

# Содержание

Как возникла идея карты воспитания.....	9
<b>ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ .....</b>	<b>12</b>
Найти свой путь.....	12
Метафора карты.....	16
Начало моего пути .....	23
<b>Линия 1. КОММУНИКАЦИЯ .....</b>	<b>33</b>
Теоретические аспекты коммуникации .....	34
Какой стиль коммуникации я использую?.....	39
Суперкоманда .....	58
Выражение эмоций.....	60
Активное слушание.....	67
Эмпатия.....	72
Как улучшить коммуникацию с детьми .....	77
Социальный аспект: социальные навыки .....	83
Застенчивость у детей .....	92
Коммуникация с детьми. Основные тезисы .....	97
Время истории: «Все отменяется!» .....	98
Совместная деятельность родителей и детей: улучшаем коммуникацию .....	101
<b>Линия 2. САМООЦЕНКА .....</b>	<b>105</b>
Что такое самооценка?.....	108
Самосознание.....	110
Физический аспект .....	114
Аффективный аспект .....	121
Социальный аспект .....	128
Учебный аспект .....	131

Повышение самооценки детей. Основные тезисы . . . . .	138
Время истории: «Когда я вырасту, я хочу быть...» . . . . .	138
Совместная деятельность родителей и детей: как повысить самооценку . . . . .	141
<b>Линия 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ . . . . .</b>	<b>147</b>
Эмоциональный интеллект в детстве . . . . .	148
Самосознание и идентификация эмоций . . . . .	152
Выражение эмоций . . . . .	158
Управление эмоциями . . . . .	165
Детские страхи . . . . .	170
Злость и приступы гнева . . . . .	182
Грусть у детей . . . . .	191
Детская ревность . . . . .	195
Развитие эмоционального интеллекта. Основные тезисы . . . . .	198
Время истории: «Ведьма на чердаке» . . . . .	199
Совместная деятельность родителей и детей: развиваем эмоциональный интеллект . . . . .	202
<b>Линия 4. ПОЗИТИВНОЕ (И РЕАЛИСТИЧНОЕ) МЫШЛЕНИЕ . . . . .</b>	<b>207</b>
Сила мысли . . . . .	210
Типы ошибок мышления, или когнитивных искажений . . . . .	215
Мой привычный образ мышления . . . . .	221
Стремление к позитиву . . . . .	224
Ожидания . . . . .	231
Беспокойство . . . . .	237
Развитие позитивного мышления. Основные тезисы . . . . .	239
Время истории: «Два дерева — Солнышко и Тенек». . . . .	240
Совместная деятельность родителей и детей: развиваем позитивное мышление . . . . .	242
<b>УЗЕЛ ЛЮБВИ . . . . .</b>	<b>245</b>
Что значит дарить любовь? . . . . .	246
«Я не ласковый человек, как я могу дарить любовь своим детям?» . . . . .	249
<b>Линия 5. УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ . . . . .</b>	<b>251</b>
О бихевиоризме . . . . .	253
Лавируя между теориями . . . . .	267

Можно ли воспитывать без поощрений и наказаний . . . . .	277
Гибкие правила и нормы . . . . .	288
Самостоятельность . . . . .	298
Урегулирование проблем и принятие решений . . . . .	304
Урегулирование сложных ситуаций. . . . .	307
Управление поведением. Основные тезисы . . . . .	319
Время истории: «Наказание». . . . .	320
Совместная деятельность родителей и детей: укрепляем гармонию. . . . .	323
<b>Линия 6. ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ. . . . .</b>	<b>325</b>
Эмпатия . . . . .	326
Благодарность и доброта . . . . .	328
Гибкость . . . . .	329
Терпение . . . . .	332
Честность . . . . .	334
Усердие . . . . .	336
Передача детям главных ценностей. Основные тезисы . . . . .	338
Время истории: «Сундук с сокровищами» . . . . .	339
Совместная деятельность родителей и детей: формирование ценностей . . . . .	341
<b>Линия 7. ИНСТРУМЕНТЫ ВОСПИТАНИЯ . . . . .</b>	<b>343</b>
Истории . . . . .	345
Игры . . . . .	352
Кино . . . . .	357
Креативность . . . . .	360
Создание собственного набора инструментов воспитания. Основные тезисы . . . . .	363
Время истории: «Давай я прочту тебе историю!» . . . . .	364
Совместная деятельность родителей и детей: применение инструментов . . . . .	366
<b>Линия 8. Я . . . . .</b>	<b>369</b>
Я-ребенок . . . . .	371
Я-мать/я-отец . . . . .	374
Я-я . . . . .	379
Как не забывать о себе, воспитывая детей. Основные тезисы . . .	384
Время истории: «Супермама» . . . . .	385
Совместная деятельность родителей и детей: познание своего «Я» . . . . .	386

<b>ПУТЕШЕСТВИЕ ПОДХОДИТ К КОНЦУ .....</b>	<b>389</b>
Приложение. Инструменты воспитания: небольшая подборка книг и фильмов .....	393
Библиография .....	397

Марку, Юне и Адриэлю.  
Вы самое дорогое и прекрасное в моей жизни!  
Спасибо, что сопровождали и направляли меня  
в этом путешествии

## Как возникла идея карты воспитания

Был погожий весенний день, и мы с мужем пошли гулять с нашей маленькой дочкой. Это был один из тех редких случаев, когда с нами не было двух ее братьев. Дочка шла посередине, держа нас с мужем за руки. Ей нравилось в этот момент чувствовать на себе полное внимание обоих родителей, она излучала дружелюбие и нежность.

Я не помню, о чем конкретно мы разговаривали, но дочка вдруг предложила:

- Мапа, а может, съедим по мороженому?
- Мапа? — удивленно переспросила я.
- Да, МАма и ПАпа. Вместе получается МАПА, — улыбнулась дочка.

Она обратилась к нам обоим одновременно, соединив первые слоги слов «мама» и «папа», в результате чего родилось новое слово «мапа».

Широкая улыбка расплылась на моем лице. Я восхитилась остроумным изобретением дочери и тем, какое это прекрасное совпадение! Наша дочь назвала нас с мужем «мапа»! (В испанском языке слово *тара* означает «географическая карта». — *Прим. пер.*) А разве мы, родители, не являемся своеобразной картой для наших детей? Мы для них лунный свет в ночи, маяк, указывающий правильный путь, проводники во взрослую жизнь...

Неважно, мать вы или отец, вместе вы или порознь. Неважно, растите вы детей в одиночку или с кем-то, — ваши сыновья и дочери слепо верят в ту «карту жизни», которую вы рисуете для них каждый день.

Однако нередко случается так, что мы, взрослые, сами теряемся в лабиринтах воспитания, и тогда уже нам требуется карта — нам требуется руководство.

Благодаря той весенней прогулке и изобретательности дочери у меня и возникла идея создания карты — руководства по воспитанию детей. Вполне вероятно, поначалу схема покажется вам лабиринтом со множеством путей, станций и возможных направлений. Но представьте, что перед вами карта метро большого незнакомого города с бесчисленным количеством разноцветных пересекающихся линий. Впервые увидев ее, вы можете растеряться, даже испугаться. Да, воспитывать детей нелегко, и это долгое путешествие. Но в книге предлагается карта, полная подсказок, и в конце вы поймете, что все не так запутано, как казалось вначале. Вам просто нужно спуститься в метро и ехать, пересаживаясь на разные линии в зависимости от того, куда вы хотите попасть, и останавливаясь на нужных вам станциях.

В эту книгу-карту я вложила свои знания профессионального психолога, свой почти 20-летний опыт работы с семьями и детьми, свои знания как матери троих детей, а также свои навыки университетского преподавателя психологии и автора детских книг, бóльшая часть которых посвящена эмоциональному воспитанию. Последнее особенно важно, потому что с тех пор, как я открыла для себя силу сказок и историй, они стали одним из моих основных рабочих инструментов в терапии как детей, так и взрослых. Неслучайно наше с вами путешествие будет наполняться историями: найдется место и случаям из моего личного опыта, и должным образом обработанным сюжетам, основанным на реальных событиях, и новым рассказам, которые я сочинила специально для вас, и басням о разных ценностях, и метафорам, придуманным в соответствии с затронутой темой... В линии 7, посвященной инструментам воспитания, я подробно расскажу вам о силе историй, и вы поймете, почему они имеют такое значение.

Цель этой карты — сопровождать вас в путешествии, в котором будут преобладать здравый смысл, уважение и любовь к вашим сы-

новьям и дочерям. Не бойтесь ошибиться и свернуть куда-то не туда: заблудившись, вы сможете вернуться назад и найти новую дорогу. В этом путешествии каждый нащупает внутри себя педагога, отказавшись от устаревших теорий воспитания, а также от «модных» моделей поведения и тех «абсолютных истин», которые сковывают родителей и детей, не позволяя им попробовать какой-либо иной вариант действий.

Ведь единого пути не существует: мы все разные и нуждаемся в разных вещах. Мы можем ошибаться и думать как-то иначе, но это не делает нас плохими родителями. На предложенную карту нанесен гибкий маршрут, проходящий через ключевые точки воспитания. Отправившись в путешествие, каждый читатель сможет обдумать новую информацию и выбрать и/или видоизменить то, в чем нуждается именно он, сможет подобрать путешествие, подходящее ему и его детям.

И это один из главных посылов, которые я хочу донести до вас, дорогие читатели: найдите свой путь!\*

---

\* Сразу оговорюсь: имена героев всех историй в этой книге вымышлены. Случаи, в ней описанные, вдохновлены моими знаниями и опытом, но никоим образом не связаны с конкретными людьми. Все данные были должным образом изменены и обработаны для их корректного использования.

# Подготовка к путешествию

Родительство — это долгое путешествие.  
Не закидывайтесь на пункте назначения,  
а наслаждайтесь пейзажем.

## НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ

Чтобы начать «прогреть двигатели» перед долгой дорогой, расскажу вам небольшую историю; я написала ее специально для вас. Она называется «Хорошая обувь для путешествий» — ведь в длительном походе чрезвычайно важна подходящая обувь.

### Хорошая обувь для путешествий

Макарена очень нервничала, отправляясь в новое, небывалое путешествие, и поэтому с благодарностью принимала советы от людей, уже имевших опыт подобных странствий. С самого начала было ясно одно: нужна удобная обувь, чтобы выдержать такой длинный и непростой путь.

Подруга Макарены Мария порекомендовала ей ботинки с туго завязывающимися шнурками, чтобы обувь хорошо держалась на ногах и не спадала. По словам Марии, для подобного путешествия это самый лучший вариант. Макарене нравилось, что предложенные подружкой ботинки были легкими, но не нравился твердый материал, из которого они были сделаны, а тугие шнурки ухудшали кровообращение в ногах.

Кармен, соседка из дома напротив, рассказала Макарене о крепких сапогах, которые хорошо поддерживают лодыжки. Однако в этих высоких и тяжелых сапогах Макарена чувствовала себя узницей: у нее болели ноги и появлялись мозоли.

В одной книге Макарена прочитала, что лучше всего для путешествий подходят открытые сандалии, так как в них ноги могут дышать и чувствовать себя свободно. Но, обувшись в сандалии, Макарена

сразу же поранила пальцы на ногах о дорожные камни и замерзла, когда похолодало.

Перепробовав столько всего, Макарена растерялась. Обувь, которая так хорошо подходила другим, ей причиняла боль и неудобства.

Но однажды девушка повстречала старушку, отдыхавшую на обочине дороги. Увидев Макарену, та сказала:

— Мне кажется, в этих туфлях ты далеко не уйдешь.

— Но мне их порекомендовала моя двоюродная сестра. Она говорит, что они просто супер!

— Может, и так, но ведь они натирают тебе пятку, — ответила старушка. — Вот почему ты немного хромаешь и идешь медленно.

— Я перепробовала столько обуви, но никак не могу найти то, что мне подходит!

— А разве у тебя ноги такие же, как у других? Или путь, по которому ты идешь, ничем не отличается от пути других? В твоём путешествии все другое: ноги, местность, камни, которые попадают на пути, почва, погода...

— Действительно! Как это не пришло мне в голову раньше? — радостно воскликнула Макарена.

— Зато теперь, перепробовав столько всего неподходящего, ты сможешь лучше понять, что нужно именно тебе.

И старушка оказалась права. Ведь теперь Макарена точно знала, что конкретно ее не устраивало раньше, и смогла определить идеальную для себя обувь: та должна быть суперлегкой, но без шнурков и с открытой лодыжкой.

В новой обуви идти по своему пути Макарене было гораздо удобнее. Более того, в ней девушка чувствовала себя намного увереннее. Конечно, со временем она поняла, что в ее ботиночки нужно внести определенные изменения: например, сделать подошву потолще или прибавить лишний сантиметр спереди, чтобы не натирало большой палец. Само собой, иногда ботиночки нуждались в отдыхе и определенном уходе — их нужно было хорошенько чистить и увлажнять. Но в целом все шло прекрасно, потому что это была индивидуальная обувь именно для Макарены, а не для кого-то другого.

Если в данной истории вы усмотрели связь с темой воспитания детей, можно предположить, что и вы когда-то чувствовали себя как Макарена. Да и я сама испытывала нечто подобное после рождения своего первого ребенка (позже я расскажу об этом подробнее). Именно с появлением первенца нас обуревают самые сильные сомнения; подпитываются они всевозможными советами, которые сыплются со всех сторон и которые скорее мешают, чем помогают нам войти

в материнство уверенно и спокойно (хотя, конечно, чаще всего окружающие дают советы из лучших побуждений).

Фуланита говорит: «Не держи его так долго на руках, а то привыкнет».

Менганита уверяет: «Не позволяй своему сыну плакать, когда он не у тебя на руках».

Зутано предупреждает: «Если не пресекать их истерики на корню — все пропало!»

Перенгано умоляет: «Слушай, ну дай ты ему то, что он просит! Посмотри, как человечку плохо!»

Вам это знакомо? Каждый встречный думает, будто знает, что для вашего ребенка лучше, каждый высказывает свое мнение как абсолютную истину. Хуже всего то, что эти истины почти всегда противоречат друг другу, и в конце концов можно совсем запутаться и сойти с ума. Возможно, вы поддадитесь искушению надеть «те самые ботинки», которые так рекомендует Фуланита. Но похожа ли Фуланита на вас? А ее сын ничем не отличается от вашего? Пути, которые предстоит пройти вам и им, идентичны?

Если подобное с вами происходит постоянно, не расстраивайтесь, а спокойно нащупывайте тот путь, который подойдет именно вам. Думайте своей головой и подвергайте сомнению «абсолютные истины», которые навязываются со всех сторон.

В этом путешествии я постараюсь помочь вам найти собственный путь. Но не любой путь, конечно, — мы постараемся, чтобы он основывался на здравом смысле, уважении, любви, гибкости, эмпатии... Мы будем искать некую золотую середину, потому что правильные решения редко воплощаются в крайностях. По этому пути вы должны двигаться с комфортом и сохранять верность себе и своим принципам. Например, кто-то порекомендовал вам не реагировать на истерику у ребенка — якобы тогда удастся избежать ее повторения. Но когда вы пытаетесь последовать совету, ваше сердце разрывается, вы чувствуете вину и в результате понимаете, что данный способ вам не подходит. В такой ситуации я бы сказала, что это просто не ваш путь. Мы знаем, что истерики вполне естественны для детей от двух до пяти лет, и, конечно, все родители хотели бы иметь в запасе проверенные методы, чтобы справляться с детскими истериками, — но эти методы могут быть самыми разными, и вам нужно найти собственные! Вы должны искать лучшую для себя и для своих детей

стратегию, всегда задаваясь вопросом, разумна ли она и не унижает ли ребенка.

В этой книге-карте мы затронем многие аспекты воспитания детей и рассмотрим различные теории, подкрепленные исследованиями.

В целом все профессионалы согласны, что нужно развивать эмоциональный интеллект детей, повышать их самооценку, поощрять хорошее поведение, поддерживать с ними активную коммуникацию, формировать их ценности... Но разногласия возникают в том, как это делать, — исследования часто приводят к противоречивым результатам. Например, одни специалисты приходят к выводу, что положительное подкрепление не приносит пользы в воспитании детей, в то время как другие утверждают совершенно противоположное. Столкнувшись с проблемами подобного рода и имея всю информацию на руках, вы должны оценить, какие практики воспитания вам стоит заимствовать, а от каких лучше отказаться. Главное, делая выбор, всегда основываться на уважении к ребенку. Когда мы будем обсуждать эту тему, я предложу вам подумать, как вы можете создать собственный набор инструментов воспитания и при необходимости его модифицировать.

За годы практики я встречала множество родителей с различными стилями воспитания. За редким исключением я никогда не настаивала, чтобы люди менялись, но всегда старалась помочь им найти собственный путь — точно так же, как я нашла свой, используя самые разные знания и теории. То есть я не бросалась в крайности и не привязывалась к какому-то одному учению, держала разум и сердце открытыми для других вариантов и собирала свой путь по кусочкам, словно мозаику. Тех, кто ко мне обращается, я знакоблю с найденным мной маршрутом, но при этом оставляю им возможность выбирать, изменять и модифицировать то, что они посчитают нужным, опираясь на собственные суждения.

Главное, о чем вы всегда должны помнить: никакой выбор не является неоспоримым. Более того, бывают такие «пути», которые только кажутся «путями», но ими не являются, — мы подробно поговорим об этом. Есть совершенно недопустимые вещи, а есть такие, которые кому-то подходят, а кому-то нет. Когда мы начнем обсуждать родительский багаж, вы поймете, что я имею в виду.

Так, в конце концов, что же такое карта — руководство по воспитанию детей?

Я понимаю, что поначалу сравнение поездки в метро с воспитанием детей может показаться слегка притянутым за уши или, по крайней мере, немного странным. Но поверьте, вы сможете провести между ними множество удивительных параллелей!

## МЕТАФОРА КАРТЫ

Осмелитесь взять эту карту в руки? Тогда поехали!

Для всех она одинакова. А впрочем — может, и нет, как посмотреть. Карта предназначена для того, чтобы каждый мог разработать свой маршрут, начав большое приключение — **путешествие в роли родителей**.

Сосредоточьтесь: вы видите хаос цветов и букв, как будто вы только приехали в незнакомый город и перед вами разложили карту метро. Я хорошо помню подобное ощущение: так я себя чувствовала, когда впервые приезжала в новые города — например, в Лондон или Париж. В глазах рябило от избытка информации, и я боялась заблудиться среди огромного количества неизвестных мест. Но если начать спокойно анализировать карту, все окажется не таким сложным: достаточно определиться, где вы сейчас находитесь, и выбрать, куда хотите пойти.

Еще раз взгляните на карту, которую я разработала для родителей (см. форзацы — *прим. ред.*). Вы увидите восемь линий разных цветов — они символизируют те аспекты, которые мы должны учитывать при воспитании детей. Это такие аспекты, как коммуникация, самооценка, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, управление поведением, главные ценности и инструменты воспитания. Но восьмая линия представляет собой отдельный маршрут под названием «Я», который я посвятила лично вам, дорогие читатели. На каждой линии есть станции, и на них можно останавливаться и выходить.

Как видите, в некоторых точках линии пересекаются, потому что воспитание детей не может быть разделено на отдельные, изолированные друг от друга области. Многие из них связаны и взаимодействуют, трансформируя друг друга. Например, если мы работаем над тем, чтобы сделать коммуникацию с детьми более качественной, тем самым мы помогаем им развивать эмоциональный интеллект и повышать самооценку. Поэтому синяя линия общения пересекается с зеленой линией эмоций и красной линией самооценки.

В центральной части карты я нарисовала воображаемый круг, который соединяет между собой все линии и внутри которого находится ЛЮБОВЬ, — эту конструкцию мы можем назвать узлом любви. Если вы заблудитесь или запутаетесь в своем долгом путешествии, всегда возвращайтесь к ЛЮБВИ — поверьте, для вас сразу многое прояснится.

Во время поездки вы будете сталкиваться с другими пассажирами. Вы увидите, как они ходят по коридорам метро, входят и выходят из вагонов, устраиваются поудобнее на сиденьях, поднимаются и спускаются на эскалаторах... Они не похожи друг на друга, они решают разные задачи. Кажется, что каждый идет своим путем, но тем не менее у всех такая же цель, как и у вас: хорошо воспитать своих детей. Некоторые пассажиры предпочитают совершать долгую поездку, проезжая по всем линиям метро и выходя на каждой станции; другие же выбирают что-то одно и едут либо по зеленой линии эмоций, либо по синей линии общения, либо по красной линии самооценки, а потом выходят на нужной им станции. Есть пассажиры, которые отправляются в путешествие впервые — их называют новичками. А есть и те, кто уже довольно долго ездит по разным линиям: у кого-то это может быть вторая, третья или даже четвертая поездка.

Скорее всего, вы столкнетесь и с путешественниками-новичками, и с более опытными пассажирами. Это будут знакомые и незнакомые люди, папы и мамы, с которыми вы встретитесь в вагонах, на лестницах или на перронах, с которыми вы, возможно, разговоритесь и поделитесь впечатлениями от поездки. Те, у кого больше опыта, наверняка порекомендуют вам следовать по той или иной линии, выходить на конкретных станциях и использовать определенные стратегии. Они будут давать советы — хорошие и не очень. И вы опять будете получать противоречивую информацию. В одной из поездок вы можете встретить свою соседку, которая посоветует вам поскорее отнять сына от груди, а в другой — школьного приятеля, который начнет убеждать вас в том, что соска деформирует прикус вашей дочери. Если вы станете прислушиваться ко всем этим рекомендациям, сомнения могут заставить вас изменить маршрут. Вы должны понимать, что советы представляют определенную опасность: ведь большинство людей не обладают точными знаниями, и их советы необдуманно и необоснованно, а то, что работает для одних, совсем не

обязательно сработает для других. Подходите к советам избирательно. Старайтесь прислушиваться к людям, чьи воззрения основаны на здравом смысле. И всегда, абсолютно всегда подвергайте сомнению то, что вам говорят, оценивая, действительно ли это подходит вам и вашим детям и вписывается ли оно в путешествие, которое вы хотите совершить. Слушайте свой внутренний голос, чтобы найти собственный путь. И помните, что в любом случае ответы на все вопросы вы найдете в любви.

Не только пассажиры, но и опытные работники повстречаются на вашем пути. Они на самом деле облегчат вам дорогу: машинист поезда, полицейские, эксперты информационных пунктов...

В мире воспитания нас сопровождают психологи, консультанты, учителя и другие эксперты. Заимствуйте у них то, что соответствует вашему образу мыслей и чувств, что подходит вашим детям и вам самим. Если вы не до конца убеждены в словах специалистов, поищите других «машинистов» и помощников, потому что при одинаковой роли и задачах их стратегии и инструменты для достижения поставленных целей могут различаться. Ваша обязанность — найти созвучных себе советчиков.

Да, поездка обещает быть шумной. Но иногда вы будете оказываться в полном одиночестве в абсолютно пустом и тихом вагоне. Когда такое случится и рядом вы не увидите других пассажиров, в вас может зародиться сомнение, например такое: «В детском саду со всех одноклассников моего сына родители, поощряемые воспитателями, уже начали снимать подгузники. Но мне кажется, мой ребенок пока не готов, и я хочу подождать. Правильно ли я поступаю?»

Иногда может произойти обратное: вы будете двигаться по линии, полной шумных пассажиров, направляющихся в один и тот же пункт назначения. И вы продолжите ехать во всем этом гоме. Но на самом ли деле всем детям нужно одно и то же?

Или, что не менее важно, подходит ли данный «пункт назначения» вашему ребенку? Возможно, вы задумаетесь об этом, когда столкнетесь, например, со следующей ситуацией: учительница собирается ввести систему жетонов, основанную на наклейках и вознаграждениях, а чтобы дети поскорее привыкли к новой системе и результаты улучшились, она хочет, чтобы и родители дома применяли ее стратегию.