью на скейтборд.*

— *Что? Как это «обменял»? Разве так можно?*

— *Ты сама сказала, что можно.*

— *Я этого не говорила.*

— *Нет, говорила. Я спросил тебя: «Можно обменять?» — а ты ответила «Хмм... да-да».*

да... конечно». Разве ты не помнишь?

Слушать детей — это не просто молчать, пока они говорят. Даже самый маленький ребенок понимает, когда человек слушает, а когда он просто молчит. Слушать детей важно не только для того, чтобы узнать их мысли и намерения, но и для того, чтобы они поняли — взрослые интересуются тем, что они говорят, взрослые находят это важным. Когда вы слушаете, то тем самым вы поощряете детей развивать свои навыки общения.

Вот несколько простых фокусов, которые помогут вам слушать своих детей.

Продемонстрируйте им свое внимание...

Смотрите им в глаза и сосредоточьтесь на том, что они говорят.

Показывайте заинтересованность голосом...

Тон вашей речи также важен, потому что он должен соответствовать тому, что вы произносите. Если сказать «Да, это очень интересно» скукающим голосом, это никого не обманет.

Используйте жесты и мимику...

Утрированные жесты и мимика скажут вашим детям, что вы действительно заинтересованы и находите удовольствие в общении с ними. Детям нравится, когда вы размахиваете руками и корчите рожи, — попробуйте проделать это и посмотрите, как загорятся их глаза.

Задавайте много вопросов...

Вопросы хороши тем, что они свидетельствуют о заинтересованности и увлеченности темой разговора. Как правило, детям нравится, когда им задают вопросы. Лучше всего подбирать вопросы, которые требуют не простого ответа «да/нет», а развернутого пояснения. Например, лучше спросить: «Что ты делал сегодня в школе?» — вместо: «У тебя сегодня все хорошо было в школе?»

Повторяйте то, что они говорят...

Важно не просто повторять сказанные ими слова или фразы. Постарайтесь поймать сам тон их разговора и время от времени копировать их высказывания. Станьте для своих детей зеркалом, с помощью которого они могут посмотреть на себя вашими глазами.

Хвалите их умение говорить...

Очень важно дать понять детям, что вам нравится, как они говорят, и что они хорошо умеют объяснять ситуацию словами. Если они почувствуют уверенность в общении, то в дальнейшем станут лучше выражать словами свои чувства и мысли.

Выясните, как они смотрят на мир

Все мы по-разному смотрим на мир и по-разному взаимодействуем с окружающими людьми. В мире происходит столько всего, что невозможно составлять новое правило для каждой конкретной ситуации, поэтому наш мозг организует поступающую в него информацию в соответствии с некими шаблонами. Это своего рода мысленная карта окружающего мира, по которой мы определяем, как нам поступать в той или иной ситуации. С этой картой мы сверяемся, прокладывая путь среди ежедневной череды бесчисленных событий, требующих от нас выбора каких-то действий. Такая мысленная карта помогает нам создать видимость предсказуемости в том, что, по существу, является непредсказуемым.

При этом важно понимать, что мысленная карта — это только образ мира, а не сам окружающий мир. Мысленная карта дает предвзятую картину мира, основанную на нашем жизненном опыте.

Если в детстве вы привыкли к тому, что никто не обращает на вас внимания, когда вам грустно и плохо, то в дальнейшем это скажется на ваших отношениях с окружающими во взрослой жизни.

Как мы узнали из предыдущей главы, дети начинают составлять мысленную карту мира практически с момента зачатия, и этот процесс продолжается всю жизнь.

Наша задача в качестве родителей заключается в том, чтобы проследить за тем, как дети составляют свою мысленную карту мира, и за тем, чтобы она оказалась как можно более полезной для взаимного действия с окружающим миром. Если вы когда-нибудь задавались вопросом, почему ваш ребенок почти всегда поступает именно так и почти никогда не поступает иначе, то ответ, скорее всего, связан с его мысленной картой мира. Некоторые дети почти всегда предпочитают идти в обход, другие действуют напрямую. Одни из них хотят все исследовать сами, другие боятся отойти от родителей на пару шагов. Все они руководствуются в своих решениях составленной у себя в голове картой мира.

Получить некоторое представление об этой карте можно двумя способами: во-первых, прислушиваясь к тому, что они говорят об окружающем мире, а во-вторых, приглядываясь к тому, что они делают.

Во время разговора дети всегда делают намеки на мысленную карту мира. Если прислушаться, то можно заметить примерно такие высказывания.

*Почему я никогда не иду первым?
Почему ты все время такая грустная?
Никто не хочет со мной играть.
Мне нравится играть с другими.
Мне нравятся мои друзья.
Я хорошо читаю.
Ненавижу читать.
Учительница плохая.
Учительница хорошая, потому что она мне помогает.
Это нечестно.
Я не могу пойти, сначала мне нужно сделать уроки.
Я это люблю.*

Все эти высказывания говорят о том, как дети воспринимают окружающий мир. Все они что-то дают понять о мире и о том, как он устроен; некоторые из них положительные, другие отрицательные. Слушая своих детей, уделяйте особое внимание тому, что кажется вам определенными общими правилами, например высказывания, которые содержат или предполагают слова «всегда» и «никогда». То же самое касается и описания других людей, например: «Учительница хорошая, потому что она мне помогает». Такая фраза предполагает, что помогать — это хорошо. Особое внимание следует уделить несколько другой фразе, касающейся той же учительницы: «Ненавижу учительницу, потому что она все время говорит, что я ошибаюсь». Это говорит о правиле, согласно которому помогать другим — плохо.

В общем случае следует прислушиваться к фразам, которые звучат так, будто это твердое убеждение или вера во что-то, что помогает принять верное решение. Высказывание «Никто не хочет играть со мной» определенно говорит о том, что ребенок ощущает себя одиноким и нежеланным. В дальнейшем он может еще более замыкаться и чураться окружающих.

Другой способ получить представление о мысленной карте детей состоит в том, чтобы просто наблюдать за ними. Когда моему старшему сыну было восемь месяцев, я смотрел, как он пытается вскарабкаться вверх по лестнице с упорством истинного альпиниста. Никто ему не помогал — он явно намеревался преодолеть это препятствие в одиночку. Я помню, что именно тогда у меня зародились предчувствия о том, в кого превратится этот смешно лопочущий маленький человечек. Он до сих пор придерживается такого же отношения к

жизни. В его случае такая целеустремленность — одновременно благословение и проклятие. Благодаря упорному следованию поставленной цели он многого добивается, но дается это большой ценой. Моя задача — помочь ему отредактировать карту мира таким образом, чтобы он находил наилучший маршрут.

Если вы понаблюдаете за своими детьми, то увидите, что они следуют определенным правилам, когда:

- играют с игрушками;
- рисуют;
- играют с друзьями;
- пытаются решить какую-то проблему;
- выполняют задание;
- сталкиваются с чем-то непривычным;
- когда у них что-то получается и что-то не получается.

Их поведение скажет вам, как эти маленькие люди относятся к жизни и чем они руководствуются, принимая решения. Например, если каждый раз, когда ребенку ставят какую-то новую задачу, он замирает и ничего не предпринимает, то это говорит о его неуверенности в собственных силах. Значит, он предпочитает ничего не делать, лишь бы не ошибаться. А если он ошибся, расстроился и неутешно плачет, то это говорит о том, как он воспринимает поражение.

К счастью, мысленные карты детей в большей степени поддаются исправлениям, чем мысленные карты взрослых. Проводя аналогию дальше, можно сказать, что они очерчены скорее карандашом, чем несмываемыми чернилами. Любое правило, какое кажется вам неподходящим («*Никто меня не любит*» или «*Лучше не рисковать, чем ошибаться*»), можно взять и стереть, а затем заменить его новым.

Конечно, счастья и успеха (что бы вы под этим ни подразумевали) в жизни вашим детям придется добиваться самим.

У каждого своя картина мира, и никому из нас не нравится, чтобы кто-то нам навязывал какое-то мировоззрение. Это касается не только взрослых, но и детей. Если вы плохо себя чувствуете, а кто-то говорит вам: «Что за глупость, а ну-ка прибодрись, почувствуй себя счастливым», то, скорее всего, развеселиться у вас не получится. Но если вы поймете, как дети воспринимают мир, то можно хотя бы попытаться помочь им справиться с некоторыми неприятностями. Нужно для начала определить их картину мира, а потом уже отталкиваться от нее. В следующей главе я покажу вам, как это делается.

4. Перепрограммирование «маленьких мозгов»

Ко мне часто обращаются родители, дети которых ведут себя из рук вон плохо. За один день у меня в кабинете бывает и десятилетний ребенок, который плюется и огрызается всякий раз, когда ему делают замечание; и четырнадцатилетний подросток, который выглядит как член банды, мечтающий только о том, кого бы пырнуть ножом; и одиннадцатилетняя девочка, которая решила замолчать навсегда и ни с кем не разговаривать; и даже девятилетний мальчик, для успокоения которого привлекали полицию, потому что окружающие опасались за его и свою безопасность.

Все эти дети внешне кажутся очень трудными и неконтролируемыми. Столкнувшись с такого рода детьми, легко потерять голову. Поэтому я разработал очень простой способ анализа таких проблем. Мне кажется, что по своей сути все проблемы в поведении вызваны недостатком в следующих трех областях:

- недостаточное умение (не знают, что делать и как быть);
- недостаточные способности (нужно предпринять слишком трудные шаги);

- недостаточная мотивация (не придают этому значения или не хотят ничего делать).

Всякий раз, когда передо мной оказываются родители с трудным ребенком, я стараюсь проанализировать эти три аспекта: умение, способности и мотивацию. Я хочу определить, не требуют ли от ребенка того, что ему не по силам, достаточно ли у него умения, чтобы это сделать, и хочет ли он это делать. Как только я выясню ситуацию, то начинаю идти в обратном направлении от цели. Это значит, что нужно представить желаемое поведение (например, здоровое проявление гнева), разбить его на составляющие, а потом провести ребенка шаг за шагом к цели, обучая его образцу поведения, то есть ликвидировать возможные недостатки.

Это верно в отношении любых детей, в том числе и ваших. Родители часто спрашивают моего совета в тех случаях, когда не знают, как самим справиться с ситуацией.

Вот некоторые из их жалоб:

- повышенная раздражительность;
- низкая самооценка;
- стеснительность;
- неуверенность;
- неспособность завести друзей и поддерживать дружеские отношения.

Самая главная проблема во всех этих случаях заключается в том, что мы сами очень беспокоимся и волнуемся за наших детей, и это мешает нам ясно оценить ситуацию.

Нередко бывает так, что, когда я прошу родителей поточнее описать проблему, они теряются и ничего не могут сказать. Допустим, родители жалуются на то, что их Джонни или Дженни сердится и выходит из себя, но они не могут перечислить, что так раздражает ребенка и как он обычно входит в такое состояние.

Фокус состоит в том, что нужно разбить какойто образец поведения ребенка на отдельные составляющие, наметить себе четкую цель и шаг за шагом исправлять ситуацию. И тут мы опять вспоминаем, что нам необходим план действий.

Возьмем для примера стеснительность, которая имеет очень широкое определение и может охватывать широкий спектр проблем. У многих родителей, как бы они ни старались, не получается избавить своих детей от стеснительности. В приведенном ниже примере я покажу вам, как помочь ребенку избавиться от стеснительности посредством простой модели из трех стадий.

1. Опишите проблему.
2. Определите недостатки в умении, способностях или в мотивации.
3. Заполните эти недостатки.

В данном случае мы рассматриваем стеснительность, но эти действия можно предпринимать для решения любой проблемы. Ниже я опишу каждую стадию подробнее.

Стадия 1: опишите проблему.

- Опишите проблему, не забывая детали.

Рядом с незнакомыми детьми девочка стоит или сидит в сторонке, играет сама по себе и постоянно оглядывается на них.

- Опишите шаги, которые приводят к такой ситуации.

Видит незнакомых детей, становится беспокойной, затихает; несколько минут стоит и думает; затем решает держаться в стороне, начинает играть сама по себе; во время игры оглядывается на незнакомых детей.

- Опишите исключения.

Вместе с двоюродным братом подходит к незнакомым детям. Сначала общается и играет только с двоюродным братом, через несколько минут включается в игру или в

разговор непосредственно с другими детьми.

- Определите слабые и сильные стороны.

Наибольшие проблемы она испытывает в общении на начальной стадии, когда ей трудно подойти к незнакомым детям.

Ее преимущество состоит в том, что, присоединившись и успокоившись, дальше она играет как обычно.

Очень важно замечать исключения из обычного поведения, так как они могут поведать вам о сильных сторонах и преимуществах, которыми стоит воспользоваться.

Стадия 2: определите недостатки в умении, способностях или в мотивации.

Четко обрисовав проблему, переходим ко второй стадии, на которой определяем недостатки в умении, способностях или мотивации, которые мешают вашему ребенку достичь желаемой цели.

- Определите общую цель (помните, что стремиться к ней должны как вы, так и ваш ребенок).

Самостоятельное вступление в игру с незнакомыми детьми.

- Разбейте эту цель на шаги.

Установить контакт с незнакомыми детьми.

Выяснить, чем заняты эти дети.

Принять решение присоединиться к их игре.

Убедить себя в том, что другим детям интересно играть с тобой.

Приблизиться к группе детей.

Спросить разрешения присоединиться уверенным голосом.

Присоединиться к игре.

- На основе рассмотренных выше сильных и слабых сторон определите самые существенные недостатки.

По всей видимости, ей труднее всего принять решение, убедить себя и приблизиться к детям.

Стадия 3: заполните недостатки.

Теперь вы готовы к третьей стадии, на которой будете заполнять пробелы в поведении, то есть помогать своему ребенку овладевать необходимыми навыками. Здесь-то и кроется главная трудность, потому что многие родители прекрасно представляют, чему именно нужно обучить ребенка (в данном случае — научить его принимать решение), но не знают, как это сделать. По этой причине я перечислил ниже ряд простых приемов, которые помогут вашему ребенку усвоить новые навыки.

Их можно использовать в любом порядке.

- Переведите проблему из разряда внутренней в разряд внешней.

Вместо того чтобы говорить о проблеме на примере своего ребенка, придумайте историю про какое-нибудь существо, олицетворяющее эту проблему (например, «сердилка», которая заставляет детей сердиться, или «стеснялка», которая заставляет их стесняться). Иными словами, не говорите «перестань сердиться» или «перестань стесняться», а говорите «а ну-ка прогоним сердилку» или «попробуем помочь стеснялке». Идея состоит в том, чтобы вам вместе победить это существо или помочь ему, а не обвинять ребенка в его неспособности к каким-то действиям.

- Смоделируйте ситуацию.

Отведите ребенка туда, где много детей, например на игровую площадку.

Понаблюдайте за ними, выделите тех, чье поведение отличается в лучшую сторону, и

поговорите о том, как у них так получается.

Можно и самим показать нужное поведение на своем примере. В подходящей ситуации делайте то, что ожидаете от своего ребенка. Затем объясните ему, почему вы так поступили. Сделайте это еще раз и спросите ребенка, видел ли он, как вы вели себя.

- Придумайте обучающие истории.

Выдуманные истории — замечательное средство обучения. Перед сном вместо сказки расскажите ребенку историю о маленькой девочке, которая боялась играть с незнакомыми детьми, или о мальчишке, который все время сердился. Если вам трудно придумать историю, подберите в библиотеке подходящие детские книжки. Такие книги есть, нужно только поискать.

- Поговорите о другом ребенке.

Поговорите со своим ребенком о другом ребенке, у которого те же проблемы, и расскажите, как можно ему помочь. Попросите своего ребенка придумать свои способы. Например: «Я знал девочку, которой было трудно спрашивать у других детей разрешения поиграть с ними. Что бы ты ей посоветовала?»

- Попрактикуйтесь в необходимых навыках в игровой форме.

Дети многому учатся в процессе игры. Придумайте игру, в которой игрушкам предстоит решать те же проблемы, что стоят перед вашим ребенком. Затем предложите ребенку придумать, как должны вести себя игрушки.

- Хвалите ребенка.

О том, что похвала поощряет хорошее поведение, мы все знаем. Но не следует забывать о том, что хвалить следует любой шаг, ведущий в правильном направлении. Похвала для детей — все равно что солнечный цвет для растений. Когда солнце светит, растения растут. Подробнее о похвале см. с. 219–220.

- Не поучайте ребенка, а спросите его совета.

Никому не нравится, когда ему читают лекции и учат жить. Дети в этом — не исключение. Вместо того чтобы поучать их и заставлять делать что-то, спросите, как бы они решили рассматриваемую проблему.

Одна из главных задач родителей — научить детей думать, что к тому же и облегчает другие их задачи.

С помощью таких шагов можно разрешить большинство распространенных проблем, возникающих при воспитании. Так, родителям удастся избавиться от волнений по поводу поведения своих детей, включая и тревогу по поводу уже набившей оскомину низкой самооценки. Нужно просто понять, что имеется в виду под этим в данном конкретном случае, разложить поведение на составляющие, выявить слабые и сильные стороны в поведении ребенка, наметить четкую цель и составить план последовательных действий. Самое главное из всего этого — составить план, потому что труднее всего что-то делать, когда не знаешь, с чего начинать и к чему стремиться.

О чем следует помнить

Читая последующие главы и анализируя конкретные ситуации, не забывайте, о чем я говорил в этой главе, посвященной «маленьким мозгам», а также не забывайте общие правила, перечисленные в предыдущей главе. Все мои рекомендации основаны как раз на этих правилах.

Я руководствуюсь ими всякий раз, когда мне предстоит работа с *любой* семьей и с

любой проблемой.

И вы их тоже запомните.

Сон

Начнем с легкого. Проблемы со сном, несмотря на то что они вызывают немало тревог и беспокойств, обычно довольно легко решать.

Если вы сталкивались с подобными трудностями и безуспешно пытались их преодолеть, то, пожалуй, вам может показаться, что я над вами издеваюсь. Но это действительно так — решать проблемы со сном довольно легко.

На это тратится разное количество времени, от десяти минут до недели. Главное — помнить, что они обязательно будут решены.

Я опишу вам три семьи, в которых наблюдались проблемы со сном разной степени тяжести, но во всех случаях удалось найти быстрое и надежное решение.

5. Ребенок, который проспал 10 000 километров

Чтобы распознать среди родителей тех, кто страдает от постоянного недосыпа, не нужно обладать дипломом по психологии. Это сразу заметно по осунувшемуся лицу, по красным глазам и по мешкам под ними. Отчаявшихся родителей окружает настолько плотная аура усталости, что кажется, будто до нее можно дотронуться рукой.

Родители новорожденных устают по определению. Это неизбежно. После рождения ребенка недосыпать вам придется в любом случае. Если повезет, то немного, а если нет, то и много.

Шейн и Мэнди походили на ходячих мертвецов. Они выглядели словно статисты, играющие роль зомби в фильме ужасов. Сперва мне даже показалось, что это чета готов, подводящих глаза черными тенями. Потом я понял, что это не косметика, а следы реальной усталости. Я даже выбирал между тем, чтобы предложить им кофе, и тем, чтобы вызвать «скорую помощь».

— Заходите, — сказал я, надеясь, что мне не придется затаскивать их в кабинет самому.

— Он никогда не спит, — сказала Мэнди, после того как они оба рухнули в кресла.

— Никогда? — удивленно спросил я, хотя если честно, то по их виду был готов поверить в то, что Коннор действительно не смыкал глаз с самого рождения.

— Иногда он, конечно, спит, — уточнила Мэнди, — но не более двух часов.

— Расскажите мне о том, какой у вас распорядок подготовки ко сну вечером, — попросил я.

Мэнди недоумевающее посмотрела на меня. Шейн просто сидел в кресле с открытыми глазами, но утверждать, что он вообще дышит, было трудно. С таким же успехом можно было сказать, что он умер прямо в моем кабинете.

— Ну, о том, что происходит вечером, — продолжил я. — Приблизительно в то время, когда заходит солнце.

— Мы... эээ... у нас ничего такого особенного нет, — ответила Мэнди.

Дело действительно было плохо. Граница между днем и ночью для этих людей настолько размылась, что им было трудно отличить один период от другого.

— Не хотите кофе? — предложил я, решив, что химическая стимуляция поспособствует дальнейшему разговору.

Шейн заерзал в кресле. Стало понятно, что он еще жив.

— Да, это было бы здорово. Спасибо, доктор.

После того как они выпили кофе, ситуация немного улучшилась. Выяснилось, что в первые две недели Коннор преимущественно спал, как это и бывает с новорожденными. Он

спал почти все время, когда его не кормили. И когда стало казаться, что растить ребенка — не такая уж плохая штука, маленький Коннор проснулся. С этого момента вся их жизнь превратилась в череду несчастий. Единственный способ, каким его можно было уложить спать, заключался в том, чтобы посадить его в сумкукенгуру для переноски детей и расхаживать по всему дому. Это действительно был *единственный* способ, что для них оказалось настоящим кошмаром. Они носили ребенка попеременно, подобно тому как носильщики-шерпы по очереди переносят грузы от одного лагеря альпинистов к другому.

— Мы, наверное, прошли десять тысяч километров за последние пять месяцев, — сказал Шейн, когда крепкий кофе помог ему очнуться от комы. — Как только мы останавливаемся, он начинает кричать.

— И что вы тогда делаете? — спросил я, заранее зная ответ.

— Снова его носим.

— А вы пробовали просто уложить его?

— Несколько раз, — ответила Мэнди.

— С каким результатом?

— Он продолжал кричать и плакать.

— И вы снова его поднимали?

— Да, — кивнула Мэнди.

— Ну что ж, — подвел итог я. — Придется разобраться со всем этим и заставить этого малыша нормально спать, чтобы вы тоже пришли в некое подобие нормального состояния.

Они энергично закивали, хотя действие кофеина уже начинало проходить. Скоро они опять станут ходячими трупами. Нужно действовать быстро.

Когда все пошло наперекосяк

Сон — это умение, которому нам нужно обучаться. Естественным образом сон не приходит, каким бы прекрасным это ни казалось. Детей нужно учить сну, точнее, способности переходить ко сну при определенных обстоятельствах. Обратная сторона этой монеты в том, то грудные дети учатся быстрее всех на свете. Их маленькие мозги изо всех сил пытаются установить какие-то связи во всем многообразии этого непонятного мира. Им отчаянно нужны правила, и если им эти правила не предоставить, они начнут придумывать свои.

Именно это и произошло с Коннором. В отсутствие ясных правил со стороны мамы и папы он решил, что единственный способ перейти ко сну — это раскачиваться на ходу, прижимаясь к их телу. В пять месяцев это еще могло сойти за временное решение проблемы, но ясно, что так долго продолжаться не может. Никто физически не сможет носить пятнадцатилетнего подростка с прыщами на лице и наушниками в ушах.

В данном случае я даже беспокоился о том, как бы Мэнди не стала вдовой, потому что Шейн вполне мог заснуть за рулем своего грузовика. И тогда взрослому Коннору пришлось бы всю жизнь мучиться угрызениями совести за то, что он погубил своего папу. Так что, разбираясь с проблемой, я еще и сэкономил будущие средства Коннора, которому не придется платить за посещение психо терапевта, чтобы тот избавил его от комплекса вины.

Детский язык для «чайников»

Помните, что я говорил вам в первой главе: «Любое поведение — это общение». Когда грудные дети плачут, то это говорит о том, что с ними не все в порядке. Важнее всего бывает выяснить, что же именно они хотят нам сказать, чтобы удовлетворить их конкретные потребности и наконец-то уложить спать.

Некоторые люди написали целые книги о том, что значит тот или иной вид плача, а также каждое кряхтенье и сопенье. Я не сомневаюсь в том, что можно обучиться языку малышей и понять, что они говорят. Ученые научились распознавать сигналы, издаваемые шимпанзе и бегемотами, так почему бы не сделать это в отношении грудных детей? К

сожалению, я не посвятил всю свою жизнь общению на языке малышей, поэтому для меня он остается загадкой. Со временем я стал понимать, что означают некоторые из сигналов, издаваемых моими собственными детьми, но в отношении чужих детей это не действует. Плач грудных младенцев меня по-прежнему только раздражает и выводит из себя.

Поэтому вместо подробного описания разнообразных видов детского плача я опишу нечто вроде детского языка для «чайников». Существует пять основных сообщений, которые грудные дети пытаются донести до своих родителей.

- Я голоден.
- Мне хочется срыгнуть.
- Мне нехорошо.
- Я устал.
- Я испачкал подгузники.

Вы, как и я в случае со своими мальчиками, скорее всего, научитесь распознавать основные сигналы (или уже научились, или уже давно забыли об этом как о давно прошедшей стадии), которые ваш ребенок издает, желая привлечь внимание.

Понятно, что, услышав эти сигналы, нужно задать себе следующие вопросы.

- Кормили ли мы сегодня ребенка?
- Не нужно ли ему отрыгнуть?
- Сухие ли у него подгузники?
- Здоров ли ребенок?
- Не устал ли он до такой степени, что почти впал в истерику?

На первые вопросы ответить легко. Сейчас мы попытаемся разобраться с последним вопросом. Но прежде чем переходить к нему, позвольте мне напомнить, что в том, что касается остальных вопросов, нужно доверять своим инстинктам. Особенно это касается предполагаемой болезни. Если вам кажется, что ребенок кричит как-то необычно, не так, как всегда, то нужно обязательно показать его врачу. Если врач сказал, что с ним все в порядке, то для беспокойства нет поводов, и можно переходить к другим вопросам.

Важность перехода ко сну

Прежде всего, детям необходима четкая процедура перехода ко сну, вне зависимости от возраста. Им нужно понять, что время бодрствования сменилось временем сна. Это совершенно очевидно, не так ли? Но многие люди почему-то забывают об этом или не придают особого внимания «разогреву», точнее, «охлаждению», перед сном. Цель подготовительных процедур — дать ребенку понять, что настала пора засыпать и что сон неизбежен. Если он научится готовиться ко сну, то быстрее заснет в своей кроватке, что неудивительно.

Разработать ежедневную процедуру перехода ко сну довольно легко. Я бы рекомендовал следующий план действий.

1. Ужин (не слишком поздний, иначе ребенок начнет клевать носом).
2. Купание (пузыри, плескание, смех и т. д.).
3. Сказки или истории на ночь (для более старших).
4. Укладывание в знакомую кровать, где они должны чувствовать себя в безопасности.
5. Засыпание.
6. Время для взрослых (это небольшой период, когда можно расслабиться, пару часов

посмотреть телевизор, выпить чаю и сделать вид, что ваша жизнь идет как прежде). Все эти рутинные операции очень важны. Если их выполнять каждый раз, то вскоре ваш ребенок будет спокойно засыпать после окончания всех этих действий. Если о подготовке ко сну забыть, как это сделали Шейн с Мэнди, то, наверное, вам потребуется немало терпения и кофе. Шейн с Мэнди очень страдали от недостатка сна — поверьте мне, я никому бы не пожелал такой участи.

После того как вы вступили в завершающую стадию подготовки ко сну (то есть после ужина и купания), не забывайте о том, что ваша единственная цель — заставить ребенка заснуть. Единственное, что должно вас заботить, это то, заснет он скоро или нет. Поэтому все ваши действия и игры должны быть направлены только на подготовку ко сну.

Вы также должны научиться определять, устал ваш ребенок или нет. Об усталости свидетельствуют зевота, резкие движения, ворчание, хныканье и просто усталый вид. Нужно следить за тем, чтобы перед сном дети устали, но не слишком, в противном случае уложить их спать будет еще труднее. Тут важно распознать определенную стадию усталости. Научитесь ее распознавать, и вам станет легче.

В лечебном гипнозе имеется одно замечательное правило: «Ваш голос должен соответствовать поставленной задаче». Это значит, что, если хотите, чтобы люди развеселились, нужно разговаривать с ними веселым голосом. Если вы хотите, чтобы они расслабились, нужно говорить мягким и спокойным тоном.

В нашем случае это значит, что, перед тем как уложить детей спать, не орите, как базарная торговка. Ваш голос должен соответствовать вашей задаче.

Программа «Плач еще никому не повредил»

От плача никто еще не умирал. Это правда. Можно, конечно, представить себе гипотетическую ситуацию, когда человек расплакался настолько, что забыл об окружающем мире, случайно вышел на дорогу, и его едва не сбил автобус. Тут появился супергерой, оттолкнул человека в сторону, но тот упал в канаву, где его пожрал огромный аллигатор, мутант-альбинос, живущий в канализации с токсичными отходами. В таком случае утверждение, что человека погубил плач, не лишено оснований, но и тут многие скажут, что скорее виноват мутанталлигатор. Хотя я отвлекся.

Если ваш ребенок плохо засыпает, то приготовьтесь к тому, что плач вы будете слушать очень часто. С этим мало что можно поделать. Если вам трудно переносить плач (скажем начистоту — нам всегда бывает не по себе, когда мы слышим, как наш ребенок плачет), нужно либо собрать волю в кулак, либо купить себе наушники для защиты от производственного шума. Дорога ко сну вымощена слезами, и с этим фактом придется смириться.

Все программы перехода ко сну подразумевают один основной принцип — плач еще никому не повредил. Если не успокаивать и не тормозить детей, рано или поздно они заснут. Пусть усвоить это тяжело, но еще труднее обходиться без сна годами. Некоторые называют это «техникой контролируемого плача».

Многим родителям согласиться с этим бывает непросто, но единственное, что остается, — это укрепиться в своей решимости и придерживаться программы любой ценой.

Вот как работает эта программа.

1. Совершите все необходимые рутинные действия по переходу ко сну, как было описано выше.

2. Уложите своего малыша в его кроватку, стараясь говорить спокойным голосом, петь колыбельные и т. д.

3. Тихо отойдите.

4. Когда он заплачет (а он заплачет, не сомневайтесь), подождите пять минут и только потом заходите.

5. Войдя в комнату с малышом, не встречайтесь с ним глазами и не разговаривайте. Просто тихонько похлопайте его или покачайте, пока он не успокоится.

6. В следующий раз, как он заплачет, заходите в комнату через шесть минут.

7. Повторяйте цикл, постепенно увеличивая промежутки между своими визитами, до тех пор пока он точно не заснет.

8. Рухните на стул в полном изнеможении и поволнуйтесь немного о том, что ваш ребенок вырастет в атмосфере эмоциональной неполноценности и привыкнет думать, что его никто не любит и что он никому не нужен. Затем вернитесь к этой странице и прочитайте пункт 9.

9. Нет, не привыкнет.

Я прекрасно понимаю, о чем вы сейчас подумали, потому что мне в первый раз пришли в голову те же мысли: «Не повредит ли это ребенку?» На это я должен заметить, что мы пока еще не можем утверждать наверняка, что такая техника перехода ко сну имеет какие-либо отрицательные последствия, но все мы прекрасно знаем, чем грозит детям и родителям хронический недосып. Я взвесил все возможные последствия на чаше интеллектуальных весов и пришел к выводу, что для душевного здоровья спать все-таки лучше, чем не спать.

Мне и самому, как родителю, пришлось немного постараться, чтобы приучить ко сну своего старшего сына, когда он еще был грудным младенцем. До этого я много лет рассказывал другим людям, как нужно укладывать детей, но однажды я вдруг обнаружил, что в половине одиннадцатого ночи расхаживаю по всему дому с ребенком на руках. А ведь именно от этого я и предостерегал в своих рассуждениях! К счастью, я быстро понял, что нужно делать: перейти к программе под названием «Плач еще никому не повредил».

Правда, давать теоретические советы родителям легко, но очень трудно применить их на практике, особенно если дело касается твоего собственного сына. Мы с женой придерживались этой программы, но давалось это нам не без труда. Однажды вечером мы сидели в гостиной и слушали, как плачет наш сын. Это было ужасно.

— А с ним точно ничего не случится? — спросила жена, глядя на меня таким же взволнованным взглядом, который был и у меня.

— Но именно это я и говорил людям на протяжении многих лет. — Вот и все, что удалось мне ответить.

Мы еще немного посидели, прислушиваясь к плачу. Я покрывался потом, вспоминая все, что знал о том, как дети страдают от недостатка внимания и заботы. Плач не прекращался и не затихал ни на секунду. Меня одолевали сомнения.

Когда после перерыва в семь минут я зашел к ребенку, он был почти пунцового цвета. Мне вдруг показалось, что программа «Плач еще никому не повредил» — не такая уж прекрасная затея. Похоже было, что мой ребенок все-таки лопнет от плача. Его пронзительные вопли звучали словно жалобы на то, что все его предали и бросили. На какое-то мгновение я подумал, что если он не лопнет от плача, то психологической травмы ему не избежать. Если немедленно не успокоить его, то это, пожалуй, оставит психологическую травму на всю его жизнь.

Я поверить не мог, как это мне удавалось убеждать людей в своей правоте, ведь все мои советы казались бесчеловечными и жестокими. Казалось, что это самое худшее наказание, какое только можно придумать для грудного младенца. Я вернулся в гостиную. Жена сидела, обхватив голову руками. Ребенок вот-вот лопнет, и все по моей вине.

— Что ты делаешь? — спросила она, увидев, что я хватаюсь за телефонную трубку.

— Звоню маме.

Поразительно. У человека три диплома в области клинической психологии и десять лет практики с самыми трудными детьми, а он звонит маме. Неужели мы навсегда остаемся детьми?

— Привет, мама.

— Привет, дорогой. Как дела?

— Неважно. Мы пытаемся заставить ребенка спать.

Мама усмехнулась:

— Это он там так кричит?

— Да.

Я почти видел, как она кивает головой.

— Да, иногда это бывает трудно.

— Слушай, — продолжил я деловым тоном, пытаясь отвлечься от беспокойных мыслей, — а ты оставляла нас плакать?

— Конечно. У меня было четыре ребенка. Не могла же я одновременно следить за всеми.

— И сколько времени я плакал дольше всего, прежде чем заснуть?

Мама на мгновение задумалась и ответила:

— Ну, где-то с пол часа.

— А дольше бывало?

— Вроде бывало. Временами ты становился очень упрямым.

Тут я сделал мысленную заметку немного изменить содержание нашего диалога, когда буду пересказывать его жене. Заодно я почувствовал необычайное облегчение.

— И я ведь не ненавижу тебя, правда?

Мама засмеялась:

— Хотелось бы верить.

— Это правда, — уверенно отозвался я. — Я тебя очень люблю. Те случаи не оставили никаких психологических шрамов.

Тут я приободрился и решил во что бы то ни стало придерживаться намеченного плана действий. Меня же оставляли плакать, но от этого я не перестал любить мать. Значит, и мой сын не станет меня укорять за то, что я оставлял его плакать.

— Спасибо, мама.

Положив трубку, я пересказал жене наш с мамой диалог.

— И ты ее не ненавидишь?

Я уверенно покачал головой:

— Нет, конечно.

Мы продолжили придерживаться программы, и хотя какое-то время нам по-прежнему было немного трудно (примерно с неделю), своего мы добились. За несколько дней мы вернулись к здоровому и крепкому сну. Сейчас наш сын спит прекрасно, как и его младший брат. И что самое главное, по ним не скажешь, что они нас ненавидят.

— Вам так повезло, что ваши мальчики быстро засыпают, — часто говорят нам окружающие.

Как бы не так.

Везение здесь ни при чем.

Как «починили» Коннора

Я объяснил Шейну и Мэнди детали программы перехода ко сну. Они немного сомневались, поэтому я рассказал и о своем телефонном разговоре с мамой. Похоже, это помогло.

На следующий день я им позвонил.

— Ну как дела, Мэнди?

— Никак. План не работает.

— Почему?
— Он не перестает кричать.
— На какое время вы оставляли его дольше всего?
Мэнди немного замялась и виноватым тоном ответила:
— На пять минут.
Я улыбнулся, потому что сам через все это прошел.
— А затем?
— Затем я взяла его на руки.
— И что дальше?
— И он тут же заснул.
— Вы же знаете, что я хочу вам сказать.
— Да.
— Я люблю свою маму, Мэнди. И мои дети вовсе не ненавидят меня.
— Понятно.
— Вы знаете, что делать?
— Да.
— Я позвоню вам в конце недели, ладно?
— Ладно.
— Не сдавайтесь.
— Попробуем.
Утром в пятницу я снова им позвонил.
— Ну, какие новости?
На этот раз голос Мэнди казался веселее.
— Это просто чудо.
— Что? Он ходил по воде?
Мэнди засмеялась.
— Еще лучше. Сегодня он проспал с половины восьмого вечера до шести часов утра.
— Поразительно.
— Просто невероятно. Проспал всю ночь!
— Прекрасно. А сколько времени он плакал дольше всего?
— Минут двадцать, после чего заснул. На следующий раз он проплакал пять минут, а потом вообще не плакал. Просто немного поворчал, затих и уснул.
— Фантастика. Мэнди, у вас все получилось.
— Как хорошо снова посидеть вдвоем по вечерам, а потом всю ночь спать!
— Как ты думаешь, Коннор ненавидит тебя?
Мэнди снова рассмеялась.
— Нет, я так не думаю.
— Хорошо. Теперь остается научить его обращаться с чековой книжкой, готовить, водить — и ему можно будет покупать свою квартиру.
— Можно просто немного отдохнуть и поспать.
— Неплохая идея. Если будут какие-нибудь осложнения, звоните, ладно?
— Ладно.
Но они так и не позвонили.

Секреты укладывания младенцев

Р азработайте стандартную процедуру подготовки ко сну.

У бедитесь, что дети здоровы, сыты и вымыты.

Д айте им поплакать пять минут, затем подойдите, похлопайте немного и снова отойдите. В следующий раз подойдите к ним через шесть минут, затем через семь и так далее, пока не заснут.

Если вас одолевает беспокойство, проверьте подгузники и температуру.

С оберите волю в кулак и твердо придерживайтесь принятого решения.

Е сли плач не прекращается и вы волнуетесь не на шутку, покажите малыша доктору.

П осле того как доктор сказал, что ничего страшного нет, продолжайте выполнять программу.

П омните, что в случае болезни программа подготовки ко сну не действует.

К огда младенец привыкнет засыпать по-хорошему, отдохните и порадитесь жизни.

6. Никаких соков, никаких ложек и никакой ходьбы по дому

Сэм четыре года. Она ненавидит кровати и сон; ей нравятся клюквенный сок и чайные ложки. Она прыгает по всему дому, словно маленький светловолосый мячик. Посторонним людям она кажется симпатичной девочкой, но если пробыть рядом с ней некоторое время, то все эти прыжки и ложки начинают действовать на нервы.

Это и случилось с Марком и Сарой. Люди они неплохие: Марк работает бухгалтером, а Сара подрабатывает в юридической фирме. Они производят впечатление родителей, которые еще до рождения ребенка не только купили специальную литературу, но и прочитали ее. Более того, голову даю на отсечение, что если раскрыть эти книги, то там обязательно найдутся куски текста, подчеркнутые карандашом.

— Проблемы бывают, но вообще-то она хорошенькая, — сказал Марк, пока Сэм играла в уголке с кубиками.

— Кроме как по ночам, — вмешалась Сара.

— Да, — согласился Марк. — Ночью она не такая хорошенькая.

— Ночью все просто ужасно, — добавила Сара.

— А что обычно происходит по ночам? — спросил я.

Сара закатила глаза.

— Она просто не желает засыпать, как бы мы ни старались.

— Ну хорошо, обрисуйте мне картину, — сказал я.

Они обрисовали картину. Веселье обычно начиналось в восемь часов вечера. Они ждали момента, пока Сара не начнет демонстрировать признаки усталости, а затем передевали ее в пижаму. При этом она давала свой первый бой. Она бегала по всему дому и не слушалась. То и дело приходилось одергивать ее криками: «Сэм, перестань! Сэм, немедленно подойди ко мне!»

После победы родителей (которая обычно происходила в половине девятого) Сэм относили в ее комнату наверх. В кровать ей обязательно давали бутылочку с клюквенным соком, любимую чайную ложку и включали телевизор с любимой записью. Заодно Сэм требовала включить свет. Обычно Марк сидел с ней минут двадцать, пока она не погружалась с головой в просмотр телевизора, а потом тихонько уходил.

— Чаще всего мне удается дойти до конца коридора, когда начинается «Па-а-а-а-п!».

— И что вы тогда делаете?

— Возвращаюсь.

— Понятно. Продолжайте.

Марк опять сидел с ней некоторое время и снова выходил. После этого начиналась стадия, когда Сэм выбегала из своей комнаты и спускалась в гостиную. Марк относил ее обратно в кровать, но вскоре Сэм опять выбегала. Так продолжалось часами, пока Сэм наконец-то не засыпала от усталости, иногда прямо на полу, примерно в одиннадцать вечера.

Тогда ее покрывали одеялом, потому что если ее поднимать, то она опять могла проснуться и начать все сначала. Но даже на этом ночные приключения не заканчивались, потому что Сэм просыпалась еще два-три раза и засыпала в кровати родителей только около 4 часов ночи.

— А что вы делаете, когда она залезает к вам в кровать?

Сара вздохнула.

— Разрешаем ей остаться. Я понимаю, что нельзя, но это легче, чем бороться с ней в четыре часа ночи. К тому времени мы все хотим только одного — заснуть.

Меня всегда поражает, насколько ловко маленькие дети способны перехитрить своих родителей. В реалити-шоу, посвященном воспитанию, они бы всегда оставались последними на острове. И постоянно выигрывали бы миллион долларов. В общей сложности у Сары с Марком около четырех ученых степеней, но их водит за нос четырехлетняя девочка, которая даже не ходит в детский сад. (Я не иронизирую, меня и самого порой водили за нос мои собственные сыновья, когда были помладше.)

— А что там с ложками? — спросил я.

Марк рассмеялся.

— Она просто помешана на ложках.

— На любых ложках?

— В принципе да, но больше всего ей нравится блестящая чайная ложечка.

Я посмотрел на Сэм и в самом деле заметил, что она сжимает в руке чайную ложку.

— Эй, Сэм...

Девочка обернулась на меня.

— Какая красивая ложка. Дай посмотреть! Дашь?

Сэм протянула ложку с сияющей улыбкой, какая бывает только у кинозвезд, демонстрирующих Оскар, полученный за лучшие спецэффекты в фильме.

— Ух ты! Ее нужно посадить, и тогда вырастет целое дерево с ложками. Можно будет срывать каждый день по ложке.

Она посмотрела на меня таким взглядом, каким смотрят малыши, не совсем уверенные в том, что их не обманывают. Я искренне полагаю, что каждый взрослый должен рассказывать детям побольше небылиц. Это не просто весело, это превращает окружающий мир в интересное место — пока они не вырастут и в свои права не вступит скучная реальность.

— Правда, нужно следить, чтобы ее не украли обезьянки.

На лице Сэм отразилось удивление.

— Да-да, обезьянки. Если вырастить ложечное дерево, то появятся ложечные обезьянки, которые захотят украсть ложки и унести их на свою ложечную гору.

— Зачем? — спросила она.

Я посмотрел на нее, как если бы ответ бы очевиден.

— А чем еще они станут есть мороженое?

Сэм немного подумала и сказала «Ага», после чего вернулась к кубикам, удовлетворенная ответом. Плести небылицы — это так здорово!

— Расскажите мне про ложки, — попросил я Сару с Марком.

Выяснилось, что Сара буквально помешана на ложках. Ей нужно обязательно носить с собой ложки и брать хотя бы одну в кровать. Проблема заключается в том, что если ложка теряется, то нужно включать свет и искать ее по всей кровати и под ней. Иногда поиски продолжаются почти всю ночь. Вместо того чтобы спать, все ищут ложку.

— Ну ладно, — сказал я под конец. — По-моему, я понял ситуацию. Расскажите, чего вы хотите.

— Как следует поспать ночью, — ответила Сара.

Тут я улыбнулся.

— Ну что ж, это не трудно.

Когда все пошло наперекосяк

Укладывать спать детей постарше нужно так же, как и грудных младенцев. Единственная разница заключается в том, что с возрастом дети становятся только хитрее и коварнее в своем стремлении перехитрить родителей. Возможности младенцев ограничены — почти единственное, что они могут делать, это кричать. Но дети постарше очень неплохо умеют сводить с ума по-настоящему. Не ругайте их, это их работа.

Конечно, мы находимся в неблагоприятном положении, потому что благодаря какому-то детскому чутью они прекрасно понимают, что мы отчаянно хотим уложить их спать. Чтобы выиграть в этом противостоянии, они пользуются нашим отчаянием.

Помните: все дети — это пираньи. Они преследуют нас обещаниями сделать как мы хотим, при условии, что мы выполним их последнюю, последнюю-препоследнюю просьбу. У них очень хорошо получается создать видимость, что желанная цель уже близка, стоит лишь сделать последний шаг.

А можно мне в последний раз поиграть с машинкой?.. я хочу пить... задерни занавеску... надо сказать кукле «Спокойной ночи»... принеси мне еще воды... открой окно... почитай мне последнюю сказку... можно в последний раз попить?.. потанцуй у меня на кровати, выкрасив волосы в зеленый цвет... подпиши договор, согласно которому теперь я главный начальник... принеси мне в самый последний раз воды, и я обещаю, что засну, я обещаю... я хочу чашку с картинками... смешать, но не взбалтывать... а можно?.. а можно?..

Ну да, как же. Они намерены заснуть не более, чем Гитлер согласился бы ограничиться Польшей.

«Я возьму только Польшу, ладно?»

«Ладно».

Сэм оказалась миленькой светловолосой пираньей, обожающей ложки. Она выдрессировала своих родителей танцевать вокруг нее всю ночь. Я не сомневался, что ее можно приучить к нормальному сну, только для этого нужно разорвать порочный круг.

Родители позволили своему беспокойству взять вверх и шаг за шагом скатились к тому, что их дом превратился в ночной цирк.

Три главных слова на букву Р

Какие три главных слова нужно запомнить, укладывая спать детей? Распорядок, распорядок и еще раз распорядок. Думаю, вы не удивились.

Распорядок — это все. Нужно давать детям понять, что настало время сна. Нужно их специально готовить ко сну, так же, как и грудных младенцев. И избавиться от всего, что этому мешает.

- Фруктовый сок не помогает подготовиться ко сну (тем более что пить на ночь сладкое вредно для зубов).

- Телевизор не помогает подготовиться ко сну.

- Включенный свет не помогает подготовиться ко сну.

Если у вас никак не получается уложить детей спать в положенное время, первым делом нужно внимательно продумать распорядок этой процедуры.

Помните: «Обязательно составляйте план». Объективно рассмотрите все, что вы делаете, когда укладываете детей спать. Вам нужно перестать делать все, что мешает вашей цели. Дети не угомонятся, пока не будут следовать строгому распорядку.

Пилоты обычно не сажают самолеты с поднятыми шасси, так почему же вы стараетесь уложить детей, когда они не готовы ко сну? Если перед посадкой не выпустить шасси, то

может произойти крушение самолета. В случае с Сэм мы должны избавиться от сока, телевизора, света и даже от ложки. Кроме того, нужно приучить ее лежать в постели, а не ходить по всему дому, словно лунатик. Распорядок, который Сэм придумала для себя сама, нужно заменить более разумным распорядком, составленным взрослыми.

Магия сна: самый важный последний этап

Самый последний этап — заодно и самый важный. Посадка самолета зависит не столько от приборов и оборудования, сколько от мастерства. Если ваш малыш постоянно выбирается из кровати, то нужно отточить свою технику. Ни один распорядок в мире не спасет вас, если вы испортите заключительный этап.

В случае с младенцами необходимы упорство и железная воля (или наушники для защиты от производственного шума, о которых я говорил ранее). В случае с детьми постарше необходимо применять «магию сна». Это очень важно, поэтому я объясню подробнее.

Когда вы кладете малыша в кровать, вы обнимаете его, целуете, желаете спокойной ночи и говорите, что настало время спать. Именно говорите, а не упрашиваете и не умоляете. Нельзя спрашивать: «Дорогуша, ты будешь сегодня спать?» Как, вы думаете, они отвечают на этот вопрос? Неизменным «Конечно, пап». То есть в действительности они имеют в виду нечто вроде: *«Я четырехлетний карапуз, и если не считать, что я должен по своей природе сводить тебя с ума, то я постараюсь выполнить твою просьбу»*.

Ну да, как же.

Не просите, а говорите!

Это не значит, что нужно рывкать на ребенка, как сержант на новобранцев или как базарная торговка на покупателей. Как и в случае с младенцами, голос должен соответствовать задаче. Перед сном не нужно кричать, ворчать, читать нотации, скулить, жаловаться и т. д. Это время для спокойного, но четкого приказа: «Ну все, дорогой. Пора спать».

С этого мгновения и начинается магия сна. Говоря проще, это процесс, благодаря которому ребенок рано или поздно заснет, потому что никто не сомневается, что он заснет. С этого момента вы должны всецело посвятить себя одной задаче — уложить ребенка спать — и верить всей душой, что это неизбежно случится. Вы не должны допускать даже тени сомнения. Сон — это единственный вариант развития событий.

Если вы сомневаетесь или теряете уверенность, то дети сразу вас раскусят и ни за что не заснут. Приняв решение уложить ребенка спать, нужно свято посвятить всего себя этой цели, пока она не будет достигнута.

С этого момента, уложив ребенка и твердо вознамерившись добиться своего, нужно прекратить всякое общение, которое мешает сну. Никаких разговоров, никаких переглядываний, никакой возни. В зависимости от сложности ситуации нужно тихо сидеть на кровати отвернувшись, сидеть на стуле, стоять в дверях или находиться в пределах видимости в коридоре. То есть вы как бы находитесь где-то поблизости, но ничем не выдаете своего присутствия.

На данном этапе вы ни на что не обращаете внимания. Вы ни на что не реагируете. Вы — словно буддийский монах во время медитации. Пусть ребенок скулит и хныкает. Пусть даже умоляет вас и выдавливает из себя слезы. Вы не реагируете. Вы — просто деталь обстановки; сидите и ждите, пока он заснет. Когда он уgomонится, вы потихоньку отходите к двери. Для этого потребуется некоторое время.

Если ребенок вылезает из кровати, вы без всяких разговоров укладываете его обратно. Если вам кажется, что нужно что-нибудь сказать — хотя я искренне советую не делать это без необходимости, — тихим и спокойным голосом повторите, что настало время спать. Больше ничего.

Если вы полностью отдадитесь этому процессу и в полной мере воспользуетесь магией сна, то ребенок обязательно заснет. Если вы сомневаетесь в своих силах или заняты чем-то

посторонним, то ребенок не заснет. Все очень просто.

Скорее всего, первая ночь станет для вас настоящей битвой, проверкой на прочность, но сон рано или поздно наступит. В последующие ночи, когда все более или менее привыкнут к распорядку, ребенок будет засыпать легче и быстрее. Через несколько дней (иногда даже через две-три ночи) битвы прекратятся и, для того чтобы ребенок заснул, достаточно будет поцеловать его, подоткнуть одеяло и выйти из комнаты.

Как «починили» Сэм

Я объяснил все это Марку с Сарой, и они, как умные люди, поняли мой план.

— Единственное, что нужно, — это строго придерживаться распорядка и избавиться от всего, что мешает сну.

— А как же ложка? — поинтересовалась Сара. — От нее тоже нужно избавиться?

Похоже, Сара не до конца поняла ситуацию, хотя она, конечно, предвидела возможные осложнения вследствие отказа от ложки. Понятно, что не нужно забывать о дисциплине только из страха перед возможной реакцией, но и не нужно каждое действие превращать в штурм крепости. Зачем сражаться, если можно обойтись без этого?

— Ложка? Это самое простое. Дело в том, что все дети — чудачки. Абсолютно все. Как только вы это поймете, можно найти решение любой проблемы. Давайте покажу.

Я повернулся к Сэм.

— Эй, Сэм.

Сэм посмотрела на меня.

— Да?

— Интересно, как дела у твоей ложки?

На лице девочки отразилось удивление.

— Я доктор для ложек. Ко мне приходит много детей, которые показывают мне свои ложки, а я их проверяю. Хочешь, проверю твою?

Немного подумав, девочка робко кивнула, встала и протянула мне ложку. Я взял ложку и бережно положил ее на бумажную салфетку, которую расстелил на соседнем кресле. Потом посмотрел на ложку под разными углами, похал и похал, как, по моему мнению, это должны делать доктора по ложкам, и сказал:

— Ложка очень устала. Никогда не видел такой усталой ложки. — Тут я указал на изогнутую ручку: — Посмотри. Видишь?

Девочка сосредоточенно кивнула.

— Видишь, как она изогнулась посередине?

Еще кивок.

— Ложка очень устала, потому и согнулась. Очень сильно согнулась. А у нее есть дома отдельная кровать?

Девочка потрясла головой.

— Нет.

— Ах вот в чем дело! Хочешь помочь своей ложке, Сэм?

— Да.

— Ложке нужна своя отдельная кровать. Ты сможешь сегодня приготовить для нее кровать?

— Да, — отозвалась девочка в восхищении от такой заманчивой перспективы.

— Прекрасно. Значит, тебе нужно сделать очень уютную кровать для ложки, а потом, перед тем как папа положит тебя в постель и пожелает спокойной ночи, ты должна положить ложку в ее постель и пожелать ей спокойной ночи. Хорошо?

Кивок.

— А если она захочет вылезти, ты скажи ей, что нужно лежать в кровати, потому что ночь, а ночью все должны спать. Хорошо?

Кивок.

— Молодец. Если за ложкой будут как следует присматривать и если она будет хорошо

спать по ночам, то очень быстро поправится.

— Теперь вы поняли, как нужно действовать? — спросил я, повернувшись к Марку с Сарой.

Они сказали, что поняли, и ушли от меня в самом прекрасном расположении духа.

Через несколько дней я позвонил им и узнал, что дела пошли на поправку. Первая ночь прошла на удивление легко. Родители накормили Сэм ужином, искупали, переодели в пижаму и помогли ей надеть «пижаму» на ложку. Затем почитали ей сказку на диване в гостиной и перенесли наверх, в кровать. Как я и советовал, Сэм уложила ложку спать, а Марк подоткнул одеяло, пожелал спокойной ночи и присел на край кровати. Сэм сделала несколько попыток поговорить с отцом, поерзала, но затем притихла. Когда Марку показалось, что она засыпает, он осторожно вышел. Через несколько минут, кляня носом, Сэм вышла из своей комнаты, но Марк, ничего не говоря, отвел ее обратно в кровать. Он посидел на кровати пять минут и вышел. Менее чем через пять минут после этого Сэм спала. Впервые за последнее время Сэм заснула в половине восьмого, причем в своей кровати.

На третий вечер родителям потребовалось только поцеловать ее перед сном и пожелать спокойной ночи. Никаких ночных походов, никаких представлений.

— Это настоящее чудо, — сказала Сара. — Кто бы мог подумать, что такой простой прием так хорошо действует!

И в самом деле, кто?

Секреты укладывания маленьких детей

З апомните три самых главных слова на букву Р: распорядок, распорядок и еще раз распорядок.

И збавьтесь от всего, что мешает сну (сок, телевизор, свет, танцующие медведи).

К огда ребенок уложен в кровать, скажите ему, что настало время сна.

П еред тем как он заснет, спокойно сидите или стойте в сторонке (на краю кровати, на стуле, на полу, в дверях), не обращая на него внимания и не реагируя на его действия.

Е сли он вылезет из кровати, верните его обратно и снова отойдите немного в сторону. Пока он полностью не вылезет из кровати, не обращайтесь на него никакого внимания. Здесь самое главное — отсутствие реакции с вашей стороны.

Т ерпеливо ждите, не забывая, что исход всей операции должен быть один: сон.

К огда ребенок начнет засыпать, тихонько выйдите из комнаты. Если он начнет возиться, зайдите в комнату и еще немного подождите.

К огда он заснет крепким сном, наслаждайтесь долгожданным отдыхом.

7. Похититель кроватей

Меня всегда удивляет заявление родителей, что они никак не могут заставить своих детей что-то сделать. Представьте себе: двое взрослых людей, которые не могут справиться с восьмилетним мальчуганом!

С самого первого взгляда на Джордана я понял, что передо мной ребенок, который считает себя особенным. Не то чтобы испорченный, но чуть-чуть избалованный.

— У Джордана всегда были проблемы со сном, — сказала Петра.

— Как долго?

- Всегда. Он никак не мог успокоиться перед сном.
- Вы можете описать мне, что вы делали, когда он был младше?
- Еще с грудного возраста?
- Да.

Выяснилось, что они систематически нарушали все правила в отношении сна. Они часами таскали Джордана на руках, кормили его молоком, укладывали в машине — в общем, совершенно не следовали распорядку. Сон стал для Джордана таким состоянием, которое наступает после долгой усталости. Засыпал он только тогда, когда Петра с Саймоном уже не могли держаться, валились с ног и засыпали сами.

— Понятно, — сказал я. — А когда он вырос и из колыбели перебрался в свою кроватку?

Саймон как-то по-странному криво усмехнулся.

— Вообще-то можно сказать, что он и не перебирался в кроватку. Скорее к нам в кровать.

Я внимательно посмотрел на Джордана. Не особенно рослый мальчик, но для своего возраста достаточно высокий.

— Надеюсь, это просторная кровать.

Саймон пожал плечами.

— Когда он забирается к нам в кровать, я, как правило, ухожу и сплю в его комнате.

— И часто вы так поступаете?

— Каждую ночь.

Я нахмурился, подумав, что ослышался.

— Вы хотите сказать...

— Каждую ночь, — повторил Саймон.

— И как долго?

— До утра.

Я покачал головой.

— Нет, я имею в виду, как долго это продолжается?

— С тех пор как ему исполнилось три года.

Несмотря на то что в университете у меня были самые худшие оценки по математике, произвести простейшее сложение смог даже я.

— Пять лет?

Саймон снова пожал плечами.

— Так легче. Я не могу спать вместе с ним. Он толкается локтями.

Джордан усмехнулся, глядя в пол. Я не мог понять, какого рода эта улыбка — добродушная или коварная.

— Это правда? — спросил я его.

Он кивнул, но ничего не сказал.

— Ого. Всего восемь лет, а уже украл у своего отца кровать.

— Ничего я не крал, — отозвался Джордан обиженным тоном.

— Не крал?

— Нет.

— А где ты спал прошлой ночью?

Джордан снова ухмыльнулся, но ничего не произнес.

— Я так и думал, — сказал я и повернулся к Саймону. — А что скажет по этому поводу Саймон?

— Мне тоже это не нравится. Было бы лучше, если бы он спал в своей кровати.

— А что вы думаете? — спросил я Петру.

— Мы испробовали все. Читали книги, спрашивали совета специалистов. Ничего не помогает.

Я им не поверил. Слишком часто люди утверждают, что испробовали все, но при ближайшем рассмотрении выясняется, что это преувеличение. Обычно слова «испробовали все» означают, что они попытались выполнять какие-то отдельные рекомендации несколько

дней или пару недель, а потом сдались. На самом деле «испробовать все» должно означать, что вы испробовали абсолютно все имеющиеся в мире средства, а в таком случае вы обязательно должны были найти что-то подходящее для себя. Дети не настолько сложны — даже самые трудные.

— К кому вы обращались в последний раз? — спросил я.

Мне сообщили имя, которое я тут же узнал. Довольно хороший врач с многолетней практикой, умеет работать с детьми.

— И что он вам сказал?

Петра рассказала, что им посоветовали использовать систему наград и последствий — все это довольно практично и полезно.

Почему же эта система не сработала в данном случае? Оказалось, что родители не в точности следовали советам. В первую же ночь они сдались и опять позволили мальчику заснуть в их кровати.

После этого они не обращались к тому терапевту.

— Понятно. А что вы хотите от меня?

— Мы хотим, чтобы вы помогли нам. Дали какие-нибудь практические советы, чтобы он засыпал как следует, — ответила Петра.

— Но вам уже дали советы. Тот, о ком вы говорили, очень хороший специалист. То, что он вам посоветовал, реально работает. Проблема в том, что вы не выполнили рекомендации. Я, конечно, могу вам что-то посоветовать, но кто гарантирует, что вы послушаете меня и через полгода не придете к кому-нибудь другому и не станете жаловаться на то, что я вам не помог?

Я не хотел показаться грубым, но если они поступят с моими советами так же, как поступали с другими, то есть засунут на дальнюю полку, то это будет просто пустой тратой моего и их времени. Дать какой-то совет можно всегда, но не всегда к нему прислушиваются.

— В этот раз мы собираемся исполнить все в точности, — сказал Саймон.

— Вы так говорите сейчас, но что будет ночью, когда Джордан решит снова забраться в вашу кровать? Чем и как вы его остановите?

Тут заговорил Саймон:

— Нам очень нужно исправить ситуацию. Он становится старше, и это уже просто смешно.

— Согласен, — отозвался я. — Смешно. Мальчику восемь лет, так что ему нужно засыпать в своей кровати в нужное время. Если сейчас не отвести его от вашей кровати, потом это будет ваша машина, ваши деньги, ваше психическое здоровье.

— Я понимаю, — кивнул Саймон с невеселой улыбкой.

Петра казалась не такой решительной. Оба они выглядели мягкими людьми, но она была явно самым слабым звеном.

— Если вы позволите ему и дальше красть у вас кровать, то случится катастрофа. Нужно провести черту и немедленно положить этому конец.

— Я тоже понимаю, — согласилась Петра, правда, с сомнением в голосе. — Только он не слушается.

Вот в чем главная проблема: мягкотелость родителей.

Я повернулся к Джордану.

— А ну-ка встань, парень, — сказал я твердым, но вежливым голосом профессионального психолога. Как и все дети, привыкшие выполнять приказания взрослых, Джордан встал.

— А теперь вы встаньте рядом с ним, — попросил я Петру, и сам встал рядом с ними, чтобы они не ощущали себя тюленями в цирке. — Хорошо, а теперь поднимите его.

Петра виновато улыбнулась, не понимая, шучу я или говорю серьезно.

— В смысле прямо так взять и поднять?

— Ну да.

— Зачем?

Я пожал плечами.

— Ну допустим, мне интересно посмотреть. Поднимите его.
Петра наклонилась, обхватила руками Джордана и приподняла его. Несмотря на высокий рост, мальчик оказался довольно легким.
Сам Джордан в это время хихикал и немножко извивался.
Петра поставила его и посмотрела на меня.
— Видите? — спросил я.
Она немного нахмурилась, потом снова улыбнулась.
— Да, но...
Я прервал ее.
— Можно говорить «да, но...» сколько угодно, но это вам не поможет. Слишком часто вы говорили «да, но...», а оказались у меня в кабинете. Пожалуй, пора прекратить так выражаться. Согласны?
Она открыла рот, как будто намереваясь что-то сказать, потом закрыла и просто кивнула.
— Хорошо, — сказал я, жестом указывая на кресла. — Так мы будем разбираться с этой кражей кровати?
Она снова кивнула.
— Да, конечно.

Когда все пошло наперекосяк

Джордан вырос настоящим вором, крадущим кровать у своих родителей, но самую главную роль в этом сыграли родители. У него просто не оставалось выбора. Это все равно что распахнуть настежь входную дверь и воткнуть табличку с надписью: «Дорогие грабители! Пожалуйста, заходите и берите все. Мы не будем жаловаться».

Помните: детям нужны границы.

Если границ поблизости нет, дети будут идти дальше, пока не встретят границы. Это основной принцип детской психологии — бежать вперед, пока не уткнешься во что-то. Некоторым достаточно просто видеть границы, другие должны несколько раз расшибить о них свою голову, но границы нужны всем.

Родители Джордана постоянно отодвигали границы, пока им не пришлось пожертвовать своей кроватью.

Если отец спит в кровати ребенка, а он спит в кровати отца, то это явно ненормальная ситуация. Нет ничего плохого в том, чтобы ребенок забрался в кровать родителей, когда ему приснился плохой сон или когда он серьезно расстроился, но если он постоянно спит не там, где надо, то пора показать ему границы.

Саймон и Петра не показывали своему ребенку границы, за что и поплатились. Они были слишком мягкотелыми. Пора им научиться закручивать гайки.

Проблемы с укладыванием детей постарше

В отличие от детей помладше, проблемы со сном у детей постарше — это исключительно вопрос послушания.

Малыши вылезают из кровати, потому что потеряли ложку, боятся стула или их любимый мишка захотел поиграть. Старшие дети вылезают из кровати исключительно из желания настоять на своем. Они не выдумывают никаких причудливых объяснений, они просто поступают так, как им хочется.

Как и в предыдущем примере, все лечится расписанием, техникой и границами. Только старшим детям нужно ясно показать, кто тут главный. Поэтому в планах относительно старших детей нужно более четко следовать принципам управления поведением.

Более подробно я затрону эту тему далее, а пока что посмотрим, как эти принципы были использованы на примере Джордана.

Говоря вкратце, Джордан получал награду за то, что вел себя как тиран. Когда он

упирался и ни за что не соглашался ложиться в свою кровать, он получал даже тройную награду: во-первых, он испытывал удовольствие, которое испытывают все дети, когда им удается обхитрить родителей; во-вторых, можно было долго не спать; в-третьих, он получал постоянное внимание.

Итак, нужно было установить границы и определить подходящую мотивацию для Джордана.

Как «починили» Джордана

— Что тебе нравится больше всего на свете, Джордан? — спросил я.

Он не догадывался, какую ловушку я ему готовлю, поэтому простодушно ответил:

— Футбол.

— Тебе он нравится больше всего?

Мальчик кивнул:

— Да, футбол — это очень круто!

Я понял это по его глазам — он был буквально помешан на футболе.

— Ну что ж, — сказал я, повернувшись к его родителям. — Так когда вы хотите, чтобы он заснул в своей кровати?

Тон моего голоса предполагал, что это не проблема, а просто вопрос личного предпочтения. Во-первых, я хотел вселить в них уверенность, а во-вторых, в этом действительно не было ничего сложного.

Они обменялись взглядом, и Петра немного смущенно сказала:

— Как можно скорее.

— Сегодня?

Она улыбнулась, словно не веря своим ушам.

— Ну, если возможно.

Я снова повернулся к Джордану.

— Так ты действительно любишь футбол?

На этот раз он ответил не очень уверенно, потому что был умным мальчиком и быстрее своих родителей понял, что я задумал.

— Ну... так, немного нравится.

Я рассмеялся.

— А ты не глупый, Джордан. Как ты думаешь, что я хочу сказать твоим маме и папе?

Он как-то странно нахмурил брови. С одной стороны, ему было приятно, что он догадался о моих намерениях, но, с другой стороны, моя идея ему совершенно не нравилась.

— Чтобы меня не пускали на футбол, пока я не стану спать в своей кровати?

Я широко улыбнулся. Этот мальчик мне определенно начинал нравиться.

— Точно.

Саймон с Петрой снова переглянулись. Такой взгляд был мне знаком. Я видел его часто. Он означал «мы не сможем на это пойти, так нечестно».

— Прекратите.

— Что? — спросил Саймон.

— Переглядываться так, как будто вы говорите друг другу: «Нет, это нечестно, мы на это не пойдем».

— Но это слишком жестоко.

Теперь настала моя очередь пожимать плечами.

— А что, по-вашему, не жестоко? Позволять восьмилетнему ребенку прогонять себя из кровати? Если вы хотите чего-то добиться, придется проявить хотя бы минимум строгости.

— Но он так любит футбол, — сказала Петра. — Не знаю даже, как лишить его такого удовольствия.

Джордан внимательно смотрел на родителей, и постепенно его напряжение ослабевало. Было видно, что он почти не верит в реальность угрозы.

Все мы, родители, временами проявляем слабость. Я и сам в этом бываю виновен.

Любовь нас ослепляет, как и усталость.

— Вы хотите, чтобы мы запрещали ему ходить на футбол, пока он не станет спать в своей кровати? — переспросила Петра.

— Совершенно верно, — кивнул я.

— А вдруг ему вообще не придется никогда ходить на футбол? — нахмурилась Петра.

Джордан изобразил на своем лице выражение мировой скорби — неплохое достижение для восьмилетнего мальчишки.

— Нет, без футбола я не проживу! — выпалил он.

— Тогда придется тебе сегодня спать в своей кровати, — сказал я.

Саймон задумался. По всей видимости, он больше жены устал от текущего положения дел.

— Вы правы, — произнес он наконец. — Мы были слишком мягкими.

Петра с удивлением посмотрела на него.

— Ты хочешь, чтобы мы так поступили?

— Да, — кивнул Саймон. — Это просто смешно. Почему Джордан спокойно спит в отдельной кровати в гостях, а дома не может? Если мы не разберемся с этим сейчас, то когда?

Выражение мировой скорби на лице Джордана усилилось с мягкой стадии 1 до критической стадии 2.

— Вы не станете мне запрещать ходить на футбол. Так нельзя!

В его глазах заблестели слезы.

— О да, они могут, — уверил его я. — Они же твои мама и папа. Они могут даже запретить солнцу вставать по утрам, если захотят.

Саймон повернулся к Джордану.

— Мы не хотим запрещать тебе ходить на футбол, но если ты не станешь спать в своей кровати, то нам *придется*.

— Но... — начал было Джордан.

— Нет, Джордан, твой отец прав, — вмешалась Петра с некоторым опозданием. Но лучше поздно, чем никогда. — Мы слишком мягко себя вели. По ночам тебе нужно спать в своей кровати.

— Но...

— Так что вы там говорили о распорядке? — спросил Саймон, прерывая Джордана на полуслове и лишая его последней надежды.

Все оказалось очень просто.

Каждым вечером они повторяли распорядок, который я описал в предыдущих главах: ужин, купание, немного свободного времени, чтение на ночь. В восемь вечера Джордан отправлялся спать в свою комнату, и если после этого он выходил из нее (за исключением тех случаев, если вдруг будет пожар или нападение вампиров), то в следующие выходные ему запрещалось играть в футбол. Если же он спал в своей кровати до самого утра, то на следующий день получал дополнительные двадцать минут игры в футбол с отцом.

Я перезвонил им через неделю. Ответила Петра.

— Ну как?

— Невероятно! Он спал в своей кровати каждую ночь!

— Поздравляю!

— В первый раз он, стоя в дверях, упрашивал нас разрешить ему войти.

— И как вы поступили?

— В точности так, как вы нам сказали. Проявили строгость и сказали, что если он сделает хотя бы шаг, то он точно не пойдет на футбол.

— И что он?

— Простоял так минут двадцать. Мы не обращали на него внимания, и он отправился в свою кровать. Он еще несколько раз открывал дверь и жаловался, но с каждым разом все меньше. В половине десятого, когда мы пошли проверить его, он уже спал.

— Великолепно. У вас получилось. Вы правильно повели себя, и потому этот метод

сработал. Теперь вам лучше?

Я почти видел, как ее лицо расплывается в улыбке.

— Значительно лучше. Теперь по ночам мы просто отдыхаем, а не волнуемся и не переживаем.

Опять-таки, кто бы мог подумать?

Секреты укладывания детей постарше

З апомните три самых главных слова на букву Р: распорядок, распорядок и еще раз распорядок.

К ак и в случае с маленькими детьми, избавьтесь от всего, что мешает сну (сок, телевизор, свет, компьютерные игры).

К огда ребенок лег в кровать, скажите ему, что настало время сна. После установленного времени не ведите никаких переговоров.

Е сли он вылезет из постели, убедите его в том, что за это ему придется заплатить — лишиться того, что представляет для него ценность.

Е сли он упорствует и выходит из своей комнаты, возьмите его за руку и спокойно, но решительно отведите обратно и уложите в кровать.

П овторяйте это столько, сколько потребуется (пусть даже тысячу раз), пока он не усвоит, что лучше оставаться в кровати.

Е сли он забирается в вашу кровать, сделайте то же самое.

Х орошее поведение — удачно проведенную ночь — подкрепляйте вознаграждением.

Еда

Немало хлопот доставляет родителям питание детей. Поводов для беспокойств тут бывает много: дети отказываются есть то, что им дают, кидаются едой, поглощают нездоровую пищу — в общем, есть от чего сойти с ума.

Вместе с тем проблемы с питанием, как и проблемы со сном, — одни из самых легких. Как правило, они решаются сами собой.

Не верите? В 1972 году в Андах потерпел крушение самолет с командой футболистов на борту. Все они очень долгое время провели в окружении лишь снега и друг друга. После того как шоколадные батончики закончились, они попробовали есть снег, но, как оказалось, снегом не наешься, и им пришлось питаться трупами погибших товарищей.

Неплохой выход из положения. Голодные люди способны съесть что угодно, даже друг друга, если дело дойдет до этого. Это почти все, что нужно знать о проблемах питания.

8. Маленький мальчик, который не ел овощи

То, что Карен хорошая мать, я увидел сразу, да и Пэдди оказался неплохим отцом, заботливым и любящим. Когда они вошли в мой кабинет, маленький Стивен уже посасывал бутылочку с молоком. По рюкзаку, заполненному всяческими необходимыми вещами, стало понятно, что это их первый ребенок и они подходят к его воспитанию с большой ответственностью.

— Значит, слишком разборчивый? — спросил я.

— Не то слово, — вздохнула Карен.

— Расскажите подробнее.

Стивен оказался замечательным ребенком почти во всех отношениях. Он отличался мягким, покладистым характером, почти всегда хорошо спал и вообще выполнял все, что только можно ожидать от такого малыша в его возрасте. Единственное, что доставляло родителям беспокойство, так это питание. Они никак не могли отделаться от мысли, что Стивен получает слишком мало полезных продуктов. В этом он определенно подкачал.

— Никак не могу заставить его есть овощи и фрукты, — пожаловалась Карен. — Невозможно даже запихнуть ему в рот что-то, хотя бы отдаленно напоминающее зеленый цвет.

— А что же он ест?

Диета Стивена была немного ограниченной, но не сказать что скудной. Бутылка молока перед завтраком, на завтрак, перед обедом, в обед, в полдник и на ужин. Похоже, он на дух не переносил ничего, кроме молока.

— Прямо какой-то молочный наркоман, — сказала Карен.

Он и был молочным наркоманом, но об этом позже.

Иногда Стивен проглатывал что-нибудь и помимо молока, но крайне мало и непоследовательно. Среди фруктов он предпочитал только бананы. Да и то очень мелко нарезанные. Крупными кусочками он их уже не ел.

— Я так устаю каждый раз, как кормлю его, — продолжала Карен. — Я пробую давать ему разные продукты, и под конец по всему столу оказывается разбросанной еда, которую он чуть-чуть попробовал и выплюнул.

Относительное молчание Пэдди казалось мне немного подозрительным. В начале нашей беседы он довольно много болтал, но теперь, когда мы стали обсуждать проблемы с питанием, замолчал. Похоже, это гораздо больше волновало его жену, чем его самого.

— А что вы думаете, Пэдди?

Он пожал плечами.

— Да, он малость привередливый. Но в общем-то здоровый пацан.

Я посмотрел на Стивена. Он спокойно играл с кубиками и не обращал внимания на окружающий мир.

— Что вы хотите от меня? — спросил я Карен.

— Посоветуйте нам, что делать, чтобы он получал полноценное питание. Мне очень хочется, чтобы он ел и овощи, и фрукты.

— Хорошо, — сказал я. — Сказать вам, как этого добиться?

— Да, пожалуйста.

Я глубоко вздохнул и поведал свою стандартную историю, которую рассказываю каждый раз, сталкиваясь с проблемой кормления. «В 1972 году в Андах потерпел крушение самолет с командой футболистов на борту...»

Под конец истории лицо Карен побледнело, а Пэдди усмехнулся.

— Интересно, жареные мозги вкуснее сыра? — спросил я как бы в задумчивости.

Карен поморщилась.

Пэдди громко рассмеялся.

Я понял, что только мужчины способны оценить такой юмор.

Когда все пошло наперекосяк

Карен и Пэдди угодили в одну из самых распространенных ловушек, позволив своему беспокойству вопросами питания одержать вверх. Они так сильно волновались, что маленький Стивен получает недостаточно питательных веществ, что пичкали его всем подряд, в надежде что хоть что-то ему понравится.

Пусть Стивен и был малолетним карапузом, но он уже начал постигать азы контроля над родителями.

Еще пара месяцев, и он бы заставил их делать сальто по первой команде. Дети вообще очень быстро учатся, а быстрее всего они учатся вертеть нами, как им хочется.

Все дело в рекламе и в страхе

Проблема в том, что вокруг нас слишком много людей, которые стараются нам что-то всучить, играя на наших страхах. Нам говорят, что нужно выпивать десятки литров воды в день, есть килограммами клетчатку с кальцием и, как чумы, избегать жира, соли и углеводов. А не то верная смерть.

Когда дело касается детей, то наши страхи многократно усиливаются, потому что для их РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА требуется много ценных ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ. Если они будут употреблять продукты без СБАЛАНСИРОВАННОГО СОДЕРЖАНИЯ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, то это скажется на их ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ и на УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, иными словами, они вырастут слабыми и тупыми. В результате они ничего не ДОСТИГНУТ В ЖИЗНИ, потому что у них будет НИЗКАЯ САМООЦЕНКА.

Если вы верите в ту чушь, что печатают на упаковках, то вы точно сошли с ума. Промывая организм, хорошо бы не забывать заодно и про то, чтобы промыть мозги.

На свете есть люди, которые кормят своих детей только натуральными продуктами без генетически модифицированных добавок. Есть люди, которые свято верят, что вокруг них полно токсинов и что нужно постоянно очищать организм от шлаков. Не знаю, может, они и правы, но мне всегда казалось, что шлаки — это то, что остается после плавки руды и не имеет к организму никакого отношения.

Лично мне нравятся натуральные продукты, но не потому, что я хиппи, и не потому, что я полагаю, будто генетически модифицированные продукты меня погубят. Просто мне кажется, что натуральные продукты вкуснее. Если в чем-то натуральном и органическом совершенно нет генетически модифицированных компонентов, это вовсе не значит, что это автоматически полезно. Можно не задумываясь назвать кучу вещей, которые, будучи стопроцентно органическими, тем не менее вредны для здоровья: белена, бледная поганка, паук «черная вдова», большая белая акула.

Составители рекламных объявлений и лозунгов прекрасно это понимают. Они играют на наших страхах и сомнениях. Гложущие нас изнутри сомнения — пожалуй, наиболее нестабильная составляющая человеческого сознания.

«Если вы продолжаете кормить своего ребенка по старинке, то высок РИСК, что он вырастет НЕКРАСИВЫМ, ГЛУПЫМ и СЛАБЫМ. Но если вы хотите, чтобы он вырос УМНЫМ, КРАСИВЫМ и СИЛЬНЫМ, то кормите его нашими продуктами, ЭФФЕКТИВНОСТЬ которых НАУЧНО ДОКАЗАНА» — вот что они говорят.

Ага. Можете засунуть свои эффективные продукты туда, куда, как научно доказано, никогда не доходят лучи солнца.

Из-за всего этого родители ужасно беспокоятся по поводу кормления детей. Их подсознание всегда гложет страх, что они кормят детей как-то неправильно, в результате чего дети не получают нужные вещества и затормаживаются в своем развитии. Эти страхи заставляют родителей совершать ошибки, особенно если дело касается обучения детей навыкам питания.

Но перед тем как идти дальше, я расскажу вам вкратце о «нацистах грудного вскармливания», потому что именно вопрос о грудном вскармливании и является корнем всех беспокойств и волнений по поводу питания.

«Нацисты грудного вскармливания»

Я бы не написал эту книгу, если бы в ней хотя бы вкратце не упоминалось о «нацистах грудного вскармливания». Перед тем как у нас с женой родился первый ребенок, мы посещали курсы предродовой подготовки. Мы очень волновались, как и всякая пара в таком

положении, поэтому нам казалось разумным посещать эти занятия. Кое-что там было интересным. Правда, все остальное для меня оказалось скучным, потому что повторялось по восемь раз, а я ненавижу, когда мне по многу раз повторяют одно и то же без всякого на то основания. Скажите один раз, ну два, если очень важно, — вот и все, что мне нужно.

Но две темы меня заинтересовали по-настоящему.

Первая касалась обезболивания во время родов. Главная идея этой лекции заключалась в том, что эпидуральная анестезия — это удел трусих и плакс, тогда как настоящие женщины должны предпочесть естественные роды.

Вторая тема касалась кормления. Любые аспекты грудного вскармливания обсуждались во всех деталях, но совершенно ничего не говорилось об искусственном вскармливании. Я спросил почему, но мне ответили, что так «положено». Оказывается, им не позволено касаться темы искусственного вскармливания, потому что они должны всячески пропагандировать кормление грудью. На столике в углу лежали брошюры, посвященные молочным смесям, только говорить о них не разрешалось. Вроде это было такое указание ООН, ВОЗ или другой подобной организации.

Разве не смешно? Никакие указания и резолюции ООН не смогли предотвратить бойню на Балканах, но почему-то смогли запретить людям говорить об искусственном вскармливании. Наверное, это была все-таки ВОЗ. Или, как я подозреваю, ОНГВ — «Организация нацистов грудного вскармливания».

Нет, не поймите меня неправильно. Понятно, что материнское молоко — самый лучший продукт для младенцев, заменить который невозможно. Химический состав молока со временем меняется, приспособляясь к потребностям растущего ребенка. В молоке много других преимуществ, которые нельзя выразить никакими химическими формулами. И я совершенно согласен с тем, что если есть выбор, то ребенка обязательно нужно кормить грудью без всяких рассуждений. Но почему хотя бы не *поговорить* о молочных смесях?

Тут явно оставили свой след «нацисты грудного вскармливания». В последнее время темы беременности, родов и воспитания детей стали какими-то слишком политизированными. Я уважаю людей, которые стойко придерживаются своих взглядов, но не затронуть тему искусственного кормления на занятиях, которые посещают будущие родители? Что-то здесь не так.

Слишком много матерей считают себя виноватыми в том, что не имеют возможности кормить своих детей грудью. Для них это настоящий провал, да тут еще нужно искать информацию по молочным смесям и выбирать подходящую. Некоторое женщины к тому же ужасно боятся, что молочная смесь, которую они выбрали, тем или иным образом повредит их ребенку. Часто эти беспокойные мысли мешают им как следует сосредоточиться на процессе и служат причиной различных проблем при кормлении.

Скажу вот что: еще ни один ребенок не умер от молочной смеси.

Моего двоюродного брата все время кормили молочной смесью, и он вырос совершенно нормальным, если не считать того, что выбрал профессию дантиста и питает нездоровое пристрастие к музыке группы «Лед Зеппелин».

У Салмана Рушди возникло немало проблем из-за того, что он в своем романе описал пророка Мухаммеда в не очень выгодном свете. Аятолла Хомейни издал фетву, в которой проклял Рушди и приговорил его к смерти. Наверное, «нацисты грудного вскармливания» тоже издадут какой-нибудь молочный эквивалент фетвы, в которой проклянут меня на веки вечные за мои еретические высказывания.

Но мне уже все равно. Я устал от людей, которые намеренно или неосознанно порождают в родителях ничем не обоснованное чувство вины. Если по каким-то причинам кормление грудью невозможно, необходимо предусмотреть варианты, сохраняющие здоровье как матери, так и ребенка. Чувство вины, проистекающее от того, что ребенка не кормят грудью, еще никому не шло на пользу.

Это подводит нас к мысли, что лучше вообще поменьше нервничать по поводу кормления. А кто меньше всего волнуется по этому поводу, как не папа?

Психология папы

У нас, у пап, имеются свои недостатки (мы, например, совершенно не способны подбирать детям носки по цвету, не умеем отличать обычную одежду от праздничной, не умеем причесывать детей), но кое с чем мы справляемся неплохо. Папы, как правило, совершенно спокойно относятся к некоторым аспектам ухода за детьми — по крайней мере, пока их дети не станут достаточно большими. Понятно, что такое спокойствие во многом обусловлено тем, что если что-то пойдет наперекосяк, то чаще всего винят мам. Кроме того, большинство пап днем работают и возвращаются домой в приемлемом настроении, в отличие от мам, которым приходится весь день сидеть с детьми и портить свою психику.

Одна из областей, в которых как нельзя лучше проявляется «суперспокойствие пап», это кормление. Нас не очень волнуют вопросы, связанные с едой. Если папе дать поручение приготовить завтрак, то, вероятнее всего, весь процесс займет не более минуты. Никаких размешиваний и подогревов, никакой варки. Мы просто достанем что-нибудь из пакета и высыпем или развернем. При везении дети получают тарелку и совет «не крошить» в качестве добавки.

Каким-то чудесным образом детям при этом удается выжить и даже не заболеть цингой.

Кроме того, нас не очень волнует количество пищи, поглощаемое детьми.

— Ты только посмотри! — раздаётся панический крик мамы. — Он же *совсем ничего* не съел!

Папа отрывается от газеты и смотрит на тарелки в поисках того, что могло бы послужить доказательством его искреннего внимания к своему ребенку. Ничего не обнаружив — потому что, на его взгляд, все абсолютно в порядке, — он пожимает плечами:

— Ничего, дорогая, все нормально. Не волнуйся.

Мама удостаивает его такого взгляда, какой обычно бывает у нее, когда папа облачает ребенка в не подходящие по стилю детали одежды. Папа понимает, что совет «не волноваться» в данных обстоятельствах почему-то неуместен, и предлагает дать ребенку банан.

— Значит, вот какой у тебя ответ — банан? — огрызается мама.

Папа снова пожимает плечами, чувствуя, что почва под ногами неуловимым образом оседает, несмотря на все его попытки укрепиться.

— Яблоко? — советует он.

Это окончательно сводит маму с ума.

Мамы вообще помешаны на витаминах, микроэлементах, цинге и тому подобном. Папы, в массе своей, не обращают на это внимания. Они исходят из вполне разумного предположения, что в развитых странах большинство детей не умирает от голода. Согласно их логике, если в новостях ничего не сообщают о том, что в их районе от голода умерло большое количество детей, то и их ребенку не грозит голодная смерть.

Сознательно или подсознательно, папы придерживаются мнения, что голодные дети едят. Если дети ничего не ели во время обеда, то во время ужина они обязательно что-нибудь съедят — таков ход мысли пап.

Конечно, никто не говорит, что папы должны быть образцом для подражания в вопросах питания. Они и здесь могут показать себя полными идиотами — давать ребенку сладкую газировку с чипсами вместо обеда или давать десерт прежде основного блюда, после чего ребенку уже не захочется есть ничего другого.

Не поймите меня неправильно — не ориентируйтесь целиком на пап, потому что и папы ошибаются. Но что касается спокойствия по поводу еды, то тут у них можно позаимствовать много полезного.

Три золотых правила кормления детей

Если хотите решить почти любые проблемы, связанные с кормлением детей,

придерживайтесь следующих золотых правил.

1. Голодные дети едят.
2. Двадцать раз отвернется — один раз съест.
3. Научите детей прислушиваться к своему желудку, а не смотреть на тарелку.

Голодные дети едят

Избалованные дети, которым суют под нос еду, не едят. Это одна из основополагающих жизненных истин. К счастью для нас, другая основополагающая жизненная истина гласит, что голодные дети едят. Как только организм сжигает все запасы топлива, желудок начинает посылать в мозг сигналы — сначала вежливые предупреждения, но вскоре они превращаются в настойчивое требование, а затем в крики о неотложной помощи.

Есть только один способ заставить избалованного ребенка есть — голод. Это фантастическое средство, потому что, для того чтобы им воспользоваться, вообще не нужно ничего делать. Все, что нужно, — это немного подождать. Ожидание решает 98 процентов проблем, связанных с кормлением детей.

Пословица, согласно которой можно подвести к водопою лошадь, но нельзя заставить ее пить, в каком-то смысле верна. Но верно и то, что любая лошадь рано или поздно захочет пить. А после того как напьется, скорее всего, еще захочет и есть.

Лошади, испытывающие жажду, пьют.

Голодные дети едят.

Это все, что вам нужно знать.

Двадцать раз отвернется — один раз съест

Если вы собираетесь поднести к своему ребенку ложку с пюре, то приготовьтесь к тому, что, прежде чем съесть, он раз двадцать отвернется от нее. Это не голословное утверждение, это доказанный факт. Многочисленные исследования и наблюдения подтверждают именно такой образец поведения маленьких детей. Для того чтобы заинтересовать ребенка новым видом продукта, нужно предложить его от семнадцати до двадцати раз.

Двадцать раз отвернется — один раз съест.

Отсюда следует, что нужно запастись терпением и спокойно, но уверенно настаивать на своем. Если хотите, чтобы дети попробовали что-то новое, нужно уметь ждать. Придется также смириться с большими «отходами производства», хотя сейчас, когда по телевидению то и дело показывают кадры голодающих в Африке, это кажется непростительным грехом. Если вас не оставляет чувство вины, перечислите средства в фонд помощи детям. В любом случае необходимо привыкнуть к мысли, что отходы будут.

После этого показывайте новую еду детям, не заставляя ее при этом есть. Странно, но количество таких показов, перед тем как они ее проглотят, равно примерно двадцати.

Очень важно именно *не заставлять* их есть, поскольку единственный способ научить их сопротивляться — силком запихивать еду. Чем сильнее нажимать, тем сильнее они плюются. В таком случае правило двадцати раз уже не действует и количество попыток становится непомерно большим. Не нужно заставлять детей есть. Это плохо и по другим причинам, о которых я поговорю позднее, в следующей главе. Сейчас достаточно того, что в этом случае механизм просто не действует. Если хотите научить своего маленького Тарквиния ненавидеть морковь, просто заталкивайте ее ему в рот как можно сильнее под вопли протеста.

Научите детей прислушиваться к своему желудку, а не смотреть на тарелку

Если спросить людей с избыточным весом, когда они прекращают есть, то в большинстве случаев они ответят: *«Когда на тарелке ничего не остается»*. Если же задать этот же вопрос стройным людям, то ответ, вероятнее всего, будет таким: *«Когда я чувствую себя сытым»*.

Люди, у которых проблемы с лишним весом, редко оставляют еду на тарелке, в отличие от людей, у которых нет проблем с лишним весом.

Различие между полными и худыми людьми часто заключается в том, чему они уделяют главное внимание — тому, что они видят, или тому, что они чувствуют. Одни видят, что на тарелке еще есть еда, и не могут остановиться, пока тарелка не опустеет. Другие чувствуют, что сыты, и встают из-за стола.

Ожирение среди детей в наше время приобрело размеры настоящей эпидемии. Нынешнее поколение детей, пожалуй, первое из череды нескольких предыдущих поколений, средний срок жизни которого имеет все шансы укоротиться. Этому содействуют многие причины: сидячий образ жизни; высокая калорийность продуктов; ленивые родители, которые не хотят учиться хорошо готовить; фастфуд, который продается практически на каждом углу под видом еды.

Почему количество заболеваний раком, диабетом и количество сердечных заболеваний постоянно растет? Потому что мы слишком много едим, но не это плохо само по себе. Хуже то, что вместо нормальной еды мы едим много всякого мусора.

Как следствие, детей жизненно необходимо учить правильно есть. Под этим я имею в виду не просто умение держать нож с вилкой и не запрет сморкаться во время еды. Я также имею в виду правильное питание — употребление полноценной пищи в надлежащем объеме. Разным типам продуктов и питательных веществ, нужных детям, посвящена масса книг, так что здесь я не буду углубляться в подробности.

Правильно рассчитывать объем пищи тоже довольно легко. У всех нас от рождения имеется система ограничения потребляемой еды, поэтому мы получаем как раз то, что нам необходимо. Но длительная тренировка может испортить все что угодно. Если понаблюдать за детьми на детском празднике, то можно заметить любопытную особенность. Младшие дети, как правило, едят меньше сладостей, чем дети постарше. Младшие дети едят до тех пор, пока их желудок не говорит: *«Все, хватит»*. Дети постарше едят больше сладостей потому, что научились преодолевать этот сигнал и сосредоточивать внимание на том, что находится перед ними. Правда и то, что за просмотром телевизора дети съедают больше необходимого — как раз потому, что сильнее отвлекаются от сигналов, посылаемых желудком.

Отсюда следует, что не нужно заставлять детей доедать то, что осталось на тарелке. Нужно говорить детям: *«Необязательно доедать все, что осталось. Просто ешь, пока твой животик не скажет, что хватит»*. Заодно неплохо приучить их к тому, что, после того как прием пищи закончился, добавки не будет до следующего приема пищи, так что неплохо позаботиться о своем животике заранее. Но заставлять доедать ни в коем случае нельзя.

Если заставлять детей доедать все, что осталось на тарелках, то в будущем у них могут возникнуть проблемы с лишним весом.

В нашем доме дети всегда сами решают, когда им заканчивать прием пищи. Это не значит, что можно посреди обеда встать и пойти играть. Закончил — сиди и жди, пока закончат другие, и только после этого беги, вноси свой вклад в победу мирового хаоса. Завтрак, обед и ужин — это важные части распорядка дня, а не просто случайные события. Единственное исключение для наших детей — это молоко. Молоко пить обязательно. Никакие уговоры, мольбы и капризы на нас не действуют. Допей молоко, и только после этого можно выходить из-за стола и играть.

Такие правила временами заставляли их мать понервничать. Иногда наш младший сын ел, словно воробей, страдающий анорексией: отщипывал крошку, и все — в буквальном смысле крошку. Но я, как папа, свято верил в то, что от этого он только еще больше проголодается до следующего приема пищи. Никакой цингой он не заболел. И не потребовалось никакой помощи со стороны фонда спасения голодающих детей.

Голодные дети едят.

Когда он проголодается, он ест. Иногда он набрасывается на еду, словно викинг, вернувшийся из долгого похода. Правда, и при этом он помнит, что в первую очередь следует прислушиваться к своему желудку, поэтому останавливается сразу, как почувствует насыщение.

Кем бы он ни стал в будущем — а по этому поводу у меня есть несколько идей, не все из которых кажутся его бедной матери слишком вдохновляющими, — жирдяем он не станет никогда.

Как «починили» Стивена

Вернемся к маленькому мальчику, который не ел овощи и фрукты. Первым делом следовало прекратить порочную зависимость от молока. То, что он чересчур увлекается молоком, было понятно, но я не сомневался, что эту зависимость поддерживает в нем сама мама. Бутылочка молока перед едой отвлекает его от еды. Как он может что-то есть, если его желудок заполнен молоком?

— Но если он не получит молока, то устроит такую истерику! — сказала Карен.

— Конечно, устроит, — кивнул я.

Она посмотрела на меня, словно ожидая дополнительных предложений. Я просто пожал плечами.

— Ну ладно, попробую, — согласилась она.

— В данном конкретном случае дорога к спасению вымощена слезами, — сказал я. — Мой совет — собрать волю в кулак и терпеть.

Карен и Пэдди переглянулись.

— Затем нужно перестать постоянно предлагать ему самую разную пищу. С этого момента либо мы едим то, что нам дают, либо не едим совсем. Да, немного сурово, но вам нужно поверить в тот факт, что голодные дети едят. Когда Стивен проголодается, он станет есть. Просто нужно подождать.

— А если он не будет есть несколько дней? — спросила Карен, сразу перескакивая к самому худшему сценарию, словно он был самым вероятным.

— Во-первых, это маловероятно. Во-вторых, можно немного схитрить. Поначалу предлагайте ему то, что, как уже выяснили, ему нравится, а новое блюдо пусть будет в качестве второго. Вы помните, сколько раз нужно предлагать ребенку еду, чтобы он ее попробовал?

— Примерно двадцать, — ответил Пэдди.

— Правильно. Нужно быть готовым к этому. Подавайте ему тертую морковь, как минимум, двадцать раз. И не надейтесь, что он сразу же набросится на нее. Но и не заставляйте силком ее глотать. Просто положите на тарелку — пусть он для начала заинтересуется. Хорошо?

Оба покорно кивнули.

— Прекрасно. А теперь перейдем к более стратегическим методам. Будем знакомить его с разными продуктами под видом игры. Представьте, что фрукты и овощи — это игрушки.

Карен смущенно посмотрела на меня.

— Вы хотите сказать...

— Я хочу сказать, чтобы вы вместе с ним мяли бананы руками. Катали апельсины по полу. Прятали лицо за пучками салата и выглядывали из-за веточек брокколи.

Они оба улыбнулись. Похоже, идея им сразу же понравилась.

— Так мы научим его относиться к фруктам и овощам как к чему-то забавному, а не как к тому, с чем следует бороться, — сказал Пэдди.

— Верно. Кроме того, рассказывайте ему всякие сказки и истории про овощи и фрукты. Не постоянно, конечно, а попеременно с другими историями.

— Теперь вроде все понятно, — сказала Карен. — Меньше выбора, не давать молоко

перед едой и превратить пищу в забаву.

— Так точно, — кивнул я.

— Мне кажется, это довольно просто, — заметила она.

— Конечно.

Перед тем как они ушли, я протянул Карен запечатанный конверт.

— Откройте его в случае крайней необходимости.

— Что это?

— Инструкции, которым нужно будет следовать, когда вы станете сильно беспокоиться по поводу того, что он совсем ничего не ест. Позвоните мне, если будут какие-то осложнения.

После этого они не звонили мне целый месяц, поэтому я сам позвонил и поинтересовался у Карен, как идут дела.

— А, это вы, — сказала она сразу же, как я с ней поздоровался.

Не слишком ободряющее начало.

— Как дела?

— Поначалу был настоящий кошмар, — ответила она. — В первый вечер Стивен кричал минут двадцать, отказывался от всего и требовал молока.

— Правда? — спросил я, состроив на лице гримасу удивления и недоверия.

— О да. Орал как резаный.

— И что вы сделали?

— Я, глупая, сделала все, как вы говорили.

— Игнорировали крики и продолжали стоять на своем?

— Вот именно.

— Тем лучше для вас, — сказал я, стараясь придать своему голосу более радостное выражение. — И...

— Потом все так и повторялось, как по шаблону. Можно было подумать, что его режут живьем. Каждый раз, как мы садились за стол, я боялась, что он вот-вот лопнет от крика.

— А фрукты с овощами?

— Швырял их на пол.

— Понятно. — Снова гримаса. По ее тону я был уверен, что она отказалась от моего плана и вернулась к своей прежней практике. Теперь в ее жалобах очередному специалисту я стану одним из тех, кто не смог ей помочь. — Хотите, чтобы мы еще раз встретились и обсудили возможные решения?

— Нет.

— Эээ... ну ладно. А как дела теперь?

Она рассмеялась, голос стал мягче.

— Сегодня мы попробовали морковку.

— Великолепно! — Я на всякий случай улыбнулся.

— И не только. Мы также полюбили бананы и виноград.

— Шутите?

— Нет. Мы настаивали на своем, как вы и советовали. Поначалу было ужасно, но потом он стал приучаться есть овощи и фрукты.

— Фантастика! Как, по-вашему, почему этот метод сработал?

— Мне кажется, по двум причинам. Во-первых, мы проявили настойчивость и перестали предлагать ему слишком большой выбор. Во-вторых, мы играли с настоящими продуктами. Правда, мы и сейчас предпочитаем больше мять бананы, чем их есть.

Я рассмеялся.

— Если он и в тридцать лет будет так поступать, не забудьте сообщить мне.

Карен пообещала, что сообщит.

(Если вам интересно, что было в запечатанном конверте, который я дал Карен, то там лежал лист бумаги с одной фразой: «Голодные дети едят».)

Секреты кормления младенцев

З апомните три золотых правила.

- Голодные дети едят.
- Двадцать раз отвернется — один раз съест.
- Научите детей прислушиваться к своему желудку, а не смотреть на тарелку.

Н е предлагайте слишком большой выбор.

Н е давайте молоко и сладости перед едой.

Н астаивайте на своем и ждите.

И грайте с продуктами, превратите их в забаву.

9. Дети, которые ели одни чипсы и мороженое с гороховым пюре

Когда тебе говорят, что какие-то дети питаются исключительно «мороженым с гороховым пюре», то возникает желание немедленно их повидать. Тебя буквально гложет изнутри любопытство, подавить которое просто невозможно.

Если бы я не увидел этих детей своими собственными глазами, то меня бы до самой могилы мучил вопрос, что же это такое — «мороженое с гороховым пюре»?

Первое, что сорвалось у меня с языка при личной встрече, был вопрос: «Так что же такое мороженое с гороховым пюре?» Оказалось, что вопрос это довольно деликатный и его не следовало задавать вот так, напрямую.

Дети нахмурились и посмотрели на свою мать. Диана слегка покраснела, и ее глаза беспокойно забегали по сторонам. Кевин, отец, не пришел на встречу, потому что был занят на работе.

Конечно, я тут же понял, что это за штука — «мороженое с гороховым пюре». Таким образом, смешивая раздавленный горошек с мороженым, мама тайком пыталась накормить своих детей полезными продуктами. Заодно я понял, что отнял у нее последнюю возможность заставить их съесть какие-либо фрукты и овощи.

Я почувствовал себя так, как будто сейчас 1976 год, мы сидим в кафе в Восточной Германии и я только что громко спросил: «Значит, вы говорите, что давно работаете на ЦРУ?»

Прокол!

Теперь мне во что бы то ни стало нужно заставить детей есть овощи.

— Мороженое с гороховым пюре? — переспросила Джози, обращаясь к матери. — Что это?

— Шутка, — постарался исправить ситуацию я. — Просто шуточный вопрос такой — «что такое мороженое с гороховым пюре?».

Джози подозрительно посмотрела на меня.

— Я не слышала такой шутки.

Я отчаянно пытался придумать какой-нибудь подходящий ответ.

— Зеленое! — выпалил я первое пришедшее на ум слово и изобразил на лице самую неестественную улыбку.

Повисло глухое молчание.

— Не смешно, — сказала наконец Джози сухим голосом. Некоторые дети в девять лет в своем развитии оставляют далеко позади четырнадцатилетних. Джози принадлежала как раз к таким — умная, сообразительная, уже способная к ироничному презрению.

Я пожал плечами.

— Я знаю. Просто хотел придумать что-то новое. Так что там у вас? Какие-то проблемы с едой?

— Нам ничего не нравится.

— Что, *совсем ничего* ?

— Нам нравятся чипсы, — охотно помог ей ответить Тайлер.

— И?..

— И мороженое, — сказала Джози, бросая подозрительный взгляд на мать.

Диана в свою очередь посмотрела на меня.

Со всеми этими переглядываниями кто-то определенно вывихнет глаза.

— Значит, дети едят только чипсы и мороженое?

— Верно, — кивнула Диана.

— И все?

— К сожалению, все.

Я посмотрел на Джози.

— Ни салата, ни брокколи, ни моркови, ни бобов? И даже цуккини... овощ с таким самым смешным в мире именем?.. Уж цуккини-то вы должны есть?

Тайлер засмеялся, но Джози не поймалась на шутку.

— Мам? — спросила она голосом, свидетельствующим о приближении чего-то неотвратимого, как сам рок.

— Что, Джози?

— Почему ты нам всегда давала зеленое мороженое?

Я едва сдержался, чтобы не поморщиться.

— Оно со вкусом лайма, — ответила Диана, но все, кроме бедняги Тайлера, почувствовали, что объяснение совершенно никудышное.

Тут я понял, что трюк с гороховым пюре уже никогда не сработает. Все, поезд уехал и назад не вернется. Может, и к лучшему. Тайком добавлять в мороженое горох — это очень ненадежное средство разнообразить питание своих детей, как бы вам этого ни хотелось. Джози уже ни за что не дотронется до зеленого мороженого и проследит, чтобы Тайлер тоже до него не дотрагивался. Пути назад уже нет, мосты сожжены, и я добился этого своей первой же вылазкой.

В таких случаях, когда что-то сорвалось с языка, я считаю, что нужно идти до конца и показать всем, что ты ничего не боишься. Я и так испортил все, что можно было испортить, так что хуже уже не будет.

— Может быть, оно зеленое из-за раздавленного гороха, с которым его смешивает мама?

Теперь смутился даже Тайлер.

— Это правда? — спросила Джози, обращаясь к матери.

Диана посмотрела на меня. Я ответил ей взглядом, который словно говорил: «Извините, я не хотел вас сдавать, но, может быть, настала пора поговорить начистоту?» Она, должно быть, что-то поняла, потому что сказала:

— Ну, вам же нужно было как-то давать овощи.

— Фуууу, — поморщилась Джози. — Теперь я никогда не буду есть мороженое.

— По крайней мере, какой-то результат, — сказал я Диане, которая в этом явно сомневалась.

Тайлер задумчиво сморщил лоб.

— Ты покупала мороженое с горохом? — спросил он.

— Нет, дурачок! — огрызнулась Джози. — Она сама его туда засовывала.

— Бее-е-е! — Тайлер еще больше нахмурился.

— Скажите, почему вы не едите овощи? — спросил я, решив, что лучшая тактика — это продолжение наступления.

— Потому что они противные, — ответила Джози.

— Какие именно?

— Все.

— Совсем все? Вы попробовали все овощи, какие только есть на свете, и ни один из них вам не понравился?

— Я их не пробую, — ответила Джози, недовольно сморщив нос.

— Тогда откуда вы знаете, что они противные?

— Их не нужно пробовать. И так видно. Они же зеленые, прямо как сопли. Вы же не станете есть сопли?

— Некоторые едят, — ответил я. — Лягушки тоже зеленые, но французы с удовольствием едят их вот уже несколько столетий.

— Представь — мы пробуем мороженое с соплями! — засмеялся Тайлер. — Интересно, какое оно?

Мне начинал нравиться этот мальчик.

— Как ты думаешь, такое мороженое будет гладкое или с комочками?

Он снова рассмеялся.

— Слушайте, дети, не могли бы вы погулять немного, пока мы разговариваем с вашей мамой? — обратился я к ним, стараясь говорить таким же бодрым, но немного более серьезным голосом.

Они послушно вышли.

— Извините, что так вышло. Наверное, у вас уже не получится их обманывать.

— И что мне теперь делать? — спросила Диана с некоторым отчаянием в голосе. — Они ни за что не соглашаются пробовать ничего, что даже отдаленно напоминает овощи.

— А фрукты они едят?

— Изредка только яблоки, но и то, если очистить их от кожуры и вынуть сердцевину.

— Хм-м-м. Теперь я понимаю причину вашего беспокойства. Расскажите, как это все началось.

Выяснилось, что и здесь оставили свой след «нацисты грудного вскармливания». Когда родилась Джози, у Дианы были проблемы с грудным вскармливанием, и Джози очень медленно набирала вес.

— Я так старалась кормить ее грудью! — сказала Диана. — Мне хотелось, чтобы она получала материнское молоко, но часто у меня ничего не выходило, и я ощущала себя глупой, бесполезной и виноватой.

Так вопросы питания стали для Дианы постоянным источником беспокойства. В конце концов она почувствовала себя обязанной предоставлять детям полноценное питание. Она прошла и через стадию множественного выбора, как с Джози, так и с Тайлером.

Когда Джози пошла в школу, ситуация ухудшилась. Завтраки, обеды и ужины превратились в цирковое представление под управлением маленьких диктаторов. Именно они решали, что им есть и от чего отказываться. Закончилось все тем, что по ночам мама тайком разминала горошек и смешивала его с мороженым.

Если детям дать волю, то они в два счета превратят вас в сумасшедших. Размешивать раздавленный горошек в мороженом посреди ночи — ведь такое может прийти в голову лишь сумасшедшим.

— Итак, — сказал я, когда получил более или менее полное представление об истории в целом, — что мы будем делать? Решать проблему?

— Да, пожалуйста, — кивнула Диана.

Я сделал глубокий вздох и начал: «В 1972 году в Андах потерпел крушение самолет с командой футболистов на борту...»

Когда все пошло наперекосяк

Вы уже догадываетесь, что я собираюсь сказать, верно? Понятно, что проблемы с питанием детей довели Диану до крайнего беспокойства, и это беспокойство заставило Диану заниматься тем, что находится на грани разумного. Она была согласна позволить им делать что угодно, лишь бы они правильно питались, а дети отреагировали, как и следовало предполагать: разработали свои сумасшедшие правила. Чипсы и мороженое.

Опять-таки винить их не следует, это их работа. А наша работа — научить их преодолевать свои капризы и хотя бы притворяться, что они такие же здравомыслящие, как и мы.

Джози и Тайлер говорили, что они не любят овощи, но это было не так. На самом деле

они не знали, любят они овощи или нет, потому что никогда их не пробовали.

Будучи ребенком и подростком, я думал, что ненавижу ревеня. Я вежливо отказывался от него много лет подряд, пока не уверовал в то, что действительно не люблю его. Но однажды я его попробовал. Не помню даже почему, когда и где, но попробовал, потому что в возрасте шестнадцати лет я вдруг понял, что *люблю* ревеня. Я укорял себя за все годы, что провел без ревеня, и с тех пор пожираю его в диких количествах, как только представится возможность.

Джози и Тайлер вовсе не испытывали ненависть к овощам. Им просто не нравилась мысль о том, что они будут есть овощи.

И нам нужно было избавить их от этой мысли.

Прием пищи не должен быть стрессом

Многое в воспитании детей почти неминуемо порождает стресс.

Плохое поведение — стресс.

Недостаток сна — стресс.

Поход в школу — стресс.

Прием пищи не должен быть стрессом.

Как я уже говорил, проблемы с питанием, как правило, решаются сами собой. Нужно только подождать, смириться с непродолжительными слезами и протестами и настоять на своем. Дети будут выражать недовольство, но будут и есть.

Самый простой способ избежать стресса — это не доводить дело до стресса.

Нужно постоянно помнить о том, что голодные люди едят. Если не верите мне, найдите книгу «Живые» Пирса Пола Рида, в которой описывается, как команда футболистов пережила крушение самолета в Андах. Это самое лучшее подтверждение того факта, что голодные люди едят.

Если не хотите испытывать стресс от приема пищи, не испытывайте.

Попробуйте подойти к этому с другой стороны. Допустим, вы захотели уморить своих детей голодом и запрещаете им дотрагиваться до салата с курицей, который вы ставите каждый вечер перед их носом (я, кстати, вовсе не призываю вас повторять этот эксперимент дома). Как вы думаете, сколько времени пройдет, прежде чем они не подчинятся вам и съедят салат? Сколько дней или часов они просидят перед тарелкой салата с курицей, пока не придут к выводу, что нарушить приказ лучше, чем умирать с голода?

Если бы вы хотели запретить им есть, то сколько бы они продержались?

Держу пари, что недолго.

Как «починили» Джози и Тайлера

— Итак, Диана, что мы будем делать? Решать проблему?

Диана кивнула.

— Если считаете, что это возможно.

— Все возможно, — улыбнулся я.

— А что мне делать?

— Все очень просто: выбросьте из дома все пакеты с чипсами и не покупайте их по крайней мере год.

У Дианы буквально отвисла челюсть.

— Вы шутите!

Я покачал головой.

— Нет, не шучу. Смотрите... — Тут я постарался придать своему лицу самое серьезное выражение. — Так я выгляжу, когда говорю серьезно.

Потом я постарался придать своему лицу самое шутливое выражение и закатил глаза.

— А так я выгляжу, когда шучу.

После этого я снова придал лицу серьезное выражение.

— Когда я сказал «выбросьте все чипсы», у меня было серьезное выражение лица. Вот такое. Видите?

— Но что они будут есть?

Я пожал плечами.

— Тут возможны два варианта. Первый: ничего. Преимущество этого варианта заключается в том, что Боб Гелдоф может решить, что это гуманитарная катастрофа, и устроит на вашем заднем дворе благотворительный концерт вместе с Боно и «Пинк Флойд». Второй вариант (должен сказать, что он мне кажется более вероятным): они будут есть то, что им дадут.

— Но я уже пыталась поступать так раньше, — продолжала Диана, все больше и больше волнуясь. — У меня ничего не получилось.

— Я знаю. Вы мне говорили. Но тогда вы просто ставили тарелки с овощами рядом с ними и быстро сдавались, когда они отказывались есть здоровую пищу.

— Они ничего не станут есть. Я-то знаю.

— Если выбросить все чипсы и давать им целый год только здоровую пищу, то гарантирую вам, что они не продержатся без еды и суток.

— А холодная индейка подойдет?

— Холодная индейка, горячая индейка, приготовьте ее как пожелаете. Только никаких чипсов.

Диана откинулась в кресле со страдальческим выражением лица.

— Это слишком жестоко.

— Я понимаю, — сказал я более мягким голосом. — Но если вы хотите заставить своих детей питаться как следует, то нужно избавиться от легкого варианта. Если вы будете предлагать им чипсы, то они всегда будут выбирать чипсы. Их нынешняя диета значительно увеличивает риск возникновения рака толстой кишки, ожирения и болезней сердца. Вы бы разрешили им курить?

— Нет, конечно.

— Но это практически то же самое. Плохая еда убивает.

Я не хотел пугать ее, но это правда. Она кивнула.

— Да, вы правы. Я сделаю то, что вы посоветовали, — избавлюсь от чипсов.

— Хорошо. А теперь составим небольшой план.

Мы продумали меню. Обычные сладкие хлопья на завтрак мы заменили более полезным сухим завтраком с тостами из цельной муки и апельсиновым соком. Школьный обед состоял из сэндвичей, бутербродов и различных фруктов. Ужин был задачей потруднее.

— Фокус в том, чтобы изменить их отношение к еде, — сказал я. — Нужно сделать так, чтобы они по-другому относились к овощам.

— Но как?

— Это проверка ваших творческих способностей. Самый легкий способ — привлечь их к приготовлению ужина. Превратите обязанность в удовольствие. Научите их делать несложные салаты или варить курицу. Подберите какие-нибудь экзотические рецепты. Запекайте овощи или мясо на шпаяках и на гриле. Разведите костер на заднем дворе и поиграйте в ковбоев.

Диана кивала с видом матери, разрабатывающей какой-то хитрый долгосрочный план.

— Я поняла. Нужно сделать так, чтобы еда казалась им интересной, а не заставляла морщить носы. Правильно?

— Абсолютно. Хотя есть они будут в любом случае, даже если вы просто выкинете весь мусор и станете подавать им здоровую пищу. Но если они найдут удовольствие в приготовлении пищи, то изменится их отношение к еде, и вдобавок вы научите их разбираться в продуктах и понимать, в чем состоит их ценность для организма.

По Диане сразу было заметно, что идея ей понравилась. В последние годы приготовление пищи казалось ей неприятной обязанностью, но теперь перед ней открылись перспективы превращения ее в удовольствие, как было прежде.

— Хорошо, я постараюсь, — уверила она меня.

К чести ее будет сказано, она постаралась на славу. Тем же вечером, несмотря на неумолкаемые протесты двух маленьких созданий, она выбросила из дома все чипсы. Заодно в мусорный бак отправились сладкие хлопья и жирные закуски, которые тоже нравились детям.

Дети были в ужасе. Я почти уверен — Джози решила, что ее мать сошла с ума.

За ужином дети отказались есть наспех приготовленные макароны и отправились спать голодными. Диана волновалась, но решила не сдаваться. На следующее утро она подала сухой завтрак с тостами и апельсиновым соком. Все это, разумеется, сопровождалось протестами и нытьем. Джози рассердилась. Тайлер съел немного тостов. Ужин был не лучше — очередные протесты и почти нетронутые тарелки.

Но к концу первой недели наметился прогресс. Оба ребенка ели, но немного. В приступе особого волнения на пятый день Диана отвела их к врачу, который сказал примерно следующее, хотя и в более медицинских терминах: «Дети в полном порядке».

К концу первого месяца они ели уже лучше. В отсутствие чипсов и мороженого им не оставалось ничего иного, как придерживаться намеченной нами программы.

Диана придумала несколько любопытных способов заинтересовать детей приготовлением еды. В качестве обязательного пункта распорядка дня каждый из них должен был немного помогать на кухне. К ее удивлению, Джози пристрастилась готовить. Диана купила новые поваренные книги и предоставила детям возможность самим выбирать понравившиеся рецепты. Единственным условием было принимать участие в приготовлении ужина. Она также устроила еженедельное соревнование под названием «самый необычный овощ мира». Победителем объявлялся тот, кто выбирал в супермаркете и съедал самый необычный овощ. В качестве награды он получал дополнительный билет в кино.

Поначалу соревнование шло медленно, но потом дети разошлись не на шутку. Диане даже пришлось отвести детей в азиатскую лавку, поскольку их спрос на экзотические овощи вскоре перерос возможности местного супермаркета.

Через полгода дом было не узнать. Овощи и фрукты навсегда вошли в меню домохозяек. Более любопытно то, что безудержно росло количество подаваемых экзотических блюд.

— Сегодня Джози готовит суши, — сообщила мне Диана, когда мы разговаривали с ней в последний раз.

— Ого!

— Вот так! Никогда бы не поверила, но это факт.

— Это достижение.

— Но это еще не все. У них и поведение изменилось.

— В каком смысле?

— Они стали более уравновешенными, не такими капризными и раздражительными. Не только дома, но и в школе. Учителя говорят, что дети стали более усидчивыми и лучше занимаются.

— Фантастика! — улыбнулся я.

Кто бы подумал, что когда дети употребляют больше здоровой пищи и меньше высококалорийного мусора из вторсырья, они чувствуют и ведут себя лучше!

— Самое интересное, что у Тайлера через неделю день рождения. Знаете, что он попросил в подарок?

— Что?

— Мороженое с гороховым пюре.

Секреты кормления детей постарше

Повторю снова... Запомните три золотых правила.

- Голодные дети едят.
- Двадцать раз отвернется — один раз съест.

- Научите детей прислушиваться к своему желудку, а не смотреть на тарелку.

Не предлагайте выбор между здоровой пищей и «мусором» — раз и навсегда избавьтесь от всякого «мусора». Единственный выбор должен быть между здоровой пищей и голоданием.

Пробудите в детях интерес к продуктам. Проявите фантазию и придумайте, как можно увлечь их продуктами.

Прежде всего приобщайте их к процессу приготовления еды. Они не обязательно должны помогать готовить обед с тремя переменами блюд, но должны хотя бы уметь приготовить несложный салат или сварить курицу. Да и вам будет легче, если дети станут помогать вам на кухне.

10. Зеркало, в котором отражаются родители

Это была безупречная семья. По натуре своей я немного неряшлив, и рядом с ними мне казалось, что я одет просто никак. Мама явно выставляла напоказ свои дизайнерские и яркие детали туалета. Эмили носила очаровательные и как бы небрежно покрашенные в розовый цвет и отбеленные джинсы. У папы был вид холеного мужчины, старающегося продемонстрировать небрежность, но при этом дающего понять, что он далеко не из бедных. В отличие от худощавых женщин, у него была фигура холеного кота.

— Так что вас привело ко мне? — спросил я и в то же время подумал: «Вряд ли они пришли сюда пешком. Наверное, приехали на „мерседесе“ последней модели».

— Мы беспокоимся насчет Эмили, — сказала Сандра.

Эмили закатила глаза, тренируясь быть подростком.

— Что именно вас беспокоит?

— Она помешана на диетах, — пояснила Сандра. — Совсем помешалась.

— Не помешалась, — пробормотала Эмили.

— Эмили, скажи правду, — набросилась на нее мать. — Ты помешалась на диетах.

— Нет.

Теперь глаза закатила Сандра.

— Это и есть проблема. Каждый раз, как я пытаюсь с ней поговорить, она огрызается.

То, как они разговаривали друг с другом, начинало действовать мне на нервы. Они легко попадали в замкнутый цикл «Я права — нет, я права!», но не только. Мне казалось, что в этой семье присутствует еще какая-то неуловимая несогласованность.

— А что вы об этом думаете, Макс?

Папа пожал плечами.

— Диеты представляют собой значительную проблему, — произнес он размеренным тоном. Таким голосом обсуждают лишь десятипроцентное понижение цен на товарной бирже.

Я посмотрел на Эмили.

— Ты понимаешь, что это значит?

Она тоже пожала плечами.

— Это значит, что для твоего папы это большая проблема, — сказал я и повернулся к нему. — Вы всегда так разговариваете?

— Как «так»?

— Так запутанно.

— Не думал, что это запутанная фраза. — Он нахмурился и казался слегка раздраженным.

— Ей десять лет, — сказал я и указал пальцем на Эмили.

— Я знаю, — сухо ответил Макс.

Я не совсем был уверен, но пока что не стал заострять на этом внимание.

— Когда это началось?

Ответила Сандра:

— Она всегда была слишком разборчивой, но настоящие проблемы начались в пять лет.

— Как это?

— Когда она пошла в школу, то ей стало трудно угодить с одеждой — это ей не подходит, это она не наденет...

Я кивнул, как обычно кивают психиатры, побуждая своих пациентов продолжать рассказ, когда не желают слишком мешать ему своими «ага» или «понятно», не говоря уже о худшем варианте: «Пожалуйста, продолжайте».

— Вскоре после этого она начала привередничать в еде и говорить, что не хочет растолстеть.

— В пять лет? — спросил я с недоверием.

— В пять.

Есть вещи, которые меня, как профессионального психолога, сразу же настораживают. В пять лет дети обычно подражают тому, что видят вокруг себя. Это настоящие губки. Так откуда взялись все эти «от еды толстеют» и «мне не нравится, как я выгляжу»? Из дома или из школы?

— Что ты любишь из еды? — спросил я Эмили.

— Ничего.

— Даже шоколад?

— От шоколада толстеют, — фыркнула она скорее не столько в ответ на мой вопрос, сколько в ответ на саму идею.

Я внимательно посмотрел на нее.

— Судя по тебе, ты могла бы съесть целую шоколадную фабрику и при этом не особенно поправиться.

— Вот и я ей говорю, — вмешалась Сандра. — Женщины в нашей семье склонны набирать лишний вес, но ко всему же надо подходить разумно. Даже если Эмили поправится на пару килограммов, она все равно будет выглядеть прекрасно.

Ответ для меня стал очевидным: дом.

— А что вы пытались сделать, чтобы убедить ее нормально питаться? — спросил я.

— Я пообещала купить ей хорошую косметику, если она наберет килограмм, — сказала Сандра.

Тут я уже не мог сдерживать свои чувства и поморщился, но, поняв, что выдаю себя, изобразил задумчивое выражение лица.

— Ну хорошо, надо немного обсудить этот вопрос, пока Эмили читает журналы в коридоре.

После того как девочка вышла, я обратился к Сандре:

— Вам нравится, как вы выглядите?

— Извините?

— Вам нравится, как вы выглядите? Вы довольны своим внешним видом, телосложением?

Она смущенно заулыбалась.

— Не знаю. Вроде да. Хотя нет, не совсем.

— Вы сейчас на диете?

Сандра слегка заерзала в кресле.

— Немного.

— И это «немного» бывает часто?

— Я довольно быстро набираю вес, поэтому приходится следить за собой.

— Оцените себя по десятибалльной шкале, — попросил я ее.

На устах папы заиграла слегка ироничная улыбка. Пусть улыбается — он следующий.

— В каком смысле? — замешкалась Сандра.

— Если бы вам предложили оценить свой внешний вид и свое тело по десятибалльной шкале, то какую оценку вы себе поставили бы?

Она немного задумалась.

— Шесть. Нет... пять. Иногда, может, четыре. В некоторых местах.

— Хорошо. А вы? — обратился я к Макс.

Он по-кошачьему усмехнулся.

— Хотите сказать, как бы я оценил свое тело?

— Да.

В это самое мгновение зазвонил его мобильный телефон.

— Извините, — сказал Макс, подняв указательный палец. Я его не извинил, но он уже вышел. Минуту или около того длился какой-то очень деловой телефонный разговор, после чего Макс вернулся.

— Так на чем мы остановились?

— Оценка. По десятибалльной шкале.

Макс окинул меня взглядом чрезвычайно самодовольного кота.

— Десять.

Кто бы сомневался?

— Так, значит, вы хотите, чтобы она побольше ела? — спросил я у Сандры.

Она кивнула. Лицо Макса выражало одновременно удовольствие и полную незаинтересованность.

— Слушайте внимательно, — сказал я своим самым профессиональным голосом. — Я хочу, чтобы вы пошли и купили килограмм марихуаны — самой лучшей, а не какой-нибудь безмазовой, — а потом, за полчаса до еды, выкуривали ее с Эмили, пока она как следует не обдолбается.

Сандра посмотрела на меня так, словно я только что вытащил цыпленка изо рта. Макс нахмурился.

— К тому времени, как нужно будет садиться за стол, у нее начнется «жор», и она сметет все, что вы перед ней поставите.

Тут я торжествующе улыбнулся, словно говоря: «Посмотрите, какой я умный». В наступившей тишине жужжание мухи показалось бы оглушительным звуком.

Когда все пошло наперекосяк

Проблема была в том, что Эмили делала то, что ее научили делать. Ее обучили плохо думать о себе, подвергать себя постоянной суровой оценке, искать недостатки и принимать решительные меры. Эмили — это продукт окружения. Ее мама явно была жертвой моды, а папа вообще не выполнял свои родительские обязанности. У меня возникло такое впечатление, что он уделяет им лишь те крохи внимания, что остаются у него после заключения разнообразных сделок.

Обязанность отца — заботиться о семье. Для этого мы и нужны. Мы обеспечиваем безопасность наших близких, мы обеспечиваем их средствами к существованию, мы стараемся, чтобы они чувствовали себя уютно дома, вне зависимости от того, что происходит в окружающем мире. Какие бы перипетии ни бушевали снаружи, дом всегда останется домом. Это место, где ты всегда найдешь приют и где тебя всегда выслушают.

Я всегда буду рядом, что бы с вами ни случилось, что бы вы ни сделали. Вы всегда можете рассчитывать на меня.

Купить для своей семьи «мерседес» последней модели — это одно, но сесть и внимательно выслушать — это совсем другое.

Помимо этого, на Эмили действовала и попкультура, проникающая в дом через телевидение, Интернет, гляцевые журналы, разговоры с подругами, но более всего — через разговоры внутри дома. Эмили научили беспокоиться о своем весе, но больше ничего не объяснили — думай и поступай сама, как хочешь.

Озабоченность Сандры по поводу килограммов и килокалорий отравила ее собственное

сознание и сознание ее дочери. А Макс в это время слишком занят — обсуждает по телефону чрезвычайно важные дела, забывая о том, что происходит у него под носом.

Главное — это отношения

В воспитании детей самое главное — отношения, и от этого никуда не деться. Единственное, что вас по-настоящему должно заботить, — это какие отношения вы построите со своими детьми. Нужно также помнить, что дети копируют то, что видят вокруг себя.

Если вы легко выходите из себя, то и дети у вас будут капризными. Копируя поведение взрослых, они учатся реагировать на то, что происходит в окружающем их мире.

Если вы озабочены своим весом, то, скорее всего, ваши дети тоже будут бояться растолстеть. Конечно, не всегда во всем следует винить родителей.

Слишком большое воздействие на детей сейчас оказывает поп-культура, но ваше поведение несомненно усугубляет ситуацию.

Дети следят за тем, что вы едите, когда вы едите и как вы едите, причем следить за вами они начинают с очень раннего возраста.

То, как вы относитесь к себе, отражается и в отношении детей к себе.

Многие девочки — а в последнее время и все больше мальчиков — недовольны своей внешностью. Такое отношение к себе так просто не исчезнет. От этого просто так не отмахнешься и не спрячешься.

Если у вас есть дети, то их прежде всего нужно научить воспринимать себя и свой образ положительно.

К счастью, это не такая уж сложная задача. Как и во всем, очень большую роль здесь играет шутливое отношение к жизни и игра.

Как «починили» Сандру, Макса и даже Эмили

— Я не стану давать своему ребенку наркотики, — сказала наконец Эмили.

Я изобразил удивление:

— Почему нет?

Она рассмеялась как-то неуверенно — так, как усмеваются, находясь в замкнутом пространстве рядом с человеком, в нормальности которого сильно сомневаются.

— Потому что это глупость.

Я пожал плечами.

— Ну и что? Вы же хотите, чтобы она ела?

— Да, но...

Тут Макс сбросил с себя отстраненный вид и вмешался:

— Потому что это незаконно. Мы не хотим подвергать нашу дочь опасности.

Слава богу, наконец-то он подал голос.

Я снова пожал плечами.

— Но идея неплохая, согласитесь.

Макс нахмурился, явно выходя из себя.

— Нет, плохая. Если это все, что вы можете нам предложить, то мы, очевидно, только зря потратили свое время.

Я посмотрел на него и улыбнулся достаточно мягко, чтобы он понял мой замысел.

— Знаете, а вы в первый раз вмешались в разговор с тех пор, как зашли в мой кабинет.

— Ну это же откровенная глупость, — сказал он, продолжая хмуриться.

— Разумеется.

— Тогда зачем вы так сказали?

— Позвольте мне задать вам один вопрос. Что, помимо незаконности, мешает вам дать Эмили марихуану?

— Наркотики оказывают плохое воздействие на организм и на психику.

Я кивнул.

— Действительно. А вы же не хотите нанести ей вред, правильно?

Они оба кивнули.

— Так почему же вы постоянно говорите в ее присутствии о еде и о калориях? — спросил я Сандру. — И почему вы, Макс, отвлекаетесь на посторонние разговоры по телефону, когда речь идет о здоровье вашей дочери?

— Вы что, хотите сказать, что это наша вина? — обиженно спросила Сандра.

Я и глазом не моргнул.

— Отчасти да. Возможно, даже в большей части. Я не уверен, где именно проходит граница между влиянием окружающего мира и вашим влиянием, но то, что в этом есть и ваша вина, несомненно.

Они слегка помрачнели.

Я часто задаю себе вопрос — как мир дошел до такой стадии, когда никто ни в чем не считает себя виноватым? Как получилось, что у десятилетней девочки начинается серьезное психическое расстройство, но ее родители полагают, что это совершенно никак с ними не связано?

— Не переживайте так сильно, — сказал я. — Вы — ее родители. Это ваша работа — немного ошибаться. Все мы где-то перегибаем палку, где-то недокручиваем гайки. Я ошибаюсь так же, как и любой другой папа. Просто нужно вовремя это замечать и исправлять. Винить себя нужно только в том случае, когда вы заметили ошибку, но ничего не сделали, чтобы ее исправить. Но вы-то собираетесь исправлять ошибки, правда?

Они кивнули.

— Хорошо. Так что, приступим?

— Давайте, — сказала Сандра.

Исправление состояло из двух задач. Первая — это разобраться с проблемой «еда — вес».

— Я хочу, чтобы сегодня вечером вы собрали все напольные весы и выбросили их в контейнер с мусором.

Для бедной Сандры это было нелегко.

— Прямо так взять их и выбросить?

— Да. Вы с Эмили слишком заиклились на цифрах. Ей не следует заморачиваться по поводу каких-то килограммов, особенно когда речь идет о ее собственном теле. Ей нужно выработать более здоровое отношение к своему телу. Маленькие цифры на весах лишь отвлекают от внутренних ощущений. Так что избавьтесь от весов.

— Хорошо, — кивнула Сандра.

— Кроме того, мне хотелось бы, чтобы вы в целом изменили свое отношение к еде.

— В каком смысле?

— В том смысле, чтобы вы позабыли о модных диетах. Совсем позабыли. Девяносто с чем-то процентов тех, кто сидел на диетах, через два года набирают свой прежний вес. Так что диет для вас больше не существует.

— А что нам делать вместо этого?

— Все очень просто. Здоровое питание, физические упражнения и адекватное восприятие своего тела. Так вы поможете Эмили трезво посмотреть на себя со стороны.

— Это на ваших словах просто, — сказала Сандра.

— Я понимаю, что быстрых и легких путей нет, но на этот счет можно получить очень много информации. Я сообщу вам имена хороших специалистов по питанию, а также названия полезных книг. Секрет поддержания идеального веса заключается в том, чтобы поставить мозги на место, придавать значение правильному питанию и упражнениям. Вот и все.

Сандра, надо отдать ей должное, казалась весьма озабоченной, но я собирался проследить, чтобы она сделала хотя бы первые шаги.

— Теперь что касается вас, — повернулся я к Максиму. — Сколько времени вы ежедневно уделяете тому, чтобы разговаривать со своей дочерью?

Он покачал головой.

— Наверное, не так много, как следовало бы.

— Я понимаю. В наши дни очень трудно найти свободное время. Целый день вкалываешь на работе, а когда возвращаешься домой, то единственное желание — рухнуть в кресло или на диван и включить телевизор. Но дело в том, что у вас есть дочь, так что вы не можете позволить себе совсем ничего не делать дома. Я хочу, чтобы вы в своем распорядке дня выделили особое время для общения с ней. На это не обязательно тратить несколько часов. Ей достаточно просто знать, что вы рядом. Если вы не наладите с ней хорошие отношения сейчас, то в подростковом возрасте она доставит вам еще больше хлопот.

— Да, я понимаю, что вы правы, — согласился Макс.

— Конечно, я прав. У меня полно дипломов и работ на эту тему.

Он рассмеялся.

— Я расскажу вам секрет того, как общаться с капризными и замкнутыми детьми: *задавайте побольше вопросов*. Не учите ее жить, не говорите, как следует вести себя и что она должна чувствовать. Задавайте вопросы о ее поведении и самочувствии. Пусть она научится анализировать свои чувства. Каждый раз, как вы поймаете себя на том, что говорите ей что-то, переделайте фразу, выкиньте половину слов и поставьте в конце вопросительный знак.

Они оба внимательно слушали.

— И последнее, — сказал я, указывая на округлые формы Макса. — Вы тоже должны выполнять упражнения и следить за своим питанием. Это общесемейное задание. Понятно?

Он снова рассмеялся и похлопал себя по животу.

— Пожалуй, мне и вправду нужно немного поправить его форму.

— Сделать его не таким округлым?

— Наверное.

К их чести будет сказано, они не замедлили выполнить мои рекомендации. Весы отправились в мусор, как и было предложено. Мама позабыла про диеты и купила книги о здоровом питании. Они перестали перекусывать на ходу и стали завтракать и ужинать вместе. Все занялись семейными пробежками, причем Эмили стала для своего отца чем-то вроде личного тренера.

Все они усердно старались изменить свое отношение к еде и друг к другу. Вместо того чтобы волноваться по поводу цифр на весах, они стали больше времени проводить вместе. Часть этого времени они посвятили кулинарному искусству. Однажды Сандра отвела Эмили на встречу с местным шеф-поваром, и это сразило Эмили наповал.

— Она даже повесила его фотографию на стене в своей комнате, — сказала мне Сандра.

— Когда я советовал вам изменить отношение к еде, так далеко я не заглядывал, — от души рассмеялся я.

Эмили и сейчас не назовешь большим любителем еды, но, по крайней мере, на сегодняшний день она выработала более здоровый взгляд на себя, на пищу и на свое тело.

Еще лучше то, что она полноценно общается со своими мамой и папой. Они снова стали настоящей семьей, а не группой знакомых, озабоченных прежде всего калориями и килограммами.

Еда, восприятие тела и проблемы

З апомните, что ваша самая главная обязанность в качестве родителей — установить прочные и доверительные отношения со своими детьми.

Н е забывайте также о том, что дети часто перенимают ваши привычки и ваше отношение ко всему, в том числе к еде и к собственному телу.

Е сли вы не хотите, чтобы у детей были проблемы с питанием, для начала разберитесь с

собой.

Если у вас девочки (и даже мальчики), то дом — не место для диет и экспериментов над собой. Не подсчитывайте килограммы и калории. В мире и без вас полно безумцев, поглощенных маниакальными идеями. Приучите детей к хорошей пище. Научите их прислушиваться к своему животу, а не смотреть на тарелку. Научите их также любить себя. Если вы считаете, что у детей серьезное расстройство на почве питания, позвоните в клинику, обратитесь к специалистам, поговорите с кем-нибудь. Не паникуйте и не выходите из себя — просто спокойно обсудите этот вопрос с профессионалом.

По-маленькому и по-большому

Приучать ребенка к горшку — не самое восхитительное в мире занятие. Когда большинство влюбленных пар в мире мечтают о том времени, когда у них будут дети, вряд ли они часто задумываются о том, что придется учить детей ходить в туалет. «Дорогая, не правда ли, будет чудесно приучать к горшку нашего малыша!»

Не правда. Это будет не очень чудесно, а, скорее, неприятно. Но через это проходят все. Это одна из тех задач, от которых, как говорится, не отвертишься. Некоторых родителей и она сводит с ума, поэтому стоит уделить ей хотя бы немного внимания.

Слишком много внимания я не уделю, так как предоставлю вам все необходимое, чтобы вы разобрались с ней как можно скорее и перешли к более приятным и приносящим удовольствие обязанностям.

Как показывает мой опыт, с проблемой «научиться ходить по-большому» долго вам разбираться не придется.

11. Научите сначала мишку

Одно из поразительных открытий относительно младенцев для меня состояло в том, что их выделения по запаху немного напоминают тесто для печенья.

Может быть, это физиологические особенности исключительно наших детей, но их какашки не казались мне такими уж противными и отталкивающими.

К сожалению, на каком-то этапе все кардинально меняется. Сладковатое на запах тесто для печенья превращается в то, что выглядит и пахнет как осадок на дне отстойника в Чернобыле. Внешне дети похожи на ангелов, но внутри у них, похоже, происходит нечто, имеющее отношение к радиоактивным отходам и промышленному загрязнению.

Рано или поздно родители решают, что все, с них хватит. Нужно как можно меньше иметь дело с этим аспектом ухода за детьми. Дети, конечно, доставляют массу удовольствий, но вытирать им каждый раз попку — это далеко не так интересно.

Мэнди тоже решила, что с нее довольно. Она хотела как можно раньше приучить Ким к горшку, а поэтому отсутствие явного прогресса она воспринимала как настоящую проблему.

— Она просто напрочь отказывается садиться на горшок! — жаловалась мне Мэнди. — Мне приходится силой ее усаживать, несмотря на вопли протеста и попытки встать. Все это так действует на нервы!

— Не сомневаюсь, — сказал я. — А как вы решили, что настало время приучать ее к горшку?

— Мне и мама сказала, что пора. Она говорит, что мы уже самостоятельно ходили на горшок, когда нам было по три года. Ким почти четыре, а она до сих пор ходит в памперсах.

«Ага, — подумал я. — Тут не обошлось без бабушки».

— Значит, ваша мама считает, что Ким нужно отучать от памперсов?

— Да, — кивнула Мэнди.

— А что думает сама Ким? — спросил я с улыбкой.

- Наверное, ничего. Она же не настолько умная.
- Значит, вы решили, что ваша Ким готова, только послушав свою маму?
- Да, выходит так. Но ведь ей все равно когда-нибудь пришлось бы начинать.
- Да, пришлось бы. Но, судя по моему опыту, дети учатся, только когда готовы.
- А что, если она никогда не будет готова?
- На это можно возразить другим вопросом: а что, если будет?

Мы поговорили еще, и выяснилось, что Мэнди пошла на поводу у своей матери. Не поймите меня неправильно.

Бабушки и дедушки — это здорово. Это очень хорошо, но только если они занимаются своими делами. Они могут оказать неоценимую помощь, но лучше не предоставлять им право решающего голоса. Пусть дают советы, если хотят, но решение принимать не им.

— Как именно вы приучали Ким к горшку?

— Я сажала ее на горшок каждое утро после завтрака, пока у нее что-нибудь не получится.

— Понятно. И долго она сидела?

— Иногда минут двадцать. Но она отказывается ходить по-большому. Ждет, когда я ее подниму, а потом тут же пачкает подгузники.

— И что вы тогда делаете?

— Снова усаживаю ее на горшок.

— Но ведь она уже сходила «по-большому».

— Я понимаю. Но надо же ее приучить.

Хм.

Я посмотрел на Ким. Миленькая светловолосая девочка в маечке, на которой нарисован Винни-Пух, и в голубых джинсах с розовыми рюшечками.

— Знаете, как вам избавиться от беспокойства по поводу горшка?

Мэнди энергично закивала:

— Да, конечно.

— Перестаньте ее учить.

Когда все пошло наперекосяк

Из-за беспокойства и из-за давления со стороны бабушки Мэнди стала приучать Ким к горшку тогда, когда та еще была не готова. Поэтому все попытки быстро превратились в сражение между взволнованной матерью и сопротивляющимся ребенком. Никакого удовольствия и веселья — сплошные слезы.

Легче всего прекратить войну, закончив сражаться. Это не значит, что ребенок автоматически выиграл. Это значит, что нужно с умом выбирать время, когда нужно настаивать на своем. Горшок — это не повод для ожесточенных баталий.

Что можно назвать нормой?

Что касается по-маленькому и по-большому, то способности детей здесь очень различаются и нормы довольно расплывчаты. В качестве общего правила можно порекомендовать даже не задумываться на эту тему до того, как ребенку исполнится год.

С физиологической точки зрения он еще не умеет контролировать мочевой пузырь и кишечник. У некоторых детей это получается, но обычно год — это минимальный возраст.

К трем годам примерно две трети детей обучаются не писать в штаны днем. Но опять же, треть детей этого не умеет, а это довольно большое количество. К четырем годам это получается у большинства; некоторые отставшие догоняют их к пяти годам. Стоит также иметь в виду, что мальчики обычно немного отстают от девочек.

Большинство детей учатся оставаться сухими ночью только после того, как научатся оставаться сухими днем. В среднем это им удается примерно к четырем годам, некоторым — к пяти. Но десять процентов детей иногда мочатся в кровать даже в то время, когда им нужно

отправляться в школу. Небольшой процент детей продолжает мочиться в кровать еще несколько лет после этого.

Из всего этого можно сделать вывод, что не всякий ребенок приучается ходить на горшок в полтора года, как это утверждают некоторые бабушки и другие чересчур заботливые советчики. Мой вам совет — улыбнитесь им в ответ и скажите, что вы надеетесь избавиться от проблемы с туалетом к тому времени, как ваш ребенок пойдет в старшие классы школы.

Ходить в туалет научатся все дети, только каждый ребенок сделает это в свое время и по-своему. В этом деле хуже всего — строить нереалистичные планы, потому что в этом случае вам не миновать слез и разочарований.

Как узнать, когда ребенок готов

Так как же узнать, что ребенок действительно готов? Перед тем как приучать ребенка к горшку, задайте себе ряд простых вопросов.

Ему больше года?

Владеет ли он речью достаточно хорошо для того, чтобы сообщить вам, что испачкал подгузник/штанишки? Сможет ли он сообщить вам, что ему хочется в туалет?

Достаточно ли он потребляет грубой пищи и воды?

Понимает ли он, когда вы им довольны?

Можете ли вы заинтересовать его идеей приучаться к горшку?

Сильно ли эта проблема волнует вас самих? (Если нет, то можно расслабиться и позволить ему еще немного походить в подгузниках.)

Готовы ли вы к тому, чтобы попробовать приучить его к горшку, но остановиться, если дело дойдет до криков и сопротивления?

Есть ли у вас мощный моющий пылесос?

Если вы ответили «да» на эти вопросы, особенно на последние два, то, вероятно, действительно настало время попробовать. Если вы ответили на какие-то из них «нет» или сомневаетесь, то лучше не пробовать. Подгузники хороши тем, что они не промокают и с ними не нужно бегать по округе в поисках туалета и не нужно заставлять ребенка писать перед чьими-нибудь окнами, потому что туалета не нашлось.

Правда, при смене подгузники распространяют запах, но они помогают поддерживать видимость порядка и предоставляют некоторую степень свободы как вам, так и вашему ребенку.

Трехступенчатый план приучения ребенка к горшку

Существуют миллионы способов приучить ребенка к горшку. Я опишу вам лишь один из них. Он состоит из нескольких ступеней, что некоторым родителям нравится, а некоторым — нет. Мне лично нравятся структурные планы, потому что четкая структура помогает родителям контролировать ситуацию и чувствовать себя более уверенными. При этом я вовсе не заставляю вас придерживаться описанной последовательности. Вы можете свободно менять ступени, приспособив их к конкретной ситуации.

Шаг 1: создайте мотивацию.

Лучший способ заставить детей что-то сделать — это запретить им это делать. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок сел на горшок, скажите ему, что на горшок садиться нельзя. Я вовсе не призываю вас учить ребенка нарушать правила, но можно сказать ему что-то вроде: «Тебе можно пойти посмотреть на горшок, но садиться на него пока что нельзя. Горшок — это для больших детей, а тебе нужно сначала немного подрасти. Понятно?»

Давно известно: лучший способ заставить кого-либо заглянуть в ящик — это запретить заглядывать в ящик.

Следующий шаг в создании мотивации — превратить горшок или туалет в нечто веселое и интересное.

Повесьте в туалете яркие картинки, рассказывайте ребенку на ночь истории, в которых фигурируют туалеты и горшки, устраивайте радостную суматоху каждый раз, как открываете дверь в туалет. Ваша цель — создать у ребенка впечатление, что самая маленькая комната в вашем доме является самой интересной.

В то же время постарайтесь создать у него впечатление, что грязные подгузники и штанишки — это нечто гадкое и неприятное. Каждый раз, меняя подгузники, нужно спрашивать его, хочется ли ему поменять подгузники. Меняя подгузники после того как он покакает, скорчите недовольную рожицу. Надев свежие подгузники, скажите, что сейчас ему стало гораздо приятнее.

Последний прием — это обратный отсчет. Повесьте на стену календарь и отметьте день, в который ребенок станет достаточно большим. Каждый прошедший день отмечайте цветным фломастером и устраивайте большую суматоху по поводу того, что заветная дата становится все ближе и ближе.

Шаг 2: научите сначала мишку.

Дети быстрее всего учатся в игре, и этой их способностью можно воспользоваться в своих целях. Лучше всего для этого приспособить их любимую игрушку. Для начала научите пользоваться горшком мишку. Превратите обучение в веселую и увлекательную игру. Научите своего малыша спрашивать мишку, хочется ли ему в туалет. Если мишка захочет в туалет, посадите его на игрушечный горшок или унитаз и устройте из этого большое событие. Время от времени интересуйтесь, не захотел ли мишка в туалет снова. Если ребенок говорит «нет», то соглашайтесь с ним и хвалите мишку за то, что тот знает, когда ему хочется в туалет.

Если ребенок говорит «да», то снова устройте из этого грандиозное представление. Нам нужно дать ребенку понять, что туалет — это весело и увлекательно.

Шаг 3: теперь очередь малыша.

Здесь вам пригодится хороший пылесос, потому что после мишки настанет очередь ребенка. Лучше всего это сделать в выходные, когда соберутся все домочадцы и устроят из этого целое событие.

Прежде всего, нужно специально обратить внимание на то, что с этого момента подгузники отменяются. Можно специально отправиться в магазин с малышом и выбрать «взрослые штанишки», которые они будут носить, когда немного подрастут. Обратите его внимание на то, какие они красивые и модные. В намеченный день наденьте на ребенка эти штанишки и особенно подчеркните, что он теперь «взрослый».

Мы до сих пор храним фотографию своего сына в его первых штанишках. На ней он выглядит таким важным и довольным, будто его только что избрали президентом. (Эта фотография станет неплохим подарком на его совершеннолетие или неожиданным сюрпризом, если вдруг она просочится в прессу, когда он станет премьер-министром.)

Следующий этап — нужно дать ребенку побольше попить и каждые два часа интересоваться, не хочется ли ему в туалет. Если вы постарались создать мотивацию, то, скорее всего, он захочет в туалет. Если нет и если он отказывается садиться на унитаз или на горшок, то нужно вернуться на шаг назад и заняться мотивацией.

Если ребенок хотя бы немного что-то выдавит из себя, не забудьте устроить целое представление по этому поводу. Главное здесь — положительное внимание. Я бы также порекомендовал на этой стадии воспользоваться поощрением вроде конфетки. По мере прогресса можно перейти к менее выраженным наградам (таким, как, например, наклейки), но вначале нет ничего лучше старого доброго куска сахара, мгновенно повышающего мотивацию. За угощение многие дети готовы многое изменить в своем поведении.

Не пугайтесь, если время от времени будут происходить сбои и неожиданности. Не нервничайте и не выплескивайте раздражение на ребенка, просто приберитесь и

продолжайте воспитание. Можно воспользоваться этим как поводом снова заняться обучением мишки и проверить, усвоил ли мишка основные принципы.

Продолжайте поить ребенка и спрашивать его через каждые два часа, хвалите его за каждый шаг, который ведет в нужном направлении, даже если он очень маленький.

Со временем ребенок научится лучше следить за своим состоянием. Когда он, как говорится, «закрепит материал», награды можно будет давать все реже и реже.

На следующей стадии поощряйте ребенка к принятию самостоятельного решения пойти на горшок или в туалет. Понятно, что когда он сделает это впервые, не дожидаясь вашего вопроса, нужно будет сделать из этого торжественное событие. Здесь как раз нам пригодятся бабушки, дедушки, тети и дяди, которые, как я надеюсь, искренне обрадуются такому проявлению самостоятельности.

Во время сбоев — а в том, что сбой будут, я не сомневаюсь — не паникуйте и не сходите с ума. Детям нужно время, чтобы научиться. Заранее настройтесь на то, что вам придется менять им штаны и чистить ковры. Рано или поздно, но они научатся самостоятельно ходить в туалет.

Самое главное — удовольствие

Я не перестану повторять, что ребенок должен находить во всем этом удовольствие. Что бы вы ни делали, делайте так, чтобы ребенку было весело и интересно. Если он сопротивляется, не настаивайте на своем, подождите немного и вернитесь к обучению позже.

Приучить ребенка к горшку можно миллионами разных способов. При некоторой фантазии можно превратить горшок в динозавра, пони или грузовик. Можно придумать специальную мелодию для походов в туалет. Можно сочинить песенку для своего малыша:

Хотим мы стать большими
И делать все в горшок,
Идем мы сами писать-какать,
Ведь это так смешно!

От похода в туалет можно получать огромное удовольствие — нужно лишь проявить немного фантазии и изобретательности. Если делать из этого скучную обязанность, то ничего не получится. Если превратить поход в туалет в настоящее развлечение для всех, то получиться может все что угодно.

Как оставаться сухими ночью

Запомните: прежде чем приучать малыша оставаться сухим ночью, нужно, чтобы он оставался сухим днем. Это очевидно, но не все доходят до этой стадии. Если он у вас не писается днем, то можно приступать к обучению.

Тут применимы те же принципы: превратите это в удовольствие, не унывайте и поощряйте правильное поведение с помощью наград. Первая «сухая ночь» должна стать особым событием, как и вторая, третья и четвертая. После этого награды можно давать реже. Сделайте так, чтобы заслужить их было труднее.

Составьте вечернее расписание таким образом, чтобы последним пунктом был поход в туалет. И он же должен быть первым пунктом после утреннего пробуждения.

Я также советую водить детей в туалет ночью. Перед тем как самим ложиться спать, поднимите малыша, отведите его в туалет, а затем уложите снова. Это гораздо легче, чем вам кажется.

В случае «ночных неприятностей» не расстраивайтесь. Неприятности случаются. В крайнем случае можно на время вернуться к ночным памперсам, а затем попытаться снова обходиться без них.

Малыши должны также помогать родителям менять мокрые простыни и белье.

Конечно, никто от них не требует, чтобы они делали все самостоятельно. И ни в коем случае не превращайте это в наказание. Просто им нужно усвоить общий принцип: оставил беспорядок — убери за собой. Со временем им надоест менять простыни, и они решат, что лучше ходить в туалет. В нашем доме мы взяли за правило принимать короткий утренний душ после каждого такого инцидента. Во время такого душа мы не купаемся и не брызгаемся, а просто моемся, иначе такой душ может превратиться в награду. Зашел под душ, помылся и тут же вышел — такой распорядок.

Вскоре от ночных сюрпризов не останется и следа, только нужно подождать, придерживаясь плана.

Но если ребенок продолжает часто писаться по ночам, стоит посетить врача. Для начала убедитесь, что он не страдает никаким расстройством, и только потом попытайтесь исправить его поведение. Вполне может оказаться необходимым посетить специалиста по поведению. Если вы сомневаетесь, то в любом случае стоит спросить совета профессионала.

Как «починили» Ким

Я рассказал все это Мэнди, и она немного успокоилась. Она и в самом деле устала вот уже несколько месяцев бороться с Ким. Похоже, ей пришлось по душе, что кто-то дал ей разрешение прекратить бессмысленную борьбу.

— Значит, нужно подождать? — спросила она.

— Да, — кивнул я. — Подождите три месяца, а потом, когда все утрясется, попробуйте снова.

Так она и поступила.

Они сделали перерыв, который длился почти четыре месяца.

В последний месяц Мэнди начала создавать мотивацию. С приближением заветного дня Ким все больше сгорала от нетерпения. На этот раз она сама была заинтересована в том, чтобы у нее все получилось.

Мэнди соорудила туалет в стиле Барби (прямо дух захватывает), и Ким буквально влюбилась в него. Теперь она больше не сопротивлялась и не капризничала. Через два дня после успешного старта Ким впервые провела «сухой день». Через месяц у нее была первая «сухая ночь».

Без борьбы жить гораздо легче.

Как приучить ребенка к туалету

Даже не думайте об этом, если вашему малышу не исполнился по крайней мере год.

В любом случае не торопитесь. Помните, что рано или поздно это смогут все дети.

Если вы еще не готовы, не начинайте приучать ребенка к туалету. Подгузники не так уж плохи.

Когда все готовы, придерживайтесь плана из трех стадий:

- создайте мотивацию;
- научите сначала мишку;
- научите малыша.

Поите ребенка и спрашивайте его через каждые два часа, не хочет ли он в туалет.

Награждайте его за успехи положительным вниманием и сладостями. После первых успехов старайтесь научить его самого проситься в туалет.

Не сражайтесь с ним. Если ваш метод не работает, попробуйте другой или вернитесь к обучению позже.

Если вы чрезмерно беспокоитесь или считаете, что с ребенком что-то не то, обратитесь

к врачу.

«С ухие ночи» начнутся только после «сухих дней».

Н е давайте ребенку много пить на ночь.

О тводите его в туалет перед сном; перед тем как самим ложиться спать, разбудите его и еще раз отведите в туалет; также отведите его в туалет после пробуждения.

Н аграждайте его за успехи.

В случае проблем обратитесь к специалисту.

Капризные мальчики и девочки

Что сводит с ума родителей чаще и сильнее всего из того, что мы обсуждали до сих пор, так это капризные девочки и мальчики.

На последующих страницах я постараюсь вам предоставить необходимые сведения о том, как справляться с непослушными детьми. Эти методы работали со всеми трудными детьми, с которыми мне приходилось иметь дело, причем то, что некоторые из них действительно были трудными, — это еще мягко сказано. Если эти приемы сработали с ними, то уж с вашими детьми они сработают и подавно.

К концу этой главы вы узнаете обо всем, что потребуется вам для того, чтобы разобраться в своей ситуации, выяснить причины проблемы, разработать простой план «починки» и подобрать средства, необходимые для исправления ситуации.

Плюс пара фокусов с микроволновкой.

12. Направленное внимание и маленький бегемотик

Нет ничего более раздражающего, чем пронзительный вопль ребенка, вставшего в истерику. Кажется, что этот звук разрушает барабанные перепонки и вторгается прямо в череп. Такой звук заставляет бездетных пассажиров в салоне самолета обернуться и с укором обратиться к родителям ребенка с просьбой заставить его замолчать. (А я с укором обращаюсь к этим пассажирам — если вы сможете заставить усталого и скучающего двухлетнего малыша просидеть спокойно на месте несколько часов подряд, то я с радостью принесу вам извинения и поучусь у вас. Иначе заткнитесь и не вмешивайтесь.)

— Привет! — сказал я достаточно громко, входя в приемную. В углу громко ревел маленький бегемотик. Внешне он походил на совершенно обычную маленькую девочку, хотя и немного расстроенную. Снаружи она выглядела довольно худенькой, но под этой маской таился настоящий бегемотик. Это сказал бы любой человек со средним слухом.

Такой бегемотик вполне может стать причиной авиакатастрофы. От этого рева отвалятся крылья у любого «Боинга-747», и вовсе не из-за вибраций или чего-то подобного, а из-за того, что даже самолет согласится обломать свои крылья, лишь бы перестать слушать такие вопли. Лучше смерть под обломками, чем этот кошмар.

Ее мама виновато улыбнулась.

— Извините. Ей хочется поиграть с растением в горшке.

Я махнул рукой.

— Не стоит извиняться. Капризные дети — это моя работа. Мы установили специальные затычки в уши, которые помогают нам не обращать внимание на ревущих детей.

На самом деле никаких затычек не было, но я мысленно дал себе задание разведать эту тему.

— Наверное, лучше перенести встречу, — сказала Мэри, по-прежнему виноватым тоном.

— Зачем? Ей нездоровится?

— Нет, она здорова. Просто когда она так заводится, то может кричать часами.

— Ого.

Я посмотрел на бегемотика. Крис пытался отвлечь бегемотика куклой, но тот отворачивался и отталкивал куклу.

Тем не менее Крис не оставлял своих попыток, святая душа.

— Может, назначить встречу на следующую неделю? — спросила Мэри.

Я снова посмотрел на Мэри. Она выглядела взволнованной и беспокойной. По всей видимости, такие случаи были ей не в редкость.

— А вы не хотите провести эксперимент?

— Какой эксперимент?

Я наклонился поближе, чтобы она могла меня расслышать.

— Попробуем немного уменьшить громкость. Согласны?

Мэри покачала головой.

— Нет, она не замолчит. Она может кричать так часами.

Я пожал плечами.

— Но нам ведь нечего терять? Хуже уже не будет.

Мэри недоверчиво промолчала.

— Давайте сделаем пари интереснее, — повысил я голос. — Если я не смогу сделать так, чтобы она прекратила реветь, то я не возьму с вас денег. А если сделаю, то вы мне заплатите в четыре раза больше обычного.

Мэри рассмеялась.

— Нет уж. Наверняка у вас, психологов, в запасе есть какие-то особенные фокусы.

Я улыбнулся.

— Конечно. А иначе зачем мне вас завлекать в пари?

— Ну ладно, попробуйте, — вздохнула Мэри.

— Хорошо. Приступим!

Я пожал руку Крису, и мы обменялись обычными вежливыми фразами и ничего не значащими репликами. После этого я попросил родителей следовать за мной. Крис тут же повернулся, чтобы взять на руки бегемотика, но я похлопал его по плечу и отрицательно покачал головой. Они посмотрели на меня с удивлением.

— Она сама пойдет за нами, когда перестанет плакать.

— Но... — начал было Крис и в недоумении остановился.

— Пойдемте, — позвал я их, выражая улыбкой полную уверенность в своих действиях.

Они послушно пошли за мной, оборачиваясь, чтобы посмотреть на девочку.

Мы прошли совсем немного по прихожей и завернули за угол, за которым находился вход в мой кабинет. По пути я проверил, не открыта ли входная дверь. Никто не должен мешать чистоте эксперимента.

Как только мы исчезли за углом, сила крика достигла примерно пяти баллов по той шкале, в какой измеряют ураганы. Я бы поклялся в том, что даже давление воздуха немного ослабевало в те моменты, когда бегемотик делал очередной вдох, чтобы продолжить свой рев. Казалось, что стекла в окнах прогибаются от ее визга.

— Может, нам вернуться? — спросила Мэри.

Я покачал головой.

— С ней все в порядке. Кроме того, мы прекрасно слышим, что она еще дышит.

Пока бегемотик продолжал завывать, Мэри с Крисом обменивались встревоженными взглядами. Надо честно признаться — крики того стоили. Похоже, эта маленькая девочка научилась использовать свои маленькие легкие на самую полную мощность. Даже удивительно, как такое маленькое существо может быть источником таких громких звуков.

— И когда это все началось? — спросил я родителей, желая отвлечь их от мысли, что их бегемотик вот-вот лопнет от крика. Самому мне такой исход казался весьма маловероятным, но даже мне перекаत्याющиеся по комнате децибелы и разлитое в воздухе беспокойство начинали действовать на нервы.

— Она всегда доставляла немало хлопот, — сказал Крис.

— Почему-то это меня не удивляет.

Оказалось, что Крис ничуть не преувеличивает. Проблемы с маленьким бегемотиком начались еще до его рождения: сложная беременность, постоянные недосыпы матери, ужасные роды, трудности с кормлением, а затем неадекватное поведение. Как родители, они прошли практически через весь спектр проблем и осложнений. Сон и еда также доставляли значительное беспокойство. Мэри и Крис выглядели совершенно измотанными.

— Похоже, что мы только и делаем, что ворчим на нее, — сказал Крис.

— Не удивлен. И как вам удалось не сойти с ума?

Мэри посмотрела на меня почти отсутствующим взглядом.

— Может, мы уже и сошли с ума.

— Понятно.

Обратиться ко мне их заставил случай, переполнивший чашу терпения. За неделю до этого Мэри гуляла с дочкой в местном парке. Поначалу все шло хорошо, но потом Мэри сказала ей, что она еще слишком маленькая, чтобы кататься на горке. За этим последовал настоящий взрыв.

— Я стояла посреди парка, а моя дочь кричала, визжала и каталась по траве. Мне вдруг показалось, что если так будет продолжаться и дальше, то я возненавижу ее. Я поняла, что не могу остаток жизни провести с таким ребенком. Мне становилось все хуже и хуже от того, что она так себя ведет.

Тут Мэри едва не разрыдалась.

Я не запаниковал, как это сделал бы на моем месте неподготовленный штатский. Психолог, у которого за плечами не один, а целых два диплома по психологии, годы постоянной практики и опыт общения с людьми, обнажающими свои души, прекрасно знает, что требуется от него в такой ситуации.

Я наклонился к ней и спросил:

— Вам дать платок?

Когда все пошло наперекосяк

Дело в том, что я понял, в чем проблема, сразу же, как только вошел в приемную. И вы, вероятно, тоже. Все дети — пираньи, пожирающие внимание, в том числе и маленькие бегемотики. Особенно бегемотики. Мэри и Крис попали в одну из самых распространенных ловушек для родителей — они просто перекормили бегемотика не тем кормом. И этот бегемотик начал привлекать внимание к себе своими капризами, выходками и диким криком, а не хорошим поведением. Бегемотик хорошо усвоил, что привлечь внимание можно воплями и воем.

Отсюда и все проблемы, все трудности и вся головная боль. Все сводилось к простому объяснению: они слишком большое внимание уделяли плохому поведению.

Этому я был свидетелем в приемной. Бегемотик ужасно себя вел, чем привлекал внимание папы и мамы, что ему и было нужно. Все развивалось по замкнутому кругу и практически уже выходило из-под контроля. Никто здесь не был виноват, просто это одна из тех опасных ситуаций, в которых время от времени оказываются родители.

Мне и самому пришлось пережить несколько похожих случаев со своими детьми.

Сила направленного внимания

Нет ничего такого — я повторяю, совершенно *ничего*, — что сравнялось бы по силе с вниманием родителей. С помощью одного только внимания можно объяснить и решить множество проблем.

Но почему внимание так сильно действует?

Ответ прост: это у нас в крови. Задумайтесь о том, что прошло от силы 10 000 лет, как мы выбрались из пещер. По меркам истории нашей планеты, это полмига. Мы делим 99 процентов генетического материала с шимпанзе, хотя мне порой встречались такие люди, которые, как я уверен, разделяют с шимпанзе 99,9 процента своего генетического материала.

Отсюда следует, что с биологической точки зрения мы всего лишь безволосые обезьяны со способностью обмениваться текстовыми сообщениями. Наверное, как раз для этого у нас и развился отдельный большой палец на руке. Несмотря на все достижения цивилизации, в нашем мозгу очень многое осталось от животных. Иногда у нас очень хорошо получается обсуждать сложные темы, такие как преимущества плазменных телевизоров перед кинескопными, но под всей этой внешней болтовней скрываются мозги и сердца дикаря.

Все поведение детей направлено на тех, кто о них заботится. Если ты еще маленький и не можешь позаботиться о себе самостоятельно, то, скорее всего, в джунглях ты долго не протянешь. Тебя просто съедят. Сегодня днем я как раз видел подтверждение этой мысли. Стояла прекрасная погода, и мы решили погулять с детьми, отправившись в местный птичник. Младший сын увлеченно смотрел на роскошного попугая ара, как вдруг эта огромная и яркая птица издала громкий скрежещущий крик. Побледнев, сын на секунду замер на месте, а потом развернулся и помчался ко мне так, как будто за ним по пятам гнался тигр.

Это один из тех случаев в жизни родителей, когда бывает одновременно и немного жалко детей, и ужасно смешно. Я отвел сына обратно к попугаю и постарался примирить с существованием большой птицы, но он не поддавался на уговоры. Очевидно, мой сын подумал, что попугай сейчас его съест, несмотря на то что находился в клетке. Его первой реакцией было побежать туда, где безопаснее всего, то есть ко мне. Это инстинктивная реакция. Это у детей в крови. Вот почему все, что привлекает наше внимание, является для них стимулом к действию. Они хотят, чтобы мы всегда были рядом с ними и смотрели на них.

Кто знает, где прячется очередной попугай?

Таким образом, *любое поведение*, которое привлекает наше внимание, является для детей положительным.

Вы, должно быть, не раз видели подобную картину: за столом два ребенка. Один спокойно ест, а другой стучит по тарелке ложкой и разбрасывает еду. Родители суетятся над хулиганом, не замечая спокойного ребенка. Они постоянно говорят: «Не делай этого, Эмили, а то отправишься в свою комнату!» И чему же учится спокойный ребенок? Тому, что, если хочешь привлечь внимание родителей, нужно стучать по тарелке ложкой и разбрасывать еду.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему дети так легко перенимают дурные привычки? Потому что *мы* придаем слишком много внимания этим привычкам. Если обращать внимание только на плохие привычки, то тем самым плохое поведение будет только закрепляться. Другие дети захотят делать то же самое, чтобы привлечь к себе такое же внимание.

Обращать внимание — это все равно что голосовать. Голосование поощряет поведение политиков. Если голосовать за плохое поведение и обращать внимание только на него, то вскоре страной будут править одни негодяи.

Плохое поведение мы поощряем самыми разными фразами.

Вот лишь некоторые из них.

«Тарквиний, перестань!»

«Долго тебя просить, Тарквиний?»

«Сколько раз я тебе говорила!»

«Тарквиний, я тебя предупреждаю в последний раз...»

«Тарквиний, перестань мучить попугая!»

«Тарквиний...»

«Тарквиний!»

«ТАРКВИИ-И-ИНИИ!»

Обращать внимание на плохое поведение очень легко. Плохое поведение само бросается в глаза. Ничто так не раздражает, как дети, которые выводят вас из себя.

Я часто слышу, как родители говорят: «Он словно нарочно это делает, чтобы разозлить меня!»

Естественно, дети делают это нарочно. Они не то чтобы специально собираются свести нас с ума, просто привлекают наше внимание. Может, им и хотелось бы сделать нас счастливыми, но если мы разозлимся, то сойдет и это. Это не значит, что нужно совершенно закрывать глаза на плохое поведение. С определенным поведением мириться нельзя ни в коем случае, и мы поговорим об этом в дальнейшем. Но 90 процентов всего плохого поведения можно всецело игнорировать. Если перестать его закреплять, то оно исчезнет.

Обычно, когда я говорю это родителям, они в ответ забрасывают меня целым градом возражений в духе «да, но...»: *«Да, мы пытались не обращать внимания на это поведение, но у нас ничего не получилось».*

У меня в ответ приготовлена своя фраза: *«Да, но вы на самом деле не обращали внимания на нежелательное поведение и хвалили хорошее поведение?»*

Когда люди говорят, что они пытались что-то делать, но это не сработало, обычно имеется в виду, что они пытались это делать в течение десяти минут, а потом сдались. Или иногда игнорировали нежелательное поведение, а иногда уделяли ему слишком много внимания. Я лично считаю, что если решили поступать каким-то образом, то нужно так поступать всегда. *Всегда*. Решили игнорировать определенное поведение — все, для нас оно больше не существует.

Маленькие безволосые шимпанзе должны понять, что, как только они начнут ворчать и капризничать, шимпанзе-мама и шимпанзе-папа отвернутся от них и уйдут прочь со всеми бананами. Такой поворот событий хорош тем, что маленький шимпанзе очень боится быть съеденным попугаями, поэтому он быстро прекратит капризничать и попытается привлечь внимание больших шимпанзе другим способом.

Тут в дело вступает похвала.

Похвала для детей — это словно вода и солнце для растений. Похвала — это священный Грааль воспитания. Как только вы это поймете, вы сможете справиться практически с любой проблемой.

Хорошее поведение закрепляется похвалой. Вероятно, вам кажется, что хвалить легко, но многим родителям это дается с трудом. Многие родители просто не умеют хвалить своих детей. Некоторым кажется, что это неудобно. Такое отношение к похвале бывает у тех, кто сам получал ее недостаточно в своей жизни. Трудно хвалить кого-то, когда не знаешь, как это делается.

Ниже я описываю несколько приемов эффективной похвалы. Под словом «эффективная» имеется в виду, что она помогает закреплять желательное поведение детей.

Секреты эффективной похвалы

• Хвалите за конкретные дела.

На профессиональном жаргоне такая похвала называется «маркированная». Это значит, что нужно описывать поведение, за которое вы хвалите ребенка: «Спасибо за то, что помог мне донести продукты». Так в сознании детей выработается связь между определенным поведением и похвалой.

• Выражайте личное отношение.

Хваля ребенка за хорошее поведение, не забывайте использовать местоимения «я», «мне» и т. д. Нужно, чтобы он понял, что его хвалят не какие-нибудь космические силы, а конкретно вы: «Мне очень понравилось, как ты надел пижаму» вместо «Молодец! Ты хорошо надел пижаму».

• Сосредоточьтесь на похвале все свое внимание.

Не хвалите ребенка, уткнувшись в газету или в телевизор, а также из другой комнаты. Встаньте, подойдите к нему, присядьте так, чтобы можно было заглянуть ему в глаза, и дайте

понять, что все ваше внимание сейчас сосредоточено на нем.

- **Выглядите радостными.**

Совет кажется очевидным, но слишком много людей забывают о нем. Недостаточно просто сказать «молодец» или «хорошо». Если вы говорите это усталым или недовольным тоном, все еще расстраиваясь из-за того, что он натворил пять минут назад, то такая похвала не сработает. Постарайтесь хотя бы изобразить на своем лице довольное выражение — чем ярче и живее, тем лучше.

- **Не забывайте о физическом контакте.**

Дети буквально расцветают, когда им уделяют физическое внимание, то есть дотрагиваются до них, гладят и т. д. Должно быть, вы не раз видели, как обезьяны ищут друг у друга блох, в том числе и у своих детенышей. Для них это высочайшее удовольствие. Если вам не нравится идея поиска блох, то можно хотя бы обнять ребенка и прижать его к себе.

- **Похвала должна быть немедленной.**

Если вы хотите закрепить поведение, то не стоит откладывать похвалу на потом. Как только вы увидите что-то положительное, немедленно хвалите за это ребенка. Чем быстрее вы станете расточать похвалы, тем лучше ребенок поймет, за какое поведение его хвалят. Отсюда также следует, что больше внимания следует уделять хорошему, а не плохому поведению.

И в довершение картины не забывайте про правило, которое должно намертво отпечататься у вас в мозгу.

Игнорируйте поведение, которое вам не нравится.

Хвалите поведение, которое вам нравится.

Запомнить это довольно легко, но очень важно. Как только вы поймете, какая сила кроется в вашем внимании, вы начнете использовать его в своих целях. Целенаправленное обращение внимания — это единственное чрезвычайно мощное оружие, которое поможет вам в битве за господство над собственным домом.

Фокус состоит в том, чтобы самому дергать за ниточки.

Переключение внимания

Что касается маленьких детей, то переключение внимания — это также достаточно мощное средство контроля за их поведением. Маленьких детей чрезвычайно легко увлечь чем-то новым. Как правило, они легко переключаются с одного объекта на другой и обычно быстро забывают о том, что произошло раньше. Благодаря этому можно занять их чем-нибудь увлекательным и избежать неприятных сцен в 95 процентах случаев.

Как я уже говорил, маленьким детям можно плести какие угодно небылицы и они всегда в них верят. Просто фантастика! Это также поможет нам в переключении их внимания.

Кроме того, переключать внимание детей просто весело и интересно. Легче всего это делать в игровой форме. Если вам самим ужасно скучно и неинтересно, то, скорее всего, фокус не пройдет. Веселье заразительно. Границы же этого приема так и не изучены. Каждый день родители во всем мире придумывают все новые и новые формы переключения внимания, добиваясь таких результатов, о которых они раньше и не мечтали.

Стоит, правда, признаться, что некоторым переключение внимания дается нелегко. Люди как-то внутренне сопротивляются этому. Но как только вы привыкнете пользоваться этим приемом, жить вам станет легче и веселее. Если вам трудно усвоить концепцию переключения внимания, я предлагаю вам познакомиться с некоторыми примерами.

Переключение внимания для начинающих.

Смените тему.

Это самый легкий способ — просто сменить тему. Например, если малыш не хочет мыться, отчаянно сопротивляется, спросите его: «Что ты делал сегодня в садике?»

Сосредоточьтесь на приятной части.

Вместо того чтобы грубо настаивать на своем («Немедленно отправляемся в ванную!»), сосредоточьте внимание малыша на приятных сторонах предстоящего действия. Скажите, например: «Давай посмотрим, умеет ли резиновая уточка пускать пузыри!»

Придумайте приятный способ перейти к желаемому действию.

Оживите обстановку. Например, вместо того чтобы говорить: «Прекрати ныть и немедленно залезай в ванну!», можно сказать: «Давай полетим в ванну как дракончик!», схватить малыша, покружиться с ним по дороге, порычать, как дракон, и с шипением опуститься в воду.

Станьте идиотом.

Чем глупее вы себя ведете, тем лучше. Для этого особой фантазии не требуется. Просто ведите себя как дурак, и все. Схватите какую-нибудь вещь и сделайте вид, что она говорит (это может быть банан, носок, шерстяная тряпка). Или время от времени говорите что-нибудь совсем не связанное с текущей ситуацией: «Угадай, что я сегодня видел на улице? Зебру, которая плясала и пела!» Или сами спляшите и спойте. Научите ребенка скакать на одной ноге или придумайте что-нибудь не менее дурацкое. Забудьте о серьезности, превратитесь на мгновение в ребенка.

Откровенное вранье.

Этот способ тоже может стать источником большого веселья. Например, заметив, что ребенок вот-вот раскричится, повернитесь в сторону, приложите палец к губам и скажите: «Ш-ш-ш!» Затем театральным шепотом спросите, не слышал ли он чего-то. Потом примерно тем же тоном прошепчите: «Динозавры!» — и подползите с ним к окну, чтобы посмотреть на динозавров. В данном случае работает все что угодно. Спросите раскапризничавшегося в супермаркете ребенка, не пробежал ли тут синий зайчик. Этот же прием можно использовать и в качестве награды.

Если выбирать между долгой сценой истерики или погоней за синим зайчиком в супермаркете (а заодно можно складывать по дороге продукты в корзину), то зачастую гораздо легче и интереснее преследовать синего зайчика, каким бы дурацким он вам ни казался.

Как «починили» бегемотика

Мэри взяла платок. Я вздохнул с облегчением, потому что запасного плана у меня не было. А если бы платок не сработал? Мэри слегка улыбнулась, и Крис ободряюще похлопал ее по плечу.

— Ну что ж, — сказал я после того, как она пришла в себя. — По крайней мере одно хорошо.

— Что именно?

— Криков больше не слышно.

Они с удивлением уставились на меня. И действительно, наступила почти оглушающая тишина. На мгновение мне показалось, что они сейчас расслабятся и спокойно сядут в кресла, но беспокойство взяло вверх.

— Я пойду проверю, как она там, — сказал Крис.

Я и так знал, что с девочкой все в полном порядке. Она сидела как раз за дверью в кабинет, потому что я видел, как из-за угла выглядывает ее ножка в чулке. Я попытался предупредить Крису, но было уже слишком поздно. Девочка посмотрела на него и снова заревела.

Я улыбнулся.

С Мэри и Крисом я проговорил часа полтора. Девочка перестала реветь минут через пятнадцать. Мы разработали очень простой план действий. Родители должны были не обращать внимание на плохое поведение и подкреплять похвалой хорошее. Для этого нужно было убедиться, что они оба подразумевают под хорошим поведением одно и то же. Многие родители сами создают себе немало проблем только из-за того, что не могут договориться, что есть что. В результате они то игнорируют определенное поведение, то подкрепляют его вниманием. На самом деле такая реакция способна даже *усилить* нежелательное поведение. У такого образа действий даже имеется свое название: «вариативное подкрепление с переменными интервалами».

Я называю это просто неспособностью разобраться с тем, что у вас в собственной голове.

В данном случае прийти к единому мнению было легко. Плохое поведение — это рев, крики, капризы и истерики. Хорошее поведение — это спокойная игра, объятия и поцелуи, помощь родителям. В качестве промежуточного звена мы решили некоторое время награждать любое поведение, которое ведет в сторону хорошего. Достаточно просидеть несколько секунд без плача, чтобы это поведение получило статус «хорошего». Я порекомендовал родителям очень внимательно следить за каждым проявлением такого поведения.

Кроме того, родители решили как можно чаще использовать метод переключения внимания. Мне показалось, что маленькому бегемотику пора вылезать из проторенной колеи. Переключение внимания поможет ему по-иному отнестись к вопросу привлечения интереса со стороны родителей. К тому же переключение внимания уже подразумевает, что к ребенку проявляют достаточный интерес.

Я попросил их немедленно начать практиковаться в похвале. В какой-то момент, минут через пять после прекращения плача, в дверном проеме показалось зареванное личико несчастного и покинутого ребенка.

— Мэри, переключение внимания и похвала. Поехали! — предложил я воспользоваться ситуацией.

— Ух ты! Смотри! — сказала Мэри, указывая пальцем в угол. — Волшебный кролик!

В голосе Мэри чувствовалась такая убедительность, что даже я заинтересовался ее высказыванием, хотя прекрасно знал, что никаких волшебных кроликов у меня в кабинете нет.

Маленький бегемотик заглянул за кучу сваленных в углу игрушек. Его пальчик оторвался от раскрывшегося в изумлении ротика и тоже показал в угол.

— Молодчина, хорошая девочка! — похвалила дочку Мэри.

В ее фразе не было слов «я» или «мне», но я пока решил не заострять на этом внимание.

— Тебе помочь посмотреть? — предложила Мэри.

Бегемотик кивнул.

Они подошли к углу и принялись копать в игрушках. Разумеется, вскоре волшебный кролик был найден. От лица мамы он покрыл поцелуями девочку с ног до головы. Та громко засмеялась.

Тут я понял, что этой семье неприятности больше не грозят. Как только родители уяснили основные принципы, можно пускать дело на самотек.

Через неделю я им позвонил, чтобы поинтересоваться, как идут дела.

— Гораздо лучше, — ответила Мэри. — Она стала совсем другим ребенком.

— Как вы думаете, благодаря чему?

— Мы старательно не замечали плохое поведение и хвалили хорошее. Теперь капризы,

да и то не слишком громкие, длятся не более двух минут.

— Фантастика! Молодцы!

— Самое прекрасное — это то, что мне теперь очень нравится проводить с ней время, потому что теперь нам есть чем заняться помимо плача и ругани. Я как бы вычеркнула для себя все плохое и сосредоточилась на положительных моментах. Она тоже становится все более радостной и нежной.

Через несколько недель они пришли ко мне, чтобы прояснить несколько вопросов относительно сна и туалета. На этот раз консультация проходила в более радостной атмосфере. От маленького бегемотика не осталось и следа. Казалось, он испарился, а на его месте появилась хорошенькая девочка по имени Шинед.

Вам ведь нравится, когда все заканчивается замечательно?

Как использовать направленное внимание для выработки хорошего поведения

О пределите для себя, какое поведение для вас нежелательно, и полностью игнорируйте его.

О пределите для себя, какое поведение для вас желательно, и хвалите его каждый раз, используя методы, о которых мы говорили в этой главе.

П проследите за тем, чтобы все вокруг ребенка игнорировали и хвалили одно и то же.

Е сли подкрепление происходит несистематически, то ситуация может даже ухудшиться.

П ерекключайте внимание ребенка от нежелательного поведения всякий раз, как это возможно.

Е сли поведение нельзя игнорировать, прочитайте следующую главу.

13. Как использовать тайм-аут и диаграмму с наклейками и почему нельзя вести переговоры с террористами

Я во многом не согласен с международной политикой США, но в чем я полностью солидарен с Джорджем Бушем-младшим, так это в том, что нельзя вести переговоры с террористами. Это прямой путь к окончательному провалу.

Пятилетний Джордж, с которым мне пришлось работать, оказался настоящим террористом. Трудно сказать наверняка, в чем заключались его политические предпочтения, но то, что в них большое место уделялось анархии, было несомненно. Маленького Джорджа, в отличие от большого, вовсе не интересовала нефть, но шуму от него было не меньше.

С первой встречи Адель показалась мне совершенно измотанной, что неудивительно. Папа Джорджа бросил ее, когда Кэти было шесть месяцев. Как он сам объяснил, «с него было достаточно».

Он оставил ее с грудным ребенком, с малышом и с кучей долгов. За исключением одной открытки на день рождения Джорджа, от него больше не поступало никаких известий.

Дезертир — вот что я подумал о нем.

Если у вас в семье маленькие дети, то сбежать от них — это самое подлое, что только можно придумать.

Иногда бывает нужно расстаться к пользе для обеих сторон, но сбежать от ответственности — это другое дело. Нельзя просто так взять и исчезнуть. Иначе вас с полным правом назовут дезертиром и трусом.

Дети действительно доставляли немало хлопот. Кэти вела себя неплохо, но Джордж рос

настоящим хулиганом. Капризы, непослушание и дикие выходки особенно усилились после исчезновения отца. Он отказывался выполнять то, что ему говорили, грубо вел себя с младшей сестрой и, похоже, задал себе целью свести мать с ума.

— Мне кажется, ему необходима фигура отца, — сказала Адель на консультации. Она предпочла для начала поговорить со мной наедине, оставив детей в приемной.

— Боюсь, что в этом я не могу помочь вам, — сказал я с улыбкой. — Но я могу помочь вам разобраться с поведением Джорджа.

— Нет, я серьезно. Я все думаю — не в этом ли проблема?

Я пожал плечами.

— Возможно, вы частично правы, но обычно так просто не бывает. Судя по моему опыту, такие вопросы всегда оказываются сложными и запутанными. Но ведь вам в первую очередь нужно стать немного счастливее, правда?

— Да.

— Тогда заводите детей, и мы попробуем разобраться.

Адель привела детей. Кэти радостно вбежала в кабинет. Джордж тащился за матерью, словно его вели на поводке.

— Привет, Кэти! Привет, Джордж!

Кэти улыбнулась. Джордж плюхнулся в кресло и тут же принялся ощипывать его обивку.

— Перестань, Джордж, — сделала ему замечание Адель.

Ноль эмоций.

— Джордж, пожалуйста, оставь кресло в покое.

Джордж продолжал щипать кресло как ни в чем не бывало.

— Джордж.

Еще серия щипков.

— Джордж!

— Что? — наконец-то соизволил отозваться Джордж.

— Сиди спокойно.

— Почему?

— Потому что я так сказала.

— Почему?

— Потому что мама так сказала. Понятно?

Снова пара щипков.

— Джордж, если ты не успокоишься, мама очень рассердится.

«И что?» — подумал я.

Похоже, та же мысль пришла в голову и Джорджу, потому что он не прекратил ощипывать обивку.

Адель посмотрела на меня таким взором, словно говорила: «Ну вот, я это и имела в виду».

Я был с ней согласен, но не совсем так, как она предполагала.

Наклонившись вперед, я произнес своим самым «начальническим» голосом:

— Эй, Джордж!

Он перестал щипать кресло и посмотрел на меня. Обычно дети слушаются незнакомых взрослых, поэтому Джордж послушался меня, хотя и не обращал никакого внимания на мать.

— Тебе нравится играть с машинками?

Он кивнул.

— У меня есть много интересных машинок в той комнате. Хочешь поиграть с ними, пока я разговариваю с твоей мамой?

Он на мгновение задумался, словно взвешивая разные варианты. Я посмотрел на него взглядом, который означал «не вздумай перечить мне, мальчик, потому что я тут главный». Потом встал и вышел в приемную.

Самое главное в общении с детьми — это психологический настрой. Нужно уверить в себя, что вы победите, и тогда победа действительно будет за вами.

Когда все пошло наперекосяк

Поначалу могло показаться, что это довольно сложная проблема. Мать-одиночка с двумя детьми, один из которых полностью отказывается ей подчиняться после того, как его папаша сбежал. Может, Джорджу нанесена глубокая психологическая травма?

Может, мальчик тем или иным образом напоминает матери об отце, а она проявляет по отношению к нему скрытую враждебность? Может, он служит для матери объектом повышенного внимания, благодаря которому она забывает о своих переживаниях по поводу разрыва?

Все это возможно, но все это приводит нас к одному и тому же выводу — этот мальчик ведет себя плохо.

Сейчас все подряд ищут сложные ответы в попытках описать сложное поведение. Я замечаю это постоянно, особенно общаясь с профессионалами и даже с самими родителями. Но, как подсказывает мне опыт, самый простой подход обычно оказывается и самым эффективным.

Я пришел к мысли, что в случае с Джорджем виной является недостаток границ и недостаток внимания к правильному поведению. Конечно, Джордж переживал исчезновение отца, и этот разрыв вполне мог послужить отправной точкой развития такого поведения. Но сейчас проблема заключалась в порочном круге, и если Джордж вовремя не спрыгнет с него, то круг будет вертеться все быстрее и быстрее. Этому ребенку срочно были нужны границы, чтобы ощутить поддержку от окружения и зависимость от незыблемых правил.

Я верю в то, что поведение — это способ общения, но дети не всегда стараются сказать нам что-то очень сложное.

Обычно дети говорят нам нечто весьма простое. Мне показалось, что Джордж говорит мне, что он расстроен, что ему нужны определенные границы и более положительные отношения с матерью. Ему нужна уверенность в том, что в мире существуют четкие правила.

Заодно мне показалось, что Адель сама слишком переживает по поводу разрыва и укоряет себя за случившееся. Она буквально погрязла в чувстве вины, как в болоте, вместо того чтобы проявлять активность и двигаться вперед. Я подозревал, что после разрыва с отцом Джорджа она — что вполне понятно — замкнулась в себе и что Джордж мог пробудить ее интерес к себе только с помощью плохого поведения. А теперь они угодили в порочный круг. Помимо всего прочего, чувство вины мешало Адель настаивать на своем, и вместо этого она перешла к бесконечным переговорам и уступкам.

Мне показалось, что Джордж просто хочет достучаться до мамы.

Детям нужны границы

Вам не кажется, что вся эта тема про детей и границы звучит знакомо? Если нет, то вам стоит вернуться к началу книги и прочитать про границы. Некоторые из самых несчастных детей, каких мне только доводилось встретить, страдали как раз из-за отсутствия границ. Детям ужасно не нравится, когда непонятно, где границы. Это их пугает и сбивает с толку.

Но возникает законный вопрос: почему тогда они всеми силами пытаются раздвинуть эти границы, если они им так нужны? Ответ прост: иначе как узнать, что границы существуют и что это именно они? В детях от природы заложено стремление идти вперед настолько далеко, насколько это возможно. Они хотят увидеть все своими глазами, хотят забраться куда только можно, хотят засунуть свои пальцы во все дырки, хотят пробежаться по всему огромному супермаркету. Их быстро растущий мозг старается найти смысл во всем, что их окружает, — и как можно быстрее, пока не появились попугаи.

«Учитесь! — говорит им их мозг. — Учитесь, потому что от этого зависит ваша жизнь!»

В то же время им необходимо знать, что рядом всегда находится кто-то, кто присматривает за ними и спасет их от попугаев. Им нужно знать, что можно дойти до этой

черты, но переступать ее нельзя. Когда ты маленький, мир кажется ужасно опасным местом, поэтому нужна уверенность, что кто-то тебя остановит, когда ты зайдешь слишком далеко.

Если дети не чувствуют границ, то весь мир кажется им непредсказуемым и страшным. Если вы не определите границы для своих детей, то вам придется немало побегать за ними.

Перед тем как стать лучше, станет хуже

Нужно запомнить одно очень важное правило: если начать выполнять план по улучшению поведения, то, перед тем как он сработает, плохое поведение почти всегда станет еще хуже.

Почему так происходит? Потому что дети натываются на границу там, где раньше ее не было, и они стараются как можно быстрее ее сокрушить, чтобы проверить — действительно ли это граница? Если они ломают ее, то в следующий раз ограничить их действия будет труднее. Если же граница остается крепкой, то они перестанут ее сокрушать. Поначалу это бывает довольно шумно, но со временем шум утихает.

Если вы поставили какую-либо границу, то ни в коем случае не передвигайте ее и не растягивайте. Приготовьтесь к тому, что на время плохое поведение ухудшится. Главное здесь — твердо стоять на своем.

Попросить, приказать, сделать

Никогда не ведите переговоры с террористами. Никогда.

Если вступить в долгие, многоступенчатые переговоры с детьми, то вполне можно окончить свой жизненный путь в психиатрической лечебнице. Долгие переговоры с детьми обычно заканчиваются нервным расстройством, криками и плохим поведением.

Самые простые правила, которые я сообщаю родителям, заодно и самые старые в любом руководстве по контролю за поведением.

1. Вежливым голосом *попросите* ребенка выполнить поставленную задачу.
2. Если он не согласится, *прикажите* ему уверенным и твердым голосом.
3. Если он по-прежнему не слушается, перейдите к *действию*.

Конечно, каждое конкретное *действие* (шаг 3) зависит от конкретной ситуации. В этой главе мы рассмотрим два варианта: «тайм-аут» за недопустимое поведение и диаграмма с наклейками.

Я знаю, что многие родители пытались воспользоваться этими средствами и что они сочли их неэффективными. Но я покажу вам, как правильно использовать эти приемы вне зависимости от того, с каким успехом вы применяли их в прошлом.

Диаграмма с наклейками: график хорошего поведения

Многим сама идея диаграммы с наклейками кажется скучной. Чаще всего это утверждают те люди, которые «все перепробовали, но безуспешно». Как правило, всегда оказывается, что они не потрудились уяснить главную мысль. Им кажется, что диаграмма с наклейками — это всего лишь лист бумаги с наклейками. Поэтому они сначала увлекаются этой идеей и пытаются воплотить ее в жизнь в течение некоторого времени; потом наклейки теряются; еще через какое-то время диаграмма падает за холодильник, где ее находят через несколько лет во время переезда.

Огромное преимущество диаграммы с наклейками заключается в том, что она представляет четкую структуру, которой можно придерживаться при выработке хорошего поведения. При правильном использовании она не только даст детям необходимые стимулы

для хорошего поведения, но и поможет вам назначить подходящее наказание для плохого поведения.

Секреты использования диаграмм с наклейками

- Каждая диаграмма соответствует семи дням недели, с понедельника по воскресенье.
 - Каждый день делится на семь двухчасовых блоков, примерно таких.
Подъем — 8:00
8:00–10:00
10:00 — полдень
Полдень — 14:00
14:00–16:00
16:00–18:00
18:00 — отбой
 - Если поведение ребенка было хорошим, в конце каждого двухчасового периода он получает красивую наклейку.
 - Если ребенок вел себя нехорошо, то он получает грустную рожицу, а за *ужасное* поведение получает крестик.
 - Будьте как можно более последовательными. Всегда отмечайте хорошее поведение наклейками, а плохое поведение — рожицами и крестиками.
 - Если ребенок получил пять из семи наклеек за день, то он получает жетон.
 - Если он получает хотя бы один крестик за день, то жетон ему не дают.
 - Жетоны можно накапливать и «тратить» на разные награды. Например, за один жетон можно рассказать дополнительную сказку на ночь, а за десять жетонов можно сводить его в кино.
 - Придумывайте награды за жетоны вместе с детьми. Так можно их быстрее заинтересовать и увлечь системой, поддерживая мотивацию на высоком уровне.
 - Если ребенок заслужил жетон, то отнимать его уже нельзя. Что заслужено, то заслужено, вне зависимости от последующего поведения.
 - Жетоны, как и наклейки, должны быть чем-то привлекательным и интересным. У нас в доме мы пользуемся в качестве жетонов маленькими колокольчиками, которые приобрели в магазине «Все для дома». Они не только выглядят потрясающе, но и очень громко звенят. Не забывайте в конце каждого двухчасового периода подходить вместе с ребенком к диаграмме и устраивать из передачи наклейки целое событие. То же самое касается и выдачи жетона в конце дня. В нашем доме колокольчики — это настоящее волшебство. Мы их обожаем.
- Некоторые предпочитают указывать на диаграмме не только временные интервалы, но и конкретное поведение — например, застелить постель или почистить зубы. Я предпочитаю давать награды просто за хорошее поведение в течение этого периода. В течение дня всякое может случиться, так что лучше предоставить себе и детям некоторую свободу выбора и ориентироваться на общие показатели.
- В таком случае обещание награды станет неплохим стимулом для того, чтобы ребенок повел себя так, как нужно. Вместо того чтобы говорить: «Мелисса, я тебе пятый раз

повторяю — немедленно убери свои игрушки!» — скажите: «Мелисса, если ты не уберешь игрушки к тому времени, как я вернусь, ты не получишь наклейку».

Заодно можно попытаться пресечь дальнейшее ухудшение поведения в течение дня: «Мелисса, у тебя уже две грустные рожицы. Если хочешь получить колокольчик, веди себя весь оставшийся день хорошо. Ведь тебе не хватает всего одного колокольчика до похода в кино». Обещание жетона поможет ребенку понять, что он подошел к опасной черте и что в его же собственных интересах исправиться.

Вскоре вы сами увидите, что система наклеек и жетонов увлечет ваших детей и послужит им дополнительным стимулом для перемены поведения. В причудливом мире детей обещание жетона — вполне достаточный повод для того, чтобы поставить ботинки на полку до тех пор, пока мама не досчитает до трех.

Чудо счета до трех

Если вы умеете считать до трех, то в вашем распоряжении уже имеется очень мощное средство контроля над детьми. Эффективность этого средства часто недооценивают. Как и любой прием, он требует некоторой сноровки, но освоить его нетрудно.

Весь секрет заключается в том, как именно считать: тихо, спокойно и уверенно. Не нужно кричать, не нужно повышать голоса. Просто дайте задание, поставьте условие и считайте до трех.

— Дженни, убери, пожалуйста, свои ботинки.

— Не хочу.

— Дженни, я считаю до трех. Если не уберешь ботинки, я приклею тебе грустную рожицу.

— Но мам...

— Один.

— Мам, ну еще минуточку!

— Два.

— Но мам... ладно, сейчас уберу.

Если ребенок успел выполнить задание до того, как вы сказали «три», то все прекрасно. Если нет, то «три» значит «три», со всеми вытекающими последствиями. Каждый раз, как вы досчитали до трех, *обязательно* выполняйте угрозу. Метод отсчета работает, только если строго его придерживаться. Когда дети осознали неотвратимость наказания, то на счет «два» они уже обычно бегут делать то, что им сказали.

И опять же повторю: секрет фокуса заключается в том, чтобы считать тихим, спокойным и уверенным голосом.

Преимущество этого метода заключается в том, что он дает детям очень ограниченное время на то, чтобы сделать выбор (обычно от трех до пяти секунд), а четко проведенная граница повышает мотивацию.

Микроволновая печь как средство управления поведением

На первый взгляд это довольно пугающее утверждение, но за ним скрывается совсем не то, о чем вы подумали. Вообще-то это просто электронная версия счета до трех, но этот метод позволяет завершить задачу, требующую большей сосредоточенности, — например, допить молоко. В микроволновых печах встроен замечательный таймер, который подает сигнал, когда закончится указанное время. Это спасает вас от необходимости ходить за ребенком и делать вид, что вы к нему пристаёте. Достаточно выставить необходимый интервал, сказать ребенку, сколько ему осталось, и оставить его в покое. Правда, иногда, особенно с маленькими детьми, приходится напоминать об оставшемся времени («О нет! Осталось только 60 секунд... 59, 58, 57, 56...»).

Наши мальчики слишком медленно одевались по утрам. Порой казалось, что весь процесс растягивается на целую вечность, поэтому мы волейневолей выходили из себя. Проблема здесь в том, что иногда нежелательное поведение не получается игнорировать из-за того, что бывает нужно сделать что-то в ограниченный промежуток времени. Школьный звонок никого не ждет.

Мы решили эту проблему тем, что выделяли детям пять минут на одевание, ставили таймер и, если, после того как он подаст сигнал, они оказывались еще не одетыми, наклеивали им на диаграмму грустную рожицу.

Их поведение тут же улучшилось.

Мы не пользуемся этим способом каждое утро, потому что иначе это превратилось бы в очередное скучное надоедание с нашей стороны. Достаточно применять этот способ тогда, когда нужно избежать споров и заставить детей сосредоточиться.

Секрет заключается в том, что они боятся последствий, которых им не миновать после сигнала таймера. И опять-таки здесь очень помогает диаграмма с наклейками, потому что имеется возможность получить ценную награду за хорошее поведение. Если вы не пользуетесь диаграммой, то стоит продумать другую систему вознаграждений и наказаний.

Тайм-аут: как сделать так, чтобы он заработал

В предыдущей главе мы говорили о направленном внимании, но, как я заметил, бывает такое поведение, которое просто нельзя игнорировать, например когда ребенок кого-нибудь бьет, говорит грубости, разбивает вещи и т. д.

В таких случаях действовать нужно решительно, чтобы стало понятно: «начальнику» это не нравится.

Здесь и пригождается тайм-аут.

Я почти слышу стоны некоторых родителей, дочитавших до этого места: «Только не это старье! Мы пробовали этот метод тысячу раз, и он не работает. Мы устали от тайм-аута, дайте нам что-нибудь новенькое!»

Вообще-то я как раз собираюсь дать вам кое-что новенькое, но только для детей более старшего возраста (от шести-семи лет и старше) и в следующей главе, поэтому пока наберитесь терпения и почитайте, как сделать так, чтобы тайм-аут заработал.

Особенность тайм-аута заключается в том, что на разных детей он действует по-разному, все зависит от их восприятия. Вам придется самим придумывать, как приспособить тайм-аут для своих детей.

Принцип, от которого зависит эффективное использование тайм-аута (да и любого наказания), гласит: «Реакция на поведение должна быть значимой и последовательной».

В последнее время распространилось более политкорректное мнение, что тайм-аут — это не наказание, а, скорее, средство заставить ребенка немного успокоиться и задуматься.

Ну да, как же.

Когда моему старшему сыну было четыре года, я поставил его в угол и сказал (нарушая все правила тайм-аута): «Постой здесь тихонько, пока я не вернусь, и подумай о том, как стать хорошим мальчиком».

Он посмотрел на меня кристально чистым взглядом и четко произнес:

— Я ни о чем не буду думать, папа.

Я едва не умер со смеху, что тоже нарушало все правила.

Тайм-аут — это наказание. И он эффективнее как раз тогда, когда воспринимается как наказание. Под этим я подразумеваю такую вашу реакцию на поступки ребенка, которая заставит его сравнить все возможные последствия своего поведения и прийти к выводу, что лучше вести себя хорошо.

Я понимаю, что в нынешние «политкорректные» времена стало нежелательным само слово «наказание». Теперь мы должны рассуждать только о «реакции» и о «последствиях нежелательного поведения», потому что все это очень «позитивно». Чушь собачья.

Не поймите меня неправильно — я ничего не имею против «последствий поведения» и

против того, чтобы «мыслить позитивно». Но я не имею ничего и против наказания. Мне кажется, что «наказание» — это прекрасное слово и прекрасная концепция.

Для того чтобы тайм-аут сработал, ребенок должен воспринимать его как то, что ему не нравится. Конечно, при этом он может успокаиваться и думать сколько захочет, но вам-то, как правило, нужно, чтобы он прекратил безобразничать. Поэтому ваша реакция должна иметь какое-то значение для ребенка. Тайм-аут работает вовсе не потому, что дети много думают — они и рассуждают-то с трудом, потому что дети не привыкли рассуждать, — он работает, потому что им не нравится находиться в тайм-ауте и они сделают все возможное, чтобы его избежать, даже если для этого потребуется вести себя хорошо.

Это не значит, что нужно засовывать детей в коробку с пауками под кроватью, но, по крайней мере, тайм-аут не должен представлять для них никакого интереса.

Другой важный момент состоит в том, что тайм-аут нужно применять последовательно. Если вы решили, что за какое-то поведение нужно назначать тайм-аут, то нужно делать это без всякого промедления и сомнения. Ребенок должен крепко-накрепко уяснить своей маленькой головкой, что каждый раз, как он ведет себя плохо, ему назначают тайм-аут.

Каждый раз.

Для тайм-аута можно использовать различные места, каждое из которых имеет свои преимущества и недостатки.

Тайм-аут на стуле или в углу.

Я не большой сторонник тайм-аута на стуле или в углу. С одной стороны ребенок слишком легко может встать со стула или выйти из угла, так что удержать его там будет трудно. С другой стороны, некоторых детей буквально выводит из себя мысль о том, что они находятся в одной комнате с людьми, которые не обращают на них абсолютно никакого внимания. Им ужасно неприятно чувствовать себя «частью обстановки». Нужно всего лишь не замечать их, пока они находятся в тайм-ауте.

Тайм-аут в «клетке на диване».

- Какое-то время мы сдвигали под прямым углом два дивана в углу комнаты, сооружая своеобразную «клетку» для тайм-аута. В течение некоторого периода это неплохо работало, потому что дети оставались в той же комнате, что и мы, но не могли выбраться из угла. Но потом они подросли и легко преодолели это препятствие. Вы бы посмотрели на торжествующее выражение их рожц! Это было нечто!

Тайм-аут в детской.

- В случае с некоторыми детьми этот вариант работает неплохо, но для других не подходит. Если им больше всего не нравится, что они не могут общаться с вами, то это достаточное наказание. Но если им нравится играть со своими игрушками, то это вовсе не наказание.

Тайм-аут в скучном месте.

- Для этого подходят туалеты, ванные комнаты и прачечные. Преимущество этих мест состоит в том, что там нечем заняться, поэтому всю работу за вас сделает скука. Просто проследите за тем, чтобы в поле досягаемости ребенка не было ничего, что он мог бы разбить или проглотить. Небольшой совет: если хотите на время оставить его в туалете, не забудьте забрать оттуда туалетную бумагу.

Тайм-аут в Африке.

Это неплохой вариант, хотя и довольно дорогой. Будет очень трудно посадить их на самолет одних, еще труднее сделать им необходимые прививки, и есть риск, что их съедят дикие животные. Используйте этот вариант только в случае самой крайней необходимости.

Секреты эффективного тайм-аута

- Применяйте правило «попросить, приказать, сделать», отсчет до трех или таймер микроволновой печи.

- Как только вы дойдете до стадии «сделать», действуйте незамедлительно и решительно. На этой стадии не должно быть никаких переговоров и разговоров.

- Старайтесь проявлять как можно больше последовательности. Если ребенок поймет, что за какое-то его поведение ему *каждый раз* приходится расплачиваться, то рано или поздно он прекратит так себя вести.

- Сообщайте ребенку о тайм-ауте спокойным и тихим голосом. Не кричите. Не сердитесь. Старайтесь походить на опытного буддийского монаха, сообщающего юному послушнику о тайм-ауте.

- По пути к месту, где будет происходить тайм-аут, не разговаривайте с ребенком. С того момента, как он пересек черту, вы должны прекратить всякое общение. Поход к месту — это не повод читать лекции.

- Рассмотрите предложенные выше варианты и выберите самое подходящее место для тайм-аута.

- Во время тайм-аута также не ведите никаких разговоров с ребенком. Представьте, что его как бы нет рядом. Никакого перекрикивания через дверь, никаких нотаций.

- В качестве правила для определения времени тайм-аута я бы рекомендовал следующее: по одной минуте на каждый год жизни ребенка. Если выдался особенно ужасный вечер, то можно увеличить это время, чтобы отдохнуть и прийти в себя. Можно также увеличить время, для того чтобы дети немного остыли.

- Если вы оставляете ребенка в другой комнате, а он вырывается, не стойте рядом и не пытайтесь удержать дверь закрытой. Пойдите в хозяйственный магазин и купите хороший засов. Во время тайм-аута нужно поддерживать дистанцию между собой и ребенком, иначе он будет по-прежнему привлекать к себе внимание, а вы будете и дальше нервничать и выходить из себя.

- Как только время закончится, ребенок может выйти. Если он колотит в дверь, подождите, пока он успокоится, и скажите, что можно выходить. Выпускать детей нужно *только* тогда, когда они успокоятся.

Если они продолжают капризничать и безобразничать, дождитесь относительного спокойствия и выпускайте их.

- Если тайм-аут назначен за непослушание, вежливо повторите просьбу. Если ребенок отказывается, то его снова отправляют на тайм-аут. Повторяйте просьбу до тех пор, пока он не поймет, что лучше ее выполнить. Не сдавайтесь до тех пор, пока он не сделает то, что ему сказали. Поверьте, он сдастся первым.

- После того как тайм-аут закончился и ребенок выполнил все, что ему было сказано, не порицайте его за непослушание в прошлом и не читайте ему лекций. Лучше всего похвалить его за что-нибудь. Здесь очень полезным оказывается переключение внимания.

В общем случае следует поместить ребенка в такое место, где ему будет скучно и где

он решит, что ему лучше сюда не возвращаться.

С некоторыми детьми тайм-аут в той же комнате, где находитесь вы, творит буквально чудеса. Другим детям подходит тайм-аут в отдельной комнате.

Я предпочитаю тайм-аут в отдельной комнате, потому что он дает некоторую передышку. Ничто так не утомляет, как необходимость снова и снова заводить ребенка в угол.

А это значит, что вы и дальше будете нервничать и выходить из себя. Когда же ребенок находится в другой комнате, вы оба получаете шанс немного успокоиться.

Важность распорядка

Дети любят порядок — они просто обожают его.

Я уже говорил о том, что нужно разработать распорядок перехода ко сну и предусмотреть распорядок действий во время контроля за поведением. Но потребность в порядке на этом не заканчивается. Детям необходим распорядок в течение всего дня.

Если в семейной жизни не наблюдается никакого ритма, никакого установленного распорядка, то это обычно заканчивается тем, что по дому бесцельно слоняются капризные и раздражительные дети, да и родители не сильно отличаются от них.

Я вовсе не призываю вас составлять на каждый день расписание в виде таблицы, поделенной на пятиминутные интервалы, и прикреплять ее к холодильнику.

Скажу честно: если бы я проснулся и увидел перед собой такую таблицу, я бы с радостью застрелился. Если бы все в моей жизни было четко запланировано наперед, то я бы просто впал в отчаяние.

Но я советую вам придерживаться некоего общего плана действий, особенно по выходным, когда время, как иногда кажется, тянется слишком долго.

Встать, позавтракать, почистить зубы, привести себя в порядок и отправиться куда-нибудь. Не обязательно планировать какие-нибудь особые походы или дорогие развлечения — даже простая прогулка по местному парку покажется детям безумно интересной.

Если идет дождь, сходите в музей или погуляйте под дождем. Подойдет что угодно — только обязательно займитесь чем-нибудь целенаправленно.

Скучающие дети — капризные дети.

Бывают дни, когда не хочется ничем заниматься, но я гарантирую, что если выйти из дому и пойти гулять, то дети от этого станут радостнее, а потому и вам станет веселее.

Сидеть без толку в четырех стенах — это серьезное испытание не только для детей, но и для вас. Не успеешь и глазом моргнуть, как из здравомыслящего человека превратишься в ненормального психопата.

Это не значит, что нужно становиться ди ректором-распорядителем и планировать каждый день по минутам. Детям тоже нужно учиться находить себе развлечения. Но неплохо хотя бы немного планировать свой день заранее.

Привыкните к определенному распорядку.

Встаньте с дивана и займитесь чем-нибудь.

Как «починили» Джорджа

Проблема с Джорджем заключалась в том, что он грубил, не уважал мать и не слушался. Ему были необходимы границы и распорядок. Кроме того, ему бы не помешало побольше мотивации, которая склонила бы его к хорошему поведению.

Первым делом нужно было разобраться с неприемлемым поведением и сгруппировать те поступки, которые можно игнорировать, и те, которые обязательно нужно пресекать. В данном случае Адель пришла к выводу, что она может игнорировать ворчание, некоторые мелкие капризы и вспышки гнева. Непослушание, грубость и физическую агрессию она прощать не собиралась.

Она решила поощрять поведение сына в те моменты, когда он ей помогал, делал то, что

было ему сказано, когда спокойно играл и хорошо обращался с сестрой.

Для этого Адель воспользовалась описанными мною выше средствами. Она нарисовала диаграмму, вырезала наклейки, обращала направленное внимание на сына в течение всего дня и использовала прачечную в качестве комнаты для тайм-аута в случае особенно сильных истерик или в случае физической агрессии.

Я сообщил Адель, что, перед тем как улучшиться, ситуация может стать хуже. Джордж был очень упрямым ребенком, и он, вне всякого сомнения, не собирался просто так смириться с новыми границами. Когда в воспитании детей пытаешься следовать новому плану, поначалу они часто сопротивляются. Но это вполне естественная реакция, ведь так дети просто понимают, что перед ними настоящие границы. Настоящая граница — это такое препятствие, которое не сломить никакими силами, сколько бы ты ни старался. После того как поймешь, что перед тобой граница, можно расслабиться и заняться исследованием территории в пределах этой границы.

— С этого дня вы должны взять за правило ни в коем случае не терпеть плохое поведение, — сказал я Адель. — Нельзя мириться с грубостью и неуважением. И никаких переговоров. Попросите один раз вежливо, потом твердо и уверенно, затем переходите к решительным действиям.

Адель кивнула.

— Не волнуйтесь, я все поняла. Я все сделаю, как вы говорите.

Так оно и было.

Меня всегда поражало, насколько быстро меняются дети, если их жизнь подчиняется какому-то распорядку.

Через три дня Джордж уже казался совершенно другим ребенком. Поначалу не обошлось без сопротивления, но до особого возмущения доходило редко.

За первые два дня его пришлось несколько раз отправить на тайм-аут — в основном за то, что он ударял свою мать и грубо с ней разговаривал. Он также получил несколько крестиков и грустных рожиц, но на третий день, вероятно, решил, что лучше придерживаться правил.

— Он вел себя как ангел, — рассказывала Адель. — Весь день он спрашивал меня, когда ему дадут очередную наклейку, а в конце дня получил свою первую ленточку (которую Адель использовала в качестве жетона). Он взял ее с такой гордостью, что я едва не расплакалась.

— Чудесно! Просто замечательно!

— Направленное внимание тоже работало неплохо. Даже не понимаю, почему до меня раньше не доходило, что обращать внимание на капризы просто глупо.

— И вы больше не ведете переговоров?

— Нет. Никогда. Даже если нам приходится идти на какие-то компромиссы, я слежу за тем, чтобы это были именно компромиссы, а не переговоры.

— Очень разумно. Вам не обязательно каждый раз по всякому поводу устраивать настоящее сражение.

— Понимаю.

— Значит, вы стали счастливее?

— Да, конечно. Теперь мы чаще обнимаемся, и вообще мне кажется, что из дома исчезло 90 процентов стресса.

Я сказал, что это просто великолепно.

На этом мы не закончили. Чуть позже мы поговорили с Адель о том, как ей помочь Джорджу справиться с возможными психологическими проблемами, связанными с отсутствием отца.

К тому времени его поведение значительно улучшилось и можно было сосредоточиться на развитии отношений между матерью и сыном. Особое внимание следовало уделить тому, чтобы Джордж чувствовал себя в безопасности. Насколько я знаю, у них сейчас все в порядке, а это доказывает, что одна хорошая мама стоит дюжины пап-дезертиров.

Или наоборот, если на то пошло.

14. Лестница неминуемой судьбы

В детстве самым ненавистным наказанием для меня было отправиться спать раньше положенного. Я ясно помню, как однажды вечером лежал в своей кровати — должно быть, мне тогда было восемь или девять лет, — после того как провинился и меня отправили спать. Не помню, что я такого натворил, но точно помню, что очень тогда обиделся и ужасно страдал.

Через много лет я вспомнил об этом, когда работал с родителями, которые утверждали, что тайм-аут у них не работает и что они ни за что больше не станут пользоваться этим методом. Я попробовал их переубедить, но они стояли на своем. Тогда я откинулся на спинку кресла, задумался и вспомнил свое детство. Тогда-то мне и пришла в голову мысль воспользоваться самым неприятным наказанием, какое я только представлял себе, будучи ребенком.

«Лестница неминуемой судьбы», — подсказало мне вдохновение.

Я пропагандирую этот метод вот уже пятнадцать лет. Во всех семьях, с какими я имел дело, он работал просто замечательно, и это не только мои слова. Пользоваться им очень легко, а изменить ситуацию он может буквально за ночь. Эффекты очевидны и долговременны.

Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Ну что ж, почитайте дальше.

Джек и Джил жили в зоне боевых действий. По глазам этих людей нельзя было сказать, что они обитают в нормальном мире. Иногда это бывает сразу понятно. Причем это касалось не только их самих, но и их детей. Складывалось такое впечатление, что на каждом шагу их поджидают мины и растяжки. Маленькая Джорджия пока еще пребывала в неведении относительно опасностей окружающего мира, но три мальчика казались закаленными бойцами. По-моему, можно было даже разглядеть, как над ними клубятся струйки серного дыма. Еще немного, и прозвучит оглушительный взрыв.

Я даже боялся задавать вопросы, но, следуя профессиональным обязанностям, пришлось нырнуть в омут с разбега.

— Вы, ребята, выглядите как связка неразорвавшихся гранат в мешковатых штанах и футболках, — обратился я к мальчикам.

Двое младших рассмеялись, но десятилетний Оливер окинул меня взглядом, выражавшим крайнее презрение. Его глаза говорили, что на такие дешевые шутки его не поймает. Он видел меня впервые в жизни, но уже явно был готов на всевозможные грубости. Такая его реакция многое говорила о его окружении.

— Ты и дома так себя ведешь? — спросил я его.

— Как?

На этот раз он ухмыльнулся. Именно что «ухмыльнулся», а не улыбнулся или рассмеялся.

«Да, парень, с тобой придется попотеть!» — подумал я, мысленно переключаясь на четырехколесную передачу.

— Корчишь такие рожи. Делаешь вот так ртом, — тут я фыркнул и попытался изобразить самую кривую и презрительную ухмылку, — или у тебя просто что-то в зубах застряло и ты попытался их прочистить?

Джейми засмеялся.

— Заткнись, урод, — цыкнул Оливер на своего брата.

— Оливер! Не говори так со своим братом! — одернул его Джек, хотя и несколько сомневающимся тоном.

— А почему он такой придурок?

— Оливер! Прекрати! — вмешалась Джил.

Оливер пробормотал себе под нос нечто, что я разобрал как «Да заткнись ты».

— Извинись!

Он посмотрел на меня вызывающе.

— Чего?

— Ты сказал своей матери, чтобы она заткнулась?

— И что?

Я наклонился и сказал тихим голосом:

— Знаешь, Оливер, я только что познакомился с тобой, но уже понял, что ты очень грубый и невоспитанный мальчишка. Но это хорошо, потому что я как раз привык к грубым и невоспитанным детям. У нас еще будет время узнать друг друга получше и разобраться с твоим поведением. Поэтому я пока что прощаю тебе грубость — не навсегда, а на время, но в моем кабинете никто, то есть *совершенно никто*, не имеет права оскорблять свою мать. Поэтому ты либо извинишься, либо выйдешь и посидишь в приемной.

Я замолчал и принялся ждать реакции. В такие моменты нужно обязательно стоять на своем. Мы с Оливером столкнулись лоб в лоб, и из этой ситуации был только один выход.

— Я никуда не пойду, — сказал он, хотя уже менее уверенным тоном.

Я откинулся в кресле и улыбнулся.

— Оливер, ты либо извинишься перед матерью, либо у нас с тобой будут проблемы.

Конечно, я немного блефовал, потому что в случае его отказа я не мог взять его под мышку и выкинуть из кабинета, хотя мне этого и очень хотелось. Вместо этого я просто ждал, пока Оливер не придет к правильному решению. Если верить в свою правоту, дети тоже в это поверят.

Оливер повернулся к матери и проворчал:

— Извини.

Уже хорошо.

— Итак, как я вижу, это часть проблемы? — обратился я к родителям.

Джил кивнула.

— Так все время бывает.

— Он так все время с вами разговаривает?

— Порой даже хуже, — подтвердила она.

— А как вы общаетесь между собой дома?

— Кричим. Очень много кричим, — ответил Джек.

Оказалось, что это еще мягко сказано. Дома они вообще по большей части занимались только тем, что кричали. Ситуация выходила из-под контроля. Дети не слушались, постоянно дрались и грубо огрызались в ответ на замечания родителей. Больше всего доставалось Джил, потому что она больше времени проводила дома, но и Джеку было несладко.

— Наверное, Оливер нас просто ненавидит. Не знаю за что, — сказал Джек.

Оливер закатил глаза и фыркнул. Но ничего при этом не пробормотал, потому что уже усвоил, что со мной такие фокусы не проходят.

— Мы испробовали все, — сказала Джил. — Пробовали тайм-аут, отбирали его вещи, лишали привилегий. Похоже, ему все равно.

— А что с другими детьми?

— Теперь они перенимают привычки Оливера, — вздохнула Джил.

Выяснилось, что остальные дети тоже безобразничают и не слушаются родителей. Лучшее всего себя ведет Джорджина, но ей было всего четыре года. Если ничего не менять, то скоро и она научится дерзить и грубить своим родителям.

Конечно, большая часть вины ложилась на Оливера, но мне казалось, что во всем обвинять его нечестно. Кроме того, такая модель отношений, какая сложилась между родителями и Оливером, в дальнейшем приведет к еще большему ухудшению конфликтов, когда он станет подростком. Так не годится. Нужно как можно быстрее сломать эту модель и помочь им всем подготовиться к сложному периоду.

Я заранее навел кое-какие справки и выяснил, что у всех детей в комнатах имеется по телевизору, а у двух старших братьев и по своей видеоприставке.

— Когда вы обычно возвращаетесь из школы? — спросил я их.

Оказалось, что в половине четвертого.

— А когда вы обычно ложитесь?

Время варьировалось от семи часов вечера для младших до половины девятого для Оливера.

— А теперь, дети, поиграйте в приемной, пока я обсужу кое-что с вашими родителями.

Все послушно вышли из кабинета, даже Оливер.

— Вид у вас неважный, — сказал я, после того как дети вышли.

— Да уж, — отозвался Джек. — Для нас и для детей дом превратился в ужасное место.

Мы только и делаем, что кричим на них.

— Нам очень нужен отдых, — подтвердила Джил.

— Ну хорошо. Если я скажу вам, что с этой проблемой можно разобраться за два, максимум за три дня, вы не будете возражать?

Оба посмотрели на меня так, словно не верили своим ушам, но надеялись на чудо.

— Но как? — спросил Джек.

— Вам нужно запастись бумагой, магнитом для холодильника, микроволновой печью и временем — минут двадцать будет достаточно.

На их лицах отобразилось недоумение.

— Давайте я вам расскажу о лестнице неминуемой судьбы.

Когда все пошло наперекосяк

Джек и Джил угодили в обычную ловушку для родителей. Трудности с поведением детей настолько выбили их из нормальной колеи, что они все больше и больше нервничали, пока не начали общаться с детьми криками. Наверное, им казалось, что чем громче кричать на детей, тем быстрее те послушаются. Но дети, почувствовав, что родители с ними не справляются, все больше и больше распоясывались. Так все и продолжало идти по спирали прямо по направлению к хаосу: поведение детей раздражало родителей, которые кричали на них, а поскольку родители все время кричали, то дети тоже выходили из себя и безобразничали. Это еще больше раздражало родителей и т. д.

Джеку и Джил нужно было найти способ приучить детей к дисциплине без криков, споров и стресса. Если ситуацию не изменить, то вскоре следовало ожидать полнейшего неподчинения со стороны детей и развала семьи.

Лестница неминуемой судьбы

Сначала я объясню, *как* лестница работает, а затем можно будет обсудить, *почему* она работает. Единственное очевидное ограничение состоит в том, что дети должны быть достаточно большими, чтобы понимать концепцию времени.

Обычно этот метод не работает с детьми младше шести лет. Даже если вашему ребенку больше шести лет, убедитесь в том, что он действительно понимает идею увеличения и уменьшения времени.

- Нарисуйте на листке бумаги простую лестницу, вроде той, что изображена ниже. Верхняя ступенька соответствует времени, когда ребенок обычно ложится спать. Нижняя ступенька соответствует времени, когда он возвращается из школы. Ступеньки между ними соответствуют получасовым интервалам времени. Если дети еще довольно маленькие, то можно разбить послеобеденное время на пятнадцатиминутные интервалы.

- Прикрепите этот листок на холодильнике, где его хорошо видно.

- Прикрепите магнит на верхней ступеньке лестницы. Магнит будет играть роль флага, который обозначает время отправления в кровать. Если у вас несколько детей, у каждого ребенка должен быть свой отдельный флаг.

- Каждый день начинается с того, что флаг устанавливается на верхней ступеньке — в данном примере на 8 часов вечера.

- Если ребенок ведет себя плохо, флаг опускается на одну ступеньку. Если плохое поведение не прекращается (обычно на счет «1—2—3»), то флаг опускается еще на одну ступеньку.

- Точно так же, если ребенок не выполнит задание за определенное время (для этого можно использовать таймер микроволновой печи), то флаг опускается на одну ступеньку.

- Флаг опускается до тех пор, пока ваша просьба не будет исполнена или пока флаг не опустится до ступеньки, соответствующей текущему времени. Допустим, флаг опустился до ступеньки «3:30». Если сейчас половина четвертого, то ребенок отправляется в кровать.

Очень важное правило

- Потерянное время можно вернуть обратно, выполнив какое-нибудь полезное и хорошее дело в качестве *компенсации* (см. ниже).

- В конце особо хорошего дня, когда флаг не спустился ни на одну ступеньку, ребенок получает награду. За хорошо проведенную неделю также полагается награда. Вы должны сами решить, какого количества хороших дней достаточно для того, чтобы назвать неделю хорошей (лучше, чтобы ваш ребенок для этого как следует постарался, но чтобы задача была все-таки выполнимой). Можно начать с двух дней, а потом, по мере улучшения поведения, увеличивать это количество. Таким образом, лестница будет заодно выполнять и функцию диаграммы с наклейками.

Компенсации

Компенсация — очень важная деталь данного метода. Компенсация позволяет вырваться из порочного круга и настроиться на положительное действие. Цель компенсации — предоставить ребенку стимул для исправления своего поведения. Вот лишь некоторые примеры компенсаций:

- подмести крыльцо;
- вынести мусор;
- вымыть посуду;
- прибраться в своей комнате;
- почистить пылесосом ковер;
- сделать что-нибудь приятное для брата или сестры, которых только что обидел.

Важно, чтобы у ребенка был выбор между полезными делами. Выбор увеличивает шанс послушания.

Я советую родителям завести карточки, из которых ребенок сам будет выбирать подходящие компенсации. На каждой карточке нужно записать название полезного дела и перечислить шаги, необходимые для его исполнения.

Пример приведен ниже.

На первый взгляд такое перечисление шагов кажется излишне педантичным, но если этого не писать, то возможны споры по поводу проделанной работы. А с карточками вам потребуется только посмотреть на задание и на результат работы, чтобы понять, выполнена она или нет. Допустим, на скамейке осталась вода. В таком случае вы говорите: «Молодец, но ты забыл шаг номер пять. Скажи мне, когда будешь готов, и я подниму флаг на ступеньку».

Понятно, что одни полезные дела требуют больше усилий, чем другие, поэтому за их выполнение можно поднимать флаг сразу на две ступени (один час)? например за полную уборку комнаты. Сложность заданий зависит и от возраста ребенка.

После того как ребенок выполнил полезное дело, вы всячески хвалите его и делаете так, чтобы он почувствовал удовлетворение от проделанной работы. Он должен понять, что капризничать и безобразничать хуже, чем работать на общее благо.

«Да, но моего ребенка не отправишь спать так рано, даже если приказать».

Это наиболее частое возражение со стороны родителей, которым я рассказываю о лестнице неминуемой судьбы. Особенно боятся ее применять в тех семьях, где много криков и где поведение детей выходит из-под контроля.

Родители опасаются, что их дети откажутся идти в кровать, или, что еще хуже, считают, что у них не хватит решимости заставить своих детей лечь спать.

Если и вы так считаете, то вам тем более нужно как можно скорее воспользоваться этим средством и обеспечить контроль над своими детьми. Ведь ваши дети и так уже распоясались дальше некуда. Им, а не вам принадлежит решающее слово. Но если все важные решения принимают дети, то жди беды. Если немедленно не взять власть в свои руки, то дальше будет только хуже.

Выход из такой ситуации только один — с этого момента только вы должны принимать решение, что делать и что не делать детям. Если вы сказали, что нужно ложиться спать, то они обязательно пойдут спать, несмотря даже на потоп и другие катастрофы. При необходимости возьмите и силком отнесите их в кровать; если потребуется, сидите всю ночь у двери их комнаты. Никакого иного варианта, кроме послушания, не предусмотрено. Если флаг говорит о том, что нужно ложиться спать сейчас, то вы приказываете ребенку спать, и он идет спать. Естественно, никого нельзя заставить спать насильно, но ребенок должен переодеться в пижаму и лечь в кровать или хотя бы оставаться в своей комнате. Кормить их ужином можно, но только в этой же комнате.

Если бы ваш ребенок упал в бассейн со злыми акулами-людоедами, вы бы бросились ему на помощь? Я подозреваю, что да. Ну так вот, это то же самое. Вы говорите — он слушается. Не слушается — надо заставить слушаться.

Если ребенок ни в какую не идет в кровать, можно отобрать у него какие-нибудь вещи — все что угодно. Можно вообще оставить в его комнате только матрац с подушкой и одеялом и вернуть вещи только после того, как он станет слушаться.

«Время ложиться» означает, что нужно идти в кровать.

Не следует забывать о том, что у детей нет своих источников дохода, нет своего транспортного средства, нет прав на собственность. У них есть только то, что даем им мы. При должном усердии жизнь маленьких упрямцев и хулиганов можно превратить в скучное, лишенное радостей существование.

Твердо стойте на своем, и они обязательно поймут, чего от них хотят.

Ключевые факторы успеха

Успех метода «лестница неминуемой судьбы» зависит от того, как его применять. Главный секрет, и при этом очень простой, состоит в том, чтобы действовать, как машина. Никаких споров, криков или упреков. Вообще никаких эмоций. Это просто лестница. Ответственность за хорошее поведение лежит исключительно на ребенке. Вы не можете сделать его хорошим, вы всего лишь переставляете флаг вверх или вниз. Если он решил

вести себя хорошо, то тем лучше. Если нет — марш в кровать. После того как установлены правила и нарисована лестница, ваша единственная обязанность — переставлять флаг. Всякое нытье, все споры и угрозы остались в прошлом.

Ключевой фактор здесь — неизбежность. Поймав себя на том, что вы спорите, кричите или что-то доказываете, немедленно остановитесь. Успокойтесь и просто примените правило.

Допустим, вы просите Дженни перестать кричать. Если она не перестает, вы приказываете ей замолчать. Если она и после приказа не перестает кричать, вы переставляете флаг на ступеньку вниз.

Все просто.

Если Дженни после этого начнет кричать, что так нечестно, то вы предупреждаете ее о том, что на счет «три» она должна прекратить кричать или вы переставите флаг еще на одну ступеньку вниз.

Затем начинаете отсчет: «Один, два, три».

Если она не замолкает, вы переставляете флаг и снова считаете.

Никаких споров, никаких переговоров.

Определив временной период для выполнения задания, установите таймер микроволновки на нужное время и отправляйтесь по своим делам. Не нужно напоминать ребенку о задании, не нужно стоять у него над душой или угрожать. Если после сигнала таймера задание не выполнено, вы переставляете флаг на ступеньку вниз и снова даете задание, только на этот раз уменьшаете отведенное на его выполнение время. Если ребенок начинает ныть и жаловаться на то, что так нечестно, вы просто говорите, что с вами спорить бесполезно, лучше спорить с микроволновкой. После этого вы вновь возвращаетесь к любимой газете, не обращая внимания на жалобы и протесты, до следующего сигнала.

Когда ребенок поймет, что спорить с вами бесполезно, он все-таки предпочтет послушаться. Если вы считаете, что теперь вам придется всю жизнь укладывать детей сразу после обеда, то я уверяю вас, что это не продлится более двух-трех дней. Самые упрямые дети из тех, с которыми мне приходилось работать за пятнадцать лет, держались не более четырех дней. Но это, конечно, при условии, что родители не отвлекались и выполняли рекомендации как роботы.

Почему это работает?

Такой простой метод снятия стресса в семье эффективен в силу некоторых причин:

- он успокаивает членов семьи;
- он учит детей ответственности;
- он учит детей сдерживать свои чувства;
- он увеличивает вероятность перехода к положительным отношениям.

Прежде всего он позволяет родителям отвлечься от негативных эмоций и развить чувство спокойной отстраненности. Вам не нужно кричать, не нужно отводить детей к месту проведения таймаута, не нужно отбирать у них игрушки. Вы просто передвигаете флаг вверх-вниз. Когда родители спокойны и уверены в том, что контролируют ситуацию, они и в самом деле легче справляются с проблемами.

Кроме того, такая схема переносит ответственность на детей. Не нужно ни с кем спорить, не нужно сражаться, не нужно никого заставлять. За вами выбор — сразу успокоиться или волноваться дальше.

В любом случае ребенок будет нести ответственность за свое решение и за свое поведение.

Лестница учит детей сдерживать свои чувства. В дальнейшем им очень пригодится умение успокаиваться. Детям нужно задумываться о своем поведении и о том, куда оно их приводит. Благодаря лестнице они выходят из порочного круга, учатся успокаиваться и делать правильный выбор, для этого даже не нужно особенно спешить. Если они так и не угомонятся, то после четырех часов дня у них будет достаточно времени прийти к разумному выводу.

И наконец, посредством компенсаций лестница обеспечивает надлежащую мотивацию хорошего поведения. Вам больше не нужно заставлять детей делать полезную работу — они сами выберут ее и сами выполнят. Могут и не выполнять, если им уж очень не хочется, но тогда флаг не поднимется на ступеньку вверх. Нельзя заставить ребенка стать хорошим и послушным, но можно подтолкнуть его в этом направлении.

Как «починили» Оливера, Джейми, Сэмюэля и Джорджию

Рассказав про лестницу неминуемой судьбы, я спросил Джека и Джил, что они думают по этому поводу.

— Мне нравится, — сказала Джил.

Джек кивнул.

— И мне тоже. Звучит неплохо.

— Великолепно! Теперь отправляйтесь домой, нарисуйте лестницу, а потом посидите с детьми и объясните им, как работает эта система. Затем начните действовать.

— Хорошо. Мы так и сделаем, — сказала Джил.

— Но помните, что вы должны действовать как роботы. Ставить условие, а только затем передвигать флаги. Не надо кричать, спорить, убеждать. Просто просите детей что-то сделать, а об остальном позаботится лестница.

— Да, Оливеру придется теперь надолго привыкать к новому распорядку дня — спать сразу после обеда. Лет до двенадцати, — усмехнулся Джек.

— Если вы готовы держаться до того, как ему исполнится двенадцать, то желаю вам удачи.

На самом деле Оливер был гораздо умнее. Настоящим упрямым оказался его младший брат Джейми. В первый же день Оливер отправился спать всего лишь на час раньше обычного, тогда как Джейми был в кровати уже в пять часов. На следующий день Оливер отправился спать на полчаса раньше обычного, а Джейми — в половине пятого. Через неделю Оливер и его самый младший брат Сэмюэль вели себя прилично. Восемилетнему Джейми потребовалось больше времени, но и он в конце концов догадался, что родителей надо слушаться. Время от времени Оливер с Джейми устраивают «показательные выступления», но не так часто, как раньше.

Малютка Джорджия была еще слишком мала для лестницы, поэтому Джек и Джил уделяли ей направленное внимание, использовали переключение и систему наклеек, что дало прекрасные результаты. Само собой разумеется, что они не забывали применять те же методы и в отношении старших детей.

Через две недели я снова с ними встретился, и они мне показались совсем другими людьми. Напряжение исчезло, все говорили друг с другом спокойным тоном. Даже Оливер, входя в кабинет, улынулся мне исподлобья. Мне он даже понравился — классный ребенок. С норовом, но характер есть.

— Это настоящее чудо! — воскликнула Джил. — Дела у нас идут все лучше и лучше. Мы больше не кричим друг на друга. Теперь нам очень нравится быть дома. Правда, Оливер?

Оливер пожал плечами, но на этот раз без всякой ухмылки.

После этого мы еще пару раз встречались, в основном по поводу укрепления отношений между членами семьи. В частности, я хотел удостовериться в том, что у Джека и Джил хватит мастерства продолжить укреплять отношения с детьми (при помощи тех методов, которые я описал в разделе «Что происходит в голове у маленьких людей») и преодолеть эмоциональный груз, оставшийся от прежнего времени.

Одно из последствий такого нового отношения друг к другу для всех них заключалось в том, что, после того как они перестали кричать друг на друга, у них появилось время на совместные развлечения. Джек и Джил стали чаще разговаривать со своими детьми и радовать их так, что дети просто светились от счастья.

Светящиеся от счастья дети — это лучшие дети на свете.

Лестница неминуемой судьбы

Если в вашем доме слишком много криков и отрицательных эмоций, воспользуйтесь методом «лестница неминуемой судьбы». Это эффективное средство немедленно избавиться от стресса и добиться послушания за короткий период времени.

К ак всегда, четко определите, какое поведение для вас является приемлемым и какое неприемлемым.

П омните, что главное в этом методе — неотвратимость последствий и отсутствие эмоций.

К аждый день начинайте с вершины лестницы.

П опросите, прикажите, сделайте. Используйте счет до трех или таймер микроволновки.

З а непослушание или другое нехорошее поведение уменьшайте время до сна на полчаса. За откровенную грубость и агрессивное поведение уменьшайте время до сна на час.

Н е кричите, не спорьте и не убеждайте. Будьте как робот. Предупредите, подождите, затем передвиньте флаг.

Е сли ребенок протестует, сосчитайте до трех, затем передвиньте флаг.

К огда флаг указывает на то, что ребенку нужно отправляться спать, значит, ему нужно отправляться спать.

П редоставьте ребенку возможность компенсировать свое нехорошее поведение при помощи описанной выше системы карточек с полезными делами.

Н аграждайте ребенка особыми наградами или привилегиями за те дни, когда флаг совсем или почти не передвигался.

Безопасность

За свою профессиональную карьеру мне довелось встретиться с довольно уникальными и интересными людьми, некоторые из них были очень приятными, другие не очень. Некоторые на момент нашей встречи находились даже в тюрьме. Они попали туда в основном за то, что сделали плохое другим людям, и иногда даже сделали плохое детям.

Все родители беспокоятся за своих детей. Это непереносимое условие нашей «профессии». Просто нужно знать, в чем действительно заключается опасность, и не впадать в паранойю. Не нужно следить за каждым шагом своего ребенка, словно секретный агент, но и не нужно проявлять глупость. В этом деле, как и в других, лучше всего придерживаться умеренности.

В следующей главе я затрону несколько вопросов, посвященных теме безопасности

детей. Я расскажу, к каким выводам пришел в процессе воспитания своих детей и в процессе работы как с жертвами, так и с обидчиками.

Это далеко не подробная инструкция, охватывающая все без исключения случаи. Если вам нужны подробные инструкции вплоть до мельчайших деталей, то, вполне возможно, что у вас как раз и развивается паранойя. Я лишь перечислю несколько аспектов, которые следует принять во внимание.

Так что читайте эту главу, но не слишком зацикливайтесь на ней. Ладно?

15. Безопасность детей

Я посвятил этому вопросу главу в своей предыдущей книге «В потемках: хищники среди нас», где писал о своей работе с различными преступниками, в том числе и с насильниками. Судя по интересу, который пробудила та глава, на эту тему стоит немного поговорить и в данной книге.

Все родители беспокоятся о своих детях, такова уж наша природа. Я не хочу беспокоить их еще больше, поэтому уясните для начала, что мир — это довольно безопасное место, а большинство людей хорошие.

И в самом деле, если у кого-то и есть все основания впасть в паранойю, так это у меня. Я шестнадцать лет проработал с преступниками, совершившими насилие по отношению к детям, и с их жертвами. Я видел почти все, что может случиться с детьми, и я лично разговаривал с теми, кто был в этом виноват. Для меня сексуальный маньяк — это не телевизионная страшилка. Я знаю многих по именам, знаю, где они живут и даже как они пахнут.

Так что если на свете есть человек, у которого больше всего причин впасть в паранойю и стремиться защитить своих детей всеми доступными средствами, то это точно я. Но я ничего такого не делаю. По утрам я спокойно оставляю своего сына у ворот школы и не устраиваю из этого драмы. Он ходит в гости к друзьям; в следующем году сам будет ходить на футбол, а также в другие места. Мой младший сын посещает детский сад, и воспитатель у него — о, ужас из ужасов! — мужчина. Я водил их на детскую площадку, и у меня никогда не получалось присматривать за ними обоими одновременно. Иногда, когда мы по субботам гуляем вдоль берега, они даже заговаривают со странно выглядящими прохожими со странными собаками.

Сейчас, во времена повальной обеспокоенности вопросами безопасности, легко впасть в крайность и не позволить детям даже дышать спокойно. У нас в доме имеются пластиковые предохранители на электрических розетках, но всякий раз, когда я на них смотрю, мне в голову приходит мысль о том, что меня надули. Каким-то образом моим родителям удалось вырастить четырех детей без всяких подобных средств. Кроме того, эти штуки постоянно мешаются, когда нужно включить пылесос.

Поэтому особенно не сходите с ума по поводу безопасности, потому что в большинстве случаев вам беспокоиться не о чем. Чтобы вселить в вас уверенность, я дам несколько советов. Считайте это моим практическим руководством по непараноидальному отношению к вопросам безопасности.

Самое главное — отношения

В главе, посвященной общению с детьми, я обозначил несколько основных правил, повышающих эффективность такого общения. Все перечисленное там в не меньшей степени важно и здесь. Самое важное — нужно сделать так, чтобы дети почувствовали, что они могут в любое время подойти и поговорить с вами на любые темы и что вы их обязательно выслушаете. Следовать этому правилу нужно, начиная с самого их появления на свет, и до того, как они опустят вас в могилу.

Ваши дети должны быть уверены в том, что вы их выслушаете в любом случае, что бы ни произошло, и что вы им поможете, несмотря ни на что.

Чем больше вы узнаете о своих детях — об их интересах и предпочтениях, об их друзьях, об их целях и устремлениях, — тем больше у вас возможностей спасти их от неприятностей. Если вы почти не уделяете внимания своим детям из-за того, что заняты, то велика вероятность не заметить настораживающей перемены в их поведении.

Прислушивайтесь к своим детям

Из сказанного выше следует, что нужно именно *слушать*, что говорят вам дети, рассказывая о том, что их беспокоит. Иногда так можно заметить большую опасность, о которой они поведают как бы мимоходом. Если ваш ребенок как-то странно сторонится каких-то людей или каких-то мест, то уделите ему больше внимания и выясните, в чем тут дело.

И если обычно радостный и счастливый ребенок не хочет идти в школу или начинает плохо успевать в школе, нужно точно так же обязательно выяснить, что происходит. Всякое поведение — это общение, поэтому любое новое поведение свидетельствует о том, что ребенок хочет что-то сказать вам о том, что ему не нравится.

Прислушивайтесь к своей интуиции

Плохие люди обычно выглядят не так, как вы ожидаете. За те шестнадцать лет, что я проработал с насильниками, я видел лишь нескольких, которые выглядели как настоящие злодеи. Остальные походили на обычных людей, с которыми вы едете в автобусе, разговариваете в банке, иногда даже спите рядом ночью. Поэтому всегда нужно доверять своей интуиции. Если внутри вас гложет какое-то беспокойство и у вас есть смутные подозрения в отношении какого-то человека или какой-то ситуации, прислушайтесь к своим чувствам. Проследите за тем, чтобы ваши дети были в безопасности.

Если вы кому-то не доверяете, то и не доверяйте.

Всегда помните, что сексуальное насилие по отношению к детям не так уж часто проявляют совсем незнакомые люди. Больше всего детей страдает от тех, кого они знают. Это не значит, что нужно впадать в панику и подозревать всех вокруг себя (если вы уже подозреваете всех без исключения, то вам нужно обратиться к психологу), но стоит немного доверять своим внутренним ощущениям. В первую очередь верьте себе, а не тому, что говорят окружающие.

Принимайте участие в делах своих детей

Какой бы заманчивой ни казалась возможность взвалить ответственность за воспитание своих детей на плечи других (учителей, репетиторов, нянь, тренеров), постарайтесь сами принимать хотя бы частичное участие в их воспитании. Это не значит, что нужно следить за каждым шагом няни или учителя, превращаясь в родителя-невротика, но неплохо было бы интересоваться тем, что на самом деле происходит с детьми. Предоставлять детям свободу — это хорошо, но не нужно превращаться в совсем безучастного родителя.

Просто делайте то, что в ваших силах.

Задавайте вопросы

Это очень простое правило: задавайте детям вопросы. Выберите подходящий момент, спокойную обстановку, например во время отдыха на пляже или сидя на диване перед телевизором, и спросите: «Ну как дела? Все хорошо?» или «Тебя что-нибудь беспокоит?» Это необязательно должны быть подробные вопросы, вы все-таки не следователь, но задавать их стоит. Если ребенок отвечает, что у него все в порядке и что он ни о чем не беспокоится, то обнимите его и скажите: «Хорошо». Можно спросить его о том, к кому он захочет обратиться, если вдруг у него возникнут какие-то проблемы, в надежде что он

ответит: «К тебе». Если он так и ответит, то все прекрасно. Если нет, то объясните ему, что нужно по всем вопросам обращаться к вам, ведь родители для того и нужны, чтобы помогать своим детям.

Все это делайте в спокойной обстановке. Неторопливо. Без стресса.

Научите их прислушиваться к своему сигнальному звонку

Я много лет принимал участие в различных программах по обучению детей основам безопасности и считаю, что в этом нужно придерживаться общего подхода. Мне не нравится идея, что маленькие дети должны заучивать подробный план действий на тот случай, если незнакомец дотронется до их половых органов. Мне кажется, что это чересчур.

Вместо этого я предпочитаю объяснять детям, что у них внутри имеется сигнальный звонок, который помогает им определять, все ли с ними в порядке. Такой простой образ вполне доступен даже детям четырех-пяти лет от роду. Если спросить ребенка: «Зазвонит ли твой звончок, если перед тобой сидит пушистый котенок?», то большинство ответит «нет». Если спросить детей, зазвонит ли их звончок, если рядом будет страшная зубастая акула, большинство что есть мочи завопит «да». Так же можно поинтересоваться его реакцией в следующих ситуациях:

- старший ребенок толкает их в школе;
- учитель занимается с ним чтением;
- папа и мама обнимают и целуют его;
- его облизывает ваша собака;
- незнакомец предлагает ему покататься на машине;
- незнакомец предлагает ему сесть в свою машину;
- друг в школе предлагает ему отнять чей-то завтрак;
- друг обнимает его;
- кто-то, кто ему не нравится, обнимает его;
- кто-то целует его, забрызгивая слюнями;
- кто-то просит его не говорить маме или папе о чем-то.

Предлагайте ребенку представить себе такие ситуации и задавайте вопрос о сигнальном звонке.

Можно придумать какие-нибудь забавные ситуации, чтобы немного разнообразить упражнение и развеселить ребенка.

Потом нужно поинтересоваться: «А что ты будешь делать, если твой сигнальный звонок зазвонит?» Предусмотрите все возможные варианты. Ты находишь взрослого, которому доверяешь, и рассказываешь ему. Ты рассказываешь об этом учителю в школе. Если это случилось на улице, ты заходишь в магазин и просишь позвонить родителям. В любом случае нужно рассказать все маме и папе, потому что они родители и они всегда знают, что нужно делать. Неважно, какая это проблема и насколько она велика, — обязательно расскажи маме и папе.

Ребенку необходимо также попрактиковаться в умении рассказывать о том, что его

беспокоит. Допустим, вы спрашиваете его:

— Что ты будешь делать, если кто-то в школе скажет или сделает такое, что тебе не нравится и твой сигнальный звонок прозвенит?

— Расскажу учительнице.

— Молодец. Какой именно учительнице?

— Своей.

— Замечательно! А если ее не будет?

— Тогда учителям на площадке.

— Превосходно! А что именно ты скажешь?

— Я скажу, что зазвонил мой сигнальный звонок.

— А что еще ты им скажешь?

— Эээ... не знаю.

— Ты расскажешь, что случилось, скажешь, что тебе это не понравилось, и попросишь их помочь.

— Да, хорошо.

— Так что ты им скажешь?

— Я расскажу, что случилось, скажу, что это мне не понравилось, и попрошу их помочь.

— Правильно. Замечательно. Так и делай. А кому еще ты расскажешь о том, что случилось?

— Тебе.

Тут вы его обнимаете, целуете и т. д.

— Это правильно. Потому что?..

— Потому что ты мой папа (моя мама).

Такие репетиции важны тем, что дети не всегда умеют рассказывать о том, что с ними произошло. Метод «сигнального звонка» позволяет привлечь внимание окружающих без того, чтобы в подробностях описывать происшедшее. Детям нужно только понять, что их сигнальный звонок зазвонил, и попросить помощи у взрослых.

• **Что делать, когда ребенок говорит, что его сигнальный звонок зазвонил.**

Прежде всего, нужно уделить ему все свое внимание. Нужно дать понять ребенку, что вы очень серьезно относитесь ко всему, что он говорит. Он должен быть уверенным в том, что после фразы о прозвевшем звонке вы бросите все дела и выслушаете его.

Нужно также сохранять спокойствие и не впадать в панику, каким бы тревожащим ни было сообщение. Дети должны видеть, что взрослые всегда знают, что делать, даже если это не совсем так.

Если вам все-таки хочется понервничать, сделайте это позже, отдельно от ребенка.

Сигнальный звонок может зазвонить от пустяков («Папа, Джордан обозвал меня жирной свиньей!»), но нужно продолжать тренировки на тот случай, если произойдет что-то посерьезнее («Папа, Джордан сказал, что женится на мне, мы бросим школу и сбежим путешествовать»).

• **Куда обратиться за помощью.**

Если ребенок рассказал вам о действительно серьезном происшествии, например попытке насилия, вам, вероятно, потребуется обратиться к помощи более опытных людей. Самый простой и наилучший способ — позвонить кому-нибудь. Существует много самых различных адресов, от правительственных организаций до частных профессионалов.

Большинство работающих с детьми организаций и специалистов, как общественных, так и частных, способно оказать неоценимую помощь и поддержку в трудных ситуациях. Если вы не знаете, кому точно звонить, посмотрите в телефонной книге ближайший к вашему дому адрес и позвоните туда. Если там не занимаются такими делами, то, как правило, они хотя бы объяснят, с кем вам нужно связаться.

Главное здесь — не рассуждать, занимается ли эта организация такими вопросами или

нет. Просто подберите телефон ближайшей организации или агентства и звоните. Помните, что все эти специалисты и организации призваны помогать детям и семьям, поэтому не сомневайтесь, что вы звоните не туда. Если вы позвонили не туда, куда нужно, вам дадут правильный телефон.

Некоторые советы по поводу детских садов/дошкольных учреждений

Я хочу, чтобы вы ясно представляли — все написанное здесь мною является исключительно моим личным мнением. При всем этом я шестнадцать лет работал с разного рода преступниками, различного возраста, пола и цвета волос, в том числе и с сексуальными маньяками и их жертвами. Это личное мнение, но мнение очень информированного и здравомыслящего человека.

Я понимаю, что кое-что из сказанного мною кое у кого вызовет непонимание. Жаль, но именно этих правил мы придерживаемся в нашей семье и именно такие советы я давал своим друзьям. Теперь я предлагаю их вашему вниманию, чтобы вы выбрали те из них, которые подходят для вас.

• Детские сады безопаснее частных домов.

Я никогда не был поклонником домашних воспитателей, которые принимают детей на дому. Главная причина заключается в том, что почти никто не контролирует то, что происходит в этих домах. Я знаю, что есть много очень хороших воспитателей, которые делают фантастическую работу. Сейчас я говорю не о них. Сейчас я говорю о плохих домашних воспитателях. Если за вашими детьми присматривает только один человек, то кто присматривает за ним? Кто следит за тем, куда дети ходят днем, какие места они посещают, с какими людьми встречаются?

Если ваш ребенок ходит к воспитателю на квартиру или в дом, то у вас нет никаких средств контроля за тем, что он там делает и с кем встречается. Никаких.

В детских садах имеется персонал, который следит друг за другом. В них есть строгие правила относительно того, кто имеет право посещать детей. И опять-таки, за любым посетителем наблюдает не одна пара глаз.

• Проверьте физическое окружение.

Понятно, что нужно в первую очередь проверить, не угрожает ли ребенку какая-нибудь физическая опасность, но речь идет не только об этом. Первое, на что я обращаю внимание, — расположение и конструкция здания. Просторные ли в нем помещения, простая ли планировка этого здания или в нем много уголков и закоулков? Удобно ли обслуживающему персоналу наблюдать за детьми в туалетах и раздевалках?

Я придерживаюсь того мнения, что лучше здания с открытой структурой. Если взрослые всегда видят, что делают дети и другие взрослые, то такое заведение уже неплохое.

• Поинтересуйтесь опытом и квалификацией персонала.

Я всегда задаю вопросы об опыте работы сотрудников, о том, где и кем они работали раньше. Конечно, хороший послужной список еще не гарантирует безопасности, но, по крайней мере, это уже что-то. Кроме того, специальное образование и квалификация сотрудников также играют большую роль.

Я считаю, что лучше всего выбирать воспитателей из получивших специальное образование, с опытом работы. Студенты-практиканты, несмотря на отсутствие опыта, также неплохой выбор, потому что они обычно стараются показать себя с самой лучшей стороны и очень серьезно относятся к работе.

• Чем там кормят детей?

Вопрос кажется очевидным, но упомянуть его стоит. Спросите, чем кормят детей на завтрак, обед и полдник. Чем больше всяких сладостей, тем меньше это мне нравится.

Осмотр кухни также не помешает. Есть ли доказательства, что правильному питанию детей уделяется особое внимание? Я вовсе не помешан на натуральной пище, но мне не нравится, когда детей кормят всяким мусором с большим содержанием сахара.

Не забудьте также поинтересоваться, чем поят детей. Если водой или молоком, то это хорошо. Если сладким фруктовым соком, то это плохо.

• Как там относятся к дисциплине?

Опять же, это один из основных вопросов, который следует задать персоналу. Выясните, как там относятся к поведению детей. Спросите, что они станут делать, если ребенок кусается или дерется. Если они отвечают уверенно и упоминают принципы, о которых мы говорили в предыдущих главах, то это хорошо. Только имейте в виду, что в детских садах не разрешается пользоваться таймаутом, потому что воспитатели всегда должны быть рядом с детьми.

• Какая у них система подачи информации?

Для вас особый интерес здесь представляет наличие стройной логической системы. Конечно, одно это не служит гарантией, потому что некоторые заведения с великолепной системой оказываются на поверку совсем никудышными. Но, по крайней мере, вы будете знать, откуда получать все необходимые сведения и как узнавать, что происходит с вашим ребенком.

• Потратьте некоторое время на то, чтобы осмотреться.

Большинство детских садов и дошкольных заведений разрешает родителям посетить их несколько раз с целью осмотреться, и вы должны воспользоваться этим. Прежде всего, следите за тем, как там принято обращаться с детьми в течение всего дня. Следуют ли они какому-нибудь расписанию, не впадая при этом в излишнюю строгость? Получают ли дети четкие наставления со стороны воспитателей или они просто беспорядочно носятся вокруг?

Обратите внимание также на то, как воспитатели ведут себя в различных мелких происшествиях. Все маленькие дети время от времени ведут себя как настоящие разбойники — это возрастное. Если подождать достаточное время, то кто-нибудь обязательно кого-нибудь ударит, толкнет или обзовет. Посмотрите, что в таких случаях делают воспитатели и замечают ли они такие происшествия.

• Какова атмосфера этого места?

Я понимаю, что вопрос этот довольно спорный, но он также важен: если на время отвлечься от всего остального, то что говорит вам ваша интуиция? Если вас гложут сомнения, то стоит к ним прислушаться. Если это заведение кажется вам теплым, дружелюбным и подходящим для детей, то все хорошо. Если же вы чувствуете себя как в зоопарке, если вам здесь не по себе, если похоже, что воспитатели здесь явно не на своем месте или если вам здесь просто не нравится, то мой вам совет — продолжайте поиски до тех пор, пока не найдете заведение по душе.

Что касается нянь

Я уже писал об этом в книге «В потемках», и оказалось, что это самая противоречивая из поднятых тем. Я несколько не удивлен. Сейчас, когда весь мир помешался на политкорректности, считается дурным тоном делать какие-то общие заявления по поводу той или иной группы людей, выделяемой на основании национальности, пола, сексуальной ориентации, цвета волос или гигиены полости рта. («Эй ты, расист, у меня не плохо пахнет изо рта, я просто приверженец нетрадиционной оральной гигиены!») Боже упаси, я никого не собираюсь обижать, особенно приверженцев нетрадиционной оральной гигиены.

Единственная проблема с этим состоит в том, что в мире есть люди, которые, похоже, в качестве своего жизненного призвания выбрали обижаться на все и всех, на что и на кого

только можно обижаться. Часто они чересчур щедро приписывают окружающим различные человеконенавистнические идеи, каких у тех и в мыслях не было. При более внимательном анализе оказывается, что это всего лишь нытики с неуравновешенной психикой.

Я не делал никаких общих высказываний по поводу вышеперечисленных групп, даже по поводу приверженцев нетрадиционной оральной гигиены. Я только писал, что не следует оставлять присматривать за детьми мальчиков-подростков. Это высказывание побудило одного из обозревателей написать целую статью о том, что я «чокнутый параноик». Мне же, когда я читал эту статью, показалось, что он просто дурак.

Поэтому, невзирая на то что какой-нибудь другой обозреватель станет точно так же поливать меня грязью, я по-прежнему утверждаю: *никогда не оставляйте присматривать за детьми мальчиков-подростков*.

Я говорю, что все мальчики-подростки плохие?

Нет.

Я говорю, что все они извращенцы?

Нет.

Я говорю, что будет спокойнее оставлять детей с девочками-подростками?

Да, я так и говорю. С девочками-подростками, конечно, тоже есть свои проблемы, но, судя по статистическим данным, оставлять детей с ними безопаснее.

Мне пришлось работать со многими мальчиками-подростками, которые совершали акты сексуального насилия по отношению к детям, за которыми их оставили присматривать. Некоторые из них были вполне нормальными подростками из хороших семей — просто они приняли очень плохое решение.

Исходя из опыта общения с ними, я пришел к выводу, что никогда не оставлю своих детей наедине с мальчиком-подростком. Мне кажется, с моей стороны будет только честным поделиться этим мнением с вами, чтобы вы тоже приняли какое-то решение по этому поводу.

Кстати, на заметку: думаю ли я, что какие-то мальчики-подростки у нас в стране смертельно обиделись на меня за это высказывание?

Нет.

Считаю ли я, что их хрупкое чувство собственного достоинства навсегда пострадало от того, что я сказал?

Нет.

У мальчиков-подростков и без того много гораздо более серьезных забот и волнений, чтобы обращать внимание на то, что я сказал по поводу опасности оставлять их наедине с детьми.

Я, нисколько не задумываясь, выберу в качестве няни приятную и воспитанную девочку из хорошей семьи, а не приятного и воспитанного мальчика из хорошей семьи.

Вы же можете поступать так, как кажется разумным вам.

Бояться плохо

Одна из главных особенностей восприятия родителей состоит в том, что мы все время испытываем беспокойство и страх за наших детей. Страх — это естественная часть процесса воспитания. Мы начинаем бояться за наших детей еще до их зачатия и продолжаем бояться за них до своего последнего часа. С детьми может случиться миллион самых различных неприятностей, но, как правило, происходят они редко.

Несмотря на то что дети за свою жизнь хватаются за бесчисленное количество острых предметов, далеко не все из них выкалывают себе глаз. И даже если они лишатся одного глаза, это еще не значит, что вся их жизнь будет безнадежно испорчена. Мой отец потерял глаз в детстве, когда его двоюродный брат выстрелил в него стрелой с присоской. Но это не помешало ему стать хорошим человеком и прожить достойную жизнь.

Плохое случается — это закон жизни. Но и хорошее тоже случается.

Вполне вероятно, что сегодня какие-то дети на земном шаре сломали руку, обожгли

пальцы или потеряли глаз. Но бесчисленное множество других детей смеялись, загорали на пляже, обнимались с родителями, кричали, пели, ужинали и легли спать.

И если даст Бог, завтра с ними повторится то же самое.

Нельзя строить всю свою жизнь на страхе, потому что это будет уже не жизнь. Просто сохраняйте здравомыслие и надежду на то, что с вами не случится ничего плохого.

Это все, что в вашей власти.

Как это работает все вместе

Итак, я описал вам все методы, которые использую при работе с семьями. Это мои профессиональные инструменты — своего рода молоток и гвозди. С помощью этих приемов я выполняю свою работу, подобно тому как плотник выполняет свою — поправляет дверь, которая не закрывается, или осуществляет общий ремонт, который длится гораздо дольше того, на что вы рассчитывали, и на который тратится гораздо больше средств. Часто бывает так, что книги о воспитании детей представляют собой сборник хороших советов, но в них не говорится о том, как из разных деталей сделать целое, то есть как применять все эти советы в повседневной практике. Как раз этому посвящена заключительная часть моей книги.

Сначала я предоставлю вам простое руководство к сборнику рецептов, потому что если вы сталкиваетесь сразу с несколькими проблемами, то вам нужно решить, в каком порядке к ним приступить. Затем в качестве экзаменационного теста я познакомлю вас с семейством Хамдинджеров, и вы попробуете применить полученные знания на их примере.

Вообще-то эти Хамдинджеры люди неплохие, но в их семейке есть над чем поломать голову.

16. Набор инструментов — руководство пользователя

Я познакомил вас с разнообразными приемами, которые я использую для решения проблем, связанных со сном, питанием, приучением к туалету и поведением. Применяйте их, как было написано, и они сработают. Я также поговорил о некоторых способах помочь детям разобраться с такими проблемами, как стеснительность и низкая самооценка.

Теперь я предлагаю разложить все это по полочкам и составить план предстоящего сражения. Если вы сталкиваетесь сразу с несколькими проблемами, вам нужно решить, с чего начинать и чем заканчивать. Вот как это делается.

Сортировка

Подобно спасателям, только что приступающим к своей работе на месте катастрофы, родителям для начала нужно выяснить масштаб проблемы и определить очередность действий. Тем из вас, кто задыхается под грузом нерешенных проблем, я советую начинать с двусторонней атаки на сон и поведение.

Недосыпающие дети — ужасные дети, поэтому как только вы начнете разбираться со сном, то сразу же почувствуете улучшение. Как было сказано раньше, решать проблемы со сном довольно легко, так что удачное освоение приемов придаст вам уверенности в себе. Когда дети станут ложиться раньше, то у вас по вечерам появится дополнительное «взрослое время». Такое «взрослое время» крайне необходимо для тех, кто намерен надолго сохранить психическое здоровье.

Но с каким поведением разбираться в первую очередь? Ответ довольно прост: *с тем, которое доставляет вам больше всего беспокойства и которое буквально доводит вас до белого каления*.

Ваш дальнейший план действий будет зависеть от ответа на вопрос: «Что раздражает меня больше всего?» Если вас раздражает все, то выберите то, от чего вы действительно

сходят с ума. Это могут быть постоянные крики детей по всему дому, драки, безобразное поведение за столом или капризы во время похода по магазинам. Начните именно с этого.

По существу, не столь важно, с чего именно начать, важно вообще начать. Если сидеть в уголке, заткнув уши и не обращая внимания на творящийся вокруг беспредел, то этим ничего не добьешься. Нужно вставать и приниматься за дело.

То, что за точку отсчета следует принимать свое психическое состояние, понятно: чем спокойнее и уравновешеннее будете вы, тем спокойнее и уравновешеннее будут ваши дети. И наоборот, чем больше вы выходите из себя, тем безумнее ведут себя ваши дети. Выберите такое поведение, улучшение которого поможет вам быстрее обрести спокойствие.

Итак, вначале нужно провести сортировку. Приступите к решению проблемы со сном и спросите себя, что еще сводит вас с ума сильнее всего остального. О том, как приступить к решению конкретных проблем, мы поговорим ниже.

Руководство по сборке инструментов для починки семьи

Я предлагаю вам своего рода портативный набор инструментов, которые я использую при работе с семьями — все упаковано и готово к сборке по инструкции. Помните о том, как вначале я говорил о необходимости иметь план действий? Так вот, это небольшое руководство по составлению планов. Я опишу простой пятиступенчатый процесс, с помощью которого можно составить план действий для решения практически любой проблемы.

Это руководство хорошо тем, что инструкции действительно очень просты и нет сбивающих с толку диаграмм. Но, как и во всех руководствах по сборке, нужно собирать каждую деталь по очереди. Выполняйте эти шаги в том порядке, в каком указано, и в конце у вас получится эффективное работающее средство по устранению проблем.

• Шаг 1: четко опишите проблему.

Как я уже говорил ранее, секрет успеха заключается в точности определения. Опишите проблему так, чтобы ее понял любой, кто не знаком с вашей семьей. Это поможет вам выявить конкретное поведение, от которого зависит проблема. Например, описание «ворчит после школы» гораздо менее информативное и полезное, чем следующее: «Полчаса после возвращения домой из школы не слушается, говорит все время „нет“, лежит на диване или на полу перед телевизором, отказывается отвечать на вопросы; когда повторяешь просьбу, сердится и швыряется вещами».

• Шаг 2: о чем говорит поведение ребенка?

Это очень важный шаг, и потому не нужно с ним спешить. Если вы дадите правильный ответ, то дальше будет легче. Если дадите неправильный ответ, то весь план провалится. Неплохо будет в дальнейшем время от времени возвращаться к этому шагу и проверять, правильно ли вы все поняли.

Самая главная ловушка, подстерегающая вас на этой стадии, это стремление объяснить все с негативной точки зрения: «Дженни вылезает по ночам из кровати и капризничает, потому что она не любит меня и хочет меня обидеть». Возможно, вам действительно приходят в голову такие мысли, но вряд ли ребенок думает так, как вы. Поэтому вы должны рассматривать поведение ребенка с положительной точки зрения и с точки зрения самого ребенка, вставляя фразы вроде «я думаю, что...» или «мне нужно...».

Например: «Я вылезаю из кровати, потому что мне страшно в темной комнате; мне хочется прижаться к маме и папе, потому что так я буду чувствовать себя в безопасности».

Такая перефразировка, высказывание от лица ребенка и позитивная точка зрения нужны для того, чтобы получить более точное представление о его мыслях.

В определенном смысле дети — это довольно простые существа, с очень простыми потребностями.

Иногда нам кажется, что они нарочно нам вредят или мстят за что-то, но чаще всего оказывается, что это не так. Чаще всего они испытывают очень простые желания.

Как только вы поймете, о чем хочет сказать ребенок своим поведением, вы получите лучшее представление о его потребностях и, как следствие, сможете удовлетворить эти потребности на пользу как ему, так и себе.

• **Шаг 3: что заставляет такое поведение повторяться?**

Для того чтобы какое бы то ни было поведение продолжало повторяться, оно должно приносить что-то положительное. Если поведение совсем ничего не приносит и совершенно не стоит потраченных на него усилий, оно постепенно угасает. Это верно в отношении любого поведения — как взрослых людей, так и детей.

Здесь от вас требуется полная честность с самим собой. Нужно предельно точно проанализировать поведение ребенка и выяснить, какого рода вознаграждение он за него получает и что в вашем поведении соответствует этому вознаграждению. Если он все время кричит, плачет и капризничает, то в качестве вознаграждения выступает ваше внимание. Пусть и отрицательное, но все равно внимание.

Если он уклоняется от принятия решения, то в качестве вознаграждения выступает ваш контроль над ситуацией, когда все важные решения за него принимаете вы. Если вы спорите с супругой (супругом) в присутствии ребенка, то вознаграждение — это также контроль. Если вы постоянно ведете переговоры и делаете уступки, то это контроль над ситуацией со стороны ребенка.

В общем случае ребенок всегда либо получает то, что хочет, либо избегает чего-то нежелательного. Вам нужно просто выяснить, что хорошего приносит ему плохое поведение.

• **Шаг 4: четко опишите цель.**

И опять-таки, ключевой момент здесь — точность определения. «Хорошо вести себя в школе» — это не цель. Это слишком широкое описание, и оно не помогает достичь поставленной задачи. Лучше описать цель так: «Хорошо заниматься в школе; выполнять все, что скажет учитель; на уроках не отвлекаться, не разговаривать и не получать замечания». Такое описание помогает оценить поведение ребенка. Если он больше не получает замечания во время уроков, то всем сразу ясно — его поведение улучшилось, и можно специальным образом отметить это событие.

• **Шаг 5: определите шаги и инструменты.**

Как я уже говорил, описывая модель для обучения полезным навыкам, лучше всего разбить цель на конкретные шаги. Иногда в определение «хорошее поведение» вкладывают слишком много, и для маленького ребенка это оказывается непосильным шагом. Возьмем для примера цель «Ложиться в 7 часов вечера без капризов» и разобьем ее на отдельные шаги.

Купание в 5:30

К 6:00 вытереться и переодеться

Ужин в 6:30

Сказка перед сном в 6:50

Почистить зубы в 6:55

Лечь в кровать в 7:00

Все шаги должны выполняться спокойно, без криков и капризов.

Как только цель разбита на подобные шаги, становится понятно, какие инструменты можно использовать для каждого шага. В случае с маленькими детьми, например, первые стадии требуют комбинации направленного внимания и диаграммы с наклейками, усиленной переключением внимания. После этого можно переходить к программе подготовки ко сну, описанной в главах с пятой по седьмую.

Если разбить цель на куски, хотя бы на временные промежутки, как в описанном выше примере, то будет легче предвидеть возможные осложнения и разрабатывать стратегии на тот случай, если что-то пойдет не так, как было задумано.

Как и в любом деле, можно разбить шаги на дополнительные подшаги. Например, если ребенок в описанном выше примере капризничает во время купания и его плохое настроение переносится на весь остаток вечера, то можно воспользоваться процессом обучения новым навыкам, описанном в главе 4. То есть можно показать ему, как купается игрушка или как купаются его старшие брат или сестра; можно превратить купание в источник веселья или рассказать сказку про девочку, которая боялась мыться и стала совсем грязной.

Итак, задача данного этапа — разбить цель на шаги и подобрать для каждого шага соответствующее средство.

Кроме того, мы рассмотрели, как решать проблемы со сном — в главах с пятой по седьмую; как решать проблемы с питанием — в главах с восьмой по девятую; как приучать ребенка к туалету — в главе одиннадцатой; как общаться с детьми — в главе третьей.

Твердо стойте на своем

Определив масштаб проблемы, разработав план и наметив план конкретных действий с использованием конкретных методов, настройтесь на достижение цели и уверенно выполняйте намеченное. Как и в случае с «магией сна», вы должны быть уверены в неизбежности результата.

Попросить, приказать, сделать.

Можно пересматривать кое-какие шаги, вносить поправки в план действий, но нельзя поворачивать назад и сдаваться. Даже несмотря на слезы и мольбы.

Попросить, приказать, сделать.

Быть родителем означает быть диктатором. Добрым, сострадательным, душевным, но диктатором. Модель коллегиального руководства с представительством всех заинтересованных сторон в семье не работает.

Попросить, приказать, сделать.

Пусть даже дети кричат, что ненавидят вас. Не слушайте их. Пусть они расстраиваются — дети быстро приходят в себя после небольшой встряски. Отправить ребенка спать пораньше еще не значит нанести ему психологическую травму на всю жизнь. И грустная рожица на диаграмме тоже не сделает его несчастным на всю жизнь.

Вежливо попросите.

Твердо прикажите.

А затем поступите, как должен поступать уверенный в себе родитель.

17. Самостоятельное задание — семейство Хамдинджеров

Я приберег самый худший пример напоследок и собираюсь дать вам его в качестве домашнего задания. К этому моменту вы должны иметь представление об основных приемах работы с детьми и родителями, поэтому я только обрисую общую ситуацию. Пример взят из жизни — все было именно так, как здесь описано.

В следующей главе я проанализирую ситуацию и опишу свой план работы с семьей. Но прежде чем переходить к следующей главе, попробуйте сами составить свой план.

Семьи, подобные семье Хамдинджеров, бывали везде, где я работал. В этой семье столько проблем, что на собраниях специалистов, где распределяют задания, большинство просто сидит и смотрит в пол, надеясь, что их не вызовут. В этой семье столько проблем, что просто не знаешь, с чего начать. Но по какой-то странной причине именно такие случаи заставляют меня поднять руку и встать с места. Каждый раз, когда звучит вопрос: «Кто хочет этим заняться?», моя рука сама по себе тянется вверх, а изо рта раздается ответ «Я хочу!».

Сейчас мне не страшно посещать такие семьи, но в начале своей профессиональной карьеры, когда я еще был студентом, я ужасно боялся подобных случаев. Теперь я стал специалистом по Хамдинджерам и повидал множество их «родственников» по всей стране, от одного побережья до другого. Создается впечатление, что эти «родственники»

обосновались всюду, где только можно. Не сомневаюсь, что и в вашем городе найдется хотя бы парочка. После того как познакомишься с такими Хамдинджерами поближе, понимаешь, что сами по себе они люди неплохие, только в силу обстоятельств жизнь у них потруднее, чем у большинства из нас. Все, что им нужно, это помочь смазать «шестеренки» механизма отношений внутри семьи.

С таким настроением я отправляю вас в гости к Хамдинджерам. Это неплохое место для начала. С ними столько всего происходит, что вам придется немало подумать, прежде чем разрабатывать план помощи. Но вам придется им помочь в любом случае, потому что у них только одна надежда — на вас.

Кроме того, всегда полезно для начала попрактиковаться на чужих детях. Я занимался такой практикой десять лет, перед тем как у меня появились свои дети. Так что вот мой вам совет: не затягивайте с визитом в проблемную семью.

В гостях у Хамдинджеров

При первом же взгляде на дом становится ясно, что он никогда не окажется на страницах журнала «Лучшие дома и сады». Скорее, его напечатают на обложке другого журнала — «Самые заброшенные дома и сады». Входная дверь наполовину раскрыта, несмотря на относительный холод, да и назвать это полноценной дверью было бы трудно. Нижняя половина сплошь состоит из дырок, заколоченных досками. Очевидно, кто-то не раз пинал ее изо всех сил в приступах ярости.

С крылечка на вас смотрит маленькая собачка. Даже у нее вид такой, словно ее извлекли из кучи отходов на фабрике по производству маленьких собачек. Голова у нее слишком крупная для такого тщедушного тельца. Когда вы подходите ближе, она принимается рычать и совершать какие-то странные невротические движения, по которым непонятно, злится она или боится. Этого вы так и не узнаете, потому что она поворачивается и убегает внутрь.

Уже на крыльце вы слышите звуки компьютерной стрелялки и замечаете, что одно из окон разбито и закрыто картоном. Рядом с крыльцом валяется одинокий резиновый сапожок — порванный и навеки расставшийся со своим товарищем.

Вы стучите: тук-тук-тук.

— Открой дверь, — доносится откуда-то изнутри мужской голос.

— Не хочу, — капризно отвечает ему мальчишеский голос.

— Делай, что тебе говорит отец! — На этот раз женский голос.

— Нет, теперь моя очередь! — снова раздается мальчишеский голос.

— Нет, не твоя, — вторит ему голос девочки. — Моя!

— Дарнелл, ты откроешь наконец дверь?! — рывкает мужчина.

— Нет!

— Дарнелл!!!

— НЕТ! ДА ПОШЕЛ ТЫ!!!

Топот маленьких ножек, вероятно принадлежащих Дарнеллу, а затем оглушительное хлопанье дверью, от которой дрожит стекло в разбитом окне рядом с вами.

— О боже! Это не ребенок, а наказание!

После этого наступает молчание, изредка прерываемое электронными звуками стрельбы.

Вы некоторое время стоите и размышляете, что же делать дальше. Как только становится ясно, что о двери успели позабыть, вы снова стучите.

— Бубба, откроешь дверь?

«Только не пугаться и не кричать, — говорите вы себе. — Кто бы ни показался за дверью, не кричать».

И вот появляется первый представитель Хамдинджеров, четырехлетний Джед. На нем грязные джинсы и рубашка от пижамы. Он хмуро разглядывает вас исподлобья.

— Кто там, Бубба? — кричит женщина изнутри.

Джед, который, очевидно, фигурирует заодно и под именем Бубба, сосредоточенно разглядывает вас. На его грязном и хмуром личике отображается напряженная работа мысли.

— Дядя, — наконец-то приходит он к умозаключению.

Женский голос говорит на этот раз тише:

— Ты заплатил за стиральную машину?

— Ну да, — отвечает мужчина.

— Точно?

— Да точно, точно!

Скрип пружин и приближающееся шарканье ног.

«Явление мамыши Хамдинджер», — думаете вы про себя.

И вот она перед вами. Салли Хамдинджер, с подозрительным взглядом.

— Вы кто?

— Здравствуйте! — произносите вы как можно более жизнерадостным голосом и называете свое имя. — Я из службы «Семейная помощь».

— Семейная чего?

Теперь понятно, у кого Джед научился так хмуриться.

— «Семейная помощь», — повторяете вы и добавляете рекламный лозунг своей компании, который крутят по телевидению: — «Нет семей слишком больших или слишком маленьких».

Салли по-прежнему недоумевающее таращится на вас.

— Так вы не по поводу стиральной машины?

— Нет, я пришел, чтобы помочь вам и Гарри с детьми.

Взгляд у Салли светлеет, и она восклицает:

— А, это как «Суперняня» по телику?

— Ага, типа того, — вздыхаете вы. — Только не такая строгая и надоедливая.

От улыбки Салли кажется гораздо моложе.

— Заходите, заходите!

Внутри сцена почти такая же, как и снаружи, только здесь меньше травы и неба, но больше детей. Семья собралась вокруг телевизора, задернув занавески, чтобы на него не падал свет. Главным развлечением на данный момент служит какая-то чрезвычайно жестокая видеоигра. Первое, что бросается в глаза, — это как Дариус хладнокровно убил двух полицейских и те барахтаются в луже крови. Кристал сидит на подлокотнике дивана в школьной форме, благодаря которой выглядит поразительно нормальной в этом безумном окружении. Гарри вытянулся на диване, пуская клубы дыма и наблюдая за тем, как его восьмилетний сын убивает копов.

— Гарри, это человек, который пришел поговорить с нами о детях.

Маленькая нервная собачка забила под диван и боязливо выглядывает оттуда, трясясь всем телом, словно Голлум.

Гарри нехотя встает и подходит ко мне, протягивая руку, демонстрируя во всей красе свой небритый подбородок и желтые от никотина зубы. Облачен он в обвисшие тренировочные штаны и шерстяные носки; на черной майке изображена реклама какого-то пива, которое обещает поднять вам настроение.

То, что Гарри развеселился, видно сразу, только вряд ли это веселье назовешь приятным и естественным.

Здороваясь с Гарри, уголком глаза вы замечаете, как Хмурый Бубба принимается дергать за руку Дариуса, который сначала не обращает на него внимания, а потом неожиданно толкает маленького Буббу так, что тот падает на пол, ударяясь головой, и пускается в жалобный плач.

— Дариус! — взрывается Гарри, набрасываясь на мальчишку. — Марш немедленно в свою комнату!

— Но он...

— **ВОН ОТСЮДА!!!**

Дариус швыряет пульт от игровой приставки на пол и выбегает.

— Этот парень меня с ума сведет, — комментирует Гарри. — Совсем никого не слушается.

Тем временем Кристал хватается за пульт и плюхается на диван. Бубба поднимается и начинает толкать девочку. Салли наблюдает за ними, но не говорит ни слова. Кажется, что ее взор подернут какой-то дымкой и что в ее глазах застыло чувство обреченности.

— Может, нам поговорить на кухне? — предлагаете вы.

Кухня приятно удивляет. В ней царит чистота и порядок, посреди стола стоит ваза с фруктами. На холодильнике развешаны рисунки детей. Если бы не валяющийся в углу резиновый сапожок — давно потерявшийся брат того, что остался на крыльце, — эту кухню можно было бы назвать самой обычной кухней.

— Ну что ж, — произносите вы уверенным голосом. — Расскажите мне о своих проблемах.

И они рассказывают. Все это происходит на фоне криков, визга и топота, доносящихся из соседней комнаты. Происходящее смахивает на рождественский вечер из фильма ужасов, но вы смело не обращаете внимания на грозные звуки и слушаете только Гарри и Салли.

Оказывается, легче перечислить, каких проблем они не испытывают. Джед до сих пор не научился ходить в туалет, а это означает лишние расходы для семьи, ведь подгузники стоят недешево. Помимо всего прочего, он кусается — в доказательство Салли продемонстрировала свою руку.

— И как вы реагируете на то, что он кусается?

— Кусаю его, — отвечает она. — Только так можно заставить его что-то понять.

Судя по отметкам на ее руке, он не совсем понимает все правильно.

Похоже, что поведение Джеда, или Хмурого Буббы, отличается агрессивностью. Он не только кусается, но и нецензурно выражается в детском саду. Его собираются исключить, а ведь ему еще не исполнилось пяти лет.

Все дети плохо спят. Точнее сказать, они практически не спят. Это сразу становится понятно, как только заглядываешь в их комнату. В одном углу, на покосившемся комод, стоит телевизор. Все четверо спят в одной комнате, на двух двухэтажных кроватях. Поскольку они очень долго не засыпают (обычно это происходит ближе к полуночи), Гарри и Салли укладывают их всех в одно и то же время. Сок, телевизор, крики, плач — обычный распорядок по вечерам.

Дети постоянно друг с другом дерутся. Понаблюдав за ними, вы приходите к мысли, что Кристал не только самая старшая, но и самая умная. Она, похоже, предпочитает сидеть в сторонке и дергать за ниточки, руководя другими детьми. Дарнелл — самый взрывной, и иногда это очень нравится Хмурому Буббе. Если присмотреться, то можно заметить, что Хмурый Бубба специально провоцирует старших мальчиков, чтобы те побили его, а он на них пожаловался родителям. Он порой ведет себя так, как будто ему нравится, чтобы его колотили.

Школа — это тоже одно сплошное несчастье. Мальчики постоянно вступают в конфликт с учителями, и их даже развели по разным классам. Им это не понравилось, но, по крайней мере, по отдельности от них не так много шума. Занимаются они из рук вон плохо; в школе их считают самыми главными хулиганами и самыми последними из отстающих. Дариуса несколько раз ловили на том, что он приставал к младшим школьникам.

Кристал учится неплохо и проблем учителям не доставляет, но испытывает трудности с общением. Ее учительница говорит, что Кристал ни с кем не дружит и держится в стороне от других девочек. Похоже, ей даже не хочется ни с кем дружить. У вас складывается ощущение, что она замкнутая и сердитая, но никто этого не замечает или, по крайней мере, не обращает внимания.

Когда вы просите Гарри и Салли описать их распорядок дня, они непонимающе смотрят в ответ.

— Ну, опишите, как у вас обычно проходит день.

Гарри пожимает плечами.

— Дети просыпаются, начинают драться, и так продолжается до вечера, когда они

ложатся спать.

— И какие методы вы испробовали?

— Все, — отвечает Салли.

— Например?

— Все, — повторяет Салли и вздыхает. — Наклейки, тайм-аут, угрозы, шлепки и подзатыльники — все.

— Что-нибудь сработало?

— По-моему, они понимают только шлепки и подзатыльники, — говорит Гарри.

Вы вспоминаете, как родители общались с детьми, и не можете припомнить ни одного примера положительного общения. Ни одного.

— А как вы вообще чувствуете себя? Какое у вас чаще всего бывает настроение?

Салли раздражается слезами. Гарри обнимает ее и прижимает к себе.

— Да, нам нелегко, — отвечает он.

Даже по его голосу слышно, что и он на грани отчаяния.

Вы понимаете, что на самом деле они любят своих детей, просто не смогли вовремя взять ситуацию под контроль.

— Ну так что, — говорите вы, распрямляя плечи и стараясь придать своему голосу профессиональный оттенок. — Попробуем все исправить?

Гарри кивает.

Салли шмыгает носом, вытирает глаза и смотрит на вас с ожиданием.

Вы глубоко вздыхаете и начинаете произносить речь.

Итак, когда все пошло наперекосяк?

Прежде всего нужно определить источник проблем и понять, какие ошибки в воспитании детей допустили родители.

Я бы посоветовал вам перечитать те правила, которые я описывал в первой главе, и подумать, какие из этих правил были нарушены. Это поможет вам перейти к составлению плана.

- Запомните три самых главных слова.
- Любить детей легко, находить в этом удовольствие трудно.
- Дети — это пираньи.
- Поощряйте хорошее, игнорируйте плохое.
- Детям нужны границы.
- Старайтесь быть последовательными.
- Не прощайте ужасного поведения.
- Обязательно составляйте план.
- Любое поведение — это общение.
- Не сражайтесь с хаосом.

Сортировка

В этой семье столько проблем, что запутаться может даже опытный профессионал.

Здесь есть над чем поломать голову. Я советую сосредоточиться на самых простых вещах. Определите самые главные проблемы, которые вызывают больше всего беспокойства. О том, как это сделать, я говорил в предыдущей главе.

После этого вам нужно будет составить список из десяти пунктов — в том порядке, в каком вы предлагаете решать наиболее насущные проблемы Гарри и Салли. Не старайтесь описывать подробно каждую проблему и способы ее решения. Просто перечислите десять пунктов и сверьте их с пунктами моего плана. В следующей главе я расскажу вам, как действовал я, но сейчас вы должны сами пораскинуть мозгами и составить свой план. На данном этапе можно рассматривать любые варианты. С чего бы вы начали, если бы зашли в такой дом? Пожалуй, неплохой идеей было бы отремонтировать входную дверь или выключить телевизор. Какой будет первый шаг — решать вам. Что вы сделаете потом? Что сделаете после этого? И так до десятого пункта.

Инструменты

После того как вы составили список из десяти пунктов, я хочу, чтобы вы для каждого пункта выбрали подходящие методы. Опять-таки напомню вам, что жизнь не стоит на месте и не ждет вас, поэтому не нужно слишком подробно описывать каждое средство преодоления каждой проблемы. Просто напротив каждого пункта напишите наиболее подходящий с вашей точки зрения инструмент.

Для некоторых проблем сделать это будет не так-то просто, потому что в книге мы рассматривали ситуации, возникающие в кругу семьи. Но дети Хамдинджеров ведут себя плохо не только дома. Какие методы, как вам кажется, можно применять в школе? Как их приспособить для этого? Что бы вы посоветовали Гарри и Салли?

Помните, что во всем нужно искать общие принципы. Общие принципы применимы в любой обстановке. Их нужно только немного приспособить к конкретной ситуации, в которой оказались Хамдинджеры.

Для вас это станет неплохой практикой, потому что жизнь всегда преподносит какие-то сюрпризы. Не бывает так, чтобы сразу находилось верное решение, работающее во всех без исключения случаях.

Приспосабливайся или погибни — вот закон воспитания. Его должны усвоить все родители, если они не хотят проиграть сражение со своими детьми.

Составив план действий, переверните страницу и посмотрите, как в этой ситуации действовал я.

Но не подглядывайте раньше времени, потому что жульничество до добра не доводит. Ну, или почти никогда.

18. Десять шагов к счастью Хамдинджеров

Я надеюсь, что вы не подглядывали и сами составили свой план действий. Если вы сами составили план, то я вас поздравляю. Вы молодцы! А вот мой план действий в отношении семейства Гарри и Салли. Посмотрим, насколько он совпадает с вашим.

1. Привести в порядок дом и себя

Невозможно упорядочить отношения внутри семьи, если семья проживает в захламленном доме. В первую очередь необходимо избавиться от хаоса в окружении.

- Прибраться внутри и снаружи дома.
- Перестать курить в доме.
- Избавиться от жестоких видеоигр.

- Гарри должен каждое утро бриться. Отец и мать должны постоянно заботиться о своем внешнем виде. Чтобы привить своим детям любовь к порядку, вы сами должны выглядеть на все сто.

2. Обеспечить здоровый сон

Недостаток сна только ухудшает многие проблемы.

- Убрать телевизор из детской.
- Не давать детям на ночь сок.
- Разработать распорядок перехода ко сну, учитывая возраст разных детей.
- Джед отправляется спать в семь вечера, близнецы — в восемь, Кристал — в половине девятого.
- Поскольку дети делят между собой одну комнату, Джеда лучше укладывать в спальне родителей, а затем, когда все остальные дети заснут, переносить в детскую. Для малыша подойдет «магия сна». Решение не идеальное, но нужно же как-то выкручиваться в такой ситуации. Когда Джед научится быстро и крепко засыпать, можно будет снова укладывать его в детской.

- Старших детей за хорошее поведение можно награждать дополнительным временем на видеоигры. За плохое поведение вычитать 15 минут. В этом отношении Гарри и Салли должны проявлять твердость и строго наказывать детей за то, что они мешают другим.

3. Разработать общие правила

- Продумать распорядок дня. Включить в него такие занятия, как совместная прогулка или совместные игры (развивающие).
- Составить общие правила поведения в доме (максимум пять) и записать их на листке, который повесить на видном месте: «Не драться», «Разговаривать друг с другом уважительно», «Помогать другим» и т. д.

4. Разработать план действий по исправлению поведения

- Сгруппировать проблемы с поведением по уровням (высокий, средний и низкий).
- Для исправления поведения Джеда использовать диаграмму с наклейками; в трудных случаях использовать тайм-аут (например, когда он кусается, бьет других и ругается).
- Подкреплять хорошее поведение направленным вниманием.
- Использовать переключение внимания для нежелательного поведения.
- Использовать счет до трех и таймер микроволновки.
- Для исправления поведения старших детей использовать лестницу неминуемой судьбы. Поскольку у детей одна комната на всех, то, вместо того чтобы посылать их спать пораньше, можно регулировать время, выделенное на видеоигры.

5. Сосредоточиться на укреплении позитивных отношений между родителями и детьми

- Чаще использовать направленное внимание и похвалу.
- Больше времени проводить за полезными совместными занятиями (такими, как прогулка или посещение с мальчиками площадки для скейтбордистов). При этом чаще говорить детям о том, какие они замечательные.
- Вести простой дневник таких занятий и время от времени просматривать его.

6. Встретиться с воспитателем Джеда, чтобы выработать совместный план действий

- В идеальном случае дома и в детском саду должны использоваться одни и те же методы воспитания; воспитатели и родители должны хвалить ребенка за одно и то же поведение, а также игнорировать одно и то же и наказывать за одно и то же.

7. Встретиться с учителями старших детей

Нужно подробнее выяснить, как именно ведут себя дети в школе, и выработать план совместных действий.

- Использовать одинаковые инструменты для оценки поведения и для разработки плана.
- Поведение в школе в большой степени зависит от того, что происходит с детьми дома, от того, как они спят, и от того, какие у них отношения друг с другом и с родителями.
- Разработать общую для дома и школы систему поощрения и наказания (диаграмма с наклейками). Цели направленного внимания также должны быть общими.
- В случае очень плохого поведения в школе Гарри и Салли должны забрать провинившегося ребенка и назначить ему тайм-аут в детской до конца занятий. В этот день его нельзя награждать и разрешать ему играть в видеоигры.
- Самое главное — действовать с учителями сообща, как она команда, сосредоточившись на том, о чем мы уже говорили.

8. Для обучения детей навыкам общения со сверстниками использовать приемы, описанные в четвертой главе

9. Сосредоточиться на поиске работы для Гарри

- Этой семье крайне необходима финансовая стабильность. Деньги решают далеко не все, но они в любом случае не помешают.
- Когда Гарри будет регулярно ходить на работу, это будет способствовать установлению определенного распорядка дня.
- Дополнительные деньги позволят Гарри и Салли больше тратить на себя.

10. Наконец-то приучить Джеда к туалету

- Воспользоваться программой приучения к туалету, описанной в главе одиннадцатой.
- Даже не приступать к ней, пока не решены другие, более насущные проблемы.

Я вовсе не утверждаю, что существует только один способ разделаться со всеми проблемами Хамдинджеров. И даже не говорю, что мой способ — наилучший. Это просто план, который мы набросали в тот день, сидя за столом в кухне. Решить многие проблемы можно сотней различных способов.

А какой план предложили вы?

Мой план к тому же далеко и не самый быстродействующий. Если посмотреть на его пункты, то создается впечатление, что работа затянется надолго. Но это потому, что проблемы действительно серьезные и их решение требует полной самоотдачи и концентрации. Хамдинджеры увязли в таком болоте, из которого невозможно вылезти за ночь или посвящая решению проблем пару часов в неделю.

Приступить к выполнению некоторых пунктов можно было сразу же — это касается уборки в доме, здорового сна и улучшения поведения детей дома. Для выполнения других пунктов, таких как поиск работы для Гарри и улучшение поведения в школе, потребовалось несколько месяцев.

Главное — это начать и не сворачивать с избранного пути. Если начали, нужно во что бы то ни стало довести дело до конца. Нельзя оставлять Хамдинджеров на полпути к цели.

К чести их будет сказано, Гарри и Салли серьезно отнеслись к этому плану и через шесть месяцев ситуация в их доме значительно улучшилась. Дом стал чище, дети приучились вовремя ложиться спать, а ссоры и споры сократились на 75 процентов. Кристал стала лучше учиться и даже завела подруг. Мальчики до сих пор позволяют себе хулиганские выходки, но в целом их поведение тоже стало лучше.

За что я все-таки люблю свою работу, так это за полную непредсказуемость. Однажды вечером мы сидели с Салли на кухне и обсуждали положительные перемены. Вдруг Салли отставила чашку с чаем и сказала:

— Правда, есть еще одна проблема.

— Какая же?

— Где будет спать Джед, когда родится еще один малыш?

Блин!!!

Однажды вечером по дороге домой...

19. Как история заканчивается

Было бы неплохо сказать, что со временем все утрясется и станет легче, но, по всей видимости, это не так. Я, конечно, не думаю, что со временем все станет сложнее. Просто с детьми произойдут перемены. Только что вроде бы научились ходить на горшок, а уже ходят на свидания.

Сказать по правде, я не думаю, что быть родителями очень трудно, иначе большинство из нас давно бы сошло с ума и закончило свой жизненный путь в смиренной рубашке с санитарями за спиной.

Просто эта работа — «быть родителем» — время от времени заставляет сжимать кулаки и зубы. Бывают моменты, с которыми вы, вероятно, знакомы по собственному опыту, когда чувствуешь, что находишься на грани безумия, моменты, когда тебя покидают разумные мысли.

Путь родителей буквально орошен различного рода слезами.

Пусть вам послужит некоторым утешением тот факт, что все родители сталкивались с похожими проблемами и испытывали похожие чувства. Наши родители — не исключение, мы также доставляли им немало хлопот, будучи детьми.

За пятнадцать лет практики я повидал немало «трудных» детей — с некоторыми из них взрослые боялись даже оставаться в одной комнате, — и все же иногда мне кажется, что моя голова вот-вот взорвется от того, что вытворяют мои собственные сыновья. Моменты, когда стискиваются кулаки и зубы, — это своего рода одно из тех непеременимых условий контракта, которые напечатаны мелким шрифтом и которые большинство, увлекшись заманчивой перспективой, пропускает мимо внимания.

Вы, должно быть, заметили, что я не включил в свою книгу главы, посвященные самодисциплине и отношениям с партнером (если он еще от вас не сбежал). Я не писал о том, как поддерживать интерес друг к другу и как сохранять чувство уважения друг к другу.

Старайтесь как можно дольше сохранять здравомыслие — вот все, что я могу вам посоветовать. Что касается отношений, то старайтесь как можно дольше уважать друг друга. Вам предстоит еще немало совершить ошибок.

Однажды вечером, несколько месяцев назад, я ехал домой, как вдруг мне в голову пришла одна мысль, вспыхнувшая как озарение. «Если нам повезет, мы так и не увидим конца истории наших детей». Это совершенно очевидно, но раньше я об этом почему-то не задумывался.

Несмотря на все нервы, проблемы и хлопоты, вы все равно с готовностью броситесь на помощь своим детям. Даже в те дни, когда мои сыновья ведут себя просто отвратительно, я бы не задумываясь вошел в горящий дом, чтобы спасти их. В этом никто не сомневается, никто об этом не спорит.

Мне бы хотелось быть рядом со своими детьми все время. Я был рядом с ними, когда они родились; я видел их первые шаги; я слышал их первые слова; отвел их на первый урок. Все это — бесценные мгновения.

Мне бы хотелось и дальше наблюдать за их жизнью, но я знаю, что это невозможно. Нам повезло, что мы написали первые страницы их истории, но последние страницы дописывать не нам. Это мы знаем по своему собственному примеру.

Поэтому важно понять, что наша работа — воспитание детей — заключается не просто в том, чтобы научить их поглощать завтрак без сопротивления, быть вежливыми и не капризничать целый день напролет. В конце концов, задача родителей заключается вовсе не в этом.

По большому счету, мы учим их писать свою историю.

Наша задача — не просто проконтролировать их до того времени, когда нужно ложиться спать. Наша задача — научить их жить. Наступит день, когда они отправятся в самостоятельное плавание, и от нас зависит, какими принципами они будут руководствоваться, принимая самостоятельные решения.

Мы должны научить их быть хорошими людьми.

Мы должны научить их отличать хорошее от плохого и поступать правильно даже тогда, когда это труднее всего.

Мы должны научить их защищать слабых и давать отпор негодяям.

Мы должны научить их стремиться к совершенству и в то же время довольствоваться тем, что у них есть.

Мы должны научить их гордиться собой.

Мы должны научить их отстаивать свои убеждения и выступать против того, что они считают неправильным.

Мы должны научить их уважать других людей.

И прежде всего, мы должны научить их любить и быть любимыми.

Мы записали лишь несколько первых строчек в истории их жизни, и впереди еще много пустых страниц. Скоро они возьмут из наших рук перо и станут писать продолжение сами.

А что напишут ваши дети?