

Д Ж О Н
Г Р Э И



ДЕТИ – С НЕБЕС

Уроки воспитания
Как развивать в ребенке
дух сотрудничества, отзывчивость
и уверенность в себе



софия

Джон Грэй

**Дети – с небес. Уроки
воспитания. Как развивать в
ребенке дух сотрудничества,
отзывчивость и уверенность в себе**

«София Медиа»

1999

УДК 159.953
ББК 74.9

Грэй Д.

Дети – с небес. Уроки воспитания. Как развивать в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе / Д. Грэй — «София Медиа», 1999

ISBN 978-5-91250-806-6

Автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» преподнес потрясающий подарок всем мужчинам и женщинам, у которых есть дети. Эта книга действительно поможет вам в воспитании детей. Позитивное воспитание сделает ваших детей успешными, способными справляться с любыми жизненными трудностями, избавит от чувства вины и страха. А вас сделает по-настоящему счастливыми родителями, позволив решить все проблемы, связанные с воспитанием детей в современном мире. И как же пожалеете вы о том, что этой книги не было во времена ваших родителей!

УДК 159.953
ББК 74.9

ISBN 978-5-91250-806-6

© Грэй Д., 1999
© София Медиа, 1999

Содержание

Введение	6
Любовь – это еще не всё	7
В поисках лучшего пути	8
Кризис воспитания	10
Воспитание, основанное на любви, а не на страхе	11
Сегодня дети не такие, как прежде	12
Отказаться от наказания	14
Результаты воспитания, основанного на страхе	15
Не хватает времени на воспитание	16
Модернизировать методы воспитания	17
Глава 1	18
У каждого ребенка особые проблемы	19
Пять принципов позитивного воспитания	21
Панорама возможностей	27
Глава 2	29
Время воспитания	30
Создать искусство воспитания заново	31
Краткая история воспитания	33
Посеешь насилие – пожнешь насилие	34
Почему дети становятся неуправляемыми и агрессивными	36
Глобальный сдвиг в сознании	38
Глава 3	40
Просите, но не приказывайте и не требуйте	41
Используйте формулу «Не сделаешь ли ты...?» и «Сделай, пожалуйста» вместо «Ты можешь...?»	42
Откажитесь от риторических вопросов	45
Говорите прямо	47
Откажитесь от объяснений	49
Откажитесь от лекций	51
Не пытайтесь манипулировать с помощью чувств	52
Волшебное слово, чтобы добиться сотрудничества	54
Краткий обзор и практика	55
Что делать, если ребенок сопротивляется	57
Глава 4	58
Четыре приема преодоления сопротивления	59
Четыре темперамента	60
Подарите ребенку песенку	66
Когда рутина в радость	67
Почитайте ребенку книжку	69
Как использовать отвлечение, чтобы перенаправить ребенка	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Джон Грэй
**Дети – с небес: Уроки воспитания. Как
развивать в ребенке дух сотрудничества,
отзывчивость и уверенность в себе**

*С глубочайшей любовью посвящаю книгу моей жене – Бонни Грэй.
Если бы не ее мудрость и проицательность, мне просто не удалось бы
написать «Дети – с небес». Ее любовь, жизнерадостность и свет озарили
благодатью мою жизнь и жизнь наших детей.*

© ООО Издательство «София», 2013

* * *

Введение

Через год после женитьбы у меня родилась дочь. Кроме того, у меня уже были две замечательные падчерицы. Новорожденную мы назвали Лорен, Джульете было восемь, а Шенон – почти двенадцать. Моя жена, Бонни, имела уже достаточно большой опыт материнства, но для меня отцовство было внове. Вот так, сразу оказаться в ответе за младенца, ребенка и подростка – непростая задача. Мне уже не раз приходилось проводить семинары с детьми разных возрастов, поэтому я прекрасно знал, как дети относятся к родителям. Кроме того, я консультировал тысячи взрослых и помогал им решать проблемы, корни которых уходят в детские годы. Чтобы исправить недоработки родителей, я учил этих людей исцелять старые раны и прощать обиды. Так что, когда я сам стал отцом, у меня уже был этот уникальный и богатый опыт.

Поначалу я на каждом шагу ловил себя на том, что механически подражаю своим родителям. Какие-то их методы были хороши, другие менее эффективны, а некоторые вообще никуда не годились. Опираясь на собственный опыт (какие воспитательные меры, доставшиеся мне от родителей, оказались недейственными), а также на опыт тысяч людей, с которыми мне довелось работать, я постепенно сумел разработать новые, более эффективные методы воспитания.

Я до сих пор отчетливо помню одно из первых изменений, которые я ввел в свою манеру общения с детьми. Как-то раз, когда Шенон пререкалась с матерью, Бонни, я спустился из спальни, чтобы прийти на помощь жене. В какой-то момент я включился в скандал и стал кричать громче их обеих. Через пару минут я, кажется, одержал верх в этом споре. Шенон утихла, затаив обиду и негодование. И тут я понял, сколько боли причинил падчерице.

В этот миг я осознал, что допустил ошибку. Мое поведение не имело никакого отношения к воспитанию. Я вел себя в точности, как мой отец, когда он не знал, что делать. Стремясь взять в свои руки контроль над ситуацией, я кричал и запугивал. Хотя я еще не понимал, что именно нужно делать, но ясно видел, что крики и угрозы – не метод. С того дня я больше никогда не позволял себе кричать на детей. Со временем нам с женой удалось разработать другие, более разумные способы восстанавливать контроль над дочерьми, когда они вели себя не так, как следует.

Любовь – это еще не всё

Я очень благодарен своим родителям за любовь и заботу, которые были мне воистину необходимы. Однако, несмотря на всю любовь отца и матери, их ошибки нередко причиняли мне боль. Я стал хорошим отцом именно благодаря тому, что *исцелил* эти раны. Я знаю: они делали все, что могли, но им не хватало знаний о том, что действительно необходимо детям. Родители совершают ошибки, воспитывая своих детей, не потому, что не любят их, а потому, что не знают, как делать это лучше.

Самое важное в воспитании – любить детей и отдавать им время и силы. Однако, хотя любовь – самое главное, это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития.

Без понимания потребностей ребенка родители не в состоянии дать ему необходимое.

С другой стороны, многие родители и «хотели бы» проводить побольше времени с детьми, но не делают этого, поскольку не знают, чем заняться вместе, а случается и так, что дети просто отвергают их попытки пообщаться. Очень часто родители пытаются поговорить с ребенком, но тот просто закрывается. Эти люди действительно хотят поговорить со своими детьми, но не знают, как это сделать.

Некоторым родителям вовсе не хочется кричать на детей и наказывать их, но они просто не видят альтернативы. Поскольку разговоры ни к чему не приводят, родители не видят иного выхода, кроме наказания и угроз.

Чтобы отказаться от старых методов воспитания, необходимо заменить их новыми.

Разговоры приносят пользу только тогда, когда вы знаете, что требуется детям. Чтобы ребенку хотелось разговаривать с вами, необходимо научиться *слушать*. Чтобы ребенку хотелось сотрудничать, нужно научиться просить его об этом. Нужно научиться давать детям достаточно много свободы, сохраняя при этом контроль. Научившись всему этому, родители могут отказаться от устаревших методов воспитания.

В поисках лучшего пути

После того как я проконсультировал тысячи человек и обучил сотни тысяч, мне стало понятно, какие именно воспитательные методы не работают, – но более эффективных решений я пока еще не знал. Для того чтобы стать хорошим отцом, недостаточно просто отказаться от управления детьми при помощи крика и наказаний. Чтобы исключить такое средство контроля, как угроза наказания, нужно было найти другие, не менее эффективные методы. Работая над философией подхода «дети – с небес» и над пятью методами позитивного воспитания, я постепенно нашел эффективную альтернативу традиционным методам воспитания.

Чтобы стать хорошим родителем, недостаточно просто отказаться от неэффективных методов.

На разработку методов позитивного воспитания, представленных в книге «Дети – с небес», у меня ушло более тридцати лет. В течение шестнадцати лет, давая консультации взрослым, которые страдали от проблем в личной жизни и во взаимоотношениях с окружающими, я получил прекрасную возможность выяснить, какие из примененных к ним в детстве методов не дали позитивных результатов. Затем, в течение следующих четырнадцати лет отцовства, я разработал и применил на практике иные, новые методы воспитания. Действенность этих методов подтвердилась не только на примере моих детей, но и в тысячах других семей.

Марго, мать-одиночка, начала использовать мои методы в общении со своей старшей дочерью-подростком, Сарой, которая перед этим не просто перестала разговаривать с матерью, но всерьез готовилась сбежать из дома. Стоило Марго подкорректировать свой стиль общения с дочерью, и им удалось уладить все проблемы. Буквально за день Сара стала совсем другим человеком. До того как Марго записалась на семинар «Дети – с небес», Сара только хмурилась в ответ на любые попытки матери поговорить с ней. Через несколько месяцев после семинара Сара уже увлеченно рассказывала Марго о своей жизни, выслушивала советы и охотно сотрудничала с матерью.

У Тима и Кэрол были проблемы с трехлетним сынишкой Келвином. Он непрестанно закатывал сцены, скандалил и твердо стоял на своем в любой ситуации. Когда родители отказались от тумаков и вместо этого стали применять *тайм-ауты*, Келвин понемногу отказался от истерик. Тим и Кэрол сумели вновь обрести контроль над ситуацией в семье, поняв, как удовлетворить потребности своего малыша.

Филипп – преуспевающий бизнесмен. После семинара «Дети – с небес» этот мужчина осознал, как сильно нуждаются в нем его дети, и понял, каким образом он может поучаствовать в их воспитании. Филиппа воспитывала главным образом мать, и он не понимал, насколько необходим ребенку отец. Узнав, что требуется его детям и что он может для них сделать, Филипп стал охотно проводить с ними больше времени. Он очень признателен за эти знания: благодаря им он смог подарить больше счастья не только своим детям, но и себе самому. Прежде ему недоставало радостей отцовства, о которых он даже не подозревал.

Многие мужчины, не занимающиеся воспитанием детей, даже не осознают, каких радостей себя лишают.

Том и Карен всегда спорили по поводу того, как воспитывать своих детей. Дело в том, что их самих воспитывали по-разному, и вот теперь они не могли прийти к согласию по поводу того, как вести себя с детьми. После семинара «Дети – с небес» они наконец нашли общий подход к воспитанию. В результате выиграли дети – не только потому, что их родители стали применять более эффективные методы, но и потому, что те стали меньше ссориться.

Можно без конца рассказывать истории семей, которым пошли на пользу идеи и методы, предложенные в рамках подхода «дети – с небес». Если у вас есть какие-то сомнения по поводу

действенности моего подхода, просто попробуйте применить его на практике и посмотрите, каковы будут результаты. Эффективность этих методов легко доказать: стоит начать их использовать – и они немедленно приносят плоды.

Доказать эффективность предлагаемых мною методов легко: начните их использовать – и вы немедленно получите результаты.

Все положения подхода «дети – с небес» всего лишь *разумны*. Читая эту книгу, вы нередко будете находить подтверждения собственных догадок. В других случаях представленные здесь новые идеи помогут вам увидеть собственные ошибки и ответят на многие вопросы. Хотя книга «Дети – с небес» не подскажет решение всех проблем, которые могут у вас возникнуть, она даст общий подход к их решению. Решать проблемы по-прежнему будете вы сами, но теперь сможете применять новый, более эффективный подход. Этот новый путь к обретению взаимопонимания с детьми поможет вам находить уникальный выход из каждой ситуации – день за днем.

«Дети – с небес» – широкая практическая философия воспитания, применимая к детям любого возраста. Эти новые идеи и методы годятся для работы с младенцами, малышами, детьми и подростками. Даже если до сих пор вы воспитывали своего подростка иначе, начните применять наши методы, – и ребенок пойдет вам навстречу.

«Дети – с небес» – широкая практическая философия воспитания, применимая к детям любого возраста.

Я убедился в этом на собственном опыте: две мои падчерицы отреагировали на новый подход немедленно. Хотя прежде их растили с применением некоторых старых методов вроде наказания и крика, новый подход подействовал сразу же. При помощи этих новых методов удается побудить к сотрудничеству всех детей – независимо от возраста и использовавшихся прежде воспитательных подходов.

Данные техники срабатывают даже по отношению к детям, выросшим в атмосфере пренебрежения, плохого обращения и жестоких наказаний. Понятно, что у ребенка, которым пренебрегали и с которым плохо обращались, могут быть какие-то особые проблемы в поведении, но наш новый подход помогает эффективно решить их. Дети необыкновенно податливы и легко изменяются, стоит дать им необходимую любовь и поддержку.

Кризис воспитания

Свободный мир Запада переживает кризис воспитания. С каждым днем средства массовой информации приносят нам все больше известий о детской и подростковой преступности, заниженной самооценке, синдроме недостатка внимания, наркомании, ранней беременности и самоубийствах. Почти все родители ныне сомневаются как в старых методах воспитания, так и в новых. Создается впечатление, будто ни один подход не годится, а проблемы наших детей между тем все усугубляются.

Некоторые родители полагают, что корень проблем во вседозволенности и в том, что мы слишком много даем своим детям. Другие думают, что все дело в устаревших методах воспитания – вроде криков и тумаков. Третьи склоняются к мысли, что новые проблемы порождены негативными переменами в самом обществе.

Многие считают, что виной всему обилие рекламы, насилия и секса на телеэкранах. Конечно, общество и то влияние, которое оно оказывает на детей, имеют самое непосредственное отношение к данному вопросу, и некоторые проблемы можно было бы решить при помощи соответствующих изменений в законодательстве, – однако куда важнее обратить внимание на то, что происходит дома. Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же. Перемены в обществе – важный фактор, но родители должны понять, что именно от них зависит, вырастут ли их дети сильными, уверенными в себе, способными к сотрудничеству и состраданию.

Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же.

Чтобы не отставать от перемен, происходящих в обществе, родителям нужно изменить свой подход к воспитанию. За последние две сотни лет общество совершило исторический скачок, предоставив всем гражданам небывалые личные свободы и человеческие права. Но, несмотря на то что современное западное общество зиждется на принципах свободы и прав человека, родители по-прежнему используют воспитательные методы, доставшиеся нам из темного средневековья.

Для того чтобы вырастить здоровых, способных к сотрудничеству детей, родителям нужно модернизировать свои методы воспитания. Руководители компаний знают, что, если они хотят сохранить конкурентоспособность на рынке, им необходимо постоянно меняться и совершенствоваться. Подобным же образом, если родители хотят, чтобы дети могли уверенно чувствовать себя в свободном мире, нужно воспитывать их при помощи наиболее эффективных и современных методов.

Воспитание, основанное на любви, а не на страхе

В прошлом детей контролировали при помощи давления, страха и чувства вины. Чтобы мотивировать хорошее поведение, детям внушали, что они порочны и могут заслужить хорошее отношение только послушанием. Сильнейшим сдерживающим фактором для ребенка был страх потерять любовь и благосклонность родителей. Если этого оказывалось недостаточно, взрослые прибегали к более жестким наказаниям, которые должны были пробудить в ребенке еще больший страх и сломить его волю. Непослушного ребенка нередко называли *своевольным*. По иронии судьбы, с точки зрения позитивного воспитания основой для развития в ребенке духа сотрудничества, уверенности в себе и отзывчивости служит именно воспитание сильной воли.

Чтобы воспитать в ребенке дух сотрудничества, уверенность в себе и отзывчивость, необходимо развивать его волю, а не ломать ее.

В прошлом цель воспитания состояла в том, чтобы привить детям послушание. Позитивное воспитание направлено на то, чтобы вырастить волевого ребенка, но при этом склонного к сотрудничеству. Чтобы добиться сотрудничества, нет нужды ломать его волю. Дети – с небес. Когда их сердца открыты, а воля получает необходимую подпитку, они больше склонны к сотрудничеству.

Цель позитивного воспитания – вырастить волевого, но при этом готового к сотрудничеству ребенка.

Методы прошлого были нацелены на воспитание послушных детей. Позитивный подход направлен на воспитание отзывчивых детей, которые подчиняются правилам не из страха, но действуют спонтанно и принимают решения, следуя велению сердца. И если такие дети не лгут, то не потому, что это против правил, но потому, что они честны и справедливы. Мораль для них не является чем-то навязанным извне – она идет изнутри, воспитанная сотрудничеством с родителями.

Вместо того чтобы развивать в детях послушание, позитивное воспитание стремится развить в них сострадательность.

Воспитательные методы прошлого были сосредоточены на том, чтобы приучить детей подчиняться. Позитивное воспитание стремится к созданию уверенных в себе лидеров, способных творить свою судьбу самостоятельно, а не просто следовать по стопам тех, кто идет впереди. Уверенные в себе дети отчетливо осознают, кто они есть и чего хотят добиться.

Уверенные в себе дети меньше поддаются давлению со стороны сверстников и не испытывают потребности бунтовать.

Сильные дети меньше поддаются давлению со стороны сверстников и не испытывают потребности бунтовать, чтобы утвердить себя. Они думают своей головой, но при этом остаются открытыми для помощи и поддержки со стороны родителей. Когда такие дети взрослеют, их не сковывают предрассудки окружающих. Они следуют своему внутреннему компасу и принимают решения самостоятельно.

Сегодня дети не такие, как прежде

Мир вокруг нас изменился – изменились и дети. Воспитание, основанное на страхе, больше не оказывает на них должного воздействия. Старые, основанные на запугивании методы на самом деле лишь ослабляют родительский контроль. Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту. Крик или удар уже не помогают установить контроль над ребенком, но просто убивают в нем желание слушать и сотрудничать. Родители стремятся к более полноценному общению с детьми, чтобы подготовить их к напряженной современной жизни, но, к сожалению, до сих пор используют при этом устаревшие методы воспитания.

Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту.

Я помню, как эту же ошибку совершал мой отец. Он всегда пытался контролировать своих шестерых сыновей и дочь при помощи угрозы наказания. Он был военным и не знал иного способа воздействия на окружающих. В каком-то смысле он относился к нам как к солдатам. Когда мы противились его воле, он восстанавливал контроль над ситуацией, грозя наказанием. Такой метод воспитания был в известной мере эффективным, когда подрастало его поколение, но эти средства уже не действовали на моих ровесников, тем более не действуют они на современных детей.

Если угроза не склоняла нас к послушанию, отец прибегал к более веской угрозе. Он говорил:

– Если будешь разговаривать со мной в подобном тоне, я неделю не позволю тебе выходить на улицу.

Если я упорствовал, он грозил:

– Прекрати немедленно, не то будешь сидеть дома *две* недели.

Если и это меня не вразумляло, отец заключал:

– Ладно, будешь сидеть дома целый месяц. А сейчас марш в свою комнату!

Усугубление наказания не оказывает желаемого влияния на ребенка, но только усиливает его негодование. Целый месяц я размышлял о том, как несправедлив мой отец. Вместо того чтобы пробудить во мне стремление к сотрудничеству, он только отталкивал меня своими действиями. Было бы гораздо лучше, если бы он просто сказал:

– Поскольку ты не отнесся к моим словам с должным уважением, я хочу, чтобы ты взял десятиминутный таймаут.

В былые времена наказание использовалось для того, чтобы сломать своевольного ребенка. Возможно, этот метод позволял добиваться от детей послушания в прошлом, но не сейчас. Ныне дети гораздо искушенней и разумнее, чем прежде. Они понимают, когда родители ведут себя нечестно и оскорбительно, и не склонны терпеть это. Они возмущаются и бунтуют. А самое главное, наказания и угрозы перекрывают каналы общения между вами. Вместо того чтобы способствовать решению проблемы, родители становятся ее частью.

Используя наказание, вы становитесь ребенку врагами, от которых нужно таиться, а не родителями, от которых можно ждать помощи.

Когда родители кричат на ребенка, это только притупляет его способность слушать. Чтобы добиваться успехов в учебе, и – что еще важнее – конкурировать в условиях свободного рынка и строить прочные взаимоотношения с окружающими, современному человеку необходимо в полной мере владеть искусством общения. Лучше всего ребенок учится этому искусству, когда выслушивает родителей, а родители выслушивают его.

Дети прислушиваются к родителям, когда родители прислушиваются к детям.

Что бывает, если включить музыку слишком громко? Вы просто перестаете ее слышать. То же самое происходит и тогда, когда родители постоянно чего-то требуют от своих детей. Когда современные родители кричат на детей, как делали их отцы и матери, это производит совершенно другое воздействие. Современный ребенок просто отключается, и взрослые утрачивают контроль над ним.

Отказаться от наказания

В прошлом многие общества жили под гнетом и контролем сильных, жестких диктаторов, но сегодня дело обстоит иначе. Теперь народы не склонны поддерживать несправедливость и попрание человеческих прав, но готовы отвечать на такую политику неповиновением. Люди не раз жертвовали жизнью во имя торжества принципов демократии.

Также и современные дети не склонны мириться с угрозой наказания. Они восстают. Сегодня ребенок острее чувствует, что *любое* наказание несправедливо. Любое наказание оборачивается сопротивлением, возмущением, неприятием и бунтом. Сегодня дети все в более раннем возрасте начинают отвергать ценности взрослых и восставать против родительского контроля. Дети отталкивают и отвергают жизненно важную для их развития поддержку старших гораздо раньше, чем достигают психологической зрелости и могут обходиться без помощи родителей. Они жаждут освободиться от родительской опеки, когда эта опека им еще необходима для здорового развития.

Дети отвергают помощь родителей, когда еще психологически не готовы к этому.

Многие родители понимают, что старые, основанные на наказании методы не работают, но другого пути не знают. Они воздерживаются от наказаний, но это тоже не приносит желаемых результатов. Воспитание, основанное на вседозволенности, не дает детям родительского контроля, в котором они нуждаются. Стоит уступить дюйм своего влияния, и они отхватывают у вас целую милю. Дети быстро учатся использовать свою свободу для того, чтобы *манипулировать взрослыми*.

Если ребенку позволяют использовать сильные негативные чувства и истерики для достижения своих целей, он быстро берет родителей под контроль. Если ребенок управляет родителями, сам он становится неуправляемым. В значительной мере это порождает у детей те же проблемы, что и устаревшие методы воспитания.

Если ребенок управляет родителями, он сам становится неуправляемым.

Растет ли ребенок в атмосфере страха или в атмосфере вседозволенности, – если он не чувствует, что родители управляют ситуацией, то отвечает бунтом и отрицанием на любые попытки старших взять бразды правления в свои руки. Отстранившись от поддержки родителей, ребенок развивается неполноценно. Используя методы позитивного воспитания, изложенные в книге «Дети – с небес», родители могут дать своим детям свободу и инициативу, которые необходимы им для развития сильного и здорового ощущения собственного «я».

Результаты воспитания, основанного на страхе

Старые, основанные на страхе методы управления детьми при помощи запугивания, критики, неодобрения и наказаний еще не утратили своей силы, но стали нецелесообразными. Нынешние дети чувствительнее прежних. Они намного способнее, чем раньше, но при этом такие устаревшие методы воспитания, как крики, оплеухи, наказания, заточение, неодобрение, унижение и упреки, оказывают на них гораздо более сильное негативное воздействие. Когда дети были более толстокожими, эти методы приносили пользу, но теперь они устарели и просто противопоказаны.

В прошлом тумачи заставляли детей бояться авторитета и следовать правилам. Сейчас они влекут за собой диаметрально противоположные результаты. Посеешь насилие – пожнешь насилие. Это симптом возросшей чувствительности. Сегодня дети обладают большим творческим потенциалом, чем прежде, но при этом более остро реагируют на внешние условия.

Поскольку дети стали более чувствительными, они активнее отвечают насилием на насилие.

В наши дни дети лучше всего учатся уважать окружающих не благодаря страху, но посредством подражания. Дети всегда запрограммированы на подражание родителям. Их разум воспринимает картинки и записывает их с тем, чтобы повторять и имитировать все, что вы говорите и делаете. Подражание и сотрудничество для детей – важнейшие механизмы обучения. Если родители проявляют уважение к окружающим, постепенно учатся уважать других и дети. Если родители умеют вести себя спокойно и добродушно со скандалящим малышом, он тоже постепенно научается оставаться спокойным и добродушным, когда его захлестывают сильные эмоции. Чтобы сохранять спокойствие, добродушие и уважение, родителям нужно твердо знать, что следует делать, когда ребенок выходит из-под контроля.

Чтобы сохранять спокойствие, добродушие и уважение, родителям нужно знать, что следует делать, когда ребенок выходит из-под контроля.

Если для того, чтобы восстановить контроль над ребенком, вы его бьете, малыш учится, что при потере контроля над ситуацией нужно вести себя агрессивно. Мне не раз приходилось быть свидетелем того, как мать отвешивает сыну оплеуху со словами: «Не смей бить своего братика!» Она хочет, чтобы он почувствовал то же самое, что и брат, однако битье здесь абсолютно порочный метод. Удар, полученный от матери, только укрепляет склонность малыша драться и вести себя агрессивно.

Впоследствии, не получая желаемого, он автоматически дает выход гневу посредством либо прямой, либо скрытой агрессии. Хотя в прошлом шлепки и удары оказывали должное воздействие на детей, теперь они приводят только к ответной реакции. Основанные на устрашении методы воспитания ограничивают естественное развитие детей; при этом исполнение родительского долга приносит нам меньше радости и отнимает больше времени.

Не хватает времени на воспитание

В наши дни у родителей остается меньше, чем когда бы то ни было, времени на воспитание детей. Поэтому нам необходимо знать, что для наших детей особенно важно. Это знание не только помогает наиболее эффективно использовать свободные минуты, но и побуждает находить дополнительное время для общения с детьми. Отчетливо осознавая потребности ребенка, родители охотно посвящают ему больше времени.

В условиях сильного стресса и напряжения взрослые чаще всего ограничиваются либо тем, что они *должны* сделать для детей, либо тем, что они *могут* сделать. Женщины обычно выбиваются из сил, чтобы сделать все, что они должны, а мужчины главным образом сосредотачиваются на том, что могут. Если отец не знает, что он может сделать для детей, то часто вообще ничего не делает. Если же мать не знает, что важнее всего для ребенка, она обычно ставит на первое место что-то другое. Когда родители выясняют, что именно требуется их детям, они меньше заботятся о том, чтобы заработать побольше денег и закупить вещей, и стараются уделять больше времени семейным радостям. Осознав, что они должны и могут сделать, родители ищут возможности проводить больше времени со своими детьми.

Модернизировать методы воспитания

Читая книгу «Дети – с небес», вы узнаете, каким образом на практике модернизировать свои методы воспитания. Вы обнаружите не только то, какие подходы неэффективны, но и чем их заменить. Познакомьтесь с новыми способами побудить детей к сотрудничеству и руководить ими, не прибегая к устрашению.

Современные дети не нуждаются в мотивации страхом и наказанием. Они обладают врожденной способностью отличать хорошее от плохого – нужно только дать им возможность развить эту способность. Вместо того чтобы мотивировать их к должному поведению при помощи наказания и устрашения, можно использовать поощрение, а также их естественное здоровое желание доставить родителям радость.

Первые восемь глав книги «Дети – с небес» научат вас использовать различные методы позитивного воспитания, направленные на то, чтобы улучшить общение с детьми, углубить сотрудничество с ними и побудить их к наиболее полному проявлению своих способностей. В последних шести главах вы научитесь доносить до них пять важнейших принципов, которые должен снова и снова слышать каждый ребенок.

Эти пять позитивных принципов таковы:

1. Отличаться от других – нормально.
2. Совершать ошибки – нормально.
3. Проявлять негативные эмоции – нормально.
4. Хотеть большего – нормально.
5. Выражать свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные.

Эти пять принципов дадут вашим детям свободу развивать способности, дарованные им Богом. Если, используя методы позитивного воспитания, правильно воплощать эти принципы в жизнь, ваш ребенок разовьет в себе качества, необходимые для достижения успеха в жизни. Вот некоторые из этих качеств: умение прощать других и себя, умение делиться, умение дожидаться осуществления своих желаний, чувство собственного достоинства, терпение, упорство, уважение к окружающим и к себе, дух сотрудничества, отзывчивость, уверенность в своих силах, способность быть счастливым. Предлагаемый мною новый подход в сочетании с вашей любовью и заботой даст детям возможность полностью развить свой потенциал на каждом этапе взросления.

Вооружившись новыми идеями, вы обретете уверенность в себе, которая необходима для воспитания детей, и сможете спокойно спать по ночам. Когда у вас возникнут какие-либо вопросы, и вы придете в замешательство, эти идеи станут для вас щедрым источником, к которому вы сможете возвращаться снова и снова, чтобы обрести поддержку и вспомнить, что необходимо вашим детям и что вы в силах дать им.

Прежде всего, помните, что дети *в самом деле* пришли с небес. У них уже есть все, необходимое для роста. Вы как родители должны только всячески способствовать этому процессу. Применяя на практике пять принципов и пять методов позитивного воспитания, вы обретете не только уверенность в том, что делаете все необходимое, но и осознаете, что ваша помощь дает детям возможность полноценно реализовать заложенный в них потенциал.

Глава 1

Дети – с небес

Все дети рождаются невинными и добрыми. В этом смысле все дети – с небес. Каждый ребенок особенный. Он приходит в этот мир с определенным предназначением. Яблочное семя естественным образом превращается в яблоню. Из него не вырастет груша или апельсин. Как родители, мы прежде всего должны признавать, уважать и поддерживать процесс естественного роста наших детей. От нас не требуется каким-то образом формировать из них таких людей, какими они по нашему мнению должны стать. Однако мы ответственны за то, чтобы оказать им мудрую поддержку, когда речь идет о развитии их врожденных талантов и сильных качеств.

Детям не нужно, чтобы мы их направляли или улучшали, но их рост зависит от нашей поддержки. Мы должны предоставить плодородную почву, на которой смогли бы вырасти плоды их величия. Все остальное они в силах сделать сами. В яблочном семени таится подробнейший план его будущего роста и развития. Подобным образом в растущем разуме, сердце и теле каждого ребенка есть подробный план его развития. Не думайте, будто вам необходимо сделать своих детей хорошими, – признайте, что они уже хороши.

В растущем разуме, сердце и теле каждого ребенка есть подробный план его развития.

Мы как родители должны помнить, что Мать Природа всегда следит за ростом и развитием своих детей. Вот что ответила моя мама, когда я спросил, как она воспитывала детей: «Растя шестерых сыновей и дочь, я в конце концов поняла: я мало что могу сделать, чтобы изменить их. Я поняла, что все в руках Божьих. Я делала, что могла, а в остальном полагалась на Бога». Это осознание помогло ей поверить в процесс естественного роста. Поэтому она не просто спокойно относилась к этому процессу, но и научилась не мешать ему. Такое понимание очень важно для всех родителей. Если человек не верит в Бога, он может заменить это слово «генами» – все заложено в генах.

При помощи методов позитивного воспитания родители способствуют процессу естественного роста своих детей, не вмешиваясь в него. Без понимания естественных путей развития ребенка родители склонны испытывать ненужное разочарование, беспокойство и вину, и по недомыслию блокируют или подавляют развитие своих детей в некоторых направлениях. Например, если ребенок обладает особой чувствительностью, а родители не понимают этого, то, с одной стороны, они не могут наладить с ним полноценное общение, а с другой – у ребенка самого создается впечатление, будто с ним что-то не в порядке. Это ложное убеждение «со мной что-то не в порядке» четко отпечатывается в сознании ребенка, и он не может полноценно развивать свои таланты, связанные с повышенной чувствительностью.

У каждого ребенка особые проблемы

Кроме того, что все дети рождаются невинными и добрыми, все они приходят в мир с особыми проблемами. Мы как родители должны помочь детям справиться с их уникальными задачами. Я рос в семье, где было семеро детей, и, несмотря на то что у нас были одни и те же родители и одинаковые возможности, все семь оказались совершенно разными. Сейчас у меня три дочери – одной из них двадцать пять, другой двадцать один и третьей тринадцать. Каждая из них отличается и всегда отличалась от других, у каждой свои особые сильные и слабые стороны.

Как родители, мы можем помочь своим детям, но не в силах избавить их от стоящих перед ними уникальных проблем и задач. Понимая данный факт, мы можем меньше беспокоиться по этому поводу и не пытаться изменить детей или решить их проблемы. Такое доверие облегчает жизнь как родителям, так и детям. Мы можем позволить детям оставаться собой и сосредоточиться на том, чтобы просто помочь им решать необходимые для роста задачи, которые ставит перед ними жизнь. Когда отец с матерью проявляют в общении меньше напряжения и неуверенности, детям легче верить в себя, в родителей и в неведомое будущее.

У каждого ребенка свое неповторимое предназначение. Приняв этот факт, родители могут успокоиться, расслабиться и не брать на себя ответственность за любую проблему, возникающую у ребенка. Мы тратим слишком много времени и энергии на попытки понять, что могли бы сделать мы или что должен был сделать ребенок в той или иной ситуации. Вместо этого нам следовало бы осознать, что перед всеми детьми периодически встают различные проблемы, вопросы и задачи. Наша задача как родителей – помочь детям повернуться к проблеме лицом и успешно с ней справиться. Никогда не забывайте, что у каждого ребенка уникальный набор задач и талантов и мы не можем изменить то, какими им быть. Однако мы в силах позаботиться о том, чтобы у детей были все возможности добиться наилучших результатов, на какие они способны.

У каждого ребенка свой уникальный набор задач и талантов, и мы не можем изменить то, какими им быть.

В трудные времена, когда нам начинает казаться, будто с нашими детьми что-то не в порядке, нужно просто вспомнить, что они – с небес. Они изначально совершенны, и перед ними стоят неповторимые жизненные задачи. Особые препятствия, которые приходится преодолевать детям, помогают им обрести силы и развить свой особый характер.

Детям необходимо сочувствие и помощь, но не менее необходимы им для роста и их особые проблемы.

Для здорового роста каждому ребенку необходимо пройти через периоды испытаний. Научившись принимать и понимать ограничения, накладываемые на них родителями и миром, дети развивают такие жизненно важные качества, как умение прощать, умение дожидаться осуществления своих желаний, приятие, дух сотрудничества, творческий потенциал, отзывчивость, отвага, упорство, умение исправлять свои ошибки, чувство собственного достоинства, самодостаточность и целеустремленность. Например:

- ✗ Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.
- ✗ Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставляет ему все, чего он хочет.
- ✗ Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречно.
- ✗ Ребенок не научится сотрудничать, если всё всегда происходит так, как хочется ему.
- ✗ Ребенок не разовьет свой творческий потенциал, если за него всё будут делать другие.

✗ Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим, если он не видит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи.

✗ Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.

✗ Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.

✗ Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности, неудачи и промахи.

✗ Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствия и добиваться чего-либо.

✗ Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.

✗ Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и/или добиваться желаемого.

По многим причинам проблемы и испытания не только неизбежны, но и необходимы. Наша задача как родителей состоит не в том, чтобы оградить детей от жизненных испытаний, а в том, чтобы помочь им успешно преодолевать эти испытания и расти. Здесь вы узнаете новые методы позитивного воспитания, вооружившись которыми вы сможете помочь своим детям справиться с жизненными проблемами и неудачами. Если вы решаете все проблемы за детей, то они не смогут отыскать внутри себя свои врожденные способности и умения.

Жизненные трудности помогают ребенку стать сильнее и пробуждают то лучшее, что в нем заложено. Бабочке приходится приложить огромные усилия, чтобы выбраться из кокона. Если, стремясь облегчить ее участь, вы разрежете кокон, то бабочка вскоре умрет. Эти усилия необходимы ей для того, чтобы развить мышцы крыльев. Избавьте бабочку от этого трудного процесса, и она не сможет летать – она погибнет. Подобным образом, для того чтобы наши дети выросли сильными и могли свободно парить над этим миром, им необходимы определенные трудности и определенная поддержка.

Чтобы решать уникальные задачи, которые ставит жизнь, каждому ребенку необходима любовь и поддержка особого рода. Без должной поддержки эти проблемы представляются ему в преувеличенном и искаженном виде, что иногда может привести к душевным болезням и развитию преступных наклонностей. Задача родителей – правильно поддерживать своих детей, чтобы они становились сильнее и здоровее. Если мы слишком облегчаем задачи детей, то тем самым мешаем им стать сильными. Однако, помогая недостаточно, мы тоже лишаем их поддержки, которая необходима для роста. Дети не в силах справиться со всем самостоятельно. Без помощи родителей ребенок не может расти и развивать в себе качества, необходимые для достижения успеха в жизни.

Пять принципов позитивного воспитания

Существуют пять важных принципов позитивного воспитания, которые помогут детям найти в себе силы для преодоления жизненных трудностей и в полной мере развить внутренний потенциал. На страницах этой книги вы встретите целый ряд новых методов воспитания, в основе которых лежит стремление донести эти принципы до ребенка.

Вот эти принципы:

1. Отличаться от других – нормально.
2. Совершать ошибки – нормально.
3. Проявлять негативные эмоции – нормально.
4. Хотеть большего – нормально.
5. Выражать свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные.

Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

1. Отличаться от других – нормально. Каждый ребенок неповторим. У каждого есть особые таланты, проблемы и потребности. Задача родителей распознать эти особые потребности и удовлетворить их. У мальчиков есть ряд особых потребностей, которые не так важны для девочек. У девочек есть особые потребности, не имеющие особого значения для мальчиков. Кроме того, у каждого ребенка, независимо от пола, есть потребности, связанные с его личными проблемами и талантами.

Дети также различаются в том, как они обучаются, и родителям важно осознавать эти различия, чтобы не расстраиваться понапрасну, сравнивая своих детей с другими. По типу усвоения знаний дети делятся на три категории: бегуны, ходоки и прыгуны. Бегуны обучаются очень быстро. Ходоки обучаются ровно, их успехи несложно заметить со стороны. И наконец, существуют прыгуны. Прыгунов воспитывать труднее всего. Создается впечатление, будто эти дети вообще не учатся и не добиваются никаких успехов, но затем в один прекрасный день они совершают скачок и обретают знания и навыки разом. Они – как поздние цветы. Обучение занимает у них больше времени.

Родителям нужно научиться по-разному проявлять свою любовь по отношению к мальчикам и к девочкам. К примеру, девочкам требуется больше заботы; но, если проявлять слишком много заботы по отношению к мальчишке, ему будет казаться, что вы ему не доверяете. Мальчику нужно больше доверия; но, если проявлять слишком много доверия по отношению к девочке, ей может показаться, будто о ней не слишком заботятся. Отцы по незнанию обычно дают девочкам то, что необходимо мальчикам, а матери склонны окружать мальчиков заботой, которая необходима девочкам. Осознав, что девочки и мальчики имеют разные потребности, родители могут удовлетворять их более полно. Кроме того, у них остается меньше причин для споров по поводу методов воспитания. Папы с Марса, мамы с Венеры.

2. Совершать ошибки – нормально. Все дети совершают ошибки. Это абсолютно нормально, и нужно быть к этому готовым. Допустив ошибку, ребенок не думает, будто с ним что-то не в порядке, если только родители не реагируют так, словно он сделал что-то недопустимое. Ошибки – естественное, нормальное и неизбежное явление. Дети постигают эту истину главным образом из жизненных примеров. Чтобы донести до ребенка этот принцип, родители должны признавать собственные ошибки в отношениях с детьми и друг с другом.

Если дети видят, что родители всегда извиняются за допущенный промах, то они и сами постепенно приучаются брать на себя ответственность за свои ошибки. Вместо того чтобы заставлять детей просить прощения, родители должны сами служить им примером. Дети учатся на ролевых моделях, а не из лекций. При этом дети учатся не только ответственности; регулярно прощая родителям их ошибки, ребенок постигает важнейшее искусство прощения.

Дети приходят в этот мир с врожденной склонностью любить своих родителей, однако они не умеют любить и прощать *себя*. Любовь к себе развивается на основании отношения родителей и их реакции на ошибки ребенка. Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству: умению любить себя и принимать собственное несовершенство.

Это искусство постигается, когда ребенок снова и снова видит, что его родители совершают ошибки и все же остаются достойными любви. Если старшие стыдят и наказывают ребенка, ему сложно развить любовь к себе и умение прощать собственные ошибки. С помощью этой книги родители узнают, что нужно делать, чтобы не бить, не стыдить и не наказывать ребенка. Действенные альтернативы этим методам таковы: просьбы вместо приказов, поощрение вместо наказания, *тайм-ауты* вместо шлепков и тумаков. Эти новые методы позитивного воспитания подробно описаны с третьей по восьмую главах. Если правильно и последовательно использовать таймаут, он служит не менее действенным сдерживающим средством, чем оплеухи и наказания.

3. Проявлять негативные эмоции – нормально. Такие негативные эмоции, как гнев, печаль, страх, сожаление, разочарование, беспокойство, смущение, ревность, обида, неуверенность и стыд, не только естественны и нормальны, но и важные составляющие роста. Негативные эмоции нормальны, и о них необходимо беседовать.

Родители должны научиться создавать для детей благоприятные возможности испытывать и выразить свои негативные эмоции. Хотя такие эмоции всегда нормальны, время, место и способ их выражения могут быть неуместными. Вспышки гнева необходимы для развития ребенка, но он должен знать, что они допустимы не везде и не всегда. С другой стороны, не нужно задабривать ребенка, чтобы он не давал воли гневу, иначе он станет устраивать скандалы именно в те моменты, когда у вас нет возможности предложить ему тайм-аут и эффективно разобраться с текущей проблемой.

Вам необходимо освоить новые методы общения, направленные на то, чтобы научить детей более ясно осознавать свои эмоции, – иначе ребенок будет выходить из-под контроля, противиться вашему авторитету и бурно выплескивать затаенные чувства. Из этой книги родители также узнают, как справляться с собственными расстроенными чувствами. Все, что подавляют в себе родители, в конце концов проявляют дети – вместе с собственными эмоциями. Это объясняет, почему дети теряют контроль над собой в самые неподходящие моменты, в частности в стрессовых ситуациях, когда мы сами с трудом сдерживаем переполняющие нас негативные чувства.

Позитивное воспитание не допускает, чтобы дети чувствовали себя ответственными за настроение родителей. Если ребенку дают понять, что его эмоции и потребность в понимании, а также связанные с этими эмоциями переживания доставляют неудобство старшим, он начинает подавлять свои чувства и теряет связь со своим истинным «я» и с талантами, которые пробуждаются, когда человек искренен.

«Прогрессивные» родители, осознающие, насколько важно проявлять свои чувства, нередко совершают другую ошибку: стремясь научить ребенка чувствовать, собственным примером учат его проявляться слишком бурно. Лучший способ научить ребенка осознавать свои чувства – сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции. Для того же, чтобы поделиться собственными негативными чувствами, родителям следует рассказывать истории из собственного прошлого, когда, реагируя на те или иные жизненные трудности, они ощущали, что стали старше. Если вы откровенно делитесь с детьми своими негативными чувствами, они принимают на себя ответственность за эти эмоции. В таком случае ребенок чувствует себя виноватым и отстраняется от собственных чувств. В конце концов он просто отдаляется от вас и отказывается идти на контакт.

Например, если вы говорите: «Когда ты взбираешься на это дерево, мне становится страшно, что ты упадешь», – ребенок со временем начинает догадываться, что вы пытаетесь манипулировать им при помощи негативных чувств. Лучше, если взрослый говорит так: «Взбираться на это дерево небезопасно. Я хотел бы, чтобы ты лазил на него только тогда, когда я рядом». Это более действенно, и, кроме того, таким образом вы не приучаете ребенка принимать решения исходя из негативных чувств. Ребенок идет на сотрудничество с вами не из желания оградить вас от неприятного чувства страха, но просто потому, что мама или папа попросили его поступать определенным образом.

Чтобы помочь ребенку отчетливее осознавать свои эмоции, родителям следует сочувственно выслушивать его, а не делиться своими чувствами. Иногда вы даете ребенку слишком много власти уже просто тем, что прямо спрашиваете о его чувствах и желаниях. Новое искусство слушать направлено на то, чтобы, ненавязчиво вызвав ребенка на откровенность, понять его желания и потребности. «Уступчивые» родители научатся уходить из-под власти желаний и потребностей ребенка. «Строгие» родители увидят, как они, сами того не замечая, стыдят детей за то, что те проявляют негативные чувства.

После того как ребенок научится осознавать и выражать негативные эмоции, ему намного проще отделить себя от родителей, развить сильное самосознание и постепенно открыть свою внутреннюю сокровищницу творческих способностей, интуиции, любви, уверенности, радости, сострадания, совести и способности исправлять свои ошибки. Все эти замечательные качества, которые помогают человеку сиять в полную силу и добиваться успеха и самореализации, развиваются тогда, когда он осознаёт свои чувства и умеет отпускать негативные эмоции. Успешные люди осознают свои потери, но скоро наверстывают утраченное, поскольку умеют отпускать негативные эмоции. Большинство людей, которым не удается реализовать себя, либо глухи к своим чувствам и принимают решения, основываясь на негативных эмоциях, либо просто завязли в негативных эмоциях и отношениях. В любом случае их что-то удерживает от воплощения своих мечтаний.

4. Хотеть большего – нормально. Детям очень часто вбивают в голову, будто только нехороший, эгоистичный, испорченный ребенок хочет большего или огорчается, не получая желаемого. Родители изо всех сил стараются приучить детей к добродетелям благодарности, вместо того чтобы позволить им желать большего. «Скажи спасибо за то, что у тебя уже есть», – стандартный ответ на желание ребенка получить больше.

Дети не знают, сколько им позволено просить, да им и неоткуда это знать. Даже взрослым бывает трудно определить, как много мы можем попросить, чтобы не обидеть человека и не показаться слишком требовательными и неблагодарными. Если даже у взрослых возникают сложности, как они могут не возникать у детей?

Методы позитивного воспитания позволяют нам научить детей просить о том, что они хотят, уважая при этом других. В то же время родители учатся отказывать ребенку, не испытывая при этом дискомфорта. Дети могут легко просить о том, что они хотят, зная, что никто не станет их стыдить. К тому же ребенок ясно осознает, что сам факт просьбы отнюдь не гарантирует получение желаемого.

Если не позволить детям свободно просить, они так и не узнают, что они могут получить, а что – нет. Кроме того, когда дети просят, они быстро развивают умение вести переговоры. Большинство взрослых – никудышные дипломаты. Они ни о чем не просят, если не ожидают положительного ответа. Когда же ответ отрицательный, они обычно молча принимают его и уходят – либо затаив обиду за маской смирения, либо с откровенным раздражением.

Дайте ребенку свободу просить о том, чего он хочет, – и его врожденная способность добиваться желаемого расцветет в полную силу. Став взрослым, он не будет считать отрицательный ответ окончательным. Он с детства привыкнет вести переговоры, и нередко ему будет удаваться убедить вас дать то, о чем он просит. Позволить блестящему дипломату убедить себя

– это отнюдь не то же самое, что идти на поводу у капризного ребенка. Родители, практикующие позитивное воспитание, уверенно контролируют ход таких переговоров и жестко устанавливают их рамки.

Позволив ребенку просить большего, вы тем самым даете ему возможность ставить перед собой цели и чего-то добиваться в жизни. Многие женщины ощущают себя бессильными именно потому, что в свое время им не позволяли просить большего. Их учили заботиться о потребностях других людей и стыдиться своего огорчения по поводу того, что они не получают то, что хотят или в чем нуждаются.

Умение просить большего – один из важнейших навыков, которые могут привить дочери отец и мать. Большинство женщин не научились этому в детстве. Вместо того чтобы просить о большем прямо, они просят косвенно, давая больше окружающим в надежде, что кто-то должным образом оплатит им за старания и просить не придется. Из-за неумения просить прямо они не получают того, что хотели бы от жизни и от взаимоотношений.

Если девочкам нужно дозволение хотеть больше, то мальчикам – особая поддержка, когда они не получают большего. Довольно часто мальчишка ставит перед собой труднодостижимые цели, и, стараясь уберечь сына от разочарований, родители пытаются убедить его быть реалистичнее. Мама с папой не понимают, что для парня важно не столько достичь цели, сколько научиться справляться с разочарованием, – встать и снова идти к своей цели. Девочек нужно поощрять к тому, чтобы они просили о том, чего хотят, а мальчикам нужно помогать идентифицировать свои чувства и переживать их. Для этого лучше всего расспросить у мальчика в подробностях, что произошло, будучи при этом *исключительно* осторожным, чтобы не предложить какой-нибудь совет или «помощь». Даже слишком много сочувствия может оттолкнуть его от дальнейшего разговора о случившемся.

Ошибка матери нередко заключается в том, что она задает слишком много вопросов. Многие мальчики замолкают, как только чувствуют, что их навязчиво подталкивают к разговору. Особенно они замыкаются в себе, когда им дают советы, как справиться с проблемой. В тот момент, когда мальчишка чувствует, что потерпел поражение, советы по поводу того, как можно было решить проблему и обсуждение методов, при помощи которых пытался решить ее он, только усугубляют его расстройство.

Например, мальчик огорчен тем, что плохо сдал экзамен, а мама заботливо говорит ему: «Думаю, если бы ты меньше смотрел телевизор и больше времени уделял занятиям, то сдал бы лучше. Ты ведь умный парень, просто занимаешься недостаточно». Очевидно, она полагает, что проявляет любовь, но в этом контексте совершенно понятно, почему в следующий раз сын предпочтет не делиться с ней своими тревогами. Она дала непрошенный совет, и мальчику кажется, будто его критикуют и не верят в его способность самостоятельно решать свои проблемы.

5. Выражать свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные. Нужно позволять детям говорить «нет», но при этом важно, чтобы они знали: последнее слово остается за родителями. Наряду с возможностью хотеть большего и вести переговоры, позволение говорить «нет» дает им немало прав. Большинство родителей боятся дать детям слишком много прав, чтобы не разбаловать их. Одна из крупнейших проблем с современными детьми состоит в том, что им дают слишком много свободы. Родители почувствовали, что дети заслуживают того, чтобы иметь больше прав, но не научились при этом оставаться *хозяевами положения*. Если они при этом не используют такие техники позитивного воспитания, как тайм-ауты, дети становятся слишком требовательными, эгоистичными и раздражительными. Давая детям свободу, нужно следить за тем, чтобы все-таки уверенно держать ситуацию под контролем.

Позволяя детям говорить «нет», вы тем самым даете им возможность свободно выражать свои чувства, определять собственные желания и затем вести переговоры. Это не значит, что

вы всегда будете делать то, что хочет ребенок. Из того, что ребенок может сказать «нет», вовсе не следует, что все будет именно так, как он хочет. Однако его желания и чувства будут услышаны, а это само по себе часто склоняет детей к сотрудничеству. А особенно важно то, что дети могут сотрудничать, не подавляя при этом свое истинное существо.

Корректировать свои желания – это отнюдь не то же самое, что отступаться от них. Откорректировать свои желания – значит привести их в согласие с *желаниями* старших. Отступаться – значит подавлять свои желания и чувства, подчиняясь *воле* родителей. Подчиняя ребенка, вы ломаете его волю. Сломив волю коня, наездник делает его покорным, но при этом животное в значительной степени утрачивает свой свободный дух.

Анализ воспитательных методов в нацистской Германии показал, что детей сурово стыдили и наказывали за сопротивление авторитету старших. Им не позволялось сопротивляться или говорить «нет». Оглядываясь назад, мы видим, к чему это привело в масштабах страны: ломая волю детей, можно превратить их в бездумных и бессердечных последователей сильных, но одержимых безумной манией лидеров. Человек, у которого не развито сильное чувство своего «я», становится легкой добычей для манипуляции и злоупотребления. Человека, не обладающего сильным самосознанием, могут даже притягивать ситуации, когда им управляют, ибо им владеет чувство собственной никчемности и страх проявить волю.

Умение корректировать свою волю и желания называется *сотрудничеством*, подчинение своей воли и желаний называется *покорностью*. Цель позитивного воспитания – развить в детях склонность к сотрудничеству, а не к покорности. Бездумно следовать за родителями – нездоровая тенденция. Признавая за детьми право чувствовать и высказывать свое несогласие с нами, мы способствуем развитию не только самосознания, но и духа сотрудничества. Покорные дети просто выполняют распоряжения; они не думают, не чувствуют, не участвуют в процессе активно. Дети, склонные к сотрудничеству, участвуют в любом взаимодействии всем своим существом, и это очень способствует их развитию.

Цель позитивного воспитания – развить в детях дух сотрудничества, а не покорности.

Дети, у которых развит дух сотрудничества, по-прежнему хотят то, что они хотят, но главное их желание – доставить радость родителям. Позволить детям говорить «нет» – не значит передать контроль в их руки; на самом деле это приводит к тому, что именно взрослые начинают лучше контролировать ситуацию. Всякий раз, когда ребенок говорит «нет», но тем не менее старшие проводят свою линию, дети вновь убеждаются, что мама и папа – главные. Именно поэтому тайм-аут такой важный воспитательный прием.

Когда дети плохо себя ведут или отказываются сотрудничать, это говорит о том, что они просто вышли из-под контроля. Вы их не контролируете. Они не желают сотрудничать с вашей волей и желаниями. Чтобы добиться сотрудничества, родителям нужно восстановить контроль над ребенком, взяв его на руки и устроив ему тайм-аут. Бог сделал детей маленькими для того, чтобы мы могли поднимать их и перемещать с места на место.

Во время тайм-аута ребенок свободен сопротивляться и выражать все свои чувства, тем не менее, пока длится тайм-аут, он ограничен в других отношениях. Как правило, продолжительность тайм-аута определяется из расчета одна минута на каждый год, прожитый ребенком. Так четырехлетнему малышу требуется четырехминутный таймаут. Это краткосрочное ограничение свободы – все, что требуется ребенку, чтобы снова почувствовать, насколько хорошо оставаться под вашим контролем и действовать под вашим руководством. Негативные чувства сами собой рассеиваются, и к ребенку возвращается здоровое желание доставлять старшим радость и сотрудничать с ними.

Слишком уступчивые родители, которые назначают ребенку слишком мало тайм-аутов, произвольно способствуют тому, что ребенок чувствует себя неуверенно. Ребенок ощущает,

что у него есть возможность контролировать ситуацию, но, не будучи еще готовым руководить (хотя ему и приятно обладать властью), чувствует себя неуверенно. Представьте себе, что на вас взвалили ответственность нанять две сотни рабочих и за шесть месяцев возвести здание. Или вообразите, что к вам привезли истекающего кровью человека с огнестрельным ранением, дали хирургические инструменты и попросили извлечь пулю. Если у вас нет специальной подготовки, то в обоих случаях вы почувствуете себя очень неуверенно. Вместе с радостным возбуждением оттого, что он может руководить, у ребенка возникает неуверенность в собственной способности справиться с ситуацией и повышенная требовательность к окружающим.

Требовательному, или «избалованному» ребенку нужно больше тайм-аутов. Избалованному подростку нужно больше тайм-аутов в своей комнате. В некоторых случаях для того, чтобы в подростке проснулась потребность действовать под внешним руководством, ему полезно провести некоторое время вместе с кем-то из взрослых в развивающейся стране, в лесу с проводником, пожить у любимой тети или у бабушки с дедушкой. Ощущение, что он не контролирует ситуацию и зависит от других людей, побуждает подростка к смирению. Теперь он снова чувствует, что нуждается в родителях и хочет доставлять им радость.

Чтобы чувствовать себя уверенно, детям нужно знать, что их слышат, но при этом всегда осознавать, что главные – не они.

В детях изначально заложена одна базовая установка: глубоко в душе они хотят доставить радость родителям. Методы позитивного воспитания усиливают данную установку, и в результате дети охотнее следуют воле и желаниям родителей. Для того чтобы сбалансировать эту склонность уступать старшим, необходимо дать ребенку возможность сопротивляться и говорить «нет». Такое сопротивление способствует развитию сильного чувства собственного «я».

Если у ребенка нет такой возможности, то в период половой зрелости у него проявляется тенденция к беспричинному бунтарству. Подростку все еще требуется руководство со стороны старших; однако, если он не развил в себе чувство собственного «я», им овладевает непреодолимый порыв сопротивляться вашим желаниям и воле.

Многие родители считают неизбежным и нормальным, что дети в определенном возрасте отдаляются от старших и бунтуют. Бунт является нормальной реакцией только в том случае, если ребенок не получил необходимой поддержки на более ранних этапах развития. Когда у ребенка есть возможность противиться воле родителей и при этом сотрудничать с ними, он приобретает здоровое чувство своего «я» и не испытывает потребности бунтовать в период полового созревания. Он все равно несколько отдаляется от родителей в этом возрасте, но при этом то и дело обращается к ним, чтобы получить необходимую любовь и поддержку.

Позитивное воспитание также рассматривает возможность найти общий язык с подростками, которые в свое время не усвоили рассмотренные выше пять принципов. Никогда не поздно стать хорошим отцом или матерью и вдохновить своих детей на полноценное сотрудничество. Применять пять принципов позитивного воспитания можно с любого возраста. Они в любом случае помогут вам сохранить влияние на ребенка, добиться более полноценного общения и сотрудничества, а также пробудить в нем наилучшие качества.

Панорама возможностей

Даже хорошо понимая все пять принципов позитивного воспитания, быть хорошим отцом или матерью нелегко. Этому обучаешься в процессе общения с ребенком. Быть родителем – значит снова и снова отдавать больше, чем ты когда-либо считал возможным. И, как бы хорошо ты ни справлялся со своими задачами, перед тобой опять и опять открываются неизведанные просторы, и ты думаешь: «Ну, а теперь-то что делать?» Тут необходимо отчетливо видеть имеющиеся у вас возможности. К счастью, вы можете в любой момент обратиться к данной книге. Если какой-то метод не срабатывает или вы не представляете себе, что делать дальше, еще раз внимательно проанализируйте принципы позитивного воспитания. Вы обнаружите, что упустили что-то, и сможете во всеоружии вновь вернуться к своей проблеме.

В качестве родителей нам не удастся достаточно попрактиковаться заранее, чтобы отточить свои методы воспитания. Родители внезапно оказываются перед лицом колоссальной ответственности за незащитное существо, и при этом они не всегда уверены, что хорошо, а что плохо для малыша. Мы постоянно напоминаем себе, что дети – с небес и каждому из них предназначена уникальная судьба, но тем не менее их будущее оказывается буквально в наших руках. То, насколько им удастся реализовать свой внутренний потенциал, в значительной мере зависит от заботы и влияния взрослых.

Долг родителя состоит в том, чтобы проявлять безграничную преданность по отношению к ребенку, и наши дети несомненно этого заслуживают. Родители мешкают с выполнением своего долга только в том случае, когда не знают, что делать, или когда им кажется, что их действия только усугубят ситуацию. Изучив принципы позитивного воспитания (которые легко понять, но не всегда легко помнить), вы осознаете, что ребенок нуждается в вас и для того, чтобы в полной мере дать ему все необходимое, вам нужно лишь немного изменить свой подход.

Всегда помните, что никто не в силах сделать это лучше, чем вы. Дети – с небес, но, кроме этого, они произошли непосредственно от вас и вы нужны им. Для человека, который собирается завести семью, нет ничего более необходимого, чем изучение искусства воспитания. Большинство людей, незнакомых с принципами позитивного воспитания, и представить себе не могут, насколько важны они для детей и их будущего. В этом случае много теряют не только дети, но и сами родители.

Быть отцом или матерью – трудное дело, но и самое благодарное. Это колоссальная ответственность и в то же время большая честь. Узнав, что на самом деле нужно детям, родители могут в полной мере осознать, насколько важна для растущего человечка их поддержка. Такое ясное понимание собственной ответственности позволяет глубже почувствовать, насколько это достойная задача – быть родителями, и тогда забота о благополучии семьи становится делом чести.

Приняв всей душой новые принципы позитивного воспитания, вы становитесь отважным первопроходцем, исследующим новую территорию, бесстрашным героем, создающим новый мир, и, самое главное, вы предоставляете детям шанс достичь истинного величия – шанс, которого не было у вас самих.

Даже имея под рукой этот путеводитель, вы будете совершать ошибки, но эти ошибки станут для вас возможностью обучить своих детей жизненно важному искусству прощения. Мы не всегда в силах дать детям то, что они хотят и в чем нуждаются, но мы можем обучить их здоровой реакции на любые разочарования, чтобы они могли черпать из любых невзгод силы и уверенность в себе. Вы не сможете быть рядом всякий раз, когда нужны им, но вы будете знать, как реагировать на чувства и неудовлетворенные потребности детей таким образом, чтобы помочь им залечить душевные раны и вернуть ощущение того, что они окружены любовью и заботой. Пять принципов позитивного воспитания и понимание того факта, что

дети – с небес, помогут вам наилучшим образом подготовить своего ребенка к осуществлению всех его мечтаний – а ведь именно этого желает своим отпрыскам каждый отец и каждая мать.

Глава 2

Почему пять принципов работают

Прежде чем применять на практике пять принципов позитивного воспитания, нужно понять условия, необходимые для того, чтобы они работали. Эти новые методы не станут работать, если вы будете по-прежнему контролировать ребенка при помощи тумачков, наказаний и стыда. Воспитание, основанное на устрашении, притупляет способность ребенка реагировать на позитивные методы. С другой стороны, пять принципов не будут работать до тех пор, пока вы не узнаете, как заменить оплеухи и наказания действенными позитивными методами поощрения к сотрудничеству. Мало просто отказаться от наказаний; нужно заменить их новыми средствами сотрудничества, мотивации и контроля.

Если ваши воспитательные методы основаны на страхе, ребенок не воспримет пять принципов. Чтобы новый подход принес плоды, родителям нужно отказаться от старых средств воспитания. Метания из стороны в сторону тоже не дадут результатов. Не годится сегодня относиться к ребенку как к существу доброму и невинному, стремясь пробудить в нем внутреннее величие, а через неделю отшлепать за плохое поведение.

Если сегодня вы будете относиться к ребенку как к существу доброму и невинному, а через неделю отшлепаете его за плохое поведение, то ничего хорошего этим не добьетесь.

Если мы хотим, чтобы ребенок хорошо к себе относился, нужно не заставлять его относиться к себе плохо. Если мы хотим, чтобы ребенок был уверен в себе, нужно прекратить управлять им при помощи устрашения. Если мы хотим, чтобы он уважал других, мы должны научиться проявлять к нему то уважение, которого он заслуживает. Дети учатся, подражая окружающим. Если вы управляете ребенком при помощи насилия, то всякий раз, когда ему будет непонятно, как восстановить контроль в той или иной ситуации, он станет прибегать к насилию или к другим формам жестокого и бесчувственного поведения.

Время воспитания

Благодаря достижениям западной психологии, мы сегодня очень хорошо понимаем, какое глубочайшее влияние оказывают детские переживания на дальнейший ход жизни человека. Наша способность добиваться успеха, счастья и самореализации непосредственно связана с обстоятельствами и условиями раннего детства. Хотя ныне этот факт общеизвестен, еще пятьдесят лет назад с ним были согласны далеко не все.

До того как люди осознали связь между детством и дальнейшей судьбой человека, вопросам воспитания не придавали особенно большого значения. Считалось, что успех в жизни обусловлен главным образом наследственностью, общественным положением, упорным трудом, возможностями роста, характером, религиозными убеждениями или везением. На Востоке, где распространена вера в прошлые и будущие жизни, одним из важнейших факторов жизненного успеха считали также *карму*. Если вы были хорошим человеком в прошлой жизни, значит, вам будет хорошо житься и в этой. Конечно, родители всегда любили своих детей, но никто не придавал особого значения вопросу о том, как именно они проявляют любовь к своим отпрыскам и каким образом воспитывают их.

Теперь, когда прошло уже полвека с тех пор, как психологические консультации вошли в широкую практику, мы знаем: то, каким образом родители проявляют свою любовь, оказывает огромное влияние на ребенка. И поскольку родителям ныне хорошо известно, насколько важны обстоятельства детства для дальнейшей судьбы человека, они осознают лежащую на их плечах ответственность и стараются применять к своим детям самые лучшие методы воспитания. Но нередко в своем стремлении быть хорошими родителями они избирают ложный путь.

Самая распространенная ошибка родителей состоит в том, что они стараются дать как можно больше. При этом то, что они стремятся предоставить детям в больших количествах, нередко оказывается нецелесообразным: больше денег, больше игрушек, вещей, развлечений, больше образования, внеклассной деятельности, помощи, похвал, больше времени, ответственности, свободы, дисциплины, надзора, наказаний, больше общения и т. д. Однако на самом деле здесь, как и в других областях жизни, «больше» не означает «лучше». Нужно не больше, нужно иначе. Задача родителей не в том, чтобы дать больше, а в том, чтобы подойти к воспитанию иначе, чем наши собственные отцы и матери.

Создать искусство воспитания заново

Сегодня перед нами стоит задача заново создать искусство воспитания. Становится все более очевидным, что задача родителей не в том, чтобы сформировать из своих детей ответственных и успешных взрослых. Необходимо всего лишь взрастить то, что в них уже заложено. В каждом ребенке скрыты семена величия. Наша роль – создать безопасную питательную среду, давая ребенку возможность развить и проявить свой потенциал.

Традиционные воспитательные методы и подходы, которые были эффективны в прошлом, для современных детей не годятся. Нынешние дети отличаются от прежних. Они лучше осознают собственные чувства, а значит, обладают более развитым самосознанием. Такой сдвиг в сознании означает и изменение потребностей. Каждое поколение делает шаг вперед, решая некоторые проблемы прошлого, но такой шаг порождает и новые задачи.

Для успешной деятельности в любой сфере необходимо меняться в соответствии со временем. Ныне у детей иные потребности. Нам, современным родителям, довелось жить в момент сдвига, который готовился на протяжении последних 2000 лет. Речь идет о сдвиге от воспитания, основанного на устрашении, к воспитанию, основанному на любви.

Позитивное воспитание – это переход от методов, основанных на устрашении, к методам, основанным на любви.

Позитивное воспитание сосредоточено на новых подходах и стратегиях, направленных на то, чтобы мотивировать действия и поведение детей любовью, а не угрозой наказания, унижения или нелюбви. И хотя в сравнении с традиционными методами это звучит вполне разумно, такой подход совершенно нов. Воспитательные методы, основанные на любви, вступают в противоречие с инстинктивными реакциями человека, который чувствует, что теряет контроль над ситуацией или боится его потерять.

Подход, основанный на любви, направлен на то, чтобы побудить детей к сотрудничеству, не пугая их наказанием. Всякому родителю знакома такая автоматическая реакция: «Если ты не прекратишь немедленно, то я...» – дальше идет угроза. Или вот такая старомодная фраза: «Если ты не будешь меня слушаться, я все расскажу папе, когда он вернется». Как нам это ни противно, мы непроизвольно пытаемся управлять детьми при помощи устрашения. Во многих школах учителя пытаются заставить детей учиться, пугая их экзаменами, которые предстоят им при поступлении в ВУЗ. Все эти устрашения приводят только к тревогам и депрессии. Некоторые дети начинают готовиться к университетским экзаменам чуть ли не с первого класса школы.

Отказаться от тумаков, наказаний и угроз – все это очень красивые призывы, но, когда ваш ребенок устраивает скандал в очереди супермаркета и вы не знаете, как его унять, угроза или хороший шлепок нередко представляются единственным решением вопроса. И если ребенок не хочет идти в школу или чистить зубы вечером, вы тоже непроизвольно прибегаете к угрозам и наказаниям. Даже если вам не хочется использовать эти методы, вы вынуждены к ним обращаться, когда все остальное не помогает. И действительно, если вы не знакомы с методами позитивного воспитания, ничего другого вам и не остается.

Когда ваш ребенок устраивает скандал в очереди супермаркета и вы не знаете, как его унять, угроза или хороший шлепок нередко представляются единственным решением вопроса.

Изменить свой подход к воспитанию и растить детей не так, как растили нас, возможно лишь в том случае, если мы найдем новый действенный путь. Вы сможете успешно отказаться от методов, основанных на устрашении, только после того, как познакомитесь с новыми прие-

мами, направленными на пробуждение в душе ребенка врожденного стремления сотрудничать с родителями и вести себя в соответствии с вашими желаниями и волей.

Краткая история воспитания

Тысячи лет назад к детям относились хуже, чем мы ныне относимся к животным. За непослушание ребенка жестоко наказывали и били – иногда даже до смерти. В ходе археологических раскопок римских захоронений двухтысячелетней давности были обнаружены тысячи маленьких мальчиков, которых отцы забили до смерти за непослушание. Со временем люди отказались от такого жестокого отношения к детям. Сегодня родители бьют детей только в крайних случаях, когда уже просто не видят другого способа воздействовать на ребенка или выходят из себя. Но даже в относительно мирных семьях можно нередко услышать, как дети говорят друг другу: «Если ты это сделаешь, папа тебя прикончит» или «Мама убьет тебя за это». Конечно, если расспросить этих детей, окажется, что они используют слово «убьет» не в буквальном смысле, – однако распространенность этой метафоры свидетельствует о том, что взрослые по-прежнему очень часто управляют поведением детей при помощи устрашения. За последние два тысячелетия мы прошли немалый путь, и все-таки устрашение и сейчас играет заметную роль в воспитании.

Некоторые родители до сих пор считают, будто бить детей необходимо. Мне вспоминается один показательный случай. Лет десять назад я беседовал с одним таксистом из Югославии. Он заметил, что проблема Америки в том, что родители тут слишком мягкие. Они не бьют своих детей. Я спросил, били ли его. Он с гордостью ответил, что стал достойным членом общества именно благодаря родительским наказаниям. И своих детей он тоже воспитывал в строгости. Ни ему, ни его детям ни разу не пришлось переночевать в полицейском участке. Водитель рассказал, что, когда он был ребенком, не проходило и дня, чтобы его не отлупили. Теперь, став взрослым, он благодарен старшим за то, что они не давали ему спуску. Он заверил меня, что в его стране так делают все и что именно благодаря такому воспитанию он не стал преступником.

Удивительное психологическое явление. Довольно часто дети, подвергающиеся жестоким побоям и издевательствам, очень сильно привязываются к своим мучителям. Позже они оправдывают издевательства, считая, будто заслуживали их. Не желая признавать, что над ними издевались, они защищают поведение родителей. И, естественно, потом считают, что такого же отношения заслуживают и их дети. Поэтому некоторым родителям бывает трудно принять идеи позитивного воспитания. Эти люди держатся за методы, основанные на устрашении, поскольку сами подвергались наказаниям, и теперь считают, что их дети заслуживают такого же отношения. Они верят, что стали добропорядочными гражданами именно благодаря суровому воспитанию, и теперь растят своих детей так же. Довольно часто приходится слышать от наказанного ребенка: «Я вел себя плохо, и папе пришлось меня поколотить».

Дети, подвергающиеся жестоким побоям и издевательствам,
привязываются к своему мучителю и оправдывают его поведение.

Конечно, многие из тех, кого в детстве били, понимают, что этот метод устарел, но не знают, чем его заменить. Им не нравится бить и наказывать детей, но они не видят альтернативы. Некоторые родители отказались от тумаков – и в результате утратили контроль над своими детьми или у их детей возникли проблемы с самооценкой. Если мы отказываемся от побоев и наказаний, нужно заменить эти методы другими, которые позволят нам так же эффективно управлять своими детьми и добиваться от них сотрудничества.

Посеешь насилие – пожнешь насилие

Если ребенок обладает восприимчивостью, открытостью и способностью тонко чувствовать, – а именно таковы современные дети, – то применяемое к ним насилие немедленно выплескивается наружу. Нет сомнения: когда дети, которыми управляют при помощи насилия, наказания или чувства вины, теряют контроль над ситуацией, они пытаются восстановить его также при помощи насилия, наказания или чувства вины. Беспричинная жестокость и домашнее насилие в нашем обществе – результат того, что люди не знают других способов давать выход сильным эмоциям.

Пока чувства у детей были развиты не так остро, насилие и наказание могли быть эффективными. Но теперь в мире многое изменилось. Сознание и чувства родителей ныне развиты намного сильнее, чем прежде, то же самое касается и детей. Если не использовать новые средства контроля над детьми, они будут развивать в себе все большую склонность к насилию и иррациональным поступкам. Агрессия и бунт либо выплескиваются наружу, либо обращаются внутрь, приводя к развитию заниженной самооценки. Дети ненавидят или окружающих, или себя, – а нередко происходит и то и другое.

Дети, подвергающиеся насилию, ненавидят либо окружающих, либо себя.

Когда некоторые специалисты говорят мне о том, что никто не проводил научных исследований, подтверждающих, что тумачи и оплеухи побуждают детей к насилию, я только смеюсь в ответ. То же самое мне говорили пятнадцать лет назад, когда я начал преподавать курс «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». У меня спрашивали: «Где исследования, доказывающие, что мужчины и женщины отличаются друг от друга?» Но я опирался всего лишь на здравый смысл.

Научные исследования очень полезны, поскольку углубляют наше понимание и осознание явлений жизни, однако если мы доверяем только научным исследованиям и игнорируем здравый смысл, то это просто нелепо. В таком случае научные исследования не менее опасны, чем те предрассудки, которые они развеивают. К счастью, не все ученые и исследователи настолько ограничены, чтобы отвергать здравый смысл.

Доверять только научным исследованиям, игнорируя при этом здравый смысл, неразумно.

Хотя принцип «Посеешь насилие – пожнешь насилие» основан прежде всего на здравом смысле, он также подтверждается и научными исследованиями. После беспорядков в Лос-Анджелесе в 1989 году перед несколькими группами детей прокрутили трехминутную видеозапись этих событий. Затем детей отправили играть в комнату, где были игрушки, связанные с насилием и не связанные с насилием.

Если детям говорили, что насилие на пленке – всего лишь игра актеров, то они меньше играли игрушками, связанными с насилием, и выбирали нейтральные или развивающие игры. Если же детям говорили, что они видели запись сцен реального насилия, то почти все они выбирали жестокие игрушки. Агрессивные порывы заметно усилились. Очевидно, картины реального насилия на экране пробудили агрессивные тенденции в детях.

До четырнадцати лет мыслительные способности детей еще недостаточно развиты для того, чтобы до конца понимать, что та или иная ситуация гипотетична. Даже если специально обратить внимание ребенка на то, что телевизионные герои всего лишь разыгрывают насилие, он будет помнить об этом недолго. Если напомнить ребенку о ситуации уже через пять-десять минут, его эмоциональная реакция на фильм будет такой же, как реакция на документальные кадры. Пока мыслительные способности не достигли определенного уровня, для ребенка

реально все, что кажется ему реальным. Сцены насилия или подлости на телеэкране в некоторой степени притупляют способность детей развить в себе здоровую невинность, умиротворенность и чувствительность.

Если ребенок не перегружен телевизионными сценами насилия и подлости, он чувствует себя более уверенно, расслабленно и умиротворенно.

Если родители полагают, что тот или иной фильм приемлем для детской психики, но все же уверены в этом не до конца, то им лучше не вести ребенка в кинотеатр и подождать, пока этот фильм выйдет на видео. Фильм на видео, дома при включенном свете воздействует на психику гораздо меньше, чем в темном зале кинотеатра с огромным экраном. Кинотеатр помогает взрослому человеку преодолеть скептическое отношение к иллюзии и глубже пережить эмоциональный накал фильма. Кинотеатры созданы для того, чтобы взрослые оторвались от реальности и на время с головой окунулись в мир кино. Когда же речь идет о детях, наша задача состоит как раз в противоположном: не дать им забыть о том, что происходящее на экране не реально.

Слишком много фильмов по телевидению и в кинотеатре, даже если они не содержат сцен насилия, тоже могут стать причиной эмоциональной перегрузки детей. Это одна из самых распространенных причин, почему дети теряют контроль над своим поведением. Дети учатся главным образом путем подражания. Они делают то, что видят. Чрезмерная нагрузка на органы чувств приводит к перевозбуждению нервной системы, и ребенок становится раздражительным, требовательным, эмоционально неуравновешенным, гиперактивным, капризным, слишком чувствительным и отказывается идти на сотрудничество со старшими. Слишком интенсивная стимуляция оказывает нездоровое воздействие.

Однако нередко те же люди, которые громче всех сетуют на сцены насилия на телеэкранах, сами угрожают своим детям насилием и наказаниями. Конечно же, кое в чем они правы: насилие на теле- и киноэкранах действительно оказывает негативное влияние на детей и подростков, но не следует преувеличивать роль телевидения, поскольку его воздействие несоизмеримо с воздействием родительской воспитательной философии и практики.

Родители влияют на детей гораздо сильнее, чем телевидение.

Если ребенка приучают думать, что он плох и заслуживает наказания, то насилие, которое он видит на телеэкране, оказывает на него гораздо более сильное негативное воздействие. Если же ребенок растет, не зная тумачков, наказаний и чувства вины, то, хотя насилие на экране по-прежнему оказывает на него определенное воздействие, оно по меньшей мере не кажется ему привлекательным. Родители должны постараться оградить детей от насилия и секса на теле- и киноэкранах.

Родители в силах вырастить детей здоровыми. Нельзя взваливать всю вину за рост детского насилия на Голливуд. Голливуд всего лишь показывает нам то, что мы хотим видеть. Пока детей растят на чувствах страха и вины, они будут с интересом смотреть поставляемые Голливудом сцены насилия.

Почему дети становятся неуправляемыми и агрессивными

Школьники сегодня становятся все более неуправляемыми, неуважительными, агрессивными и жестокими – и этому есть вполне определенные причины. Удивляться тут нечему. Если дома ребенок постоянно сталкивается с проявлениями агрессии и угрозой наказания, то у мальчиков развивается гиперактивность – или то, что в последнее время диагностируется как *синдром недостатка внимания*. У девочек же домашняя агрессия обычно приводит к таким саморазрушительным тенденциям, как заниженная самооценка и нарушения аппетита.

Отправьтесь в любую тюрьму, и вы убедитесь, что все без исключения люди, осужденные за жестокие преступления, в детстве подвергались суровым наказаниям и побоям. Издевательства, которые им пришлось пережить в детстве, не менее ужасны, чем те, которым они подвергли своих жертв. Однако и вне стен тюрьмы положение неутешительное: приемная любого психолога-консультанта полна людей, страдающих депрессиями, тревогами, апатией и другими нарушениями, развившимися в результате основанного на устрашении воспитания.

С другой стороны, немало детей испорчены и слишком «мягким» воспитанием. Сторонники традиционных методов воспитания имеют все основания не доверять современным мягким подходам. Хотя их создатели, очевидно, руководствовались любовью к детям, они не сумели выработать по-настоящему эффективные методики. Свобода и права, которые дети получают с использованием пяти принципов, должны быть уравновешены не менее сильными методами, позволяющими контролировать детей и побуждать их к сотрудничеству. Быстрой машине нужны надежные тормоза. Нельзя давать детям много свободы, если вы не умеете добиваться, чтобы они вели себя как следует.

Нельзя давать детям много свободы, если вы при этом не умеете добиваться, чтобы они вели себя как следует.

Многие люди, с которыми плохо обращались в детстве, став родителями, решили не бить, не унижать и не наказывать своих детей. Они на собственном опыте узнали, что эти методы не работают, и, стремясь быть хорошими матерями и отцами, отказались от них. Проблема в том, что они не знают, как заменить методы, основанные на устрашении, методами, основанными на любви. Не умея призвать детей к дисциплине, они нередко просто балуют их. Такое мягкое воспитание настолько же неэффективно, как старые методы устрашения.

Отказ от устрашительных методов прошлого приводит к положительному результату только в том случае, если вы заменяете их чем-то другим, более действенным. Хотя у современных детей новые потребности, им по-прежнему необходимо родительское руководство. Иначе, как бы вы ни любили своего ребенка, он выйдет из-под контроля.

Позитивное воспитание использует тайм-ауты, которые являются полноценной заменой тумакам и наказаниям. И даже в этом случае тайм-ауты служат крайней мерой воздействия. Прежде чем прибегнуть к тайм-ауту, нужно попытаться урезонить ребенка при помощи других мер, благодаря которым, собственно, тайм-аут и дает должные результаты. Иначе он превращается просто в очередное неэффективное средство устрашения.

Позитивное воспитание использует вместо тумаков и наказаний тайм-ауты.

Если уж мы обращаемся к альтернативному методу воспитания детей без использования чувства вины и страха, то самое время задать себе вопрос: какой смысл причинять человеку боль за то, что он совершил ошибку? *Никто не заслуживает наказания. Все люди заслуживают любви и поддержки.* И в прошлом тоже никто не заслуживал наказания, но это был единственный способ обрести и удержать контроль. Наказания и побои помогали родителям управлять детьми. Теперь эти методы влекут за собой противоположные результаты.

В прошлом наказания помогали родителям контролировать детей, но теперь они приводят к обратным результатам.

В прошлом дети не обладали врожденной способностью отличать хорошее от плохого. Страх наказания был необходимым фактором, который сдерживал их от плохого поведения. Чем больше сопротивлялся ребенок, тем более строгие наказания к нему применяли. Наказания были направлены на то, чтобы *сломить волю ребенка*. Именно вследствие использования такой стратегии люди на протяжении всей истории терпели и даже поддерживали тиранов и диктаторов. Безвольные люди легко позволяют издеваться над собой. К счастью, времена изменились, и теперь западное общество не станет терпеть жестоких тиранов. Однако изменилось не только общество в целом, но и дети. Оплеухи и наказания не в силах сломить волю наших детей, – дети отвечают на такие методы бунтом.

Если вы по-прежнему против того, чтобы отказаться от тумаков и наказаний, задайте себе один вопрос: если бы того же и даже лучшего эффекта можно было достичь другим путем, не используя устрашение, наказания и чувство вины, вы задумались бы о том, чтобы применить такой метод? Конечно, задумались бы. Вы так привержены наказаниям, устрашению и упрекам, вызывающим чувство вины, только потому, что не видите им альтернативы. Читая дальше и знакомясь с новыми, не основанными на страхе техниками, вы убедитесь, что они не только разумны, но и действенны. В этом все дело. Мы не взвешиваем философские аргументы за или против различных воспитательных подходов. Мы говорим о подходе, который начинает приносить плоды сразу же.

Тысячи участников наших семинаров по искусству воспитания уже давно и успешно применяют данный подход на практике. Он не просто действен, – он созвучен вашему сердцу. Так пусть же сердце и здравый смысл внушат вам уверенность и решимость отказаться от устаревших подходов и использовать новые методы позитивного воспитания.

Глобальный сдвиг в сознании

В XX веке западная психология развивалась в соответствии с новыми потребностями коллективного сознания. Еще чуть более сотни лет назад никто не уделял такого большого значения интроспективному исследованию глубочайших чувств, желаний и потребностей. Вопросы выживания и безопасности заботили людей больше, чем собственные эмоции. Многие просто не отдавали себе отчета в своих чувствах. Большинство людей даже не осознавали своих эмоциональных и психологических потребностей.

Изменился мир, изменились и дети. Я не раз убеждался, что мои дочери намного отчетливее осознают и выражают свои чувства, чем я – свои. Мы все родились в эпоху колоссального сдвига в мировом сознании. С этим изменением коллективного сознания наш внутренний мир обрел большее значение. Такие качества, как любовь, отзывчивость, способность к сотрудничеству и умение прощать, перестали быть просто возвышенными философскими концепциями, но вошли в нашу повседневную жизнь. Поведение и методы власть имущих, которые некогда считались вполне приемлемыми, теперь воспринимаются нами как злоупотребления.

Такие качества, как любовь, отзывчивость, способность к сотрудничеству и умение прощать, уже не являются просто возвышенными идеями в устах философов и духовных лидеров, но вошли в нашу повседневную жизнь.

История полна свидетельств об извращениях совести. Во времена средневековья определенные религиозные и политические институты инициировали жестокие убийства и пытки миллионов ни в чем не повинных мужчин, женщин и детей только за то, что те представляли себе Бога не так, как остальные, или даже просто *лечили травами*. Подобные зверства продолжались даже в XX веке. Однако теперь большинство людей их не приемлет. Поскольку человеческое сознание эволюционировало, оправдание подобных злодейств уже представляется делом немыслимым.

Теперь уже никого не нужно учить, что убийство, воровство, насилие, грабеж – зло. Ваша совесть сама подскажет, что подобные дела непозволительны, и убеждать вас в этом нет нужды. Подобным же образом, маловероятно, что вы позволите какому-то политическому лидеру развязать войну, захватить чужую страну и отнять у ее народа все культурные и художественные ценности. Однако музеи всего мира полны ворованных вещей – так называемых «военных трофеев». Каких-нибудь пятьдесят лет назад такое психопатическое эгоцентрическое поведение считалось вполне приемлемым.

Изменение коллективного сознания общества включает в себя эволюцию совести и разума. Если люди не способны сами осознавать, что хорошо, а что плохо, им необходимы бесчисленные правила, следование которым обеспечивается при помощи наказаний. Если же человек способен развить у себя совесть, то потребность в применении наказаний по отношению к нему отпадает. Вместо того чтобы учить детей, что хорошо, а что плохо, позитивное воспитание сосредоточивается на том, чтобы пробудить их внутреннюю способность самостоятельно отличать хорошее от плохого.

Вместо того чтобы учить детей, что хорошо, а что плохо, учите их находить ответ в собственной душе.

Совесть – это наша внутренняя способность отличать хорошее от дурного. Это что-то вроде компаса, который всегда указывает верное направление. Мы не всегда точно знаем все ответы, но наш компас укажет нам верное направление. В прошлом люди иногда описывали совесть как тихий внутренний голос. Это единственный способ, при помощи которого они

могли описать то, что сейчас испытывает почти каждый. Теперь мы просто говорим: «Я так чувствую».

Чувства – это окошко, через которое с нами общается наша душа или дух. Если человек «зациклен на мышлении», все, что ему остается, – следовать правилам и наказывать тех, кто им не следует. А люди с открытым сердцем способны непосредственно узнавать, что есть благо. То же самое внутреннее знание, но применяемое для познания мира, называется интуицией. Если его применять для решения проблем, то это называется творческими способностями. В сфере человеческих взаимоотношений оно превращается в способность любить (или видеть все хорошее в другом человеке) и прощать безо всяких предварительных условий. Развитие мышления, несомненно, очень важная задача, но развитие совести – это самый драгоценный дар, который только могут преподнести ребенку родители.

Все родители хотят, чтобы их дети знали, что есть благо, и мудро вели себя на основании этого знания. До того как в сознании человечества произошел глобальный сдвиг, о котором я уже упоминал, такое было невозможно. Родители использовали наказания и другие методы, основанные на чувствах вины и страха, чтобы удерживать детей от плохого поведения и побудить к хорошему. Ныне дети обладают врожденной способностью развивать в себе это внутреннее знание. Врожденная чувствительность обеспечивает им эту возможность, но она же может побудить детей к саморазрушению, если применять к ним устаревшие, основанные на устрашении методы. Любое чувство, которое дети получают извне, либо проецируется обратно наружу, либо направляется внутрь.

Методы воспитания, основанные на страхе, пробуждают в современных детях склонность к саморазрушению.

Каждый ребенок ныне приходит в этот мир с врожденной способностью отличать хорошее от плохого. Дети обладают потенциалом развития совести, но для того, чтобы этот потенциал был реализован, необходимы определенные условия.

Позитивное воспитание пробуждает в детях этот внутренний потенциал. Обретая связь со своей совестью, дети ведут себя хорошо, но не подчиняются слепо. Они уважают окружающих, но не из страха, а потому, что это им приятно. Они хотят и умеют вести переговоры. Они способны думать своей головой. Они не склонны слепо следовать авторитетам. Они способны на творчество, сотрудничество, сострадание, доверие и любовь. С использованием методов позитивного воспитания мы не просто облегчаем себе выполнение нашего родительского долга, но обретаем возможность дать своим детям гораздо больше, чем давали своим потомкам родители прошлого. Самая большая награда в жизни – видеть, что твои дети успешно воплощают свои мечты в реальность и искренне радуются жизни.

Глава 3

Новые методы установления сотрудничества

Чем скорее вы почувствуете действенность позитивного воспитания, тем проще вам будет отказаться от старых, основанных на устрашении методов. Дайте себе неделю на то, чтобы испытать на практике предложенные в этой главе идеи, и вы уже не захотите возвращаться к прежним методам. Помните: чтобы позитивное воспитание принесло какие-то плоды, вы не должны возвращаться к наказаниям любого рода. Вы обнаружите, что ваши дети, словно по волшебству, начинают реагировать на новые методы. Это относится к детям любого возраста. Даже подростки реагируют. Чем раньше вы начнете, тем быстрее ребенок откликнется на новые методы. Если ребенок или подросток привык к тому, что его контролируют при помощи устрашения, вам придется затратить больше времени, – но наш подход все равно сработает. Применить технику позитивного воспитания никогда не поздно. Во многих случаях эти же методы помогают наладить общение и между супругами.

Просите, но не приказывайте и не требуйте

Добиться сотрудничества – значит привить детям желание слушать ваши просьбы и выполнять их. Первый шаг состоит в том, чтобы научиться наиболее эффективно отдавать распоряжения. Жесткие приказы тут не работают. Сами посудите: если бы на работе кто-то командовал вами на каждом шагу, вам бы это понравилось? А день ребенка полон бесконечных указаний. Не удивительно, что матери то и дело жалуются, что дети их не слушаются. А вы сами воспринимали бы человека, который вас постоянно пилит?

День ребенка полон приказаний, например: положи игрушки на место, не бросай вещи где попало, не разговаривай с братом таким тоном, не тронь сестру, зашнуруй ботинки, застегнись, почисти зубы, выключи телевизор, марш обедать, заправь рубашку, доешь свои овощи, ешь вилкой, не балуйся с едой, прекрати болтать, прибери в комнате, тише, расстели постель, отправляйся немедленно спать, возьми сестренку за руку, иди спокойно – не беги, перестань шуметь – и так далее, без конца. Даже сами родители устают все время понукать ребенка – а он просто не воспринимает их голоса. Постоянные приказания ведут к тому, что каналы общения перекрываются.

Позитивное воспитание предлагает заменить приказы, требования и понукания просьбой. Разве вы не предпочли бы, чтобы ваш начальник (или спутник жизни) просил, а не велел? В этом случае вы исполняли бы его распоряжения намного охотнее. То же самое касается вашего ребенка. Это очень простое изменение, но нужно хорошо попрактиковаться. Вместо того чтобы приказывать: «Почисти зубы», – скажите: «Не почистишь ли ты зубы?» Вместо того чтобы говорить: «Не бей брата», – скажите: «Пожалуйста, не трогай брата».

Используйте формулу «Не сделаешь ли ты...?» и «Сделай, пожалуйста» вместо «Ты можешь...?»

Формулируя просьбу, следите за тем, чтобы говорить «Не сделаешь ли ты...?» и «Сделай, пожалуйста...» вместо «Ты можешь сделать...?»

Формулы «Не сделаешь ли ты...?» и «Сделай, пожалуйста...» творят чудеса, а слова «Ты можешь...?» порождают сопротивление и недоумение. Когда вы говорите: «Не наведешь ли ты тут порядок?» – это просьба. Если же вы говорите: «Ты *можешь* навести порядок?» – вы как бы ставите под вопрос способность человека. Вы тем самым спрашиваете: «Ты в состоянии навести тут порядок?» Чтобы побудить человека к сотрудничеству, нужно выражать свои желания предельно прямо и ясно. Нужно с самого начала высказать просьбу таким образом, чтобы у собеседника возникло желание сотрудничать.

Вопрос: «Ты можешь навести порядок?» – уместен только в том случае, если вы действительно спрашиваете человека о том, *способен* ли он навести порядок. Если же вы хотите о чем-то попросить ребенка, высказывайтесь прямо. Обычно родители говорят «Ты можешь...?» или «Не мог бы ты...» для того, чтобы вложить в свое приказание некоторую долю упрека. Чаще всего они делают это автоматически – просто потому, что так говорили их собственные родители. Хотя вам может показаться, будто это мелочь, однако от того, каким образом вы формулируете просьбу, в значительной мере зависит возникнет ли у ребенка желание сотрудничать.

«Ты можешь навести порядок?» – не просьба, а приказ, в котором подспудно присутствует значительная доля неодобрения.

Независимо от истинных намерений родителей, если они говорят озабоченным, расстроенным, разочарованным или грустным тоном и при этом используют формулу «Не мог бы ты...», ребенок воспринимает ряд скрытых посланий. Так, если отец или мать говорит «Ты можешь навести порядок?», ребенок может понять, что подразумевается следующее:

- ✗ «Ты должен навести порядок».
- ✗ «Ты давно уже должен был навести здесь порядок».
- ✗ «Можно было бы и не дожидаться моей просьбы».
- ✗ «Я ведь просил тебя поддерживать порядок в своей комнате».
- ✗ «Ты не делаешь то, о чем я тебя просил».
- ✗ «Ты ведешь себя несоответственно своему возрасту».
- ✗ «От тебя одна головная боль».
- ✗ «Что-то с тобой не в порядке».
- ✗ «Я очень спешу и не могу делать по дому все сама».

Возможно, вы ничего такого не подразумевали, но именно это слышит ребенок. Поскольку просьба сформулирована непрямо и пробуждает в ребенке чувство вины, возможные результаты позитивного воспитания сводятся «на нет». Применяя на практике предлагаемые нами техники, вы обнаружите, что прямые просьбы, не вызывающие вины и страха, действуют гораздо эффективнее.

Для того чтобы лучше понять этот механизм, представьте себе карту деятельности мозга ребенка. Когда вы говорите «Не мог бы ты...», скорее всего, активизируется левое полушарие мозга, анализирующее, что в точности означает эта фраза. Если же вы говорите «Не сделаешь ли ты...» или «Сделай, пожалуйста...», активизируется правая часть мозга и непосредственно задействуется центр мотивации.

Используя формулу «Не сделаешь ли ты...» или «Сделай, пожалуйста...», вы прямо приглашаете ребенка к сотрудничеству, что не вызывает у него сопротивления.

Попробуйте на минуту представить себя ребенком, который слышит следующие просьбы: «Ты можешь успокоиться и лечь в кровать?» или «Успокойся, пожалуйста, и отправляйся в кровать». На первый взгляд кажется, будто фраза «Не можешь ли ты...» звучит вежливее. «Успокойся, пожалуйста, и отправляйся в кровать» – звучит более авторитарно, повелительно. Однако, если вдуматься повнимательнее, вы почувствуете, что в словах «Не мог бы ты...» звучит скрытый приказ: «Я прошу по-хорошему, но лучше бы тебе повиноваться, а не то...» Затем, пристальнее рассмотрев «Успокойся, пожалуйста, и отправляйся в кровать», вы увидите, что эта фраза представляет собой просто приглашение к сотрудничеству. Если человеку хочется возразить – пожалуйста. Именно это мы и хотим сказать ребенку. Приказывая детям, мы на самом деле мешаем им учиться сотрудничеству.

Эти небольшие различия в формулировке имеют колоссальное значение, особенно при общении с маленькими мальчиками. Формула «Не можешь ли ты...» также наименее эффективна при обращении к мужчинам. Женщины избегают просить о чем бы то ни было, а если просят, то часто делают это в косвенной форме. А детям, еще в большей степени, чем мужчинам, необходимо, чтобы просьба была выражена прямо.

Слова «Ты не мог бы...» приводят в замешательство и в конечном счете отбивают у ребенка всякое желание к сотрудничеству. Вы – родитель. Вы бы не просили ребенка, если бы не думали, что он может сделать то, о чем вы просите. Когда вы говорите: «Не можешь ли ты выключить телевизор?» – то на самом деле не пытаетесь выяснить, умеет ли ваш сын или ваша дочь выключать телевизор. Вы просто хотите, чтобы ребенок выключил телевизор, но при этом вкладываете в свои слова намек, что у него нет веских причин не выключать его.

Хотя на первый взгляд формула «Не можешь ли ты...» кажется более вежливой, она неэффективна для того, чтобы побудить ребенка к сотрудничеству. Слова «Не можешь ли ты...» приводят ребенка в замешательство, и постепенно его естественное стремление к сотрудничеству притупляется.

Я начал использовать эту технику, когда моя дочь Лорен была младенцем. Изначально я просто хотел, чтобы у трех моих дочерей в дальнейшей жизни успешно складывались взаимоотношения с людьми. Как я отмечал в своей книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»¹, один из важнейших навыков, которые нужно усвоить женщинам для успеха во взаимоотношениях с мужчинами, – научиться просить о поддержке таким образом, чтобы побудить мужчину исполнить просьбу, а не вызвать в нем протест. В детстве будущих женщин никто не учит просить о том, что им необходимо.

Я знал, что дети наиболее эффективно учатся, подражая поведенческим моделям, поэтому, прося их о чем-либо, я сам стал использовать формулу «Не сделаешь ли ты...» Мне было приятно видеть, как быстро они ее усвоили. Другие взрослые изумлялись, слыша от дошкольницы Лорен просьбы вроде: «Не сможешь ли ты мне?», «Не разговаривай со мной так, пожалуйста», «Я сегодня очень устала, не прочтешь ли ты мне сказку?»

Хотя изначально я намеревался научить девочек просить о том, чего они хотят, – и мои дочери этому научились, – однако вскоре обнаружил, что формулы «Не сделаешь ли ты...» и «Сделай, пожалуйста...» более эффективно побуждают к сотрудничеству и их самих. Но когда родители побуждают детей к сотрудничеству при помощи формул «Не сделаешь ли ты...» и

¹ М.: «София», 2013.

«Сделай, пожалуйста...», они тем самым обучают их ясно и прямо просить о том, что они хотят, и получать желаемое.

Риторический вопрос

Почему в комнате такой беспорядок?

Когда ты наконец повзрослеешь?

Почему ты бьешь братика?

С тобой все в порядке?

Возможное скрытое послание

Тебе следовало бы прибраться в комнате. Ты плохой. Ты — лентяй. Ты меня не слушаешься и т. д.

Ты ведешь себя как маленький. Мне за тебя стыдно. Ты — великовозрастный младенец. Пора бы вести себя иначе.

Ты плохой. Ты — бестолочь. У тебя нет никаких причин так обращаться с братом.

С тобой что-то не так. Ты странно себя ведешь. Без веской причины такое поведение непозволительно... это плохо.

Риторический вопрос

Как ты мог забыть сделать это?

Вы там всё еще болтаете?

Возможное скрытое послание

Ты либо дурак, либо чурбан бесчувственный. Ты — моя головная боль. На тебя ни в чем нельзя положиться.

Вы уже должны спать. Плохие дети. Говоришь, говоришь — все как горох об стену.

Откажитесь от риторических вопросов

Риторические вопросы еще хуже формулы «Ты можешь...?» Они уместны, когда вы хотите подчеркнуть какую-то мысль в полемическом докладе, однако крайне непродуктивны, если вы пытаетесь побудить кого-то к сотрудничеству. Каждый такой вопрос подразумевает некое скрытое послание. В воспитании скрытые послания обычно содержат обвинение, которое отец или мать не желает высказывать прямо и маскирует под риторическим вопросом. Многие матери даже не осознают, что выражают негативные чувства, но стоит им глубже заглянуть себе в душу, и они легко обнаружат их.

Женщины особенно часто используют риторические вопросы, чтобы побудить детей к послушанию. Когда мать хочет, чтобы ребенок прибрал в комнате, то вместо того, чтобы просто сказать: «Не уберешь ли ты в комнате?» – она задает риторический вопрос с некоторым оттенком обвинения и осуждения: «Почему в комнате такой беспорядок?» Давайте рассмотрим несколько примеров:

Риторический вопрос	Возможное скрытое послание
Почему в комнате такой беспорядок?	Тебе следовало бы прибраться в комнате. Ты плохой. Ты — лентяй. Ты меня не слушаешься и т. д.
Когда ты наконец повзрослеешь?	Ты ведешь себя как маленький. Мне за тебя стыдно. Ты — великовозрастный младенец. Пора бы вести себя иначе.
Почему ты бьешь братика?	Ты плохой. Ты — бестолочь. У тебя нет никаких причин так обращаться с братом.
С тобой все в порядке?	С тобой что-то не так. Ты странно себя ведешь. Без веской причины такое поведение непозволительно... это плохо.

Риторический вопрос	Возможное скрытое послание
Как ты мог забыть сделать это?	Ты либо дурак, либо чурбан бесчувственный. Ты — моя головная боль. На тебя ни в чем нельзя положиться.
Вы там всё еще болтаете?	Вы уже должны спать. Плохие дети. Говоришь, говоришь — все как горох об стену.

Отказавшись от риторических вопросов, предваряющих просьбу, родители увеличивают шансы добиться от ребенка сотрудничества. Иначе дети просто перестают слушать. Риторические вопросы – неэффективный прием в общении. Кроме того, что эти вопросы не действуют на ребенка, они не позволяют родителям осознать свою ответственность за негативные послания, содержащиеся в их словах. А если мы не осознаем негативные послания, которые вкладываем в речь, то потом не можем понять, почему дети уклоняются от сотрудничества с нами.

Говорите прямо

Один из важнейших навыков, которые нужно приобрести матерям, – научиться высказываться прямо, особенно при общении с мальчиками. Женщины часто выражают свое недовольство, не высказывая просьбы прямо. Это все равно что ловить рыбу в пустыне. Они оставляют себе очень мало шансов получить желаемую реакцию. Вот некоторые примеры не прямых высказываний:

Негативное высказывание

Дети, вы слишком шумите.

В твоей комнате опять беспорядок.

Мне не нравится, как ты относишься к сестре.

Не годится бить брата.

Ты снова меня перебиваешь.

Подразумеваемое приказание

Ведите себя тише.

Наведи порядок в комнате.

Будь добр, не относись к ней так.

Не бей брата.

Не перебивай меня.

Негативное высказывание

Ты не должен так со мной разговаривать.

У тебя шнурки развязаны.

Ты в прошлый раз опоздал.

Подразумеваемое приказание

Не разговаривай со мной так.

Завяжи шнурки.

Будь пунктуальнее.

В каждом из примеров родитель пытается побудить ребенка к тем или иным действиям, обратив его внимание на проблему, но ни о чем при этом не просит. Часто ребенок даже не осознает стоящую за такими словами просьбу и только бессмысленно смотрит в пространство перед собой. Чтобы получить непосредственную реакцию, нужно прямо высказать просьбу, без негативных выражений. Обращая внимание на проступки и промахи ребенка, вы не добьетесь от него сотрудничества. Давайте теперь рассмотрим, как можно переформулировать эти негативные высказывания в эффективную просьбу.

Негативное высказывание

Дети, вы слишком шумите.
В твоей комнате опять беспорядок.
Мне не нравится, как ты относишься к сестре.
Не годится бить брата.
Ты снова меня перебиваешь.
Ты не должен так со мной разговаривать.
У тебя шнурки развязаны.
Ты в прошлый раз опоздал.

Позитивная просьба

Ведите себя, пожалуйста, тише.
Не наведешь ли ты порядок в комнате?
Будь добр, не относись к ней так.
Пожалуйста, не бей брата.
Не перебивай меня, пожалуйста.
Не разговаривай со мной так, пожалуйста.
Не завяжешь ли ты шнурки?
Пожалуйста, будь пунктуальнее.

Откажитесь от объяснений

Итак, чтобы побудить детей к сотрудничеству, замените приказы и требования просьбами. Кроме того, не объясняйте им, почему вы просите о чем-то. Многие специалисты с самыми добрыми намерениями советуют непременно объяснять детям, почему нужно выполнить то или иное действие. Такой подход неэффективен. Объясняя ребенку свою позицию, чтобы обосновать просьбу, вы тем самым уступаете свою родительскую власть. Вы приводите ребенка в замешательство. Очень многие родители из лучших побуждений пытаются убеждать детей следовать их инструкциям, вместо того чтобы просто напоминать им, что они имеют полное право сопротивляться, однако мама и папа – главные.

Не нужно говорить: «Не почистишь ли ты зубы? Уже пора идти спать: завтра тебе предстоит трудный день». Просто скажите: «Не почистишь ли ты зубы?» Объяснения оставьте при себе. Сопротивляясь воле родителей, дети чаще всего оспаривают обоснования. Если же вы не даете обоснований, то у ребенка остается меньше поводов спорить.

Нередко мужчинам приходится сталкиваться с многословными просьбами со стороны женщины. Женщины обычно дают пространные обоснования, почему мужчина должен сделать то-то и то-то, тогда как он предпочел бы, чтобы просьба была высказана кратко. Чем больше женщина говорит о причинах, почему он должен что-то сделать, тем большее сопротивление в нем зреет. То же самое относится и к ребенку: чем короче вы сформулируете просьбу, тем охотнее он будет с вами сотрудничать.

Если вы хотите, чтобы малыш понял, почему ему следует отправляться в кровать, объясните ему это позже, после того как он выполнит вашу просьбу. Когда ребенок будет лежать под одеялом, можете сказать ему: «Я так довольна тобой. Ты очень хорошо почистил зубки. Теперь ты успеешь хорошенько выспаться, и завтра будешь свежим, как огурчик. Завтра у нас с тобой много дел, а крепкий сон придаст тебе сил». После того как ребенок что-то сделал хорошо, он гораздо восприимчивее к небольшой беседе.

Большинство родителей проводят беседы именно для того, чтобы побудить ребенка к послушанию, когда тот сопротивляется, или после того, как он сделает что-то плохое или совершит ошибку. Такой подход только усугубляет чувство вины или недовольства собой и в конечном счете отбивает у ребенка естественное стремление к сотрудничеству. Пока ребенок совсем мал, может казаться, что такая стратегия работает, но в период полового созревания в нем проснется бунтарский дух, – и чем больше ребенок подчинялся вашей воле, стараясь быть хорошим и послушным, тем больше он станет бунтовать в подростковом возрасте. Для того чтобы добиться сотрудничества, очень важно отказаться от объяснений.

Вот некоторые примеры типичных ошибок, допускаемых родителями, и альтернативный способ сформулировать свою просьбу:

Объяснение

Ты сегодня слишком много смотрел телевизор, и теперь пора его выключить. Я хочу, чтобы ты уделил время другим занятиям.

Всякий раз, когда пора идти в школу, ты не можешь отыскать свои туфли. Мне бы хотелось, чтобы ты всегда ставил их в одно место.

Мне постоянно приходится убирать за тобой. Я хочу, чтобы ты немедленно разложил весь этот хлам по местам.

Я сегодня очень устала. Нет никаких сил заниматься уборкой. Мне бы хотелось, чтобы сегодня посуду помыл ты.

Альтернативная формулировка

Будь добр, выключи, пожалуйста, телевизор и займись чем-нибудь другим.

Ставь, пожалуйста, свои туфли в определенное место, где ты всегда сможешь их найти.

Не положишь ли ты все эти вещи на место?

Не помоешь ли ты сегодня посуду? Ты бы меня этим очень обрадовал.

Откажитесь от лекций

Лекции на тему, что такое хорошо и что такое плохо, еще менее эффективны, чем объяснения. Нецелесообразно говорить: «Нехорошо бить братика. И вообще драться плохо. Прекрати, пожалуйста, сейчас же». Кроме того, что эти слова звучат надуманно и неестественно, они просто не работают. Конечно, вы должны устанавливать те или иные правила и политику в семье, – но не для того, чтобы мотивировать действия ребенка. Если лекции о том, что такое хорошо и что такое плохо, нацелены на то, чтобы мотивировать определенное поведение, ребенок утрачивает желание сотрудничать и вместо этого пытается разобраться, что же хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно. Дети до девяти лет еще не готовы к таким сложным головоломкам, а после девяти они просто не слушают подобных лекций.

Детям и подросткам нужно читать лекции только тогда, когда они об этом просят. Многие родители жалуются, что их дети не разговаривают с ними. Главная причина в том, что такие родители дают слишком много советов и читают слишком много лекций. Особенно сильное неприятие лекций возникает у ребенка в том случае, если отец или мать использует их для того, чтобы побудить его к каким-либо действиям или объяснить, почему он не прав. В этих случаях лекции не только бесполезны, но приводят к противоположным результатам. Вот пример такой лекции:

«Братишка не хотел тебя ударить. Просто вы играли, и он случайно налетел на тебя. Чтобы уладить недоразумение, следует пользоваться словами, а не кулаками. Ударив его, ты только усугубил проблему. Вот если бы старшеклассник в школе тебя стукнул, хорошо бы это было? Точно так же нехорошо поступаешь и ты, когда бьешь братика. Вместо того чтобы драться, поговори с ним. Тебе бы следовало не кулаки в ход пускать, а сказать ему: «Мне не нравится, когда ты бьешь меня, прекрати, пожалуйста». Если это не подействует с первого раза, нужно повторить свои слова. Запомни: ты не должен драться. Всегда можно найти другой способ. Иногда нужно просто уйти, показав ему, что его поведение тебе не по душе. Если же тебе просто нравится бороться, мы можем как-нибудь отправиться на соревнования по борьбе или я куплю нам с тобой боксерские перчатки. Очень полезно уметь защищать себя на случай, если другого выхода нет, однако драться с братом нехорошо. Вы оба умеете пользоваться словами и всегда можете обратиться за помощью ко мне... Так что больше никогда не дерись с братом».

Как бы ни была хороша и полезна вся эта информация, если ребенок сам не просил совета, ваши слова только вызовут у него сопротивление.

Не пытайтесь манипулировать с помощью чувств

Делиться чувствами нужно с равными. Идентифицировать свои чувства и делиться ими с окружающими – очень важное искусство; но обучать ему ребенка при помощи замечаний типа «я чувствую» – ошибка. Авторы многих книг рекомендуют родителям всегда рассказывать детям о своих чувствах. Хотя они дают эти советы исходя из самых добрых побуждений, но подобная тактика только препятствует установлению сотрудничества с ребенком.

Итак, родителям обычно рекомендуют для установления сотрудничества следующую простую формулу:

Когда а б в, я чувствую 1 2 3, поскольку хочу э ю я.

Например: «Когда ты взбираешься на дерево, я боюсь, как бы ты не упал. Я хочу, чтобы ты слез».

Или: «Когда ты бьешь братика, я сержусь, потому что хочу, чтобы вы не дрались и жили дружно».

Эта и подобные формулы хороши для того, чтобы учить детей сообщать свои чувства друг другу, и для общения между взрослыми. Такие формулы не годятся для обмена чувствами между представителями разных поколений. Когда родители, которые являются главными в семье, делятся с детьми своими негативными эмоциями, чтобы побудить тех к определенному поведению, дети начинают чувствовать слишком большую ответственность за настроение родителей. В результате ребенок или чувствует себя виноватым в огорчениях взрослых и пытается подстроиться под их желания, или же приходит к выводу, что им манипулируют, и сопротивляется воле родителей. Не нужно делиться с детьми негативными эмоциями. «Главному» не годится ставить себя на одну доску с ребенком. Говоря о своих негативных чувствах, вы в значительной мере теряете контроль над ситуацией и утрачиваете силу добиваться сотрудничества.

Родители, которые делятся своими чувствами с детьми, удивляются: «Почему ребенок так яростно сопротивляется моему авторитету?» В конце концов когда эти дети достигают половой зрелости, они вообще перестают разговаривать с родителями. Многие взрослые мужчины терпеть не могут, когда их жены говорят о своих чувствах, именно потому, что в детстве матери манипулировали ими посредством чувств. Ярким примером тут может послужить такое высказывание матери или отца: «Когда ты делаешь то-то и то-то, это меня очень расстраивает. (Ведь мне приходится так тяжело работать ради твоего благополучия, а ты даже не пытаешься пойти мне навстречу.) Я хочу, чтобы ты делал так, как я говорю». У такого ребенка есть только два пути: либо считать себя плохим, либо не обращать внимания на слова родителя. Ни в первом, ни во втором варианте ничего хорошего нет.

Если взрослый человек чем-то расстроен и хочет поделиться своими чувствами, ему нужно искать понимания и успокоения у другого взрослого. Не годится искать эмоциональной поддержки у детей. Понятно, что делиться с детьми позитивными чувствами – замечательно, но негативные чувства будут восприняты как форма манипуляции и встретят только сопротивление.

Некоторые родители полагают, что слова «Я очень зол» должны почему-то побудить ребенка к сотрудничеству. Конечно, эти слова в некоторой степени заставят ребенка притихнуть, но его реакция будет основана на страхе, и постепенно у него исчезнет естественное желание уступать вашим желаниям. Когда родители манипулируют детьми при помощи чувств, то некоторые дети действительно отвечают послушанием, – но не волей к сотрудничеству. А многие другие дети – особенно мальчики – просто перестают воспринимать родителей. Они вас не слушают и даже избегают смотреть в глаза.

Многие родители используют выражения типа «Я чувствую», чтобы научить детей более остро осознавать собственные чувства. Это лучше делать не в те моменты, когда вы пытаетесь побудить ребенка к тем или иным действиям. Лучше всего делать это тогда, когда они сами спрашивают, как вы себя чувствуете или чувствовали ли вы себя когда-нибудь так же, как они.

Волшебное слово, чтобы добиться сотрудничества

Итак, когда вы высказываете просьбу, нужно говорить коротко, позитивно, прямо и использовать формулу «Не сделаешь ли ты...» Остается еще один прием. Самое сильное волшебное слово, чтобы добиться сотрудничества, – это слово «давай».

До девяти лет у детей обычно еще очень слабо сформировано чувство собственного «я». Постоянно командуя ребенком, вы возводите стену между собой и сыном или дочерью вместо того, чтобы укреплять естественную связь, которая существует между родителями и детьми.

При любой возможности приглашайте детей участвовать в той или иной деятельности вместе с вами. Даже тогда, когда вы просите ребенка выполнить какое-то конкретное задание, например: «Не уберешь ли ты в комнате?» – предваряйте свою просьбу фразой типа: «Давай подготовимся к вечеринке». Если ваша просьба становится частью приглашения к совместной деятельности, дети идут на сотрудничество охотнее.

Краткий обзор и практика

Итак, мы с вами рассмотрели основные техники поощрения детей к сотрудничеству:

✘ Просите, а не приказывайте.

✘ Старайтесь, чтобы ребенок чувствовал, что он сотрудничает с вами, а не просто подчиняется; позволяйте ему сопротивляться (если у него возникает такое желание). Если ребенок не имеет права сопротивляться, спорить и вести переговоры, то ваша просьба на самом деле является приказом или требованием.

✘ Используйте формулы «Не сделаешь ли ты» или «Сделай, пожалуйста». Не скупитесь на «пожалуйста».

✘ Откажитесь от риторических вопросов, объяснений и лекций. Не акцентируйте свои чувства.

✘ Старайтесь формулировать просьбы прямо и по возможности позитивно.

✘ Предлагайте детям присоединиться к вашей деятельности («Давай сделаем то-то и то-то»).

Пробудить в ребенке стремление к сотрудничеству не так уж и сложно, но тут нужно хорошенько попрактиковаться. Вам будет проще, если вместо приказов использовать короткие просьбы. Предлагаю вам модель для упражнений:

Приказ	Просьба
Убери вещи.	Давай-ка приберем в этой комнате. Не разложишь ли ты вещи по местам?
Не бросай это там.	Давай будем класть вещи на место. Не положишь ли ты это в шкаф?
Не разговаривай с братом таким тоном.	Давай будем относиться друг к другу с уважением. Разговаривай, пожалуйста, с братом вежливее.
Не бей сестру.	Пожалуйста, перестань бить сестру. Давайте жить дружно.
Завяжи шнурки.	Давай-ка подготовимся к выходу. Завяжи, пожалуйста, шнурки.
Застегни рубашку.	Давай постараемся выглядеть как следует. Не застегнешь ли ты рубашку?
Почисть зубы.	Давай-ка подготовимся ко сну. Почисть, пожалуйста, зубы.
Выключи телевизор.	Давай не будем смотреть телевизор слишком много. Выключи его, пожалуйста, через десять минут, когда закончится эта передача.
Иди обедать.	Давай-ка пообедаем. Иди, пожалуйста, к столу.
Прекрати болтать.	Давай-ка посидим тихонечко и слушаем маму. Перестань болтать, пожалуйста.
Доешь свои овощи.	Давай не забывать о том, что овощи очень полезны. Не доешь ли ты свои овощи?
Ешь вилкой, не играйся с едой.	Давай соблюдать правила поведения за столом. Ешь, пожалуйста, вилкой, а не руками.

Что делать, если ребенок сопротивляется

Когда вы только начнете применять этот подход, в руках у вашего ребенка окажется слишком много власти. Возможно, он станет смеяться вам в лицо и говорить «нет». Не беспокойтесь: этого и следует ожидать. Ребенок либо с удовольствием сотрудничает, либо с удовольствием сопротивляется. В конце концов, разве вы сами всегда делаете то, о чем вас просят? Надеюсь, нет.

Формулу «давай» можно использовать в большинстве ситуаций, пока ребенку не исполнится девять лет. После этого слова «Давай приберем в комнате» прозвучат фальшиво, если вы сами не собираетесь участвовать в процессе. Чтобы приучить себя к использованию формулы «давай», вам потребуется некоторая практика, но в конце концов это войдет в привычку.

Если ребенок никак не желает выполнять вашу просьбу, значит, настало время перейти ко второму шагу. Приемы первого шага направлены на то, чтобы создать предпосылки для сотрудничества. Приемы второго шага направлены на то, чтобы мотивировать ребенка к необходимым действиям, если он отказывается выполнять вашу просьбу. После того как вы достаточно долго поработаете над новым подходом и ребенок привыкнет к различным методам позитивного воспитания, приемы первого шага будут работать эффективнее. Вначале, пока ребенок еще не отвык от методов устрашения, приемы первого шага служат лишь основой для использования приемов второго, третьего и четвертого шагов. Позже вы заметите, что в большинстве случаев для того, чтобы добиться сотрудничества от ребенка или подростка, вам достаточно только попросить. В следующей главе мы рассмотрим второй шаг: как научиться понимать своих детей, чтобы сводить их сопротивление к минимуму. Итак, если ребенок отказывается идти на сотрудничество, нашим следующим шагом будет ослабить его сопротивление.

Глава 4

Новые методы преодоления сопротивления

Позволяя ребенку сопротивляться, вы в конечном счете добиваетесь от него сотрудничества, а не бездумного послушания.

Иногда вам будет казаться, что вы предпочли бы этому сопротивлению немного послушания, – но на этот случай существуют новые приемы позитивного воспитания, направленные на преодоление сопротивления. Некоторое сопротивление со стороны ребенка полезно. Для того чтобы в ребенке пробудился дух сотрудничества, ему нужно снова и снова убеждаться в том, что вы к нему прислушиваетесь так же как он прислушивается к вам. Ясное и сильное чувство собственного «я» формируется в ребенке главным образом посредством проявляющегося время от времени сопротивления вашей воле.

Ребенку нужно чувствовать, что вы к нему прислушиваетесь так же, как он прислушивается к вам.

Должным образом поощряя сопротивление ребенка, родители тем самым помогают ему осознать собственный внутренний мир чувств, желаний и потребностей. В конечном счете это приводит к развитию у ребенка силы воли. Сила воли может стать тем фактором, который определит его победы или неудачи в жизни. Люди с сильной волей преуспевают, а слабовольные легко пасуют перед любыми трудностями.

Если с детства не готовить человека преодолевать неизбежно возникающие в жизни проблемы, он вырастает слабовольным. Такой человек готов довольствоваться малым и не испытывает побуждения воплощать свои мечты в реальность.

Четыре приема преодоления сопротивления

Вместо того чтобы требовать послушания, позитивное воспитание использует определенные приемы, направленные на то, чтобы использовать сопротивление ребенка для усиления его естественной воли к сотрудничеству. Если вы поощряете волю ребенка, а не пытаетесь сломить ее, его желание сотрудничать усиливается, а сопротивление сводится к минимуму.

Попытки сломить волю ребенка приводят к угасанию его естественного желания сотрудничать с вами.

Удовлетворяя потребность ребенка в сопротивлении, мы можем эффективно уменьшить это сопротивление, но при этом сохранить волю. Вот четыре способа удовлетворить эту потребность:

1. Слушать и понимать.
2. Обеспечивать подготовку и структуру деятельности.
3. Отвлекать и направлять.
4. Обеспечивать ритуал и ритм.

Чтобы отпустить сопротивление и ощутить внутреннее побуждение к сотрудничеству, ребенку необходимы понимание, структура, ритм и направление. Если эти потребности не удовлетворены, в детях притупляется естественное желание сотрудничать. Например, при помощи искусства слушать родители могут показать, что они слышат и понимают чувства, желания и потребности своих детей. Если удовлетворена потребность ребенка в понимании, он меньше противится сотрудничеству.

Хотя эти потребности есть у всех детей, каждый ребенок уникален и какая-то потребность может быть для него важнее других. Если ребенку требуется больше внимания, это не означает, что остальными потребностями можно пренебречь. Каждая из них важна для любого ребенка, но для кого-то одна или две могут быть важнее.

Кто-то из детей лучше реагирует, когда его слушают и понимают, кому-то важнее подготовка и структура. Освоившись со всеми этими методами, вы увидите, какие из них важнее в вашем случае. Удовлетворение тех или иных потребностей в зависимости от темперамента ребенка немедленно вызовет в нем позитивную реакцию.

Четыре темперамента

Существует четыре основных типа детского темперамента – именно поэтому дети требуют различного подхода. Ознакомьтесь с четырьмя темпераментами, определите какой из них свойствен вашему ребенку и в соответствии с этим применяйте те или иные методы преодоления сопротивления. Если у ребенка преобладает один темперамент, это не значит, что все остальные ему совсем не свойственны. У некоторых детей черты всех темпераментов проявляются в равной степени, а у других сильнее развит один. Ни один темперамент не хуже и не лучше остальных – они просто разные. Поскольку существует бесконечное число комбинаций, каждый ребенок неповторим. Давайте рассмотрим каждый из четырех основных темпераментов.

Сенситивным детям нужно, чтобы их слушали и понимали

Первый темперамент – *сенситивный*. Сенситивные дети уязвимы и чувствительны. Они остро осознают собственные реакции на жизненные обстоятельства, касающиеся их потребностей и желаний. Для того чтобы приспособиться к жизни, им необходимо ясно осознавать собственные чувства, – и в этом случае они охотнее осуществляют перемены. Эти дети лучше всего реагируют, когда их слушают и понимают.

Понимание необходимо каждому ребенку, но этим детям оно нужно больше, чем другим. Встречая понимание со стороны старших, они легче отпускают свое сопротивление. Сенситивные дети познают себя, исследуя собственные желания и делаясь чувствами, возникающими у них в ответ на жизненные обстоятельства. Жаловаться – часть их природы. Дайте такому ребенку возможность поделиться своими тяготами – и ему сразу станет легче.

Например, ребенок говорит:

– Никто мне и слова доброго не сказал сегодня. Ужасный день.

– Да, довольно плохо, – отвечает отец или мать.

– А вот Сара ко мне хорошо относится, – продолжает ребенок. – Ей понравился мой рисунок.

Стоит подтвердить, что вы понимаете чувства такого ребенка, и он снова начинает замечать позитивные стороны жизни. Ему нужно сочувствие, подтверждение и признание его внутренних горестей и обид. Обычно ему на всё требуется больше времени. Если вы станете подгонять сенситивного ребенка, то значительно усилите его сопротивление. У него внутренние часы идут иначе.

Сказать: «Если Сара относится к тебе хорошо, возможно, не такой уж и ужасный был сегодня день?» – большая ошибка со стороны отца или матери. Ребенок скажет в ответ: «Ужасный. Никто меня не любит».

Если сенситивный ребенок переходит к более позитивному жизнеощущению, просто оставьте все как есть. Не пытайтесь использовать этот сдвиг для того, чтобы развеять негативные чувства, высказанные им изначально.

Сенситивным детям нужно сочувствие и признание их переживаний и обид.

Если сенситивный ребенок не получает постоянных подтверждений того, что ему сочувствуют, он начинает драматизировать свои проблемы – чтобы все-таки получить требуемый отклик. Если такой ребенок не получает тепла и внимания в ответ на слова: «У меня болит животик», – то через некоторое время вы услышите: «У меня ужасно болит голова и живот, и никому до меня нет дела». Если эти дети не встречают понимания, их боль усиливается. Недо-

статок сочувствия приводит к тому, что они действительно страдают сильнее – и физически, и эмоционально. Нельзя игнорировать чувствительного ребенка, иначе его проблемы только возрастут.

Самая большая ошибка, которую совершают родители, – пытаться развеселить такого ребенка. Если он расстроен или подавлен, бесполезно убеждать его, что причин для печали нет. Попытки обратить его внимание на позитивные стороны жизни могут привести к обратному результату: ребенок еще больше сосредоточится на негативном, чтобы добиться понимания и признания. Родителям следует просто терпеливо выслушать малыша, воздерживаясь от попыток поднять ему настроение, развеяв все проблемы.

Самая большая ошибка, которую совершают родители, – пытаться развеселить такого ребенка.

Детям с сенситивным темпераментом необходимо знать, что они не одиноки в своих страданиях и родителям тоже бывает плохо. Это очень деликатное дело. Обращаться к этим детям за эмоциональной поддержкой ни в коем случае не следует, но поделиться с ними некоторыми своими проблемами вполне можно.

Например, если ребенок жалуется на те или иные трудности и проблемы, отец или мать может заметить: «У меня сегодня тоже было препаршивое настроение. Мне пришлось целый час проторчать в пробке». Таким образом, не ища утешения, вы удовлетворяете одну из важнейших потребностей чувствительного ребенка.

Сенситивным детям нужно знать, что страдают не только они.

Если сенситивный ребенок сопротивляется, ему нужно услышать сочувственное замечание вроде: «Я понимаю твое разочарование. Тебе хотелось заняться тем-то, а я хочу, чтобы ты пошел туда-то». Без должной поддержки сенситивные дети не могут освободиться от сопротивления. Без сочувствия они ощущают себя жертвами, и ими всецело овладевает жалость к себе. Они склонны глубоко погружаться в мысли о собственном страдании и, не встречая понимания, начинают винить во всем себя.

Таким детям необходимо ясно давать понять, что негативные чувства – в порядке вещей. Им нужно несколько больше времени, чтобы пережить обиды и огорчения. Однако они испытывают радость и облегчение, если им предоставляется возможность поделиться своими невзгодами с сочувственным слушателем. Родители, которым черты сенситивного темперамента не свойственны, нередко приходят к выводу, будто с их ребенком что-то не в порядке, и это только усугубляет ситуацию.

Выслушав сенситивного ребенка, дайте ему немного времени побыть одному и поправить настроение. А после того, как ребенку станет веселее, не акцентируйте внимание на этой перемене. Воспринимайте его темперамент как нечто нормальное и естественное. Не нужно вести себя так, будто недавно что-то было не в порядке, а теперь стало хорошо. У него все и было в порядке.

Такие дети нередко сопротивляются, когда их подталкивают к новым знакомствам. На то, чтобы познакомиться и подружиться с человеком, у них обычно уходит больше времени, чем у других детей. Сенситивным детям нужно создавать специальные условия, чтобы они знакомились с людьми и завязывали дружбу. Эти дети проявляют особую верность в дружбе и очень болезненно воспринимают предательство. Им очень важно научиться прощать и забывать. Если родители внимательно выслушивают такого ребенка, когда он вредничает, и показывают, что понимают его, малыш учится легче относиться к жизненным разочарованиям и развивает способность к прощению.

Когда такой ребенок получает то, что ему требуется, развиваются его сильные качества. Сенситивные дети вдумчивы, глубоко восприимчивы и оригинальны; они обладают сильным

творческим потенциалом и даром общения. Они добры, отзывчивы и всегда готовы прийти на помощь. Служение людям и миру приносит им наивысшее удовлетворение.

Активным детям требуется подготовка и структура

Второй темперамент – *активный*. Активных детей меньше заботит собственная реакция на жизненные обстоятельства, их больше интересует способность воздействовать на окружающий мир. Они стремятся действовать и добиваться результатов. Они сами себя побуждают к действию и проявляют наибольшее стремление к сотрудничеству в том случае, когда знают, что делать, или имеют определенный план. Им нужно непрестанно двигаться вперед, лидировать и делать все по-своему.

Таким детям необходима структура, иначе они легко выходят из-под контроля и сопротивляются вашему авторитету. Им всегда нужно знать план действий, правила и кто главный. Необходим план игры. Если он есть, такие дети очень охотно и активно идут на сотрудничество. Чтобы преодолеть сопротивление такого ребенка, нужно заранее задать ему ограничения, правила и направление деятельности.

Отец или мать может сказать: «План такой: вначале мы идем кататься на качелях, а затем – с горки. Каждый катается две минуты, а затем уступает место другому». Активный ребенок идет на сотрудничество охотнее, если задать ему четкую структуру.

Активным детям нужно всегда знать план действий, правила игры и кто главный.

Дети с активным темпераментом любят находиться в центре внимания, в водовороте деятельности. Они хотят быть всегда правы. Если родители не задают им структуру, то они начинают доминировать. Такому ребенку необходимо иметь возможность стать успешным лидером. В свою очередь, они уважают уверенного и компетентного лидера в другом человеке. Родители должны следить, чтобы не проявлять слабость, нерешительность или уязвимость.

Например, не спрашивайте у этих детей прямо, что бы они предпочли делать. Если, получив ваши инструкции, такой ребенок сопротивляется и говорит, что хотел бы заняться чем-то другим, согласитесь с его предложением и примите новое решение.

Например, вы говорите: «Вначале мы пойдем на качели, а потом на горку». Ребенок возражает: «Но кататься с горки веселее, давайте вначале пойдем туда». На что мудрый родитель ответит: «Отличная мысль. Так и сделаем». Эти дети любят оказываться правыми и расцветают, когда их правоту признают.

Чтобы свести к минимуму сопротивление активного ребенка, лучше всего при любой возможности позволять ему быть первым и/или главным. У таких детей масса энергии, и взрослые должны задать структуру, в которой эта энергия будет проявляться гармонично. Эти дети с радостью доставят родителям удовольствие, если только возложить на них какую-то ответственность.

Чтобы свести сопротивление активного ребенка к минимуму, дайте ему возможность руководить.

Активным детям необходимо чувствовать, что они нужны и в них верят. Итак, в нашем примере родителю следует сказать: «Вначале мы пойдем на горку, и нужно, чтобы у каждого была возможность скатиться. Билли, оставляю тебя за главного. Проследи, чтобы все малыши хотя бы по одному разу скатились с горки. Можешь скатиться первым, чтобы показать всем, как это делается».

Когда вы ставите активного ребенка во главе какого-либо процесса, дав при этом четкие указания, что нужно делать, он проявляет свои наилучшие качества. Тогда ребенок намного

легче идет на сотрудничество. У таких детей очень много энергии, и им бывает трудно долго усидеть на месте. Им обязательно нужно что-то делать, а если дела нет, они начинают действовать бездумно и при этом нередко влипают в неприятности. Именно поэтому и необходимо задавать их деятельности структуру. Нужно постоянно придумывать ребенку занятия, чтобы направить его неиссякаемую энергию в безопасное русло, где она сможет течь свободно, не вовлекая ребенка ни в какие проблемы.

Один из способов свести сопротивление активного ребенка к минимуму состоит в том, чтобы довести его до изнеможения. Бездействие очень тяготит такого ребенка. Если вам необходимо долго ждать чего-то, придумайте ему задание или игру, чтобы дать выход его энергии. Достаточно просто предложить ребенку пробежать некоторое расстояние на время. Дети с активным темпераментом любят бить собственные рекорды. Давайте высокую оценку достижениям малыша, и его сопротивление растает.

Активные дети познают себя посредством действий и ошибок. Им нужно, чтобы окружающие признавали их успехи и прощали ошибки. Эти дети особенно склонны влипать в неприятности. Если такой ребенок боится наказания или неодобрения, то он станет скрывать и оправдывать свои ошибки, а поэтому не сможет извлекать из них уроки и расти.

Детям с активным темпераментом нужно, чтобы окружающие признавали их успехи и прощали ошибки.

Активным детям тяжело просто сидеть и слушать. Им необходимо постоянно двигаться. Они лучше всего обучаются в действии и взаимодействии с другими. Если такой ребенок сопротивляется вашей воле, лучше всего самим начать действовать и предложить ему присоединиться. Долгие беседы не приносят желаемых результатов и часто воспринимаются как наказание.

Например, если ребенок отказывается убирать в комнате, нужно в двух словах отметить, чем он занимается в данный момент, а затем начать уборку. Например: «Я вижу, ты играешь и не хочешь убирать в комнате. Давай займемся этим вместе. Смотри, как это делается...» Ждать, пока ребенок возьмется за дело сам, – не очень-то эффективный подход.

Активные дети перестают сопротивляться, присоединяясь к вам. Даже если ребенок поможет совсем немного, поблагодарите его и оцените проделанную работу. Например: «Неплохо же мы поработали!» Активный ребенок всегда хочет принадлежать к команде победителей.

Активный ребенок всегда хочет принадлежать к команде победителей.

Активные дети познают себя по собственным делам и результатам. Они любят власть. Если они сопротивляются вашей воле, чаще всего требуется всего лишь твердое, но спокойное напоминание о том, что сопротивляться – нормально, но мама и папа – главные. Следует в нескольких словах отметить, что вы видите, чем они сейчас занимаются, а затем снова прямо попросить о том, чего хотите вы.

Например: «Я вижу, что ты лежишь и отдыхаешь, а теперь я хочу, чтобы ты взялся за уборку комнаты». Если ребенок не реагирует, начните уборку сами со словами: «Давай-ка начнем с этого угла». В теории продаж этот прием называется «условная сделка». Вы изначально исходите из предположения о том, что клиент согласен на ваше предложение, и сразу переходите к обсуждению подробностей сделки.

Активным детям нужно, чтобы вы ясно и прямо сказали, чего хотите. Слова «я хочу» сводят сопротивление к минимуму, поскольку напоминают ребенку, кто главный. Без должных методов воспитания активные дети легко выходят из-под контроля, плохо себя ведут и конфликтуют с окружающими. Кроме структурирования их деятельности и надзора, им необходимы четкие подтверждения того, что совершать ошибки нормально, и вы знаете, что они делают все, что могут.

Слова «я хочу» сводят сопротивление активного ребенка к минимуму, поскольку напоминают ему, кто главный.

Если ребенок с активным темпераментом, пытаясь добиться своего, выходит из-под контроля, он начинает оскорблять окружающих и устраивает скандал. Многие взрослые просто боятся спорить с таким ребенком. Родители пытаются избегать конфронтации, поскольку это требует от них слишком много энергии. Такое отношение только усугубляет проблему. Кроме структурирования деятельности, активным детям требуются регулярные тайм-ауты. Их нужно ограничивать чаще, чем других детей. Регулярные тайм-ауты помогают этим детям хорошо усвоить, кто главный, и вписаться в необходимую им структуру. Мы подробно рассмотрим, как назначать тайм-ауты, в главе 6.

Активным детям в большей степени, чем другим, нужно чувствовать себя правыми, и они терпеть не могут, когда кто-то указывает на их ошибки. Особенно тяжело они переживают, если их поправляют в присутствии других людей. Если же объяснить такому ребенку его ошибки в разговоре с глазу на глаз, то он сопротивляется намного меньше и не старается всеми силами оправдаться. Вместо того чтобы одергивать и поправлять их на людях, разработайте систему тайных сигналов. Активные дети очень благодарны, когда родители помогают им *сохранить лицо*.

Например, если вы хотите, чтобы ребенок вел себя повежливее, можно дать ему знать об этом, дернув себя за ухо. Если он слишком много шумит, можно потереть свой подбородок, – это послужит напоминанием, что он не на улице и следовало бы говорить потише. Активные дети очень ценят эти сигналы. Такое общение не только помогает ребенку более успешно вести себя в различных ситуациях, но и служит ему косвенным подтверждением, что совершать ошибки и иногда терять контроль над собой – нормально.

Если не дать активному ребенку руководящую роль в каком-либо процессе, он склонен раздражаться медлительностью других детей и взрослых. Активные дети хотят, чтобы все происходило быстро, и у них достаточно энергии, чтобы делать все быстро. Но они готовы смириться с медлительностью окружающих, если при этом заняты тем, что каким-то образом помогают им. Когда вы не знаете, что поручить этому ребенку, – просто придумайте; нужно, чтобы он занимался делом и чувствовал, что без него не обойтись.

Если деятельность активного ребенка всегда структурирована, он становится более сенситивным, отзывчивым и великодушным. Благодаря регулярным тайм-аутам он постепенно учится терпению и умению откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Такие дети становятся ответственными, компетентными и успешно руководят другими. Они всё приводят в движение. Со временем, узнав вкус успеха и почувствовав уверенность в себе, эти дети становятся намного отзывчивее и учатся понимать чувства окружающих.

Реактивных детей нужно отвлекать и направлять

Третий темперамент – *реактивный*. Реактивные дети общительны и дружелюбны. Они развивают чувство собственного «я» на основании своих взаимоотношений с людьми и реакций на внешний мир. Они стремятся увидеть, услышать, ощутить и пережить все, что может предложить жизнь. У этих детей широкие интересы, потому им больше, чем другим, требуется внешняя стимуляция.

Каждый новый опыт обогащает их существо. Новые впечатления вдыхают в них больше жизни. Эти дети любят перемены, но сопротивляются необходимости на чем-то сосредоточиться. Они нередко закатывают скандалы в ответ на просьбу совершить какое-то рутинное действие, например надеть пальто. Им требуется особенно много свободы для своих дел.

Они часто бросают дела на полдороги просто из желания взяться за что-то новенькое. Родителям важно отнестись к этой черте с пониманием и не волноваться. Такому ребенку необходимо постоянно менять вид деятельности. Хаос для него – неперемное условие процесса обучения. Если дать ребенку свободу исследовать, изменяться и быть собой, то со временем он научится сосредотачиваться на своих задачах, глубже вникать в проблемы и заканчивать начатое.

Дети с реактивным темпераментом, словно бабочки, непринужденно порхают от одного вида деятельности к другому. Им требуется много времени, чтобы исследовать, переживать и открывать для себя мир. Они очень легко отвлекаются, и поэтому им необходимо, чтобы их постоянно направляли к той или иной деятельности. Такой ребенок забывает указания взрослых вовсе не потому, что сопротивляется вашей воле или хочет досадить. Он действительно забывает. Нельзя стыдить его за эту склонность. Постепенно он научится сосредотачиваться. Новые возможности легко отвлекают этих детей. Именно эту способность отвлекаться и можно использовать для того, чтобы преодолеть их сопротивление.

Реактивные дети познают себя по собственным реакциям на жизненный опыт.

Если реактивный ребенок сопротивляется вашей воле, нужно просто перенаправить его к новой возможности, новой деятельности или опыту. Эти дети нуждаются не в понимании и структурировании, но в отвлечении и направлении. Стоит отвлечь этого ребенка, и в нем просыпается та сторона его существа, которая готова к сотрудничеству. Давайте рассмотрим некоторые примеры.

Когда трехлетний малыш начинает скандалить, достаточно просто показать какой-нибудь яркий блестящий предмет, чтобы отвлечь его: ключи, зубную щетку, ракушку, стеклянный шарик – то, что привлекает взгляд или слух, с чем хочется поиграть. Моя жена Бонни всегда таскала с собой целый набор разных «штучек», чтобы отвлекать дочь, если та вдруг расстроится или вздумает закатить скандал. Это действует на всех детей, но на реактивных – особенно.

Подарите ребенку песенку

Пение отвлекает детей любого возраста от любых забот и позволяет ощутить, что они окружены любовью и заботой. Маленьким детям нравится, когда вы поете для них, а более взрослые любят петь вместе с родителями. Моя жена Бонни придумала для каждой из наших дочерей по маленькой песенке. Если девочка плакала, то стоило Бонни запеть, и малышка успокаивалась.

Приведу в качестве примера одну из этих песенок:

Лорен Бет, Лорен Бет, как люблю я Лорен Бет.
Лорен Бет, Лорен Бет, как люблю я Лорен Бет.
Лорен, Лорен, Лорен Бет (и опять все сначала).

Когда ребенок расстроен, простая песенка с повторяющимся текстом отвлечет его от всех проблем и даст почувствовать, что он окружен любовью и заботой. Спеть самому намного лучше, чем включить музыку, поскольку пение сближает ребенка с отцом или матерью. Однако музыкальный фон тоже может быть полезен, поскольку создает непринужденную радостную атмосферу.

Пение не так серьезно и тяжеловесно, как простые слова. Песенка помогает перенаправить внимание ребенка, чтобы он забыл о неприятном и сосредоточился на приятном. Пение идеально подходит для того, чтобы отвлечь ребенка и направить в нужном вам направлении. Невозможно петь и при этом оставаться расстроенным. Когда человек поет или слушает песенку, все вокруг словно озаряется светом; жизнь становится веселее. Пение стимулирует деятельность левого, творческого полушария мозга. Творческий настрой помогает ребенку стать гибче, легче приспосабливаться к ситуации и охотнее идти на сотрудничество.

Когда подрастали мои дети, мы всегда пели песенки, пока мыли посуду. Я называл это пятиминутками чистоты. Под звуки песни мы все вместе мыли посуду, стараясь сделать за эти пять минут как можно больше, – чтобы побить собственные рекорды прошлых дней. Затем я благодарил всех за помощь и домывал остатки сам. Девочкам это нравилось, и они до сих пор вспоминают о наших пятиминутках с радостью и теплотой.

Когда рутина в радость

При помощи песенок я превращал такое нудное занятие, как мытье посуды, в веселое развлечение. Кроме того, поскольку дети занимались мытьем посуды всего по пять минут в день, это дело было им не в тягость. Поскольку мы с Бонни не перегружали дочерей работой в детстве, они не сопротивлялись, если мы просили их помочь нам в чем-то. Теперь же, став взрослыми, они и трудятся с удовольствием, и развлекаться умеют.

У моих родителей было семеро детей, и я до сих пор помню те вечера, когда подходила моя очередь мыть посуду. И не важно, что это случалось только раз в неделю. В вечер моего дежурства казалось, что «Я всегда занимаюсь этой посудой. Мне некогда веселиться. Все вокруг веселятся, а я, как всегда, в стороне».

Дети живут в вечном «сейчас». Если рутина длится слишком долго, у них создается ощущение, что «Я только и делаю, что работаю». Если вы будете меньше нагружать детей домашними обязанностями и больше помогать им при этом, они научатся извлекать из рутинной работы радость, и она не будет особенно тяготить их ни в школе, ни в дальнейшей жизни.

В идеале до семи лет ребенок должен чувствовать, что он окружен заботой взрослых, а с семи до четырнадцати ему нужно вдоволь играть, петь, мастерить, рисовать, играть на музыкальных инструментах, заниматься спортом, играть в драмкружке, делать уроки – и посвящать рутине как можно меньше времени. Мытье посуды, уборка в комнате, забота о животных – все это, конечно, очень хорошо, пока ребенку не начинает казаться, что у него «слишком много работы». Наилучший способ определить, сколько работы можно поручить своему ребенку, – обращать внимание на его сопротивление и в соответствии с этим изменять нагрузку. Быть родителем – значит поправлять себя на каждом шагу.

Если научить человека быть счастливым еще в раннем детстве, то, став подростком, он с готовностью окунется в работу. Если же вместо того, чтобы играть, ребенку приходится слишком много работать, он так и не научится веселиться. В подростковом возрасте он, вероятно, будет противиться любой работе или работать много, но без удовольствия.

Еще каких-нибудь сто лет назад дети работали на фабриках, но постепенно общество осознало, что это – издевательство над подрастающим поколением. Сейчас нам пора понять, что слишком сильно нагружать детей домашней работой тоже не годится. Давать – обязанность родителей, а малыш должен только получать. Затем, примерно в семилетнем возрасте, у ребенка появляется новая потребность: играть и веселиться вместе с родными и друзьями. Именно в это время ребенок должен развить в себе одно из важнейших человеческих качеств: способность быть счастливым.

Давать – обязанность родителей, а ребенок должен получать.

Большинство взрослых совсем не умеют веселиться. Все дело в том, что в свое время им не дали возможность научиться этому. Счастье – это искусство, и человек овладевает им в период с семи до четырнадцати лет. Если до полового созревания маленького человека слишком нагружать учебной и рабочей деятельностью, то в дальнейшей жизни ему будет намного труднее радоваться. В подростковом возрасте эти дети либо пренебрегают работой, ищут только развлечений и ведут себя крайне безответственно, либо работают в поте лица, но из-за излишней серьезности не знают ни счастья, ни удовольствия.

Большинство родителей впадают в заблуждение, будто они обязаны научить своих детей трудолюбию и ответственности. Дети учатся ответственности на примере ответственных родителей. Дети учатся трудолюбию, наблюдая, как трудятся отец с матерью. Дети учатся главным образом посредством подражания. В итоге, они ведут себя в жизни так же как их родители. Понимая это, отец с матерью могут смело следовать велениям своего сердца и прилагать все

усилия, чтобы детство у их детей было счастливым и радостным. До периода полового созревания тяжело трудиться ни к чему.

Почитайте ребенку книжку

Если уже пора ложиться спать, а ребенок никак не хочет уgomониться, чтобы он расслабился как следует и крепко заснул, можно спеть ему колыбельную, а еще лучше почитать книжку. Возможно, чтение перед сном – один из драгоценнейших даров, которые можно преподнести малышу, но особенно это важно для детей с реактивным темпераментом. Они с огромным удовольствием слушают сказки, мифы и легенды. Им просто необходимы эти захватывающие истории о далеких землях, людях и событиях.

Приблизительно до девятилетнего возраста дети живут в магическом мире. Общество всеми силами старается пораньше разбудить их для осознания реальности. Но родителям не стоит торопиться. Пусть ребенок развивается в собственном темпе, и он легко приспособится к реальному миру, когда наступит время. Приблизительно до семилетнего возраста у детей еще даже не развито логическое мышление, а способность постигать абстрактные идеи пробуждается только около тринадцати.

Пусть ребенок развивается в собственном темпе, и он легко приспособится к реальному миру, когда наступит время.

Узнав из выпуска новостей, что где-то на воле бродит убийца, ребенок думает, что его жизни угрожает непосредственная опасность. При помощи логики этот страх не унять. Без толку говорить: «Убийца далеко, мы живем в спокойном районе, так что можешь не беспокоиться». Магическое мышление требует магических решений. В этом случае лучше всего поможет молитва о безопасности ребенка. Если вы не молитесь, можете взмахнуть волшебной палочкой – это тоже убедит малыша в том, что он под защитой. Для того чтобы свести сопротивление ребенка к минимуму, лучше всего вообще до семи лет не позволять ему смотреть и слушать новости.

Слушая сказки, дети легко отвлекаются от жизненных неприятностей. Образы, почерпнутые из сказок, помогают детям развить воображение, творческие способности и чувство собственного «я». Преуспевающие люди живут с ощущением, что они творят собственную судьбу, а неудачники чувствуют себя жертвами и игрушками в волнах жизненных трудностей и неудач. Богатое воображение и творческая самореализация очень помогают ребенку приобрести необходимый потенциал, чтобы в будущем решать жизненные проблемы.

Дети с реактивным и сенситивным темпераментами с самого начала находятся под более сильным воздействием внешнего мира. Создавая свои внутренние картинки к услышанным сказкам, малыш развивает сильное чувство собственного «я» и способность творить. В результате у него естественным образом возникает ощущение, что от него что-то зависит в жизни. Если ребенок слишком много смотрит телевизор, способность создавать мысленные картинки притупляется.

Как использовать отвлечение, чтобы перенаправить ребенка

Отвлечение идет на пользу всем детям. Примерно до восьмилетнего возраста, чтобы преодолеть сопротивление ребенка, достаточно рассказать ему небольшую историю с подробным описанием форм и красок. Нет нужды, чтобы эта история была как-то связана с объектом сопротивления. Нужно просто сменить предмет и перейти к богатому образам повествованию.

Например, если малыш отказывается надевать пальто, не нужно заставлять его силой. Просто начните говорить таким тоном, как будто вы читаете сказку. Например: «Ой, посмотри вон на то дерево, какие у него листья красивые! Мне вспомнилось, как однажды я шел по чудесной лесной тропинке среди вековых деревьев. Небо было удивительной голубизны. Прямо у меня над головой висело пушистое белое облачко. Я шел целый день, пока не устал. Да, это была долгая прогулка, но идти было так приятно... Давай-ка наденем пальтишко».

Это называется установление согласия с дальнейшим приглашением к сотрудничеству. Когда вы рассказываете историю, изобилующую цветами и формами, ребенок, пытаясь все это себе представить, автоматически отключается от сопротивляющейся стороны своего существа и между вами устанавливается согласие и гармония. В результате он идет на сотрудничество гораздо охотнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.