

## *Предисловие*

---

Многие родители маленьких детей оказываются в затруднительном положении. Подход к воспитанию «командуй и контролируй», когда-то широко распространенный, не слишком подходит семьям в нынешние времена. Раньше родители говорили всегда детям, что делать, как себя чувствовать по тому или иному поводу. За плохое поведение, резкие слова и наличие собственного мнения ребенка наказывали. Считалось, что дети будут делать только то, что хотят родители, и только тогда, когда они этого хотят. Но современные родители попробовали доминировать, запугивать детей – и им это не понравилось. Они не хотят шлепать детей, не хотят кричать, их утомляет чтение нотаций детям и бесконечная торговля в попытках справиться с повседневными трудностями.

Вдобавок многие современные родители заметили, что шлепки, крики, нотации и даже положительная мотивация не способны на длительное время повлиять на ребенка. Препятствия скоро возвращаются, делая воспитание еще более непростым занятием. Более того, современные общества перестали одобрять битье детей, когда те совершают неправильные поступки. Но как тогда родителям остановить ребенка, когда тот вырывает игрушки из рук у товарищей по игре? Каким же образом им прекратить ежедневные сражения между сыном и дочерью за любимую обоими желтую чашку?

Эта книга является введением в новый способ воспитания, в центре которого находится слушание. Родители, которые ищут практичный, эффективный и великодушный по отношению к ребенку воспитательный подход, найдут его здесь.

Кейт Орсон расскажет нам о своем опыте, основанном на подходе «Родительства рука об руку». Она делится с нами своими мыслями и переживаниями, описывая новый способ взаимодействия с ребенком, покажет, как и почему слезы исцеляют. Слушание плача ребенка – конечно, после того как вы убеди-

лись, что он здоров и в безопасности, – способно снять его эмоциональное напряжение. Так вы помогаете ребенку исцелиться от сегодняшних огорчений и даже от тех, которые он держал в себе месяцы и годы.

Вы также увидите, как слушание может трансформировать и вашу собственную жизнь. Вы узнаете, как организовать партнерство по слушанию с другим родителем, чтобы иметь возможность сбрасывать ежедневное напряжение – оно может накопиться, пока вы вкладываете душу, время и энергию в своего ребенка. Простые упражнения в конце каждой главы подскажут вам, как понять свои установки и приобрести опыт, – именно на этом базируются ваши реакции на трудности детей и особенности их поведения.

Мы, родители, хорошо учимся друг у друга. Искренность рассказа Кейт о ее собственной эволюции как матери – своеобразная форма проявления душевной щедрости, как мне кажется. Многие чувствуют себя одинокими, столкнувшись с родительскими проблемами. Иногда мы даже стыдимся, что не знаем чего-то о воспитании детей. Когда Кейт иллюстрирует важные понятия на примере собственных сложностей, мы понимаем, что трудности – это нормальная часть родительства. Кейт ведет читателя за руку. Своей открытостью она как бы говорит нам: «Я понимаю. Воспитание – трудное дело. Никто из нас не способен постоянно делать все правильно!».

В книге вы познакомитесь с результатами интересных исследований, с реальными историями родителей, иллюстрирующими ключевые идеи. Вы, наконец, поймете, почему ребенок горько плачет из-за детальки «Лего», завалившейся за батарею, хотя есть десять других таких же, и почему он просит апельсиновый сок, потом отказывается от него, а после этого плачет, когда вы убираете пакет обратно в холодильник. С инструментами, которые предлагает автор, я работаю на протяжении уже более сорока лет. Они просты – и они работают, помогая вам мирно жить с малышом без применения наказаний и угроз. Вы наконец научитесь испытывать радость от родительства, пото-

му что сможете работать с природным детским умением исцеляться от эмоциональных ран. При этом вы убедитесь в том, что ребенок хороший, как бы он ни вел себя в отдельных ситуациях.

«Родительство рука об руку» – современный воспитательный подход для нового поколения. Нам и нашим детям приходится ежедневно осмыслять огромный поток информации. Мы живем разрозненно, и проблемы, стоящие перед нами, очень сложны. Если мы надеемся вырастить детей, которые будут благоденствовать в сегодняшнем мире и вносить свой вклад в жизнь общества, нам нужно взять на вооружение родительские практики, которые формируют у детей уверенность в себе и поддерживают их врожденные способности с самого начала.

По мере того как Кейт будет раскрывать идеи «Родительства рука об руку», вы увидите, что слезы могут исцелить разбитое сердце. Слушание – родителя родителем и ребенка родителем – это сочувственный отклик на эмоции близкого человека. Кроме того, он открывает возможность нам – родителям и детям – устанавливать контакт, сотрудничать и наслаждаться друг другом.

Надеюсь, вас заинтересовал этот новый способ отклика на детские переживания и вы хотите получить хорошую поддержку в трудной родительской работе. Вы заслуживаете надежной опоры как мать или отец. В конце концов, есть ли работа важнее этой?

Идеи и практические рекомендации Кейт в этой книге, – это инструменты, которые помогут облегчить процесс воспитания и доставить любовь и уверенность прямо в сердце вашего плачущего ребенка.

Патти Уипфлер, Основательница и руководитель обучающих программ в организации «Родительство рука об руку», автор книги «Listen: Five Simple Tools to Meet Your Everyday Parenting Challenges».

## Введение

---

### *Слезы, смена парадигмы*

«... но русалки не умеют плакать,  
и от этого ей было еще тяжелей».

Ганс Христиан Андерсен, «Русалочка» (перев. А. В. Ганзен)

Слезы исцеляют. Всем нам знакомо чувство облегчения, когда как следует поплачешь, особенно рядом с любимым человеком. Шекспир писал: «Рыдания ослабляют горечь мук», – и современные научные исследования подтверждают то, что писатели и мыслители интуитивно чувствовали многие годы: плач, будучи частью защитного механизма восстановления после стресса и огорчений, делает нас счастливее и здоровее.

Однако зачастую мы склонны оценивать успешность своего родительства по тому, сколько плачут наши дети. Мы считаем себя хорошими родителями, когда ребенок улыбочив и спокоен. Напротив, если он плачет вроде бы без всякой видимой причины, нам кажется, что мы не справляемся со своими обязанностями.

Биохимик Уильям Фрей провел исследование химического состава слез. Он обнаружил, что слезы, вызванные эмоциональными причинами, содержат кортизол, гормон стресса, тогда как слезы из-за лука – это всего лишь солевой раствор<sup>1</sup>. А значит, когда мы плачем от огорчения или, наоборот, от радости, мы буквально выводим стресс из нашего организма, и плач – неотъемлемая часть процесса восстановления после стресса и травмы.

С этой точки зрения колики у грудничка или истерика у годовалого ребенка вовсе необязательно являются результатами наших ошибок в уходе за ребенком. Скорее они связаны с переживаниями, которые испытал или испытывает малыш, – переживаниями, которые чаще всего находятся вне нашего кон-

троля. Родители изо всех сил стараются выполнять свои обязанности как можно лучше, и эмоциональные расстройства ребенка совсем не значат, что вы плохо выполняете свою работу.

В этой книге я расскажу про скрытый целительный потенциал детских слез и представлю смену парадигмы нашего мнения о плаче: когда мы переходим от контроля над эмоциями к слушанию, семейная жизнь гармонизируется.

Также эта книга знакомит вас с новым взглядом на поведение. Я уверена, что наши дети по природе хорошие, любящие и готовые сотрудничать, они хотят ладить с нами, с братьями, сестрами, своими с друзьями. Их поведение бывает трудным, когда они переживают сложные эмоции. Но, пытаясь контролировать эмоции детей, мы на самом деле сильно усложняем воспитание – по сравнению с тем, каким оно должно быть.

Если мы поможем детям полностью выразить себя через плач (равно как и через смех), трудности в поведении исчезнут, и ваш малыш сможет вырасти счастливым, уравновешенным человеком.

## Содержание

---

Предисловие .....	3
Введение .....	6
Моя история.....	8
Глава 1 Истории, которые приводят к слезам .....	20
Глава 2 Присутствие слушателя – маяк в бушующем море.....	36
Глава 3 Сила внимания – почему мы должны давать детям то, что они ищут .....	53
Глава 4 Партнерство по слушанию – сначала надеваем «кислородную маску» на себя.....	66
Глава 5 Отвлечение изюмом – как мы нечаянно останавливаем слезы.....	79
Глава 6 История и культура слез – рассказ, который мы несем в себе.....	93
Глава 7 Путь к грусти – возвращение к слезам .....	104
Глава 8 Первые шаги в слушании.....	115
Глава 9 Феномен «сломанного печенья», или Как работают эмоции детей.....	124
Глава 10 Особое время – создаем безопасное пространство для слез.....	136
Глава 11 А при чем тут смех? Высвобождение эмоций при помощи веселья.....	150
Глава 12 Поведение – выстраиваем отзывчивость через контакт .....	166
Глава 13 Сон, или Как преобразить родительство при помощи восьмичасового сна.....	180

Глава 14 Разлуки и долгие прощания – провожая ребенка в большой мир.....	193
Глава 15 Истерики на публике – сохраняем хладнокровие .....	204
Глава 16 Немного особого времени для партнера – укрепляем отношения между родителями .....	212
Глава 17 Исцеляя разрушенные связи – почему никогда не поздно наверстать упущенное и все исправить .....	224
Глава 18 Заключение: представьте общество людей, умеющих слушать.....	233
Приложение .....	237
Примечания .....	239
Благодарности.....	243