

серия: пособие для родителей



ВОСПИТАНИЕ Кристиане
Кутик
В СПОКОЙСТВИИ



Воспитание в спокойствии

Christiane Kutik

**ERZIEHEN
MIT GELASSENHEIT**



Stuttgart
Verlag Freies Geistesleben

СЕРИЯ «ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Кристиане Кутик

ВОСПИТАНИЕ В СПОКОЙСТВИИ

Издание третье

Перевод с немецкого
Людмилы Деменковой



Киев
Наири

УДК 159.922.7=161.1
К95

Обложка **Галины Анненко**

Кутик К.

К95 Воспитание в спокойствии. / Изд. 3-е. / Пер. с нем.
Л. Деменковой. — К. : НАИРИ, 2019. — 120 с.
ISBN 978-966-8838-88-0

Книга родительского консультанта из Германии Кристиане Кутик посвящена тому раннему возрасту, в котором формируются здоровые привычки ребенка и его взаимоотношения с родителями, что становится основой для дальнейшего развития его социальных способностей. Имея простую и ясную структуру, книга дает молодым родителям четкие советы, которые помогут им правильно реагировать на «капризы» и «хныкание» своих детей, стать для них прочной основой безопасности и воспитывать их без принуждения и в спокойствии.

УДК 159.922.7=161.1

ISBN 978-966-8838-88-0 © Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 2011
© Издательство «НАИРИ», Киев, 2014, 2016,
2019

Содержание

Введение	6
1. Ясность ролей.....	8
2. Уважение	20
3. Правила	30
4. Ритм	41
5. Ритуалы.....	48
6. Резонанс	56
7. Поддержка.....	64
8. Пространство	71
9. Покой.....	79
10. Религия	87
11. Регенерация.....	95
12. Рефлексия	102
Интервью с Кристиане Кутик.....	109
Примечания	116

Введение

Когда рождается ребенок, преобладают счастье и радость. Тогда в ответ на «Как у вас дела?» звучит «Замечательно!». Если спросить еще раз, спустя несколько недель или месяцев, то часто возникает другая картина. В слезах мамы сообщают, что нервы на пределе. «Мой ребенок не дает мне покоя. Постоянно хочет быть в центре внимания. Не могу уделить ни минуты времени себе. Я вконец измоталась».

Будни с ребенком в наше время все чаще переживаются как сложность. Родители хотят во всем угодить своим отпрыскам. «Я ведь хочу нравиться своему ребенку!» И если, несмотря на это — а скорее, именно из-за этого, — возникает стресс, первоначальная радость может легко исчезнуть. Но потребность вырваться в этих воспитательных буднях в спокойные воды все же остается. «Я бы хотел, чтобы семейная жизнь была менее утомительной и более спокойной, чтобы мы могли переживать друг с другом и приятные моменты».

Да, это возможно! Как нам, взрослым, двигаться в этом направлении, показывает эта книга. Это 12 шагов, которые помогут снять напряжение с наших будней и опять придать им необходимые качества.

Основу и ориентацию семейным будням придает базовая структура: это *ясность ролей, уважение, правила и ритм*. Там, где дети воспринимают, что родители определены, однозначны и надежны в своей

роли, где демонстрируются и требуются уважение и установленные правила, где присутствуют ритм дня и устойчивые временные рамки, на которые можно положиться, отпадают самые жесткие стрессовые факторы. Это основа.

К качеству мы приближаемся, когда прокладываем переходы в ритме дня с помощью красивых регулярно повторяющихся *ритуалов*. Качество мы создаем также, когда даем *отклик* детям, предоставляем *поддержку* и *пространство*, чтобы дети чувствовали себя восприимчивыми и овладевали собственными способностями. Качество придают осознаваемые периоды *покоя* и *религиозные* моменты. Существенными являются как время для *восстановления*, так и время для *рефлексии*, где родители могут вновь черпать свежие силы.

Быть родителями — значит быть указателями пути. Наши дети побуждают нас к этому каждый день. Чем более вызывающе они себя ведут, тем отчетливей это побуждение. Это наша задача — идти впереди и давать детям то, что им сегодня так необходимо: усилия, прилагая которые они смогут расти, чувство безопасности, опору и любовь. Любовь — это и мужество, и определенность позиции, принципиальность, способность показать, что ты небезупречен, вместо того чтобы стараться во всем угождать детям: где есть трение, там возникает тепло.

Давайте же отправимся в путь, на котором вскоре снова главными станут счастье и радость.

Кристиане Куттик,
весна 2009

1. Ясность ролей

На тротуаре оживленной улицы. Уже минут пять родители уговаривают своего двухлетнего ребенка: «Чего ты больше хочешь: ехать в машинке или идти пешком?» Мальчик ходит туда-сюда. Родители растеряны: «Ну, определись же наконец! Чего ты хочешь? Ты хочешь сесть в машинку или повезти ее за собой?» Малыш морщится, начинает плакать. «Ну уж плакать тебе совсем не стоит, — считает папа. — Мы же тебя спрашивали».

Вопросы, вопросы, вопросы. На это тратится много времени, много слов и много энергии. Родители, очевидно, нервничают, ведь их сын не в состоянии дать им благоразумный ответ. Но способен ли на это вообще такой маленький ребенок?

Если детей постоянно спрашивают

Этот мальчик плачет не из-за машинки. Он плачет потому, что от него требуют абсолютно невозможного. В два года он еще совершенно не способен думать так, как взрослый. И в четыре, пять, шесть лет дети этого не могут. Среди прочих авторов на это указывает Э. Джин Айрес в своих базовых исследованиях: «Высокие интеллектуальные способности развиваются лишь после семилетнего возраста»¹.

Дети — это не партнеры

Они также не указчики, не закадычные друзья, а находятся на пути развития собственных способностей. Чтобы оно удалось, детям нужны — так же, как ученику нужен мастер, — родители, которые ведут, наставляют и отражают.

А потому прочь подальше от того, чтобы ребенка ставить в положение, дающее власть, в положение, до которого он не дорос.

Прочь от постоянных расспросов «Хочешь это или лучше вот это?»

Прочь от постоянных пояснений и уговоров — даже если в моде все решать уже с самыми маленькими путем дискуссии. Мы сами можем наблюдать: следствием всегда является стресс, для всех. Взрослые злятся, если ребенок не «знает», чего он хочет. А ребенок становится нервным, неуверенным и «сложным», если в нас, взрослых, не находит никакой опоры. На пути к «спокойному воспитанию» поможет только четкое распределение ролей.

Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати
далі, придбайте, будь
ласка, повну версію
книги.