

Джоанна  
**Фабер**  
Джули  
**КИНГ**

Как  
**ГОВОРИТЬ,**  
чтобы  
маленькие дети  
**ВАС** слушали

Руководство  
по выживанию  
с детьми от **2** до **7** лет



Психология. Воспитание по Фабер и Мазлиш

Джули Кинг

**Как говорить, чтобы маленькие  
дети вас слушали. Руководство по  
выживанию с детьми от 2 до 7 лет**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Кинг Д. А.**

Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали. Руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет / Д. А. Кинг — «Эксмо», 2017 — (Психология. Воспитание по Фабер и Мазлиш)

ISBN 978-5-699-99178-5

Продолжение серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»! Даже малыши хотят, чтобы их услышали. Дочь Адель Фабер Джоанна была воспитана по классической методике Фабер и Мазлиш, которая помогает родителям более 35 лет. Она и ее коллега Джули Кинг переложили уже опробованную методику на современные ситуации и объяснили родителям, как построить счастливые отношения с малышами любого возраста: от вредных двухлеток до несносных семилеток. Из этой книги вы узнаете что делать, когда ваш ребенок: не хочет чистить зубы отказывается есть бесится в супермаркете разбрасывает книги в библиотеке никак не может заснуть

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-699-99178-5

© Кинг Д. А., 2017

© Эксмо, 2017

## Содержание

Предисловие	6
Как все начиналось, Джули	8
Как все начиналось, Джоанна	10
Авторское пояснение	13
Часть I	14
Глава 1	14
Глава 2	47
Глава 3	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

# **Джоанна Фабер, Джули Кинг**

## **Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали: руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет**

Joanna Faber & Julie King

How to Talk So little kids will listen. A Survival Guide to Life with Children  
Ages 2-7

Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King Originally published by  
Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc.

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО Издательство «Э», 2017

Из этой книги вы узнаете, что делать, когда ваш ребенок:

- не хочет чистить зубы
- отказывается есть
- не желает вставать и одеваться утром
- бесится в супермаркете
- разбрасывает книги в библиотеке
- никак не может заснуть
- часто дерется

Человек всегда человек, даже если он маленький!

*Слон Хортон (доктор Сьюз)*

Голос, которым мы разговариваем с детьми, становится нашим  
внутренним голосом.

*Пегги О'Мара*

## Предисловие

### Адель Фабер

*Я заметила первые симптомы увлечения, которое впоследствии привело к созданию этой книги, когда наступила моя очередь отвозить ее будущих авторов в начальную школу.*

*Посадив в машину свою дочку Джоанну, я проехала дальше, подобрала Джули, а еще через два квартала – Робби. Теперь все трое, пристегнутые на заднем сиденье, весело болтали друг с другом. Внезапно атмосфера изменилась, и разгорелся ожесточенный спор:*

**Робби:** У него не было причины плакать! Его даже не задели.

**Джули:** Может быть, задели его чувства.

**Робби:** Ну и что? Чувства – ерунда. У тебя должна быть причина!

**Джоанна:** Чувства не ерунда. Они так же важны, как причина.

**Робби:** Ничего подобного! Причина точно должна быть.

Я слушала и дивилась этому маленькому народцу. До чего же просто определить, почему они так говорят. Мама Робби была серьезной, отнюдь не сентиментальной женщиной. Мама Джули, учительница музыки, с удовольствием обсуждала со мной открытия, которые я делала для себя на семинарах для родителей под руководством знаменитого детского психолога доктора Хаима Гинотта. Нам всегда было о чем подумать и что опробовать на своих детях.

Отголоски наших дискуссий появились на страницах книги, которую мы с Элейн Мазлиш решили написать. Каждая из нас испытала глубокие перемены в жизни, и мы были свидетелями столь удивительных трансформаций в жизни других людей, что было бы ошибкой не поделиться всем этим со многими и многими родителями. И что самое замечательное, мы получили благословление доктора Гинотта. Он прочитал первые черновые наброски книги и предложил нам услуги в качестве редактора.

Прошло двадцать пять лет. Наша первая книга «Свободные родители, свободные дети» получила премию Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». За этой книгой последовало еще семь. Книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» и «Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно» стали бестселлерами, опубликованными более чем на тридцати языках.

Те маленькие девочки, которых я возила в начальную школу, выросли, вышли замуж, и у каждой родилось по трое детей. Они живут в разных частях страны, и они получили образование в разных областях. Я до сих пор не могу удержаться от улыбки, вспоминая, как Джули рассказывала мне о первом впечатлении, которое получила в качестве юриста-практиканта в адвокатской конторе. Она работала с судебным иском, который, казалось, был основан на простом отсутствии взаимопонимания.

– Можем ли мы пригласить стороны для разговора? Я уверена, что, выслушав точку зрения друг друга, они придут к согласию.

Начальник Джули был возмущен ее наивностью.

– Мы этого не сделаем. Вы не можете общаться с противоположной стороной.

По словам Джули, в этот момент она усомнилась, что правильно выбрала профессию.

Также я улыбаюсь, когда вспоминаю телефонный звонок от Джоанны, ее голос, торопливый и прерывающийся после сложного дня работы в классе, где у каждого ученика были «индивидуальные особенности».

– Эти дети не прекращают драться. Не класс, а какой-то бедлам. Я не могу вести урок! Что мне делать?

Я помедлила.

– Ну, ты знаешь, что я обычно делаю в таких случаях, но...

– А, ты про решение проблем. Хорошо, спасибо. Пока! – И она отключилась.

Джоанна тут же приступила к делу, буквально на следующее же утро, и мы с Элейн с воодушевлением описали потрясающие результаты ее тактики в нашей книге «Как говорить с детьми, чтобы они учились».

Так уж вышло, что и Джули, и Джоанна оказались вовлечены в деятельность семинаров для родителей: Джоанна на Восточном побережье, Джули – на Западном. Помогая родителям, многие из которых имели маленьких детей с различными проблемами, они решили объединить усилия и выпустить собственную книгу:

### **Как говорить, чтобы маленькие дети слушали.**

### **Руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет**

Мы с Элейн надеемся, что вы получите удовольствие и ценные знания, путешествуя по страницам этой книги.

Приятного чтения!

## Как все начиналось, Джули

Мой двухлетний сын помочился на коврик в манеже... опять! Что делать? Мое образование в области государственной политики и права оказалось бесполезным. Я была потрясена, насколько быстро меня бросило на колени маленькое существо – слишком маленькое, чтобы водить машину или даже завязывать собственные шнурки.

Я не планировала делать карьеру в качестве учителя для родителей. Я представляла себя мамой постольку-поскольку, и вовсе не думала забрасывать профессиональную карьеру. Но когда мне сказали, что мой первенец значительно отстает в развитии, как потом и второй ребенок, я поняла, что воспитание детей больше не может быть для меня «побочной деятельностью». Выяснилось, что я должна бесконечно консультироваться с медицинскими специалистами и психотерапевтами и отстаивать интересы детей с проблемами нейropsychического развития.

К счастью, я выросла вместе с лучшей подругой, Джоанной. Ее мама, Адель Фабер, сначала посещала, а потом и вела семинары для родителей с великим детским психологом, ныне покойным Хаймом Гиноттом. Мама Джоанны и моя мама тоже близкие подруги, и они проверили все свои воспитательные стратегии на нас. Я не знала, что эти стратегии буквально спасут мне жизнь спустя много лет, когда я столкнусь с проблемами воспитания троих собственных детей.



Джули и Джоанна в детстве

Когда в подготовительной школе моего сына искали кого-то для организации родительского семинара, я вызвалась вести его, основываясь на книге Адель «Как говорить, чтобы дети слушали». Мой первый восьминедельный семинар имел такой успех, что все просили продолжить и вести его следующие восемь недель, и еще... В итоге мы закончили семинар через четыре с половиной года! Узнав о семинарах через «сарафанное радио», провести занятия стали просить другие родители, и так далее и тому подобное. О такой карьере я никогда и не мечтала.

Мы с Джоанной продолжали дружить. Во многих смыслах, мы совершенно разные. Она любит прогулки и *собак* (в этой книге вы найдете множество ссылок на собак), а мне нравится играть классическую музыку на фортепиано (поэтому рассуждения Джоанны о популярной музыке часто оказываются выше моего понимания). Тем не менее я всегда чувствовала, что могу говорить с ней на любые темы, Джоанна действительно слушает и понимает меня. Несмотря на то что мы теперь живем в разных концах страны, весь последний год мы трудились вместе и в результате написали эту книгу.



Джули и Джоанна сегодня

Надеюсь, эта книга изменит вашу жизнь так же, как изменила мою, и думаю, что вы посмеетесь над некоторыми страницами, как смеялись мы, когда писали их. Я познакомлю вас с моими тремя детьми, и вы узнаете о том опыте, который я получила, воспитывая и обучая детей, необычных в смысле нейропсихического развития.

## Как все начиналось, Джоанна

Я должна вам признаться, что меня воспитывала мама, которая писала бестселлеры о воспитании детей. Мои два брата и я выросли в семье, где мама и папа уважительно относились к идеям и эмоциям детей. Даже самые ожесточенные конфликты разрешались методом решения проблем, а не наказания.

Так что воспитание детей должно было стать для меня элементарной задачей. У меня не было оправдания! Опять-таки, я не думала, что мне понадобятся оправдания. Я не только воспитывалась почти идеальными родителями, но и сама приобрела достаточный опыт. Я прилежно изучала материалы по развитию и психологии детей. Я получила диплом по коррекционно-развивающему обучению и десять лет работала учителем в системе школьного образования Нью-Йорка. Я собиралась продолжать в том же духе, когда у меня появились собственные дети, и это было совершенно естественно.

Помню, как однажды я взяла своего первенца, еще совсем маленького, в супермаркет. Я шла и что-то ему рассказывала, пела какие-то песенки про яблоки и бананы. И тут одна из покупательниц великодушно поделилась со мной советом: «Наслаждайся моментом, пока твой кроха не научился говорить». Ну что за ужасная женщина! Ведь я не могу дождаться момента, когда мой милый сыночек сможет наконец выразить словами все свои чудесные мысли!

Прошло несколько лет, и где я оказалась? Опять в магазине. Теперь у меня на буксире было трое детей, и именно в тот день они прекрасно себя вели. Двое младших ехали в тележке, а старший помогал собирать продукты с полок. Пожилой джентльмен остановился, посмотрел на моих прелестных деток и сказал: «Какие вы молодцы. Держу пари, ваша мама никогда не кричит на вас!»

Это был знаменательный момент. Мой старший сын посмотрел на джентльмена круглыми глазами и ответил: «Нет, она все время кричит на нас... без причины!»

Интересно, где та идеальная мама, которая никогда не «кричит без причины», тем более «все время»!

Став мамой, я обнаружила, что существует двадцатичетырехчасовая беспощадная необходимость ухода за маленькими детьми, которая лишает способности ясно мыслить. Хотя я думала, что у меня все будет получаться легко и естественно, едва дело дошло до того, чтобы просто справляться со всеми этими бесконечными потребностями и эмоциями, само понятие «легко» перестало существовать. А иногда нужно было просто выживать.

Как новоиспеченная мама, я, конечно, не чувствовала себя вправе делиться с кем-либо мудростью воспитания детей. Я вообще не ощущала себя компетентной. На самом деле лучше бы помалкивать о собственном опыте воспитания детей. Я была тише воды, ниже травы и избегала даже намекать своим знакомым, что моя мама – знаменитый автор книг по воспитанию. Когда мои дети ныли, скулили и задирали друг друга, я предпочитала разбираться с этой ситуацией, не имея за спиной тех, кто мог бы сказать: «Хм, и это ее мама написала книгу о воспитании детей?»

Но однажды на детской площадке моя приятельница Кети сказала: «Джоанна, у меня есть книга, которая тебе понравится. Она в твоём стиле. Я сразу вспомнила, как ты разговариваешь со своими детьми. Книга называется “Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили”».

С этого момента я решила, что дальше прикидываться бесполезно. Я решила признаться, что это моя мама написала книгу. Кети была восхищена. Она созвала целую толпу родительниц: «Эй, послушайте, мама Джоанны написала великую книгу, а Джоанна никогда не говорила об этом!»

Я была рассекречена, тайна моей личности была раскрыта.

Вскоре после этого случая Кети сказала мне, что она организует серию лекций для церковной общины, и попросила меня выступить. Она решила, что у дочери Адель Фабер должны быть свои секреты воспитания. По мере приближения лекции я все больше надеялась, что в тот день произойдет какой-нибудь катаклизм. Ничего серьезного – проливной дождь или хотя бы отключение электричества. Что я буду говорить всем этим людям? Я чувствовала, что не имею права выставлять себя в качестве образца для подражания. Я и думать об этом не хотела!

Но прогноз погоды не предвещал никаких ураганов и бурь, горизонт был чист. Я почти отчаялась. В конце концов меня осенило. Кети на прогулке упомянула о *стиле*. Я не совершенная мама, у меня бывают ссоры с детьми. Но я могу помочь им справиться с конфликтами, у меня есть к этому способности, и я использую эти способности ежедневно.

Я прочитала лекцию, и вскоре прихожане с большим энтузиазмом организовали родительскую группу. Меня тут же назначили руководителем семинара для родителей, и я продолжила читать лекции, а потом стала ездить с лекциями по всей стране, выступать перед родителями, учителями, социальными и медицинскими работниками.

Книга, которую вы держите в руках, родилась по многочисленным просьбам родителей. Они хотели увидеть больше примеров и получить больше стратегий воспитания совсем маленьких детей. Ужасные двухлетки, разрушительные трехлетки, невыносимые четырехлетки, отчаянные пятилетки, эгоцентричные шестилетки и семилетки, которые периодически ведут себя, как дикари! Для меня работа над книгой стала вторичным погружением в океан знаний, среди которых я выросла, но к этому добавились мои личные представления о том, что значит быть родителями в двадцать первом веке. По сути, я искала свой путь. Книга содержит поучительные уроки, которые мы с Джули извлекли из своего опыта, а также из опыта тех родителей и учителей, которые делились с нами своими историями.

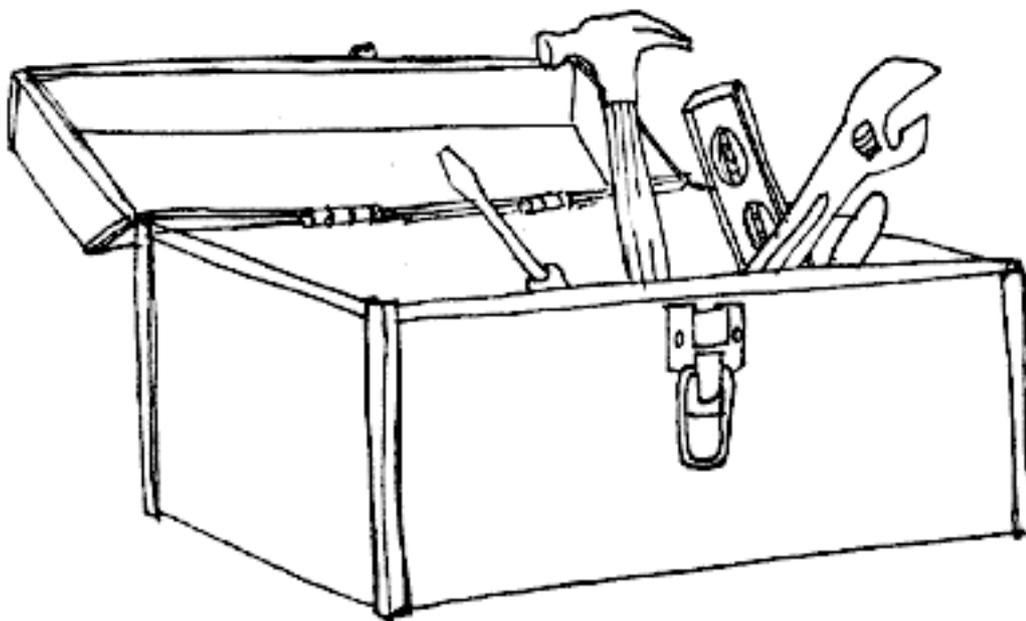


Наш труд состоит из двух частей. Первая часть представляет собой «базовое оборудование», необходимые инструменты, которые пригодятся вам, если дети отбились от рук. Во второй части разбираются специфические проблемы, которые, как мы поняли, являются самыми распространенными в раннем детстве: еда, одевание, выход на улицу, прекращение драк, укладывание в кровать. Многие родители применяют «инструментарий» необычными, креативными способами, и вы узнаете об этом. Мы надеемся, что эта книга станет для вас неиссякаемым источником идей, и вы всегда почерпнете глоток свежей, прохладной воды, когда почувствуете себя опустошенными!

## Авторское пояснение

Нам пришлось решать, чей голос будет звучать за кадром. Стало ясно, что все время писать: «Я, Джоанна...» или «Я, Джули...» нерационально. Мы попытались создать некий абстрактный персонаж с абстрактными детьми, но это показалось неубедительным. Нам хотелось использовать реальные истории из жизни своей семьи. И мы в конце концов согласились говорить своими голосами. Вы увидите имя «Джоанна» или «Джули» под заголовком каждой главы и будете знать, кто из нас ведет рассказ.

Все истории, описанные в книге, произошли на самом деле. Имена и другие индивидуальные признаки были изменены, но во всех случаях реальные дети, родители и специалисты действительно говорили и делали то, о чем вы прочтете.



## **Часть I**

### **Набор необходимых инструментов**

#### **Глава 1**

#### **Инструменты для управления эмоциями...**

#### **Что это за суета вокруг чувств?**

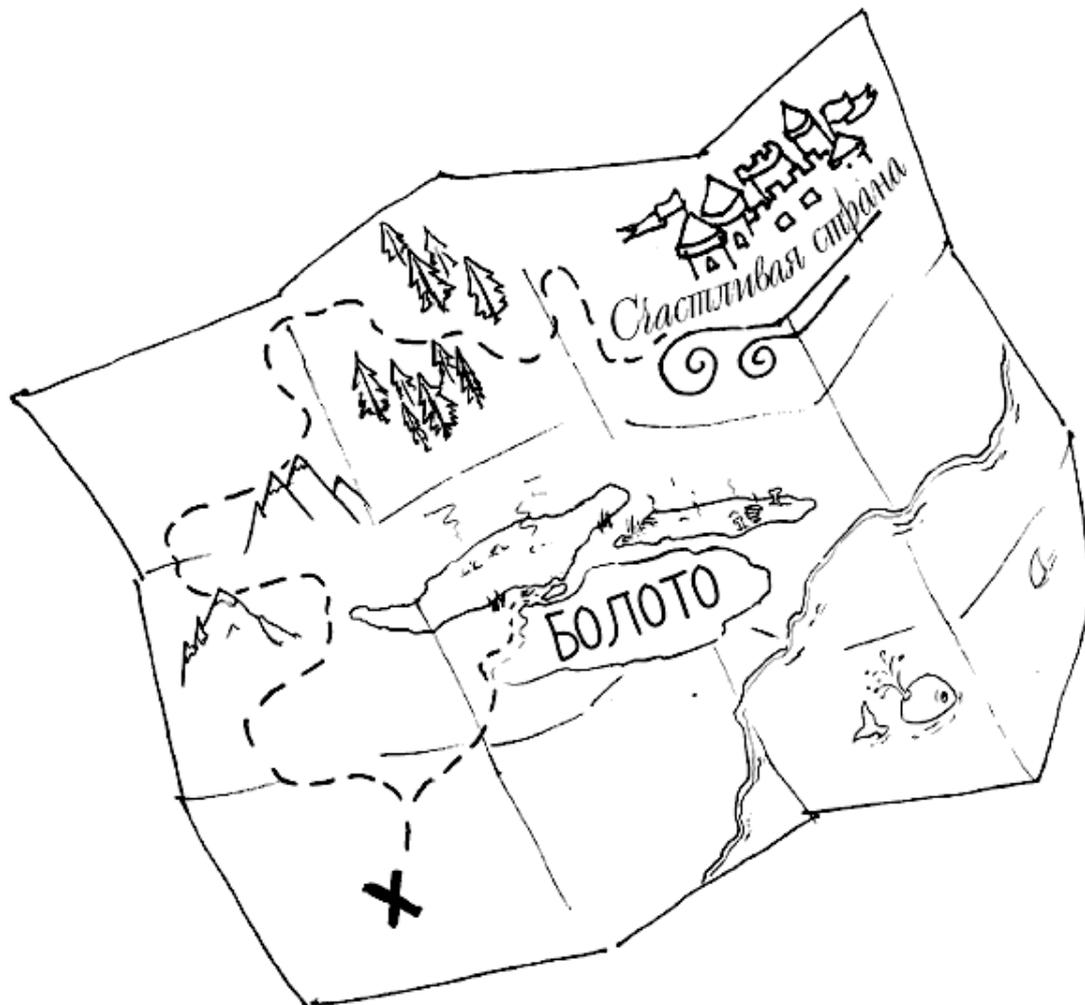
*– Когда дети плохо себя чувствуют, они плохо себя ведут*

*Джоанна*

Большинство родителей на моих семинарах хотели побыстрее пройти эту самую первую тему: как помочь детям справиться с трудными чувствами. Моим слушателям было интереснее сразу перейти ко второму вопросу: как сделать так, чтобы дети выполняли пожелания родителей! Не то чтобы они не обращали внимания на чувства своих детей. Просто для выжатого как лимон родителя чувства не являются проблемой номер один. Разберемся, мол, когда дети будут выполнять то, что мы им говорим. В этом случае наступит тишь да гладь, и все будут чувствовать себя прекрасно!

Но дело в том, что не существует легкого способа заручиться согласием ребенка. Можете попытаться, но скорее всего дело кончится тем, что вы по колено увязнете в болоте препирательств.

Вспомните о тех случаях, когда вы радовались, что вас не снимают для реалити-шоу. О тех случаях, когда вы так орали на ребенка, что срывали голос. Но вы просто в сотый раз доносили до него, что не следует толкать маленькую сестренку или тянуть за уши пса: «ОН ТЕБЯ УКУСИТ! И БУДЕТ ПРАВ!» В сотый раз – а ваш ребенок снова забыл об этом.



Догадываюсь, что это были случаи, когда вы чувствовали усталость, напряжение или вас беспокоило что-то другое. Может, будь у вас настроение получше, конфликт был бы подавлен в зародыше. Вы бы подхватили дочку, погладили многострадальную собаку, а силы маленького варвара перенаправили бы на что-то иное.

Так в чем же дело? Дело в том, что **мы не можем вести себя как должно, если мы не в настроении. И дети не могут вести себя хорошо, если им плохо.** Если мы не разберемся с их чувствами, у нас не будет шанса заручиться их согласием и сотрудничеством. И нам останется только одно – применить силу. Однако силу лучше оставить для чрезвычайных ситуаций, например, чтобы поймать ребенка, убежавшего на проезжую часть, а вот с чувствами нужно разобраться. Так что давайте покопаемся в них!

Большинство из нас не испытывают трудностей, принимая позитивные чувства или эмоции ребенка. Это легко. *О! Джимми твой самый лучший друг? Ты обожаешь папины оладьи? Ты так ждешь братика или сестричку? Как мило! Приятно слышать.*

Проблемы начинаются, когда ребенок выражает негативные чувства.

«Что? Ты ненавидишь Джимми? Но он же твой лучший друг!»

«Ты собираешься дать ему в нос? Даже не *думай!*»

«Как это – тебя тошнит от оладий? Это же твой любимый завтрак».

«Ты хочешь, чтобы я *вернула* малыша аисту? Что за *ужасные* вещи ты говоришь! Чтобы я *никогда* больше не слышала таких слов!»

Мы не хотим принимать негативные эмоции, потому что они такие... негативные. Мы не хотим, чтобы эти эмоции обрели силу. Мы хотим их скорректировать, преуменьшить или вообще стереть с лица земли. Интуиция говорит нам, что такие чувства нужно гнать прочь так быстро, как только возможно. Но это именно тот редкий случай, когда интуиция ошибается.

Мама всегда говорила мне: «Если ты не знаешь, что правильно, примерь это на себя». Давайте попробуем.

Представьте, что вы проснулись в отвратительном настроении. Вы не выспались и чувствуете, что надвигается головная боль. По дороге на работу, а работаете вы в начальной школе, вы останавливаетесь, чтобы купить кофе, и сталкиваетесь с коллегой. «Слушай, – говорите вы ей, – мне не хочется сегодня идти на работу и встречаться с шумными, драчливыми детьми. Все, что я хочу, – вернуться домой, принять таблетку и залезть под одеяло!»

И как вы отреагируете, если коллега:

**...откажет вашим эмоциям в праве на существование и отругает вас за плохое настроение?**

*«Эй, прекрати жаловаться. При чем тут дети? Ты не должна говорить о них так. Влюбом случае, как только ты придеешь на работу, твое настроение изменится. Ну, давай, улыбнись».*

**...или даст вам пару советов?**

«Слушай, соберись. Ты знаешь, что нужно работать. Что тебе следует сделать, так это выкинуть кофе, заварить успокоительный травяной чай и медитировать в машине, пока не начнется рабочий день».

**...или даже прочитает небольшую лекцию по философии.**

*«Ну же, нет идеальных работ. Такова жизнь. Нет смысла жаловаться. Негативный настрой- это непродуктивный путь».*

**...А что вы скажете, если коллега сравнит вас с другими учителями?**

*«Посмотри на Лиз. Она всегда с радостью идет на работу. И знаешь, почему? Потому, что всегда прекрасно подготовлена. Каждый раз у нее готов прекрасный план урока, заранее, за несколько недель до срока».*

**...Помогут ли вам расспросы?**

*«Ты хорошо выспалась? Во сколько ты легла спать вчера вечером? Думаешь, у тебя простуда? Ты принимаешь витамин С? А влажные салфетки? Ты ими пользуешься, чтобы не подцепить микробы от детей? Они всегда есть у нас в учительской».*

Когда мы проигрываем подобные сценарии, то сталкиваемся примерно с такими реакциями:

*«Я с ТОБОЙ больше не разговариваю!»; «Ты мне не подруга!»; «Ты вообще ПОНЯТИЯ не имеешь ни о чем!»; «Ненавижу тебя! Пошла к черту!»; «Не болтай попусту»; «ЗАТКНИСЬ!»; «Я больше ничего не скажу тебе о своих проблемах; теперь я разговариваю с тобой только о погоде!»; «Мне так стыдно, что я много говорю о своих проблемах»; «Интересно, почему я не могу справиться с детьми?»; «Мне так жаль»; «Ненавижу Лиз»; «У меня такое ощущение, что я на допросе»; «Чувствую себя, как на суде; ты, должно быть, думаешь, что я идиотка»; «Не могу сказать это вслух, но ты догадаешься: пошла на...»*

Последняя фраза прекрасно иллюстрирует всю мощь неприязни, которую мы ощущаем, когда нам отказывают в праве испытывать негативные чувства. Если с нами говорят подобным образом, мы быстро переходим из грустного настроения в агрессивное. И то же самое *делают наши дети*.

Так что *было бы приятно* услышать в подобной ситуации?

Полагаю, что ваше настроение немного улучшилось бы, если бы кто-то признал и принял ваши ощущения.

*«Да-аа. Как ужасно, что нужно идти на работу, когда плохо себя чувствуешь. Особенно, если работаешь с детьми. Нам бы не помешала снежная буря, чтобы школа закрылась хотя бы на один день».*

Человек испытывает облегчение, когда его чувствам дают право на существование:

*«Она понимает меня. Мне уже лучше. Может, все не так плохо. Наверное, я справлюсь».*

Разговариваем ли мы с детьми именно так – одергиваем их, ворчим и брюзжим, допрашиваем и читаем лекции, когда они испытывают отрицательные эмоции? Вот несколько самых распространенных примеров.

### **Отрицание чувств**

*«На самом деле ты не можешь ненавидеть школу. Твое настроение поменяется, как только ты придешь туда. Тебе же нравится играть с кубиками».*

Есть ли на свете хоть один ребенок, который ответит вам: «Да, ты права. Ты просто напомнила мне, как я люблю школу»?

### **Философия**

*«Слушай, дружок, жизнь- это не парк аттракционов. Ты должен прекратить нытье: “У того оценки лучше, у той подарки интереснее”».*

И что ответит ваш ребенок? Неужели: «Супер! Я был так расстроен, но ты, папочка, объяснил мне, что жизнь – не игра. Мне намного лучше. Спасибо!»

### **Укор**

*«Что ты тут сопли распустил, когда я только что сказала тебе- не раскисать?»*

Что ответит ребенок? «Да-аа, зачем я это делаю? Пожалуй, у меня нет на это причины. Спасибо, что сказала. Это больше не повторится»?

### **Сравнение**

*«Посмотри, как Оливия тихо сидит и ждет своей очереди!»*

А ваш ребенок отвечает: «О боже, я изо всех сил постараюсь быть похожей на Оливию!»  
Скорее всего, ему захочется дать Оливии подзатыльник.

### **Нотация**

*«Почему, как только твой брат берет игрушку, тебе немедленно ее хочется? Она была тебе не нужна минуту назад. Ты просто хочешь отобрать игрушку у брата. Это нехорошо. И вообще, это игрушка для младенцев, а ты уже большая девочка. Тебе надо быть терпеливой с маленьким братом».*

И где тот ребенок, который ответит: «Продолжай, дорогая мамочка. Мне так интересно и полезно все, что ты рассказываешь. Погоди только, я запишу кое-что себе на iPad, чтобы не забыть».

Так и слышу, как вы говорите: «Ну хорошо, хорошо. Но эмпатию легко проявлять к взрослому приятелю. Взрослые – культурные существа! Маленькие дети не такие. Они почти лишены логики. Взрослые не заставляют меня бодрствовать всю ночь. По крайней мере, большинство из них. Их не надо отводить в школу, чистить им зубы, прекращать драки между ними...»

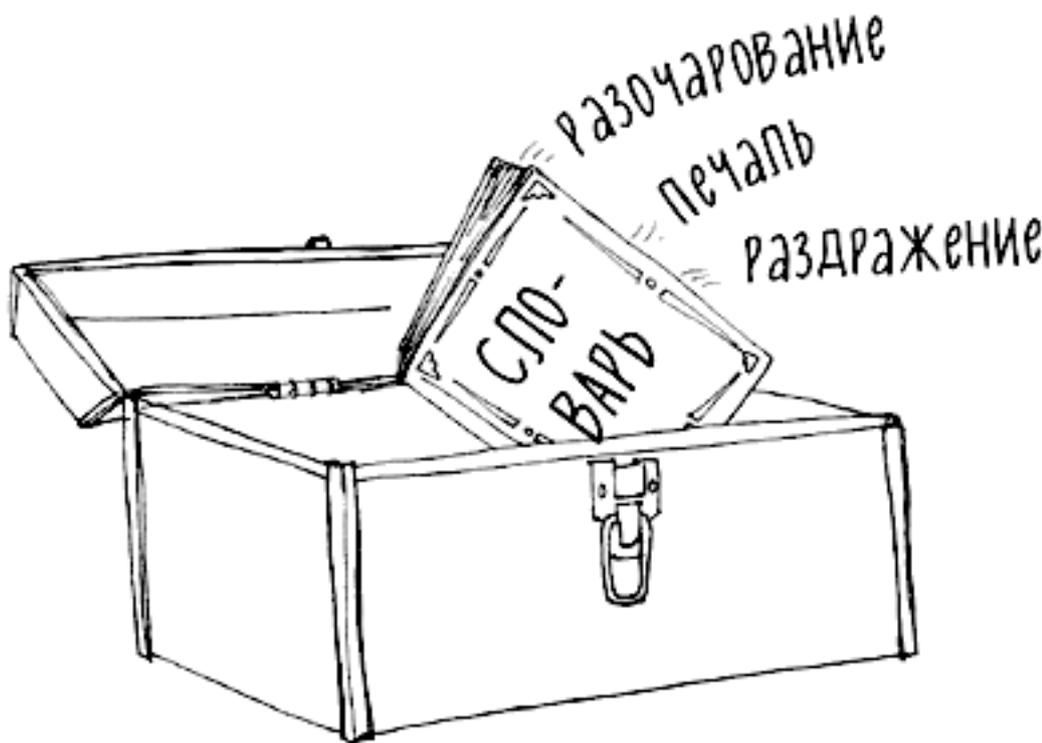
Нет, не получится представить, что мой ребенок – взрослый человек. Если взрослый поведет себя, как мой ребенок, то он больше не будет мне другом».

Ладно, я согласна. Мы не можем обращаться с детьми так, как со взрослыми. Но если мы хотим, чтобы дети сотрудничали с нами, а не сопротивлялись, то нужно понимать их чувства, когда они расстроены или страдают.

Давайте посмотрим, что есть в нашем наборе инструментов, и определим, как эти инструменты можно применить.

## ИНСТРУМЕНТ № 1.

### Признайте чувства и проговорите их



В следующий раз, когда ребенок скажет что-то плохое:

1. Сожмите зубы и удержитесь от немедленного возражения!
2. Подумайте о том, какую эмоцию он может переживать.
3. Попробуйте назвать эту эмоцию, описать ее.

Если повезет, то накал отрицательных эмоций снизится.

Важно понимать, что положительные эмоции не появятся, пока не уйдут отрицательные. Если вы проигнорируете отрицательные эмоции или сделаете попытку подавить их, градус накалится до предела, и эмоции станут намного сильнее.

Например, когда ребенок говорит: «Я ненавижу Джимми. Я больше никогда не буду с ним играть», вместо того чтобы сказать: «Конечно, будешь. Джимми твой лучший друг! И вообще, мы не используем слово ненавижу», попробуйте сказать так:

«О, похоже, ты здорово рассердился на Джимми!»

Или:

«Вижу, Джимми тебе сильно досадил!»

Когда ребенок говорит: «Почему мы всегда должны есть оладьи? Ненавижу их», вместо: «Тебе же так нравятся оладьи! Это твой любимый завтрак», скажите:

«Кажется, тебе не нравятся оладьи на завтрак. Наверное, ты бы съел что-нибудь другое, да?»

Когда ребенок говорит: «Этот пазл такой сложный!», вместо: «Ничего подобного. Это легко. Я помогу тебе. Смотри, вот уголок», скажите:

«Да, пазлы могут вывести человека из равновесия! От этих кусочков можно свихнуться!»

Таким образом вы учите ребенка обращаться к исключительно важному словарю, описывающему чувства. Если он скажет «Я расстроен!», вместо того чтобы кусаться, пинаться и драться, то вы испытаете миг истинного триумфа!

**Все** чувства можно принять. Но *некоторые* действия должны быть ограничены!

Я не призываю вас стоять в стороне и ухмыляться, когда младший бьет Джимми по носу, или немедленно начать готовить омлет с грибами и сыром, если ребенок кривится от оладий. Просто согласитесь с его чувствами. Иногда простого признания чувств достаточно для того, чтобы предотвратить истерику.

Для тех случаев, когда признания недостаточно, есть другие инструменты, которые вы найдете во второй главе. (Что? Вам не терпится? Вы хотите всю книгу впахнуть в первую главу? Понимаю! Последовательное изложение материала иногда раздражает. Если бы я могла изложить все в одном абзаце, я бы это сделала.)



Такая штука, как принятие чужих эмоций, проще описывается, чем выполняется. Ниже я вспомню несколько (среди многих) случаев, когда мне было трудно сделать три, казалось бы, простых шага: удержаться, подумать, назвать. Что же, бывает. Вы, как и я, можете сойти с пути, окунуться в болото, вытащить себя за волосы, расчесать комариные укусы в кровь – и опять вернуться на дорогу. Расчесы зарастут, грязь отмоеся, и ваш путь снова будет приятным до новой критической ситуации.



Когда дело шло к конфликту, моя мама проводила в воздухе рукой, словно стирая с доски, и говорила: «Сотри и напиши снова!» Но это старая школа. Мама принадлежит к поколению школьных досок и мела, но сейчас мел не везде используют. Некоторые родители говорят: «Перемотай назад!» С этими словами они выходят из комнаты, потом снова входят и видят уже другую, более приемлемую картину. Но и это звучит старомодно, потому что кассеты ушли в прошлое. Что сделать современным эквивалентом второго шанса? Возможно, надо крикнуть так: «*Control Alt Delete!*» или «Перезагрузка!», и сделать вид, что вы нажимаете на воображаемую кнопку?

Очень важно давать себе бесконечные шансы, какой бы воображаемый образ вы ни выбрали.

Вот несколько примеров из того времени, когда мои дети только начинали ходить. Тогда я пыталась изменить направление течения и сохранить свой маленький материнский плот от потопления жестокими водами.

## Губчатые создания, не оправдавшие ожиданий

Сэму три года. У него есть такое яйцо из губчатого материала, которое можно бросить в теплую воду, и оно спустя некоторое время превратится в маленькую зверюшку. Сын буквально свел меня с ума вопросами: «Когда?» На третий день показались две маленькие лошадки, склеенные носами.

**Сэм:** Что это такое?

**Я: (Терпение!)** О, смотри, милый, мама-лошадка и ее жеребенок.

**Сэм:** Нет, неправда. Я не вижу их лиц.

**Я:** Да нет, видишь. Смотри, они целуются.

**Сэм:** Мне они не нравятся.

**Я: (Расстраиваюсь.)** Я могу нарисовать им носы ручкой.

**Сэм:** Они мне никогда не понравятся!

**Я: (Упорно настаиваю.)** Я могу разрезать их ножницами, и тогда ты увидишь их лица.

**Сэм:** ОНИ НИКОГДА, НИКОГДА МНЕ НЕ ПОНРАВЯТСЯ! ОНИ ПЛОХИЕ!

**Я: (Наконец-то до меня дошло.)** О, смотри. Тебе не нравится, как они склеились лицами.

**Сэм:** Да уж. Я лучше поиграю с пингвинами.

Почему я отказывалась признать чувства Сэма так долго? Я в отчаянии старалась изменить их, сделать лучше, решить проблему, защитить моего ребенка от огорчения и разочарования. Но, честно говоря, я хотела защитить *себя* от его огорчения! Кому понравится ноющий ребенок? Однако Сэм так же отчаянно нуждался в том, чтобы его разочарование поняли, прежде чем он сможет прийти в более веселое расположение духа.

Вот еще один случай, когда Сэм расстроился, а я с трудом приняла его чувства.

## Где же (видеозапись) Кармен Сандiego

В то время Дэну было пять, а Сэму три года.

**Я:** Дэн, я записала для тебя серию «Билл Най – научный парень».

**Сэм:** А для меня ты записала «Кармен Сан-диего»?

**Я:** Нет.

**Сэм:** Ну вот! *(Начинает плакать.)*

**Я:** Ты не просил меня записать, а Дэн просил.

*(Часто ли вам помогали подобные оправдания, когда ребенок рыдает?)*

**Сэм:** *(Продолжает рыдать, не обращая внимания на мои объяснения.)*

**Я: (Раздражаясь от его нытья.)** Сэм, эта программа идет всю неделю каждый день. Ты посмотришь ее завтра.

**Сэм:** *(Рыдания усиливаются, на горизонте истерика.)*

**Я: (Меняя тему.)** Эй, парень, ты так расстроился! Тебе и правда нравится шоу!

**Сэм: (Прекращает плакать.)** Это мое любимое шоу.

**Я:** А почему оно тебе нравится?

**Сэм:** Мне нравится, как герои пляшут, и машины дымят, и они все должны ловить злодеев. Это так круто.

И мы продолжили культурно обсуждать крутизну Кармен Сандiego.

Почему же мне, со всеми моими знаниями, было так трудно сразу принять эти проклятые чувства? Что ж, раз вы спросили, я вам расскажу! Я посчитала, что реакция моего сына на такую «ерунду» чрезмерная. Если я сама не смогу посмотреть телешоу, я не буду устраивать истерику. Но эмоции ребенка так же реальны и важны для него, как и наши взрослые чувства. Лучший способ помочь ребенку «пережить» – это помочь ему принять эмоции и двигаться дальше.

Вот еще одна история о том, как мне было трудно принять эмоции ребенка.

### **Войны из-за кубиков**

Годовалый Сэм подползает к трехлетнему брату Дэну, занятому строительством дома из кубиков. Дэн встает в защитную позицию.

**Я:** Дэн, дай малышу пару кубиков. Он только хочет поиграть с тобой.

**Дэн:** Нет, нет. Я строю.

**Я:** Да ладно, Дэн. Он поиграет с тобой всего минуту. Ты же знаешь, малышом надолго не хватает.

(Сэм дотягивается до кубиков. Дэн толкает его, он падает и плачет.)

**Я:** *Дэн, что с тобой такое? Из-за тебя теперь малыш плачет!*

Ясно, что этот диалог не способствует повышению самооценки. В воспитании детей есть одна хорошая вещь: если вы напортачили, у вас почти всегда есть второй шанс. Описанный сценарий повторялся несколько сотен раз в неизменном виде, и у меня было достаточно возможностей потренироваться.

Посмотрите на меня в более удачный момент.

Дэн защищает кубики, малыш приближается...

**Дэн:** Нет! Нет! Нет!

**Я:** (Признавая и отождествляя его чувства.) О нет, ты здесь строишь что-то особенное, а этот гигант приближается, чтобы все сломать. Как неприятно!

**Дэн:** Вот, вот!

(Поспешно бросает на пол несколько кубиков, чтобы отвлечь малыша, и отодвигает свое творение к кофейному столику.)

**Я:** *Ух ты, здорово придумано, и малыш доволен!*

Почему мне было так трудно сразу признать чувства сына? Скорее всего, мешала уверенность, что желание стукнуть брата кубиком по голове – это ужасно плохо, и мне нужно было, чтобы сын это понял немедленно. Я не оправдывала его агрессию ни секунды. Хотя было достаточно всего лишь продемонстрировать уважение к его чувствам по отношению к строительству, чтобы он смог подавить агрессию. Пока я пыталась преуменьшать его чувства, он вынужден был бороться с братом и матерью.

Вы можете поинтересоваться: «А разве это не тот самый момент, когда ребенку нужно объяснить, почему он не должен что-то делать, и разве ребенка не нужно учить уважать чувства других людей?»

Ответ – ДА... но мы до этого еще не дошли. **Если дети не почувствуют, что их эмоции принимают, они будут глухими к самым лучшим нашим объяснениям и горячим**

**мольбам.** Моя крошка-соседка однажды очень ярко проиллюстрировала это. Я обещала при-смотреть за маленькой Джеки, чтобы ее мама могла поработать с важными документами.

### Няня не справилась

*Джеки (три года):* Я хочу домой.

*Я:* Но ты только что пришла. Давай немного побудем во дворе, покачаемся на качелях.

*Джеки:* НЕТ! Пошли домой!

*Я:* У твоей мамы есть кое-какая работа. Мы можем заняться чем-нибудь интересным.

*Джеки:* НЕТ! (Бежит к своему дому.)

*Я (кричу ее маме):* С Джеки все в порядке?

*Мама Джеки:* Все хорошо.

*Я:* Простите, что я не справилась. Джеки объяснила, почему она не захотела остаться?

*Мама Джеки:* Она сказала мне: «Джоанна сказала: БЛА-БЛА-БЛА-БЛА...»

Что эта девочка себе позволяет? Я эксперт по общению!

Но, когда я не признала ее чувства, все, что она услышала из моих слов, из моих объяснений, было пустыми звуками.

Дети зависят от нас: это мы должны называть их чувства, чтобы они могли в себе разобраться. Если мы этого не делаем, то посылаем им скрытый сигнал:

«Ты не понимаешь, что говоришь, не знаешь, что знаешь, не чувствуешь то, что чувствуешь, и не можешь доверять своим ощущениям».

Мы нужны ребенку, чтобы объявить его чувства действительными, чтобы он вырос человеком, который знает, кто он такой и что он чувствует. Так мы закладываем основу личности, которая будет уважать, а не отвергать нужды и эмоции других людей.

*Все это прекрасно, скажете вы, но можем ли мы двигаться дальше? Нам уже нужна вторая глава! Я настаиваю, чтобы вы продолжали читать первую главу. Если хотите, пропустите ее. Но мне бы хотелось еще немного задержаться здесь. Идея о принятии чувств столь обширна и важна, что я собираюсь объяснить вам еще кое-что.*

Вот еще несколько мыслей о том, как заставить работать инструмент принятия чувств.

Задавите в себе слово «но».

Очень соблазнительно принимать чувства, но со словом «но». Мы беспокоимся, как бы ребенок не подумал, что мы одобряем его плохое поведение, признавая негативные эмоции. И тогда мы сводим на нет все свои благие намерения, заявляя:

«Я понимаю, что ты разозлился, **НО** ты не можешь бить сестру!»

«Я вижу, что ты расстроена, потому что брат раскидал твоё “Лего”, **НО** ты должна понять его, он еще маленький».

«Я знаю, тебе хотелось бы остаться и поиграть, **НО** пришло время ехать за твоим братом».

«Я знаю, как бы тебе хотелось шоколадного печенья на завтрак, **НО** у нас его нет».



«Но» забирает подарок, который вы только что дали ребенку. Это все равно что сказать: «Я понимаю, что ты чувствуешь, а теперь я собираюсь объяснить, что твои чувства неправиль-

ные». Представьте, как вам кто-то говорит: «Мне так жаль, что твоя мама ушла в лучший мир. НО гляди веселей, она умерла, а ты жива. Слезы ничего не изменят, прекращай!»

Если вы чувствуете, как «но» рвется наружу, можете заменить это слово другим подходящим словосочетанием, например, таким:

### **Дело в том...**

«Должно быть, очень неприятно, когда малыш мешает тебе построить космический корабль! Дело в том, что малыши не понимают, что такое “Лего”».

«Как грустно обнаружить пустую коробку, когда тебе так хочется печенья! Дело в том, что сейчас слишком поздно идти в магазин».

Выражение «дело в том» показывает, что есть проблема, которую можно решить, не выплескивая эмоции. Почему бы не переставить стол с «лего» так, чтобы детальки были вне досягаемости малыша? Или что вам мешает вписать печенье большими красными буквами в список покупок и прилепить список на холодильник?

Тони, серьезная мама, участница моих семинаров для родителей, сказала мне, что ей не нравится эта фраза. Она возразила: «Это не всегда дело! Почему все всегда должно быть большой проблемой? Ну и что, что сейчас нет печенья? Расслабься и забудь».

Мне нужно было подумать. «*Черт побери, вот мое лучшее решение, ноу-хау, а эта женщина отвергает его. Я должна принять ее чувства на этот счет. Лучшие я быстро придумаю что-то еще*». Мысленно поблагодарив уже свою маму за фразу: «Эээ, попробуйте это», я предложила следующее.

### **Хотя ты знаешь...**

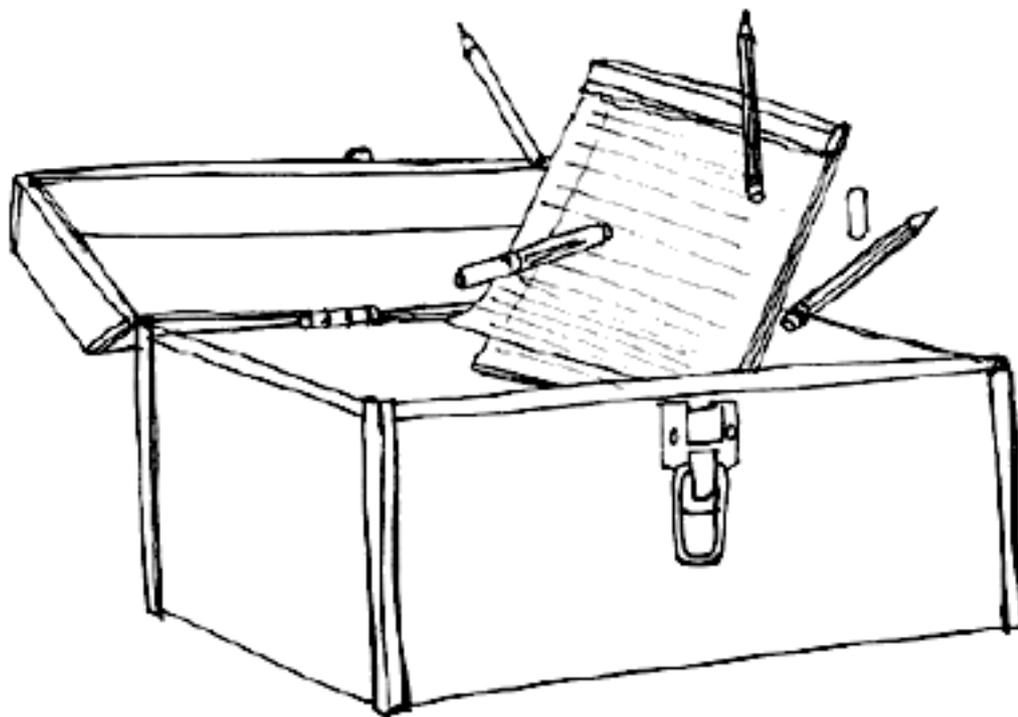
«Понимаю, *хотя ты знаешь*, что слишком поздно идти за печеньем, ты бы с удовольствием слопал его прямо сейчас!» (В качестве бонуса научите ребенка новому слову!)

«Понимаю, *хотя ты знаешь*, что пора забирать брата с автобусной остановки, очень неприятно уходить с площадки прямо сейчас, когда так весело играть!»

Фраза «*хотя ты знаешь*» не так обескураживает, как «но», потому что дает ребенку возможность понять проблему, и в то же самое время он знает, как вы сопереживаете его сильным чувствам.

## **ИНСТРУМЕНТ № 2.**

### **Признайте чувства и запишите их**



Даже на тех детей, которые не умеют читать, сильное впечатление производит описание их чувств на бумаге, черным по белому.

Отправляясь в магазин, возьмите с собой ручку и бумагу, чтобы вносить дополнения в «список желаний» своего ребенка. Это очень удобно, когда вы отправляетесь в ужасное путешествие по магазину игрушек за подарком ко дню рождения для *другого ребенка*, а на вашего обрушивается океан соблазнов, и никакого понимания финансовых ограничений! Вместо того чтобы объяснять ребенку, почему он не должен клянчить новую игрушку, ведь день рождения у него только что был в прошлом месяце и он не должен капризничать (разве *такая* речь хоть когда-нибудь помогла?), вы можете записать все, что ребенок хочет, в «**список желаний**». Таким образом, ребенок получает *реальный* перечень желаний, который можно увидеть и поддержать в руках. А вы можете заглянуть в тот список, когда приближается день рождения или другой праздник.

– Но разве это не вызовет у него ощущение, что каждое желание должно исполняться? – спрашивает еще одна мама.

– Напротив, – возражаю я. – Как часто мы идем на поводу и покупаем абсолютно ненужные вещи, только чтобы избежать скандала? Записывать желания на бумаге – всего лишь другой способ избежать истерики, не балуя ребенка. Подумайте об этом, как о возможности принять чувства, но ограничить действия.

Признание чувств помогает детям осознать, что они не всегда могут получить желаемое. В магазине игрушек вы можете сказать: «Да, парень, это и правда крутой единорог! Тебе понравились блестки на его роге... И эти розовые и оранжевые звездочки на спине. Давай запишем его в твой список желаний». Кто знает, может быть, ребенок будет копить карманные деньги, или попросит единорога у тетушки Берты ко дню рождения, или через некоторое время его вкус поменяется, и единорог будет вычеркнут из списка. Важно, что у ребенка такая мама или такой папа, которые слушают его чувства и желания и помогают развить в себе важное для жизни понимание отложенного вознаграждения.

А что делать, если один ребенок что-то хочет, а другой ребенок в то же самое время не хочет ничего. Должны ли мы с негодованием потратить лишние деньги, чтобы сохранить мир?

Или вызвать у детей неприятные чувства, заставить их ныть? Имея в кармане инструмент, о котором мы говорили, мы можем честно посочувствовать ребенку:

«Хотя ты знаешь, что тебе не нужна новая пижама, трудно пережить, когда ее получает брат. Давай запишем, какой цвет тебе нравится, и, когда пойдем за пижамой для тебя, мы будем знать, что купить».

После занятия по признанию чувств Майкл, папа, который всегда любил экспериментировать, рассказал нам о своих успехах.

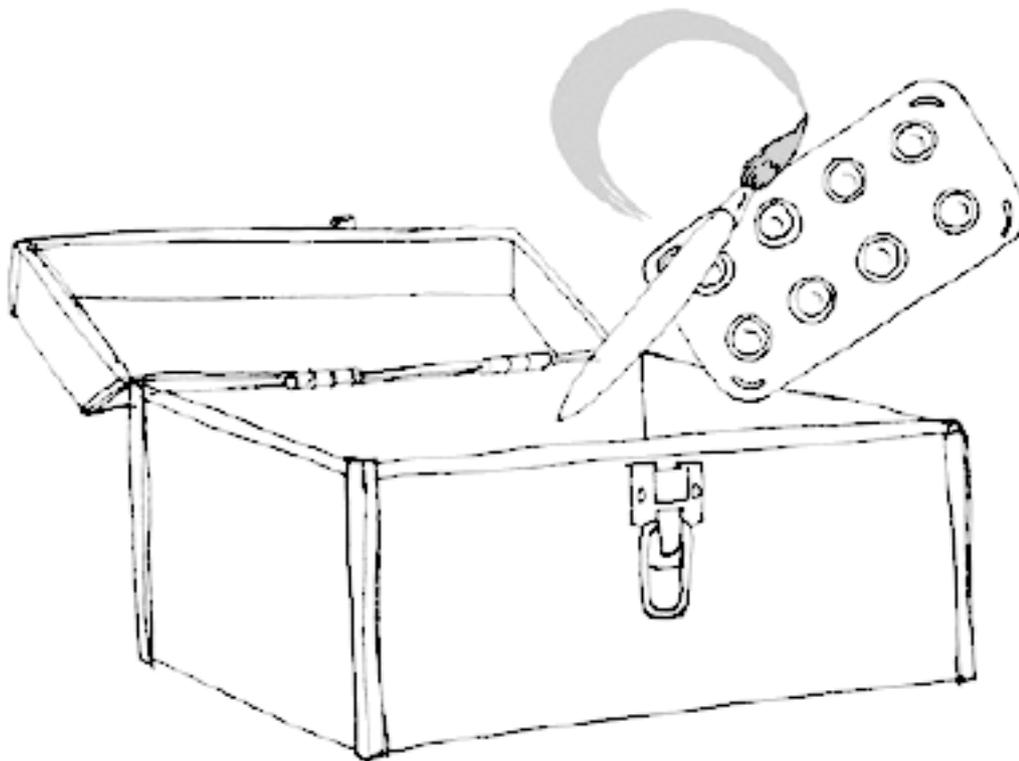
### **История Майкла: Волшебное печенье**

Моя двухлетняя дочь Кара захотела шоколадное печенье. Я написал слово ПЕЧЕНЬЕ на бумаге, внутри кружочка, который должен был обозначать печенье. Кара добавила точки, изображающие вкрапления шоколада.

Удивительно, какое удовольствие Кара получала, таская с собой этот кусок бумаги. Словно слово стало волшебным талисманом. Обычно она не отставала от нас, если что-то хотела, и не важно, сколько раз мы ей говорили, что этой вещи в доме нет.

### **ИНСТРУМЕНТ № 3.**

#### **Признайте чувства и нарисуйте их**



Иногда для выражения сильных чувств недостаточно слов или описаний. Если вы чувствуете склонность к творчеству, попробуйте рисование. Не обязательно быть Рембрантом, рисуйте схематические изображения.

Мария была мамой годовалой Изабелы и трехлетнего Бенджамина, который устраивал истерики много раз в день.

### **История Марии: Крушение поезда**

Бенджамин обожал игрушечные поезда. Ему нравилось тщательно продумывать расположение путей и разъездов, толкать поезда на подъем и спуск, но иногда что-то шло не так, и Бен начинал рыдать, а потом раскидывать в разные стороны поезда и рельсы. Однажды поезд не смог одолеть холм и начал сходить с рельсов. Мы замерли, и я увидела, как у Бена уже задрожали губы. Но я только что побывала на семинаре, и поэтому *не* сказала: «Все нормально, мы починим. Не волнуйся». Обычно я говорю именно так, после чего он начинает истерику. В тот раз я заметила:

– Вот незадача! Понимаю, тебе не нравится, когда поезд сходит с рельсов.

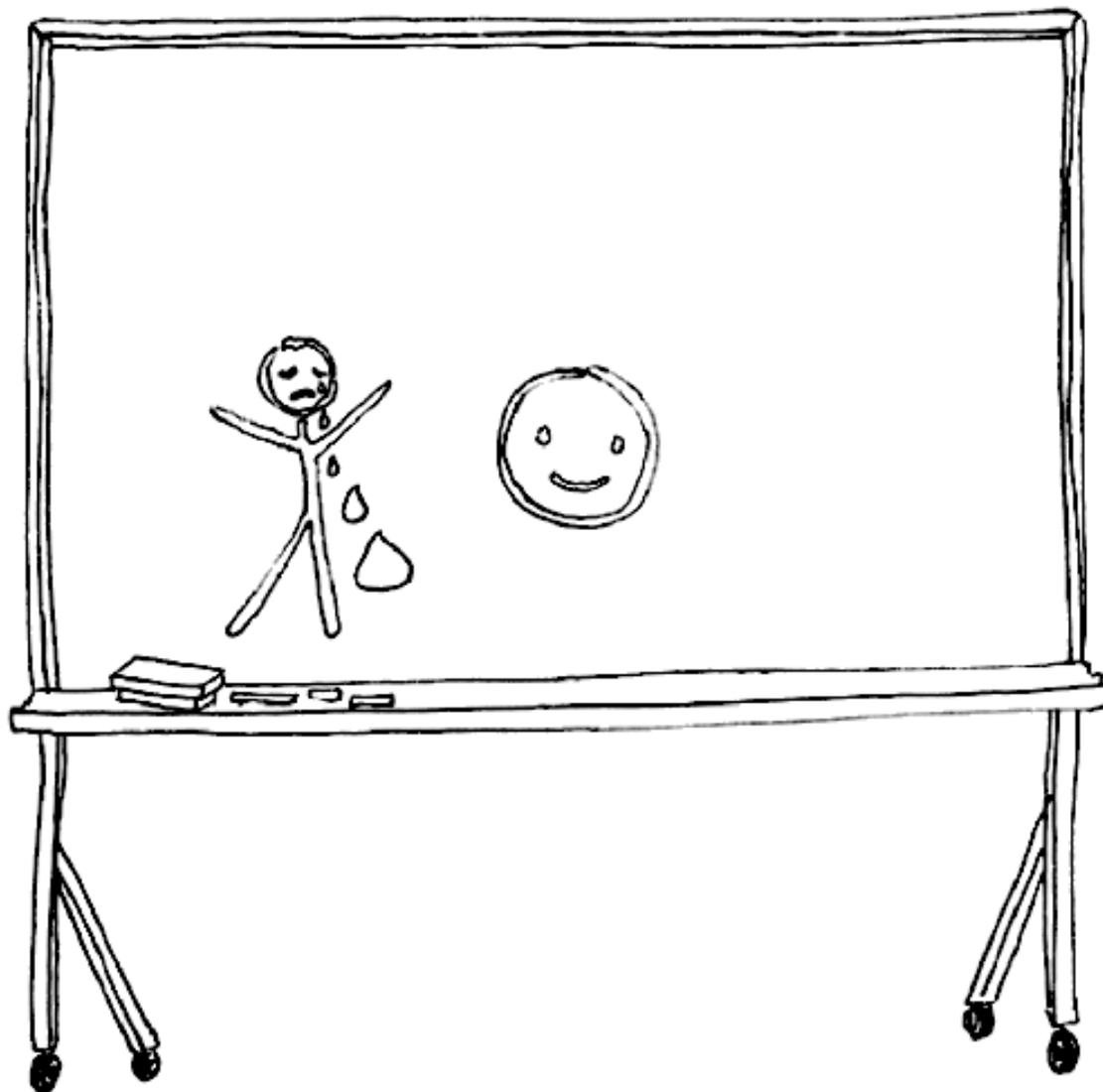
Бенджамин посмотрел на меня и промолчал.

Рядом со столом стояла доска для рисования. Я взяла ее и сказала:

– Давай нарисуем, что ты чувствуешь.

Я нарисовала печальное лицо.

– Так ты чувствуешь?



Он кивнул. Я нарисовала слезы, капающие из глаз, и Бенджамин сказал:  
– Нарисуй меня еще.

Я добавила слез. Сын схватил мел, и я увидела, как у него засверкали глаза. Он нарисовал просто огромные слезы.

Потом я изобразила другое лицо, на этот раз не такое печальное.

Бенджамин слабо улыбнулся, и поэтому я нарисовала веселое лицо.

Он начал хихикать.

Мы вернулись к игре с поездами, истерика была предотвращена.

У Антона было расстройство аутистического спектра, и ему было особенно трудно справиться с разочарованием. Его мама Анна поделилась на семинаре своей историей.

### **История Анны: Трагически проспал**

Я обещала Антону, что, возвращаясь от дяди и тети, мы остановимся поиграть в детском парке. Но мы задержались, и, когда проезжали парк, Антон уже спал в машине. Я не собиралась

его будить и надеялась, что он проспит всю ночь, но, когда отец переносил его уже дома в кровать, сын проснулся.

Он сразу сообразил, что парк ему не светит, и начал плакать:

– Ты обманула, ты обманула!

Я попыталась объяснить, что он заснул, но это только усилило его ярость. В конце концов я сказала:

– Тебе так нравится этот парк... И ты так хотел там играть. Ты хотел, чтобы мы тебя разбудили!

– Ну да.

Я взяла бумагу и карандаш и начала рисовать.

– Что тебе больше всего нравится в парке?

– Качели, – ответил Антон, и я изобразила качели.

– И еще большая горка.

Я нарисовала. Антон пририсовал на горке большой снежный ком.

– А как насчет мостика?

– Да, да!

Я нарисовала мостик. Потом я нарисовала на мостике кошку и мальчика. Антон захотел повесить рисунок на стену в своей комнате, и мы прикрепили его над кроватью. Это был исключительный вечер!

Майкл тоже с энтузиазмом воспринял идею изображения чувств.

### **История Майкла: Огненные шары**

Я собрался будить четырехлетнего Джейми – пора было идти в сад. Он закопался в одеяло и заявил, что никогда не встанет и не пойдет в детский сад, он его ненавидит!

Я слегка погладил его по спине и сказал:

– Вижу, ты действительно *не готов* вставать. Я пойду вниз и приготовлю завтрак, а ты спускайся, когда будешь готов. У меня там есть бумага и цветные мелки, и ты сможешь нарисовать для меня, какой твой садик плохой.

Примерно через пять минут Джейми притопал вниз и плюхнулся на стул около кухонного стола.

– А где бумага и мелки?

Ой-ой. На самом деле, я не верил, что сын придет.

Я быстро принес все необходимое, и Джейми начал яростно рисовать. Посмотрев на этот процесс, я спросил:

– Что это за красные штуки, рассыпанные по всему рисунку?

– Это огненные шары в детском саду, – ответил сын многозначительно.

Он сказал это с таким убеждением, что я просто не мог не спросить, правда ли у них саду летают огненные шары.

– Нееет! – Джейми произнес это так презрительно, как могут только четырехлетки.

Потом Джейми съел завтрак и радостно отправился в детский сад. А я больше никогда не слышал об огненных шарах.

Иногда чистого искусства недостаточно. Трехлетний сын Марии Бенджамин часто так злился, что пускал в ход кулаки. Вот что произошло, когда Мария предложила сыну изобразить свои чувства.

## История Марии: Эмоциональный рисунок

Бенни разозлился, потому что не смог пойти гулять с папой в выходной. Я дала ему бумагу и мелки и предложила:

– Нарисуй, как ты разозлился.

Бенни отказался и отшвырнул мелки. Я хотела отступить, но мне нужна была история, которую можно было бы рассказать на семинаре. И я не оставила попыток.

Взяв мелок, я сказала:

– Вот как ты злишься!

Я сердито потыкала мелком в бумагу, как будто атаковала ее. Мелок сломался, Бенни схватил его и начал водить им по листу. Это принесло ему большое удовлетворение. Потом он начал рвать листок с каракулями на мелкие кусочки. Я подбадривала его возгласами:

– Ого, как ты злишься!

Полностью изорвав бумагу, он посмотрел на получившуюся кипу и захихикал:

– Смотри, как я разозлился, мамочка!

– Да, *по-настоящему* разозлился. Бедная бумага. Как будто тигр разорвал ее когтями.



Бенни пошел прочь и попросил перекусить. Я дала ему несколько яблочных чипсов. В течение дня он пару раз подходил к кучке бумаги и говорил с большим удовольствием:

– Посмотри, как я разозлился!

Отмечайте эмоции.

Преувеличивайте!

Некоторые родители рассказывали, что, когда они пытались признавать чувства детей, те, казалось, приходили в еще большую ярость. Инструмент не работал. Я попросила привести пример.

Тони ответила:

– Я сказала своему сыну Томасу: «Ты выглядишь сердитым». Томас раздраженно фыркнул: «Я не *выгляжу* сердитым. Я СЕРДИТ!»

«Ты выглядишь сердитым»... Я сразу представила, как она это говорила. С ровной, успокаивающей интонацией. Если точнее, она призывала его успокоиться. Однако на самом деле это приводит в бешенство – призыв успокоиться, когда ты злишься.

Другая мама, Сара, немедленно согласилась со мной.

– Что верно, то верно. «Успокойтесь...» Это то слово, которое я никогда не разрешаю произносить своему мужу. Пусть только посмеет, я ему голову оторву! Вот только представьте: день просто ужасный. Дети как с цепи сорвались, да еще и на улице дождь. В конце концов я собрала их и повела в кино, но оказалось, что сеанса нет. Нам пришлось возвращаться домой, и всю дорогу они ныли...

Сара была явно раздражена, и я ласковым до омерзения голосом сказала:

– Мне кажется, ты расстроена, да? Но это нормально – иногда огорчаться, если у тебя дети.

Вся группа отреагировала одинаково – явным неприятием моих слов.

– Ладно, ладно! – засмеялась я. – Дайте мне второй шанс!

Теперь я отреагировала совсем по-другому:

– Да-а, неприятно! Похоже, это был один из тех ужасных дней, когда кажется, что все против тебя.

– Вот именно! – произнесли вслух несколько человек, и я перевела дух. Всегда приятно, когда с тобой соглашаются.

– А ведь верно, так и надо, – сказала Тони. – Просто принять. Ненавижу этот сладкий фальшивый тон, когда начинают сочувствовать.

Очень важно вести себя естественно, когда вы признаете чужие эмоции. Никому не понравится наигранность и уж тем более назидательность. Поройтесь и найдите нужную эмоцию. Будьте искренни!

\* \* \*

Мы продолжили работать. На следующем занятии мои слушатели рассказали об изменениях, которые произошли со сменой тона.

### **История Марии: На велосипеде под водой**

Вы уже знаете, что мой Бенджамин рыдает по самому незначительному поводу. А я, признаюсь, довольно часто использовала фальшивый успокаивающий тон, из опасения, что сын окончательно выйдет из себя. Но это никогда не работало! Прошлым вечером он устроил истерику из-за того, что надо было идти ужинать, а он никак не мог расстаться со своим новым велосипедом – настоящим, для «больших мальчиков». Он орал так, будто его режут. И я, вместо того чтобы успокаивать его, резко сказала:

– Ты хочешь продолжать кататься на велосипеде?

– Да, – трясущимися губами, утирая слезы, ответил он.

– Держу пари, Бенни, ты бы с удовольствием поел прямо на велосипеде!

Сын недоверчиво кивнул.

– А еще мне кажется, что ты бы поехал на своем велике прямо в кровать, когда придет пора укладываться спать! И катался бы во сне...

Снова «да»; слез как не бывало – теперь Бенни смотрел на меня с любопытством, а я еще больше вошла в роль.

– Слушай, вот будет здорово прокатиться на велосипеде под водой, когда ты пойдешь поплавать в бассейн!

Бенни рассмеялся, слез с велосипеда и отправился ужинать. Заметьте, без всяких уговоров и вот этого «успокойся»!

### **История Майкла: Рожденная свободной**

Моя жена Джен с трудом одевает дочь по утрам. Каре только два, но она у нас та еще штучка. Крутится и вопит, потому что ей нравится ходить голышом. Джен пытается признать ее чувства, старается спокойно объяснить, почему нужно одеваться, когда отправляешься в детский сад, но ничего не помогает.

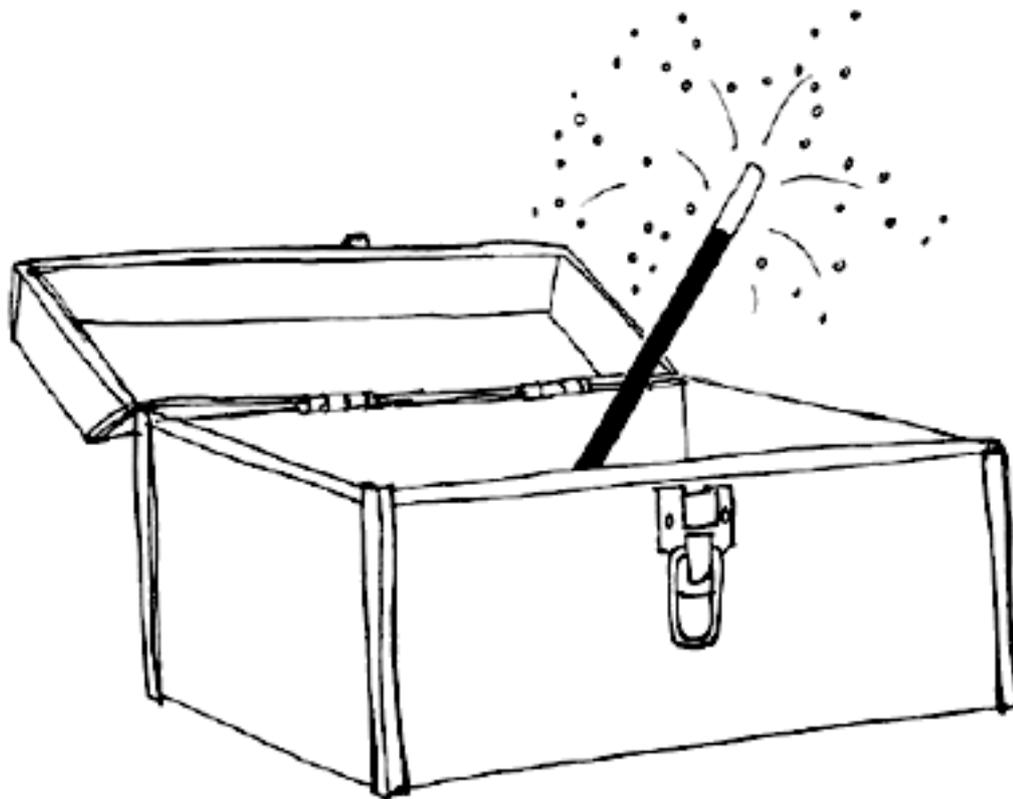
И вот Джен решила применить совсем другую тактику. Я вдруг услышал, как она кричит: «Тебе нравится быть голой! И ночью и днем! Ходить голой дома, ездить в машине, играть в детском саду!»

Потом я услышал крик Кары: «ГОЛАЯ, ГОЛАЯ, ГОЛАЯ!»

Я понял, что все это время Джен напяливала на нее одежду, потому что вниз дочь спустилась, полностью одетая. Не могу сказать, что мне эти вопли понравились, но Джен сказала, что в этот раз собрать дочь в сад было легче легкого.

### **ИНСТРУМЕНТ № 4.**

**Дайте понарошку то, что не можете дать на самом деле**



Иногда ребенок хочет что-то, что невозможно получить. Вашим первым порывом бывает, как правило, объяснение, почему это невозможно: почему нельзя желание удовлетворить. Это рациональный подход.

И что, это вам помогает? Не особенно.

Ребенок не понимает вашей логики? Как только вы приступаете к объяснениям, он начинает рыдать и вопить?

Вы не одиноки!

**Моральные страдания ребенка невозможно успокоить путем обоснованных рассуждений.**

Для таких моментов существует удивительный инструмент. Дайте понарошку то, что не можете дать на самом деле.

Когда ребенок рыдает в машине, потому что вы не купили ему конфет, не стоит читать лекцию о вреде сладкого для зубов. Согласитесь с ребенком!

*Конфета – это так вкусно! Вот было бы здорово – есть конфеты каждый день, и чтобы зубы никогда не болели. Что бы у нас было на завтрак? Разноцветные драже или леденцы на палочке? А что насчет обеда?*

Пусть ребенок поможет вам придумать меню.

Однажды мы с тремя сыновьями возвращались домой, и мальчишки наперебой фантазировали. Они придумали, что машина сделана из сладостей, а дорога покрыта карамелью. Захотел есть, остановился, погрыз бампер или откусил кусочек тротуара – и дальше в путь.

\* \* \*

Сара, участница наших семинаров, работает воспитателем в подготовительной группе. Также она мама семилетней Софии, пятилетней Джеки и Мии, которой только исполнилось три

года. Сара поделилась воспоминаниями о тяжелом времени в ее жизни, когда только фантазии спасли ей жизнь.

### **История Сары: Розовый дом**

Мы снимали квартиру с одной спальней, и, когда появился второй ребенок, стало тесновато. Подумав, мы решили купить дом. Конечно, это было волнующее событие. Мы выскребли все деньги до дна и до последнего сомневались в правильности принятого решения.

Софию по утрам я возила в детский сад, и однажды она начала ныть: «Ненавижу новый дом!»

Я знала, что маленькие дети не любят перемен, так что для нее было вполне естественно расстраиваться из-за переезда. Но это не остановило мое раздражение. Я рявкнула, чтобы дочь перестала ныть. Потом я разразилась длинной речью о том, какой маленькой и неудобной была старая квартирка, а в новом доме у нее будет собственная спальня.

Я все говорила и говорила, пока не повернулась и не увидела, что София плачет. Это меня остановило.

– Эй, тебе и правда не нравится этот дом? Ты бы выбрала совсем другой?

– Да-ааа, – ответила дочь.

– А если бы ты могла выбрать, какой дом ты бы хотела? Каким бы он был?

– РОЗОВЫМ!

– Ого, розовый дом.

– Да, у него были бы розовые стены, розовая крыша и еще розовая кровать.

– А как насчет розовой травы на лужайке? – предложила я.

– Ма-аам, не бывает розовой травы. Но можно посадить розовые цветы.

Всю оставшуюся дорогу мы рассуждали о том, что еще в доме могло быть розовым. Потом мы купили розовое покрывало для кровати Софии. Я привезла в детский сад счастливого ребенка вместо расстроенного и рыдающего.

На следующем семинаре Сара поделилось историей, которая произошла в ее подготовительной группе.

### **История Сары: Бесконечные часы**

На прошлой неделе один ребенок в нашей группе отказался убирать за собой игрушки. Вместо того чтобы прочитать стандартную лекцию о порядке, я признала его чувства:

– Как неприятно, что приходится убираться, когда ты еще не закончил свою постройку.

Мальчик посмотрел на меня, и я попыталась пробудить в нем фантазию:

– Вот было бы здорово, если бы у тебя было на сотню часов больше времени для игры.

– Ну, я бы хотел, чтобы у меня для игры было миллион миллиардов часов! – сказал мальчик, а потом начал собирать кубики. Потрясающе.

### **История Марии: Сохраненная монетка**

Бенджамин нашел мелкую монетку в парке и положил ее в карман. Потом мы поехали домой, и он захотел рассмотреть находку, однако не смог вытащить монетку из кармана, потому что был пристегнут в детском кресле. Он начал вопить.

Раньше я бы сказала ему: «Все нормально, мы достанем монетку, когда приедем домой» – и это бы не помогло.

Или бы я попыталась достать монетку, оставаясь за рулем, что могло закончиться аварией. Но в этот раз я вспомнила о том, что можно дать желаемое понарошку. Я сказала:

– Как жаль! Знаешь, что бы я хотела? Я бы хотела, чтобы прямо *здесь* была кнопка, – и показала на приборную доску. – Бенджамин уставился на указанное место. – И если бы я нажала эту кнопку, целый поток монет полился бы сверху, – я показала на потолок салона. – Причем не только наши монетки, но и из других стран, и все они упали бы тебе на колени. У тебя было бы столько денег, что ты бы смог купить все, что пожелаешь. Что бы ты хотел купить на все эти деньги?

– Настоящего большого плюшевого медвежонка! – ответил Бенджамин.

– Очень большого? Такого большого, как ты сам?

– Да-аа!

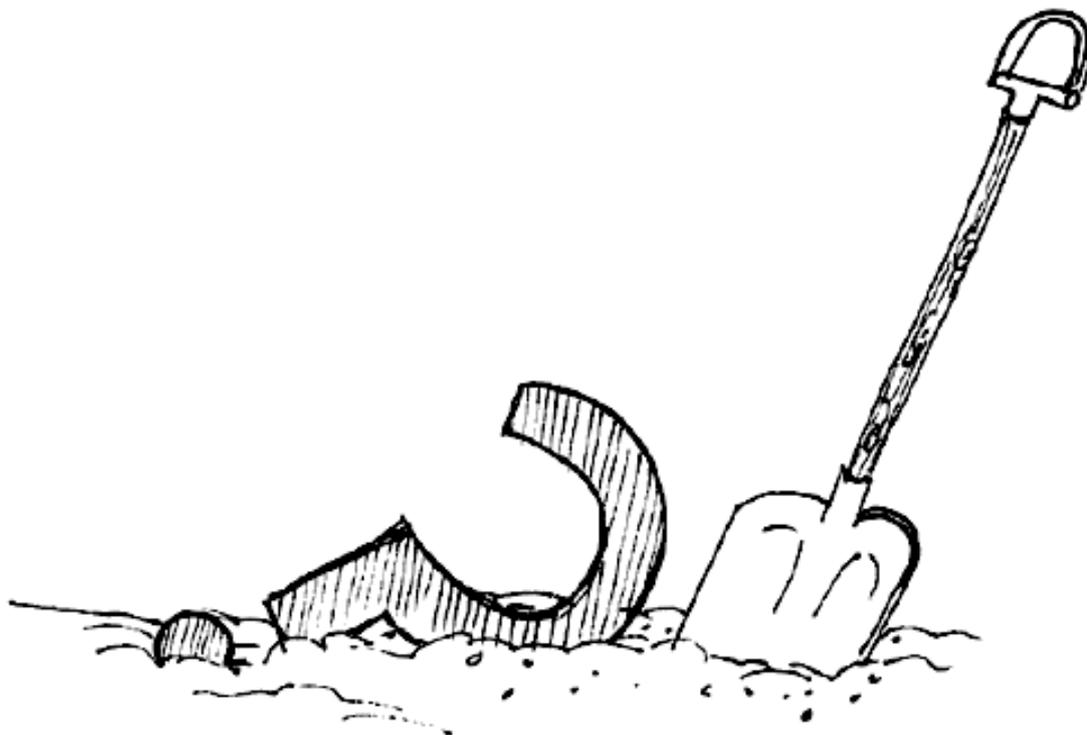
В этот момент он по-настоящему погрузился в сказку и был очень счастлив. И он был счастлив не из-за монетки, лежавшей у него в кармане, – что удивительно, если знать моего сына!

Боритесь с желанием задавать сочувственные вопросы страдающему ребенку.

Не стоит реагировать на страдания ребенка вопросами: тебе грустно? почему ты злишься? почему ты плачешь? Даже осторожные расспросы могут вызвать у него ощущение допроса с пристрастием. **Если ребенок мал, он может и не знать, что его расстроило.** Или же он не способен выразить это отчетливо, ему просто не хватит слов. Часто подобные расспросы вызывают неприятное ощущение даже у взрослого. У нас возникает чувство, что собеседник хочет оценить наши эмоции, и объяснения не всегда удовлетворяют его (*О, и это все? Ты не должен из-за этого плакать!*).

Если вместо вопроса сказать что-то в тему, с утвердительной интонацией, появится шанс показать, что вы принимаете чувства без какого-либо осуждения. Вовсе не обязательно докапываться до причины чувств, если вы хотите проявить сочувствие. Можете просто сказать: «Ты выглядишь грустной», «Что-то тебя расстроило». Или даже так: «Что-то случилось» (не вопрос, а утверждение). Такие фразы приглашают ребенка к разговору, если ему действительно этого хочется, но в то же время дают ему ощущение комфорта, если он не настроен говорить.

Тони, мама шестилетнего Томаса и четырехлетних близнецов, Эллы и Дженны, была настроена скептически, но решила попробовать.



### **История Тони: Полоса препятствий**

Последние несколько недель Томас собирался в школу в хорошем настроении, но в школьном дворе садился на ступеньки и отказывался заходить внутрь. Когда я спрашивала, что случилось, он отвечал: «Ничего!» Только завидев кого-то из приятелей, он вскакивал и бежал в школу.

Томас всегда неохотно отвечал на вопросы, когда бывал не в настроении, но тут я действительно хотела выяснить, в чем дело. Я подождала, пока он пообедает и расслабится.

– Я заметила, что ты не слишком радуешься, когда мы приезжаем в школу. Иногда мне кажется, что ты не хочешь туда идти.

Томас кивнул. Потом объяснил, что произошло. Если он приходил в школу одновременно со второклассниками, они начинали обзывать его малышом, а он – *не малыш*. (Томас по-настоящему гордится тем, что он старший мальчик в семье.) Он предпочитал подождать, пока войдут все второклассники или приедет хотя бы кто-то из его приятелей, чтобы не входить в школу одному.

Я запаслась терпением, не стала задавать вопросов и в итоге поняла, что происходит у него в голове.

### **История Сары:...И что теперь?**

Джеки играл с соседскими детьми у них во дворе и вернулся с красным лицом, весь в слезах. Он был здорово расстроен. Раньше я бы спросила его: «Что случилось?» или «В чем дело?» Но когда я так спрашивала, я всегда получала стандартный ответ: «Я не знаю» или «Ничего».

В этот раз, вместо того чтобы спрашивать, я попыталась сформулировать утвердительную фразу – мне хотелось показать ему, что я понимаю его чувства.

– Джеки, ты выглядишь рассерженным и расстроенным одновременно.

Удивительно, но эти слова словно плотину прорвали. Он рассказал мне длинную и сложную историю о том, как один из соседских детей столкнул его с качелей, потом они обзывали друг друга «плохими словами», например, *дурак* или *тупица*, а потом ему угрожали палкой.

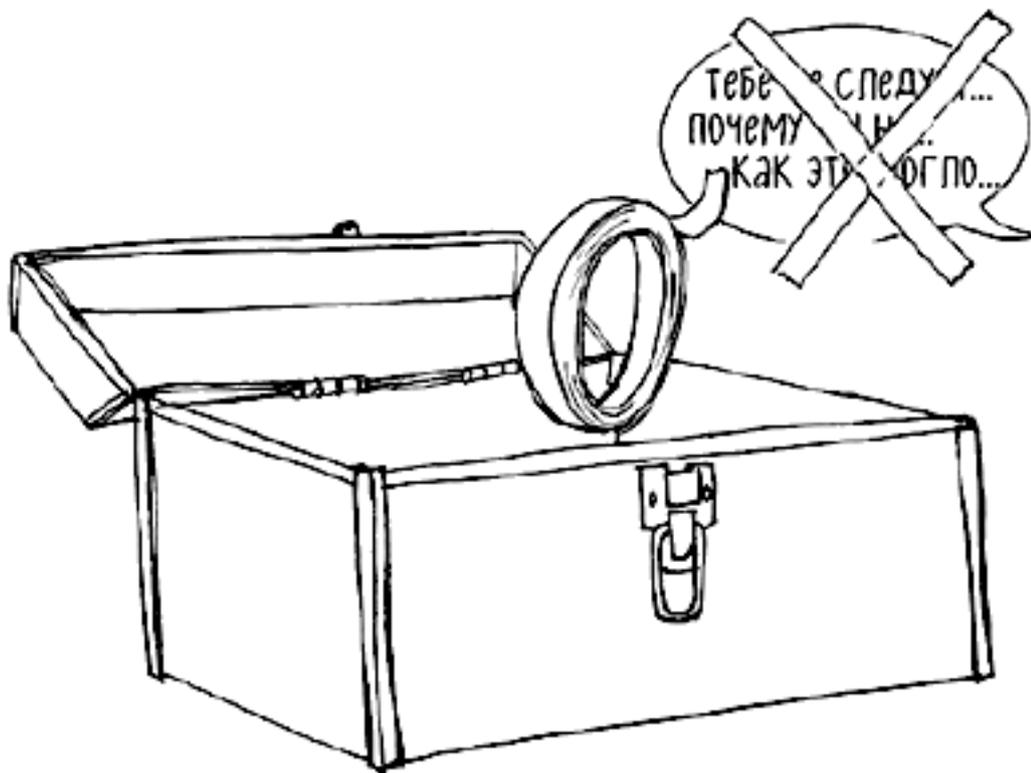
Джеки рассказывал, потом посмотрел на меня и... Я не знала, что ему сказать!

Дело в том, что по-настоящему воспитание детей не заканчивается на третьей картинке комикса в этой книге. Не паникуйте. Читайте дальше.

## ИНСТРУМЕНТ № 5.

### Признайте чувства внимательно и (почти) молча

*(Ничего не говорите. Просто присядьте рядом!)*



Мы подошли к незначительному на первый взгляд инструменту, который обладает великой силой. Это инструмент внимания и (почти) полного молчания.

Вы можете продолжать слушать своего ребенка с сочувствием и сопереживанием, вставляя иногда «Ого!», «Мммм», «Ну и ну», или «Хм-мм». Часто этого вполне достаточно.

Все, что от нас требуется, – настроенные на его волну уши; сочувственно похмыкивая, мы помогаем ребенку найти собственный путь через дебри чувств. Это хороший подарок, который

мы можем ему подарить: *не вмешиваться* в процесс, вставляя свои реакции, то есть спрашивая, советуя, поправляя.

Очень важно показать ребенку, что все ваше внимание отдано ему и вы доверяете ему самостоятельно разобраться со всем этим.

Об использовании этого инструмента нам рассказала Сара.

### **История Сары: Дзен на практике**

Представьте, я это сделала! Моя семилетняя дочь пришла ко мне перед сном и пожаловалась на младшего брата... опять. В это время суток у меня остается очень мало терпения. Я могла подумать только: «Кончится это когда-нибудь?» Брат пришел в ее комнату, стал без спроса брать игрушки, дразнить дочь и все в том же духе. Обычно я пытаюсь объяснить дочери, что он еще маленький и ей следует запастись терпением. Это приводит к тому, что она начинает выкрикивать обвинения все громче и эмоциональнее. В этот раз я просто промычала:

– Ммм... ого... да, понимаю... – в точном соответствии со сценарием.

Случилось чудо. Примерно через пять минут дочь сказала:

– Ну ладно, я пошла читать, – поцеловала меня и пожелала спокойной ночи.

Мне не нужно было ничего разруливать. Я почувствовала свободу!

### **История Майкла: Очень неудачный день**

Джейми пришел домой из школы со словами: «У меня был ужасный день и все меня ненавидят». Обычно я начал бы с ним спорить. Как может быть ужасный день в детском саду, когда все, что они делают, это только играют, рисуют и слушают сказки? Они же не должны заполнять налоговые декларации и не застревают в пробке! И неправда, что все его ненавидят. Я бы начал перечислять всех, кто его любит: мы, родители, сестры, бабушка и дедушка, друзья.

Но в этот раз я только промычал сочувственное «Хм-мм», и обнял его. Он сел на диван и рассказал, что его друг Макс был невыносим. И снова я сжал губы, чтобы не напомнить сыну, что он сам бывает временами невыносим, а Макс его лучший друг.

Джейми рассказал мне длинную и печальную историю о том, что они с Максом обычно играли в «Звездные войны», но теперь Макс играет в «Охотников за привидениями» с новым другом, а с ним вообще не хочет играть. А сам он не хочет играть в «Охотников за привидениями», потому что это глупая игра, хотя теперь в нее играют все дети. Джейми высказался до конца, а потом потопал прочь, чтобы немного перекусить.

Я был потрясен, потому что сын никогда раньше не говорил со мной так откровенно. Я понятия не имел, что у детсадовцев такие сложные социальные отношения. Мне было его жалко, но я подумал, что в итоге он справится со своим настроением. После того как сын поделился со мной своими бедами, он заметно повеселел.

\* \* \*

Был уже конец семинара, и мы даже немного задержались, но Тони настаивала на том, чтобы поделиться своей историей.

### **История Тони: Сестры справились сами**

Мы купили в кафе несколько гамбургеров навынос, и Элле хотелось начать есть в машине. Мы все устали, и нытье дочери сводило меня с ума. Я объяснила, что она не получит

еды, пока мы не доберемся до дому, и мы не собираемся есть в машине, потому что будет много грязи. Мы пререкались, и тут сестра-близнец Эллы, Дженна, сказала:

– Я знаю, Элла. Иногда так трудно подождать.

Это был переломный момент. Я сказала:

– Ты совершенно права! Иногда и правда трудно подождать.

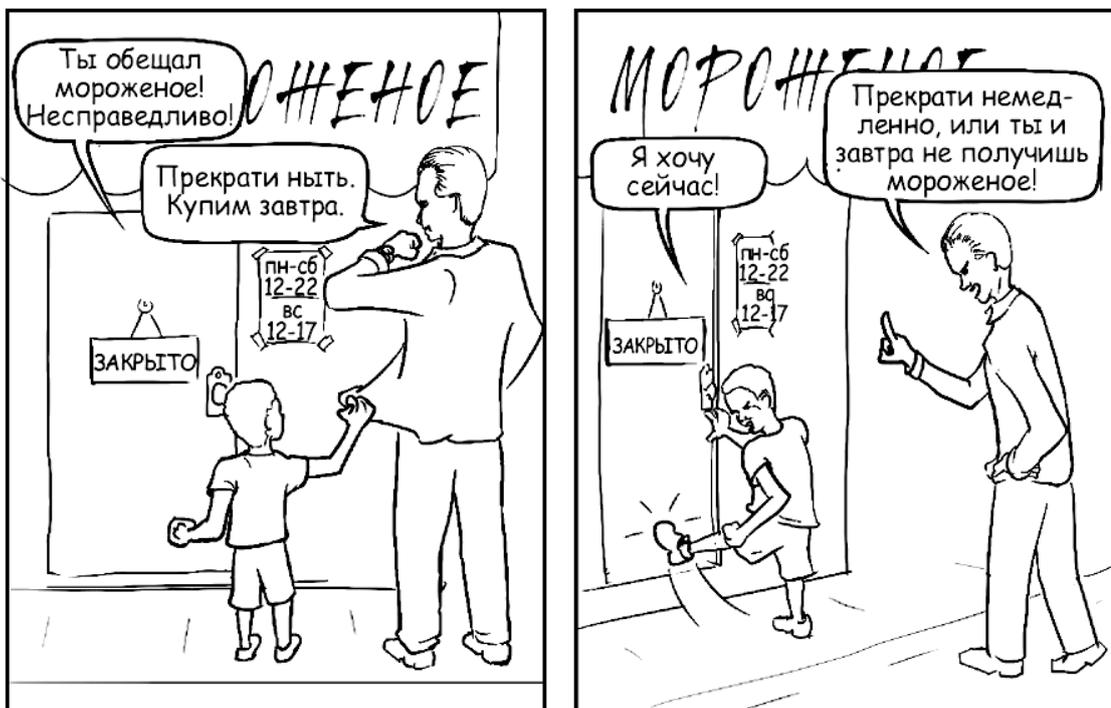
Элла вздохнула:

– Да уж. Ждать очень трудно.

Остаток дороги прошел спокойно. Дженна поняла, что ее сестре требуется сочувствие, а не объяснение, то есть она, четырехлетка, справилась с тем, с чем не справилась ее мама. Оказывается, в четыре года дети уже знают вещи, которые я только осваиваю!

В конце этой главы вы найдете удобную страничку-памятку. Ее можно скопировать и прикрепить на то место, куда вы обычно помещаете записки. Я уверена, что вы все прочли, но это не значит, что вы вспомните об этом, когда попадете на линию огня. Если ребенок плачет, молоко убежало, тост обуглился, собака убежала и унесла в зубах использованный памперс, вам понадобится окинуть свои резервы одним взглядом!

Вместо того чтобы отвергать чувства...



Признайте чувства и проговорите их



Признайте чувства и запишите их



Признайте чувства и нарисуйте их



Дайте понарошку



Вместо чтения лекций...



Выразите сочувствие словом или междометием



### Памятка

#### Инструменты для управления эмоциями

1. Признайте чувства и проговорите их.

«Ты так ждал, когда можно будет поиграть с друзьями. Представляю, как ты огорчился».

«Как, должно быть, неприятно, если вагончик все время падает».

*2. Признайте чувства и запишите их.*

«О нет! У нас нет необходимых ингредиентов! Давай-ка составим список покупок».

«Тебе так хочется получить этот набор “Лего”, чтобы построить подводный мир. Давай запишем его в твой “список желаний”».

*3. Признайте чувства и нарисуйте их.*

«Ты выглядишь таким печальным». (Схематично рисуем человечка с огромными слезами или просто передаем ребенку мелки и бумагу – пусть сам нарисует.)

«Ты так рассержен!» (Исчеркиваем бумагу линиями или рвем и комкаем лист.)

*4. Дайте понарошку то, что не можете дать на самом деле.*

«Хотела бы я, чтобы у тебя было на миллион биллионов часов больше для игр».

*5. Признайте чувства внимательно и (почти) молча.*

«Ого!», «Мммм», «Ну и ну», «Хм-мм».

**– Можно принять все чувства. Но некоторые действия должны быть ограничены!**

**– Задайте в себе слово «но». Замените на: «Дело в том...» или «Хотя ты знаешь...»**

**– Отмечайте эмоции. Преувеличивайте!**

**– Боритесь с желанием задавать вопросы страдающему ребенку.**

## Глава 2

### **Инструменты, которые помогут добиться сотрудничества... Чувства чувствами, но она должна чистить зубы**

**– Добиваемся, чтобы дети делали то, что должны делать**

*Джоанна*

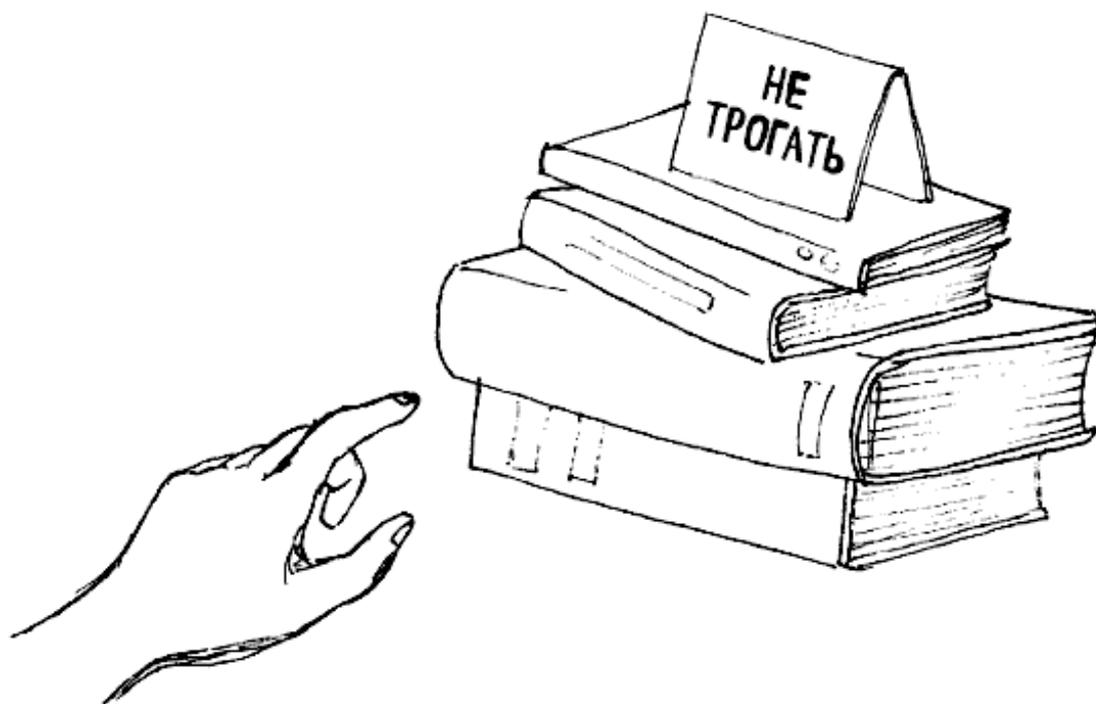
Достаточно всех этих разговоров о чувствах. Очень приятно сознавать, что мы поощряем в детях уверенность и самосознание, но поможет ли это нам пережить очередной день? Не совсем. Мы должны убедить детей делать определенные вещи. Ребенок должен залезть в ванну, чистить зубы, спокойно сидеть, пока я обуваю его, усаживаться в автомобильное кресло... *немедленно*, иначе мы опоздаем; отправляться спать, **ПОЖАЛУЙСТА!**

А иногда важнее *не делать* определенные вещи – не бить сестру, не бросаться едой, не снимать ботинки, которые я только что надела на него, не тыкать вилкой в электрическую розетку на кухне, не облизывать леденец, поднятый с пола, не дергать собаку за хвост, не залезать в холодильник – это полки, а не ступеньки. Бесконечные напоминания, ворчания, уговоры и требования. Это все реальность работы по воспитанию детей.

Так детям говорят, что им делать. Весь день напролет. Это реальность другой работы – быть ребенком. Дети должны слушать, потому что мы за них отвечаем, и мы только пытаемся сделать все для них наилучшим образом, стараемся уберечь от невольного самоубийства или, по крайней мере, от дурного запаха, гнилых зубов, недоедания и усталости.

Но дело в том, что никто не любит, когда им командуют. Один из моих слушателей сформулировал это так: «Даже если я хочу что-то сделать, как только кто-то говорит мне это сделать, я немедленно перестаю хотеть».

Недавно я, взрослый человек, испытала на себе феномен непреодолимого упрямства. Я зашла в местную библиотеку. На столе лежала стопка книг с запиской: «Не трогайте эти книги». Я предположила, что существует рациональное объяснение. Скорее всего, эти книги еще не были занесены в каталог. Тем не менее я ничего не смогла с собой поделывать. Подойдя ближе, я провела пальцем по стопке книг и почувствовала телячий восторг. «Вот так-то!»



Такова человеческая природа. Мы так устроены, и дети не исключение. **Мы сопротивляемся, когда нам говорят, что делать.** Прямой приказ вызывает прямое противодействие. Когда мы отдаем детям команды, то действуем против себя самих. Мы надеемся научить их повиновению, но лишь побуждаем к революции их маленькие сердца.

Мне нравится начинать семинар, отдавая участникам *команды*:  
«Эй, вы двое, сзади! Не разговаривайте!»  
«Не трогайте эти книги! На них что, написано ваше имя?»

Или я стараюсь вызвать *чувство вины*:  
«Кто оставил сумку на проходе? Люди могут споткнуться».

Иногда даже *перехожу на личности*:  
«Вы опять забыли принести ручку? Да вы просто растяпа».  
«Не прерывайте меня. Это грубо!»

*Предупреждаю*:  
«Не кладите ноутбук на колени. Он у вас упадет».  
«Не двигайте стул, когда разговариваете по телефону. Повнимательнее, иначе вы кого-нибудь заденете».

Добавляю немного *сарказма*:  
«Один носок синий, другой зеленый. Здорово! Вы сегодня утром отключили мозги?»

Пара-тройка *риторических вопросов*:  
«И почему вы устраиваете такой беспорядок в сумке, ведь невозможно ничего найти?»  
«Почему это вы не можете дождаться своей очереди говорить?»

*Угроза:*

«Послушайте, уважаемые, если вы немедленно не перестанете болтать между собой, мы не разберем весь материал, а я не должна задерживаться тут с вами».

*Естественно, нельзя обойтись без лекции:*

«Вы опять опоздали на десять минут. Это уже вошло у вас в привычку. Вы понимаете, что происходит, когда вы опаздываете? Вы задерживаете всю группу. Все остальные стараются прийти вовремя. Некоторые даже платят няням, чтобы иметь возможность приходить и ждать вас. Что бы вы сказали, если бы кто-то другой опаздывал? Точность, знаете ли, это жизненно необходимый навык. И этому желательно научиться, если вы хотите преуспеть в жизни. Вам нужно приложить немного больше усилий. Организуйте свои дела до назначенного времени, не оставляйте все на последнюю минуту».

Слушатели смотрят на меня так, словно хотят убить. Я заставляю себя улыбаться и бодро спрашиваю: «Итак, все ли чувствуют в себе желание сотрудничать?»

Они вообще раскрывают рты. Но в ответ я получаю только молчание.

Мне немного неуютно, и я применяю иной подход:

«Разве не так мы разговариваем со своими детьми?»

Наконец, кто-то бормочет:

«Именно так!»

«Может ли кто-нибудь привести примеры: какие фразы мы используем в разговоре с детьми?»

Ну, теперь плотину прорывает. Вот что отвечают мои слушатели:

*Команды:*

«Это твоя сумка? Ну и забери ее немедленно!»

«Убери кубики!»

«Прекрати шуметь».

«Выключи телевизор».

«Оставь в покое брата».

«Вымой руки!»

«Не трогай плитку».

«Ты только что перебил сестру. Извинись!»

*Обвинения и упреки:*

«Если бы ты закрутил крышку пакета с соком, прежде чем хватать последний кекс, сок никогда бы не пролился».

*Переход на личности:*

«Эй, иди-ка помоги убрать. Ты помог устроить беспорядок, теперь не ленись».

«Когда ты приходишь к другу, он всегда делится с тобой игрушками. Не жадничай».

«Ты только что дернул кошку за хвост. Это твое любимое развлечение».

*Предупреждения:*

«Осторожнее, ты можешь попасть под машину».

«Перестань крутиться, а то упадешь со стула».

«Тебя стошнит, если ты съешь все эти конфеты».

«Смотри внимательно, ты обожжешься!»

«Слезай оттуда, упадешь!»

*Сарказм:*

«Ты забыл рюкзак дома у друга? Очень мудро».  
«Ты оттолкнул сестру, чтобы успеть первым? Как мило».

*Риторические вопросы:*

«И почему тебе понадобилось щипать малыша?»  
«И зачем ты забросил мяч на кухню, хотя я только что попросила этого не делать?»  
«Предполагалось, что ты прямо сейчас займешься этим делом?»  
«Да что с тобой такое?»

*Лекции:*

«Хватать последнее нехорошо. Сам бы ты не хотел, чтобы у тебя из-под носа что-то стащили. Никто не захочет с тобой играть, если ты будешь продолжать в том же духе. Тебе надо научиться терпению».

*Угрозы:*

«Если ты не убережешь эти игрушки, когда я досчитаю до десяти, они полетят в мусор».  
«Если ты не сядешь в машину немедленно, я уеду без тебя».  
«Если ты не доешь овощи, то не получишь десерт».  
«Если ты немедленно не пристегнешься в кресле и не перестанешь крутиться, я больше никуда никогда тебя не возьму».  
«Немедленно надень шлем, или велосипед отправится в гараж».

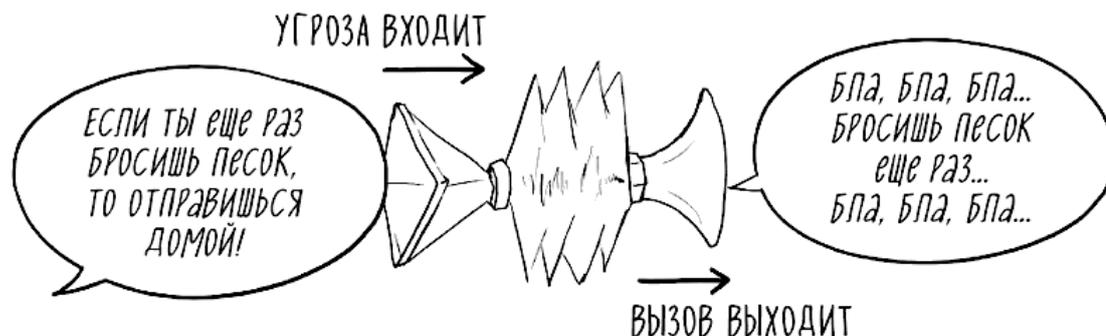
Слушатели были несколько озадачены тем, как быстро составилась столь внушительный список. Но они еще не были готовы отказаться от своего арсенала.

Первой попыталась протестовать Тони:

– Когда я угрожаю, я озвучиваю последствия. Я просто говорю ребенку, что произойдет, если он не будет слушать. Он должен знать!

Я согласилась:

– Да, угрожать – это очень привлекательно. Это так... информативно. *Если ты сделаешь это, я сделаю то.* Проблема в том, что угроза может прозвучать, как некий вызов. Например, когда мама или папа говорят: «Если ты еще раз бросишь песок, то отправишься домой!» Но ребенок, кажется, не слышит предложение целиком. Похоже, ребенок слышит так: «Бросишь песок... еще раз!» Угроза таким образом превращается в непреодолимый, соблазнительный вызов.



– А что, если использовать слово «*пожалуйста*»? – спросила Сара. – Я говорю детям, что они должны делать, но чаще всего я говорю это вежливо.

Да, действительно, иногда, чтобы смягчить жесткость приказа, мы вставляем слово «*пожалуйста*». Но дело в том, что это как крылья у страуса. Вроде бы все так, крылья на месте, но птица не полетит – она слишком тяжелая.

«Пожалуйста» лучше сохранить для обычных случаев, например: «Пожалуйста, передай соль». Когда вы «просите» ребенка: «*Пожалуйста*, не крутись», «Пожалуйста, убери кубики» – на самом деле вы не высказываете вежливую просьбу. Вы же не примете «Нет, спасибо!» в качестве ответа.

Я спросила слушателей:

– Если бы я начала семинар такими словами: «Пожалуйста, сядьте тихо и прекратите разговаривать», кто из вас почувствовал бы доброжелательный настрой и желание сотрудничать?

Никто не поднял руку. Кто-то вздохнул.

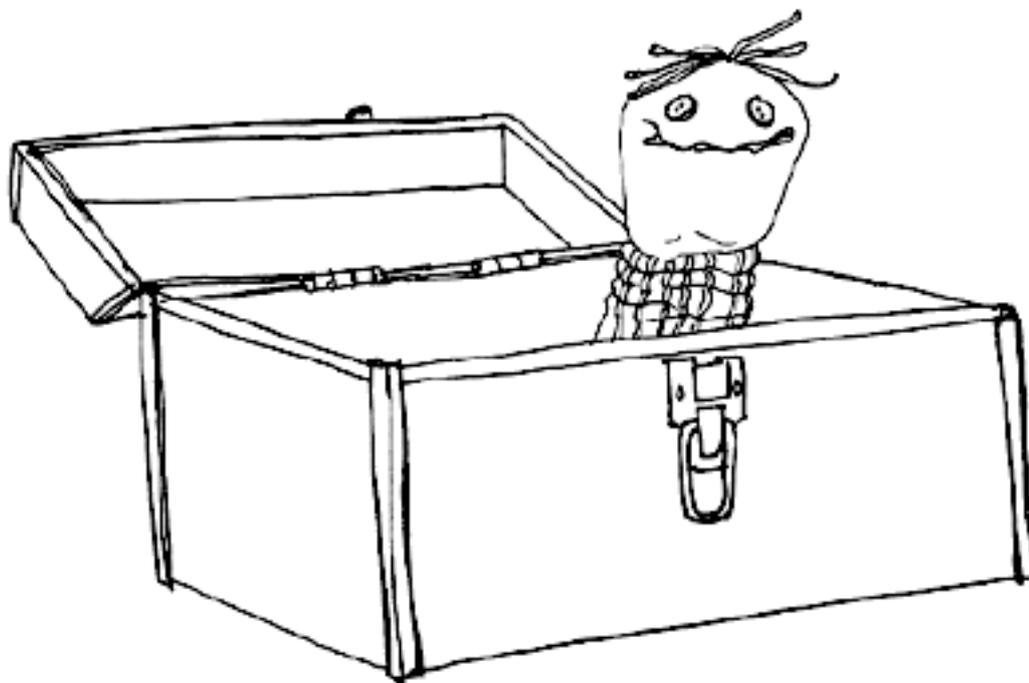
Ответ был очевиден. *Все, что мы говорим детям, неправильно!*

Ну что же, раз пришло осознание, надо двигаться дальше, и я продолжила:

– Так как же поступить, если нам понадобится добиться сотрудничества от таких маленьких, нелогичных и непослушных созданий, как человеческие детеныши? Если мы *не можем говорить им, что делать*, что у нас остается?

## ИНСТРУМЕНТ № 1.

### Играйте



Первый инструмент, который я для вас приготовила, нельзя использовать направо и налево. Вы должны чувствовать позитивный настрой, хотя бы отчасти. Но, несмотря на то

что это не повседневный инструмент, я предлагаю его в качестве первого средства спасения, поскольку он обладает необычной силой воздействия.

Давайте призовем искусство игры. Понимаю, вы не испытываете желания играть, когда дети упираются изо всех сил. И что, в конце концов, это означает – игра? Ведь тут может быть несколько значений.

Согласна, справедливая критика. Тем не менее, если вы попробуете, то, возможно, вам понравится. Так что, если вы в настроении, читайте дальше.

Один из приемов, беспроегрышный с детьми семи лет и младше, заключается в том, чтобы **заставить говорить неживые предметы**.

Одиноким ботинок может скулить: «Я такой холодный и пустой. Не мог бы кто-нибудь засунуть в меня симпатичную теплую ногу»? Голодный ящик для игрушек может потребовать: «Накорми меня кубиками! Я хочу вот этот зеленый, хрустящий!» Чашка проскрипит: «Не оставляй меня здесь одну! Я хочу в раковину, к приятелям!» Зубная щетка может прикинуться отчаянным головорезом: «А ну-ка, пусти меня. Похоже, я вижу микроб, притаившийся под зубом».

Все эти вопящие предметы вызовут улыбку на лице ребенка и приведут его в такое расположение духа, что он согласится сделать то, что от него требуется.



Другая игровая техника заключается в **превращении скучного занятия в проблему или игру**.

*Вместо* того чтобы сказать: «Посмотри на это безобразие. Я-то думала, что ты положишь грязную одежду в корзину для стирки»,

попробуйте иначе: «Как ты думаешь, за сколько секунд ты соберешь грязную одежду в корзину для стирки? За двадцать? Ха, я не согласна! Здесь слишком много работы, чтобы уложиться в двадцать секунд. Ладно, давай попробуем. Готов? На старт... внимание... марш! Ничего себе, ты уложился в десять! Ты выиграл».

*Вместо*: «Иди в машину немедленно. Сколько раз тебе говорить»...

...попробуйте: «Давай попробуем пропрыгать путь от дома до машины. Это будет нелегко!»

*Вместо:* «Если ты не переоденешься в пижаму прямо сейчас, я не расскажу тебе сказку»...

...попробуйте: «Смогла бы ты переодеться в пижаму с закрытыми глазами?»

Перед вами открыто обширное поле деятельности. Вместо того чтобы обращаться к детям обычным голосом, попробуйте говорить, как утка, или как спортивный комментатор, или как герой из мультика, или вообще пойте. Включите фантазию. Пусть путь до садика будет проходить через огненную лаву, зыбучие пески и реки, полные аллигаторов. Вместо того чтобы требовать от дошкольников сидеть тихо и спокойно, попросите их застыть, как статуи. Используйте сравнения: «безмолвные, как айсберги» или «тихие, как мышки, которые прячутся от кота». Дайте детям «энергетическую таблетку» (обычная изюминка, осторожно помещенная на ладонь), чтобы у них были силы на уборку. Почти любое нудное занятие можно трансформировать, если выполнять его в игровой форме.

Участники семинара воспринимали мои слова по-разному. Кто-то был заинтересован, кто-то раздосадован. Майкл улыбался. Я могла бы сказать, что у него уже возникла необычная идея. Мария, кажется, сердилась: «Разве дети не должны просто выполнять то, что им говорят родители? Неужели мне нужно превращать каждое элементарное дело в игру? Как же это утомительно!»

По моему опыту, **если у вас хватит духа немного поиграть, то это потребует меньших сил, чем борьба с нытьем и сопротивлением прямому приказу.** Это также смягчит тон общения. Даже если приказ более эффективен, в игре настроение намного лучше. Каждый почувствует себя любимым и пойдет на сотрудничество.

Кроме того, вы научите детей превращать рутинные занятия в приятное времяпрепровождение. Мы можем жаловаться на жизнь над раковиной, полной грязной посуды, а можем включить приятную музыку, танцевать и петь во время уборки. Это очень полезный жизненный навык.

### **История Майкла: Одевание с перевоплощением**

Кара ненавидит одеваться по утрам. Теперь мы с женой, когда одеваем дочь, входим в различные роли.

Грохочущий Робот Роджер (это я) говорит монотонно, механическим голосом.

– *Эту... руку... просовываем... В рукав.*

Потом приходит Лягушонок Кермит, который раздает указания «лягушачьим» голосом.

А Миссис Минни (моя жена) пищит:

– Что? Ребенок без одежды? Какой ужас! Давай-ка исправим это!

Вежливая Дженнифер (тоже моя жена) исключительно мила, она говорит примерно так:

– О, дорогая, могу ли я поместить этот носок на твою маленькую ножку? Ах, мне так жаль, я задела твой бедный маленький пальчик своим носом.

Глупая Салли всегда все делает неправильно, и дочь должна ее поправлять.

– Должны ли рукава спускаться до самых пальцев ног? Мне кажется, носки нужно повесить тебе на уши, правда?

Теперь Кара с удовольствием ждет утреннее одевание. Она от нас больше не бежит. Мы очень нервничали, когда опаздывали, а это происходило почти всегда.

### **История Тони: Вылетаем из дома**

Мне всегда требовалась уйма времени, чтобы собрать близнецов в детский сад. Они без конца ссорились друг с другом, требовали считать каждый сделанный шаг или пинали камешки. В конце концов мы опаздывали.

На прошлой неделе они заинтересовались стрекозами, и я сказала им, выходя из машины на парковке:

– Давайте представим, что мы – семья стрекоз, и сейчас мы летим из дома в детский сад.

Мы «расправили крылья» и «полетели». Это так здорово сработало, что я сделала то же самое на следующий день. Потом мы представляли себя бабочками, божьими коровками и ястребами.

Через неделю, как только я вышла из машины, охранник на парковке спросил: «Ну и кто вы сегодня?» Я немного смутилась, но – выше нос, это же помогало избежать перепалки с детьми.

### **История Марии: Очень голодные маникюрные ножницы**

Бенджамину никогда не нравилось стричь ногти. Он не мог спокойно сидеть, все время пытался вырвать руку. Но вчера вечером я разыграла, будто ножницы с ним разговаривают.

– Эй, Бенджамин, мы такие голодные. Не поделишься ли ты кусочком своего розового ноготка?

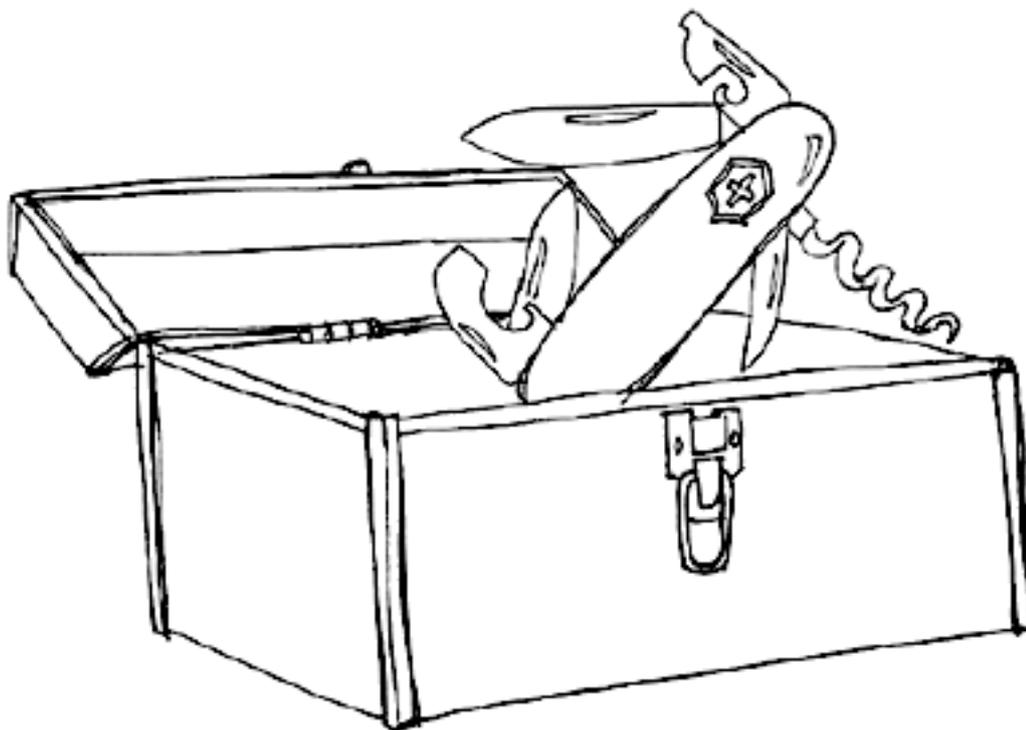
Сын выставил мизинец, и маникюрные ножницы «получили кусочек».

– Большое спасибо! Ням, ням! Какой вкусный ноготок. Можно съесть еще один?

Бенджамин выставил другой палец. Потом он вступил в серьезную беседу с ножницами о динозаврах, и я закончила стричь ему ногти. Маникюрные ножницы очень интересовались способностями травоядных и хищных динозавров. Бенджамин был счастлив, обсуждая свою любимую тему.

## **ИНСТРУМЕНТ № 2.**

### **Предложите выбор**



Вторым инструментом для налаживания взаимодействия является замена команды выбором.

Выбором, спросите вы? Здесь нет никакого выбора. Она должна одеваться, она же не пойдет в детский сад в пижаме. Он должен мыть руки и не будет есть бутерброд прямо сейчас, после того как играл с лягушками. Она не поедет на велосипеде без шлема. Это просто не обсуждается!

Я не предлагаю вам идти на компромисс, когда это неудобно, или позволить трехлетке играть главную роль. Я всего лишь говорю о том, что человеческие существа, в том числе маленькие, любят ощущать контроль над своей жизнью. Существует множество возможностей, которые не страшно предложить детям, исключая, пожалуй, ключи от машины и кредитную карту.

*Вместо:* «Иди в машину, быстро!»...

...попробуйте: «Ты не мог бы принести игрушку или печенье, которые мы возьмем в поездку?», «Ты пойдешь в машину огромными шагами или допрыгаешь до нее?»

*Вместо:* «Если мне еще раз придется напоминать тебе, что пора отправляться в ванну...»

...попробуйте: «Ты хочешь ванну с пузырьками или с лодочками?», «Как бы тебе хотелось залезть в ванну – прыгнуть, как зайчик, или заползти, как краб?»

*Вместо:* «Немедленно садись за уроки! Никаких отсрочек!»...

...попробуйте: «Как лучше: сделать уроки сейчас и освободиться или сначала перекусить?», «Ты хочешь делать уроки на кухне, пока я готовлю ужин, или в своей комнате, где тихо и спокойно?»

Один из родителей добился потрясающего успеха, предложив: «Хочешь делать уроки на столе или под столом?» (Вы легко догадаетесь, что выбрала его дочь.)

*Вместо:* «Надевай пижаму, быстро!»...

...попробуйте: «Наденешь пижаму, как обычно, или наизнанку?»,  
«Подпрыгнешь пять раз и переоденешься или десять? Хорошо, начинай:  
ОДИН... ДВА... ТРИ».

Каждое подобное утверждение сообщает вашему ребенку: «Я считаю тебя личностью, которая может принимать решения относительно собственной жизни». И каждый раз, когда ребенок принимает маленькие решения, он учится решениям, которые придется принимать на жизненном пути.

### **История Джоанны: Ограниченный выбор**

Предложение выбора не всегда соответствует сценарию. Когда я сказала Дэну, что ему нельзя стричь ковер ножницами, я предложила вполне обоснованный выбор.

– Ты можешь резать бумагу или картон. Решай сам.

Последовал ответ:

– Нет!

Иногда родители должны настаивать:

– Я не хочу, чтобы ты стриг ковер. Что еще ты можешь постричь?

Теперь я заинтересовала Дэна. Он осмотрелся по сторонам.

– Я могу резать веревку. Могу разрезать тряпку, но не хочу. Я понял! Трава!

Он выбежал из дома и начал стричь одуванчики.

Обратите внимание, я дала Дэну задачу – сделать выбор самостоятельно. Почему я должна постоянно ломать над этим голову?

### **История Тони: Идеальная фотография**

К нам в гости приехали родственники. Моя двоюродная сестра захотела сделать общую фотографию, но ее четырехлетняя дочь наотрез отказалась. Она не хотела сидеть вместе со всеми и не слушала, что ей говорит мама. Я не понимала, почему. Думаю, все началось с ее нежелания спокойно посидеть пару минут, но потом это перешло в битву характеров.

Я подошла к девочке и попросила ее помочь мне решить, как лучше сделать фотографию: поставить всех рядом или посадить детей за стол для пикника. Она прекратила упираться и устала на меня. Потом сказала:

– За стол для пикника, – пошла и села. А я стала героем дня!

### **История Майкла: Ванна, полная неприятностей**

Я предложил Каре выбор перед купанием, и это здорово сработало, в том смысле, что она охотно пошла в ванную, что за ней обычно не наблюдается. Я спросил, что она хочет взять с собой: морковные палочки или яблочные чипсы. Я знал, что это будет необычно для дочери, она у нас любит перекусить в необычном месте. У меня уже был опыт, но скорее со знаком минус. Когда у нас были оладьи на ужин, я спросил, хочет ли Кара просто посидеть в ванне или возьмет с собой оладьи. Нетрудно догадаться, что она выбрала. О боже... сироп с оладий накапал в воду, там же – отломившиеся кусочки. Было очень грязно.

Моя жена рассердилась, когда вернулась домой и увидела все это. Но вы бы порадовались за меня, потому что я принял чувства жены. Я сказал: «Вижу, ты очень расстроена из-за грязи.

Я все уберу, как только Кара заснет. Просто повернись и выйди из ванной, и представь, что ты этого не видела».

С яблочными чипсами грязи было меньше, но, думаю, это все равно не выход.

### **История Джоанны: Дети рулят**

Трехлетний Дэн и его друг Крис играли с пластмассовыми животными. Тигр и лев подрались. Дэн прижал тигра к руке Криса, который держал льва. Крис вцепился в руку Дэна и закричал:

– Отпусти! Мне больно!

– Не, это *ты* делаешь *мне* больно. Отпусти мою руку.

– А ты убери своего тигра!

Никто из мальчиков не хотел отступить. Голоса становились все более сердитыми, в них слышались слезы. Я вздохнула. Мне бы следовало вмешаться и прекратить битву. Как только я собралась это сделать, Дэн сказал:

– Крис, у тебя есть выбор. Мы можем продолжать играть с этими зверями, но не хватать друг друга за руки... или можем поиграть в другую игру. Что *выбираешь*?

Кристофер ответил:

– Давай поиграем во что-нибудь еще.

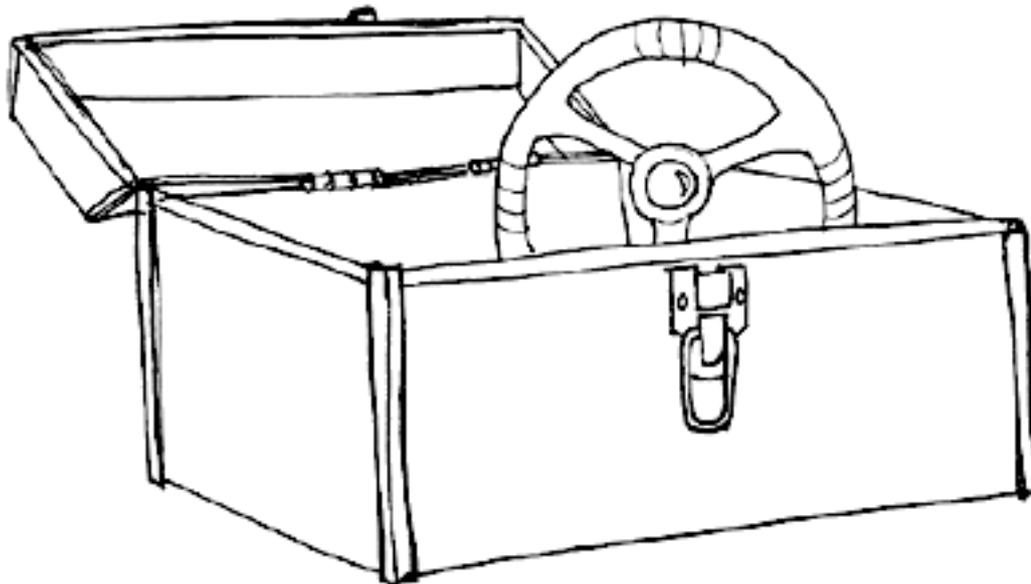
Они бросили игрушки и ушли.

Не превращайте выбор в угрозу.

Когда вы предлагаете выбор, важно, чтобы оба предложенных варианта были приятными! Вы, возможно, и получили бы сладострастное удовольствие, предложив: «Подойди ко мне сейчас же, или я оставлю тебя на съедение диким собакам. Решай, дорогой!» Но все же попытайтесь сдерживать подобные порывы. Кроме того, к выбору не могут быть отнесены одинаково неприятные варианты, подобные тому, что предложил один папа: «Я могу шлепнуть тебя правой или левой рукой. Выбирай!»

### **ИНСТРУМЕНТ № 3.**

#### **Возложите ответственность на ребенка**



Родители малышей чаще всего жалуются:

– Ребенок не хочет делать, что ему говорят, потому что хочет сам все решать!

На это я отвечаю:

– Так дайте ему возможность решать.

**Когда вы делаете ребенка ответственным за собственное поведение, вы выигрываете многое.** Неважно, кто вы: малыш, подросток, взрослый или даже целая страна, вам точно не понравится, что вас контролируют. Человеческое существо в любом возрасте жаждет самостоятельности и независимости. Помните Бостонское чаепитие, с которого началась история независимости США? Вряд ли кому-нибудь придет в голову назвать это событие «Бостонские капризы». Так что давайте подумаем, как можно *поручить ответственность* ребенку – через выбор.

Анна посмотрела на меня с недоумением.

– Подождите, но ведь это все равно что выпустить зверей из зоопарка?

– Да, примерно из той же оперы. Но это не значит, что границ не существует. Вы можете возложить ответственность на львов за их собственный загон, не приглашая их в буфет или в магазин подарков. По крайней мере, пока львы не будут готовы к определенному уровню сдержанности.

Как родитель, **вы можете сами определить работу, которая должна быть выполнена, но позвольте ребенку отвечать за детали.** Передайте ему полномочия! В итоге вам не придется делать все на свете, а ребенок порадуетесь некоторой независимости.

Например, если вы спорите с ребенком каждое утро из-за того, нужно ли надевать куртку, поручите ему составлять график температуры, а там пусть сам решает, в чем ему идти.

### **История Джоанны: Не нужно быть синоптиком, чтобы знать, откуда дует ветер**

Когда Дэнну было пять, он отказывался носить пальто. Диалог был скучным и предсказуемым.

– Нужно надеть пальто. На улице холодно.

– Нет, не холодно.

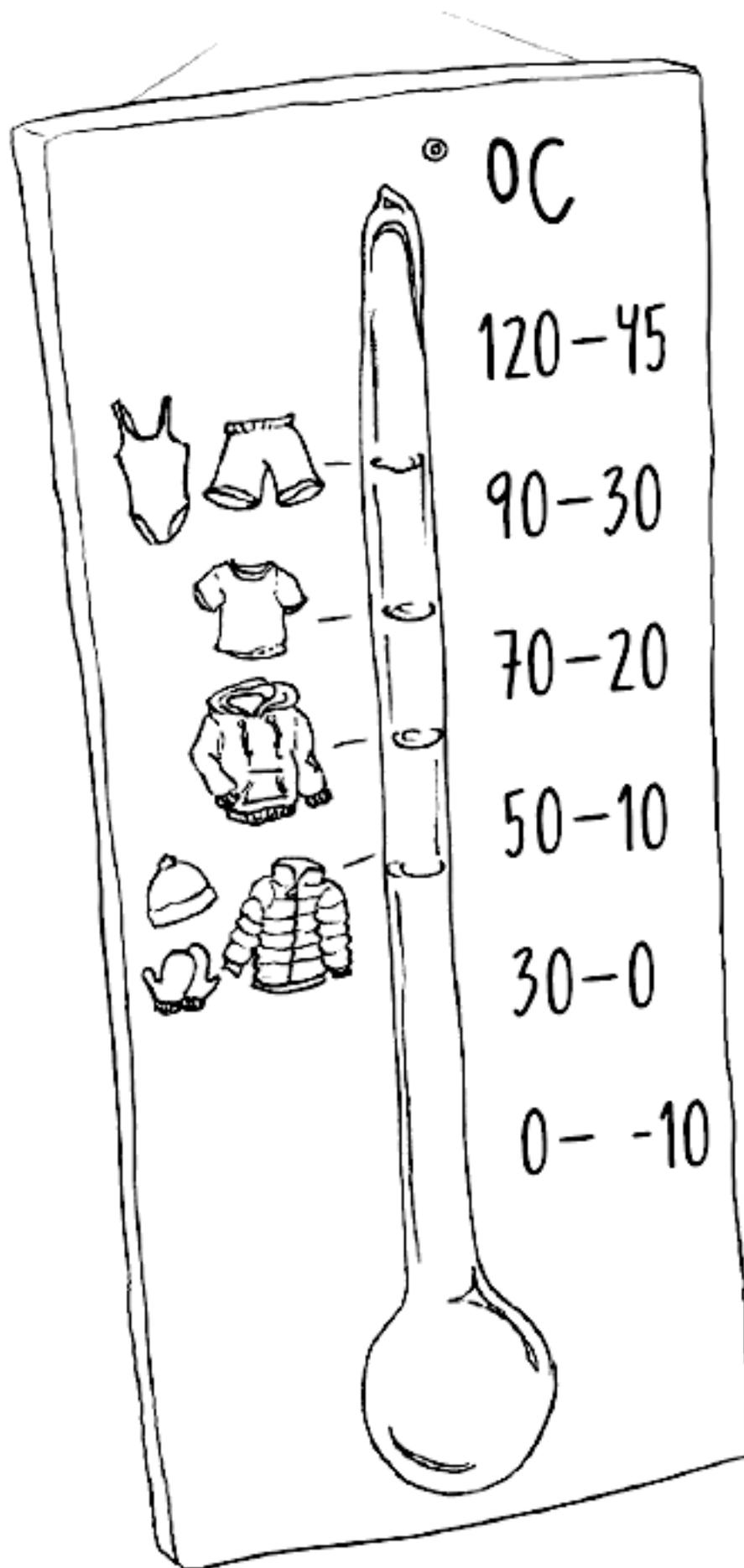
– Нет, холодно! – И так далее.

Однажды, почувствовав вдохновение, я взяла бумагу, фломастеры и большой уличный термометр. И позвала Дэна.

– Нам нужно кое-что нарисовать для этого термометра.

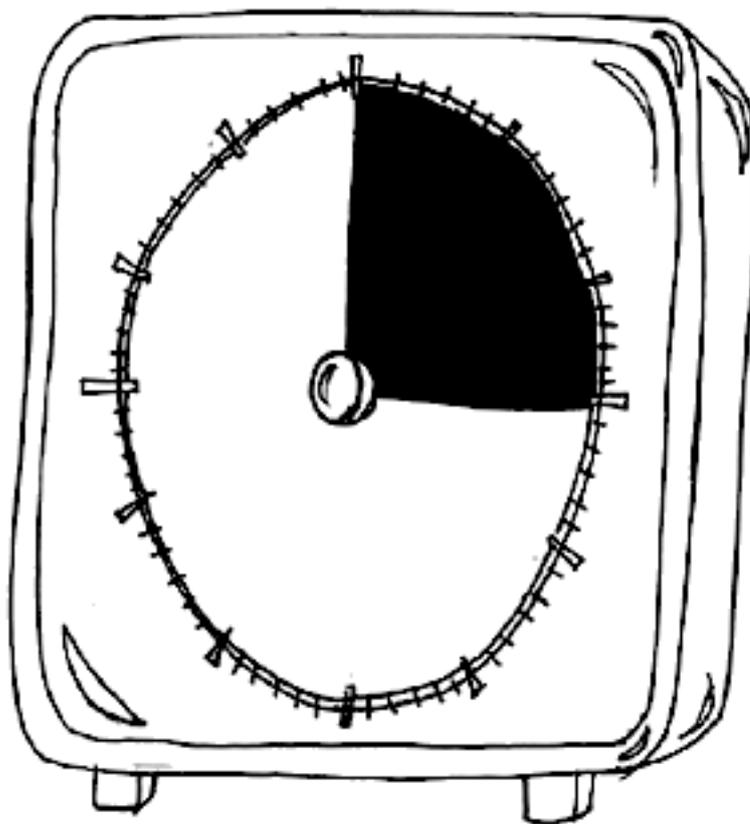
Мы нарисовали купальный костюм и приклеили его к термометру у отметки в 35 градусов. Потом нарисовали пальто и приклеили рядом с отметкой в 5 градусов. Шапка и варежки на нуле – готовимся к снегу! Потом мы заполнили остальные отметки: футболка на 20 градусах, толстовка на пятнадцати, куртка на десяти. Заклеив рисунки прозрачным скотчем, чтобы защитить от дождя, мы вывесили термометр на улицу.

Работа заняла добрый час. Но как это сработало! С этого момента Дэн превратился в знатока погоды. Вместо того чтобы говорить ему, какую одежду надевать, я просила проверить термометр, и он сам говорил *мне*, что наденет. Поскольку ответственность лежала на нем, протесты прекратились.



Сара горячо заговорила:

– Я знаю, как еще можно использовать этот инструмент. Вы можете поручить ребенку следить за временем! Ведь всегда приходится ворчливо напоминать детям: «Через десять минут заканчиваем играть» или «Поспеши, у нас только пять минут до автобуса». Но если дети маленькие, им это ни о чем не говорит. У нас есть небольшой удобный таймер в группе, в виде часов. Когда вы крутите диск, появляется красный сектор. Так, если вы отмеряете 30 минут, половина циферблата становится красной. Пятнадцать минут – четверть циферблата красная. Когда время истекает, красный сектор становится все меньше, и дети могут *видеть*, сколько еще осталось. Мы возлагаем на детей ответственность следить за временем уборки, вместо того чтобы придирчиво напоминать. Как-то я слышала, как один ребенок говорил другому: «Надо поторопиться. Остался только маленький кусочек красного!»



Хотела бы я иметь такой таймер, когда мои дети были маленькими!

Время – очень сложное понятие для восприятия детей. Это абстрактная, невидимая и неосоздаваемая вещь, которой буквально одержимы взрослые.

Мы живем в мире минут и секунд, которые тикают с угрожающей скоростью. Это мир, где вы должны двигаться «бегом, бегом!», потому что «опаздываем!» Но дети обитают в другом мире. Это мир: «Эй, посмотрите, паучок висит на потолке... Ого, можно сбросить подушки с дивана... Интересно, пес слижет яблочный соус с ковра?»

Мы приходим в ярость, когда дети не разделяют наше беспокойство, и мне нравится идея возложить на детей ответственность за время.

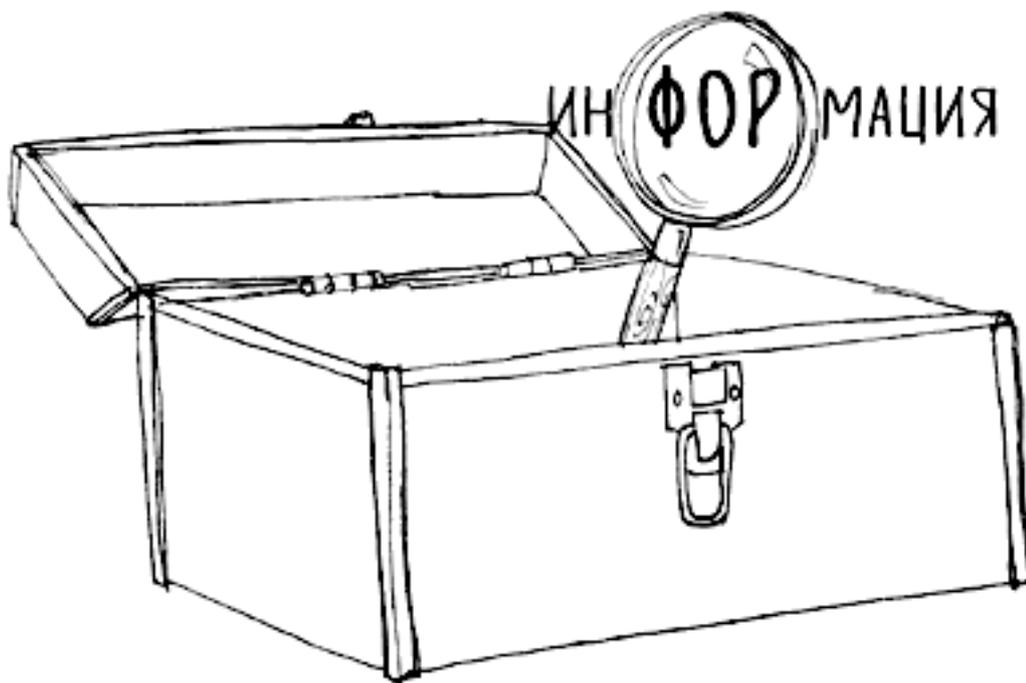
## История Джоанны: О природе времени

Много лет назад у меня состоялся такой разговор с четырехлетним другом моего сына, Ноем:

- Ной, Дэн должен уезжать через пять минут.
  - А это много – пять минут? Это долго?
  - Ну, это зависит от того, что ты чувствуешь. Если тебе хорошо, то пять минут пролетают быстро. Если у тебя что-то болит, как будто на нос прикрепили прищепку, то долго.
- Через несколько минут.
- Ной, зачем ты прицепил прищепку себе на нос?
  - Чтобы мы могли подольше поиграть.

### ИНСТРУМЕНТ № 4.

#### Делитесь информацией



Вам не всегда потребуется тщательно разрабатывать план, чтобы передать ребенку бразды правления. Часто достаточно поделиться с ним простой информацией, вместо того чтобы отдавать приказ. Вот как это работает.

Вы делитесь с ребенком информацией. Потом у него есть шанс самому решить, что делать. Вы не только избежите обычного сопротивления, которое следует за прямым приказом, – вы еще и зложите основу для развития способности к самоконтролю, вне зависимости от того, есть ли рядом взрослый, который говорит ребенку, что делать. Это, на самом деле, очень ценный урок. Вы учите ребенка вещам, которые понадобятся ему в будущем. Ведь при-

казы ребенок выполняет, только если вы рядом и принуждаете его делать что-то, и этот навык закрепляется.

*Вместо:* «Прекрати колотить по клавиатуре. Ты ее сломаешь!» (на что вы получите обиженное: «Нет, не ломаю!»)...

...поделитесь информацией: «Клавиатура – тонкая вещь. Нужно нажимать на клавиши очень легко».

*Вместо:* «Ты опять не закрыл клей крышкой. Отлично!»...

...поделитесь информацией: «Клей очень быстро высыхает, если не закрыть его крышкой».

*Вместо:* «Пристегнись, или я не повезу тебя к другу»...

...поделитесь информацией: «Закон гласит, что все должны пристегиваться, прежде чем машина тронется».

*Вместо:* «О чем ты думаешь? Не оставляй сыр на стуле!»...

...поделитесь информацией: «Собака может легко достать сыр».

Прелесть этого инструмента состоит в том, что если он не сработает, вы не расстроитесь. Когда вы отдаете прямой приказ: «Застегни ремень безопасности, живо!», а ребенок не соглашается, вы приходите в ярость.

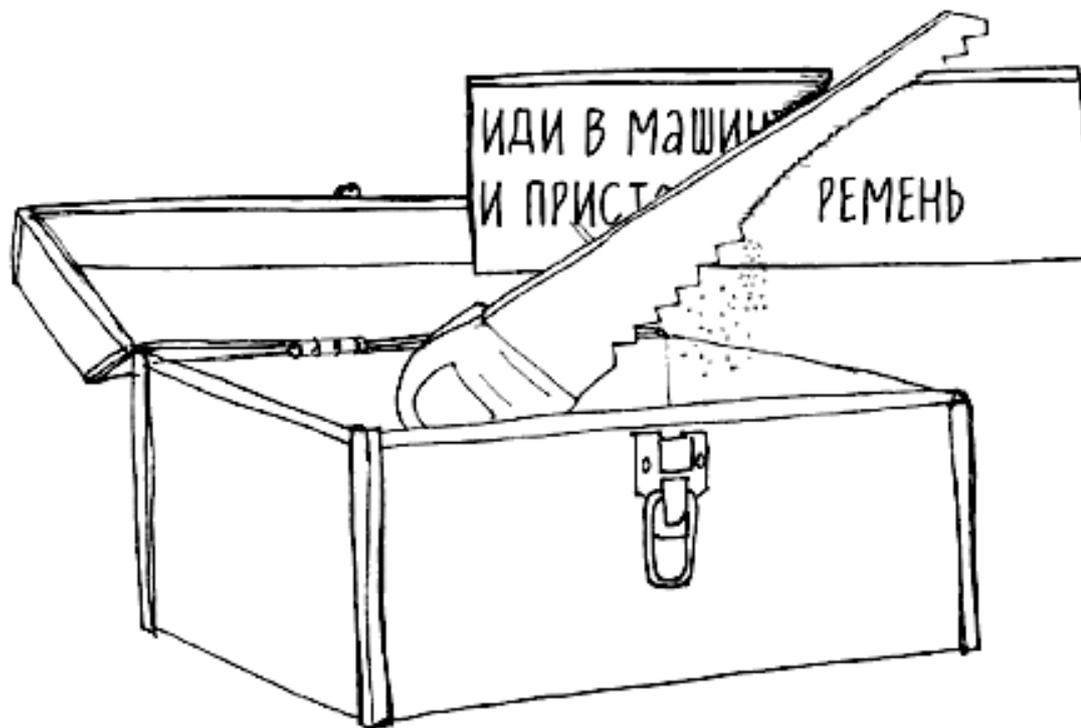
Но если вы делитесь с ребенком информацией, а он все равно ничего не делает, вы можете использовать другой инструмент, не испытывая досады от прямого неповиновения. Ваше настроение будет не настолько плохим, чтобы попробовать что-нибудь еще.

### **История Марии: Летающая почта**

Мы приехали домой, и Бенджамин захотел достать почту из почтового ящика. Он внес почту в дом и тут же выронил ее. Вместо обычного: «Эй, так нельзя! Нужно все подобрать» – я сказала: «Бенни, почту кладут на стол». Он все собрал и положил на стол.

### **ИНСТРУМЕНТ № 5.**

**Используйте только одно слово (или жест)**



Многое из того, что мы говорим детям, пытаюсь контролировать их поведение, повторяется раз от раза. Они это все уже слышали раньше. Неоднократно! Давайте признаем, что дети отключаются от наших лекций. Те, кто уже вырос, не являются исключением.

– Что бы вы хотели услышать, покидая эту комнату в конце семинара? – обращаюсь я к своим слушателям. – «Поставьте стулья на место. Сколько раз нужно говорить вам об этом? Никто не обязан убирать аудиторию после вас»? Или: «Стулья!»?

– Если бы вы сказали первую фразу, я бы почувствовала неодолимое желание запустить в вас стулом, – засмеялась Тони.

– Я это запомню!

– Эй, я только сказала, что мне бы это не понравилось, – заверила меня Тони. – И я бы так не поступила. Но, честно говоря, я услышала разницу. Когда вы говорите: «Стулья!», вы тем самым предоставляете нам кредит доверия. То есть вы просто указываете на проблему, и мы с радостью решим ее. А первый способ будет проявлением неуважения. Вы будто говорите, что мы ленивые, неразумные люди.

– Точно! Именно это я и хотела вам показать – разницу. Это во-первых, а во-вторых – одно слово, и ребенок сам сообразит, что делать.

Что происходит, когда вы говорите своему четырехлетке: «Огрызок (яблока)». Ребенок подумает: *Огрызок? И что делать с огрызком? А, да, я оставил его на диване. Наверное, я должен выбросить его в мусор.* То есть он сам определяет свои действия, у него нет ощущения, что им распоряжаются. И ему не захочется швырнуть в вас огрызком яблока в ответ на вашу гневную тираду.

Просто убедитесь, что слово, которое вы используете, существительное, а не глагол. **Глагол прозвучит, как команда. Садись! Подойди! Успокойся! Это больше подходит для дрессировки собак, чем для воспитания детей.**

Я попросила слушателей привести примеры, и они последовали незамедлительно:

«Ремень (безопасности)». (*Вместо: «Немедленно пристегнись!»*)

«Куртка». (*Вместо: «Подними куртку с пола и повесь ее на крючок.»*)

«Свет». (Вместо: «Сколько раз я говорил тебе выключать свет, когда ты выходишь из ванной!»)

К слову можно добавить жест: покажите, будто вы чистите зубы; прикладываете палец к губам; моете руки.



И, наконец, самое приятное в использовании единственного слова заключается в том, что оно подходит для любого расположения духа. Вы можете быть и в хорошем, и в плохом настроении. Если вы уже сотни раз просили ребенка не оставлять огрызок яблока на диване, но только что снова уселись на этот чертов огрызок и чувствуете, как сок просачивается через штаны, вы можете вскочить и заорать: «ОГРЫЫЫЫЗОК!» Это очень полезно для родителя и не вызовет психологической травмы у ребенка. Вы выразили свои чувства должным образом, не теряя собственного лица, не срываясь на личности и угрозы.

### История Сары: Мудрый совет

Мне очень трудно удержаться от нотаций детям, которые оставляют еду на тарелках или продукты вне холодильника. Это вообще большой вопрос для меня. Хотите послушать мою речь? «Ты *опять* оставила молоко. Я уже говорила тебе, если ты *достаточно* взрослая, чтобы брать еду из холодильника. А раз ты можешь ее брать сама, то *можешь* и положить обратно. У нас будет целый пакет кислого молока. Ты понимаешь, сколько стоит молоко?...» – я могу продолжать сколько угодно!

Дети всегда принимают оправдываться:

– Это не я.

– Я убирала, но Джеки брал молоко последним.

– Мне все равно, кто брал последним, просто убери!

– Нечестно! Почему ты не говоришь ему? Ты ругаешь только меня!

И вот я просто показала на пакет и сказала:

– Молоко.

София ответила:

– Ох, извини, – и убрала пакет.

Через пять минут Джеки оставил апельсиновые корки на столе, и я повторила прием: показала и сказала:

– Мусор.

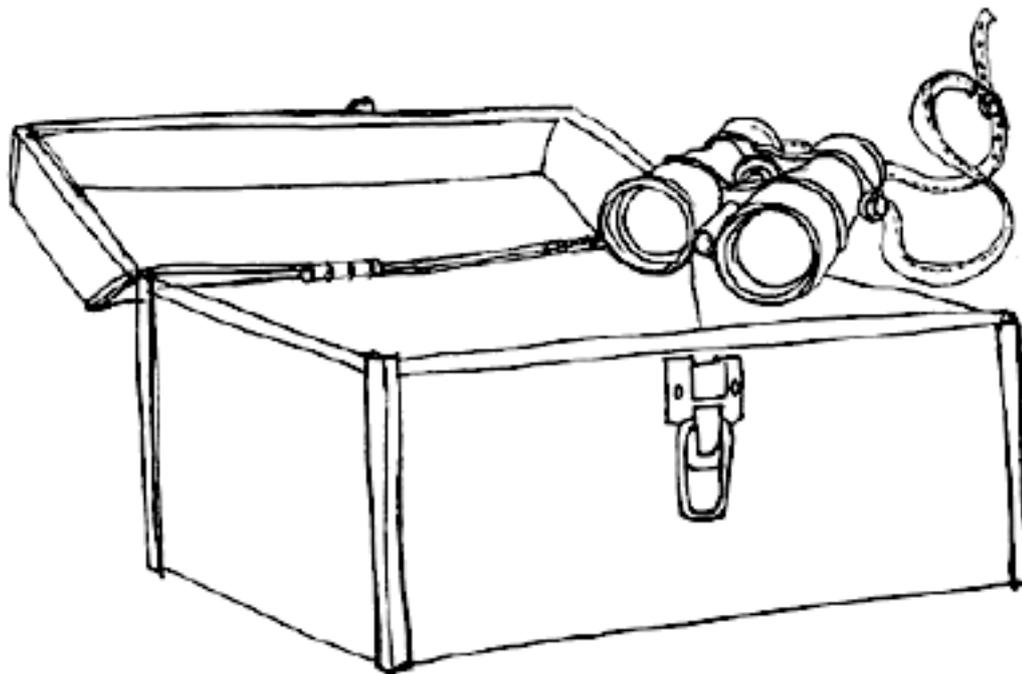
Джеки сказал:

– А, да, – собрал корки и выбросил их.

Это было похоже на чудо. Стоило только прекратить читать им лекции, дети с готовностью сотрудничали. Мое раздражение исчезло, и в конце я даже почувствовала к ним симпатию.

## ИНСТРУМЕНТ № 6.

### Опишите, что вы видите



Иногда одного слова недостаточно. Вам может понадобиться связать вместе несколько слов. Если вы будете придерживаться простого объяснения, не вставляя раздраженных команд или обвинений, то ребенок вряд ли откажется от сотрудничества.

*Вместо:* «Не оставляй куртку на полу. Я не собираюсь подбирать ее за тобой»...

...скажите (опишите): «Вижу куртку на полу».

*Вместо:* «Ты здесь развел грязь. Убери за собой, или я выкину краски»...

...скажите: «Я вижу разлитые краски».

*Вместо:* «Вернись обратно! Ты почти раздет!»...

...скажите: «Я вижу мальчика, который почти в пижаме. Он надевает рубашку, и теперь... штаны!»

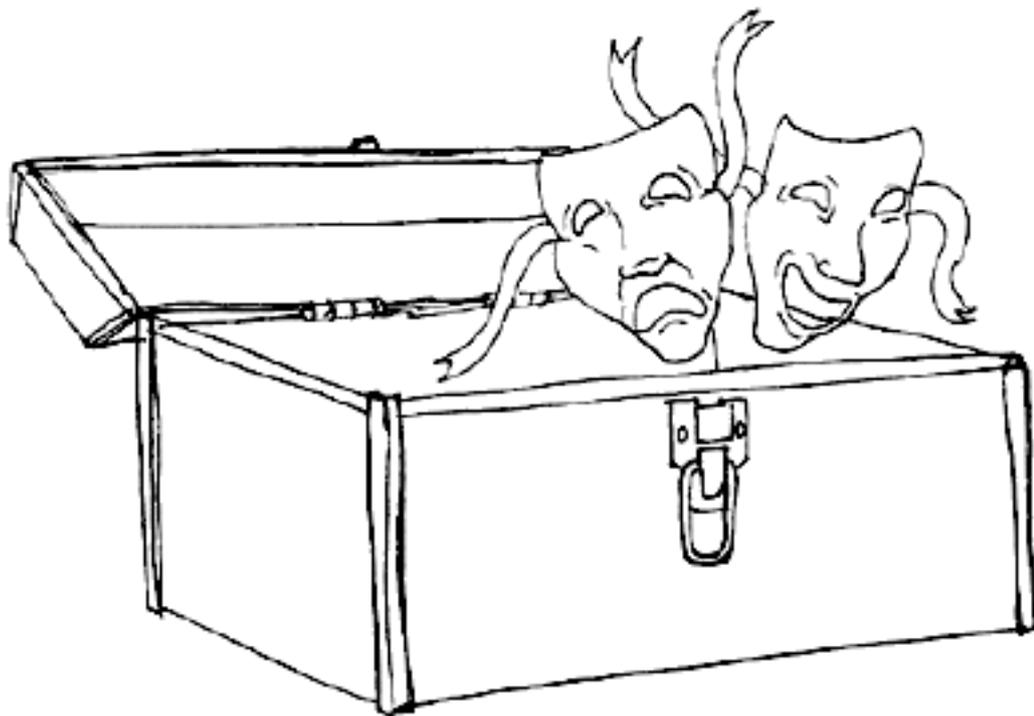
Прежде, чем описывать, что еще осталось сделать, признайте, что уже сделано.

Когда вы говорите, что видите, весьма полезно выражаться позитивно, а не подчеркивать негатив. Признайте достижения, прежде чем говорить, что еще осталось сделать. *Вместо:* «Я вижу, ты еще не закончила уборку», можно сказать так: «Я смотрю, почти все машинки и

кубики уже убраны! Осталось убрать только грузовик с прицепом и несколько частей железной дороги».

### **ИНСТРУМЕНТ № 7:**

**Опишите, что вы чувствуете**



Предполагается, что мы, родители и учителя, будем бесконечно терпеливыми с детьми. Глубоко вдохнуть и выдохнуть, досчитать до десяти, представить мир во всем мире. Это нереально! Мы люди, а не роботы. Это плохая идея – притворяться спокойным, а потом взорваться (большинство из нас в конце концов взрываются).

Иногда полезно показать или рассказать ребенку о том, что чувствует другой человек. Детям нужно знать, почему родители или учителя приходят в ярость или расстраиваются. Им очень трудно разобраться в том, что происходит, если мы не описываем словами свои эмоции.

Когда вы описываете свои чувства, то не только делитесь с ребенком полезной информацией, но и формируете словарь эмоций, который он может использовать, когда разозлится, расстроится или испугается.

### **История Майкла: Срочное дело**

Я гладил рубашку, когда Джейми попросил помочь ему сделать бутерброд с арахисовым маслом и джемом. В другой день я бросил бы глажку и отправился помогать, выключив утюг и поставив его так, чтобы Кара не достала. Но в этот раз я понял, что не хочу этого делать, и сказал:

– Меня будет раздражать, если я сначала не закончу гладить рубашку. Я помогу тебе сразу же, как только поглажу рукава.

– Хорошо, папа, – спокойно ответил Джейми и остался стоять рядом, наблюдая, как я глажу.

Раньше, до нашего семинара, мне бы не пришло в голову поделиться с ним своими чувствами. Странно, что я не научился говорить такие вещи, как «я расстроен, я раздражен», до тридцати четырех лет, а мой сын уже в четыре знает, что это. Да он на голову выше меня!

### **История Джоанны: Бесстрашный альпинист**

Когда мой сын Дэн был маленьким, у него отсутствовало чувство страха. Мои попытки внушить ему чувство собственной смертности отскакивали, как горох от стенки. Когда он подходил близко к краю обрыва, я часто предупреждала его, что можно упасть: «Ты упадешь и разобьешься».

Что он мне обычно отвечал? Легкомысленное: «Не упаду».

Было бы лучше сказать ему: «Я очень боюсь, когда вижу мальчика на самом краю обрыва. Я переживаю, что он упадет и сломает кости! Ты можешь доходить до этой точки, но не дальше».

Со временем я так и стала поступать. Если сын пребывал в покладистом настроении, он легко соглашался. Если нет, я просто перемещала его в безопасное место! Его нельзя было убедить побережся, но он все же приспосабливался к своей нервной матери.



## История Марии: Каин и Авель

С тех пор как у меня появился второй ребенок, в моем доме поселились Каин и Авель. Когда Бенджамин бил Изабель, я сходила с ума. Обычно я начинала выкрикивать все, что приходило мне в голову: «Не толкай сестру! Она совсем маленькая! Ты поранишь ее! Это подло!» Сын реагировал неподобающим образом, иногда он просто смеялся мне в лицо.

Но на этой неделе я стал описывать свои чувства: «Когда я вижу, как один ребенок бьет другого, я очень расстраиваюсь».

Должна признать, это сработало! Он не смеялся и не убегал. А вчера вечером, перед сном, он поделился со мной *своими* чувствами. Он начал прыгать в кровати и говорить: «Я... сердит... на тебя!» По одному слову на каждый прыжок.

Я догадывалась, почему. У Изабель была простуда, и она целый день провела у меня на руках. Я сказала Бенджамину:

– Так неприятно, что сестра болеет. Она занимает все мамино внимание.

Он прыгал, пока не упал на кровать, а я должна была восхищаться каждым прыжком.

– Ого, ты почти коснулся потолка. Ты почти взлетел, как птичка. Еще чуть-чуть, и ты выйдешь в открытый космос!

Потом я сказала Бенджамину:

– Ты правильно сделал, что выразил словами свои сердитые эмоции, вместо того чтобы драться. Это не так-то просто сделать.

Он забрался ко мне на колени и крепко обнял!

Я почувствовала, что язык такого рода – язык признания чувств – помог нам вернуться к той тесной связи, которая существовала между нами до рождения Изабель, пока он еще не стал суровым старшим братом, а я – сердитой мамой.

Выражая гнев или раздражение, используйте местоимение «я», и не говорите «ты».

Отмечу, что Мария мастерски озвучила свое недовольство Бенджаминем. Она не произнесла слово «ты». Мария сказала: «Когда я вижу, что один ребенок бьет другого, то очень расстраиваюсь!» Она не сказала: «Когда я вижу, как *ты* бьешь сестру...»

Важно изгнать местоимение «ты» из выражений досады, раздражения или гнева. Местоимение «ты» несет оттенок обвинения. Как только ребенок его слышит, он переходит в оборону. Защищаясь, он будет спорить, неуместно смеяться или разозлится в ответ. **Если мы сможем вообще обойтись без «ты», то скорее добьемся от ребенка готовности к сотрудничеству.**

Существует колоссальная разница между выражениями: «Посмотри, какую грязь ты тут развел!» и «Мне не нравится, когда еда оказывается на полу!»

На первое высказывание ребенок может ответить так: «Что ты на меня орешь? Это Джонни виноват». Или: «Подумаешь!» А фраза без «ты» наталкивает ребенка на мысль: «Да уж точно, мама не хотела, чтобы печенье оказалось на ковре. Лучше поднять».

Когда вы видите, что ребенок делает что-то опасное, подобное восклицание помогает крайне редко: «Прекрати! Ты поранишься!» На это вы, как правило, получаете стандартный ответ: «Нет, не поранюсь».

Гораздо эффективнее в этом случае описать собственные чувства, не употребляя местоимение «ты»: «Мне становится страшно, когда я готовлю, а люди прыгают вокруг плиты. Я опасаясь ожогов».

Когда ребенок требует: «Налей сок!», не начинайте обычное нравоучение: «А где “пожалуйста”? Ты груб!» Обзывая ребенка грубым, вы не научите его вежливости. Все, чему он научится, это: «*Ты тоже грубая!*»

Более рациональный подход – описать, что вы чувствуете. «Мне не нравится, когда так кричат! Это не вызывает у меня желания помочь. Мне бы хотелось услышать: “Мамочка, можно мне немного сока, *пожалуйста!*”»

Дети отвечают нормально в том случае, если мы снабжаем их словами, которые они могут использовать для выражения своих потребностей. Чем меньше ребенок, тем подробнее вы должны объяснять слова, которые хотели бы услышать от него.

Выражайте сильный гнев осмотрительно. Гнев может выглядеть, как нападение.

Даже если вы используете превосходные выражения, ребенку трудно справиться с сильными негативными эмоциями, исходящими от взрослого. Используйте слова «злость» или «ярость» в шадящем режиме. Легче услышать такие слова, как «расстройство», или «разочарование», или «мне не нравится, когда», – все это не несет в себе скрытой атаки.

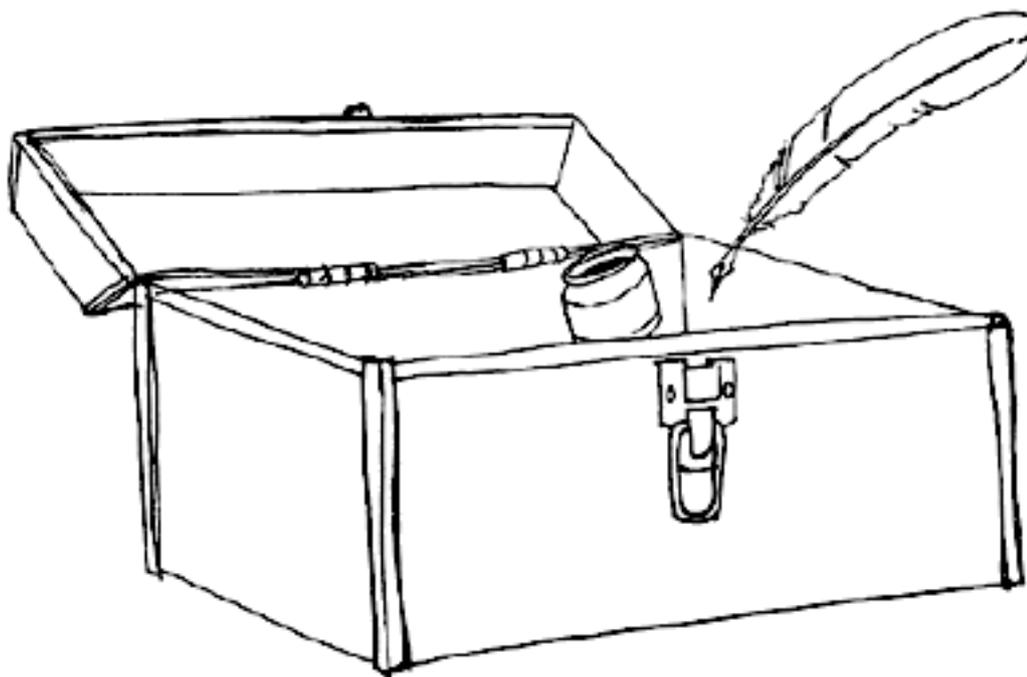
Я вспоминаю, как одна из слушательниц сказала мне, что она расстраивается, потому что наши семинары всегда поздно заканчиваются. Она объяснила, что ей часто приходится уходить раньше, чтобы успеть домой и вовремя отпустить няню. Я огорчилась. Я думала, что всем удобнее, если семинары начинаются чуть позже и чуть позже завершаются. Я извинилась перед женщиной и объявила группе, что теперь мы будем точно придерживаться времени начала занятий.

Но что, если бы эта мама подошла ко мне с иными словами? Если бы она сказала, что приходит в *ярость* из-за того, что начало семинара задерживается? Я уверена, что реагировала бы иначе. Я бы почувствовала нападение с ее стороны и подумала, что она немного неуравновешенна. Может быть, я даже попыталась бы больше не пересекаться с ней.

Поберегите негодование для тех случаев, когда оно неизбежно. Ребенок дал вам в нос, или облил кошку вареньем, или спустил ваше обручальное кольцо в унитаз. Ярость не подходит для повседневного применения во взаимоотношениях!

## **ИНСТРУМЕНТ № 8.**

### **Пишите объявления**



Когда вы обнаруживаете, что вам приходится снова и снова повторять одну и ту же просьбу, пока у вас не пропадет голос, возможно, наступил момент для написания объявления. Не волнуйтесь, если ребенок еще не умеет читать. Письменное слово имеет непостижимую власть, которой не обладает устная речь. Объявление бывает намного эффективнее ворчливого замечания.

### **История Джоанны: Приглашение в ванну**

В моем доме регулярно повторялась одна битва, которая легко разрешилась при помощи объявления. Речь идет об «ужасном» вечернем купании. Вы можете поднять ребенка и запихнуть его в ванну, но при этом сорвать себе спину.

Мои дети изобрели столько способов откладывать купание, что я уставала еще до начала самого процесса.

Я периодически спрашивала себя: «Почему *считается*, что дети должны быть чистыми? Сколько я могу их не мыть? Несколько дней? Недель? Что скажут их воспитатели в детском саду?»



Эту конкретную проблему я решила, составив расписание приема ванн. Предложила сеансы: в шесть часов вечера, в 18.15 и в 18.30. Сеанс в 18.00 сопровождался специальным предложением – пеной с пузырьками. Сеанс в 18.15 объявлялся «счастливым часом», с морковкой и резиновыми рыбками. Все дети должны были «забронировать» себе сеанс маркером. Каждый из них с удовольствием это делал, поразмышляв о предложенных вариантах.

Я была потрясена, насколько хорошо это работало. Все, что мне оставалось, это указать на расписание и сказать: «Ваша шестичасовая ванна готова, сэр!»

## История Сары: Часы работы

Я пыталась вставать раньше детей минут на двадцать, чтобы выпить чашку кофе и прочитать газету, прежде чем начинать новый день. Мне нужен был этот «переходный период», как воздух. Но Миа очень рано спускалась вниз. Когда я говорила ей, что еще не пришло время заходить на кухню, она начинала шалить: одной ногой касалась кухонного порога и немедленно убегала по лестнице вверх. При этом на ее лице сохранялось хитрое выражение. Я отступала перед натиском дочери, которая шла напролом, как танк. Но как же мне хотелось нескольких минут покоя!

На прошлой неделе я написала объявление на большом листе плотной бумаги и приклеила его скотчем к последней ступеньке лестницы. Объявление гласило, что кухня открывается в 7.00.

Когда Миа спустилась, я спросила:

– Ты видела объявление?

– Но, мамочка, я не умею читать.

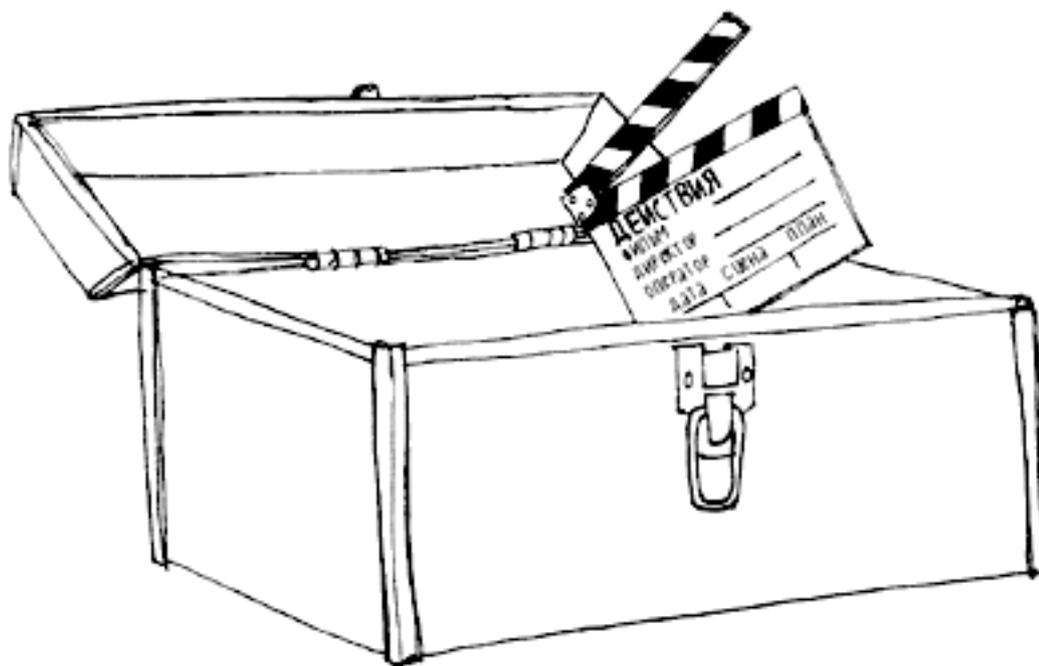
– Хочешь, чтобы я тебе прочитала?

– Да.

Я прочла. Дочь получила таймер. Я установила его на нужное время, и она отправилась наверх, ждать семи часов.

## ИНСТРУМЕНТ № 9.

### Действуйте, но не оскорбляйте



Ни один из этих инструментов не будет одинаково работать для всех детей во всех ситуациях. Вы все еще отвечаете за этот зоопарк, и вы делаете все, что обязаны делать, чтобы под-

держат его на плаву. (Чтобы проиллюстрировать метафору: очень похоже на Ноев ковчег, да?) Последним инструментом этой главы будут действия без оскорблений.

Если ребенок отказывается надевать велосипедный шлем, несмотря на ваше блестящее использование инструментов игры, выбора и объяснений, вы можете сказать: «С этого момента я убираю велосипед. Ты не в том настроении, чтобы поместить свою голову в шлем, но я не могу разрешить кататься без шлема».

Если ребенок продолжает тыкать в сенсорный экран, несмотря на всю деликатность вашего протеста, уберите телефон и скажите: «Я смотрю, у тебя полно энергии. Экран может пострадать. Давай найдем другую игру, которая перенесет грубое обращение».

Если ребенок продолжает разбрасывать гравий на дорожке в парке, несмотря на все ваши усилия предложить достойную альтернативу этому занятию, вы можете сказать: «Мы немедленно идем домой. Я не хочу, чтобы в кого-нибудь попал камень, даже маленький».

Если ребенок хочет помочь вам намазать сковороду для оладий маслом и несмотря на вежливые замечания продолжает прыгать у плиты, вы можете сказать: «Сейчас мы с тобой не можем готовить. Я боюсь ожога».

Если ребенок отказывается садиться в детское автомобильное кресло, скажите: «Я смотрю, ремни безопасности неудобные. Без них тебе свободнее. Я не могу отвезти тебя к другу, пока ремень не застегнут». Или: «Я не хочу опоздать на работу. Я сейчас пристегну тебя. Знаю, как тебе это не нравится!»

Если ваш ученик измазал красками своего соседа по парте, скажите: «Я смотрю, ты сейчас не в настроении рисовать на бумаге. Я не могу разрешить тебе пачкать других детей. Давай перейдем к столу с пластилином. Пластилин можно мять, крутить, растягивать и разбивать в лепешку!»

Обратите внимание, что во всех этих примерах детей не ругают и не обвиняют. Взрослый человек описывает свои чувства и действия. Он утверждает свою позицию, устанавливает ограничение и говорит о том, что он хочет.

\* \* \*

Это было очень длинное занятие. Группа выглядела немного уставшей. Я слышала, как кто-то вздохнул. В конце концов Анна выразила чувства, которые носились в воздухе:

– С этим так много работы. Я хочу сказать, это какая-то чепуха: право выбора, игры, карта погоды и специальные часы. Есть этому предел? Наступит ли когда-нибудь время, когда я смогу просто сказать ребенку, что делать, и он сделает это?

Я пожала плечами.

– Дети устают. Маленькие дети особенно устают. Мне больше нравится, когда все устали, но довольны, чем когда устали и раздражены. Все эти инструменты помогут сохранить хорошее настроение даже в моменты усталости. И вам, и ребенку. Чем старше дети становятся, тем больше отвечают сами за себя, особенно если они научились выбирать и отвечать за свое поведение с самого раннего возраста.

Допустим, вы устали настолько, что у вас нет ни сил, ни энергии использовать действительно полезные инструменты. Но у вас есть возможность получить кредит из тех времен, когда вы реально прикладывали усилия. То, что вы предпринимали раньше, поможет заручиться согласием ребенка без лишних приказов, подкупов и угроз. Урок за уроком, и вы увидите, что маленькие дети, которым постоянно не приказывали что-то делать, которых не направляли железной рукой, чаще соглашаются выполнить простые просьбы родителей – например, убрать игрушки. Дети также скорее согласятся с просьбой другого взрослого, например воспитателя,

и охотнее будут выполнять правила, если рядом не будет взрослого, который за ними присматривает. Самоконтроль можно развить только при помощи практики, а не силы!<sup>1</sup>

Вместо угроз...



Опишите, что вы чувствуете

<sup>1</sup> Более подробно с этой проблемой можно ознакомиться в третьей главе «Слишком много контроля» книги Элфи Коэна «Безусловные родители». Кроме того см.: *Stayton D. J., Hogan R... Salter Ainsworth M. D. Infant Obedience and Maternal Behavior // Child Development. – 1971. – № 42. – P. 1057–69.*



Играйте



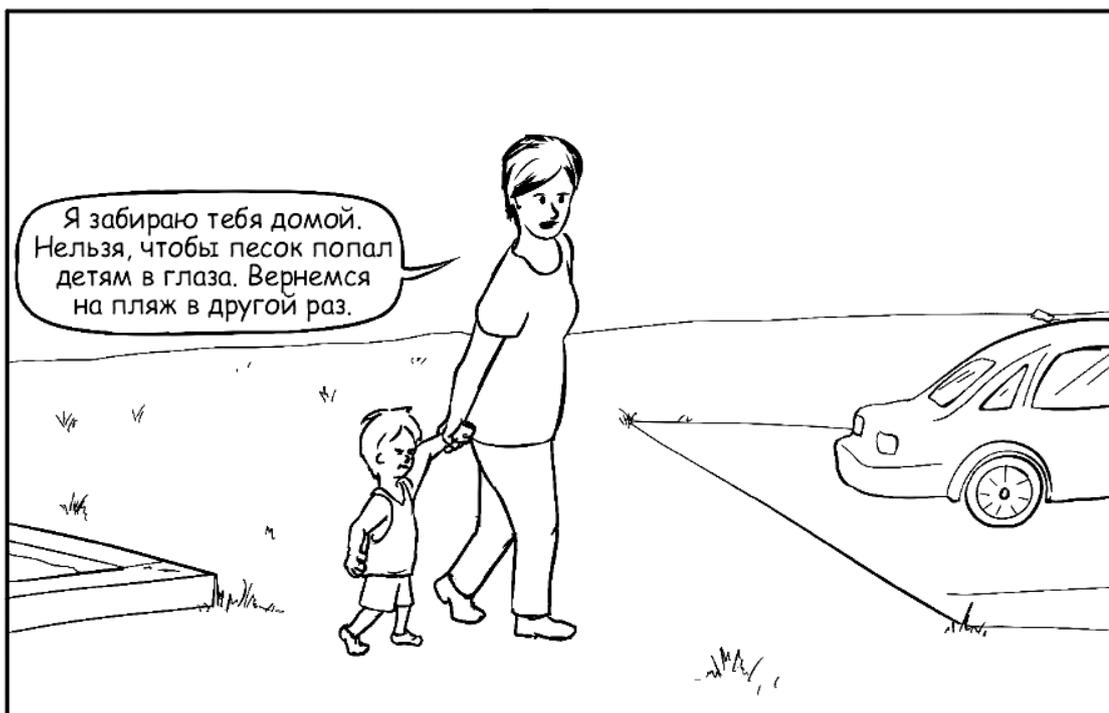
Предложите выбор



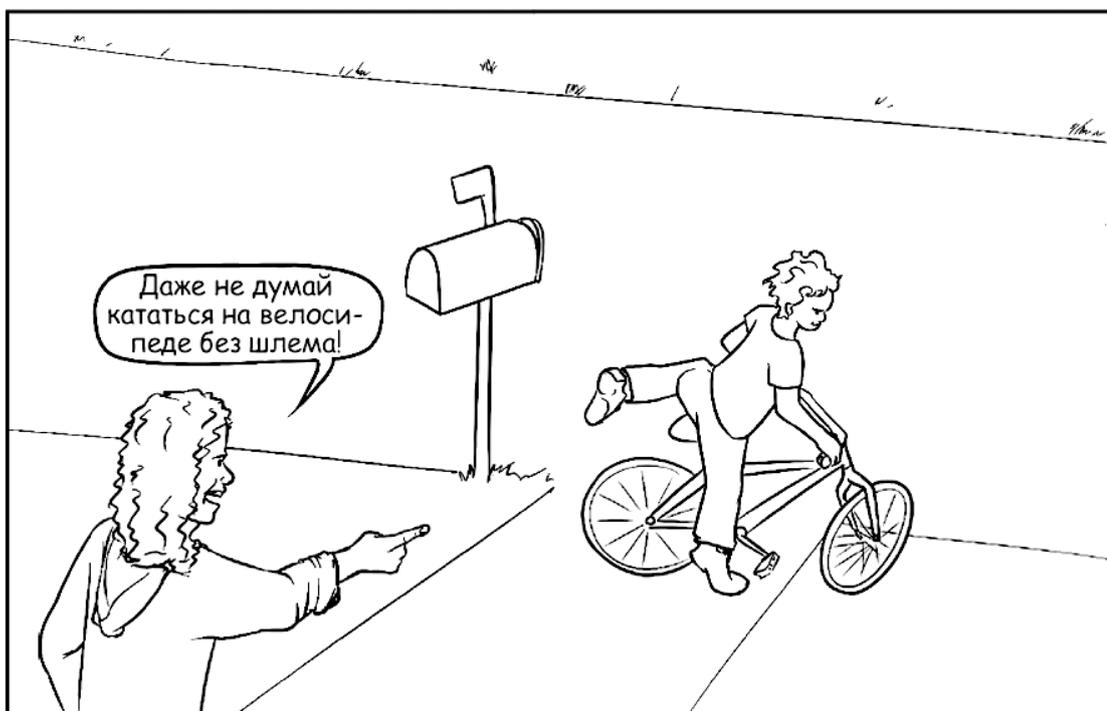
Возложите Ответственность на ребенка



Действуйте, но не оскорбляйте



Вместо...



Выскажитесь только одним словом



Опишите, что вы видите



Играйте



Делитесь информацией



Пишите объявления



## Памятка

### Инструменты, которые помогут добиться сотрудничества

#### 1. Играйте.

– *Превратите дело в игру.*

«Сможем ли мы сложить машинки в коробку прежде, чем зазвонит таймер? На старт... внимание... марш!»

– *Заставьте говорить неживые предметы.*

«Я такой холодный и пустой. Не мог бы кто-нибудь сунуть в меня симпатичную теплую ножку?»

– *Используйте «кукольный» голос.*

«Я... твой... робот... Ремень... должен... быть... застегнут... немедленно...»

– *Разыгрывайте!*

«Нам нужно вскарабкаться на эту гору. Вижу, что это автомобильное кресло, но не так-то просто в него залезть».

– *Прикидывайтесь, что ничего не знаете и не умеете.*

«Милый, что же просовывают в рукава? Голову? Нет? Руку? Надо же, как сложно! Спасибо, что помог мне».

#### 2. Предложите выбор.

«Как бы тебе хотелось залезть в ванну – прыгнуть, как зайчик, или заползти, как краб?»

#### 3. Возложите ответственность на ребенка.

«Джонни, не мог бы ты поставить таймер и сказать нам, когда придет время выходить?»

**4. Делитесь информацией.**

«Огрызки отправляются в мусор».

**5. Используйте только одно слово (или жест).**

«Мусор!»

**6. Опишите, что вы видите.**

«Я вижу, что кубики не попали в коробку. Осталось убрать всего несколько кубиков».

**7. Опишите, что вы чувствуете.**

«Мне не нравится, когда еда оказывается на полу!»

**8. Пишите объявления.**

«Надень меня на голову, прежде чем сядешь на велосипед. С любовью, твой шлем».

**9. Действуйте, но не оскорбляйте.**

«Я немедленно забираю краски. Я не разрешаю пачкать других детей».

– **Не превращайте выбор в угрозу. Убедитесь, что оба предложенных варианта приемлемы для вас и ребенка.**

– **Признайте прогресс, прежде чем говорить, что еще осталось сделать.**

– **Выражая гнев или раздражение, используйте местоимение «я», и не говорите «ты».**

– **Выражайте сильный гнев осмотрительно. Гнев может выглядеть, как нападение.**

## Глава 3

### Инструменты для разрешения конфликтов... Битва на домашнем фронте

– Замена наказания более мирным и эффективным решением

*Джоанна*

Как вы реагируете, когда ребенок намеренно делает вещи, которые вы минуту назад просили его не делать? Он стащил конфету, дернул собаку за хвост, ущипнул маленького брата или сестру, опрокинул коробку с яйцами- просто для того, чтобы посмотреть, как желтки просачиваются через разбитые скорлупки, вытекая прямо в щель между плитой и кухонным шкафом. Что происходит, если вы уже применили все инструменты из второй главы, но ребенок продолжает противостоять вам? Иногда дети так расстраивают, так раздражают, приводят в такое бешенство, что первым вашим порывом будет наказать ребенка, и устоять перед этим почти невозможно.

Вы читаете эту книгу, вы все это изучаете, но теперь вам хочется отступить.



Подождите! Закройтесь в ванной и просмотрите эту главу, прежде чем отшвырнуть книгу так, чтобы страницы полетели в разные стороны.

Рассмотрите следующий сценарий. Вы с детьми на прогулке в парке солнечным днем. Перед выходом из дома вы напоминаете пятилетнему отпрыску, что он должен держать вас за руку на парковке и оставаться в пределах видимости на детской площадке. И нужно ждать своей очереди, и еще не драться.

Что вы делаете, когда ваш юный ковбой игнорирует эти правила? Он выскальзывается из ваших рук и зигзагами носится по парковке между машинами. На площадке он катает игрушечную тележку, врезаясь в игровые снаряды. На вершине горки он нетерпеливо толкает свою двухлетнюю сестру, которая слишком долго собирается с духом, чтобы скатиться.

Должен ли он получить по попе? Нужно ли ему пригрозить лишением мороженого? Отправить ли его в комнату на «тайм-аут», когда вы вернетесь домой, чтобы он мог подумать над своим поведением?

Большинство взрослых согласятся, что требуются некоторые действия! Ребенку нельзя позволять подвергать себя опасности и безнаказанно терроризировать окружающих. Как говорится: «Детям нужны последствия. Существует время и место для наказания, и это подходящее время и место!», «Ребенок просто не знает, что за этим следует. Он должен получить урок». Кажется, это всеобщее мнение.

Прежде чем мы начнем добросовестно раздавать наказания и призывать думать о последствиях, я бы хотела потратить немного времени на определение терминов. Просто скажите, что вы имеете в виду под естественными и логичными последствиями? И какие уроки мы преподносим, когда наказываем ребенка?

Давайте начнем с естественных последствий. Мы не можем продемонстрировать ребенку естественное последствие его поступка. *Естественные* последствия происходят без нашего участия. Если вы дернете собаку за ухо, то можете быть укушены. Если вы сунете руку в огонь, то обожжетесь. Если вы шагнете с края скалы, то рухнете вниз на землю.

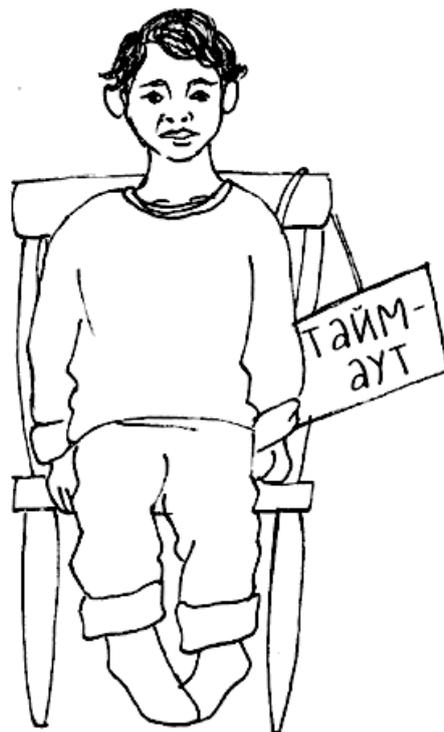
Что касается логических последствий, то «логика» – это очень спорное понятие. Если постоянно опаздывать на мои семинары, хотя я предупреждаю о том, что опоздания неприемлемы, я могу посчитать «логичным» вычеркнуть вас из списка. А может быть, «логично» будет оставить вас после занятия на то время, на которое вы опоздали? Или даже «логично» требует, чтобы вас лишили кофе с бутербродами в перерыве? Ну, это не настоящие упражнения в логике. Рассуждения о том, как заставить страдать нарушителя, больше относятся к области свободных ассоциаций. Мы лелеем надежду, что страдания будут мотивировать «провинившегося» вести себя лучше в будущем.

Давайте будем честны. С точки зрения ребенка, «получить последствия» и «получить наказание» – это два разных названия одной и той же вещи. Даже если модернизировать название. Раньше родители говорили: «Ты пойдешь в свою комнату... не будешь играть в компьютер... тебя отшлепают... в наказание за твое поведение». Современные родители говорят: «Ты пойдешь в свою комнату... не будешь играть в компьютер... тебя отшлепают... вследствие твоего поведения». Ребенок испытывает тот же самый эмоциональный стресс или физическую боль, вне зависимости от того, какой этикеткой мы снабдили свои действия. В любом случае, наши усилия направлены на то, чтобы заставить ребенка страдать, или, по крайней мере, чувствовать себя некомфортно, в надежде, что он воздержится от повторения неприемлемых поступков.

В нашем обсуждении для обозначения любого неприятного ребенку воздействия, налагаемого взрослым с целью изменить его поведение, я буду использовать термин *наказание*.



ПОСЛЕДСТВИЕ



НАКАЗАНИЕ

Я спросила моих слушателей, почему люди наказывают детей. Вот что они ответили.

**Майкл:**

– Послушайте, некоторые мальчишки твердоголовые. Я был совершенно диким ребенком. Я не слушал маму, когда она мне что-то запрещала. Ей приходилось бить меня, просто чтобы привлечь мое внимание!

**Тони:**

– Мы лишимся авторитета, если всегда будем милыми и приятными. Я не сторонник физического насилия, но иногда наказание – единственная вещь, понятная ребенку. Шлепок имеет оправдание, если останавливает ребенка, собравшегося перебежать через улицу.

**Сара:**

– Я не верю в наказание как регулярный, повседневный инструмент, но дети должны знать, что существует граница, не так ли? Как учитель, я всегда знаю, почему ребенок плохо себя ведет, но это не значит, что я разрешаю ему нарушать правила. В школе мы никогда не бьем детей, но они лишаются привилегий или отправляются в угол.

**Мария:**

– Иногда ребенок делает что-то опасное или вредное, но, кажется, он этого не понимает. Когда вы раскрываете последствия, то даете ему возможность «почувствовать боль», чтобы он больше не повторял это действие, даже если он недостаточно взрослый, чтобы понять причину. Детям нужно знать, что они не могут отправляться, куда хотят, и делать, что хотят.

– Теперь я хочу услышать другую сторону в этой истории, – сказала я слушателям. – Можете ли вы вспомнить, как вас наказывали в детстве? Вдохновило ли вас наказание на изменение поведения?

Майкл расплылся в улыбке. Было ясно, что у него есть несколько нежных воспоминаний о былых приключениях.

– О нет! Заработать проблемы было намного интереснее, чем отказаться от них из-за наказания. Приключения стоили любой трепки. Моя мама была не больно.

Тони выглядела так, словно пыталась скрыть самодовольную улыбку.

– Помню, как меня закрыли в комнате за то, что я наврала о вечеринке с ночевкой. В следующий раз я врала лучше. Я была очень хитрой. Когда я стала старше, то обычно вылезала в окно.

– Я не могу вспомнить, чтобы меня сильно наказывали в детстве, – сказала Сара. – Подозреваю, что я была хорошей девочкой, всегда готовой услужить. Но могу вам сказать, что дети в моей подготовительной группе продолжают вести себя по-прежнему, неделя за неделей, даже после того, как отстоят в углу и лишатся привилегий. Должна признать, что наказание не сильно их меняет.

– Однажды мы с младшей сестрой украли конфеты в магазине, – сказала Мария. – Мама обнаружила конфеты и наказала меня, но сестре ничего не было, потому что она младше. В наказание меня не пустили на день рождения к подруге. Я помню, как меня возмутила несправедливость. Но я больше не воровала в магазине, поэтому можно сказать, что наказание сработало. Правда, я злилась на сестру еще очень долго. И я ей отомстила. Я дразнила ее, пока она не попыталась меня ударить и мама отругала ее.

Анна выглядела расстроенной.

– Неприятно говорить об этом, но наказание действительно подействовало на меня. Мой папа бил по-настоящему, ремнем. Иногда мама ставила меня коленями на рассыпанный рис. Это было больно и унижительно. Все это останавливало меня от поступков, за которые можно было получить наказание. Но я была несчастным, запуганным маленьким ребенком. Я не хочу, чтобы мои дети испытали то же самое.

Эти рассказы показывают, что с наказанием не все так просто. Хотя наказание может принести быстрый результат, оно не лишено подводных камней.

## **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.