

Джоана Фабер • Джули Кинг

КАК ДА ГОВОРИМ ТАКА,
ЧЕ МАЛКОТО ДЕТЕ ДА СЛУША

*Животоспасяващ наръчник за общуване с деца
от 2 до 7 години*

София, 2020

JOANNA FABER & JULIE KING

HOW TO TALK SO LITTLE KIDS WILL LISTEN

A Survival Guide to Life with Children Ages 2–7

Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King

Originally published by Scribner, a Division of SIMON & SCHUSTER, Inc.

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2020

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2020

ISBN 978-619-01-0615-9

ДЖОАНА ФАБЕР

ДЖУЛИ КИНГ

КАК ДА ГОВОРИМ ТАКА, ЧЕ МАЛКОТО ДЕТЕ ДА СЛУША

*Животоспасяващ наръчник за
общуване с деца от 2 до 7 години*

Превод от английски
Евелина Андонова



Съдържание

Предговор (<i>Адел Фабер</i>)	11
Как започна всичко (<i>Джули и Джоана</i>)	14
Бележка от авторките	20
 Част I	
ОСНОВНИ ИНСТРУМЕНТИ	21
Глава 1	23
Инструменти за овладяване на емоциите... Каква е тази сутня около чувствата?	
♦ <i>Когато не се чувстват добре, децата не се държат добре</i>	
Глава 2	63
Инструменти за осигуряване на съдействие... Чувствата са си чувства, но зъбите трябва да се измият	
♦ <i>Как да накарате децата да направят това, което трябва</i>	
Глава 3.....	105
Инструменти за разрешаване на конфликта... Избягвайте битките на домашния фронт	
♦ <i>Заменете наказанията с по-мирни и ефективни решения</i>	
Глава 4.....	153
Инструменти за похвала и признание... Не всички похвали са ефективни	
♦ <i>Как да поощрявате, а не да обезкуражавате</i>	

Глава 5	181
Инструменти за децата, които са различно устроени... Ще подействат ли те при моето дете?	

- ♦ *Инструменти за деца с аутизъм и сетивни увреждания*

Глава 5 и ¼	221
Основните нужди... Не можете да ги подминете с говорене	
♦ <i>Условия, при които инструментите не действат</i>	

Част II

ИНСТРУМЕНТИТЕ В ДЕЙСТВИЕ	231
--------------------------------	-----

1. Децата и храненето – битката на кухненската маса	233
2. Сутрешна лудост – как да се откопчим от силното гравитационно поле на дома	249
3. Братско съперничество – Върнете бебето!	257
4. С деца на пазар – патардия в магазина	271
5. Лъжите – децата и творческото интерпретиране на реалността	277
6. И родителите имат чувства	287
7. Клеветене – издайници и доносници.....	295
8. Чистене – най-мръсната дума	303
9. По нареждане на доктора – лекарства, инжекции, вземане на кръв и други ужасии	311
10. Срамежливите деца – страх от дружелюбно настроени хора	323
11. Малки бегълци – децата, които хукват и изчезват на паркинга или на други обществени места	331

12. Удряне, ритане, щипане, ръгане, блъскане – Едва го докоснах!	339
13. Сънят – Свещеният Граал.....	347
14. Когато родителите се ядосат!	363
15. Отстраняване на аварии – когато инструментите не действат	375
Край?	391
Благодарности	392
Допълнителни източници	394
Бележки	395
Индекс на резюметата	397

Човекът е човек, без значение колко е малък!

– Слоунът Хортън
(Д-р Сюс)

*Начинът, по който разговаряме с децата,
един ден ще бъде техният вътрешен глас.*

– Пеги О'Мара

Предговор

Адел Фабер

За пръв път усетих страстта, която щеше да разпали създаването на тази книга, когато дойде моят ред да карам авторите ѝ до детската градина.

Сложих дъщеря си Джоана в колата, завих зад ъгъла, за да взема Джули, после продължих още две пресечки по-надолу, за да кача и Роби. Скоро и тримата седяха на задната седалка, закопчани с колани, и весело си бърбеха. Внезапно настроението се смени и започна разгорещен дебат:

Роби: Той нямаше защо да плаче! Дори не пострада.

Джули: Може би чувствата му бяха наранени.

Роби: Е, и? Чувствата не са важни. Трябва да имаш причина!

Джоана: Чувствата *са* важни. Точно колкото и причините.

Роби: Не, не са! Трябва да имаш истинска причина.

Слушах и се чудех на тези три малки човечета. Не беше трудно да разбере кого цитираше всеки от тях. Майката на Роби беше сериозна, здравомислеща жена. Илейн Мазлиш, майката на Джули, беше учителка по пиано и с нея обичахме да разговаряме за интересните открития, които правех по време на семинара за родители на изтъкнатия детски психолог д-р Хаим Гинът, който по онова време посещавах. Винаги имахме какво да обсъждаме и да изпробваме върху децата си.

Понякога решавахме да включим част от разговорите ни в книгата, която бяхме решили да напишем заедно. Всяка от нас беше преживяла толкова много и беше станала свидетел на много житейски трансформации, засягащи членовете на нашата група, че ни се струваше нередно да не споделим опита си с възможно най-голям брой родители. А най-хубавото от всичко

беше, че имаме благословията на д-р Гинът. Той прочете първоначалните ни чернови и предложи да ни помогне с редакцията.

Двайсет години по-късно излезе първата ни книга – *Освободени родители, освободени деца: наръчник за по-щастлив семеен живот**. Тя спечели наградата „Кристофър“ за „Литературни постижения, утвърждаващи най-висшите ценности на човешкия дух“. Скоро последваха седем други книги. *Как да говорим така, че детето да слуша – и да го слушаме така, че да говори*** и *Братя и сестри без вражди**** станаха бестселъри и бяха публикувани на над трийсет езика.

Малките момиченца, които някога карах на детска градина, вече са големи, омъжени жени, всяка с по три деца. И трите са живели в чужбина и са работили в различни сфери. Аз все още се усмихвам, като се сетя за нещо, което Джули бе преживяла по време на стаж си в една правна кантора. Разглеждали дело, което според нея се основавало на чисто недоразумение между двете страни.

– Не можем ли да ги накараме да седнат да поговорят? Сигурна съм, че ако всеки изслуша гледната точка на другия, ще се разберат.

Шефът ѝ се изнервил от нейната наивност.

– Тук не правим така. Не говорим с отсрещната страна.

Джули каза, че в този момент започнала да мисли, че е сбъркала професията.

Усмихвам се и при спомена за бързия телефонен разговор с Джоана, която ми се обади, след като беше прекарала един напрегнат ден в училището за деца със специални нужди.

– Децата не спират да се бият. Пълен хаос. Не мога да си проведа урока! Какво да правя?

* Оригинално заглавие *Liberated Parents/Liberated Children: Your Guide to a Happier Family Life*. (Всички бележки под линия са на преводача.)

** Оригинално заглавие *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*, публикувана на български от издателство „Изток-Запад“, 2008 г.

*** Оригинално заглавие *Siblings Without Rivalry*, публикувана на български от издателство „Изток-Запад“, 2017 г.

Замислих се.

– Ами, в подобни случаи аз обикновено...

– О, имаше предвид да приложим търсене на решение. Добре, благодаря. Чао! – И затвори.

Още на следващата сутрин Джоана пристъпи към действие, а ние с Илейн с радост включихме резултатите от новата ѝ тактика в нашата книга *Как да говорим така, че детето да учи вкъщи и в училище**.

В крайна сметка всяка от жените откликна на неотложната нужда от семинари за родители в нейната част на света – Джоана на Източното крайбрежие, а Джули на Западното. След като години наред бяха помагали на родителите да се справят с многобройните предизвикателства при отглеждането на малки деца, двете решиха да обединят сили и да напишат своя собствена книга:

КАК ДА ГОВОРИМ ТАКА, ЧЕ МАЛКОТО ДЕТЕ ДА СЛУША
Животоспасяващ наръчник за общуване с деца
от 2 до 7 години

Илейн и аз се надяваме, че тя ще ви донесе удоволствие и просветление.

Приятно четене!

* Оригинално заглавие *How to Talk So Kids Can Learn/At Home and In School*, by Adele Faber and Elaine Mazlish.

Как започна всичко

Джули

Двегодишният ми син напика постелката в детската си кошарка... *отново!* Какво трябваше да направя? Дипломите ми по публична администрация и право бяха безполезни в случая. Изненадах се от това колко бързо можех да бъда принудена да падна на колене пред един малък човек, който дори не можеше да кара кола или да си завърже обувките.

Не бях планирала да правя кариера като наставник на родители. Мислех, че майчинството ще бъде нещо като допълнение към основната ми професия. Но когато разбрах, че първото ми дете има сериозно забавяне на развитието, както се случи и с второто, аз осъзнах, че за мен родителството нямаше да бъде просто „странично занимание“. Така се започна едно безкрайно ходене по доктори и физиотерапевти и аз се превърнах в застъпник на правата на децата с проблемно неввро развитие.

За мое щастие, аз израснах с най-добрата си приятелка Джоана, чиято майка Адел Фабер посети семинар за родители, воден



Джули и Джоана, ранни форми на сътрудничество

от видния, понастоящем покоен детски психолог Хаим Гинът. Майката на Джоана беше приятелка с моята майка и двете изпробваха новите си родителски стратегии върху нас. Тogaва изобщо не знаех, че тези методи щяха да се окажат спасителни за мен години по-късно, когато самата аз вече бях родител на три деца.

Когато разбрах, че председателят на комитета за родителско обучение в предучилищната детска градина на сина ми търси човек, който да организира събитие за родители, аз доброволно предложих да водя семинар върху книгата на Адел *Как да говорим така, че детето да слуша*. Първият ми осемседмичен семинар протече толкова успешно, че всички настояха да го продължа с още осем седмици, после с още осем... и така цели четири години и половина! От уста на уста се разчу за моята дейност и аз започнах да получавам многобройни покани да водя семинари – занимание, което съвсем неочаквано се превърна в моя професия.



Джоана и Джули гнес

Междувременно с Джоана продължихме да бъдем приятелки. Двете в много отношения сме съвсем различни. Тя обича живота на открито и *кучетата* (които се споменават на много места в книгата ни), докато аз обичам да седя на пианото и да свиря класическа музика (и съответно пропускам между ушите си коментарите на

Джоана за поп музиката). Но все пак винаги съм знаела, че мога да споделя с нея всичко и че тя наистина ще ме изслуша и разбере. И макар че в момента с Джоана живеем на двата противоположни края на страната, последната година прекарахме заедно, в резултат на което се роди тази книга.

Надявам се, че за вас информацията тук ще бъде също толкова трансформираща и полезна, колкото беше и за нас, и че докато четете, ще се забавлявате, колкото и ние се забавлявахме, докато пишехме. В Глава 5 ще ви запозная с моите три деца и ще научите повече за отглеждането и обучението на децата, които не са невротични.

Как започна Всичко

Джоана

Ще ви призная нещо. Майка ми пишеше бестселъри за родителството. Тя и баща ми се отнасяха с уважение към идеите и емоциите, които аз и моите двама братя изразявахме и споделяхме. Дори и най-ожесточените ни конфликти биваха разрешавани чрез метода за търсене на решение на проблема, а не чрез наказания.

В този ред на мисли родителството за мен трябваше да бъде лесна работа. Няхах право на оправдания! А и не смятах, че такива ще ми бъдат нужни. Освен че бях отгледана от практически идеални родители, аз имах и голям личен опит в работата с деца. Бях чела и учила доста по въпросите на детското развитие и психологията. Имах диплома за учител на деца със специални нужди и десетгодишен опит като преподавател в системата на град Ню Йорк. Бях работила както с деца, чийто роден език беше английският, така и с двуезични деца от Западен Харлем, и затова смятах, че родителството изобщо няма да ме затрудни.

Помня как заведох първото си бебе в супермаркета и как му говорех и му пеех песнички за ябълките и бананите. Тогава една от клиентките в магазина се спря и щедро ми предложи съвет:

– Радвай му се сега, докато още не е проговорил.

Каква ужасна жена! Аз няхах търпение моята малка рожба да проговори и да сподели с мен удивителните си мисли.

Няколко години по-късно аз отново бях отишла в същия магазин, но вече с три малки деца, които във въпросния ден се държаха особено послушно. Двете по-малки се возеха в пазарската количка, а по-голямото ми помагаше да вземаме стоки от рафтовете. Един доброжелателен възрастен господин спря до нас, погледна малките сладури и каза:

– Какви добри деца. Обзалагам се, че майка ви никога не ви се кара!

Почувствах се поласкана. Но тогава най-големият ми син го погледна невинно и заяви:

– *Напротив*, кара ни се постоянно... и то без причина!

Останах смаяна! Кой бях тези диванета? И нима аз бях майка, която им се караше „без причина“, и то *постоянно*!

Това, което открих като родител, беше, че двайсет и четири часовите грижи за малки деца изискват известна непреклонност, която понякога ти пречи да мислиш трезво. Дори да мислиш, че ще се справиш без проблем, когато ден след ден и нощ след нощ ти се налага да откликваш на всевъзможни детски нужди и емоции, разбираш, че няма такова нещо като лесно или идеално. Понякога целта ти е просто да оцелееш.

Като млада майка аз определено не смятах, че имам какво толкова да споделя с другите относно гледането на деца. Дори не се смятах за особено компетентна по въпроса. Всъщност мислех, че е най-добре да не говоря много-много за своя личен опит. Стараех се да си държа езика зад зъбите и не споделях с другите родители факта, че майка ми е известна авторка. Когато децата ми хленчеха, цивреха или се удряха едно друго, аз предпочитам да се разправам с тях, без да се тревожа дали някой ме гледа и си мисли: „Хм, нали майка *и* беше написала книга за родители?“

Оказа се, че поне един човек беше гледал. Един ден на детската площадка моята приятелка Кати ми каза:

– Джоана, имам книга, която много ще ти хареса. Тя е напълно в твой стил. Напомня ми за начина, по който ти разговаряш с децата си. Нарича се *Как да говорим така, че детето да слуша, и да го слушаме така, че да говори*.

В този момент разбрах, че вече не мога да се правя на ударена. Признах, че майка ми беше написала книгата. Кати изпадна във възторг. Провикна се към другите майки:

– Хей, знаете ли, че майката на Джоана е авторка на тази страхотна книга, а Джоана изобщо не ни е казала!

Ето как се разбра коя съм и тайната ми излезе наяве.

Малко след това Кати ми сподели, че трябвало да организира поредица от лекции за своята църковна група, и ме попита дали не искам да разкажа какво е да си дъщеря на Адел Фабер. С наближаването на уречената дата аз започнах да се моля в църквата да се случи някакво бедствие. Не такова, което да нарани някого, но поне леко наводнение или токов удар, които да попречат на събитието да се състои. Защото какво щях да кажа на тези хора? Аз по никакъв начин не се чувствах като образец на безупречно родителско възпитание. Дори не ми се мислеше какво щеше да стане!

Но хората очакваха да изляза и да им разкажа нещо. Прогнозата за времето беше добра. Не се очакваха урагани или виелици. Аз се отчайвах все повече. Накрая се сетих, че май имах какво да предложа на публиката. Кати го беше забелязала, правейки коментари за стила ми. Аз не съм идеалният родител. Имам доста конфликти с децата си. Но също така имам и нужните умения да разрешавам тези конфликти и ги прилагам ежедневно.

Изнесох беседата в църквата. След това енориашите се запалиха по идеята да учредят група за родители. Така започнах да водя семинари и лекции за родители, а в един момент вече пътувах из цялата страна и говорех пред родители, учители, социални и здравни работници.

Книгата, която държите в ръцете си, е плод на многобройните молби на родители, които искаха да им дам повече примери и стратегии за възпитанието на съвсем малките деца – ужасните двегодишни, опърничавите тригодишни, дивите четиригодишни, дръзките петгодишни, егоистичните шестгодишни и на моменти полуцивилизованите седемгодишни. Тази книга отразява моето завръщане към знанията, с които израснах, както и някои допълнителни насоки за това как да се справим като родители в двайсет и първи век. Част от процеса премина в сътрудничество с моята приятелка от детството Джули Кинг, която ме насърчаваше да продължавам напред, когато усещах, че съм на прав път. Този труд съдържа нашите съвсем практически прозрения, както и тези на всички родители и учители, които ни се довериха и споделиха с нас своите истории.

Книгата е организирана в две части. В първата част сме изложили основните инструменти, които ще ви помогнат да овладеете положението, когато детето започне да буйства. Втората част описва специфичните предизвикателства, с които болшинството родители се сблъскват в началото – как да накарат детето да яде, да се облече, да излезе от къщи, да спре да удря брат си или сестра си, да си легне! – и показва различните и изобретателни начини, по които родителите от нашите групи използват тези инструменти. Надяваме се, че тази книга ще ви даде богат извор от свежи идеи, които да изпробвате, когато се усетите изчерпани!



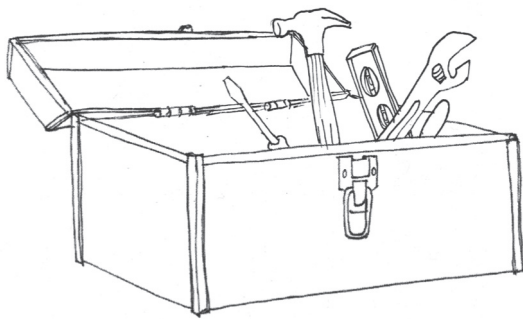
Бележка от авторките

Двете спорихме по въпроса коя от нас да бъде разказвачът в книгата. Веднага ни стана ясно, че не искаме постоянно да правим пояснения от сорта на „Аз, Джоана...“ и „Аз, Джули...“. Опитавме се да създадем комбиниран персонаж с комбинирани деца, но не ни прозвуча автентично. Искяхме да използваме истински истории от живота на нашите собствени семейства. И както ще видите, въпреки че през цялото време работихме в екип, в крайна сметка решихме всяка от нас да пише от свое собствено име. Затова под заглавието на всяка глава стои името *Джоана* или *Джули*, в зависимост от това коя от нас е разказвачът.

Всички истории, които героите в книгата разказват, са истински. Имената и други лични подробности са променени, но иначе всички неща, за които ще прочетете, в действителност са направени и казани от реално съществуващи деца, родители и професионалисти.

ЧАСТ I

ОСНОВНИ ИНСТРУМЕНТИ



Глава 1

Инструменти за овладяване на емоциите... Каква е тази суетня около чувствата?

- ♦ Когато не се чувстват добре, децата не се гържат добре

Джоана

Болшинството родители, посещаващи моите семинари, са доста нетърпеливи спрямо тази първа тема – как да помогнем на децата да се справят с трудните чувства. Те искат да преминем направо към втория раздел – как да накараме децата да направят това, което искаме от тях! Не че не ни пука как се чувстват децата ни. Но за изтощения родител това просто не е основен приоритет. Да си го кажем направо: ако децата правеха каквото им се казва, всичко щеше да върви гладко и *всички* щяхме да бъдем щастливи!

Проблемът е, че просто няма пряк път към това да накарате детето да ви съдейства. Може да опитате, но вероятно ще затънете до колена в блатото на конфликта.

Помислете колко пъти сте въздъхвали облекчено при мисълта, че не участвате в някое риалити предаване. Колко пъти напразно сте крещели на детето с пълно гърло и за стотен път сте му повтаряли да спре да блъска малката си сестра в близост до горещата печка или да не дърпа ушите на старото куче:



– *Той ще ТЕ УХАПЕ! И ще си ГО ЗАСЛУЖИШ!!*

Предполагам, че това се е случвало в моментите, когато сте се чувствали уморени, напрегнати или разстроени от нещо съвсем друго. Защото, ако бяхте в кондиция или в по-добро настроение, щяхте по-елегантно да излезете от положението. Може би щяхте да гушнете и цункате малката сестричка, да почешете кучето под брадичката и с разбираща усмивка да отпратите младия хулиган.

Е, какъв е изводът тук? Изводът е, че когато не се *чувстваме* добре, не можем и да се *държим* добре. Същото е и при децата. Затова, ако първо не се погрижим за чувствата им, нямаме голям шанс да ги накараме да ни съдействат. И тогава единственото, което ни остава, е да им се наложим със сила. Но тъй като е добре да запазим грубата сила за спешни случаи като моментите, в които детето се втурва да пресича оживена улица, ще трябва да хванем бика за рогата и да се изправим пред тези чувства. Затова нека се захващаме, без да губим време!

Болшинството от нас не се затрудняваме да приемем положителните чувства на нашите деца. Правим го с лекота.

– *О, наистина ли Джими ти е най-добрият приятел? Значи обожаваш палачинките на татко? Вълнуваш ли се, че ще имаш братче? Колко мило. Радвам се да го чуя.*

Проблемът възниква, когато детето изразява негативни чувства.

– Какво? Мразиш Джими? Но нали той е твоят най-добър приятел?!

– Искаш да го фраснеш по носа? Да не си *посмял*!

– Как така палачинките са ти омръзнали? Та нали ти бяха любими?

– Искаш да върнем бебето *обратно*? Това, което казваш, е *ужасно*! Повече да не съм чул подобни думи да излизат от устата ти!

Ние не искаме да приемем негативните чувства, защото те са толкова... ами... негативни. Не искаме да им даваме сила. Затова

се втурваме да ги коригираме, омаловажаваме или в най-добрия случай – да ги накараме да изчезнат напълно. Интуицията ни нашепва да ги отблъснем възможно най-бързо и силно. Но в този случай тя ни подвежда.

Мама винаги ми казва: „Ако не си сигурна как да постъпиш, постави се в същата ситуация.“

Да го направим тогава. Представете си следната ситуация:

Събуждате се в кофти настроение. Не сте се наспали добре и усещате как започва да ви боли главата. Преди да отидете на работа в детската градина, спирате да си купите кафе, попадате на колега и казвате:

– Ох, днес изобщо не ми се стъпва в класната стая при всички тези шумни и крещящи деца. Искане ми се да се прибера, да взема нещо за главата и да прекарам целия ден в леглото!

Как бихте реагирали, ако приятелката ви:

... отрече вашите чувства и ви нахока заради негативната ви нагласа?

– *Хей, я спри да мрънкаш! Децата не са толкова лоши. Не бива да говориш за тях по този начин. Във всеки случай, знаеш, че щом влезеш в класната стая, ще се почувстваш по-добре. Хайде, усмихни се.*

... или ви даде съвет?

– *Виж какво, трябва да се стегнеш. Знаеш, че тази работа ти е нужна. Сега разкарай кафето, вземи си чаша билков чай и помедитирай малко в колата преди часовете.*

... или ви изнесе кратка философска лекция?

– *Хей, няма идеална работа. Такъв е животът. Няма смисъл да се оплакваш. Фокусирането върху неприятностите не води доникъде.*

... или ви сравни с друг учител?

– *Виж Лиз. Тя винаги идва на работа с удоволствие. И знаеш ли защо? Защото е изрядно подготвена. Планира внимателно часовете си за седмици напред.*

... а въпросите ще помогнат ли?

– Спиш ли достатъчно? Снощи кога си легна? Да не би да се разболяваш? Вземаш ли витамин С? Ползваш ли от антибактериалните кърпички, които са ни оставили в училище, за да не пипнем някой бацил от децата?

Ето и с какви реакции се сблъскваме в нашата група, когато накараме участниците да разиграят този сценарий:

- Повече никога няма да ТИ проговоря!*
- Ти не си ми никаква приятелка!*
- НИЩО не разбираш!*
- Мразя те! Върви по дяволите!*
- Дрън-дрън-дрън.*
- МЛЪКНИ!*
- Вече никога няма да ти споделя за проблемите си. От сега нататък ще ти говоря само за времето!*
- Чувствам се виновна, че направих от мухата слон.*
- Чудя се защо не мога да изляза на глава с тези деца.*
- Чувствам се жалка.*
- Мразя Лиз.*
- Чувствам се като на разпит.*
- Чувствам се критикувана. Сигурно ме смяташ за глупачка.*
- Не мога да го изрека на глас, но ти знаеш къде да вървиш – по дя...те!*

Последната реакция ясно изразява враждебността, която понякога ни обзема, когато някой отрича негативните ни чувства. В подобни ситуации мрънкането ни бързо ескалира в ярост и същото се случва и с децата ни.

Какво тогава *би било* полезно да чуем, когато се намираме в такова състояние? Според мен би ни олекнало поне малко, ако човекът отсреща просто признае и приеме нашите чувства.

– Ох... Ужасно е да ходиш на работа, когато не се чувстваш добре. Особено ако работиш с деца. В такива моменти ти се иска да се извие снежна буря или може би малък ураган, за да затворят училището поне за ден.

Когато признаете чувствата им, хората си отдъхват и си казват: *Тя ме разбира. Чувствам се по-добре. Може би нещата не са толкова зле. Може би ще се справя.*

Но какво правим, когато нашите деца изразяват негативните си чувства? Нима подхождаме към тях с разбиране или по-скоро ги мърим, хокаме, разпитваме и им четем конско? Членовете на групата не се затрудниха да дадат примери. Ето и тези от тях, които най-често се повтаряха.

Отричане на чувствата:

– *Ти всъщност не мразиш детската градина. Когато си там, се забавляваш. Знаеш, че обичаш да си играеш с кубчетата.*

Някога да ви се е случвало на тези думи детето да ви отвърне:

– О, да, права си. Добре че ми напомни, че *наистина* обичам да ходя на детска градина!

Философстване:

– *Виж, малкият, животът не е справедлив! Трябва да престанеш с това „той има повече, нейното е по-хубаво“.*

Колко големи са шансовете да получите отговор от сорта на:

– Уф, наистина бях разстроен, но сега, като ми обясни, че животът не е справедлив, ми стана много по-добре. Благодаря, татко!

Въпроси:

– *Защо хвърли пясък, като току-що ти казах да не го правиш?*

Навярно очаквате детето да ви отвърне:

– Хм, защо ли го направих? Предполагам, че без причина. Благодаря ти, че ми обърна внимание. Повече няма да се повтори.

Сравнение:

– *Виж как Оливия кротко стои и си чака реда!*

Чие дете би отвърнало:

– О, добре, ще се опитам да приличам повече на Оливия! – По-скоро му се доиска да фрасне Оливия по главата.

Лекция:

– Защо все искаш играчката в момента, в който брат ти започне да играе с нея? Преди минута изобщо не се и сещаше за тази играчка. Сега просто искаш да му я вземеш. Това не е хубаво. Така или иначе това е играчка за бебета, а ти вече си голямо момиче. И трябва да бъдеш по-търпелива с брат си.

Кое дете би отвърнало:

– Продължавай, скъпа мамо. От думите ти научавам толкова много. Дори ще си нахвърлям някои бележки в айпада, за да мога по-късно да помисля върху тях.

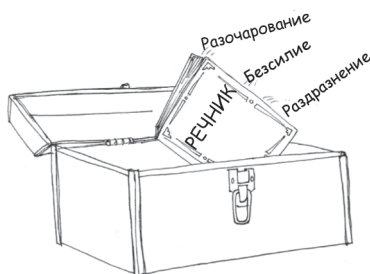
Вече ви чувам как казвате:

– Добре, добре. Лесно е да проявяваш съчувствие към приятел. Възрастните са цивилизовани! Но малките деца не са. Приятелите ми не ме държат будна по цяла нощ. Не и бошинството от тях. А на мен не ми се налага да ги карам да ходят на училище, да си мият зъбите или да им казвам да не бият брат си. Не мога да се преструвам, че детето ми е зрял човек, защото така няма да постигна нищо. Ако някой възрастен се държи по този начин, едва ли ще бъде мой приятел дълго.

Добре, схващам. Не можем да третираме децата си по начина, по който се отнасяме към възрастните си приятели. Но ако искаме да получим от тях съдействие, а не враждебност, ще трябва да се научим да зачитаме чувствата им, когато са наранени или ядосани.

Нека сега надникнем в кутията с инструментите и да видим как можем да адаптираме наличния арсенал така, че да става за работа с малки деца.

ИНСТРУМЕНТ #1: ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТВАТА ИМ С ДУМИ



Следващия път, когато детето каже нещо негативно или провокативно, изпълнете следните три стъпки:

1. Стиснете зъби и потиснете желанието мигновено да му се противопоставите!
2. Помислете за емоцията, която то изживява.
3. Назовете емоцията и я включете в изречение.

С малко късмет ще видите как интензитетът на негативните чувства драстично намалява.

Докато са налице лоши чувства, добрите няма как да се появят. А ако се опитате да потиснете тези лоши чувства, те ще бъдат заглушени и ще станат още по-силни.

Например:

Когато детето каже:

– Мразя Джими. Повече никога няма да си играя с него.

Вместо да отвърнете:

– Естествено, че ще играеш. Джими е най-добрият ти приятел!
И не казвай думи като „мразя“.

Опитайте следното:

– Леле, ти май наистина си ядосан на Джими в момента!

Или:

– Джими май наистина те е ядосал с нещо!

Когато детето каже:

– Защо все трябва да ядем палачинки? Мразя палачинки.

Вместо:

– Знаеш, че обичаш палачинки! Те са любимата ти храна.

Опитайте следното:

– Изглежда, че днес не ти се ядат палачинки за закуска. Явно си в настроение за нещо различно.

Когато детето каже:

– Този пъзел е твърде сложен.

Вместо да отвърнете:

– Не, не е. Лесен е. Ето, ще ти помогна. Виж, това е ъгловото парче.

Опитайте следното:

– Ъъ... пъзелите могат да бъдат доста изнервящи! Всички тези малки парчета могат направо да те подлудят.

Така давате на детето жизненоважен речник на чувствата, към който то да прибегва в моменти на нужда. И когато, вместо да хапе, рита и удря, то изплаче: „ЧУВСТВАМ СЕ БЕЗСИЛЕН!“ – ще почувствате тръпката от победата!



Всички чувства могат да бъдат приети. Някои действия трябва да бъдат ограничени!

С това не искам да кажа, че трябва да стоите и да насърчавате отрочето си, което налага приятеля си Джими, или че веднага трябва да се втурнете да правите омлет с гъби и сирене чедър за капризния дребосък, който току-що е заявил, че не му се ядат палачинки. Просто приемете чувството на детето. Често това е достатъчно, за да разсее потенциалната буря. А за случаите, когато приемането на чувствата не стига, в Глава 2 ще намерите допълнителни инструменти. (Какво? Нетърпеливи сте? Искате



цялата книга да бъде натъпкана в тази глава? Чувам ви! Изнервящо е да ме притискате така. Ако можех, щях да ви кажа всичко в един параграф.)

Но както всички големи начинания, така и приемането на детските чувства изглежда по-лесно на теория, отколкото е в действителност. Ще ви разкажа за няколко (от многото) случаи, когато и на мен ми е било трудно да следвам този привидно лесен път. За мен прекрасната

поука от тези истории е, че колкото и да грешим, няма проблем. Винаги можем да оправим нещата! Дори да се отклоним от пътя и да затънем в блатото, ще се издърпаме, ще почешем ухапванията от комарите и ще продължим напред. Сърбежът ще отmine, калта ще изсъхне и ще падне, и не след дълго отново ще се радваме на приятно пътешествие.

Когато нещата отиваха към караница, майка ми правеше един жест, сякаш избърсваше с парцал черна дъска, и казваше:

– Изтрий и започни отначало!

Но това вече звучи старомодно. Тя беше от поколението на черните дъски. Днешните деца чували ли са изобщо за такива? Някои родители в моите групи използват израза: *Върни лентата обратно!* Те излизат заднешком от стаята и после отново



влизат, този път с доста по-приемаща нагласа. Но и това звучи старомодно днес, когато вече няма касетофони. Какъв е тогава модерният еквивалент на това да поискаш втори шанс? Може би да извикаме „Контрол Алт Дел!“ или „Рестартирай!“ и с пръст да натиснем въобразяем бутон?

Важното е постоянно да си давате нови шансове, без значение с какви метафори си служите. Ето и някои примери от годишите ми на млада майка, когато с доза гъвкавост успях да спася малката си родителска лодка от преобръщане в бурни води.

РАЗОЧАРОВАЩОТО САПУНЕНО СЪЗДАНИЕ

Когато беше на три, синът ми Сам имаше малки яйца, които пускаше в топла вода и от тях се излюпваха различни животни. И тъй като яйцата бяха ограничен брой, за да има за по-дълго, той реши всеки ден да излюпва по едно. Верен на своя план, Сам започна да ме побърква с постоянните си въпроси:

– Дойде ли вече следващият ден?

На третия ден от яйцето се излюпиха две малки кончета, чиито муцунки бяха залепени една за друга.

Сам: Какво е това?

Аз (*стараеща се да бъде добра*): О, виж, миличък, това са кончета майка и дете.

Сам: Не, не са. Аз дори не виждам лицата им.

Аз: Напротив, ето ги. Целуват се.

Сам: Не ми харесват.

Аз (*все по-отчаяна*): Мога да им нарисувам ноздри с химикал.

Сам: Никога няма да ми харесат!

Аз (*глулаво упорстваща*): Мога да ги разделя с ножицата, за да им видиш лицата.

Сам: **НИКОГА, НИКОГА НЯМА ДА ГИ ХАРЕСАМ! ТЕ СА ЛОШИ!!**

Аз (*най-накрая виждаща светлина в тунела*): О, разбирам. Не харесваш това, че муцунките им са безформено слепени една за друга.