

Д-р Микалийн Дюклеф

ЗАБРАВЕНОТО ИЗКУСТВО

ДА ВЪЗПИТАВАШ

КАК ДРЕВНИТЕ КУЛТУРИ ОТГЛЕЖДАТ
ЩАСТЛИВИ, ОТЗИВЧИВИ И УВЕРЕНИ ДЕЦА

София, 2021

MICHAELEEN DOUCLEFF, PhD

HUNT, GATHER, PARENT

What Ancient Cultures Can Teach Us About the Lost Art of Raising
Happy, Helpful Little Humans

Copyright © 2021 Michaelleen Doucleff, PhD

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0947-1 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-0948-8 (твърда подвързия)

МИКАЛИЙН ДЮКЛЕФ



ЗАБРАВЕНОТО
ИЗКУСТВО ДА
ВЪЗПИТАВАШ

КАК ДРЕВНИТЕ КУЛТУРИ ОТГЛЕЖДАТ
ЩАСТЛИВИ, ОТЗИВЧИВИ И УВЕРЕНИ ДЕЦА

Превод от английски

Румяна Автанска



*В памет на Манго – най-добрия книжен пастир,
който един писател може да има*

На Роузи



Съдържание

| | |
|-----------------|---|
| ВЪВЕДЕНИЕ | 7 |
|-----------------|---|

Раздел 1

СТРАННИЯТ ДИВ ЗАПАД

| | |
|---|----|
| 1 Най-СТРАННИТЕ родители на света | 23 |
| 2 ЗАЩО СМЕ ТАКИВА РОДИТЕЛИ?..... | 41 |

Раздел 2

МЕТОДЪТ НА МАИТЕ

| | |
|--|-----|
| 3 Най-отзивчивите деца на света..... | 61 |
| 4 КАК ДА НАУЧИМ ДЕЦАТА ДА ВЪРШАТ ДОМАКИНСКАТА РАБОТА ПО СОБСТВЕНО ЖЕЛАНИЕ | 68 |
| Опитайте 1. Научете детето на услужливост | 77 |
| 5 КАК ДА ОТГЛЕДАМЕ ПРИСПОСОБИМИ, ОТЗИВЧИВИ ДЕЦА | 91 |
| Опитайте 2. Научете детето на кооперативност | 105 |

СПАМ 1

| | |
|--|-----|
| ВЪВЕДЕНИЕ В СПАМ РОДИТЕЛСТВОТО: ПО-ДОБЪР НАЧИН ДА БЪДЕМ ЗАЕДНО..... | 115 |
| 6 ЕКСПЕРТ МОТИВАТОРИ: КОЕ Е ПО-ДОБРО ОТ ПОХВАЛАТА?..... | 126 |
| Опитайте 3. Научете се да мотивирате децата | 135 |

Раздел 3

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА ИНУИТИТЕ

| | |
|--|-----|
| 7 НИКОГА ЯДОСАНИ | 147 |
| 8 КАК ДА НАУЧИМ ДЕЦАТА ДА КОНТРОЛИРАТ ГНЕВА СИ | 160 |
| 9 КАК ДА СПРЕМ ДА СЕ ГНЕВИМ НА ДЕТЕТО СИ..... | 166 |

СПАМ 2

| | |
|---|------------|
| НИКОГА НЕ ПРИНУЖДАВАЙТЕ, А НАСЪРЧАВАЙТЕ | 177 |
| Опитайте 4. Научете се по-малко да се ядосвате на децата | 180 |
| 10 НАРЪЧНИК НА РОДИТЕЛСКИТЕ ПОХВАТИ | 183 |
| Опитайте 5. Дисциплина без думи | 217 |
| 11 ИНСТРУМЕНТИ ЗА МОДЕЛИРАНЕ НА ПОВЕДЕНИЕТО: ИСТОРИИ | 223 |
| Опитайте 6. Дисциплина чрез истории..... | 229 |
| 12 ИНСТРУМЕНТИ ЗА МОДЕЛИРАНЕ | |
| НА ПОВЕДЕНИЕТО: ДРАМАТИЗАЦИИ | 237 |
| Опитайте 7. Дисциплина чрез драматизации..... | 245 |

Раздел 4

ЗДРАВЕТО НА ХАДЗАПИТЕ

| | |
|--|------------|
| 13 КАК ПРЕДИТЕ НИ СА ОТГЛЕЖДАЛИ ДЕЦАТА СИ В ДРЕВНОСТТА? | 253 |
| 14 НАЙ-САМОУВЕРЕНИТЕ ДЕЦА НА СВЕТА..... | 263 |

СПАМ 3

| | |
|---|------------|
| ДРЕВНАТА ПРОТИВООТТРОВА СРЕЩУ ТРЕВОГАТА И СТРЕСА | 272 |
| Опитайте 8. Подкрепете самоувереността и самостоятелността...288 | |
| 15 ДРЕВНАТА ПРОТИВООТТРОВА СРЕЩУ ДЕПРЕСИЯТА | 298 |
| Опитайте 9. Изградете емоционална подкрепа за семейството (и си дайте почивка) | 310 |

Раздел 5

ЗАПАДНОТО РОДИТЕЛСТВО**2.0****СПАМ 4**

| | |
|--|------------|
| НОВА ПАРАДИГМА ЗА РОДИТЕЛИТЕ ОТ ЗАПАДНИЯ СВЯТ | 317 |
| 16 СЪНЯТ | 323 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 331 |
| БЛАГОДАРНОСТИ | 335 |
| БЕЛЕЖКИ..... | 337 |
| ЗА АВТОРКАТА..... | 351 |

Въведение

Спомням си момента, когато ударих дъното като майка. Беше пет сутринта в едно мразовито декемврийско утро. Лежах в леглото, облечена с пуловера, който носех и предишния ден. Косата ми не беше мита с дни.

Навън небето все още беше тъмносино, уличните лампи още светеха в жълта светлина. В къщата ни беше зловещо тихо. Чувах се само как немската ни овчарка Манго диша на пода под леглото. Всички освен мен спяха. Аз бях напълно будна.

Подготвих се за битка. Премислях в главата си как да подходя при следващия сблъсък с врага. Какво да направя, когато тя ме нападне отново? Когато удря? Рита? Или хапе?

Звучи ужасно, че наричам дъщеря си „врагът“. Бог знае, че я обичам до смърт, и в много отношения тя е прекрасно малко човече. Има остър ум, необузdana смелост и силата на вол – физическа и ментална. Когато Роузи падне на детската площадка, веднага се изправя. Ни гък, ни мък.

А споменах ли за уханието ѝ? О, обичам как ухае, особено върхът на главата ѝ. Когато правя репортажи за Националното радио от далечни места, това ми липсва най-много – нейният аромат, наподобяващ смесица от мед, лилии и влажна пръст.

Този сладък аромат е пленителен, но и подвеждащ. В тялото на Роузи има огън. Нажежен до червено огън. Той я ръководи, кара я да марширува през света със свирепа целеустременост. Както се изрази един приятел: тя е унищожител на светове.

Когато Роузи беше бебе, плачеше много, с часове всяка вечер.

– Ако не се храни или спи, тя плаче – каза в паника съпругът ми на педиатъра.

Лекарката сви рамене. Явно го беше чувала и преди.

– Ами тя е бебе – отвърна лекарката.

Роузи вече беше на три години и всичкият този плач се превърна в тръшкане и нестихващ тормоз над нас – родителите. Когато изпаднаше в емоционален срив и я вдигах на ръце, тя имаше навика да ме зашлепява през лицето. Някои утрини излизах от къщи с червен отпечатък от длан върху бузата си. Леле, как боли!

Онази тиха декемврийска сутрин, докато лежах в леглото, си позволих да си дам сметка за болезнената истина. Между мен и Роузи сякаш се издигаше стена. Бях започнала да се ужасявам от времето, прекарано с нея, защото се страхувах какво можеше да се случи – така уплашена, щях да се ядосам (отново); и щях да разплача Роузи (отново); по този начин можех само да я накарам да се държи по-лошо (отново). Страхувах се, че в резултат на това Роузи и аз се превръщаме във врагове.



Аз съм израснала в дом, изпълнен с гняв. Кръщенето, тръшкането на врати, дори хвърлянето на обувки бяха основните начини на общуване на родителите ми и на нас – четирите им деца. Затова при първите случаи на тръшкане на Роузи отначало реагирах по начина, по който родителите ми се държаха с мен – със смес от гняв, строгост, а понякога и с гръмогласни заплахи. Тази реакция само предизвикваше обратен ефект: Роузи извиваше гръб назад, пищеше като ястреб и падаше на земята. Освен това аз исках да бъда по-добра от родителите си. Исках Роузи да израсне в спокойна обстановка и да я науча на по-продуктивни начини на общуване от този да мята обувки по нечия глава.

Затова се консултирах с д-р Гугъл и реших, че „авторитаризмът“ е „оптималният родителски подход“, който ще ми помогне да обузда тръшкането на Роузи. От това, което разбирах, авторитарен означаваше да бъдеш „твърд и любезен“. И така, аз полагах всички усилия да правя точно това, но така и не успях, защото всеки път авторитарният подход ме проваляше. Роузи разбираше, че все още съм ядосана, и затова се въртяхме постоянно в

един порочен кръг. Гневът ми влошаваше поведението ѝ, това ме вбесяваше още повече и в крайна сметка тръшкането ѝ се превръщаше в ядрен взрив. Тя хапеше, мятеше ръце и започваше да тича из къщи и да преобръща мебелите.

Дори и най-обикновените задачи, като това да се приготви за детска градина сутрин, се бяха превърнали в битка за оцеляване.

– Просто си обуй обувките, моля! – молах я за пети път.

– Няма! – крещеше тя и после започваше да си съблича роклята и бельото.

Една сутрин се чувствах толкова зле, че коленичих пред мивката в кухнята и закрещях сподавено с глава в кухненския шкаф. *Защо е такава борба? Защо не ме слуша? Къде греша?*

Ако трябва да съм честна, няхах никаква идея как да се държа с Роузи. Не знаех как да я спра да се тръшка, а да не говорим как да започна да я уча да бъде добър човек – човек, който е мил, услужлив и загрижен за другите.

Истината е, че не знаех как да бъда добра майка. Никога преди това не бях се справяла толкова зле с нещо, в което съм искала да бъда добра. Никога преди това бездната между действителните ми умения и нивото, към което съм се стремяла, не е била толкова съкрушително огромна.

И ето ме, лежаща в леглото в ранните часове на утрото, ужасена от момента, в който дъщеря ми – обичното дете, което с години бях очаквала – ще се събуди. Обмислях начин да се свържа с малкото човече, което през много от дните изглеждаше като вилнеещ маниак. Начин да се измъкна от бъркотията, която бях забъркала.

Чувствах се изгубена. Чувствах се уморена и безнадеждна. Когато си представях бъдещето, виждах все същото: Роузи и аз щяхме да останем в плен на постоянни битки, докато тя става все по-висока и силна с времето.

Но не се случи така и тази книга е за това как в живота ни се осъществи неочаквана и трансформираща промяна. Тя започна с пътуване до Мексико, където едно просветляващо преживяване доведе до други пътешествия из различни краища на света – и всеки път заедно с Роузи. По време на тези пътувания срещнах някои необикновени майки и бащи, които великодушно ме научиха на невероятно много неща за родителството. Тези жени и мъже ми показаха не само как да укротявам изблиците

на Роузи, но и начин да общувам с нея, без да викам, натяквам или да я наказвам – начин, който изгражда у детето увереност, а не създава напрежение и конфликт с родителя. И може би най-важното, което научих, е как да възпитам Роузи да бъде мила и великодушна към мен, към семейството и приятелите си. И част от причината това да стане възможно е, че тези майки и бащи ми показаха как да бъде мила и любяща към детето си по един напълно нов начин.

Както инуитската майка Елизабет Тегумиар ми каза през последния ни ден в Арктика:

– Мисля, че сега вече знаеш как да се държиш по-добре с нея.

И аз наистина знам.

* * *

Родителството е дълбоко индивидуално. Детайлите варират не само от култура до култура, но и от общество до общество и дори от семейство до семейство. И все пак, ако днес пътувате по света, можете да видите общата нишка, която е вплетена в болшинството от обществата. От арктическата тундра и тропическите гори на Юкатан до танзанийската савана и планинските склонове на Филипините се наблюдава общ начин на свързване с децата. Това важи с особена сила за обществата, които възпитават забележително мила и отзивчиви деца – деца, които се будят сутрин и веднага се захващат с миенето на чиниите. Деца, които *искат* да разделят бонбоните си с братята и сестрите си.

Този универсален подход при отглеждането на деца се състои от четири основни принципа. В наши дни можете да забележите тези принципи на отделни места в Европа, а не толкова отдавна те са били широко разпространени и в САЩ. Първата цел на тази книга е да установи какви са и най-дребните детайли на тези принципи и да научи читателите си как да ги приложат в своя дом, за да направят живота си по-лесен.

Предвид разпространението си по цялото земно кълбо и сред обществата на ловците събирачи, този универсален родителски подход вероятно датира от десетки хиляди, дори стотици хиляди години назад. Биолозите могат да дадат убедително доказателство за това, че връзката родител–дете е еволюирала, докато започне да функционира по този начин. А когато видите този роди-