

ДЖАНЕТ ЛАНСБЪРИ

НЯМА ЛОШИ ДЕЦА

ДИСЦИПЛИНА ЗА НАЙ-МАЛКИТЕ

София, 2022

JANET LANSBURY

NO BAD KIDS

Toddler Discipline Without Shame

First published by JLML Press, 2014

Copyright © 2014 by Janet Lansbury

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

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“.

© Евелина Андонова, превод, 2022

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1036-1

ДЖАНЕТ ЛАНСВЪРИ

НЯМА

ЛОШИ

ДЕЦА

Дисциплина за най-малките

Превод от английски

Евелина Андонова



Идентифициращите данни, включително имената, са променени, освен тези, за които има разрешение, и тези, които се отнасят до членовете на семейството на Джанет Лансбъри. С някои изключения материалът, съдържащ се в това издание, е достъпен на www.JanetLansbury.com. Тази книга не е заместител на съветите на специалист професионалист.

Съдържание

ПРЕДГОВОР	7
1 НЯМА ЛОШИ ДЕЦА.....	11
2 ЗАЩО МАЛКИТЕ ДЕЦА ИЗПРОБВАТ ГРАНИЦИТЕ НИ	17
3 КАК ДА ГОВОРИМ С МАЛКИТЕ ДЕЦА.....	23
4 ВЪЗПИТАВАЙТЕ БЕБЕТО ЧОВЕШКИ	27
5 МАЛКИТЕ ДЕЦА ИМАТ НУЖДА ОТ ГРАНИЦИ	35
6 КАК ДА ГИ НАКАРАМЕ ДА НИ СЪДЕЙСТВАТ	41
7 ПЕТ ПРИЧИНИ ДА СПРЕМ ДА ИМ ОТВЛИЧАМЕ ВНИМАНИЕТО (И КАКВО ДА ПРАВИМ ВМЕСТО ТОВА)	47
8 ЗАЩО ДЕЦАТА НЕ НИ СЛУШАТ	53
9 ИЗБОРИТЕ, КОИТО ДЕЦАТА НЕ МОГАТ ДА НАПРАВЯТ	59
10 СИЛАТА НА ДУМАТА „НЕ“	65
11 НЕ ОБИЧАМ ТАЙМЕРИТЕ.....	69
12 ОСТАНЕТЕ НЕВЪЗМУТИМИ.....	73
13 МОЯТА ТАЙНА ДА ЗАПАЗВАМ СПОКОЙСТВИЕ, КОГАТО ДЕЦАТА МИ БУЙСТВАТ	79
14 ЗАЩО Е ТОВА ХЛЕНЧЕНЕ?	83

15	ХАПАНЕ, УДРЯНЕ, РИТАНЕ	87
16	БОРБАТА ОКОЛО ХРАНЕНЕТО	93
17	НАГАИТЕ МАЛКИ УСТАТНИЦИ	99
18	СПРЕТЕ ДА СЕ ЧУВСТВАТЕ ЗАСТРАШЕНИ	105
19	НЕ СЕ БОРЕТЕ С ЧУВСТВАТА	109
20	ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ИЗБУХВАНЕТО	113
21	ТЪГАТА ЗАРАДИ ПОЯВАТА НА НОВО ДЕТЕ В СЕМЕЙСТВОТО	117
22	ЧЕСТО СРЕЩАНИ ВЪЗПИТАТЕЛНИ ГРЕШКИ	123
23	ПОСТАВЯЙТЕ ГРАНИЦИ, БЕЗ ДА ВИКАТЕ	127
24	ИСТИНАТА ЗА ПОСЛЕДСТВИЯТА	133
25	ПУСНЕТЕ ГИ ОТ КУКИЧКАТА	139
26	КАК ДА БЪДЕМ НЕЖНИ ЛИДЕРИ	143
27	АКО НЕЖНАТА ДИСЦИПИНА НЕ ДЕЙСТВА	149
28	ВЪЗПИТАВАНЕ НА СВОЕНРАВНО ДЕТЕ	155
29	КОГАТО УВАЖЕНИЕТО ПЕРАСНЕ В ГЛЕЗЕНЕ	159
30	ВЪЗПИТАВАНЕ БЕЗ ЧУВСТВО ЗА ВИНА	165
31	ПРОЯВАТА НА УВАЖЕНИЕ КЪМ ДЕТЕТО НЕ Е ПАСИВНО РОДИТЕЛСТВО	169
32	НЕЖНА ДИСЦИПИНА В ДЕЙСТВИЕ	175
	БЛАГОДАРНОСТИ	179
	БИБЛИОГРАФИЯ	181
	ЗА АВТОРКАТА	183

Предговор

Стане ли дума за възпитание, родителите се изправят пред океан от всевъзможни експертни съвети, които понякога са обърквачи и противоречиви, а друг път откровено невъзможни за следване. Трябва ли да пляскаме децата, да ги подкупваме, да ги игнорираме, да ги изправяме пред последствията от действията им, или да ги наказваме? Означава ли нежната дисциплина, че трябва да ги оставим да командват парада? Трябва ли да използваме заплахи, отвличане на вниманието, игри, схеми, таймери, броене до три и „строгия поглед“?

При това положение не е чудно, че толкова много родители се чувстват объркани, безсилни и парализирани, губят увереност и често избухват.

Не е нужно обаче да се стига дотам.

За разлика от болшинството изтъкнати светила по въпросите на дисциплината, аз от години прилагам теорията на практика, работейки с децата и техните родители в класната стая. Наблюдавала съм (хиляди) действия и реакции от страна на родителите, които са наистина ефективни, и такива, които никога няма да проработят. Виждала съм и тактики, които постигат успех веднъж или два пъти, но в дългосрочен план пораждат още по-голяма борба за надмощие и подкопават доверието между деца и родители.

Децата, особено най-малките, много обичат да изпробват границите на възрастните. На практика това им е работата – да се учат активно, да опознават света и да се развиват. Това

поведение е естествен израз на силните емоции, които ги владеят, докато се мъчат да станат по-самостоятелни. Успешното родителско напътствие им дава безопасността и комфорта, от които се нуждаят, за да растат здрави и щастливи. Когато границите функционират, децата нямат нужда да ги тестват толкова често. Те се доверяват на родителите и хората, които основно се грижат за тях, т.е. доверяват се на заобикалящия ги свят. Чувстват се по-свободни и спокойни и могат да се фокусират върху важните за тях неща – играта, ученето, социализирането, и като цяло растат безгрижни и щастливи.

При поставянето на граници реакцията на детето почти винаги се определя от емоционалното състояние на родителя. Ако ни липсва яснота и увереност, ако сме несигурни, напрегнати, раздразнителни, ядосани или често си изпускаме нервите, детето се разстройва и в повечето случаи започва да се държи още по-зле. В очите на децата ние сме богове и нашите чувства неизменно диктуват тона на взаимоотношенията помежду ни. Затова и толкова често налагането на дисциплина ни вкарва в един отчайващ порочен кръг.

Както подсказва заглавието на настоящата книга, в моя свят няма лоши деца, а само впечатлителни и объркани млади хора, които се борят със своите емоции и импулси и се опитват да изразят чувствата и нуждите си по единствения начин, който познават. Когато ги характеризираме като *лоши*, защото самите ние сме ядосани, объркани или обидени от тяхното поведение, ние им правим много лоша услуга. Лепваме им негативен етикет и ги засрамваме – и в крайна сметка те започват да вярват, че наистина са такива.

Моята философия за отношенията родители–деца и подходът ми към децата са изцяло повлияни от ученията на моята приятелка и ментор, експерт по ранно детско възпитание – Магда Гербер. Благодарение на нея и на организацията РГВБ (Ресурси за грижа и възпитание на бебето), която тя създаде, аз добих яснота като майка и развих почтителен, удовлетво-

рвящ и *ефективен* родителски подход, който в ролята си на учител и писател споделям с милиони хора.

В основата на РГВБ е залегнала една радикална идея:

Бебетата са завършени човешки същества – чувстващи, усещачи, интуитивни и общителни. Те са природно надарени ученици, изследователи и учени, способни да тестват хипотези, да решават проблеми и да разбират езика и абстрактни идеи.

Това не звучи като традиционна мъдрост за родители, но клиничните и научните проучвания* потвърждават, че бебетата наистина притежават всички тези изумителни способности, които Магда Гербер открива преди цели петдесет години.

Въпреки всичко ние продължаваме да се отнасяме към бебетата и малките деца като към празноглави създания, които не знаят нищо, не разбират какво им говорим и не могат да общуват с нас. В същото време очакваме от тях да проявяват в определени ситуации (като следобедното обикаляне по магазините в мола) ниво на зрялост и емоционален самоконтрол, каквито те все още не са развили. Подобни погрешни представи ни тласкат в задънена улица, особено по отношение на дисциплината.

В крайна сметка тайната на успешното възпитание е да зарежем триковете, хитрините и манипулативните тактики, носещи само временни резултати, и просто да бъдем честни с нашите бебета и деца. (Каква идея само!) Това е най-фундаменталното ниво на уважение, на което РГВБ ни учи, и неговото овладяване действа безкрайно освобождаващо.

Тази книга е сборник от моите статии относно най-често срещаните модели на поведение при най-малките деца. Тя ще ви разкрие, че основаните на уважение родителски практики

* Gopnik, Alison. (July, 2010). How Babies Think. *Scientific American*, 76–81. – Б.а.

могат да бъдат от полза за всички – и за децата, и за родителите. Тук засягам и обичайни теми като наказанията, послушанието, поставянето и тестването на граници, гневните избухвания, удрянето и др.

Аз имам привилегиата постоянно да получавам писма от родители, които ми задават въпроси и споделят притесненията си по проблемите на възпитанието. Любящите, грижовни родители просто искат да знаят как да поставят на децата си здравословни граници и да спечелят тяхното съдействие. Много от тях вече са в безизходица и отчаяно търсят отговори.

Сред най-любимите ми писма са онези, в които родителите разказват какви успехи са постигнали, прилагайки на практика принципите на уважителното отношение към децата. Тези писма са вдъхновяващи, окуражаващи и поучителни и по тази причина тук съм включила няколко от тях, заедно с моите отговори.

Надявам се тази книга да бъде практическо ръководство за онези родители, които в момента преживяват или очакват настъпването на онзи труден период, в който възрастта задължава децата да тестват границите на търпението и любовта ни. Сега, когато сте въоръжени с нови знания и с по-ясна представа за това как изглежда светът през очите на вашите деца, този период на несигурност ще ви даде безброй възможности да изградите помежду си нерушима връзка на доверие, уважение и любов.