

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Г75

Danielle Graf and Katja Seide
Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn
Der entspannte Weg durch Trotzphasen

© 2016 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

Граф, Даниэлле.

Г75 Самый любимый ребенок в мире сводит меня с ума: как пережить фазу упрямства без стресса и драм / Даниэлле Граф, Катя Зайде ; [пер. с нем. В.В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 288 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-098733-7

Если ваш малыш вдруг стал совершенно неуправляемым, капризным и непослушным, не стоит сразу сходить с ума, кричать на него и наказывать! Такую фазу упрямства проходят все без исключения дети, и задача родителей — помочь им правильно пережить этот непростой, но важный для дальнейшего развития период. Даниэлле Граф и Катя Зайде, создатели главного блога для родителей в Германии, объясняют, что происходит в голове у вашего малыша и влияет на его поведение и характер, опираясь на исследования психологов и новейшие открытия нейробиологии. А множество практичных рекомендаций и полезных советов станут вашей «скорой помощью» на пути к воспитанию здорового и счастливого малыша.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-098733-7

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

BAVY BOOM! ЛУЧШИЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Даниэлле Граф
Катя Зайде**

САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ РЕБЕНОК В МИРЕ СВОДИТ МЕНЯ С УМА
Как пережить фазу упрямства без стресса и драм

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*

В оформлении обложки использована фотография:

Franck Boston / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.01.2019. Формат 60х84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098733-7



9 785040 987337 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самара.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).



EKSMO.RU
новинки издательства



ОТЗЫВЫ

«Читатели полюбили эту книгу. Ее нельзя было назвать по-другому».

Клаудиа Фукс, газета «Berliner Zeitung»

«Прекрасное руководство для родителей, позволяющее им немного расслабиться в конце трудного дня».

Журнал «BILD»

«[...] это, бесспорно, лучшая книга-справочник для родителей, какую я когда-либо читал».

klitzekleinedinge.com

«Мне очень понравилась книга, и я буду рекомендовать ее своим друзьям снова и снова. Она написана с обаянием и юмором, в ней приводятся конкретные ситуации, на которых объясняется, как работает мозг маленького человека и ПОЧЕМУ это происходит именно так. Когда взрослые поймут и усвоят это, «фаза упрямства» станет просто благословением для их собственного развития. Большое вам спасибо за книгу!»

Альмира

«Книга помогла мне иначе посмотреть на себя, на моего ребенка и нашу совместную жизнь, а также переосмыслить наши отношения»

Дениза Кернер (wasliestdu.de)

«Безусловно рекомендуемое и необходимое чтение для родителей с детьми от года. Она так невероятно хорошо написана, и так здорово сразу понимать, что творится в головах у детей и как спокойно и эффективно реагировать, чтобы избежать ненужных конфликтов и ссор. [...] Просто супер! Большое спасибо за книгу!»

Джулия

«Это лучшая книга и лучший блог, посвященные теме воспитания детей и гармоничной жизни в семье, из тех, что можно найти сегодня на рынке. Я считаю, ее нужно прочесть каждому

взрослому. Наконец-то нашли авторы, которые не изображают детей маленькими тиранами, преследующими одну-единственную цель — позлить родителей. Все должны купить ее. Книга стоит каждого потраченного на нее цента».

DDH

«Вне всякого сомнения, это самая удачная книга о маленьких детях, какую только можно себе представить. [...] Эта книга — истинное сокровище, наполненная пониманием, смелостью, ценными советами и любовью, любовью, любовью».

Дженнифер Шварк

«Как социальный педагог, положив руку на сердце, я могу порекомендовать эту книгу каждому, кто имеет дело с детьми дошкольного возраста или грудными младенцами. Прекрасные практические советы без умничанья. Если кто-то хоть отчасти попробует обращаться с детьми и видеть их так, как описано в этой книге, ему будет нетрудно вырастить следующее поколение, и нам за это воздастся».

mayl90

«Я вообще-то купила книгу для своей дочери, но села на перроне, начала читать и не смогла оторваться. К сожалению, у меня не было ее, когда я воспитывала своих детей, иначе я бы делала все по-другому — гораздо лучше. Особенно информативной была для меня глава о развитии детского мозга. Я советую всем, кто хочет понять своих детей, купить эту книгу. Она помогла мне наладить контакт с внуком, и я иногда думаю, что и ему она пошла на пользу».

krete-delfin

«[...] радость и облегчение одновременно».

Сара Денолд (mamaskind.de)

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как поощрять стремление ребенка к самостоятельности
- почему перевод с «детского» языка на «взрослый» необходим для взаимопонимания
- что делать, если утренние сборы в садик превращаются в катастрофу
- почему малыш кусается и дерется без причины
- как научить ребенка правильно выражать эмоции

*Нашим любимым детям,
которые каждый день доводят нас
до белого каления и помогают нам
снова и снова расти*

Содержание

Введение	13
----------------	----

Детский гнев

Малыш сердится: просыпается стремление к самостоятельности	23
Детский мозг работает иначе	29
Как научиться сдерживать чувства	33
Почувствовать себя в шкуре другого	36
Когда малыш не понимает слов «нет» и «нельзя»	49
Почему ребенок кусается?	57

Родительский гнев

Ребенок внутри нас	69
Мы приписываем детям намерения, которых у них нет	73
«Мой ребенок взбесился, и я тоже!»	84
«Я боюсь за своего ребенка!»	98
«Я была готова провалиться сквозь землю»	105

Помощь в переводе для родителей маленьких хулиганов

Вечно актуальная тема дерзких реплик	115
Наглая ухмылка чаще всего означает: «Извини меня!»	123
Котелочек, полный счастья	134
Эффективное сотрудничество	140

Требовать самостоятельности, несмотря ни на что

Желание сотрудничать — как его добиться?	161
Марлен: учиться послушанию	164
Малик: добровольное сотрудничество	171
Феликс: детям нужно время	177
Карлотта и Хелена: доверие	180
Ясность имеет значение	183

Уловки и трюки на каждый день

«Мой ребенок не хочет подниматься по лестнице»	191
«Мой ребенок не хочет сам одеваться»	196
«Когда еда летит на пол»	201
«Мой ребенок все время убегает от меня»	206
«Каждый вечер — драма при укладывании в постель»	214
«Упрямыцы и скитальцы»	222
«Ребенок не хочет менять подгузник»	230
Разумные границы: как, когда и почему?	237

Срочная помощь при острых приступах упрямства

Успокоение в три приема	251
Когда успокоение больше не работает	257
Управление стрессом: учиться успокаиваться	263
Послесловие: Радуйтесь фазе упрямства	268
Примечания	270
Литература	272
Об авторах	276
Алфавитный указатель	278

Введение

— Ага! Вот она и добила своего, — сказала я, подмигнув своему отцу. — Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Отец посмотрел на меня с непониманием. Видимо, он сомневался, что я вникла в ситуацию.

Было воскресенье. Мы только что вернулись из торгового центра, ужасно усталые. Больше всего нам хотелось упасть на диван и отключиться на час-другой, но тут выяснилось, что мы забыли купить масло для пирога. Мы устраивали грандиозную вечеринку в честь дня рождения, и моя мама уже возилась на кухне, готовя тесто. Ей срочно требовалось масло, поэтому кто-то из нас должен был сбежать в магазин.

— Разве ты не можешь сходить сама? — спросил папа маму. — Мне нужно немного отдохнуть, я совершенно измотан.

— Разумеется, я бы сходила, — ответила мама. — Но ты же видишь, что я занята готовкой. Сходи-ка за маслом ты. Прошу тебя, будь так добр!

Отец со вздохом поднялся и снова надел туфли, бормоча себе в бороду, что на этот раз возьмет машину, потому что ему не хочется снова тащиться через весь квартал пешком.

— Ты же не поедешь на машине за пачкой масла? — в ужасе крикнула мама из кухни. — Кроме того, мы так удачно запарковались: она стоит прямо перед дверью. Не забудь, что завтра нужно будет укладывать в багажник вещи для праздника, поэтому машина должна стоять как можно ближе к дому.

— И то верно, — согласился папа. — Я об этом не подумал.

— Ты можешь сходить в маленький магазинчик на углу, — продолжала мама. — Там все немного дороже, но тебе не при-

дется идти так далеко. А потом уж валяясь на диване сколько угодно — у меня будет все, что нужно для готовки.

Отец на минутку задумался, прикидывая, насколько это предложение приемлемо, а потом сказал:

— Да, пожалуй, я так и сделаю. Ну, пока!

Я вслед за папой надела туфли, намереваясь составить ему компанию. Когда мы выходили из дома, я сказала ему:

— Ну вот... Она снова добилась своего! Ты пошел у нее на поводу и превратился в настоящего подкаблучника. Ведь ты делаешь именно то, чего она от тебя хочет!

Он посмотрел на меня растерянно.

— Разве? Мы же просто нашли вариант, приемлемый для нас обоих. Мы пришли к компромиссу. Ведь именно так поступают люди, связанные семейными узами.

Возможно, вы спросите, какое отношение имеет эта история к возрасту упрямства у детей. Может быть, вы даже взглянули на обложку, чтобы убедиться, ту ли книгу купили. Да, да, все верно! Вы не ошиблись. Но приведенный разговор, с моей точки зрения, заслуживает внимания. Он напомнил мне о диалоге, который произошел недавно между мной и моим двухлетним сыном, хоть он и излагал свои аргументы не так красноречиво.

По пути из детского сада, где он провел весь день, мы зашли на детскую площадку. Нас сопровождал дедушка, заглянувший в гости. Он необыкновенный, очень активный, отзывчивый и любящий дед, и мой сын без ума от него. Я хотела воспользоваться моментом и на пять минут отскочить в ближайший магазин, чтобы купить упаковку йогурта. Но мой сын воспротивился.

Сын (*немного обеспокоенно*): Я тоже хочу!

Мама: Ты хочешь пойти со мной в магазин?

Сын (*плаксиво*): Да-а-а-а!

Мама: Ну нет. Я только куплю йогурт и тут же вернусь. Через минуту. А ты пока поиграй с дедушкой около песочницы.

Сын (*еще более обеспокоенно*): Нет. Хочу с тобой!

Мама (*со вздохом*): Ну ладно. Но тогда я посажу тебя в коляску. Так будет быстрее, чем идти пешком.

Сын (*начиная плакать*): Нет. Хочу на ручки!

Мама (*немного нервничая*): Ну пожалуйста! Мне так тяжело тебя нести. И к тому же как я тогда буду нести покупки?

Сын (*громко плача*): Я понесу-у-у-у.

Мама (*пытаясь перекричать плач*): Ты хочешь сам нести покупки?

Сын (*немного успокоившись*): Да-а-а-а!

Мама (*сдаваясь*): Ну ладно, пошли.

Когда я брала сына на руки, мой папа подмигнул мне:

— Ну вот, он добился своего. Теперь ты делаешь именно то, чего он хочет.

Сказочка о детях-тиранах и о взрослых-всезнайках

На самом деле различие между двумя приведенными выше диалогами невелико. Разве что мой маленький сын пока не очень хорошо владеет речью и способен изъясняться лишь отрывочными фразами, поэтому он не смог рассказать, почему для него было так важно пойти со мной. Он еще не в состоянии подкреплять свои желания аргументами, как моя мама в разговоре с папой. Однако в целом его манера спорить была очень похожа на спор между взрослыми. При общении с сыном я, как и мой папа, пошла на компромисс, чтобы учесть потребности всех сторон.

Значимая разница между двумя диалогами состоит в том, что при ведении переговоров со взрослыми мы считаем нормальным и правильным принимать во внимание желания обеих сторон. Однако в общении родителей и маленьких детей все проходит по-другому. Сегодня принято считать, что малыши, которые плача и крича предъявляют нам свои желания, таким образом стремятся манипулировать нами, чтобы добиться своего во что бы то ни стало. Взрослые должны не идти у них на поводу, а, наоборот, — последовательно давать отпор маленьким тиранам.

Чем сильнее наши дети якобы намеренно упорствуют, упрямятся и капризничают (и даже начинают драться, кусаться или плевать, когда им не удастся словами выразить требуемое), тем больше растет наша неуверенность. Так ли хорош метод воспитания, который мы выбрали? Что, если из нашего ребенка все же вырастет маленький тиран, как нам предсказывают окружающие? Разве мы не должны устанавливать границы? Ведь дети не будут вечно жить в уютном семейном гнездышке — в один прекрасный день им придется выйти в большой мир и влиться в общество. Им нужно учиться приспосабливаться к различным социальным группам. В детском саду или в школе, да и позже, на работе, им нельзя будет чрезмерно выделяться и привлекать внимание. В книжных магазинах постоянно появляются новые труды, чьи авторы дают умные советы родителям и пропагандируют возврат к старым добрым методам отучения детей от упрямого поведения. Например, некая Аннетт Каст-Цан советует неуверенным родителям регулярно отправлять своих чад в отдельную комнату, когда те проявляют упрямство, чтобы они в одиночестве «подумали над своим поведением»¹. Микаэль Уинтерхофф или Бернард Буэб² пишут, насколько важно как можно раньше дать детям понять, что они обязаны подчиняться взрослым и что никто не будет терпеть их эгоистичное поведение.

В связи с таким разбросом мнений встает вопрос: должны ли мы отучать ребенка от стремления к удовлетворению своих желаний, чтобы он умел приспосабливаться к меняющимся условиям жизни в будущем? Мы твердо заявляем: «Нет!» В нашей книге мы хотим развенчать старые мифы о маленьких тиранах и убедить родителей (а также дедушек и бабушек) в необходимости воспитания, ориентированного на удовлетворение ребенком своих потребностей. Этого подхода нужно придерживаться и после годовалого возраста. Мы хотим научить их без проблем справляться с детьми в период так называемого «возраста упрямства». Вовсе не нужно постоянно ссориться с ребенком из-за каждой мелочи. Нет необходимости ругаться с ним! Мы обещаем вам, что, когда вы прочитаете эту книгу