

Эми Маккриди

Мам,



**Как помочь ребенку
вырасти самостоятельным**

альпина.дети

Эми Маккриди

**«Мам, я сам!» Как
помочь ребенку вырасти
самостоятельным**

«Альпина Диджитал»

2015

Маккриди Э.

«Мам, я сам!» Как помочь ребенку вырасти самостоятельным / Э. Маккриди — «Альпина Диджитал», 2015

В 1970-х годах появилась новая мода на воспитание: детей стали убеждать, что каждый из них особенный и выдающийся. В соревнованиях награждали всех участников, не только победителей, детей хвалили за всё, что они делают, даже если результат был средним. В начале нового столетия мы получили поколение детей, которые привыкли требовать вознаграждение даже за простые дела: съесть суп, убрать комнату, выучить уроки. Социологи подтверждают, что дети, родившиеся в XXI веке, отличаются от предыдущих поколений: у них завышенные требования к окружающим и они менее самостоятельны. От избалованности страдают и родители, и сами дети. Они не умеют ценить то, что у них есть, и вместо этого начинают гоняться за несбыточными мечтами. Такие дети вырастают в избалованных взрослых, не способных справиться с проблемами, им незнакома гордость, какую другие ощущают при достижении сложных, но достойных целей. Семейный консультант Эми Маккриди уже много лет борется с эпидемией эгоцентризма и несамостоятельности. Она знает, что обилие любви, немного строгости, четкие и последовательные правила и грамотная похвала – лучшие помощники в этой ситуации. Эми рассказывает, как воспитать ребенка самостоятельным, спокойным и уверенным в себе человеком.

© Маккриди Э., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Вступление	7
1. Дети заправляют в семье. Правильно ли это?	9
Эпидемия избалованности	11
Так в чем же проблема?	13
Чрезмерная забота и избалованность	14
Проблема чрезмерной опеки	15
Почему социальные сети антисоциальны	16
Трехразовое питание и койка	17
Наказания и дисциплина: что работает, а что нет	20
Метод «Время для разума, тела и души» (ВРТД)	23
2. Большие уступки	28
Почему мы поддаемся	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Эми Маккриди

«Мам, я сам!» Как помочь ребенку вырасти самостоятельным

Переводчик *Мария Кульнева*

Редактор *Александр Петров*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Е. Аксёнова, Н. Витько*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Amy McCready, 2015

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Дэйву, Райану и Бренту – моим самым дорогим. Обожаю вас

Вступление

Что мы видим, когда смотрим на наших детей? Мы видим воображение, способное превратить подсвечник вашей прабабушки в световой меч, которым изгоняют врага из гостиной. Энергию, которая заставляет нас присоединяться к бесполезным поискам крошечной пуговицы от балетной туфельки по всему дому и двору. И упорство, с которым они могут целыми днями уговаривать нас отпустить их на концерт в другой город (и заплатить за билеты). И сквозь этот хаос, сквозь огорчения и стычки мы видим потенциал. И именно поэтому я написала эту книгу. Я знаю, что внутри каждого из наших драгоценных детей живет возможность развития чего-то удивительного: уверенного в себе взрослого человека, у которого достанет сил и способностей для того, чтобы сделать свой уголок планеты чуточку лучше.

Вы читаете эту книгу – а я написала ее, – потому что существует сила, которая способна лишить наших детей не только их воображения, энергии и упорства, но и вообще возможности жить интересной, полноценной жизнью. Это сила избалованности, уверенность в том, что жизнь должна нам что-то, разрушающая поколение наших детей. Дети всех возрастов все чаще рассчитывают получить от жизни все, что только захотят, не прилагая к этому никаких усилий, думают, что родители будут исполнять любую их прихоть и проложат им прямую дорогу к успеху. Они верят, что мир вращается вокруг них – а кто бы не поверил, если, куда ни повернись, увидишь селфи? Чрезмерно избалованные дети становятся чрезмерно избалованными взрослыми с прежним отношением к жизни, только в еще большем масштабе. Это огромная проблема, потому что дети, привыкшие всегда быть центром вселенной, став взрослыми, не могут пережить, когда что-то идет не так, как хотят они (как это обычно и бывает в реальном мире). Больше того, с ними просто сложно жить!

Но избалованность – это не приговор. Представьте себе дом, где дети умеют быть ответственными, вносить вклад в семейные дела, усердно трудиться, делиться, разбираться в собственных финансах и быть благодарными за то, что у них есть. Это счастливые и уверенные в себе дети, подготовленные к любым испытаниям, которые может принести с собой взрослая жизнь. Этот потенциал вы тоже можете увидеть в ваших детях – и таким может быть их будущее.

Возможно, эпидемия избалованности уже проникла в ваш дом, и единственное, на что способны ваши дети, – неохотно поднять ноги, чтобы вы пропылесосили под ними; а может быть, вы хотите изначально огородить его от нее, – в любом случае я рада, что вы взяли в руки эту книгу. Я сама прошла через траншеи и окопы войны с избалованностью со своими двумя сыновьями и знаю на собственной шкуре, с какими трудностями приходится сталкиваться родителям. И на этом опыте я разработала тридцать пять проверенных методов, которые реально помогают бороться с избалованностью. И в вашей семье они тоже работают, вне зависимости от того, сколько сладостей вам приходится покупать сейчас, чтобы ваш ребенок вышел из магазина без истерики. Буквально через несколько дней вы увидите реальные изменения, если примените хотя бы некоторые из методов и стратегий, описанных в этой книге.

Стратегии из моего «Набора инструментов для борьбы с избалованностью» снабдят вас уверенностью, пониманием основных принципов и даже конкретными словами, которые понадобятся вам, чтобы избавить ваш дом от избалованного поведения, которое не только сводит вас с ума, но и заставляет вас беспокоиться о будущем ваших отпрысков. Дурное поведение и избалованное отношение к миру («Я могу получить все, что захочу, когда я этого захочу!») исчезнут, когда ваши дети (любого возраста) научатся выполнять свои обязанности, разрешать споры, нести ответственность за свои действия и даже иногда откладывать

в сторону смартфоны. Эта мечта вполне достижима, а ваши дети благодаря этому окажутся куда лучше подготовлены ко взрослой жизни.

При использовании этих методик вы увидите, как хорошо могут вести себя ваши дети (не будет больше торга за домашние обязанности, битв над школьными заданиями и дерзостей), и поможете им развить ответственность, стойкость и уважительность, необходимые для успешной взрослой жизни. Вы сможете добиться всего этого и навсегда изгоните из своего дома бациллы избалованности и превратите его в безопасную гавань в избалованном мире.

Давайте избавим наших детей от избалованности. Помогайте им изобретать новые миры (не ожидая помощи команды рабочих, которые придут и построят их для них), принимать на себя ответственность (не нуждаясь в чьем-то заступничестве на каждом шагу) и использовать свое упорство не для того, чтобы заставлять других служить им, а для того, чтобы самим помогать кому-то. Тогда, и только тогда, наши дети раскроют свой потенциал полностью и станут прекрасными людьми – при этом не считая себя лучше других по определению.

1. Дети заправляют в семье. Правильно ли это?

Наступил вечер перед выпускным – и Наташа глубоко несчастна. Она рыдает в своей комнате, потому что у нее кончился ее любимый гель для волос. Матери некогда: она сейчас выписывает Наташино имя глазурью на кексах и потому не может сбежать в магазин. Ей стоило бы позаботиться о кексах пораньше! Продолжая всхлипывать, Наташа идет на кухню, собираясь сказать, что ей нужен именно этот гель, в противном случае ее прическа окажется ужасной и в свой самый важный день Наташа будет выглядеть как идиотка. После нескольких жалких отговорок мать все-таки бросает кексы и идет наверх, чтобы отдать дочери остатки своего дорогого брендового геля, а заодно убраться на туалетном столике, где после Наташи вся косметика свалена кучей.

Наташа уходит с кухни и пишет SMS своему парню, чтобы он заехал за ней, – но оказывается, что он проводит время с друзьями. Козел! Он же встречался с ними вчера. Может, стоит снова пригрозить ему разрывом отношений? Это заставит его быть повнимательнее. Иногда Наташа сама не понимает, зачем ей парень. Она идет к отцу и по пути вспоминает, что хотела попросить у него денег на новые купальники и босоножки к летнему сезону. Увидев слезы на ее лице, он решает, что лучше с ней не спорить. Однако ей нужно больше, чем он дал, поэтому отец обещает перевести недостающие деньги на ее карту, хотя его финансовое положение недавно и так серьезно пошатнулось, когда он купил новенькую машину – подарок Наташе к выпускному. Отец держал это в секрете, но Наташа случайно услышала, как он говорил по телефону с дилером. «Лучше бы это был кабриолет», – думает она.

Конечно, Наташа гордится тем, что окончила школу. В конце концов, у нее получалось почти никогда не спать на уроках – благодаря смартфону. Домашние задания были проблемой, но репетитор, которого наняли родители, вполне с ними справлялся. Скоро Наташе предстоит шагнуть в реальный мир, и в общем она считает себя счастливым человеком, за исключением моментов, когда у нее случаются истерики из-за необходимости вынимать тарелки из посудомойки и приглядывать за младшим братом – за то, чтобы она выполняла эту обязанность, ей платят каких-то двадцать долларов. Скоро она станет взрослой и сможет веселиться каждый вечер, а не только с четверга по субботу. Родители всё советуют Наташе подать документы в общественный колледж и найти работу, но она считает, что лучше годик отдохнуть, к тому же там, где она хотела бы работать, нет вакансий – ни в магазине одежды, ни в магазине косметики. Родители настойчивы, но Наташа знает, что через недельку-другую они успокоятся – просто из-за выпускного все сходят с ума.

Наташа вздыхает. Раз сегодня она не смогла выпросить гель для волос, значит, стоит надавить на маму, чтобы она отпустила ее в следующие выходные в пляжный домик родителей Эмбер. Все Наташины подруги там будут, и выйдет нечестно, если она сама не поедет. Кроме того, ей уже восемнадцать, настала пора брать жизнь в руки. Что это будет за жизнь! Надо только добиться, чтобы бойфренд проявлял больше внимания, а родители исполняли все желания, а если еще и машина окажется кабриолетом, Наташа почувствует себя полностью счастливой. Берегись, мир, Наташа идет!

Вот уж правда: берегись, мир. Наташа, если вы еще не догадались, – классический пример избалованного ребенка. Она не способна думать о других, дожидаться вознаграждения или усердно работать для достижения цели. Никому не нравится видеть это в ребенке, сколько бы лет ему ни было, и многие родители очень удивляются, когда понимают, что их чадо, которому пора вылететь из гнезда, совершенно не приспособлено к самостоятельной жизни. И если даже у вас в семье нет такой Наташи, вполне вероятно, кое-что из ее истории похоже на правду в большей степени, чем вам хотелось бы признавать. Если это действи-

тельно так, будьте уверены: вы не одиноки. Очень многие родители, живущие в благополучных странах, в той или иной мере сталкиваются с проблемой избалованности своих детей.

Мы можем завидовать детям, которые получают в подарок на выпускной новую машину – и еще много чего, – но нам также стоит и пожалеть их. Если такой взгляд на мир, где машины и прочие блага достаются бесплатно, окажет влияние на обучение, работу, отношения и свободное время этих молодых людей, они вряд ли смогут ощутить восторг от достижения чего-либо собственными силами, понять благодарность друга, получившего от них бескорыстную помощь, испытать удовлетворение от чего-то, добытого в результате упорной работы или долгого ожидания, да и в принципе пережить подлинное счастье от чего бы то ни было. От избалованности страдают не только родители. Сами дети теряют способность осознать и прочувствовать все лучшее в жизни и вместо этого начинают гоняться за несбыточными мечтами.

Избалованность действительно огромная проблема. Это буквально эпидемия.

Эпидемия избалованности

В этом месяце вы не смогли купить себе косметику, потому что все деньги, отложенные на непредвиденные расходы, ушли на светящиеся оранжевые кроссовки, которые, как оказалось, позарез нужны тринадцатилетнему Джонни. Вы всегда держите под рукой паке-тик с логотипом McDonald's, чтобы ваша трехлетняя дочь Эмма думала, что ее бутерброды с арахисовым маслом появляются из-под золотых арок. А чтобы хоть как-то уложить восьмилетнего Дэрила в постель, вы разрешаете ему засыпать перед телевизором, а потом переносите в спальню на руках.

С какого момента родители становятся готовы на все ради счастья своих чад? С какого момента последнее слово остается за детьми? На самом деле они с очень раннего возраста начинают заправлять в доме и не сдадут своих позиций без боя.

Избалованность встречается во всех семьях, в том числе в моей. Каждый из нас в какой-то степени избалован и готов решительно заявлять свои права на что-то – будь то любимая с детства игрушка, смартфон или просто хороший ночной сон. Подобные вещи нормальны, без этого просто невозможно представить жизнь. Если мы думаем о них, мы чувствуем благодарность – но, несомненно, существуют и другие вещи, которые мы принимаем как должное. И наши дети тоже.

Избалованность – это, конечно, не болезнь, но в нашем обществе она приобрела характер эпидемии. Подвержены ей далеко не только дети из богатых семей. Проблема проникает во все классы и культуры. Кроме того, речь здесь идет не только о вещизме. Избалованные дети искренне убеждены, что мир вращается вокруг них. Они ожидают, что все и всегда станут угождать им, что путь к счастью будет чистым и гладким, не сопряженным ни с какими усилиями. Если же такие дети несчастливы, они чувствуют: что-то пошло не так. Они уверены, что каждый момент своей жизни они должны наслаждаться ею – ведь, в конце концов, она всего одна.

Как эпидемия избалованности проявляется в типичной семье? Вот ряд признаков, по которым можно понять, что проблема не обошла и ваш дом.

- Требования ваших детей выводят вас из себя, но вы все равно уступаете.
- Вы совершенно измотаны работой по дому, но никто не спешит вам помочь – все смотрят телевизор.
- Возвращаясь из продуктового магазина, вы всегда несете что-нибудь вкусненькое для ребенка.
- Вы часто даете детям какую-нибудь прибавку к карманным деньгам.
- Вы делаете за детей то, чем они должны заниматься сами.
- Чтобы договориться с ними, вы прибегаете к подкупу и наградам.
- Вы часто выручаете своих детей, привозя им в школу забытые дома вещи или напоминая об их же планах.
- У вашего ребенка часто бывают проблемы с правилами и обязанностями в школе или во время внешкольных занятий.
- Ваш ребенок всегда готов обвинить других.
- Ваш ребенок пытается манипулировать окружающими, чтобы все выходило так, как он хочет.
- Когда кто-то отказывается выполнять его требования, он дуется или закатывает истерику.
- Ребенок часто жалуется, что ему скучно, и требует, чтобы вы его развлекали.
- Он практически не способен терпеливо дожидаться желаемого.

Похоже ли это на поведение знакомых вам детей? На самом деле нет ни одного мальчика или девочки, у которых хотя бы время от времени не проявлялись какие-нибудь из перечисленных симптомов. Вне зависимости от того, насколько избалован ваш ребенок, вы способны помочь ему почувствовать большую независимость, ответственность и удовлетворенность жизнью.

Так в чем же проблема?

Доктор Леон Зельтцер в своей статье в журнале *Psychology Today*¹ пишет об этой проблеме так: «Дети, пораженные недугом избалованности, чувствуют, что вправе иметь все, что хотят, – просто потому, что они такие, какие есть. О чем бы они ни мечтали – в материальном плане или в отношениях, это должно принадлежать им. Их желание *изначально* оправдано, нет никакой необходимости что-то *делать* ради этого». Все мы чего-то хотим – причем *прямо сейчас*. В нашей культуре изобилия моментальное вознаграждение в порядке вещей. Мы способны осуществить свои мечты на разных уровнях. Но становится ли нам от этого лучше?

Доктор Зельтцер утверждает, что нет. Пресыщенные люди лишаются некоторых самых лучших вещей в жизни. Они не способны справиться с чередой проблем, им незнакома гордость, какую другие ощущают при достижении сложных, но достойных целей. Когда такие люди рассчитывают получить прибавку к зарплате или другое вознаграждение не по заслугам, а просто потому, что им этого хочется, они обречены на частые разочарования. Когда они пытаются подчинить окружающих своей воле в ожидании, что все будут им услуживать, человеческие отношения серьезно страдают. А когда все это объединяется вместе, мы получаем человека, которому трудно сохранить работу, нормально общаться с другими хоть сколько-нибудь долго и завершать любые достойные дела. Чрезмерно избалованные люди считают, что мир должен давать им все самое лучшее – но этого-то они и лишаются.

Впрочем, избалованность не возникает из ниоткуда. Проблемы начинаются, когда такой образ жизни и мыслей становится для ребенка естественным. Тогда он принимается брать все под свой контроль. Мама и папа носятся вокруг, пытаясь справиться с его бесконечными требованиями – от приготовления мясной запеканки тремя разными способами для удовлетворения вкусов капризного чада до внеплановых походов в магазин в любое время суток, потому что у сына кончилась его любимая зубная паста или потому что дочери обязательно нужно выглядеть как рок-звезда. Пока родители пытаются дать детям самое лучшее, те привыкают к такому положению вещей, когда можно делать, что хочется, получать все, что заблагорассудится, и бросать любые занятия, как только они надоедят. В конечном итоге плохо от этого всем: родители чувствуют себя совершенно измученными, а дети хотят все *больше, больше, больше!* В ситуации, когда дети заправляют в семье, их нельзя назвать добрыми правителями. Они очень быстро учатся тому, когда можно плакать, шантажировать взрослых и даже угрожать им, чтобы получить желаемое.

Избалованность пагубно сказывается не только на обстановке в семье. Она влияет на обучение, внешкольные занятия и дружбу детей. Они считают, что их минимальные усилия заслуживают «пятерок» или что сам факт появления на тренировке должен обеспечить им место в баскетбольной команде. У избалованных детей отсутствует способность к сопереживанию и бескорыстной помощи, они уверены, что их друзья должны превозносить их и беспрекословно им подчиняться. Если в школе или за ее пределами возникают какие-то проблемы, такие дети винят в этом кого и что угодно – от погоды до неожиданно появившегося младшего ребенка в семье, – только не себя: или контрольная была слишком сложной, или день не удался, или «начальник меня не любит». Или даже «это просто *нечестно*». Совершенно очевидно, что избалованность – проблема с далекоидущими последствиями.

¹ <http://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200909/child-entitlement-abuse-part-1-5>.

Чрезмерная забота и избалованность

Но почему нас поражает вирус избалованности – этот недуг, некогда присущий лишь принцам голубых кровей? Он определенно не передается по наследству – мы не запрограммированы природой на то, чтобы требовать новую машину в 16 лет или получать воздушный шарик всякий раз, когда выходим из магазина без истерики. Так почему же избалованность за последние 30 лет достигла эпидемического порога?

Некоторые ключевые элементы нашей культуры вызвали у детей «поколения миллениума» (родившихся после 1980 года) уверенность: «Мир существует *для меня*». Но началось все не с этого – и не этим заканчивается. Вот вам более общая картина.

Я особенный, ты особенный, мы все особенные

В 1969 году книга доктора Натаниэля Брандена «Психология самоуважения» дала толчок движению, пропагандировавшему важность самоуважения для каждого человека среди родителей, работников образования и в обществе в целом и тем самым запустившему настоящую культурную революцию.

Как отмечает По Бронсон в своей статье в *New York Magazine* «Как не нужно говорить с детьми», благодаря этому движению каждый ребенок убедился в том, что он – особенный. В соревнованиях награждали всех участников, не только победителей (потому что разве не все мы победители?), а системы оценивания подразумевали вознаграждение даже самого убогого труда, в то время как критика на рабочих местах... ну, скажем так, не одобрялась. Дети росли в обстановке, где их щедро хвалили за все, что они делали, и потому привыкали требовать вознаграждения за исполнение обычных повседневных задач – даже после того, как становились взрослыми.

Сегодня эти молодые люди хотят, чтобы их высоко оценивали, публично хвалили и одобрительно похлопывали по спине просто за то, что они пришли на работу в деловом костюме. Начальники мучаются, пытаясь мотивировать это поколение работников, которым нужно постоянное поощрение и внимание, чтобы понимать, что они работают нормально.

Несомненно, некоторые из произошедших перемен положительны: например, теперь мы можем быть уверены, что учитель в школе не станет бить нашего ребенка линейкой по пальцам, но тем не менее образ мышления, основанный на догме «каждый из нас – особенный», приносит больше вреда, чем пользы, и его очень трудно перебороть. Джин Твенге, психолог и профессор Государственного университета Сан-Диего, показала, что сегодня подростки и молодежь гораздо больше поглощены собой, чем люди предыдущих поколений. Она обнаружила, что баллы студентов колледжей по опроснику для выявления нарциссических характеристик личности в сравнении с 1979 годом возросли, что больший процент учащихся считает себя выше среднего уровня и что эти люди менее склонны придерживаться рабочей этики. Такие тенденции отражаются даже в стиле письма: местоимения первого лица единственного числа («я», «мне», «мое») встречаются в текстах чаще, что служит четким признаком этого поколения².

Проблема чрезмерной опеки

Постоянно держа в голове мысль о самоуважении, поколение беби-бума создавало семьи, где жизнь крутилась вокруг детей, – и впервые в человеческой истории детские занятия футболом, балетом или театром в родительских ежедневниках оказались важнее садоводства или корпоративных соревнований по софтбоулу. Кто-то спросит: «Но разве не прекрасно то, что люди стали принимать такое живое участие в жизни своих детей?»

Прекрасно, конечно, но только до того момента, когда забота становится чрезмерной. Вполне естественно, что родители желают детям самого лучшего и стремятся обеспечить им счастливую жизнь. Проблема состоит в том, что, когда мы стараемся поднести своим чадам весь мир на блюдечке с голубой каемочкой, мы непреднамеренно создаем проблему избалованности.

К примеру, многие озабоченные мамочки и папочки становятся для своих детей «газосилками»: сглаживают все возможные препятствия, сталкиваясь с которыми для подрастающего поколения вполне естественно, – от вспыльчивой воспитательницы в детском саду до преподавательницы театрального кружка, которая не желает давать главные роли. И чем дальше, тем хуже. В конце концов такие родители начинают устраивать скандалы начальству своих повзрослевших сыновей и дочерей за то, что оно оказалось недовольно их постоянными опозданиями. Родители не только посвящают всю свою жизнь детям, но и стараются сделать все возможное, чтобы их жизненный путь был гладким – причем это продолжается и тогда, когда те становятся взрослыми. Дети, находящиеся под постоянной опекой, очень быстро привыкают к тому, что жизнь должна быть похожа на кусок торта, а если это почему-то не так, значит, кто-то другой должен решить все проблемы. Избалованным детям приятно жить в защитном коконе, но это не может продолжаться вечно.

Мы также чрезмерно упрощаем их жизнь, никогда не говоря «никогда». Конечно, все мы предпочитаем сказать ребенку «да» вместо «нет» и увидеть счастливую улыбку вместо истерики. Но на самом деле родители, как правило, просто боятся слова на букву «н» и не произносят его так часто, как нужно. Мы по первому требованию даем детям все, что они хотят, и в результате попадаем в ловушку, становясь их личной прислугой, поскольку, говоря начистоту, нам так проще. Дети привыкают к тому, что любые их требования исполняются, и, если все-таки сталкиваются с отказом, закатывают еще более сильную истерику, после чего ситуация окончательно выходит из-под контроля.

Кроме того, существует проблема чрезмерных похвал. Ребенок получает леденец за то, что смог простоять три минуты в очереди в банке, поощрения в школе за то, что смирно сидит на уроке за партой, деньги за хорошие оценки и пирожное за то, что вышел из магазина, не закатив истерику. Мы восклицаем «Прекрасно! Молодец! Вот умница!», чтобы наши дети ощущали гордость, делая самые обычные вещи. Они растут, слушая дифирамбы, которые мы поем им, и очень скоро перестают вести себя хорошо, подчиняться рабочей этике или помогать другим без обещанного вознаграждения или похвалы.

Конечно, мы опекаем своих детей с лучшими намерениями, но это не отменяет факта, что такое воспитание подготавливает почву для избалованности. Однако мы не должны беспомощно переживать эту болезнь – как вы увидите далее, у нас есть средства для полного ее излечения.

Почему социальные сети антисоциальны

На заре XXI века электронные средства общения развивались чрезвычайно бурно: довольно быстро Facebook, Twitter, Instagram и прочие социальные сети начали предоставлять детям неограниченные возможности для демонстрации и рекламирования себя. Как будто у подростков без этого было мало поводов для самолюбования! Возможность размещать в Сети фотографии и постоянно оповещать мир обо всем, что происходит в жизни, – от меню завтрака до своих смешанных чувств к младшим братьям или сестрам – еще более подкрепила эгоцентрические установки вроде «все в мире существует для меня» и «живем один раз». И так как все друзья ребенка в Сети согласны с ним, нет никаких причин смотреть на мир иначе, особенно с такой позиции, где основные ценности – усердный труд и ответственность.

Неудивительно, что нынешнего подростка сложно убедить взять в руки пылесос и помочь с уборкой. Это занятие не будет хорошо смотреться в Instagram, а еще оно противоречит законам королевства, которое дети строят для себя.

Давайте посмотрим правде в глаза: мы, взрослые, не всегда лучший пример в таких вещах. Когда мы постим фотографии с той же частотой, что и пятнадцатилетние, когда заглядываем в смартфоны под столом во время обеда, мы демонстрируем то же самое эгоцентрическое отношение к миру, которое пытаемся побороть в наших детях. Посылая SMS, мы даем знать, что последнее слово в семье принадлежит виртуальному миру.

В результате повсеместно страдает рабочая этика, человеческие отношения и самовосприятие людей. Дети не только постоянно видят перед собой Кардашьян и прочих подобных персонажей, но и с помощью социальных сетей делают все возможное для того, чтобы стать такими же. Неудивительно, что они требуют для себя всего лучшего, что только может быть в жизни!

Позже мы подробнее поговорим обо всем этом, а сейчас я хочу, чтобы вы просто поняли, что перед нами стоит труднейшая задача: изменить отношение наших детей к жизни. Однако она определенно решается, особенно если речь идет только о вашем доме.

Трехразовое питание и койка

Все вышесказанное неизбежно подводит нас к вопросу: на что же наши дети *действительно* имеют право? Лесли Маршалл, специалист по воспитанию и врач отделения неотложной помощи, использует армейскую формулировку «трехразовое питание и койка», чтобы напомнить нам о том, что, помимо любящей семьи, у ребенка должны быть определенные условия для жизни: пища, кров, одежда, безопасность, медицинское обслуживание. Но вы понимаете, что все эти понятия весьма растяжимы. Например, девятилетний Джек, вероятно, вполне может обойтись без велосипедного шлема с декоративными рогами за 50 долларов, если шлем, стоящий в два раза дешевле, достаточно хорошо выглядит и не хуже обеспечивает защиту головы. Четырехлетняя Эбби точно способна надеть обычные туфли без посторонней помощи, но, возможно, не справится сама с зимними ботинками. А с семнадцатилетним Дэйтоном не случится ничего страшного, если он будет жить в одной комнате с младшим братом, даже если тот время от времени разговаривает во сне.

Как понять, когда идет честная игра, а когда с вами жульничают? Мы еще вернемся к этому в главе 2, пока же вам достаточно знать, что, если вам кажется, будто вами манипулируют, если вы ощущаете смутное беспокойство или думаете, что что-то здесь не так, скорее всего, ваши сомнения небезосновательны. Вы должны дать детям понять, что им придется корректировать свои запросы.

Почти столь же важное значение, как чистая питьевая вода и крыша над головой, имеет удовлетворение двух психологических потребностей, на которых основана эффективность всех методик, предлагаемых в моей книге. В отличие от нездоровой склонности к излишества, эти потребности заложены в нас с рождения.

Чтобы вы могли лучше понять, что на самом деле нужно вашему ребенку на психологическом уровне, давайте рассмотрим, что происходит у него в голове (помимо мыслей о том, как бы так стащить конфеты, чтобы мама не увидела).

Более ста лет назад считалось, что детей должно было видно, но не слышно. Многие с раннего возраста работали на фабриках или фермах, и к ним обычно относились без особого уважения. Но все начало меняться, когда психолог и врач Альфред Адлер стал утверждать, что все люди, и дети в том числе, заслуживают одинакового отношения. В основу большинства трудов Адлера легло понятие уважения и идея о том, что дети – это общественные существа, которые ведут себя в соответствии с восприятием и реакцией окружающих. Три следующих адлеровских принципа повлияли на эту книгу.

Принцип 1. Основная цель ребенка – добиться чувства причастности и собственной важности

Это две основные человеческие потребности, присутствующие в нас с рождения. Чувство причастности достигается, когда ребенок ощущает эмоциональную связь с другими членами семьи и осознает свое место по отношению к ним. Чувство собственной важности происходит от возможности вносить значимый вклад в общие семейные дела и от личной власти – определенного уровня влияния на то, что происходит. В каждом человеке есть потребность во власти, и если мы не обращаем ее на пользу, то она приводит к негативным действиям.

Принцип 2. Любое поведение целенаправленно

Когда дети плохо себя ведут, это кое-что большее, нежели просто истерика из-за некупленной шоколадки (или запрета пойти на вечеринку). Сами того не сознавая, они стремятся достичь причастности и собственной важности, в которых нуждаются. Если эти потребности не удовлетворяются в должной мере, дети прибегают к негативным действиям. Плохое поведение – всегда симптом более глубокой проблемы, и, решив ее, мы сможем справиться с большинством трудностей.

Принцип 3. Ребенок ведет себя плохо, если не получает поддержки

Плохое поведение вашего ребенка о многом может вам сказать. На подсознательном уровне капризы – это требование «Обратите на меня внимание, я хочу быть вместе с вами», а истерики означают: «Я выхожу из себя, потому что чувствую свое бессилие и нуждаюсь в вашей помощи». (Конечно, шоколадка ребенку тоже нужна, но он с гораздо большей вероятностью примет отказ, если его психологическое стремление к причастности и собственной важности удовлетворено.) Дети на самом деле не хотят вести себя плохо; для них это просто единственный способ удовлетворить свои эмоциональные нужды – даже если внимание и власть, которые они таким образом получают, расстраивают взрослых.

Понимание потребности вашего ребенка в причастности и чувстве собственной важности необходимо для борьбы с эпидемией избалованности. Подведу краткий итог.

1. Потребность ребенка в причастности и собственной важности – врожденная. Вы не можете ничего поделать: дети действительно имеют право на это – в отличие от права на поездку на рок-концерт через полстраны. Вы можете либо работать с их психологическими потребностями, чтобы придать им позитивную направленность, либо пытаться (безуспешно) с ними бороться. Лично я давно сделала выбор, как следует поступать, и тысячи родителей из самых разных стран соглашались со мной, когда видят результат.

2. Чувство причастности возникает у ребенка благодаря позитивному вниманию со стороны тех, кто наиболее важен для него в жизни. Дети чувствуют эмоциональную связь с вами и приобретают уверенность в своем месте в семье. Не имея этого, они прибегают к плачу, показной беспомощности, капризам и постоянному вмешательству в ваши разговоры и дела, чтобы добиться внимания и ощущения причастности любым способом. Чувство собственной важности возникает, когда ребенок ощущает, что может в определенной степени контролировать свою жизнь и вносить значимый вклад в общие дела семьи. В ином случае он противится любым вашим решениям, устраивает истерики, если что-то идет не так, как он хочет, полностью игнорирует ваши требования и огрызается, чтобы почувствовать, что имеет над вами какую-то власть.

3. Вы не можете удовлетворить потребности ребенка во внимании и во власти раз и навсегда – вы должны подпитывать их ежедневно, а в случае с малышами делать это особенно часто. Каждый из инструментов, предложенных мною в книге, поможет вам.

Когда у ваших детей есть твердое ощущение причастности и собственной важности, у них пропадает необходимость добиваться этого извращенными путями – например, плачем или сопротивлением. Помните, что ваш ребенок не осознает, что его плохое поведение связано с этими потребностями, он вообще не имеет представления об их наличии, так что именно вы должны помочь ему удовлетворить их приемлемым способом, не давая проявиться негативному поведению. Описанные в книге методики помогут вам сделать это и

избавить вашего ребенка от избалованности – и, используя их, вы начнете видеть значительные улучшения в его поведении.

На что еще имеет право ваш ребенок? На лейкопластырь, если он поцарапал коленку, – но не на то, чтобы на этом пластыре обязательно была картинка с Баззом Лайтером. Он имеет право попить, когда у него жажда, – и ему вполне подойдет питьевой фонтанчик, а не радужное нечто с пузырьками из ресторанного дворика. На сказку на ночь – одну, а не на полдюжины и три колыбельные в придачу. На то, чтобы пойти в гости к соседским детям, если на дворе мороз и вьюга, – но не тогда, когда на улице +20 и светит солнышко. Я не собираюсь в этой книге разбираться, что разумно, а что нет, но она поможет вам установить именно такие ограничения, которые подходят для вашей семьи, – и не допустить, чтобы вами пользовались.

Наказания и дисциплина: что работает, а что нет

Хотя эта книга посвящена тому, как помочь вашим детям избавиться от избалованности, вы не найдете в ней способов наказания или хитростей, которыми можно заставить детей вести себя хорошо. Скорее всего, вы все это уже перепробовали, и у вас ничего не получилось. Вот классический пример.

На часах – половина седьмого вечера, позади остался рабочий день напряженной недели. Вы с детьми заезжаете в кафе поужинать, затем вам нужно будет заглянуть в еще одно место, и только после этого вы сможете отправиться домой. Вы едите сэндвичи, а пятилетняя Эрика тем временем ведет себя хуже некуда. Она перебивает вас каждые десять секунд, когда вы что-то рассказываете, во весь голос распекает песни, заявляет, что ваш рыбный сэндвич «воняет так, как будто побывал в туалете», и постоянно пинает под столом брата. А после всего этого она вдруг требует мороженое – и одновременно высказывает все, что о вас думает. Неизвестно, где она подслушала фразу про худшего родителя за всю историю, но, когда вы отказываетесь покупать ей десерт, она озвучивает это на все кафе, после чего начинает плакать навзрыд. У девчушки явно есть театральные способности, но лучше бы она приберегла их для сцены, а не разыгрывала прилюдно трагедию.

Вы торопитесь уйти и говорите девочке, что на счет «три» она должна уже быть в пальто, но когда произносите «Три с половиной», то видите, что она ничуть не торопится выполнять ваше требование. Вы говорите, что на неделю запрещаете Эрике смотреть телевизор, но ей как будто все равно. Теперь даже парень, жарящий картошку, с интересом наблюдает, что «самый худший родитель за всю историю» будет делать с вопящим ребенком. В этот момент вы понимаете, что у вас совершенно не осталось ни терпения, ни вариантов действий. Вы просто хотите закончить все дела и оказаться дома – и вы сдаетесь, покупаете мороженое и сбегаете из кафе, презирая себя больше, чем крыс, которые каждую ночь собираются у помойки на парковке.

Что же случилось? Почему ваша дочь выбирает для таких концертов самые неудачные моменты? Почему она не слушает вас?

Времена меняются

Проблема не только в дочери – впрочем, и не только в вас. На самом деле причина произошедшего в том, что методы воспитания вроде наказаний, запретов и счета до трех срабатывают лишь однажды, а потом теряют свою силу. Более того, если двадцать лет назад родителям было достаточно строго взглянуть на вас, чтобы добиться внимания и послушания, сегодня ситуация в обществе изменилась настолько, что люди – в том числе и дети – не чувствуют себя обязанными слепо подчиняться кому бы то ни было. И это, конечно же, хорошо: не думаю, что кто-нибудь из нас хотел бы вернуться к тем временам, когда муж считал себя вправе категорически требовать от жены, чтобы ужин стоял на столе в шесть часов и ни минутой позже, а директора школ прибегали к телесным наказаниям.

Помимо устаревания дисциплинарных методов, следует иметь в виду еще и тот факт, что после долгого дня, проведенного в школе и в поездках с вами по разным делам, уровень ощущения причастности и собственной важности у Эрики опускается до абсолютного минимума. Хотя внешне это проявляется в том, что девочка за столом критикует ваш сэндвич, внутри она кричит: «Мне очень нужно получить от тебя доброжелательное внимание, но я была лишена его весь день, поэтому сейчас согласна на любое внимание, которого только смогу добиться!» Плохое поведение непростительно, однако приходится признать, что никто не будет вести себя идеально, простояв весь вечер в очередях.

Я отнюдь не имею в виду, что детям позволительно вымещать на вас недовольство. Вы должны сменить тактику, и как это делать – вы узнаете из этой книги.

В случае с Эрикой, помимо просто плохого поведения, мы видим признаки настоящей избалованности. Девочка считает, что вы обязаны обеспечить ее вниманием и купить ей мороженое, – и совершенно не собирается сдаваться, не закатив прежде скандал, который ее уставшая мама явно не сможет вынести. Скорее всего, Эрика привыкла к тому, что все происходит так, как она хочет, и прекрасно знает, что нужно делать, чтобы добиться от родителей желаемого. Вероятно, мама Эрики уже применяла в прошлом наказания, запреты и счет до трех, но фатальный недостаток этих методов заключается в том, что они никак не влияют на *суть* проблемы. Эрика ничему не научилась из прошлых случаев, когда ее лишали возможности смотреть телевизор, ставили в угол или заставляли слушать протяжное: «Два с половиной-иной...» Мало того, если мама этой девочки ведет себя в таких ситуациях подобно большинству родителей, Эрике чаще всего удавалось добиться своего.

Когда мама стоит на своем и прибегает к наказаниям, она неосознанно лишь усугубляет проблему. Наказания заставляют детей думать о том, как отомстить родителям, а не о том, как изменить свое поведение. Более того, если ребенок делает что-то из страха перед наказанием, а не из желания поступить правильно, то не учится ничему, кроме того, как в следующий раз быть умнее и не попасться.

Однако, если мы будем применять позитивные стратегии и правильно использовать их результаты, мы не только сформируем чувство причастности и важности, препятствующее плохому поведению детей, но и станем им партнерами и поможем понять, что нужно сделать в будущем, чтобы получить более приятный результат, – и, как ни странно, они действительно захотят вести себя лучше. О последствиях и о разнообразных превентивных мерах я расскажу далее. Все это, кстати, называется дисциплиной, словом, которое многие родители понимают и употребляют неверно. Оно происходит от латинского *discipulus*, что означает «ученик», «тот, кто учится или хочет овладеть чем-то новым». Дисциплина не имеет никакого отношения к тому, чтобы лишать ребенка прогулок на целый год или шлепать его по попе. Что мы должны сделать, так это научить наших детей всему, что им необходимо знать для того, чтобы стать ответственными, независимыми и работоспособными взрослыми людьми, но этого можно достичь множеством позитивных способов, избегнув негативных и неэффективных наказаний, криков, счета до трех и т. п.

Я постоянно говорю об эффективных позитивных стратегиях. Все они составляют коллекцию подходов к воспитанию, которую я называю набором инструментов для борьбы с избалованностью. Эти методы основаны на принципах адлерианской психологии, на работах ученика и последователя Адлера доктора Рудольфа Дрейкурса, а также на позитивной дисциплине – подходе, сформулированном в революционных курсах и книгах доктора Джейн Нельсен. На разработку некоторых инструментов также повлиял Стивен Гленн, автор образовательной программы «Развитие дееспособной молодежи».

Помните об адлерианских принципах, согласно которым ребенок нуждается в чувстве причастности и собственной важности? Применение стратегий из моего набора инструментов гарантирует, что ваш ребенок станет получать каждый день достаточный объем того и другого и не будет вести себя подобно избалованным детям. Каждый из этих инструментов помогает ребенку ощутить причастность или собственную важность (или же оба этих чувства одновременно) и позволяет подавить или предотвратить проявления избалованности, а также другие варианты однозначно дурного поведения. В этой книге я опишу 35 таких методов, включающих слова, которые нужно произносить, и полезные подсказки, которые помогут вам сразу приступить к делу.

Первый инструмент для борьбы с избалованностью – «Время для разума, тела и души» – у меня самый любимый и, по моему мнению, наиболее эффективный. Он дает

ребенку мощную дозу причастности и собственной важности и укрепляет отношения между ним и родителями. Начав (и продолжая) его использовать, вы увидите, как проблемы с поведением вашего ребенка постепенно сходят на нет.

Метод «Время для разума, тела и души» (ВРТД)

«Время для разума, тела и души» – самый важный инструмент в моем наборе, и он бы прекрасно подошел маме Эрики для борьбы с ситуациями, когда ребенок в неприемлемых формах требует внимания. Этот метод удовлетворяет базовые эмоциональные потребности в причастности и собственной важности. Он предотвращает поведение, связанное с требованием внимания и проявлением власти, – такое как плач, показная беспомощность, истерики, ссоры с братьями и сестрами, сопротивление укладыванию в постель и т. п.

Возможно, вы замечали, что ваш ребенок считает, будто вы постоянно должны уделять ему внимание, – и если не получаете его, то ищет способы оказаться в центре внимания. Родители часто говорят мне, что, сколько бы времени ни проводили с детьми, им все равно мало. Они хотят, чтобы папа с мамой замечали каждое их движение и слово, даже тогда, когда говорят по телефону, подстригают лужайку, принимают ванну или просто пытаются заснуть. Метод «Время для разума, тела и души» эффективно избавляет ребенка от этого ложного убеждения, обеспечивая достаточным вниманием заранее, так что он учится дожидаться, пока вы уделите ему время в следующий раз. С помощью этого метода вы будете регулярно давать вашему ребенку нужное количество внимания и чувства собственной важности, так что у него пропадет необходимость совершать плохие поступки ради получения желаемого. Вы сможете предотвращать подобное поведение еще до его проявления. Более того, ежедневное использование этого инструмента не мешает вам уверенно и без чувства вины пользоваться другими методами для подавления любых нежелательных действий.

Как применять

Чтобы применять ВРТД, каждый из родителей должен один или два раза в день выделять по 10 минут на общение с каждым из детей. В этот отрезок времени нужно игнорировать любые отвлекающие факторы и полностью – разумом, телом и душой – отдаваться тому, чем хочет заняться ребенок. Вы можете красить ногти на ногах с двенадцатилетней дочкой или изображать самолет для сына-дошкольника. В течение этих 10 минут они имеют право на все что угодно – конечно, в пределах разумного.

Данный метод прекрасно подкрепляет в ребенке не только чувство причастности благодаря получению нужного объема внимания, но и чувство собственной важности и личной власти, так как ребенок сам принимает решение, чем вы будете заниматься или во что играть. Когда вы каждый день уделяете время эмоциональному контакту с ребенком и проникновению в его мир, ваше с ним общение улучшается. Даже подростки становятся более открытыми, если вы иногда охотно слушаете их любимую музыку или играете в их любимую игру – и благодаря этому между вами строятся отношения, которые сохранятся на всю жизнь.

Самое же важное, что, давая ребенку то, на что он *действительно* имеет право, – вашу бескорыстную любовь и определенное время, которое принадлежит только ему, – вы с большей уверенностью сможете не поддаваться требованиям того, что вовсе не является для него необходимым.

Отбросьте сомнения

Метод ВРТД – это не волшебство, но он действительно творит чудеса в семьях по всему миру. Если вы не читали мою предыдущую книгу «Не

заставляй меня повторять» (If I Have to Tell You One More Time), возможно, вы сомневаетесь, что этот метод способен существенно улучшить поведение ребенка. Я прошу вас не поддаваться сомнениям и поверить мне. Родители, постоянно использующие ВРТД, говорят, что инструмент действительно способен все изменить. Он реально работает – но, чтобы в этом убедиться, вы должны хотя бы попробовать. Приведенные ниже советы помогут вам достичь успеха в его применении.

При том что этот метод действительно очень эффективен, многие родители думают: «Да как же я могу найти 10 или 20 минут в своем и без того загруженном дне, чтобы проводить их с каждым из детей?» На самом деле инструмент ВРТД, наоборот, способен сэкономить вам время. Постоянно применяя его, вы будете меньше бороться с неприятными требованиями внимания и власти, и ваши дети охотнее станут откликаться на просьбы помочь вам с чем-нибудь по дому. В итоге у вас будет больше времени, а воспитание детей станет приносить вам больше радости.

Советы и подсказки

- Определите, когда вы можете выделить в вашем графике 10 или 15 минут, в течение которых вы действительно готовы проводить время с каждым из детей, не отвлекаясь ни на что другое.

- В случае с малышами результаты будут лучше, если вы сможете использовать метод ВРТД дважды в день, потому что в первые годы жизни детям в наибольшей степени требуется регулярное внимание.

- Исключите все отвлекающие факторы: выключите телефон, телевизор, компьютер и т. п.

- Вместе придумайте для вашего «Времени для тела, разума и души» свое особое название – «Время для Джейсона и папы», «Общее время» и т. д. Главное, чтобы в этот особый промежуток времени вы на 110 % присутствовали на своем месте разумом, телом и душой.

- Подойдите к процессу творчески. «Время для разума, души и тела» вовсе не обязательно следует проводить дома или только в гостиной. Оно уместно даже в поездке в автомобиле, если вы выключите радио и выслушаете, что хочет рассказать вам ребенок о прошедшем дне (или о суперкрутой подводной ракете, которую он изобрел). «Временем для разума, души и тела» может быть совместная пробежка в процессе подготовки ребенка к спортивному слету или купание. Наконец, почему бы каждый день не будить его на несколько минут пораньше для импровизированной битвы подушками или не найти чуть больше времени, чтобы вместе читать перед сном?

- Начиная использовать этот метод, подумайте о том, чтобы ваши с ребенком совместные занятия можно было за 10 минут закончить или довести до удачного для паузы момента. Если у вас есть больше времени, прекрасно! Но, если вы позволите ребенку раз за разом настаивать на том, что нужно пройти до конца уровень в компьютерной игре или построить из Lego собор Василия Блаженного, это станет очередной формой избалованности.

- Если вы увидите, что вашему ребенку трудно выбрать какое-то одно занятие, вдвоем составьте список совместных дел или игр, в которые может сыграть в течение 10 минут, и повесьте этот список на холодильник.

- Убедитесь, что дети по достоинству ценят время, которое вы проводите с ними. Каждый раз по окончании очередных 10 минут скажите что-нибудь вроде: «Мне очень нравится проводить это время с тобой. Не могу дождаться завтрашнего дня, чтобы раскрасить с тобой

еще нескольких динозавров!» Это напугает ребенка, что вы дадите необходимое ему внимание и чувство власти, а также что вам нравится заниматься чем-то вместе с ним.

- Если ваши дети маленькие, устанавливайте таймер, чтобы они могли знать, когда ваше общее время заканчивается. Если ребенок будет переживать переход слишком болезненно, заранее придумайте какое-нибудь дело, которое сможет поднять ему настроение.

Найти в нашей суетливой, насыщенной информацией, перегруженной обязанностями жизни время для того, чтобы по-настоящему кого-то узнать, – это наивысший акт любви.

Рейчел Мэйси Стаффорд, автор книги «День, когда я перестала торопить своего ребенка»

Да, но...

«Я все равно не могу найти время». Вначале действительно бывает непросто выделить 10 минут в день, но очень скоро вы поймете, что результат стоит ваших усилий. Сократите время, которое вы тратите на не слишком важные дела: оставьте стирку или электронную почту на потом или проводите поменьше времени в Pinterest. Сделайте ВРТД для каждого ребенка частью вашего повседневного графика, так чтобы у вас не было искушения забыть об этой обязанности. А еще лучше – повесьте ваш семейный график ВРТД на холодильник, чтобы все его видели. Воспринимайте это время как деловую встречу, которую невозможно отменить или перенести. Если вам все же придется пропустить «сеанс» из-за непреодолимых обстоятельств, предупредите детей заранее и договоритесь с ними о том, когда вы сможете его возместить.

Если вам так будет легче, попробуйте начать с одной десятиминутки в день, а со временем превратите ее в две, если это реально для вашей семьи. Обязательно погружайтесь в процесс полностью, и тогда, скорее всего, вы увидите такие улучшения в поведении вашего ребенка, что в дальнейшем время будет находиться само.

Кроме того, не забывайте, что применять метод «Время для разума, тела и души» можно в самых разнообразных ситуациях и условиях, главное – встать на один уровень с вашим ребенком и получать удовольствие!

«У меня большая семья». Если вам никак не удастся найти время для каждого ребенка ежедневно, назначьте ВРТД несколько раз в неделю и отметьте его на календаре, чтобы все могли видеть. Дети в больших семьях особенно часто чувствуют, что им не хватает времени, проводимого один на один с мамой или папой, вот почему важно найти 10 минут для каждого из них.

«Другие дети все время хотят присоединиться» / «Когда я занимаюсь с одним ребенком, другие обязательно прерывают нас, так как у них возникают неотложные надобности». Не важно, действительно ли детям хочется побыть вместе или они просто пытаются добиться дополнительного внимания, ВРТД обязательно нужно проводить один на один с каждым ребенком. У них должно быть время, когда им необязательно конкурировать друг с другом за родительское внимание и когда они могут быть сами собой. Хотя сидение перед телевизором не самое лучшее занятие, иногда стоит позволить более младшим детям посмотреть какую-нибудь одобренную вами передачу, пока они ждут своей очереди. Кроме того, если вы включите ВРТД в график повседневных дел и станете всегда соблюдать определенный порядок, дети привыкнут к нему и им будет проще его придерживаться.

Чтобы свести помехи к минимуму, поработайте с детьми над установлением основных правил. Внушите им, что нельзя прерывать ВРТД другого ребенка, за исключением действительно экстренных ситуаций («Например, если у тебя потекла кровь из носа – это экстрен-

ная ситуация, а если ты просто не можешь найти куклу, которую сделал в кружке на прошлой неделе, – нет»). Если кто-то из них прервет занятия родителя с сестрой или братом без уважительной причины, он будет оштрафован и лишится нескольких минут своего времени. Поставьте того ребенка, что больше всего мешает, последним в очереди, чтобы снизить вероятность того, что он будет прерывать ваши занятия с другими детьми и лишится из-за этого нескольких минут игры в супергероев с папой. Однако имейте в виду, что, если ребенок часто вмешивается не в свое время, весьма вероятно, что тут действуют какие-то еще факторы и вам нужна другая методика, чтобы решить проблему. Если вы просто будете лишать его ВРТД, это лишь усугубит ее. Одно из решений – оставлять на кухне или в гостиной альбом, где дети смогут записывать или зарисовывать то, что они хотят вам сказать, чтобы не забыть.

«Я много езжу по работе и бываю дома только по выходным». Кроме общения с каждым из детей на расстоянии, выделяйте, если это возможно, дополнительное время на общение с ними, когда вы дома, – например, для велосипедной прогулки или игры в «Монополию». Обязательно проводите время с каждым из детей наедине, потому что им действительно нужно индивидуальное внимание, когда вы будете только вдвоем.

«Как справляться с поведенческими проблемами в ВРТД или перед ним?» Вряд ли вы столкнетесь с большим количеством поведенческих проблем в это время, особенно когда оно станет для вас привычным. Но, если такое все же случится, просто используйте позитивные стратегии, которые описаны далее в книге, чтобы исправить нарушения и продолжать заниматься. И, если вы не хотите, чтобы семилетний Клейтон прыгал по дивану, запуская космические ракеты, предложите ему список других занятий на выбор.

«Можно ли лишать ребенка ВРТД в качестве наказания?» Пожалуйста, не делайте так! Детям необходимо ежедневное внимание каждого из родителей. Если вы лишите ребенка этого, ему будет не хватать чувства причастности и собственной важности, и поведение, направленное на получение внимания и власти, станет проявляться еще сильнее. Единственное исключение из этого правила – сокращение ВРТД для ребенка, который мешает вашим занятиям с другими детьми. Таким способом обычно можно быстро справиться с проблемой, но, если у вас не получится, значит, нужно попробовать другой метод или изменить порядок ВРТД так, чтобы ни один ребенок не был лишен его больше, чем на день. В этой книге вы найдете много других проверенных способов коррекции поведенческих проблем.

«Подростки считают, что ВРТД – это глупо». Скорее всего, подростку просто нужно время, чтобы привыкнуть к идее – и поверить в то, что вы не собираетесь использовать это время для того, чтобы совать нос в его жизнь (хотя вы, конечно же, всегда должны быть готовы выслушать, что произошло на танцах, если он захочет с вами поделиться). Не отступайте, даже если поначалу вы оба будете чувствовать себя неловко, и подходите творчески к выбору занятий. Вы можете приготовить что-нибудь вместе по новому рецепту, отработать удар слева или научиться редактировать фотографии онлайн, чтобы ребенок расслабился и начал действительно получать удовольствие. Главное – не допрашивайте дочь о ее парне, или о том, что родители ее подруги разрешают ей делать на весенних каникулах, или о чем-нибудь подобном, как бы вам этого ни хотелось.

И, если больше ничего не срабатывает, удачным вариантом может быть освоение новых технологий с помощью ваших детей. Старайтесь заниматься чем-нибудь активным, например, сыграйте в видеоигру или послушайте музыку, а не просто глядите в монитор. Даже если у вас не слишком хорошо получается уничтожать инопланетян, ваш ребенок будет в восторге, видя, что вы готовы тратить свое время на то, чтобы хотя бы попытаться этому научиться.

«Мой ребенок тратит все свое ВРТД на то, чтобы решить, что делать». Составьте вместе с ним список интересных занятий, которые можно выполнить за 10 минут. При необходимости обращайтесь к нему. Если вы знаете, что вашему ребенку всегда трудно принять решение, попробуйте запланировать занятие заранее, присмотревшись к тому, что ребенок делает сам в течение дня. Скажите: «Я вижу, ты строишь железную дорогу: может, хочешь, чтобы мы продолжили постройку вместе, когда наступит наше "Время для разума, тела и души"?» Даже если он поначалу согласится, вполне вероятно, что впоследствии он передумает, но по крайней мере у вас будет с чего начать.

«Должны ли оба родителя участвовать в ВРТД?» Да, вашим детям нужно индивидуальное внимание от каждого из родителей. Когда родителей двое, оба должны ежедневно находить время на каждого ребенка. Если ваш спутник жизни не хочет сразу подключаться к этому, не переживайте. Когда он начнет замечать результаты, которые дает «Время для разума, тела и души», он, скорее всего, захочет присоединиться.

2. Большие уступки

Эта история настолько знакома всем, что мне, вероятно, даже нет нужды ее пересказывать. Действие происходит в продуктовом магазине. Дано: ваши дети, список покупок в милую длиной и масса других людей, которые, так же как вы, очень спешат побыстрее вернуться домой к обеду. Потом случается истерика (вы не хотите покупать трехлетнему Джону дорожную пластиковую кружку-динозавра, которую работники магазина так удачно поместили на полку с кашами), и тут вы понимаете, что ситуация из сложной превратилась в невыносимую. Три до-о-олгие минуты проходят в напряженных переговорах, но Джон продолжает орать, люди – смотреть, и вы впадаете в отчаяние – и сами не успеваете понять, как кружка каким-то образом оказывается у вас в тележке (и еще одна в придачу, для пятилетней сестры Джона), а ваш ребенок радостно – или даже триумфально – улыбается сквозь слезы.

Подобное происходит в машине, дома, в магазинах, в парке – можете продолжить список сами. Именно такие уступки в наибольшей степени способствуют распространению эпидемии избалованности. Отчаявшиеся родители всегда сдаются, когда их дети давят на них слишком сильно, и те извлекают из случившегося совершенно неверные уроки: например, что правила можно нарушать и вполне нормально использовать плохое поведение для достижения желаемой цели.

Проблема состоит в том, что дети обычно точно знают, насколько сильно – и на какие кнопки – нужно надавить, чтобы получить именно то, чего хочется. Они сообразительны: не стоит думать, что весь этот нудеж, торговля с вами, грубости и слезы – сугубо эмоциональная реакция. Они все просчитывают, потому что, когда они пробуют тот или иной метод в первый раз и он имеет успех, дети понимают, что это работает, и с удовольствием начинают прибегать к нему при каждом удобном случае. Раз Джон за свое ужасное поведение в магазине получил награду в виде кружки-динозавра, будьте уверены, в следующий раз он положит глаз на миску с «Тачками» или что-нибудь еще.

К тому же эта проблема касается не только дошкольников, закатывающих истерики в магазинах. Дети более старшего возраста (и даже взрослые) часто рассчитывают на то, что все выйдет так, как они хотят, стоит только немного покапризничать. Возьмем, к примеру, шестнадцатилетнюю Каденс, которая утверждает, что у всех девочек в ее компании, кроме нее, есть дизайнерские сумочки. Вы знаете, что это неправда, но она все равно продолжает бомбардировать вас той же статистикой изо дня в день. Она скулит («Мои подруги думают, что мы нищие!»), она жалуется («Ненавижу эту старую сумку!»), она пытается с вами торговаться («Но в последнем полугодии у меня были только четверки и пятерки!»), пока наконец вам не начинает казаться, что, возможно, вы действительно недодаете чего-то своему ребенку. Поэтому вы идете с ней в торговый центр – конечно, просто чтобы посмотреть. В конце концов, вдруг вам удастся найти более дешевую альтернативу, которая будет соответствовать вашим финансовым возможностям и при этом удовлетворит вашу дочь. Каденс полна энергии и энтузиазма – она точно знает, в какие магазины нужно зайти, она может долго перечислять, какая из ее подруг какую сумочку (или браслет, или что-нибудь еще) где покупала, и, конечно, она рассчитывает, что ей наконец повезет. Вскоре она останавливает выбор на сумочке, которая стоит больше, чем ваша семья тратит в месяц на мобильную связь, и по глазам дочери вы понимаете, что вам предстоит тяжелое испытание. Вы устали и раздражены, но вам хочется, чтобы Каденс была счастлива. И чтобы она перестала ныть. Поэтому вы произносите невероятное: «Ну ладно... Ты правда хорошо училась в последнем полугодии». Каденс пищит от восторга. А вы? Вы просто пытаетесь разделить с нею радость и раздумываете, когда теперь следует ждать очередного кризиса.

Да, подобные уступки – это проблема, с которой вы сталкиваетесь, сколько бы лет ни было вашему ребенку. Но ее можно решить. К тому же сдаетесь не только вы – подавляющее большинство родителей говорит о том, что, когда они не в состоянии больше выносить детский плач или когда им действительно очень надо купить необходимое и бежать домой, они дают ребенку запретный плод. Читайте дальше – и вы узнаете, почему вы не одиноки, а также познакомитесь с несколькими методами, которые помогут вам положить конец этим битвам – и вашему обыкновению раз за разом сдаваться.

Почему мы поддаемся

Вспомните младенчество своего ребенка. Милые маленькие одежки, быстрый рост, приступы плача и багровеющее при этом лицо ребенка (не может же все быть мило, правда?). Какого бы стиля воспитания вы ни придерживались, несомненно, основную часть дня вы тогда посвящали удовлетворению потребностей малыша и большинства его желаний, чтобы избежать этого плача и крика. Мы так запрограммированы: никто не в силах слушать, как рыдает бедный, невинный, беспомощный младенец.

Перемотаем время на несколько лет вперед: если вы не поменяли тактику, ваш ребенок продолжает ожидать, что вы будете давать ему все, чего он хочет, – но он больше не бедный, невинный и беспомощный. Возможно, он уже не так часто плачет, но у него появились другие способы добиваться своего. И, собственно, почему бы ему ими не пользоваться? Подумайте о том, что для большинства детей верны все из перечисленных ниже высказываний.

- Если их любимый мультфильм не показывают по телевизору, родители могут пощелкать каналы, включить DVD или скачать мультик на компьютер (или планшет). Из-за такой доступности развлечений дети оказываются непривычны к скуке и необходимости терпеливо ждать в очереди, например, у зубного.

- Гипермаркеты и дисконтные магазины, равно как и огромное количество интернет-сайтов, продающих товары по низким ценам, предлагают широчайшее поле для фантазий – причем желаемое доставят прямо к порогу.

- Вариантов продуктов, которыми можно перекусить, сейчас больше, чем принцев и принцесс несколько веков назад.

- Современные люди часто способны справиться с несильной болью или недомоганием за несколько минут, покопавшись в своей прекрасно укомплектованной аптечке.

- В шкафах детей такое количество одежды, что сто лет назад ее хватило бы на целую улицу. К тому же они могут наряжаться, как их любимые герои или кумиры из фильмов и шоу.

С самых первых месяцев жизни наших детей мы изо всех сил стараемся сделать все, чтобы они не испытывали разочарований, и обладаем такими возможностями для этого, каких еще не знала история. Нас ничто не останавливает, и мы даем, даем и даем. В конце концов, не всегда же требования наших чад неразумны. Не важно, просят ли они крендельков вместо изюма в качестве перекуса или умирают от желания получить фигурку любимой рок-звезды на Рождество, мы способны удовлетворить все их желания. В прошлом такое было просто невозможно из-за ограниченности финансов и времени или из-за недоступности товаров. Современные дети привыкли получать желаемое, часто – прямо в тот момент, когда они захотели. Но так ли это ужасно? Например, если им нужен новый контейнер для завтраков, почему бы не позволить им самим решить, какую картинку на крышке они предпочитают – маленького пони или Барби? А может, они вообще хотят сумку, а не контейнер?

В реальности все это зашло уже так далеко, что если мы почему-либо не можем дать ребенку именно то, чего он хочет, то часто чувствуем, что должны предоставить ему что-то другое в качестве утешения. В случае с маленьким ребенком это может быть выражено фразой вроде: «Тебе нельзя залезать на спинку дивана, на, вот, лучше съешь печеньку». Когда малыш становится старше, компенсация приобретает форму: «Это слишком дорогие джинсы, но, если хочешь, я куплю тебе вон ту дизайнерскую рубашку». Дети учатся не смиряться с неприятными жизненными фактами («Тебе нельзя залезать на спинку дивана» или «Джинсы слишком дорогие»), потому что на самом деле они постоянно слышат: «Ты не можешь вынести отказа, поэтому я дам тебе что-нибудь, чтобы смягчить удар».

Сказанное мною вовсе не означает, что нам нужно чаще говорить «нет», просто чтобы наши дети слышали это слово. Мы можем говорить «да», если оно позволяет подкрепить нужное поведение. «Если хочешь куда-нибудь залезть, подожди, пока мы не пойдем в парк!» Или: «Эти джинсы очень дорогие, и у меня есть только половина нужной суммы. Ты готов добавить вторую половину за счет твоих карманных денег?» Таким образом мы учим детей признавать ограничения и находить позитивные, творческие способы достижения разумных результатов. В процессе дети также усваивают важные жизненные уроки («Если ты потратишь свои карманные деньги на джинсы, то не сможешь ходить с друзьями в кино»). Более того, они обнаруживают, что все лучшее в жизни (лазание, дизайнерские джинсы) не совсем недоступно, оно просто зависит от определенных условий – а это понимание поможет им в зрелой жизни.

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.