

ДЕБОРА
СОЛОМОН

Сон
Кормление

Общение



Уход
Игра

Движение

Секреты
спокойных родителей

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

От партнера издания	7
Введение	11
О Магде Гербер, ее методе и этой книге	15
Глава 1. Метод «Воспитывай наблюдая»	23
Глава 2. Дóма с младенцем	47
Глава 3. Уход за ребенком	71
Глава 4. Сон	115
Глава 5. Свобода движений	141
Глава 6. Игра	165
Глава 7. Учимся ограничениям	207
Глава 8. Дети, которые учатся ходить	235
Глава 9. Растет малыш, растет семья	257
Глава 10. Забота о малыше	271
Глава 11. Поддержка родителей	285
Послесловие	289
Благодарности	290
Примечания	294
Об авторе	297

От партнера издания

Нет большей радости для мамы и папы, чем наблюдать, как растет и меняется малыш. Родители не только открывают этот мир ребенку, они открывают его вместе с ним. Отношения, основанные на взаимном уважении, интересе, жажде открытий — это настоящий подарок! Но многие родители считают, что полноценное общение с ребенком возникает, когда он начинает ходить и говорить, а до этого дитя нуждается только в ласке и уходе. Это не так!

Эта книга о том, как с первых дней жизни ребенка увидеть в нем самостоятельную личность, серьезного исследователя, интересного собеседника и даже помощника в ежедневной рутине. Кроме того, прочитав ее, вы начнете получать гораздо больше удовольствия от родительства, сколь компетентными вы ни были бы.

Вы убедитесь, что зачастую лучшее, что мы можем сделать для развития младенца, — наблюдать за его самостоятельной игрой, не делая попыток облегчить его задачу (и это очень увлекательно!), и научитесь правильно помогать маленькому исследователю, когда это необходимо. Вы будете иначе, без раздражения, относиться к его плачу и начнете опознавать уникальные знаки, с помощью которых ваш ребенок сообщает, что голоден, устал или хочет, чтобы его пожалели или развеселили. Вы сможете организовать пространство для игр ребенка так, что перестанете бояться за его безопасность. Наконец, эта книга научит родителей относиться к уходу за ребенком не как

к каждодневной обязанности, а как к важному времени общения, изучению друг друга и формированию чувства доверия у малыша.

Например, кормление ребенка — одна из возможностей насладиться близостью с ним. Мы стараемся облегчить жизнь маме не столько для того, чтобы она смогла отдохнуть от малыша и уделить время себе, сколько для того, чтобы она смогла отдыхать вместе с малышом, общаться с ним, наблюдать, как он исследует мир. «ФрутоНяня» предлагает фруктовое пюре в мягкой упаковке — яркой, красивой, приятной на ощупь. Малыш сам пробует ее держать и учится самостоятельности, а мама посвящает время и силы не приготовлению еды, а общению с малышом и его развитию.

Наслаждайтесь общением с ребенком, гордитесь его достижениями!

*С любовью и заботой,
Ваша «ФрутоНяня»*

Введение

*Больше наблюдай, меньше
действуй.*

Магда Гербер. Дорогой родитель

Родительство — сложная работа, к которой невозможно полностью подготовиться. Когда мой сын должен был вот-вот появиться на свет, пачки памперсов были аккуратно сложены в углу, ящик комода забит ползунками, а сердце переполнялось любовью к младенцу, которого я вскоре должна была увидеть. Затем родился Элайжа. По моей просьбе меня оставили в клинике на дополнительную ночь. Я так долго лежала без сна, разглядывая малыша, что совершенно обессилела. Медсестры повторяли: «Когда младенец спит, вам нужно спать». Но я не хотела отдыхать. Мне хотелось наблюдать за каждым его движением и отвечать на каждое его «агу». Когда мы оказались дома, постоянная забота о сыне накрыла меня с головой. У меня никогда не было «работы с полной занятостью», где занятость была бы *настолько* полной. И никто раньше так от меня не зависел и не был для меня настолько важен. Когда мы с мужем принесли месячного Элайжу на осмотр, педиатр спросил меня, выходила ли я из дому. Я ответила, что не прогуливалась даже до соседнего коттеджа, и он приказал мне вылезти из спячки и отправиться на улицу. Но как это сделать? За весь день я не могла даже принять душ. В первые недели, когда мы

постоянно были вместе, прогулка по соседней улице была равносильна покорению Эвереста. Что, если он начнет плакать? А если он замерзнет? Или перегреется? Вдруг пойдет дождь? Что, если?.. Я должна быть готова к любой непредвиденной ситуации, не правда ли? Не то чтобы я так уж тревожилась, но чувствовала себя обязанной знать ответы на все вопросы.

Несколько недель после рождения сына я испытывала смешанное чувство возбуждения и изнеможения. Конечно, я ликовала оттого, что стала матерью, но из-за перенапряжения некоторые простые родительские радости прошли мимо меня. Стоило Элайже издать малейший звук, как я с колотящимся сердцем бросалась смотреть, в чем дело. Его плач (неважно, тихий или громкий) означал, что я должна что-то исправить, и как можно скорее. Такая быстрая реакция на то, что сын расстроился, не давала мне сделать шаг назад и увидеть полную картину происходящего. Я действовала исходя из предположения, что дети все время должны быть счастливы. Среди моих знакомых нет никого, кто был бы счастлив постоянно, так почему же я ожидала, что в случае с моим ребенком все будет совсем иначе?

Когда Элайже исполнился год, мне посчастливилось открыть для себя метод Магды Гербер, описанный ею в книге «Ваш уверенный в себе ребенок» (Your Self-Confident Baby). Название заинтриговало меня — я никогда бы не стала соотносить с ребенком такое качество, как «уверенность в себе». Я прочла книгу, и мы с моим мужем Джонни пошли на курсы для родителей, которые очень повлияли на наши представления о воспитании детей и на отношения с сыном. За это время я успокоилась, научилась наблюдать и обнаружила, насколько Элайжа

может быть умелым и способным. Как только я осознала, что мой сын не просто «малыш», но уникальная личность, наши отношения полностью изменились. Я ослабилась, стала более уверенной в себе, и нам с Элайжей стало намного веселее вместе.

Возможно, ваше детство было таким, что, воспитывая своих детей, вы захотите последовать родительскому примеру. Или, может быть, вы пожелаете использовать совсем другие методы воспитания и предпочтете не повторять родительские ошибки. Но как разорвать замкнутый круг, по которому ходили одно поколение за другим? Для начала важно осознать проблему и приложить усилия для ее разрешения. Но что делать потом? Как заменить то, что знаешь, тем, чего еще не знаешь?

Для большинства из нас воспитание детей — самое важное дело в жизни, и зачастую мы не готовы к нему — по крайней мере, в школе или университете нас этому не учили. Биология входит в школьную программу, но основ развития ребенка вы там не найдете. Иногда родители, чувствуя себя компетентными в других областях, испытывают неуверенность в обращении с ребенком и уходе за ним. Они могут слишком смело полагаться на свое чутье, но рано или поздно все-таки оказываются в затруднении: как позаботиться о ребенке наилучшим образом? Ситуация осложняется еще и тем, что в некоторых городах нет социальной службы, помогающей молодым родителям, многие из них живут далеко от собственных родителей или других членов семьи, которые могли бы помочь или поддержать советом. Нет ничего удивительного, что многие молодые родители отправляются в книжный магазин или посреди ночи залезают в интернет в поисках ответов на возникшие вопросы.

Однако их может смутить тот факт, что ответы зачастую противоречат друг другу. Что им тогда делать?

В этой книге описан метод «Воспитывай наблюдая». Вы познакомитесь с его основными принципами и найдете практические советы, которые помогут вам отыскать собственные решения разнообразных задач, которые встают перед родителями, и стать более уверенными в себе. Этот подход основан на уникальной методике Магды Гербер, известной во всем мире как автор издания «Книги для тех, кто воспитывает наблюдая» (Resources for Infant Educators). Метод «Воспитывай наблюдая» подразумевает, что основа длительных отношений — это уважение. Этот подход поможет вам понять, что действительно необходимо вашему малышу, и научит вас давать ему именно то, в чем он нуждается. Хотя такой метод используется по отношению к детям в возрасте до двух лет, основные принципы вы сможете применять и с более взрослым ребенком. Специальной подготовки не требуется. Все, что нужно, — отбросить предубеждения и открыться новым знаниям.

О Магде Гербер, ее методе и этой книге

Магда Гербер родилась в Будапеште. Она вышла замуж в 18 лет и вскоре после этого стала матерью. По ее словам, хотя она была хорошо образованна, это не подготовило ее к родительству. Однажды у четырехлетней дочери Магды сильно заболело горло. Семейного доктора рядом не было, и другая дочь Магды предложила позвать мать одной своей подружки — та была педиатром. Доктор Эмми Пиклер пришла к ним домой осмотреть девочку. Когда Магда начала рассказывать о самочувствии дочери, врач жестом остановила ее, чтобы ребенок мог высказаться сам. Магда была поражена тем, что дочь способна ясно объяснить, что она чувствует. Врач попросила у девочки разрешения осмотреть ее горло. Их общение просто потрясло Магду. Оно не только показало ей возможности дочери, но и удивило уважением, лежавшим в основе. С тех пор доктор Пиклер стала семейным доктором детей Магды. Так начались долгие сотрудничество и дружба, продолжавшиеся вплоть до смерти Эмми Пиклер в 1984 году.

После окончания Второй мировой войны правительство Венгрии поручило доктору Пиклер подготовить такое место, где могли бы жить и воспитываться дети от рождения до трех лет, которые стали сиротами во время войны или чьи родители не могли о них позаботиться. Через полгода был открыт Национальный институт методологии воспитания и образования детей, принимавший

воспитанников младше шести лет. Все его сотрудники, занимавшиеся с детьми, следовали довольно необычной педагогической методике доктора Пиклер. Это место разительно отличалось от остальных сиротских приютов, где дети в лучшем случае получали еду и кров, а в худшем — страдали от безразличия сотрудников и отношения к ним как к «складу лишних вещей». Приют был известен как Локси (Lóczy), по названию улицы, на которой он находился, а после смерти основательницы был назван Институтом имени доктора Пиклер.

Сейчас это уже не приют, а всемирно известный институт, который продолжает задавать планку качества воспитания и обучения детей. Помимо всего прочего доктор Пиклер широко известна как автор исследования *естественного* развития крупной моторики: этот подход вызвал множество споров, поскольку многие врачи того времени отстаивали преимущества использования *стимуляции*, чтобы научить ребенка двигаться.

Магда училась в Локси под руководством доктора Пиклер и была удостоена в Будапеште степени магистра в области обучения детей раннего возраста. Вместе с семьей она покинула Венгрию в 1956 году, после государственного переворота, и в следующем году эмигрировала в США. Сначала они обосновались в Бостоне, где Магда работала переводчиком в Гарвардском университете. Годом позже семья переехала в Лос-Анджелес, где она занималась в детской больнице с детьми с детским церебральным параличом, а затем — в школе Дубнофф с детьми, имеющими нарушения аутистического спектра. Она руководствовалась принципами, которым научилась в Локси, и пользовалась собственными уникальными приемами, открытыми ею во время учебы и работы.

У нее получалось применять одни и те же принципы ко всем детям, в том числе к малышам с особыми потребностями. По словам Магды, «секрет волшебства — просто внимательно наблюдать и ожидать от детей только того, что они могут сделать. Когда от ребенка ждут того, что ему не под силу, провал обеспечен»¹. Те, кто знал Магду, отмечают ее экстраординарную способность к эмпатии и инстинктивное умение устанавливать контакт с людьми. Магда с таким сочувствием относилась к неопытным и уязвимым молодым родителям, оказавшимся на ее занятиях, что у нее получалось мягко направлять их, не подрывая их уверенности в себе.

В 1972 году детский невролог из Стэнфорда Том Форрест предложил Магде возглавить вместе с ним проект по профилактике детских психических заболеваний по поручению Совета по охране здоровья детей в Пало-Альто. В следующем году Магда начала вести занятия для родителей по воспитанию детей в Лос-Анджелесе, а в 1978 году они вместе с доктором Форрестом основали там Ресурсный центр «Воспитывай наблюдая». Курсы, разработанные Магдой, проходили в необычной форме: родителям предлагалось наблюдать за детьми, когда те играют во что хотят, а преподаватель показывал, когда и как начинать взаимодействовать с детьми. С тех пор тысячи родителей и воспитателей прошли обучение на этих курсах, и десятки тысяч детей были воспитаны согласно принципу «воспитывай наблюдая». Магда умерла в 2007 году, однако ее важная работа продолжается квалифицированными сотрудниками Ресурсного центра «Воспитывай наблюдая», которые ведут занятия для родителей и педагогов — всех тех, кто непосредственно занимается с детьми грудного возраста и немного старше.

Магда говорила, что, раз уж ей посчастливилось получить ценнейший опыт под руководством доктора Пиклер, она просто обязана поделиться им с другими. Ее любимым занятием и делом всей жизни было помогать родителям и педагогам понять детей и научить уважительному отношению к ним. Она объясняла, что дети пришли в этот мир как полноценные личности, обладающие собственной точкой зрения на разные вещи (и она может отличаться от позиции взрослого человека). Она помогала нам увидеть, что, когда успокаиваешься, наблюдаешь, терпеливо ждешь некоторое время, у тебя лучше получается понять своего ребенка и точнее ответить на его потребности. Она показала нам, что значит *уважать* ребенка — и заодно уважать самого себя.

Магда выросла в системе координат европейской культуры, и это отразилось на ее методе «Воспитывай наблюдая». Даже если вы выросли в той же культурной традиции, возможно, вы обнаружите, что кое-что в этой книге может отличаться от принятого в вашей стране или семье. Да, обычаи и традиции разных стран и народов отличаются друг от друга, как и традиции разных семей, но я уверена, что метод «Воспитывай наблюдая» может помочь любому родителю лучше понять своего ребенка, облегчить родительское бремя и сделать жизнь радостнее. Основы этого метода применимы в любой семье, будь то родитель-одиночка, папа с мамой или расширенная семья с бабушками и дедушками, которые активно участвуют в уходе за ребенком.

Надеюсь, вы воспользуетесь советами этой книги. В первой главе вы познакомитесь с основными понятиями и принципами метода «Воспитывай наблюдая». В следующих главах я рассмотрю отдельные темы и вопросы,

которые появляются в повседневной жизни маленького ребенка, и предложу разные варианты решения возникающих проблем. А также в книге есть советы и открытия других родителей и специалистов, обучающих методу «Воспитывай наблюдая». Вы не найдете здесь указаний, в каком возрасте ребенок должен переворачиваться на животик, садиться, ползать и ходить. Магда не любила соотносить эти события с возрастом ребенка, потому что хотела, чтобы родители были чутки и внимательны к тому, что делает их ребенок, а не оценивали его или сравнивали с абстрактной «нормой».

Если после прочтения этой книги вы решите, что хотели бы немного изменить отношения с ребенком, вероятно, вы выберете один-два принципа и будете их применять, пока они не станут естественными для вас с малышом. Бросившись менять все сразу, можно переутомиться самому и запутать ребенка, поэтому лучше двигаться постепенно, шаг за шагом. Спешить некуда. В конце концов, это начало отношений, которые будут длиться всю жизнь.

Надеюсь, вы, как и я, обнаружите, что метод «Воспитывай наблюдая» помогает лучше узнать своего ребенка, укрепить вашу уверенность в себе как в родителе, найти больше радостей в воспитании детей. Возможно, больше всего мамы и папы радуются, видя, что ребенок становится более умелым, уверенным в себе, находчивым. Основанные на взаимном уважении, близкие, наполненные любовью отношения с ребенком — это настоящий подарок.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

