**Правила эффективного общения с детьми от года до четырех лет**

***Правило ресторанов быстрого питания - золотое правило коммуникации***

Правило ресторанов быстрого питания очень простое. ***Прежде чем рассказать собеседнику о своих чувствах, отразите сперва его собственные, повторяя его слова и (что гораздо важнее) искренне имитируя уровень эмоций в его голосе, лице и жестах.***

Вот что представляет собой это правило (и почему оно так называется).

**Шаг 1: ПОВТОРЯЙТЕ услышанное.**

У заведений быстрого питания есть свои проблемы, однако имеется одно несомненное достоинство: они умеют превосходно принимать заказы посетителей.

Представьте, что вы подъехали к закусочной, где можно сделать заказ, не выходя из машины. В микрофоне раздается голос:

- Слушаю вас.

Вы говорите:

- Один гамбургер и жареную картошку.

Что же отвечает вам сотрудник закусочной?

- Что случилось? Вы были так заняты, что не успели приготовить поесть?

- Вы понимаете, сколько жиров в этой пище?

- С вас четыре доллара.

Ничего из перечисленного выше!

Нет! Первым делом он повторяет ваш заказ!

Продавец понимает, что не может передать заказ дальше, пока не поймет, чего вы хотите. Поэтому и говорит:

- Так, гамбургер и жареная картошка. Кетчуп? Соль? Будете что-нибудь пить?

Только после того, как он убедился, что все понял правильно и что вам это известно, наступает его очередь. Он говорит:

- С вас четыре доллара. Пожалуйста, проезжайте вперед.

А теперь давайте применим это правило к типичной жизненной ситуации. Начнем со взрослых, а потом перейдем к малышам.

Вы потеряли сумку и жутко расстроились, поскольку в ней были важные бумаги, над которыми вы работали две недели. Если начальник об этом узнает, вы останетесь без работы. Всхлипывая, вы рассказываете о происшедшем другу, однако тот прерывает вас и заключает в крепкие объятия: "Ну-ну, все в порядке! Не волнуйся, напишешь другой отчет. Я люблю тебя, что бы ни случилось. Эй, хочешь расскажу кое-что смешное, обхохочешься. Послушай, что со мной приключилось вчера".

Что вы чувствуете? Хотя друг всего лишь хотел вас утешить, такая реакция вас, вероятно, заденет и обидит. И вы расстроитесь еще больше! Вашему другу стоило бы выслушать вас внимательно, время от времени демонстрируя, что он понимает ваши чувства, и только потом предложить какое-то решение и утешение.

Давайте воспроизведем разговор заново и представим, как бы вы себя чувствовали, если бы собеседник внимательно выслушал вас и озвучил ваши чувства, прежде чем выражать свое мнение.

- Я оставил его в ресторане на стуле!

- О нет!

- А мой начальник такой несдержанный! Опять будет на меня орать!

- Понятно, что ты расстроился.

- Да я трудился над этим отчетом две недели!

- О нет! Столько усилий!

- Спасибо, что дал мне излить душу. Как-нибудь переживу.

- Ты ведь знаешь, я всегда рядом. Чем я могу тебе помочь? Могу я тебя обнять? Я говорил тебе, что со мной вчера приключилось? Может, тебя это чуток подбодрит...

***Когда мы находимся в расстроенных чувствах, то хотим, чтобы нас выслушали и пожалели! Дельные советы - это, разумеется, хорошо, но в кризисных ситуациях большинство из нас нуждается совсем не в них. Люди, обладающие даром общения, показывают, что понимают чувства своего собеседника, и только потом дают советы.*** Они не хотят походить на официантов, сообщающих клиенту стоимость заказа, хотя тот даже не успел полностью сделать заказ!

**Шаг 2: Повторяйте услышанное искренне, задействуя мимику, голос... и сердце**

Нам почему-то кажется, что секретом успешного общения являются слова, однако это не всегда так. По большому счету, ***при общении с расстроенным человеком то, что мы говорим, гораздо менее важно, чем то, как мы это говорим!*** Если будете, как попугай, повторять жалобы своего друга с бесстрастным выражением лица и невыразительной интонацией, ему станет только хуже! Вот почему второй шаг имеет такое большое значение.

Применять правило ресторанов быстрого питания имеет смысл лишь в том случае, если вы уделяете собеседнику максимум внимания и в точности повторяете его слова, интонации и жесты.

**Применение правила ресторанов быстрого питания в общении с малышами**

Разговаривая с малышами, которые находятся в расстроенных чувствах, мы проявляем такое нетерпение, что совсем не похожи на сотрудников "McDonald's". Мы пытаемся подавить протесты детей (разумны они или нет) замечаниями вроде: "Уймись", "Перестань" или "Не сейчас".

Мы отмахиваемся от них, оправдываясь тем, что заняты или хотим как лучше. Однако это не дает нам права прерывать ребенка, когда наступает "его очередь" говорить! Мы не хотим вести себя грубо и неуважительно, однако именно так и поступаем.

Вот некоторые фразы, с помощью которых мы "нарушаем очередь" и перебиваем излияния малыша:

Объяснения: "Видишь, милая? В шкафу нет никаких чудовищ".

Отрицание чувств: "Да ладно, все не так уж плохо. Тебе совсем не больно".

Отвлечение внимания: "Давай-ка посмотрим эту книжку".

Игнорирование: поворачиваетесь спиной и уходите.

Вопросы: "Почему он тебя ударил?"

Угрозы: "Сейчас же прекрати или отправишься в угол".

Утешение: "Не плачь, все хорошо. Папа с тобой".

Пожалуйста, не поймите меня превратно: все эти ответы имеют право на существование, но в свое время - пока не подойдет ваша очередь! Фермеры сперва пашут, а уж потом сажают. Так и родители***: сперва они должны терпеливо и с пониманием принять и озвучить чувства малыша, а уж потом делать свой шаг.***

**Тодлериз": родной язык маленького "пещерного человечка"**

Представьте, что женщина посещает страну, где жители говорят на чужом ей языке. Ей нужно найти туалет. Она останавливает первого прохожего и вежливо спрашивает:

- Где ближайший туалет?

На что прохожий отвечает:

- Вджуркт (то есть "Я не понимаю").

- Что? - в отчаянии вскрикивает женщина и громко повторяет:

- Туалет! ТУАЛЕТ!

Незнакомец, оскорбленный ее тоном, кричит в ответ:

- Вджуркт! Вджуркт! ВДЖУРКТ!

Вскоре они уже орут друг на друга, красные от злости! И ни один из них не слышит другого.

Даже самый вежливый незнакомец не сможет вам помочь, если не знает вашего языка. То же самое относится и к заботливым родителям. Правило ресторанов быстрого питания дает наилучшие результаты, если переводить его на родной язык малыша. Вот что однажды произошло в моем кабинете.

Стоило мне достать фонарик, чтобы посмотреть ушко 23-месячной Шэннон, как девчушка разразилась громким плачем. Ее мама, Мэри, ответила спокойно и уважительно: "Я знаю, родная, что тебе это не нравится. Ты боишься и думаешь, что будет больно, но доктор все сделает очень осторожно. Нам нужно знать, что твои ушки больше не болят. Тогда тебе не придется снова пить это гадкое лекарство. Поняла? Все почти закончилось".

Когда нужно говорить нормально?

Вам не нужно разговаривать на "тодлериз" постоянно. Как правило, вы можете говорить обычным образом. Но если малыш начинает "заводиться", нормально с ним разговаривать бесполезно.

Почему обычные приемы воспитания терпят фиаско в случае маленьких "пещерных жителей"?

Я всегда выступал за разумность и заботу, однако есть веские причины, по которым логика, отвлечение внимания и даже уважительное признание не дают результатов, когда маленькие "первобытные люди" приходят в исступление.

- Ваш малыш просто "не слышит" вас. Находясь в расстроенных чувствах, мы хуже видим (и слышим). Это особенно относится к малышам в возрасте от года до четырех, чей "первобытный" мозг еще с трудом воспринимает устную речь.

- Логика пока не является сильной стороной вашего ребенка. Разумные объяснения требуют участия левого полушария, которое не очень хорошо развито у малышей младше четырех лет.

- Ваш малыш зациклен на своем желании - не вашем. Вы представляете, чтобы ребенок в порыве злости вдруг признал: "Да, ты совершенно права" или "Я как-то не смотрел на ситуацию с такой стороны"? Не рассчитывайте на разумный подход и компромиссы, когда малыш заходится от злости. (Ему тяжело проявлять разумность в спокойном состоянии, что уж сейчас-то говорить!)

- Ваш ребенок думает, что вы его не понимаете. Как может малыш, повторивший свое требование 25 раз подряд, считать, что его не понимают? Вероятно, это звучит странно, но, может быть, все дело в том, что вы не говорите на его языке! Обычно достаточно подтвердить на "тодлериз", что вы все понимаете, как хныканье и выклянчивание тут же прекращаются.

Так как же, успокоилась ли Шэннон? НЕТ! Она заплакала еще громче! Но почему? Разве Мэри не воспользовалась правилом ресторанов быстрого питания? Вот здесь-то и кроется главная ошибка. Слишком много слов; более того, интонации Мэри совсем не соответствовали паническому состоянию дочери!

Испуганные или разгневанные малыши не воспринимают ничего из происходящего вокруг (это относится и к детям старшего возраста - и даже взрослым!). Когда они находятся в расстроенных чувствах, наши ласковые слова превращаются для них в бессвязный гул. Бедная Шэннон! Она была напугана, встревожена и видела, что даже родная мать не понимает ее! И она заревела еще громче.

Как Мэри могла помочь своей испуганной дочурке? Что нужно было сказать? Все очень просто! Надо было только перевести эти слова на "тодлериз". Но как же это сделать?

**Четыре компонента "тодлериз"**

"Тодлериз" я выучил в своем кабинете, выполняя почетную миссию посланника в мир малышей от года до четырех! Разумеется, овладел я им не сразу, а постепенно, улаживая по двадцать конфликтов в день. В конце концов я достиг таких вершин, когда мог легко унимать двухлетних детей и буквально за считанные минуты заставлять их снова смеяться и резвиться.

Думаете, это слишком хорошо, чтобы быть правдой? На самом деле выучить "тодлериз" намного проще, чем французский, китайский или любой другой язык. Поначалу вы, возможно, будете чувствовать себя неловко, но заклинаю вас: не отступайте. Наступит момент, когда ваш маленький путешественник во времени поднимет на вас свои большие глаза, словно говоря: "Ты понимаешь меня! Спасибо, это здорово!"

Перевод любой фразы на "тодлериз" состоит из четырех шагов:

1. Короткие фразы.

2. Повторение.

3. Правильные интонации.

4. Мимика и язык тела.

Благодаря этим четырем шагам перегруженный мозг ребенка способен осознать, что вы "приняли его сообщение". Повторяйте его слова (или то, что он мог бы сказать, если бы умел), отражая его чувства интонациями и жестами. Помните: то, как вы говорите, намного важнее того, что вы говорите!

**1. Короткие фразы**

***Если вы общаетесь с расстроенным малышом, слова зачастую работают против вас. Малышам тяжело воспринимать длинные предложения даже тогда, когда они довольны и счастливы***. Восприятие устной речи требует больших усилий со стороны левого полушария, однако стоит ребенку перейти границу страны Истерии, как эта часть мозга полностью отключается.

Конечно, не только дети, утратившие душевное равновесие, теряют лоск цивилизации. Мы тоже этим грешим! Когда эмоции берут верх над разумом, даже взрослые опускаются на несколько ступенек по эволюционной лестнице и нередко уподобляются своим первобытным предкам.

"Тодлериз" в общении с кипящими от злости малышами приходится очень кстати. Он разбивает наше сообщение на несколько коротких фраз, доступных пониманию даже для маленьких детей.

Итак, первый шаг - говорить очень короткими фразами. ***В случае совсем маленьких деток фразы не должны превышать трех слов. В случае детей постарше - пяти.*** (Как я уже писал, "тодлериз" - это язык общения с малышом, пребывающим в расстроенных чувствах. Как только он успокоится, переходите к обычной речи.)

Приведу пример. Ваш 15-месячный малыш валится с ног от усталости, однако упрямо топает к двери, колотит по ней кулачками и требует выпустить его в сад. Независимо от того, собираетесь ли вы на улицу, перво-наперво отразите его сообщение энергичными повторениями: "На улицу! На улицу! На улицу! НА УЛИЦУ! Ты устал... устал... УСТАЛ! И ты хочешь НА УЛИЦУ! Ты говоришь: "Мама, идем, идем, идем!"" Как только сынишка немного успокоится, можете выйти во двор или предложить другой вариант разрешения ситуации.

**2. Повторение**

В то время как взрослые ослеплены гневом, дети буквально "глохнут" в приступе бурных эмоций. Вот почему повторение является ключевой составляющей "тодлериз". Как видно из приведенного выше примера, слово "устал" достаточно короткое, однако само по себе оно не оказывает серьезного воздействия. Вы должны повторить его несколько раз: "Ты устал... устал... УСТАЛ! Ты хочешь НА УЛИЦУ!" Если ребенок вопит, потому что вы забрали у него губную помаду, которую он использовал в качестве карандаша для рисования, сымитируйте его эмоции посредством такого повторения: "Ты хочешь! ТЫ хочешь! Ты хочешь получить ее сейча-а-ас! Хочешь! ХОЧЕШЬ! Хочешь получить ее СЕЙЧА-А-АС!" Обратите внимание на короткие фразы, повторение и акцент на последнем слове. Ваши слова должны звучать энергично, но не подниматься до уровня крика.

Не удивляйтесь, если сумеете привлечь внимание малыша только после четырех или пяти повторений! Вы поймете, что "зацепили" ребенка, когда он посмотрит на вас, словно говоря: "Чего? Что ты сказала?" Но не останавливайтесь на этом. Если дело зашло далеко, вам, вероятно, придется повторить еще раз десять, прежде чем малыш поймет, что вы "в теме".

Когда я, к примеру, осматриваю ушки плачущих двухлетних крошек, то выразительно проговариваю то, что они могли бы сказать, если бы были на это способны: "Не ушки! Нет, нет! НЕ ушки! Нет, НЕТ... НЕ ушки!!! Перестань! ПЕРЕСТАНЬ! Мне это не нравится!" Многие дети расслабляются, а те, кто продолжает сопротивляться, действуют уже не столь отчаянно, хотя я делаю именно то, что им так не нравится!

Под конец я демонстрирую им свое понимание с помощью еще нескольких фраз на "тодлериз": "Нет, нет, НЕТ! ТЕБЕ это не нравится! ТЫ говоришь: "Не трогай меня!" Ты говоришь: "Не смотри! Ты злой!""

После этого я отхожу в другой конец кабинета с низко опущенной головой, как бы извиняясь и демонстрируя покорность. Когда малыш начинает успокаиваться, я подбадриваю его более жизнерадостным голосом и более "взрослыми" словами: "Пока-пока! Пока-пока! Все закончилось, родной. Все закончилось, закончилось, закончилось. ДА-А! Ты молодец! Пока-пока! Пока-пока! Возьми маму за ручку!"

Двадцатимесячный Джек потянулся за ножницами, которые его мама, Энн, случайно оставила на столе. Когда Энн схватила ножницы, Джен ударился в слезы. Видя, как он расстраивается, Энн захотела объяснить малышу, что ножницы - это не игрушка, но решила отложить нотации на потом и разразилась потоком энергичного "тодлериз": "Ты хочешь... Ты хочешь... Ты хочешь сейчас, сейчас, сейча-а-ас". Джек замер в изумлении. А Энн продолжала: "Ты хочешь. Ты хочешь. Но нет! Нет, никаких ножниц! Никаких ножниц, Джек. Никаких ножниц!" Только когда водопад слез превратился в тоненький ручеек, Энн попробовала отвлечь внимание сына: "Эй, смотри! СМОТРИ! БОЛЬШОЙ грузовик, Джек! БОЛЬШОЙ грузовик! Давай поиграем... с грузовиком!'"

Если вам кажется, что этот способ вести беседы довольно странный, так и есть! Странный, но чрезвычайно эффективный! Пройдет немного времени, и "тодлериз" станет для вас таким же привычным делом, как катание на велосипеде. Не сдавайтесь! Вы прошли уже половину пути!

**3. Правильные интонации**

Следующая составляющая "тодлериз" потребует от вас некоторого актерского таланта. Ключевой элемент правила ресторанов быстрого питания - ***имитирование чувств собеседника посредством интонаций.*** Понятное дело, я не рекомендую кричать или визжать, даже если это делает ребенок. Дети всегда интуитивно понимают, что подобного рода эмоции вы не будете имитировать в полной мере. Но если малыш хнычет, вы должны говорить не спокойно и сдержанно, а выразительно и эмоционально.

Правильно выбранные интонации передают главную мысль. Когда малыш расстроен, его мозг не воспринимает слова, зато легко распознает тон и жесты. К сожалению, родители зачастую выбирают неверный тон. Вместо того чтобы имитировать бурные эмоции маленького "неандертальца", они стараются успокоить его мягким, ласковым голосом.

Родители, хорошо владеющие "тодлериз", всегда начинают с имитирования уровня интенсивности детских эмоций и только после того, как малыш начинает приходить в себя, смягчают голос.

Сильвия пыталась говорить на "тодлериз" с бьющейся в истерике трехлетней Карлой, однако ее мелодичный голос заставлял дочурку реветь еще громче! Женщина осознала, что не имитирует чувства дочери, а нелепо пародирует их. Она пыталась рассмешить Карлу, хотя той было нужно, чтобы ее услышали и поняли. К своему великому удивлению, как только она сменила интонации, Карла успокоилась буквально в считанные минуты!

Представьте, что ваш 26-месячный карапуз воет в песочнице, потому что его подружка не дала ему поиграть со своим совочком. Опишите случившееся, стараясь, чтобы ваш расстроенный голос соответствовал разочарованию малыша. Проговаривайте с искренним сочувствием и уважением к его раздражению: "Ты зол. Ты зол. Зол. Зол. ЗОЛ!!! Ты хотел взять совок Сюзи. Ты говоришь: "Дай мне совок!!! Хочу совок! ХОЧУ! ХОЧУ! Хочу совок СЕЙЧАС!!!!!!""

Почему "тодлериз" понятен малышам любого возраста

Отличается ли "тодлериз", на котором разговаривают с малышами младшего возраста, от того, на котором говорят с малышами старшего? И да, и нет. Конечно, трехлетний ребенок в спокойном состоянии без проблем воспринимает более длинные предложения, чем годовалый. Однако чем сильнее кипят страсти, тем примитивнее ведет себя ребенок. Поэтому в начале истерики старайтесь использовать самую простую разновидность "тодлериз", какого бы возраста ни был ребенок. По мере того как он успокаивается, переходите к нормальному языку.

**4. Мимика и язык тела**

Если вам кажется, что вы говорите со своим "пещерным человечком" до посинения и все без толку, то вполне вероятно, что вы целиком полагаетесь на слова и забываете о языке тела. Это большая ошибка! ***Вашим интонациям и жестам ребенок придает больше значения, чем потоку непонятных слов. Для расстроенного малыша один жест действительно стоит тысячи слов.***

К одному году ребенок становится настоящим экспертом по распознаванию выражений лица. Ваши гримасы, вздохи и сжатые кулаки говорят для него намного больше, чем слова. Вот почему не стоит улыбаться, когда вы говорите серьезные вещи. (Даже если он учудил что-нибудь совершенно очаровательное.) Малыши больше верят невербальным сигналам, поэтому, если вы улыбаетесь, когда отчитываете ребенка за серьезный проступок, он будет присматриваться к выражению лица и проигнорирует ваши слова!

Учитесь демонстрировать интерес и уважение с помощью мимики и языка тела. Кивайте головой, смиренно опустите голову и присядьте на корточки, чтобы находиться ниже уровня ребенка. Осторожно коснитесь его руки или сядьте рядом. Ваше лицо должно выражать эмпатию, словно большой плакат, на котором написано: "Я прекрасно понимаю, что ты чувствуешь!"

Если вы ненароком улыбнулись, отвернитесь на секунду, чтобы придать лицу соответствующее выражение. Если нужно, укусите себя за губу, а затем снова повернитесь к малышу и, если он еще совсем маленький, прорычите негромко: "Нет, нет!" Если ребенок постарше, скажите что-нибудь вроде: "Я знаю, что на моем лице улыбка, однако внутри я не улыбаюсь".

Когда я вижу, что кто-то из моих маленьких пациентов вот-вот что-нибудь учудит, например, спрыгнет со стола, на котором я их осматриваю, я не говорю: "Осторожнее, не делай этого!" Нет, я издаю низкое утробное рычание, придав своему лицу встревоженное выражение и направив на малыша указательный палец. При этом я хмурю брови и качаю головой из стороны в сторону.

Многие расстроенные малыши плачут, кричат и дерутся. Как имитировать такие чувства на "тодлериз"? Разумеется, я не рекомендую вам бросаться на пол и сучить ногами в воздухе, визжа при этом во всю глотку. Достаточно будет экспрессивно озвучить то, что сказал бы малыш, если бы мог.

Вот как используется "тодлериз" в доме Терри, матери трехлетнего "пещерного человечка" по имени Билли:

Поначалу я ужасно смущалась того, что выгляжу глупо. Но, несмотря на это, я прибегала к "тодлериз" каждый день с тех самых пор, как познакомилась с ним шесть месяцев назад. Теперь я такой большой специалист в этом деле, потому что могу унять любую истерику в считанные секунды.

Истерики Билли проходят по одной и той же схеме: он начинает вопить во всю мощь своих легких. Тут вступаю я - стараясь имитировать его чувства словами и голосом. Если я останавливаюсь слишком рано, он снова начинает плакать, и тогда я опять использую "тодлериз": "Билли страшно зол, зол, ЗОЛИ!!! Он так 30-0-ОЛ! Билли говорит: "Нет, нет, нет... НЕТ!"" Если он прекращает плакать и смотрит на меня с удивлением, я перехожу к следующему шагу и пытаюсь отвлечь его или предлагаю возможные решения.

Поначалу истерики длились по две-три минуты. Когда Билли расстроен, ему и сейчас требуется уделить немного внимания, однако, как только я перехожу на "тодлериз", истерика прекращается в одно мгновение.

Уважение ценнее бриллиантов... или игрушек!

Многие родители спрашивают меня, почему малыши так быстро успокаиваются, хотя даже не получают желаемого? Вы когда-нибудь замечали, что, получив вожделенную игрушку, ради которой ребенок непрерывно вопил полчаса, он отбрасывает ее уже через несколько секунд? Все дело в том, что ребенок не столько хочет ту или иную вещь, сколько жаждет быть понятым.

На протяжении жизни нам не раз приходится желать того, чего по тем или иным причинам мы никогда не получим. Но мы вполне можем смириться с этим разочарованием. Однако без уважения близких и любимых людей мы прожить не сможем!

Даже если вы не даете малышу желаемого, уважение и забота, которые вы вкладываете в свой "тодлериз", помогают ему успокоиться.

Истинная магия этого простого приема кроется в идее любви, внимания и заботы. Применяя правило ресторанов быстрого питания для "тодлериз", вы сможете быстро совладать с малышом в 80-90 процентах случаев!

Может показаться, что эти шаги требуют от вас адских усилий, однако, немного попрактиковавшись, вы избавите себя от ненужных ссор и скандалов в дальнейшем.

**Исключения из правила - иногда не помогает даже "тодлериз"**

Если при правильном применении "тодлериз" не дает нужного эффекта, значит, малыш устал, голоден, болен или находится в состоянии стресса. Если ребенок никак не может успокоиться:

**1. Обнимите его.** Возможно, для высвобождения гнева ему требуется физическая помощь.

**2. Если можете, разрешите проблему.** Если вы считаете, что ребенок злится из-за усталости, скуки или голода, предложите соответствующее решение (потрите спинку, смените игрушку, дайте перекусить) и перейдите на "тодлериз".

**3. Выйдите на минутку**. Иногда возникает необходимость тактично удалиться и дать малышу возможность успокоиться без свидетелей. (Некоторые дети слишком "гордые", чтобы сдаваться в присутствии других людей.) Поэтому, если "тодлериз" не помогает, смените подход и скажите: "Ты пока поплачь, мой ангел. Маме надо сходить на кухню. Я скоро вернусь - я люблю тебя". Вернитесь через полминуты или минуту и снова попробуйте применить "тодлериз" и правило ресторанов быстрого питания. Возможно, в этот раз он будет готов успокоиться. (В случае особо упрямых малышей вам придется повторить этот прием раза три или четыре.)

У детей остро развито чувство справедливости. Они думают: "Ты меня уважаешь - и я тебя уважаю". Так что ваше уважительное отношение не только поднимает малышу настроение, но и побуждает его так же уважительно относиться к вам. К тому же такое поведение формирует у малыша представление о модели поведения, которой он должен ожидать от близких людей. Данный урок сослужит ему хорошую службу в будущем, когда он начнет выбирать близких друзей и партнера для совместной жизни.

История Лесли: "тодлериз" в действии

Прошлой ночью в ресторане 15-местный Натан испачкал подгузник, и мне пришлось отнести его в машину, чтобы надеть чистый. Пока он вопил в знак протеста, я изо всех сил старалась показать, что понимаю его чувства: "Я знаю, ты не хочешь покидать ресторан. Я понимаю, тебе это не нравится". Но он извивался и дрыгал ногами с такой силой, что я даже не могла переодеть его. И тогда я решила перейти на "тодлериз". Я сжала кулаки и принялась махать ими в воздухе, повторяя то, что, как мне казалось, он думает: "Ты против. Против. Ты против. ПРОТИВ!!! ПРОТИВ!!! Ты не хочешь стоять здесь без штанов! Здесь ХОЛОДНО! Ты не хочешь этого! Ты против, против, ПРОТИВ! Ты так зол, зол, ЗОЛ!!!" Я не кричала, но дала ему понять, что согласна с его претензиями.

И тут случилось неожиданное. Он посмотрел на меня с изумлением и озорством, а затем принялся играть с игрушкой, прикрепленной к стеклу машины (до этого я не раз пыталась привлечь его внимание к этой игрушке, но безуспешно). Меняя ему подгузник, я продолжала описывать его действия. Натан блаженно улыбался. После этого я спела короткую песенку и отнесла его обратно в ресторан, чувствуя себя лучшей матерью на свете!

**Доктор Карп, я выгляжу как идиот**

Тодд и Биргитта - нежные и любящие родители двухлетней Уны. Несколько месяцев в году они живут в Дании. Через некоторое время после того, как молодые родители познакомились с "тодлериз", я поинтересовался у них, представилась ли им возможность опробовать его на практике. Тодд ответил; ""Тодлериз" - такая странная и необычная штука. Датчане не любят таких "выкрутасов"".

Не удивляйтесь, если поначалу будете чувствовать себя неловко - ну ладно, немного глупо, - где бы вы ни жили. Большинство родителей стесняются разговаривать на "тодлериз" в общественных местах. "Так неудобно! - говорят они. - Это как-то неестественно!" (Некоторые стесняются практиковаться даже в собственной ванной комнате - хотя это идеальный способ наловчиться.)

Я объяснил Тодду и Биргитте, что спокойный голос действует только на уравновешенных и послушных детей и что имитирование эмоционального состояния необходимо для того, чтобы расстроенный малыш понял, что его слышат, понимают и уважают. Кстати сказать, большинство родителей с удовольствием хлопают в ладоши и прыгают, имитируя радость и восторг ребенка. Эмоциональная реакция говорит о том, что вы одобряете его действия и чувства. Аналогично имитирование негативных чувств свидетельствует о том, что вы любите его, даже когда он злится.

Ниже перечислены еще некоторые моменты, смущающие многих родителей:

- Мне кажется, я его дразню. Цель "тодлериз" - донести до малыша свою любовь и уважение. Возможно, вам доводилось видеть людей, использующих имитирование для насмешек или пародирования. Однако смысл "тодлериз" прямо противоположен. Это лучший способ тактично и искренне признать чувства расстроенного малыша так, чтобы он осознавал, что его понимают.

- Мне кажется, что так я только поощряю нежелательное поведение. Имитирование чувств не равнозначно разрешению плохо себя вести. Это лишь способ дать понять, что вы правильно воспринимаете отношение ребенка к происходящему. Данный прием помогает ему усвоить разницу между чувствами и действиями: негативные чувства позволительны (сдерживаемые эмоции становятся причиной одиночества, стресса и еще более бурных истерик), но вот агрессивные выходки, кусание, царапание, драчливость и обидные слова недопустимы, как бы зол он ни был.

- Что, если я не согласна с его чувствами? То, что вы понимаете чувства ребенка, не означает, что вы их разделяете. "Тодлериз" лишь говорит ребенку о том, что вы понимаете его и уважаете его право на собственные чувства. После того как малыш успокоится, ведите себя так, как считаете нужным, - строго или либерально. Правда, с объяснением своей позиции лучше подождать до того момента, когда малыш будет спокоен и сможет воспринимать информацию.

- Похоже на детский лепет - словно мы сюсюкаем с ребенком. "Тодлериз", несомненно, звучит как детская речь, но ведь он рассчитан на малышей от года до четырех! К тому же расстроенный ребенок опускается по эволюционной лестнице на несколько ступенек вниз. Будете решать, как с ним говорить, после того, как истерика закончится, а поначалу ориентируйтесь на поведение ребенка!

- Очень утомительно разговаривать таким образом целый день. Разумеется, никому не нужно говорить на "тодлериз" 24 часа в сутки семь дней в неделю. Данный прием используется лишь в случае чересчур бурных эмоций (положительных или отрицательных). Возможно, поначалу вам придется говорить чуть больше, однако через пару дней он уже начнет приносить плоды. (Представьте только, сколько вы сэкономите времени и насколько позже у вас появятся морщины и седые волосы!)

- Иногда я не знаю, что говорить. Именно в таких случаях на помощь приходит правило ресторанов быстрого питания. Вы никогда не ошибетесь, если будете просто описывать действия, чувства и слова ребенка. Сперва повторите его сообщение и только потом переходите к своему!

**Вы услышали его сообщение - теперь ваш черед!**

Как вы уже поняли, объяснить что-либо расстроенному ребенку совершенно невозможно. Эмоции и нотации сочетаются так же плохо, как вода и масло!

Маленький "первобытный человечек" еще не может похвастаться логикой и благоразумием даже в спокойном состоянии. Поэтому не стоит читать мораль, когда ему и так тяжело. Просто имитируйте его чувства.

После того как страсти немного улягутся, он сможет прислушаться (правда, совсем чуть-чуть) к вашим словам любви и ободрения. И все же отложите поучения до того момента, когда малыш окончательно успокоится и придет в себя. Вот как вы можете этому посодействовать:

**- Используйте тактильный контакт**. Возможно, он будет не против, если вы обнимите его, покачаете на руках или тихонько посидите рядом.

**- Предлагайте варианты**. "Хочешь большой стакан яблочного сока или волшебный массаж спинки?"

**- Приучайте малыша к другим способам выражения эмоций**. "Покажи, как ты был зол!", "Давай нарисуем, как ты злился!" или "А ну-ка давай вместе поколотим подушки!".

**- Подсказывайте ему слова для выражения эмоций.** "Ничего себе! Ты был так зол! Просто кровь кипела!" или "Ты, наверное, испугался. Когда мне страшно, у меня в желудке все сжимается, - вот так (сожмите кулак), а сердце колотится как сумасшедшее".

**- Удовлетворите его желание в мечтах**. Это одна из моих любимых уловок. Скажите, что хотели бы дать ему все, чего он хочет, и даже больше!

**- Используйте волшебное воздействие шепота.** Шептание - это отличный способ сменить тему разговора и снова стать друзьями.

**- Отмечайте все хорошие поступки**. Обязательно отмечайте любые, пусть даже крохотные, попытки пойти вам навстречу. В случае маленького ребенка: "Эй, мяч... мяч... У тебя мяч!!! ХОРОШО! Подтолкни его ко МНЕ!" В случае малыша постарше: "Ты прислушался к моим словам - нелегко было удержаться и не трогать. Давай пойдем проверим, не проголодались ли твои куклы!"

**- Делитесь своими чувствами в формате "ты-я"**. Как только страсти улягутся и настанет ваш черед говорить, очень кратко поделитесь своими чувствами в формате "ты-я". К примеру, нахмурьтесь и покачайте головой, приговаривая: "Мамочка сказала "нет!". Когда ты щиплешься, я злюсь, злюсь, ЗЛЮСЬ!" Такой подход поможет ребенку посмотреть на ситуацию с вашей позиции.

История Пэтти: родительский триумф

Метод "доисторического воспитания" пришелся нам с мужем по душе. К тому времени мы и сами заметила, что наша очаровательная дочурка из покладистого младенца превращается в настоящего неандертальца, и на смену милым "агушкам" пришли пронзительные вопли!

Однажды, когда я собиралась вытаскивать ее из ванны, дочка взорвалась, как настоящая бомба. Я сама люблю принимать душ, поэтому вполне понимала ее чувства. "Я знаю! Я знаю! Я ЗНАЮ!" - повторяла я, стуча по шляпке душа. С серьезным, но любящим выражением лица и широко открытыми глазами я добавила: "Ты хочешь душ! Ты хочешь душ! ХОЧЕШЬ ДУШ. ХОЧЕШЬ ПРИНЯТЬ ДУШ!!!"

Кира отреагировала моментально! Она перестала плакать и взглянула на меня с надеждой. Я еще пару раз повторила: "Ты хочешь душ, - и добавила: - Ты хочешь остаться, остаться, ОСТАТЬСЯ!!! Но нет, не-ет. Мне очень жаль, милая, но нам нужно вылезать, вылезать, вылезать и одеваться! Твоя кукла хочет завтракать". Похныкав немного для проформы, Кира позволила мне вытащить ее из ванны, вытереть и одеть. Все это время я описывала наши совместные планы на день.

Теперь, когда Кира разражается криками во время одевания, я сразу перехожу на "тодлериз": "Ладно. Сама! Сама! Сама! САМА!!! Ты хочешь одеться сама! Хочешь одеться сама, верно?" Малышка сразу улыбается и кивает головой. Она возится с кофточкой, пока я натягиваю штанишки и носочки! Я чувствую себя гениальной матерью!

Использование "тодлериз" принесло еще один, совершенно неожиданный результат: мы стали гораздо ближе друг к другу. Если Кира просит невозможного, мое "неандертальское" сочувствие и понимание помогают ей почувствовать мою любовь, и наша связь становится еще крепче и нежнее.

Источник: Харви Карп "Новое воспитание: без слез и конфликтов"