

АЛЬБЕРТО ПЕЛЛАЙ • БАРБАРА ТАМБОРИНИ

НЕНАВИЖУ  
*ваши*  
ПРАВИЛА!

Иллюстрации  
Элизы Паганелли

Стихотворение в переводе  
Надежды Радченко

Санкт-Петербург  
«БХВ-Петербург»  
2020

УДК 159.922.7+82-1  
ББК 88.8+84.5  
П24

**Пеллай, А.**

П24 Ненавижу ваши правила! Пер. с итал. / А. Пеллай, Б. Тамборини. — СПб.: БХВ-Петербург, 2020. — 40 с.: ил. — (Маленькие большие проблемы)

ISBN 978-5-9775-4086-5

Книга из серии «Маленькие большие проблемы» включает два инструмента, чтобы помочь малышу научиться простым правилам, а родителям противостоять капризам ребенка: это и прекрасно проиллюстрированное стихотворение, которое настроит малыша на нужный лад, и советы для родителей от ведущих итальянских психологов, которые помогут противостоять прихотям ребенка и донести до него, что правила не ограничивают, а лишь оберегают от опасности.

УДК 159.922.7+82-1  
ББК 88.8+84.5

**Группа подготовки издания:**

Руководитель проекта	<i>Екатерина Трубей</i>
Зав. редакцией	<i>Екатерина Сависте</i>
Перевод стихотворения с итальянского	<i>Надежды Радченко</i>
Иллюстрации	<i>Элизы Паганелли</i>
Компьютерная верстка	<i>Людмилы Гауль</i>
Оформление обложки	<i>Элизы Паганелли, Карины Соловьевой</i>

Authorized translation of the Italian edition of *Odio le regole!* ISBN 978-88-511-6220-7.

World copyright © 2018 DeA Planeta Libri S.r.l.

This translation is published and sold by permission of DeA Planeta Libri S.r.l., which owns or controls all rights to publish and sell the same.

Авторизованный перевод итальянской редакции книги *Odio le regole!* ISBN 978-88-511-6220-7.

World copyright © 2018 DeA Planeta Libri S.r.l.

Перевод опубликован и продается с разрешения DeA Planeta Libri S.r.l., собственника всех прав на публикацию и продажу издания.

«БХВ-Петербург», 191036, Санкт-Петербург, Гончарная ул., 20.

ISBN 978-88-511-6220-7 (итал.)  
ISBN 978-5-9775-4086-5 (рус.)

© 2018 DeA Planeta Libri S.r.l.  
© Перевод на русский язык, оформление.  
ООО «БХВ-Петербург», ООО «БХВ», 2020

## *Расти и преодолевай трудности* вместе с Альберто Пеллаем и Барбарой Тамборини

**Д**ля ребенка расти значит каждый день достигать маленьких целей. После первых лет жизни, когда каждая потребность малыша удовлетворялась еще до того, как он успевал о ней подумать, наступает период (с 3 до 6 лет), когда ребенок учится делать много вещей самостоятельно и испытывать удовлетворение от этого. «*У меня получилось! Я могу!*» — это мысль, на которой будет основываться самооценка ребенка.

Осознание того, что он что-то может, дает маленькому человеку чувство силы. Однако не всё, чему вы хотите научить ребенка, будет восприниматься им с радостью. Роль родителей заключается в том, чтобы объяснить, зачем это нужно, и сфокусировать внимание ребенка на том, с чем он должен справиться. Научиться самостоятельно есть, пережить отказ, «разделить» родителей с младшим братиком и так далее — это трудности, которые тренируют эмоциональные мышцы ребенка. И если вы хорошо справитесь, эти тренировки сделают ребенка более сильным и уверенным.

Если вашему ребенку от 3 до 6 лет, то вы знаете, что лучший способ научить его чему-то — это не объяснять, а сделать вместе. Дети в этом возрасте уже способны понять связь между действиями и последствиями. Очень важно построить с детьми общее видение того, что предстоит, и стать союзниками в решении проблем: «*Каждый из нас должен спать в своей кровати. Давай вместе попробуем новое блюдо. Мне нужна твоя помощь, чтобы поддерживать порядок в комнате.*».

Книги серии «Маленькие большие проблемы» предлагают инструкцию и, что важно, правильные слова, чтобы помочь вашему ребенку понять значимость этого этапа взросления.

И если задача ребенка — расти, то ваша — помочь ему осознать важность тех новых вещей, с которыми ему предстоит столкнуться. Книга, которую вы держите в руках, станет союзником в росте вашего ребенка и в вашем росте как родителей тоже.

В каждой книге есть иллюстрированное стихотворение. Прочтите его ребенку. Оно подтолкнет его к осознанию, как поступить правильно и почувствовать себя сильнее и увереннее. В этих строфах переплетаются мысли ребенка и взрослого, это помогает лучше понять друг друга. Рифмованные строчки легко воспринимаются ребенком. Стихи образные и написаны с юмором. Так, например, кровать становится теплым дуплом, а суп — волшебным зельем. На последних страницах этой книги вы найдете ценные советы родителям, призванные развеять сомнения и научить избегать распространенных ошибок и тупиковых ситуаций, которые вызывают стресс.

Все дети разные, так же как и все родители. Вы можете по-своему интерпретировать наши рекомендации и воплощать их в реальные действия.



# НЕНАВИЖУ ваши ПРАВИЛА!



Все командуют мной: «Надо есть за столом!  
На диване не гнись и не прыгай козлом!  
Выключай *телевизор* и быстро в кровать —  
*Колыбельную* мамину слушать и спать!



И кота не укладываете в постель —  
Он на воле гуляет один *в темноте*.  
*В магазине* берёт всё, что хочет, народ,  
Только мне права выбрать никто не даёт.



МАЛЕНЬКИЕ  
большие  
ПРОБЛЕМЫ



*Рекомендации  
психологов*





## *Помогите ребенку понять смысл правил*

«Я не хочу надевать шарф! Я не буду есть суп! Включи еще один мультфильм! Не пойду сам, несите меня!» — все дети произносят эти фразы. Это нормально: дети считают себя центром мира. Мы тоже родились с такой иллюзией. Позже жизнь научила нас: чтобы существовать в обществе, надо соблюдать правила.

Обучить детей правилам — одна из основных задач родителей. Важно провести границы: объяснить, что они могут делать, а что — нет. Поставив рамки, вы убережете их от опасностей, но внутри безопасных границ дадите возможность развиваться и укреплять самооценку.

Парадоксально, но правила не ограничивают возможности детей: на самом деле они создают условия, в которых дети могут лучше выразить себя в межличностных отношениях и исследовать мир без того, чтобы подвергнуться опасности.



Конечно, до трех лет, учитывая непредсказуемость детей, мы должны контролировать их, чтобы малыши, например, не уронили на себя мебель. Но позже, когда они узнают правила, мы сможем дать им больше свободы, и нам не придется контролировать их постоянно.

## *Как справиться с разочарованием детей*

Правила иногда заставляют малышей злиться. «Ты плохая(ой)!» — часто говорят они в ответ на наше «нет» и попытки объяснить, почему этого делать нельзя. Иногда дети кричат, убегают или даже проявляют жестокость. Такая реакция естественна. Когда мы ограничиваем детей, они испытывают разочарование: принять, что не всегда все будет по-твоему, — это серьезное завоевание.





## Короткие практические советы

### Как упростить соблюдение правил:

- Пример учит лучше, чем слова. Если все в доме соблюдают определенные правила, для ребенка это тоже станет нормой.
- Игра является лучшим инструментом, чтобы помочь детям понять и соблюдать правила. Например: *«У тебя есть всего 2 минуты, чтобы почистить зубы и показать мне, твое дыхание пахнет мятой или все еще напоминает дыхание дракона».*
- По мере взросления, дайте ребенку немного свободы в соблюдении правил. Например, шестилетнего ребенка можно попросить убрать свою комнату до обеда, но позволить ему сделать это в любой момент в оговоренный период.
- Четко говорите, чего вы ожидаете от детей: *«Сегодня в супермаркете ты можешь попросить меня купить тебе одну вещь».*



АЛЬБЕРТО  
ПЕЛЛАЙ

**Альберто Пеллай** — детский врач-психотерапевт, научный сотрудник кафедры здравоохранения Миланского университета, в котором он читает несколько курсов. В 2004 году Министерство здравоохранения Италии наградило его серебряной медалью *«За заслуги в сфере здравоохранения»*. Автор многих книг для родителей, учителей, подростков и детей.

БАРБАРА  
ТАМБОРИНИ

**Барбара Тамборини** — педагог-психолог и писатель, проводит мастер-классы для детей и тренинги для родителей и учителей. В соавторстве с Альберто Пеллаем написала много книг. Воспитывает четверых детей.



## Оглавление

- *Расту и преодолеваю трудности* 3
  - *Ненавижу ваши правила!* 5
  - *Рекомендации психологов* 27
- Помогите ребенку понять смысл правил 28
- Как справиться с разочарованием детей 29
- Почему важно решать эту проблему вместе с ребенком? 31
- Как воспитывать ребенка в соответствии с правилами 33
- Чего не надо делать 36
- Короткие практические советы 37

