

Бенджамин Спок. Ребенок и его нужды

<u>Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется.</u>	1
<u>У родителей свои нужды.</u>	1
<u>Дети бывают «легкими» и «трудными».</u>	2
<u>В лучшем случае вас ожидает тяжелая работа и отказ от многих удовольствий.</u>	2
<u>Не нужно слишком много жертв.</u>	2
<u>Родители вправе ожидать благодарности от своих детей.</u>	2
<u>Родители должны иногда сердиться.</u>	3
<u>Лучше честно признаться, что вы рассердились.</u>	3
<u>Детям нравится, когда вы следите за их поведением.</u>	4

Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется.

Скоро у вас родится ребенок. Может быть, он уже родился.

Вы счастливы и полны энтузиазма. Но если у вас недостаточно опыта, вы, возможно, опасаетесь, что не справитесь с уходом за ребенком. Вы наслушались разговоров о воспитании детей, вы читали специальную литературу на эту тему, вы говорили с врачами.

Проблема ухода за ребенком может показаться вам чересчур сложной. Вы выясняете, как ребенку нужны витамины и прививки. Одна знакомая говорит вам, что яйца нужно начать давать как раньше, потому что они содержат железо, а другая - что с яйцами надо подождать, потому что они вызывают диатез. Вам говорят, что ребенка можно избаловать, если часто брать его на руки, и что, наоборот, его нужно много ласкать. Одни говорят, что сказки возбуждают ребенка, а другие - что сказки благотворно влияют на детей.

Не воспринимайте слишком буквально все, что говорят вам знакомые. Не бойтесь доверять собственному здравому смыслу. Воспитание ребенка не будет сложным, если вы сами не будете его усложнять. Доверяйте своей интуиции и следуйте советам детского врача.

Главное, что нужно ребенку, - ваша любовь и забота. И это гораздо ценнее, чем теоретические знания. Всякий раз, когда вы берете ребенка на руки, даже если сначала вы делаете это неуклюже, всякий раз, когда вы меняете

ему пеленку, купаете его, кормите, разговариваете с ним, улыбаетесь ему, ребенок чувствует, что он принадлежит вам, а вы ему.

Никто в мире, кроме вас, не может дать ему этого чувства.

Вам, наверное, покажется удивительным, что при изучении методов воспитания детей ученые пришли к выводу, что хорошие, любящие родители интуитивно выбирают самые правильные решения. Более того, уверенность в своих силах - залог успеха. Будьте естественны и не бойтесь ошибок.

У родителей свои нужды.

Книги об уходе за ребенком, так же как и эта книга, говорят в основном о многочисленных нуждах ребенка. Поэтому неопытные родители порой впадают в отчаяние, начитавшись о той огромной работе, которую им предстоит проделать. Им кажется, что автор стоит на стороне детей и обвиняет родителей, если что-то не ладится. Но было бы только справедливо отвести столько же страниц нуждам родителей, неудачам, с которыми они постоянно сталкиваются, их **УСТАЛОСТИ**, нечуткости со стороны детей, которая так больно ранит родителей.

Вырастить ребенка - долгий и тяжелый труд, и у родителей также есть человеческие потребности, как и у их детей.

Дети бывают «легкими» и «трудными».

Известно, что дети рождаются с разными темпераментами, и это не зависит от ваших желаний. Вам приходится принимать ребенка таким, какой он есть.

Но у родителей также свои сложившиеся характеры, которые уже нелегко изменить. Одни родители предпочитают тихих, послушных детей и им будет трудно с энергичным и шумным ребенком.

Другие легко справляются с мальчишкой-непоседой и

драчуном и будут разочарованы, если их ребенок вырастет "тихой". Родители стараются приспособиться к своему ребенку и делать для него все, что в их силах.



В лучшем случае вас ожидает тяжелая работа и отказ от многих удовольствий.

Работы по уходу за ребенком очень много. Нужно готовить ему пищу, стирать пеленки и одежду, постоянно убирать за ним, разнимать драчунов и утешать побитых, слушать бесконечные малопонятные истории, участвовать в детских играх и читать детям книжки, которые вам совсем неинтересны, совершать утомительные прогулки по зоопарку, водить детей в школу и на детские утренники, помогать им готовить уроки, ходить на родительские собрания по вечерам, когда вы очень устали.

Вы будете тратить на детей большую часть семейного бюджета, из-за детей вы не сможете часто ходить в театр, кино, на лекции, в гости и на вечера. Вы, конечно, ни за что на свете не поменялись бы местами с бездетными родителями, но все-таки вам не хватает вашей былой свободы. Разумеется, люди становятся родите-

лями не потому, что они хотят быть мучениками, а потому, что любят детей и видят в них плоть от плоти своей. Они любят детей еще и потому, что в детстве их тоже любили их родители. Забота о детях, наблюдение за их развитием дают многим родителям, несмотря на тяжелый труд, самое большое удовлетворение в жизни, особенно, если в результате из ребенка получается прекрасный человек. Дети - наши создания, залог нашего бессмертия. Все другие достижения в нашей жизни не идут ни в какое сравнение со счастьем видеть, как из наших детей вырастают достойные люди.

Не нужно слишком много жертв.

Некоторые молодые родители считают, что они должны полностью отказаться от своей свободы и всех удовольствий просто из принципа, а не из практических соображений. Даже, улизнув из дома, когда предоставляется возможность, чтобы получить какое-то удовольствие, они чувствуют себя слишком виноватыми.

Такие чувства, но в меньшей степени, естественны для всех родителей в первые недели после рождения ребенка: все так ново и вы не можете думать ни о чем другом.

Но слишком большое самопожертвование не принесет пользы ни вам, ни ребенку. Если родители целиком заняты только своим ребенком, постоянно беспокоятся только о нем, они становятся неинтересны для окружающих и даже друг для друга. Они жалуются, что заключены в четырех стенах из-за ребенка, хотя виноваты в этом сами. Они невольно чувствуют некоторую неприязнь к своему ребенку, хотя он и не требовал столько жертв. В результате такие родители слишком много ждут от ребенка в благодарность за свои труды.

Нужно постараться не впадать в крайности. Необходимо честно выполнять свои родительские обязанности, но и не лишать себя таких удовольствий, которые не повредят вашему ребенку. Тогда вы сможете больше любить своего ребенка и с большим удовольствием проявлять к нему свою любовь.

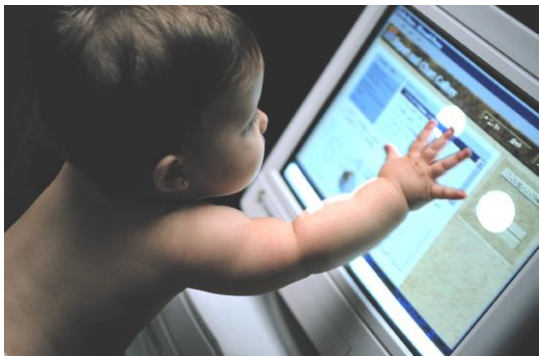
Родители вправе ожидать благодарности от своих детей.

Поскольку с появлением детей родители действительно вынуждены от многого отказываться, они, естественно, имеют право ожидать от детей благодарности. Но не

Бенджамин Спок. Ребенок и его нужды

словесных выражений благодарности за то, что их родили и вырастили, - этого было бы слишком мало. Родители ждут от своих детей отзывчивости, любви и стремления унаследовать их жизненные принципы и идеалы. Они хотят видеть эти качества в своих детях не из эгоистических соображений, а потому, что мечтают, чтобы дети выросли равноправными и счастливыми членами общества.

Бывает, что родители не могут решительно остановить плохое поведение ребенка, так как они уступчивы по натуре или боятся потерять его любовь. В глубине души такие родители осуждают ребенка и сердятся на него, но не знают, как правильно поступить. Ребенок понимает, что они раздражены и это его беспокоит, пугает, заставляет чувствовать себя виноватым, но в то же время делает его еще более требовательным и злым.



Например, если ребенку понравилось поздно ложиться спать по вечерам, а мать боится лишиться его этого удовольствия, он может в течение нескольких месяцев тиранить свою бедную мать, отказываясь лечь спать до поздней ночи. Мать обязательно будет испытывать чувство скрытой ярости к ребенку за его издевательство. Если же мать решительно не позволит этого ребенку, она сама будет поражена, как быстро он из тирана превратится в послушного ангела и станет куда приятнее для окружающих.

Другими словами, родители не могут по-настоящему любить своих детей, если они не могут заставить их вести себя как следует, да и сами дети не могут быть счастливы, если они не ведут себя как следует.

Родители должны иногда сердиться.

Некоторые молодые родители-идеалисты думают, что, если они хотят быть хорошими родителями, их терпение и любовь к своему невинному младенцу должны быть безграничны. Но это просто невозможно. Если ребенок надрыдается от крика в течение нескольких

часов, несмотря на все ваши попытки успокоить его, вы не можете бесконечно ему сочувствовать. Вы начинаете считать его упрямым, неблагодарным созданием и не можете не рассердиться по-настоящему. Или старший ребенок сделал что-то, чего (он ведь прекрасно знает!) не должен был делать. Может быть, ему очень захотелось что-то разбить или поиграть с детьми в другом дворе, или, может быть, он рассердился на вас за то, что вы в чем-то ему отказали, или он ревнует к младшему брату из-за того, что ему уделяется больше внимания. И вот он просто делает что-то вам назло.

Когда ребенок нарушает одно из основных правил, установленных вами, вы вряд ли сможете сохранять абсолютное спокойствие. Все хорошие родители должны научить своих детей, что хорошо, а что плохо. Вас тоже учили этому в детстве. Ребенок нарушил установленное вами правило или сломал принадлежащую вам вещь. Ваш ребенок, характер которого вам далеко не безразличен, поступил неправильно, и вы безнадежно возмутитесь.

Ребенок естественно этого ждет и не обидится, если ваш гнев справедлив. Бывает, что вы не сразу осознаете, что теряете терпение. Предположим, ваш ребенок плохо ведет себя с утра: то он говорит, что ему не нравится завтрак, то он, якобы, нечаянно опрокидывает стакан с молоком, затем играет с вещью, которую вы запрещаете ему трогать, и ломает ее.

Вы пытаетесь игнорировать его поведение, что стоит вам сверхчеловеческих усилий. Затем, когда капля переполняет чашу, вы взрываетесь и сами шокированы собственной яростью. Возможно, немного позже, уже остывнув, вы поймете, что ребенка нужно было твердо остановить или наказать в самом начале. Он сам напрашивался на это. Вы же, с вашими добрыми намерениями, во что бы то ни стало сохранить терпение, только подстрекали его на все новые и новые провокации.

Все мы, бывает, сердимся на своих детей, когда у нас неприятности и неудачи, как в одной комедии, где отец приходит домой расстроенный и начинает придираться к своей жене, та в свою очередь ругает сына за то, что обычно не вызывает ее недовольства, а сын срывает зло на младшей сестре.

Лучше честно признаться, что вы рассердились.

До сих пор мы говорили о том, что время от времени родители неизбежно теряют терпение. Но важно обсу-

Бенджамин Спок. Ребенок и его нужды

дить и смежный вопрос: могут ли родители без всякого ущерба признаться в этом и дать выход своему гневу?

Не слишком строгие к себе родители не стесняются сознаться, что они раздражены. Я слышал, как одна очень хорошая мать, человек открытый и честный, полусуто говорила своей подруге: "Я просто ни минуты не могу оставаться под одной крышей с этим дьяволенком! Я бы с удовольствием отшлепала его как следует!" Она и не собиралась выполнять свои угрозы, но она не стыдилась признаваться в таких мыслях окружающим и самой себе. Ей стало легче, когда она открыто высказала свои мысли.

В следующий раз она постарается решительно остановить ребенка, когда он начнет плохо себя вести.

Родители, стремящиеся быть безупречными, видимо, не допускают мысли, что человеческое терпение не безгранично, и считают, что не должны позволять себе сердиться. Если же они все-таки сердятся, то чувствуют себя глубоко виноватыми или отчаянно пытаются уверить самих себя, что совсем не раздражены. Вы стараетесь подавить свое раздражение, и это приводит к тому, что оно выливается во внутреннее напряжение, усталость или головную боль.

Бывает, что мать, которая не может признаться, что временами чувствует неприязнь к своему ребенку, начинает воображать, что его повсюду ожидают опасности. Она излишне оберегает его от инфекций, от уличного движения, постоянно хлопчет над ним, не сознавая, что это может помешать развитию в нем самостоятельности.

Я обсуждаю проблемы, возникающие в случае, когда родители боятся дать выход своему раздражению, не только для того, чтобы облегчить совесть родителей. Дело в том, что все огорчающее родителей, огорчает и их детей.

Когда родители считают, что антагонистические чувства по отношению к детям слишком ужасны, чтобы признать их открыто, дети также скрывают свой антагонизм к родителям. У детей появляется страх перед воображаемыми опасностями. Они боятся насекомых или отказываются идти в школу, или страшатся отпустить от себя родителей. Эти страхи - лишь внешнее выражение антагонизма к родителям, в котором дети не смеют признаться.

Другими словами, ребенок будет счастливее у тех родителей, которые не боятся дать выход своему гневу, потому что тогда и ребенку будет легче дать выход своему чувству.

Если вы справедливо возмутитесь и выскажете все, что думаете, - и вам, и ребенку станет легче и все вернется на прежнее место. Я не хочу сказать, что вы всегда будете правы в своем антагонизме к ребенку. Нередко мы встречаем грубых родителей, которые, не стесняясь, целый день ругают ребенка и даже бьют его без каких-либо серьезных причин.

Я вел речь о чувствах слишком совестливых родителей, любящих своего ребенка.



Если вам дорог ваш ребенок, но, тем не менее, он постоянно вызывает у вас раздражение (выражаете вы его открыто или нет), значит, ваша нервная система перенапряжена и вам необходимо обратиться к психиатру. Кроме того, ваша раздражительность может быть вызвана ка-

ким-либо фактором извне, а не поведением самого ребенка.

Детям нравится, когда вы следите за их поведением.

После столь пространных разговоров о раздражительности у вас могло сложиться превратное мнение об отношениях родителей и детей.

Большинство из нас, пока в жизни все относительно спокойно, сердятся только изредка, когда сталкиваются с трудностями. В остальное время дети нас не раздражают, так как мы контролируем их поведение, вовремя и решительно предупреждая их нехорошие поступки.

Такая твердость - необходимая составная часть родительской любви. С ее помощью вы удерживаете ребенка в русле правильного поведения, и он еще больше любит вас за это.