

Нозль Дженис-Нортон

**ПЕРЕСТАНЬТЕ
НАКАЗЫВАТЬ,
КРИЧАТЬ,
УПРАШИВАТЬ,**

или

*Как бороться
с детскими капризами
без скандалов
и нервовотрепки*

ПЕРЕСТАНЬТЕ НАКАЗЫВАТЬ, КРИЧАТЬ, УПРАШИВАТЬ,

или
Как бороться
с детскими капризами
без скандалов
и нервотрепки

УДК 373.2
ББК 74.1
Д40

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Выражаем особую благодарность
литературному агентству Synopsis
за помощь в приобретении прав на издание книги

Авторские права Ноэль Дженис-Нортон на данное произведение
были подтверждены Copyright, Designs and Patents Act в 1988 г.

Переведено по изданию:
Janis-Norton N. Calmer, Easier, Happier Parenting /
Noël Janis-Norton. — London : Hodder & Stoughton Ltd, 2012. — 448 p.

Перевод с английского *Лидии Снесарь*

Дизайнер обложки *Анастасия Крахмалева*

ISBN 978-966-14-4764-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2352-8 (Россия)
ISBN 978-1-4447-2990-0 (англ.)

© Noël Janis-Norton, 2012
© Hemiro Ltd, издание на
русском языке, 2013
© Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», пе-
ревод и художествен-
ное оформление, 2013
© ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досу-
га”», г. Белгород, 2013

Благодарности

Я глубоко признательна...

Лоре Раннелс Флеминг, моей дорогой подруге и надежному тренеру, которая помогла структурировать и оформить мои идеи для того, чтобы сделать эту книгу более понятной.

Клэр Халтон, моему агенту, за веру в меня и в эту книгу.

Никки Росс, моему терпеливому и настойчивому редактору из «Ходдер&Стоугтон»; именно благодаря ее прозорливости замысел получил воплощение.

Джиллиан Эдвардс, перед которой я в большом долгу за ее безграничную щедрость, понимание и доброту, которыми она одаривала меня последние двадцать лет, и особенно за то, что она была рядом во время моего эмоционального путешествия в прошлом году, помогая воплотить эту книгу в жизнь. Джиллиан была моим личным помощником и моей круглосуточной машинисткой, она помогала мне решать многие проблемы, всегда подбирала нужное слово, готовила, нянчилась со мной и была голосом здравого смысла — к тому же работала сверхурочно.

Найе Эдвардс за ее вклад в написание этой книги и за ее спокойный позитивный настрой.

Изабель Айриш, Майклу Роузу и Диане Каллауэй за бесконечное перепечатывание текста.

Моим коллегам, бывшим и настоящим, в Центрах воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает (в Великобритании и США), за их понимание, чуткость и решительность и за то, что они разделяют мои взгляды на семейную жизнь:

Хелени Арчилеос, Розали Айзенштейн, Нэнси Альбанезе, Джорджу Апису, Сюзанне Бурдон, Мириам Чачаму, Элисон Кларк, Аманде Деверич, Стиву Дэдрику, Джиллиан Эдвардс, Сюзанне Ферера, Шерри Финк, Лу Флеминг, Майклу Фолксу, Хелен Габриэль, Анне Джерати, Сюзи Голд, Саре Гордон, Тине Грамматикас, Мэри

Холлидей, Изабель Айриш, Биби Якобс, Джилл Янис, Джеффу Каюму, Саре Лаксими, Крисси Мертон, Майклу Роузу, Энни Сондерс, Люку Скотту, Элисон Седдон, Робину Шоу, Гражине Sommerhill, Дориан Ио, Сильвии Янг и многим другим, которые также внесли свой вклад в эту работу и которых слишком много, чтобы упомянуть всех.

Моим детям, Джессике, Джордану и Хлое за их постоянную поддержку и поощрение.

Многим родителям, которые поделились со мной своими историями и опытом, в том числе Дэну Голдтвейту, Джудит Уитакер, Кирстен Симонсгаард, доктору Андреа Дэвис, Линн Серуин, Меган Фокер, Марни Олабау, Сью Фельдмет, Лоре и Лу Флеминг, Саиду Джафферу, Бет и Дэну Бутзин, Ромни О'Мэлли, Джейми Розенблатту, Робину Висински, Фелиции Янг, Келли Лагаи, Питеру Пересу, Ким Окубо и Линде Сью Раннелс.

Доктору Хаиму Джинотту, из книг которого я впервые узнала об описательной похвале, и Адель Фабер и Элейн Мазлиш, чьи добрые и познавательные книги я рекомендую родителям на протяжении последних трех десятилетий.

Всем родителям, педагогам и специалистам, которые посещали семинары «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», и тем, с кем я имела честь работать в каком-либо другом качестве, я глубоко благодарна за их страстную поддержку этой программы.

И наконец, особая благодарность десяткам тысяч родителей, которые применяют на практике эти новые методики и подтверждают: «Они работают!» Их мужество и честность до сих пор трогают и вдохновляют меня.

Введение

Много лет назад я была неопытной выпускницей педагогического колледжа Нью-Йоркского университета. На своей первой работе я заметила, что в одних классах дети кричали, вставали со своих мест, запускали бумажные самолетики, когда учитель поворачивался к ним спиной, и игнорировали постоянные призывы учителя соблюдать тишину. А в других классах ученики сидели там, где им сказали, внимательно слушали и запоминали и улыбались. Было ясно, что они получают удовольствие от учебы и гордятся успехами, которых достигают.

Я восхищалась прекрасными учителями, которые смогли мотивировать и вдохновить их. Я видела, что это не было случайностью, что эти учителя действительно умели научить. Уже через несколько дней я с горечью осознала, что за четыре года в педагогическом колледже не научилась управлять классом. Я научилась преподавать, и, по всей видимости, наши преподаватели предполагали, что этим мои обязанности и ограничатся, а в школе меня встретит класс, полный спокойных мотивированных детей, которые будут смотреть на меня ясными глазками и жадно впитывать все, чему я их буду учить.

До того я была уверена, что мне понравится преподавать и что у меня это хорошо получится. Но тогда я поняла, что абсолютно не готова к реальной ситуации. Ученики в этой школе не уважали учителей только из-за их статуса.

Эти дети не считали своей обязанностью слушать и стараться на уроке. Поэтому во время больших перемен я внимательно прислушивалась в учительской к разговорам опытных педагогов в надежде узнать секрет их успеха. Я подходила к учителям, которыми я восхищалась, и спрашивала, как им удается добиться такого спокойствия и внимания детской аудитории.

Один преподаватель, желая ободрить меня, говорил: «Не беспокойтесь, дорогая. Через несколько лет вы освоитесь». Это не утешало меня — я боялась, что если не научусь держать дисциплину в классе, то не продержусь несколько лет. Другой преподаватель, который, по слухам, часто кричал на свой неуправляемый класс, говорил мне: «Эти дети — они как животные! Не ожидайте от них слишком многого, и тогда вы не разочаруетесь». Я знала, что это неправильно, потому что в школе было несколько преподавателей, которые заслужили уважение детей. Эти преподаватели ожидали многого от своих учеников, и они добились результата.

Один преподаватель попытался объяснить мне: «Вы должны просто показать детям, что говорите дело». Многообещающая методика, но он не объяснил мне, как ее использовать. Другой преподаватель посоветовал: «Покажите им свою веру в то, что они способны на большее». Это тоже прозвучало заманчиво, но, опять-таки, я не знала, как это сделать. Еще один коллега сказал мне: «Вы должны дать им понять, кто в классе хозяин». Когда же я поинтересовалась как, он ответил: «Просто займите твердую позицию». Мне захотелось спросить: «Где занять?»

И я поняла, что эти преподаватели прекрасно справлялись со своей работой так много лет, что уже не осознавали, как добились результатов. Они просто не знали, как выразить словами то, что они делали. Поэтому, к сожалению, они не могли дать мне полезные советы.

Вот тогда я и начала внимательно наблюдать за этими преподавателями и подробно записывать, что они делали и как они это делали, что они говорили и как они это говорили.

Изучая и анализируя свои заметки, я поняла, что на поведение детей и их желание учиться оказывали влияние не какие-то внутренние качества преподавателя, а определенные методики, которые тот использовал. Я решила, что мне нечего терять, и начала использовать те же самые методики в своем классе, хотя и не была уверена, что у меня получится. Я надеялась, что со временем наберусь опыта и наконец-то получу хорошие результаты.

К моему восторгу, методики начали работать в первые же дни. Когда я начала делать то, что делали опытные преподаватели, мои дети быстро откликнулись, как будто я была одним из тех старших преподавателей, которыми восхищалась. В течение нескольких не-

дель, а не лет, как предсказывал тот преподаватель из учительской, и почувствовала уверенность, что смогу добиться желаемого.

Я была удивлена, когда другие преподаватели начали это замечать. Один из них сказал: «А почему Фрэнк Б. отсутствовал на уроке? Я его не освобождал от занятий», и другой преподаватель ответил: «Нет, он не отсутствовал. Он просто стал намного спокойнее. Ноэль заколдовала его». Вскоре преподаватели спрашивали у меня, новичка, советов, как справиться с трудными детьми!

А потом и родители начали обращаться ко мне. Они видели, что мне удастся усадить их сорванцов, заставить их слушать и работать на уроке, поэтому мамам и папам казалось, что я должна знать, как заставить детей выполнять домашние задания, ложиться спать без истерики и выполнять поручения. Я была польщена, что они обращаются ко мне, но так как у меня тогда еще не было своих детей, я понимала, что не могу дать проверенных советов. Все, что я могла тогда, — это предложить им делать дома то же, что я в классе. Через несколько дней родители приходили ко мне и говорили: «Это работает!»

Именно тогда я поняла, что воспитание детей — это на самом деле обучение и что каждый может освоить методики, позволяющие стать более опытным преподавателем и более опытным родителем.

Я узнала, что поведение и привычки наших детей, которые раздражают или беспокоят нас, можно улучшить, а во многих случаях и полностью искоренить, как только мы начнем думать о каждой проблеме как о возможности обучения.

За время своей работы с детьми, а затем с родителями и учителями я все больше и больше узнавала о том, как помочь детям стать более отзывчивыми, уверенными в себе, мотивированными, самостоятельными и внимательными. Увлечение этой темой привело к более глубокому ее изучению. И уже как мать, как мачеха и как приемная мать (а теперь и как бабушка) я узнала еще больше. На протяжении многих лет я изучала влияние темперамента на поведение, размышляла, как можно помочь детям со сложным темпераментом стать более уравновешенными. Я узнала, что многие дети с поведенческими проблемами сталкиваются с едва различимыми и часто нераспознаваемыми трудностями в обучении, что решение этих проблем всегда способствует улучшению поведения и отношений. Я поняла, что хронический стресс сводит на нет все усилия родителей, а также

узнала о способах его уменьшения. Постепенно я собрала воедино все методы, навыки, стратегии и принципы, которые, как я видела, работали. Я называю эту методику «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает».

Со временем я перестала консультировать родителей у школьных ворот и начала проводить семинары, курсы и лекции. Моим следующим шагом стало открытие семейного центра. Затем я изложила все, что узнала, в книгах, на CD- и DVD-дисках, чтобы родители, живущие далеко за пределами Лондона, могли воспользоваться моими методиками. По мере распространения своей методики я почувствовала потребность в подготовке практических специалистов, владеющих ею, которые консультировали бы родителей по телефону во всех странах мира.

Родители всегда жалуются на то, что им неоднократно приходится повторять свою просьбу, прежде чем дети услышат ее и выполнят. Вы увидите, что книга, которую вы держите в руках, предлагает пошаговую инструкцию к решению этой проблемы (и многих других распространенных семейных проблем).

Использование позитивных методик, основанных на уважении, поможет родителям научить детей сотрудничать с первого раза и в дальнейшем.

В этой книге вы найдете стратегии решения многих распространенных проблем, с которыми сталкиваются семьи, начиная с выполнения домашнего задания и слушания музыки, соперничества между детьми, нежелания убирать и заканчивая отходом ко сну и приемом пищи. Эти стратегии помогут детям почувствовать себя способными, чуткими и нужными. Эти стратегии помогут вам расслабиться и почувствовать себя увереннее в роли родителей. И это сделает вашу семейную жизнь значительно спокойнее и счастливее.

За сорок лет моих консультаций я ни разу не видела, чтобы использование моей методики было неэффективным. Мне доставляет огромное удовольствие делиться ею с вами.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ СЛУШАЕТ, СЛЫШИТ И ПОНИМАЕТ

Глава 1

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ВОСПИТАНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ



Раньше, укладывая детей спать, я постоянно на них кричала. Когда они наконец засыпали, я зарывалась лицом в подушку и плакала, расстроенная, с ужасным чувством вины. Это повторялось очень часто. Я обещала себе стать терпеливее и спокойнее. Тогда я не понимала, что просто не знаю, как заставить их сделать то, что я прошу. Поэтому я давала себе обещания, которые не могла сдержать.

Теперь я знаю, что нужно делать, и мои дети почти всегда идут мне навстречу. Жизнь стала спокойнее, я уже не трачу время на уговоры и крик, и у меня появилась возможность делать то, что мне нужно!

Всякий раз, выступая перед родительской аудиторией, я слышу громкий смех, когда говорю: «Быть родителем намного проще, когда у вас нет детей. Они мешают вам наслаждаться жизнью.

Им постоянно что-то нужно. Они недовольны каждый раз, когда вы просите их что-то сделать».

Как родители мы не можем с этим не согласиться. Список наших обязанностей довольно длинный. Тем не менее, когда мы качаем нашего новорожденного малыша на руках и смотрим с любовью в его глаза, мы не думаем: «Не могу дождаться, когда передам тебя кому-нибудь другому, чтобы я смог наконец заняться своими делами».

Конечно же, мы думаем только о том, как будем его воспитывать и как много времени будем проводить вместе с ним. Наша будущая семейная жизнь представляется нам спокойной и счастливой.

Но в действительности оказывается, что многим из нас приходится совмещать свою работу, ведение домашнего хозяйства с посещением множества детских кружков, родительских собраний и т. д. Мы составляем распорядок дня и стремимся максимально точно его выполнить. Когда наши дети не слушаются и не делают то, о чем их просят, это ужасно раздражает, и мы теряем терпение и испытываем нервное напряжение, потому что нам приходится прибегать к постоянным повторениям, напоминаниям, уговорам и крику, чтобы заставить детей делать все то, что нужно делать каждый день!

Вам это знакомо? Возможно, вы купили эту книгу, потому что не знаете, что еще можно предпринять, когда ребенок не хочет идти вам навстречу, оказывает сопротивление, не слушается, ноет, устраивает истерики, проявляет неуважение, с боем кушает, ложится спать и делает домашние задания. Возможно, у одного из ваших детей ярко выраженный темперамент либо он более впечатлительный, более беспокойный, менее восприимчивый, и вы не знаете, как воспитывать такого ребенка. А может быть, у вас нет особых проблем с воспитанием и вы просто хотите узнать о позитивных и эффективных стратегиях, которые помогут вам стать еще лучшим родителем. Может быть, у вас ребенок с особыми потребностями и вы хотите узнать, как выявить в нем все лучшее. Эта книга предназначена для всех вас. Она познакомит со специальными стратегиями и поможет обрести навыки, которые значительно улучшат ваше общение с ребенком и разовьют у него необходимые вам привычки. Вы узнаете, как облегчить свою воспитательную работу, получать от нее удовольствие и снимать напряжение.

Необычные проблемы, с которыми сталкиваются современные родители

Почему воспитание детей сегодня стало таким сложным делом, а список родительских обязанностей такой длинный?

Конечно, в современном мире родители сталкиваются с проблемами, которые значительно отличаются от тех, что волновали наших родителей. Сегодня родители испытывают большой стресс по целому ряду причин.

У большинства из нас не очень большие семьи и нет родственников, живущих по соседству и готовых всегда прийти на помощь. На плечи родителей ложится огромное количество разных ролей, особенно в семьях, где оба они работают. Для родителей, все больше времени занятых на работе, те обязанности, выполнение которых раньше было неторопливым и приятным — например, покупка продуктов и приготовление пищи — все чаще связаны теперь со спешкой и напряжением.

Современные телекоммуникации лишили родителей возможности полностью «отключиться». Мобильные телефоны и Интернет проникли во все сферы нашей жизни — дома, машины, сумки, карманы — и уже даже цепляются нам на уши. С одной стороны, технологии облегчают жизнь, с другой стороны, мы вынуждены реагировать на них 24 часа в сутки, семь дней в неделю!

Еще одна причина нашего стресса — это роль «водителя». Количество развивающих кружков для детей просто поражает, и многие занятия начинаются еще в дошкольном возрасте! В этом мы очень отличаемся от поколения наших родителей. Сегодня для детей все начинается раньше: футбол, балет, уроки музыки и даже йога — с трех лет! Множество открывающихся возможностей в то же время является и причиной стресса. Мы хотим приобщить наших детей к самому лучшему и полезному, поэтому записываем их на все развивающие программы. А потом, как бы нашему ребенку ни нравился тот или иной кружок, мы в конечном итоге оказываемся в роли водителя. Катание из одного кружка в другой, зачастую в пробках, повышает уровень стресса. Мы перегружены, как и наши дети.

Ради безопасности детей, из-за угрозы «опасный незнакомец» мы больше не отпускаем их на улицу без присмотра, и это тоже отразилось на нашем расписании. В придачу к нашим другим ро-

лям мы еще становимся и «директорами по организации досуга». Раньше, когда дети возвращались из школы домой, они обедали и шли гулять на улицу. У родителей было время сделать все свои дела, пока их дети гуляли с соседскими ребятами, исследовали окрестности, играли в прятки, лазили по деревьям и так далее. Дети возвращались домой только к ужину. Домашних заданий либо не существовало, либо они были настолько просты, что даже не требовали внимания родителей. Наши родители не боялись сексуальных маньяков, и дети могли проводить на улице достаточно много времени. Теперь же дети играют дома, проводят больше времени перед экраном телевизора или компьютера, меньше тренируются, просят родителей поиграть с ними или отвезти их поиграть с друзьями.

Учитывая задачи, которые стоят перед современными родителями, неудивительно, что мы постоянно испытываем стресс и по любому поводу упрекаем, угрожаем, критикуем и кричим на наших детей, чтобы успеть все, что должно быть сделано. Маловероятно, что какой-то из факторов, вызывающих стресс, исчезнет сам по себе, поэтому только мы сами можем найти способы, как уменьшить стрессовую ситуацию в семье и настроить наших детей на сотрудничество.

Родитель: профессия, которой нигде не учат

Воспитание — это самая важная работа. Несмотря на это, профессии родителя нигде не учат, не считая занятий для беременных и курсов по уходу за новорожденными. Как же так получилось? Это же не должность управляющего, которую мы можем просто бросить, когда нам станет трудно или наши работники начнут нас раздражать!

Воспитание — это работа, которой мы должны заниматься каждый день, не получая при этом зарплаты. Конечно, она того стоит. И мы находим эту работу стоящей, когда чувствуем уверенность, что наши методы воспитания оказывают положительное влияние на наших детей.

Став родителями, мы внезапно оказываемся в роли педагогов. Многие из нас не имеют педагогического образования, но именно работу учителей мы каждый день ведем с нашими детьми. На

самом деле обучение становится нашей основной работой. Я не говорю о преподавании школьных предметов, я веду речь о прививании нашим детям навыков и ценностей, которые мы считаем важными и правильными. Но как эффективно привить детям привычки, которые так важны для нас?

Как мы учимся быть родителями

Итак, если не существует никакой профессиональной подготовки для родителей, как же мы тогда узнаем, как быть родителем? Большинство из нас, скорее всего, воспитывают своих детей так, как воспитывали их самих. Лора, посещавшая мои семинары, рассказала, как ее мать справлялась с драками между тремя детьми. Она любила говорить: «Ребята, если вы не прекратите драться, я стукну вас лбами!» Лора и ее братья были озадачены тем, как их мать сможет это сделать, но, к счастью, она так и не совершила этого. Однако что заставляло мать бросаться такими угрозами? Скорее всего, крайнее раздражение от постоянных драк между детьми. Несомненно, мать Лоры переняла эту тактику у своей матери, и по причине отсутствия знаний о других воспитательных приемах применяла ее на своих детях, независимо от ее эффективности. Если бы Лора не обучилась навыкам воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, она бы до сих пор испытывала те же неэффективные методики на своих детях!

Подготовка, необходимая родителям

Все готовятся к беременности и родам по-разному. Одни посещают занятия для беременных и курсы по уходу за новорожденными. Другие читают соответствующую литературу о разных периодах развития ребенка. И если ваш ребенок не может заснуть, вы, скорее всего, заглядываете в книгу, чтобы узнать, как уложить малыша. Именно здесь для большинства из нас обучение и заканчивается. У вас есть путеводитель на первые пару лет, не более. В последующие семнадцать лет вы предоставлены сами себе, большое спасибо за внимание!

Обучать родителей действительно нужно

Проходит полтора года, и теперь у вас на руках замечательный малыш — большую часть времени замечательный. Но оказывается, что этот малыш еще и закатывает истерики, бросает еду на пол и дерется с вами, когда вы пытаетесь посадить его в автомобильное кресло. **Помогите.**

Вашему малышу два с половиной, и все вдруг превращается в сплошное «Нет!». Он не хочет садиться на свой стульчик для кормления. Вы не можете поменять ему подгузник, не зафиксировав его как следует. Он начинает обижать младшего брата или сестру. **Помогите.**

В возрасте от трех до пяти лет ваша упрямая дочь становится настолько дерзкой, капризной и непослушной, что вы сходите с ума. Утром она бесконечно долго одевается, и вы постоянно опаздываете. Отход ко сну сопровождается скандалами. **Помогите.**

В возрасте от пяти до десяти ваш сын перестает обращать на вас внимание, и вам приходится постоянно напоминать ему о том, что он должен сделать. Уровень стресса растет. **Помогите.** А потом начинается переходный возраст! **ПОМОГИТЕ!**

Отсутствие сотрудничества приводит к стрессу!

Именно в эти моменты родители обычно появляются на моих семинарах, чтобы узнать об эффективных стратегиях, с помощью которых можно уменьшить проявления плохого поведения и сделать так, чтобы ребенок начал слушаться и сотрудничать. Родители понимают, что их методы не работают, но не знают, как заставить детей делать то, что им говорят. Одним из таких родителей был Тим, отец довольно трудной трехлетней девочки, Кати.



Наш первый ребенок, Томас, был очень впечатлительным, но в основном послушным мальчиком. А потом появилась Катя, и все изменилось. В возрасте двух лет она уже была упрямой и дерзкой, и мы с женой рвали на себе волосы, пы-

таясь придумать, как нам заставить ее делать то, что она должна делать каждый день. Она сопротивлялась, кричала, устраивала истерики и кусалась.

К трем годам она окрепла. Последней каплей стал инцидент, который произошел, когда она была с женой в супермаркете. Катя расстроилась из-за того, что моя жена попросила ее положить обратно на полку какую-то вещь. Катя выразила свое недовольство, укусив мою жену за попу прямо в супермаркете.

Несколько дней спустя к нам в гости пришла подруга и прокомментировала фотографию Кати, которая висела на стене, отметив, какая она хорошенькая. Я ей ответил, что Катя хорошенькая только в двух случаях: когда спит и на фотографии.

Вот так отсутствие у детей желания сотрудничать может повлиять на наши чувства к этим маленьким существам, рождения которых мы ждали с таким нетерпением. Означает ли это, что мы любим их меньше? Нет. Но любить наших детей и быть с ними рядом одинаково важно, и очень невесело проводить время с ребенком, который отказывается сотрудничать. К счастью, существует множество простых и эффективных приемов, позволяющих легко наладить сотрудничество с ребенком любого возраста. Как только вы начнете применять эти методики, вы перейдете от повторов, напоминаний и крика на ту стадию, где вам уже не придется повторять дважды, и это чудесное изменение произойдет в самые короткие сроки.

Сказка о двух мальчиках

Давайте рассмотрим две разные ситуации, в которых участвует утром семилетний мальчик по имени Джимми. Первая ситуация показывает, что может произойти, когда у ребенка еще не вошло в привычку делать каждое утро то, о чем его просят. Вторая ситуация показывает, каким может быть утро у такого же мальчика, родители которого используют методики воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. Конечно же, мама Джимми

очень любит его в обоих случаях, и, конечно же, она делает все возможное, чтобы привить ему хорошие привычки. В первой ситуации она просто не понимала, что ее реакция поощряет Джимми к безделью и непослушанию. Но после того, как мама узнала о существовании эффективных методик и начала вести себя иначе, Джимми стал слушаться.

Плохое утро Джимми, отказывающегося сотрудничать

«Джимми! Ты до сих пор в постели?! Пора вставать — мы опоздаем в школу!»

Через десять минут мама возвращается в комнату. Кровать не заправлена, Джимми стоит в носках, но больше ничего не надел. «Ты встал десять минут назад и успел надеть только носки? Что ты делал все это время? Тебе придется поторопиться, и не забудь застелить свою постель».

Мама возвращается через пять минут, и теперь Джимми уже в нижнем белье, но он играет с машинками. Ее раздражение нарастает. «Ты играешь с машинками? Это время для того, чтобы одеться, а не поиграть». «Но, мама, у меня никогда нет времени поиграть!» Мама Джимми помогает ему одеться, потому что это быстрее всего, а она боится опоздать. Она больше не пытается заставить его застелить постель.

Джимми идет в кухню и садится завтракать. Во время завтрака он встает из-за стола несколько раз, чтобы поиграть с собакой, найти игрушку или подразнить сестру. «Джимми, сядь и поешь. Если ты встанешь из-за стола еще раз, завтрак закончится». Джимми встает опять. «Хорошо, это последнее предупреждение. Если ты встанешь еще раз, я не разрешу тебе смотреть телевизор после школы».

Джимми заканчивает завтрак и встает из-за стола. «Джимми, ты опять забыл помыть за собой посуду! Мы с тобой разговаривали об этом вчера». Джимми начинает ныть. «Почему я? А Полли не должна?» — «Полли еще слишком мала. Веди себя как большой мальчик и будь примером для своей сестры. Не спорь со мной». Он неохотно возвращается и моет свою тарелку, по пути бьет ногой по стулу, на котором сидит его сестра.

«Давай, мы должны быстро почистить зубы». Джимми медленно идет в ванную и чистит зубы не больше десяти секунд. «Хорошо, беги обуваться, чтобы мы не опоздали в школу!» Джимми медленно идет туда, где стоит его обувь. Мама завязывает ему шнурки, хотя он умеет делать это сам, и помогает надеть куртку, потому что они уже действительно опаздывают.

Они торопливо выходят. Джимми молчит в машине, и мать уже в который раз чувствует досаду и раздражение. Когда они подъезжают к школе, она высаживает его и говорит: «Прекрасного дня!»

Родители говорят мне, что, когда их дети заходят в школу, самая напряженная часть дня заканчивается. К девяти утра они уже измотаны! В течение первых двух часов рабочего дня они пытаются заставить почти неподвижный объект выполнить все необходимые утренние задания. Но дети игнорируют их указания, ленятся и плохо себя ведут. А когда мы их поторапливаем, кажется, что они делают все еще медленнее.

Потом мы теряем терпение, возмущаемся, повторяем, угрожаем и кричим. Отказ сотрудничать часто пробуждает в нас худшие качества. И даже когда мы видим, что наша острая реакция ничем не помогает, часто мы просто не знаем, что еще можно сделать. Для того чтобы разорвать этот замкнутый круг повторов и напоминаний, мы должны сделать что-то иное. Мы должны по-другому общаться с нашими детьми, чтобы им захотелось сделать то, о чем мы их просим.

Давайте двигаться вперед. Родители Джимми стали использовать стратегии, описанные в нашей книге. Теперь он делает то, что должен делать по утру, большей частью даже без напоминаний.

Хорошее утро Джимми, готового сотрудничать

Джимми просыпается по первому звонку будильника, который сам установил с вечера. Он встает с кровати, выключает будильник, надевает одежду, приготовленную с вечера, и застилает постель. Когда его мама заходит в комнату, она обнимает Джимми и широко улыбается. Джимми обнимает ее тоже и улыбается ей в ответ. Она замечает то, что он уже сделал, и говорит об этом:

«Джимми, ты только встал, а уже так много сделал. Сам проснулся по звонку будильника, оделся без чьей-либо помощи и сегодня застелил свою постель без моего напоминания! Ты становишься очень самостоятельным».

Джимми спускается вниз и выполняет свои утренние обязанности. За завтраком он не встает из-за стола, поет песенку со своей маленькой сестрой, чистит свою тарелку, хотя его никто не просит, и ставит ее в посудомоечную машину. Его мама замечает это и комментирует: «Джимми помогает поддерживать на кухне чистоту». Также она замечает, что раз он сделал всю утреннюю работу без напоминания, то заслужил право посидеть вечером за компьютером, после того как сделает уроки.

Мать просит его пойти в ванную и почистить зубы, и он охотно идет. Он причесывается слишком быстро и пропускает один участок. «Тут сзади остался участок, который нужно расчесать». Он смотрит в зеркало, находит участок, где торчат волосы, и расчесывает их. Его мать говорит: «Тебе удалось уложить этот участок».

Потом он сам надевает ботинки и зашнуровывает их. Он собрался немного раньше, и у него есть время поиграть с машинками. Мама с сыном хотели было выходить из квартиры, когда мама заметила, что он без рюкзака. Она не раздражается, а дает ему небольшую подсказку: «Джимми, есть еще кое-что, что тебе пригодится в школе». Джимми оглядывается, видит свой рюкзак и возвращается за ним.

Они выходят достаточно рано, чтобы вовремя добраться до школы. Они болтают, пока едут в машине, и приезжают немного раньше, теперь мальчик может поиграть на площадке со своими друзьями. Они прощаются с мамой и быстро обнимаются. Мать улыбается ему и говорит, что будет с нетерпением ждать, когда они увидятся после школы и он расскажет ей, что нового узнал.

Возможно, вторая ситуация выглядит слишком идеальной, но она вполне достижима, когда в арсенале родителей есть правильные инструменты. Представьте, насколько спокойнее мы были бы по утрам, если бы у нас был такой уровень сотрудничества со стороны наших детей. Мы бы занимались своими делами, нас ничего не раздражало и не расстраивало бы, и мы могли бы получать

удовольствие от общения с детьми. Тысячи семей, которые испытывали на практике наши стратегии, стали свидетелями подобных трансформаций.

Как наше поведение влияет на детей

Давайте проанализируем сотрудничество Джимми. Он получает положительное внимание родителей за свою самостоятельность. Он получает объятия и улыбки вместо раздражения. Его хвалят, когда он поступает правильно, а не критикуют по поводу и без. Он становится увереннее в себе, потому что многие вещи делает сам для себя. Он гордится собой. Он получает вознаграждение за свое поведение в виде дополнительного времени за компьютером, а также спокойных и довольных родителей. Он начинает свой школьный день с чувством полной уверенности.

А вот Джимми, который не хочет сотрудничать, слышит только о том, что он делает неправильно, с того момента, как просыпается, и до момента, когда выходит в школу. Вместо улыбок он получает раздраженные взгляды. Он воспринимает себя как человека, который все делает неправильно и обо всем забывает, потому что именно это слышит большую часть дня. В результате он перестает обращать внимание на родителей, ведь ему кажется, что они постоянно придираются и угрожают. Он перестает смотреть родителям в глаза, потому что совсем не весело, когда тебя ругают. Он не чувствует себя уверенным, потому что не делает для себя то, что способен сделать, из-за того что утром все постоянно спешит. Он недоволен своей сестрой, потому что она еще маленькая и ей многое позволяют — а чем тогда лучше быть старшим? Он чувствует, что не может сделать ничего, чтобы порадовать своих родителей. Он начинает свой школьный день с чувством неуверенности в себе.

Я рассмотрела две прямо противоположные ситуации, чтобы подчеркнуть суть. Но для многих семей первая ситуация не такая уж утрированная! Многие узнают своих детей и самих себя, когда читают про первого Джимми. Возможно, мы говорим и поступаем точно так же; возможно, повторяем только отдельные ошибки; возможно, мы заходим еще дальше и кричим на детей или

даже бьем их в отчаянии из-за отсутствия сотрудничества. Эти две ситуации наглядно демонстрируют, как общение влияет на детей. Мы хотим, чтобы наши дети росли послушными, уверенными в себе и самостоятельными, и когда мы этого не получаем, конечно же, чувствуем разочарование и гнев.

Я прокомментировала эти ситуации, чтобы вы осознали, что наши слова и поступки либо помогают детям развить нужные навыки, либо непреднамеренно лишают наших детей этой возможности. Второй Джимми не родился послушным и самостоятельным. Он развил эти качества. И развил их потому, что его родители узнали, как мотивировать его к сотрудничеству и обретению самостоятельности, и изучили простые действенные стратегии, которые помогают предотвратить поведенческие проблемы. Каждая семья может пройти путь от типичной семьи, подверженной стрессам, до спокойной и счастливой семьи. Никогда не поздно попробовать, даже если ваши дети уже подростки.

Для кого эта книга и как ею пользоваться

Будь вы родитель, бабушка или дедушка, преподаватель или специалист, работающий с детьми и семьями, — я написала эту книгу для вас. Стратегии, которые я здесь описываю, раскроют самое лучшее в ваших детях и в вас самих!

Хотите узнать, как эффективно справляться с любыми проявлениями плохого поведения, от агрессии до незначительных проступков? В этой книге вы найдете конкретные пошаговые инструкции, как это сделать. Эти стратегии эффективны для всех детей, включая детей с ярко выраженным темпераментом и детей с особыми потребностями.

Моя главная цель заключается в том, чтобы эта книга стала вашей «настойной книгой», к которой вы будете неоднократно обращаться в процессе воспитания детей. Стратегии, о которых я вам расскажу, настолько важны для улучшения сотрудничества и уменьшения конфликтов и стрессов в семье, что, как только вы начнете применять их на практике, вы никогда не захотите возвращаться к старым схемам! Вы будете использовать эти страте-

гии каждый день. Все навыки позитивные и практичные, и самое главное — они работают. Я никогда не видела, чтобы эти стратегии не дали результат за более чем сорок лет моей работы с семьями. Я буду измерять успех этой книги количеством загнутых уголков страниц, по тому, насколько в ней будут заложены, помечены или испещрены пометами страницы. Это книга, которой часто пользуются, — вот самый лучший комплимент, который я могу получить.

И хотя эта книга изначально писалась для родителей с детьми от трех до тринадцати лет, все стратегии, описанные в ней, будут работать и с подростками. Ваш посыл надо будет немного подкорректировать для «трудных подростков», и, конечно, некоторые моменты будут отличаться, но основные стратегии, о которых я пишу, необходимы, чтобы помочь выявить лучшее в ваших подростках.

У меня есть два основных условия. Первое заключается в том, что вы должны читать книгу вместе со своим партнером, если таковой имеется, и вместе обсуждать эти стратегии. Стратегии будут более эффективны, если вы станете действовать сообща. Второе условие — вы должны прочесть эту книгу от начала и до конца. Я понимаю, что не могу контролировать, как вы ее читаете, но я вас очень прошу! Существует конкретная причина, по которой эта книга структурирована именно таким образом. Вы добьетесь больших успехов и увидите больше улучшений в поведении своих детей, если прочитаете все главы и выполните практические задания в той последовательности, в которой я их даю.

Конечно, вполне естественно заглянуть в последующие главы этой книги, чтобы узнать, что делать, когда все идет не так, и как остановить плохое поведение. В этом и заключается проблема. Если вы начнете с тех глав, где описывается работа с конкретными поведенческими проблемами, это не приведет к улучшению поведения вашего ребенка. Это, конечно, позволит вам временно прекратить то, что сейчас вас не устраивает, но не поможет предотвратить повторение такого поведения в будущем. Образуется замкнутый круг.

Если вашей целью является улучшение плохого поведения, начните с начала. Глава 2 рассказывает о стратегиях воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, она объясняет,

почему эти стратегии настолько эффективны. Затем по порядку прочитайте главы об основных стратегиях. Когда вы узнаете, как мотивировать вашего ребенка захотеть слушать вас и сотрудничать с вами и когда вы ознакомитесь с несколькими простыми стратегиями, которые в первую очередь направлены на предотвращение плохого поведения, вам вряд ли понадобится обращаться к главам о прекращении плохого поведения! В главах об основных стратегиях даны пошаговые инструкции с примерами и реальными историями о том, как родители преодолели поведенческие проблемы, используя эти конкретные стратегии.

В конце каждой главы дан план действий, который поможет вам успешно применить новую стратегию на практике. И в этот момент я рекомендую вам закрыть книгу и отработать стратегию в течение двух недель (но держите книгу под рукой, на случай если вам понадобится заглянуть в нее!). Когда вы изучите новую стратегию, вы сможете объединить ее с уже освоенными. Каждая последующая глава дополняет предыдущую, и примеры и тематические исследования не будут иметь смысла без понимания стратегий, изученных ранее. В совокупности эти стратегии помогают воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает.

Вторая часть книги содержит четкий план использования стратегий и навыков воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. Эти стратегии помогут вам эффективно справиться с типичными семейными конфликтами. Я призываю вас не торопиться читать эту часть, пока вы не начнете применять на практике основные стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, чтобы у вас к тому времени уже были все инструменты, которые понадобятся для решения проблем.

Многие родители снова и снова возвращаются на наши занятия и к нашим материалам, так что будьте готовы еще не раз заглянуть в эту книгу, пока изучаете эти стратегии! Она станет вашей службой поддержки.

Благодарю вас за то, что приобрели эту книгу. Я горю желанием помочь родителям успешно применить эти навыки и стратегии на практике. Вы можете добиться успеха, применяя страте-

гии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, и с этой книгой у вас есть четкий план достижения цели.

Глава 2

ВАШ РЕБЕНОК БУДЕТ СЛУШАТЬ ВАС, СЛЫШАТЬ И ПОНИМАТЬ: РЕШЕНИЕ НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ВОПРОСОВ ВОСПИТАНИЯ

Я могу вам пообещать: вы увидите улучшения в поведении вашего ребенка в течение первых нескольких дней (а в некоторых семьях уже в первые часы) после того, как начнете применять стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. Основываясь на собственном опыте помощи десяткам тысяч семей, я абсолютно уверена в том, что говорю. Если вы будете использовать эти стратегии — а мы предоставим вам пошаговое руководство для успешной их реализации на практике в период от двух до четырех недель — вы сможете шаг за шагом позитивно трансформировать свою семейную жизнь.

Как только родители будут готовы изучить и применять эти высокоэффективные стратегии, произойдут сильные изменения. Уже через несколько недель ваша семейная жизнь станет спокойнее, а дети послушнее. Родители будут меньше расстраиваться и опять станут главными в семье, между братьями и сестрами будет все меньше разногласий, и рутинные обязанности, такие как выполнение домашних заданий, работа по дому, прием пищи и отход ко сну, больше не будут поводом для тяжелых битв.

Эти цели достижимы! Стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, использовались родителями по всему миру для достижения именно этих результатов. Естественно, с детьми разных темпераментов этот процесс длится разное время. Но вы обязательно увидите результат!

Чем чаще вы будете практиковать эти воспитательные стратегии, тем увереннее себя почувствуете. И в результате использование этих навыков просто войдет у вас в привычку, вам больше не придется об этом беспокоиться. Умение придет к вам естественным путем.

Чем отличается воспитание ребенка, который слушает, слышит и понимает, от других методик

Сталкиваясь с таким огромным выбором книг и интернет-ресурсов, посвященных вопросам воспитания, вы, должно быть, заинтересуетесь, чем же наш подход отличается от остальных. Родители говорили мне, что увлечены воспитанием ребенка, который слушает, слышит и понимает, по двум основным причинам. Во-первых, этот метод является практичным и удобным. Я даю пошаговое руководство и наглядные примеры, поэтому родители могут начать применять эти стратегии сразу же и увидеть результат незамедлительно. Во-вторых, эти простые методики охватывают все поведенческие проблемы. Вам не нужно осваивать новую стратегию для каждой поведенческой проблемы, которая возникает, когда ваш ребенок взрослеет. После того как вы изучите основные стратегии, у вас будут инструменты для преодоления типичных и нетипичных поведенческих проблем. Программа воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, объединяет в себе наиболее эффективные методики позитивного воспитания и представляет собой пошаговое практическое руководство, которое проще понять и легче использовать.

Часто из статьи или книги по воспитанию мы узнаем о стратегии, которая нам кажется довольно интересной, и мы решаем применить ее в своей жизни. Сначала у нас может получиться, но, как только сталкиваемся с первыми трудностями, мы отказываемся от этой методики, потому что в книге или статье не объясняется, что же делать в таких случаях. Там не написано, как именно применять эту методику на практике, и она не учит нас, как решать проблемы, когда они возникают. Эта же книга совсем другая. Я не только предлагаю вам простые пошаговые инструкции для применения моих стратегий на практике, но также отвечаю на все вопросы, которые обычно задают ро-

дители, а также дам вам дополнительные советы по преодолению трудностей.

В каждой главе вы найдете реальные истории родителей, применявших стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, чтобы изменить многие аспекты своей семейной жизни. За сорок пять лет моей работы с детьми и семьями я никогда не видела, чтобы эти методики не работали.

Реалистичный подход

Первое, на что я прошу родителей обратить особое внимание, — наша книга не называется «Как воспитать ребенка». Даже с самыми лучшими в мире воспитательными стратегиями не всегда просто воспитать ребенка. Наши дети не роботы и не ангелы, но мы и не хотим, чтобы они были таковыми. Я не могу забрать все ваши проблемы и дать безоблачное счастье. Что я могу сделать, так это предложить вам стратегии, которые помогут воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает.

Есть два слова, которые я всегда использую для описания стратегий воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает: практичные и эффективные. «Практичные» значит такие, которые вы можете их использовать. «Эффективные» значит такие, которые работают.

Эти практичные стратегии помогут вашим детям захотеть сотрудничать с вами с первого раза, как только вы попросите что-то сделать. И эти методики начнут работать, как только вы начнете их применять. Если у вас спокойный ребенок, вы, вероятно, увидите результаты незамедлительно. Если же у вашего ребенка более сложный темперамент, он чувствительный, впечатлительный, импульсивный или невосприимчивый, какие-то улучшения появятся сразу, но весомые результаты — только через две-четыре недели.

Для одних родителей две недели — это скоро, для других — долгий срок. Но подумайте о том, что вы терпите проблемное поведение месяцами, а то и годами — тогда две недели покажутся вам не таким уж большим сроком для применения стратегий, которые значительно улучшат вашу семейную жизнь.

Пожалуйста, поймите: если вы ничего не измените, если вы не попробуете хотя бы одну из этих стратегий, через две-четыре недели ваша жизнь будет такой же, ваши проблемы останутся с вами. Почему бы не приложить усилия и не попытаться изменить свою жизнь? Чем упорнее вы будете упражняться в этих методах, тем больших успехов вы добьетесь.

Что больше всего расстраивает родителей

Если бы ваш ребенок слушал вас, слышал и понимал, как бы изменилась ваша жизнь? Всякий раз, когда я задаю этот вопрос на семинарах, поднимаются руки и первый ответ всегда звучит одинаково.



Я хочу, чтобы мои дети слушались меня с первого раза. Я терпеть не могу, когда они пререкаются или просто игнорируют меня! Я не хочу постоянно повторять, а потом переходить на крик.

Когда мы вынуждены повторять указания, наше недовольство и раздражение возрастает с каждым повтором, пока мы наконец не доходим до предела. Возможно, переломный момент наступает после трех повторений, а возможно, после десяти. Некоторые родители говорят, что их ребенок «не слушает», некоторые говорят, что ребенок игнорирует их или «не обращает на них внимания». Другие утверждают, что им часто приходится кричать или сердиться, прежде чем дети начнут воспринимать их слова всерьез. Как бы мы ни описывали эту проблему, отсутствие сотрудничества с первого слова сводит нас с ума и вынуждает ругаться, придирааться, кричать, угрожать или наказывать.

Родители не хотят бесконечно повторять одно и то же и постоянно напоминать своим детям, что те должны сделать. Родители хотят, чтобы дети делали то, о чем их просят, причем сразу, когда их попросили *в первый раз*. Родители хотят только сотрудничества. В этой книге я буду много говорить о сотруд-

ничестве, поэтому позвольте мне объяснить, что я понимаю под сотрудничеством.

Сотрудничество. Дети делают то, о чем их просят, с первого раза и не возмущаясь, в девяноста процентах случаев

Вы только представьте себе, насколько спокойнее и проще станет ваша семейная жизнь, если вы попросите свою дочь надеть туфли и она с первого раза вас послушает. Или если вы попросите своего сына поставить тарелку на стол и он так и сделает. Когда родители слышат мое определение сотрудничества, некоторые из них опасаются, что девяносто процентов — это слишком много и что новые формы общения каким-то образом уничтожат детскую непосредственность. Однако опыт показывает, что, когда дети научаются вести себя разумно, все получается наоборот. Как только дети начинают сотрудничать, они относятся к себе лучше, потому что их меньше ругают, потому что на них направлено меньше раздражения и они получают больше улыбок и больше поощрения. Это помогает детям развить сильную самооценку. Детям приходится следовать нашим правилам, пока они не станут взрослее и мудрее, чтобы придумать свои собственные. Далее я расскажу об этом подробнее.

Что отличает этот подход от других?

Ключевое слово — **сотрудничество** — предоставление родителям простых и конкретных стратегий для того, чтобы им не приходилось просить дважды.

В каждой семье есть свои уникальные проблемы и «болевые точки». Наиболее распространенные, о которых часто упоминают родители, — это неспособность вовремя выйти утром из дома, скандалы перед сном, конфликты между братьями и сестрами, проблемы с выполнением домашних заданий и вопросы, связанные с приемом пищи.

Общей во всех этих случаях является проблема сотрудничества. Отсутствие сотрудничества на самом деле просто привычка, которая постепенно выработалась у детей, но, когда вы начнете использовать новые стратегии, ваши дети начнут сотрудничать, и вы скоро перестанете повторять и напоминать!

Почему повторение и напоминание не работают

Если у нас уже вошло в привычку повторять, дети постепенно перестанут обращать на нас внимание, неосознанно ожидая неоднократных напоминаний. И только после того, как мы подчеркнем важность вопроса, повысив голос или угрожая наказанием, наши дети воспримут указания серьезно. Если мы повторим указание пять раз, то скоро окажется, что нужно повторять уже шесть! Родители часто жалуются: «Мои дети не обращают внимания на то, что я говорю, пока я не разозлюсь. Тогда они слушаются. Но почему я должен кричать и угрожать, чтобы заставить их слушаться?» Не отчаивайтесь. Я дам вам стратегии, и вам никогда больше не придется просить дважды!

Другая причина, по которой дети игнорируют наши указания, заключается в том, что в прошлом мы не были последовательны в соблюдении правил, поэтому дети не верят, что в этот раз мы настроены серьезно. Они просто ждут, как отреагирует родитель, при этом продолжают заниматься своими делами. Непредсказуемость реакции родителя предоставляет много возможностей для умелого манипулирования и прямого неповиновения. Даже обычно послушные дети проверяют, насколько далеко они могут зайти в ситуациях, в которых, судя по первичной реакции, родители не готовы идти до конца.

Они могут попытаться «обойти правила», не нарушая их. Обычно это происходит в общественных местах, где дети видят, что смущение не даст родителям выполнить свои угрозы. Иногда, когда мы проявляем гибкость в отношении правил, ребенку кажется, что мы уступаем. Чем чаще мы будем доводить начатое до конца, тем больше наши дети будут слушаться, воспринимать наши указания серьезно и сотрудничать.

Наша основная родительская задача

Основная предпосылка воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, заключается в том, что наша основная родительская задача, помимо любви и получения удовольствия от общения с детьми, состоит в передаче ценностей, умений и навыков, которые мы считаем важными. Любить наших детей — это самая легкая часть нашей работы, это дано нам от природы. А трудная часть нашей работы — это привить детям привычки, которые для нас важны. Для этого нужны усилия, упорство, планирование — и, конечно же, знание стратегий, которые работают!

Пять важных качеств, которые все родители хотят воспитать у своих детей

На протяжении многих лет я спрашивала родителей со всего мира, какие ценности, навыки и привычки они хотели бы закрепить у своих детей. Независимо от географического расположения, культуры, религии или социально-экономических различий, они все упоминали одни и те же пять качеств.

1. **Сотрудничество.** Делать то, что родитель (или человек, заменяющий его) говорит ребенку делать, с первого раза и не возмущаясь.
2. **Уверенность.** Знать, ценить и использовать свои таланты и сильные стороны; знать, принимать и быть готовым улучшать свои слабые стороны.
3. **Мотивация.** Желание начинать и продолжать делать все необходимое для достижения цели, даже если ребенок не получает удовольствия от того, что делает. (Выполнять домашние задания, чистить зубы, гулять с собакой, заниматься музыкой и экономить деньги — все это примеры ситуаций, в которых нужна мотивация для преодоления нежелания и сопротивления.)
4. **Самостоятельность.** Делать для себя все, что в его силах, а не ожидать или требовать, чтобы кто-то другой сделал это для него.
5. **Уважение.** Заботиться о чувствах других людей и понимать, как его собственные поступки влияют на них.

Эти пять качеств являются залогом спокойной и счастливой семейной жизни не только в настоящем, но и в будущем. Это те качества, которые помогут детям наслаждаться жизнью в семье, заводить друзей и поддерживать с ними отношения, реализовать свой потенциал в школе и уже во взрослой жизни найти удовлетворение в таких областях, как отношения, карьера и досуг.

Эти пять качеств не врожденные, но их можно развить. Они могут стать привычными для человека. Узнав, как развить эти качества в ваших детях, вы сможете выполнить две задачи: станете воздействовать на ваших детей, чтобы они проявляли свои лучшие стороны по мере взросления, а также чтобы смогли проявить свои лучшие стороны, когда уже станут взрослыми. Поэтому мы называем эти пять качеств основой всех привычек. Они являются основой для более спокойной и счастливой жизни родителей и детей.

Если бы мне пришлось спросить у большой родительской аудитории, какое из этих качеств самое важное, уверена, каждое набрало бы достаточно большое количество голосов, потому что все они очень важны! И все же одно из них является первой ступенькой на пути к формированию других четырех.

СОТРУДНИЧЕСТВО: ОСНОВА ВСЕХ ПРИВЫЧЕК

На наших семинарах «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» мы обнаружили, что первое из этих пяти умений — сотрудничество — это основа других четырех. Пока дети не начнут сотрудничать, они не захотят действовать самостоятельно (самостоятельность), или быть вежливыми девянсто процентов времени (уважение), или пробовать что-то новое (уверенность), или браться за задание, даже если оно трудное (мотивация). Когда дети учатся сотрудничать, они, естественно, становятся более уверенными, мотивированными, самостоятельными и внимательными. Поэтому вместо того, чтобы беспокоиться о том, как развить в детях все пять качеств, попытайтесь сосредоточиться на этом одном, сотрудничестве, другие четыре развить будет довольно легко и с гораздо меньшими усилиями.

Дрессировка?

Некоторые родители не любят слово «дрессировка» по отношению к детям. Они считают, что это слово можно использовать, только когда речь идет о дрессировке животных. Но давайте задумаемся об этом. Когда вы приходите на новую работу, вы обычно проходите курс обучения. Это означает, что вас обучают новым навыкам, а потом, в течение какого-то периода времени, вы практикуете их, пока они не войдут в привычку и вам больше не придется задумываться, прежде чем выполнить то или иное действие. То же самое происходит и с нашими детьми. Это наша работа — научить детей делать множество разных вещей, чтобы со временем, после долгих тренировок, они привыкли их делать самостоятельно и без напоминаний. Ходить в туалет и завязывать шнурки — классические примеры подобных навыков; мы дрессируем наших детей, пока эти навыки не войдут у них в привычку.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Обучение против дрессировки

Обучение приводит к тому, что ребенок знает, как что-то сделать.

Дрессировка формирует у ребенка привычку делать что-то без напоминаний.

То же самое происходит и с пятью основными качествами. Чем больше ваши дети тренируются быть послушными, тем быстрее сотрудничество становится их очередной привычкой. И наша работа как раз и заключается в том, чтобы сформировать у них эту привычку.

Сотрудничество в семейной жизни и его отсутствие

Давайте поразмышляем о том, на что похожа семейная жизнь, когда дети нас слушают, слышат и понимают, и какой она бывает, когда

они этого не делают, а также что мы обычно делаем, чтобы заставить детей слушаться.

Когда сотрудничество — норма, вот что мы получаем:

Качественно проведенное вместе время

Мирная семейная жизнь

Улыбки и объятия

Больше времени — меньше спешки

Мотивированные дети

Уверенные родители и дети

Когда сотрудничества нет, вот что мы получаем:

Напряжение в отношениях

Разочарование и стресс

Чувство вины

Нытье

Споры

Неповиновение

Торг

Истерики

Критика

Стратегии, которые не ведут к сотрудничеству

Вот список некоторых стратегий, которые используют родители, чтобы добиться сотрудничества. Когда я на семинаре показываю родителям этот список, они часто тяжело вздыхают, потому что уже испробовали большинство или даже все эти стратегии в какой-то момент и узнали, что они очень неэффективны.

Повторять

Напоминать

Критиковать
Обвинять
Давать советы
Переубеждать
Запутывать
Читать нотации
Спрашивать
Отвлекать
Подкупать
Убеждать
Договариваться
Спорить
Уступать

Конечно, большинство родителей не делают всех этих вещей сразу разве что только в очень тяжелые дни! Когда я спрашиваю родителей, работают ли эти методы, они всегда отрицательно качают головой: «Нет»; время от времени говорят: «Иногда». Это правда, что эти методы изредка работают, но я научу вас позитивным стратегиям, которые работают в девяноста процентах случаев.

Наша конечная цель

Как бы ни было важно сотрудничество, оно не является нашей конечной целью. Отсутствие сотрудничества приносит родителям разочарование и стресс, поэтому всегда родители упоминают о нем в первую очередь.

Иногда родители говорят: «Я просто хочу, чтобы мой ребенок был счастлив». Вполне понятно, что мы хотим видеть наших детей счастливыми, но, если сделать это своей целью, она постепенно поведет семью вниз по наклонной плоскости. Когда мы стремимся сделать наших детей счастливыми, мы оказываемся исполнителями детских «хочу» вместо «надо». Желания и потребности часто имеют мало общего. Нашим детям нужно больше спать, есть больше овощей, меньше смотреть телевизор, выполнять свои домашние обязанности и т. д. А они хотят совсем другое: лечь как можно позже, есть нездоровую пищу и смо-

треть телевизор целый день! Горькая ирония заключается в том, что попытки сделать наших детей счастливыми часто приводят к прямо противоположному результату: дети становятся неудовлетворенными, немотивированными и не ценят те вещи и удовольствия, которые у них есть.

Таким образом, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что наши дети хотят, давайте сосредоточимся на том, что им нужно, тогда мы сможем дать им те навыки, с которыми они смогут сами себя сделать счастливее. Интересно, что чем больше мы даем нашим детям того, что им нужно, тем больше они на самом деле хотят!

Чего же мы хотим для наших детей, когда они войдут во взрослую жизнь? Какие навыки нужны им, чтобы вести продуктивный образ жизни и создавать достойные отношения? Ответ, который я слышу чаще всего, — доверие, и на то есть весомая причина. Уверенные в себе дети становятся самостоятельными и получают удовлетворение оттого, что делают какие-то вещи для себя. Они становятся более гибкими и легче приспосабливаются к новому и отличному от них окружению, легко справляются с любыми невзгодами.

Когда они в конечном итоге покидают родной дом, поступают в институт и находят работу, у них есть необходимые жизненные навыки для успешного совершения этих значительных шагов во взрослую жизнь.

Вот лишь небольшая выборка жизненных навыков, которым мы хотим обучить наших детей:

- ✓ Мы хотим, чтобы наши дети ответственно обращались с деньгами.
- ✓ Мы хотим, чтобы они умели безопасно пользоваться общественным транспортом.
- ✓ Мы хотим, чтобы они умели держать свои вещи в чистоте и в порядке.
- ✓ Мы хотим, чтобы они умели готовить.
- ✓ Они должны чувствовать себя уверенно в магазинах, ресторанах и банках.

Все эти жизненные навыки добавляются к самостоятельности. Самостоятельность — это очень важное качество, которое шире

сотрудничества, хотя именно сотрудничество первоначально волнует большинство родителей, которые приходят ко мне за советом и на тренинги. Когда ребенок сотрудничает, он делает то, что ему говорят, с первого раза и не возмущаясь. А когда ребенок самостоятельный, ему больше не нужен родитель или учитель, который говорит ему, что делать и как это делать. Самостоятельный ребенок или подросток достиг той стадии, где он сам себе говорит, что надо делать, и сам вспоминает, когда это нужно сделать, и ответственности процентах случаев.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Самостоятельность — это ступенька на пути к уверенности в себе.

Когда ваши дети будут послушными, опытными и ответственными, они станут самостоятельнее, увереннее в себе и счастливее. Жизнь семьи станет намного приятнее. И как только ваши дети смогут делать что-то для себя сами, вам придется делать все меньше и меньше для них, таким образом, у вас появится больше времени для себя. Вы почувствуете удовлетворение и уверенность, осознавая, что ваши дети активно овладевают навыками, привычками и ценностями, которые для вас важны.

Самостоятельность

Конечно, мы все знаем, что гораздо быстрее и легче застелить кровать или загрузить посудомоечную машину самому, чем учить ребенка, шаг за шагом, день за днем. Но очень важно не сдаваться! Обучение и тренировка — это те инвестиции, которые принесут прибыль намного быстрее, чем родители могут себе представить. Когда мы продолжаем делать для наших детей то, что они могут делать сами, мы непреднамеренно лишаем их возможности стать самостоятельными и уверенными в себе. Делая вместо наших детей то, что они могут сделать для себя сами, мы подаем отрицательное сообщение, как будто считаем, что они не справятся с этим заданием либо что они не обязаны это делать. Сами того

не осознавая, мы можем легко скатиться до роли прислуги! Так что я вам рекомендую: каждый раз, когда вы делаете что-то вместо своего ребенка, подумайте: «Что из этого он может научиться делать сам для себя?» — и начните его учить, как это делать. Он будет гордиться собой, и вы почувствуете удовлетворение, привив ему еще один жизненный навык!

Самостоятельность — это ступенька на пути к уверенности в себе. Чем больше наши дети делают для себя сами, тем увереннее они становятся. Привычка сотрудничать — это только основа, фундамент, который помогает нашим детям меньше сопротивляться, когда их просят что-то сделать, а это, в свою очередь, помогает им охотнее делать что-то для себя.

Кто главный?

Конечно, это риторический вопрос. Мы все знаем, что главными должны быть мы. Быть главным означает, что именно мы, родители, принимаем решения в семье. Мы решаем, какой образ жизни будет у нашей семьи, какие привычки, правила, ежедневные обязанности и традиции. Наши дети помогают нам, но именно мы принимаем решения, потому что у нас есть необходимый опыт, зрелость и мудрость, чтобы сделать правильный выбор.

Опасность того, что мы делаем вместо наших детей то, что они могут сделать сами, и оказываемся в роли бесплатной прислуги, заключается в том, что они перестают нас уважать. Они могут начать указывать нам, потому что им кажется, будто бы это наша работа — делать что-то для них. Такая смена ролей может произойти очень быстро, и тогда уже ваш ребенок станет главным.

Во многих семьях родители невольно позволяют детям быть главными. В качестве примера представим ситуацию, в которой вы и ваш партнер, если у вас он есть, решили, что ваш ребенок должен ложиться спать с включенным светом и засыпать к восьми часам, так как вы знаете, что это лучше для его здоровья, его настроения, а также и для вашего спокойствия. Но чаще, чем хотелось бы, из-за проволочек, которые ваш ребенок провоцирует перед сном, он успокаивается ближе к половине девятого или да-

к девяти часам вечера. Кто же главный в этой ситуации? Конечно, главный — ваш ребенок, потому что его цель — лечь спать можно позже, и он достигает своей цели. А вы своей цели не достигаете. Таким образом, быть главным означает принимать решения и доводить выполнение этих решений до конца.

Если подобная ситуация вам знакома, тогда вам может стать интересно: «Как же я могу заставить его лечь спать в восемь часов, если он отказывается или не готовится ко сну?» И, конечно, ситуации, в которых родители не главные, не обязательно имеют отношение к укладыванию спать. Это могут быть проволочки с выполнением домашнего задания; это может быть нежелание убирать игрушки; отказ от еды, которую вы приготовили; просьбы купить сладости каждый раз, когда вы идете в магазин. Вопрос всегда один и тот же: «Как мне заставить детей делать то, что я хочу?»

Ответ заключается в том, что мы не можем физически заставить наших детей выполнить многое, хотя в состоянии физически и не давать им делать некоторые вещи, по крайней мере, пока они малы. Мы не можем полностью контролировать то, что делают кто-то другой, в частности наш ребенок. Чем чаще мы пытаемся заставить его делать все по-нашему, тем чаще мы раздражаемся, заставляем возмущаться и сопротивляться нам.

Но мы можем повлиять на ребенка. Оказывать влияние означает воздействовать на детей таким образом, чтобы они захотели делать все так, как мы считаем нужным. Когда мы сосредоточены на контроле, мы расстраиваемся, если что-то происходит не так, как, по нашему мнению, должно происходить. Но когда мы просто оказываем влияние, мы остаемся спокойными и более позитивными, так как знаем, что у нас есть стратегии, с помощью которых мы со временем прививаем нашим детям лучшие привычки. Конечно, мы не можем знать заранее, сколько времени потребуется, чтобы привить хорошие привычки, но знаем, что мы не сдадимся, пока это не случится, рано или поздно.

Навыки и стратегии, которые вы найдете в этой книге, научат нас, как влиять, а не контролировать — таким образом, чтобы дети становились все более послушными, уверенными, мотивированными, самостоятельными и внимательными. Они будут все реже и реже вести себя плохо. И ваш ребенок начнет вас слушать, слышать и понимать.

Описательная похвала — САМЫЙ ЛУЧШИЙ СТИМУЛ



Я снова влюбилась в своих детей

Хочу поделиться... Вчера вечером я пошла на семинар «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», но не была уверена, что в моем случае описательная похвала сработает. Один из моих мальчиков постоянно кричит, и не важно, хорошо ему или плохо, — он просто смотрит мне в глаза, открывает рот широко, насколько сможет, и начинает громко кричать.

Я просто не могла понять, как, похвалив его за пару минут покоя, можно изменить ситуацию. На самом деле я шла на семинар, чтобы узнать о новых методах наказания! Я была настолько скептически настроена, что даже не сказала мужу, куда иду. Но терять мне было нечего, поэтому я решила попробовать.

Сегодня утром я хвалила детей за каждую мелочь, которую они делали правильно. Я подождала, пока Джон прокричит три раза, и как только он закрыл рот или просто начал что-то говорить, я сказала: «Я заметила, какой ты сегодня тихий, Джон. Теперь я хочу тебя послушать». И случилось чудо! Вместо того чтобы все утро кричать, он сидел тихо.

Он вел себя еще тише в садике, и, когда я его забирала, директор отвел меня в сторону и спросил, что случилось сегодня утром. Я рассказала ему о семинаре и о том, что описательная похвала работает уже через два часа после того, как начинаешь применять ее на практике.

Можете не сомневаться, сегодня вечером я расскажу мужу о семинаре «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает»!

Описательная похвала — основная стратегия

В долгие годы работы с семьями я пришла к выводу, что описательная похвала является единственной мощной стратегией мотивации детей, побуждающей их сотрудничать и самосовершенствоваться. Получившись использовать этот новый навык, вы сможете изменить вашу семейную жизнь, улучшив поведение детей и скорректировав его таким образом, чтобы они сами стремились стать лучше. Как правило выше, большинство родителей сомневаются в том, что описательная похвала может оказать значительное влияние на поведение их детей, потому что она кажется слишком простой, чтобы быть действительно эффективной. К счастью, вам не нужно верить мне на слово! Просто начните применять ее, и вы увидите результат!

Как что же такое описательная похвала? Все очень просто, описательная похвала — это когда вы замечаете, а затем намеренно фокусируете внимание на том, что сделал ваш ребенок и почему вам это понравилось. Как только вы освоите применение описательной похвалы, вы окажетесь на пути к более спокойной, легкой и счастливой семейной жизни.

Как мы обычно хвалим наших детей

Мы все слышали, что детей нужно часто хвалить, чтобы развить в них чувство собственного достоинства. Что вы обычно говорите, когда ребенок делает то, что вам нравится? Если вы такой же, как большинство родителей, с которыми я общалась, то вы, скорее всего, говорите что-то вроде «молодец!», или «отлично», или «прекрасно», или «блестяще». Вы надеетесь, что эта похвала поможет вашему ребенку стать более уверенным и почувствовать себя любимым, защищенным и особенным. Возможно, вы хотите, чтобы ваш ребенок попробовал себя в новом виде деятельности. Или вы хотите помочь ему стать более устойчивым и уверенным, чтобы он не опускал руки перед сложным заданием. Мы хвалим наших детей, чтобы побудить их стараться больше, чем они способны. Мы говорим: «У тебя отлично получается!», «Ты такой умный!», «Продолжай в том же духе!», «Ничего себе, это потрясающе!».

Почему эта похвала не работает

Мы хвалим так, конечно же, с самыми благими намерениями, но такая преувеличенная похвала на самом деле не работает. Она слишком обобщенная, слишком расплывчатая и, честно говоря, слишком раздутая. Родители, как правило, машинально произносят: «Замечательно», «Потрясающе», «Это прекрасно», «Ты лучший». Но ребенок замечает, что при этом вы едва взглянули на рисунок, или на его стойку на руках, или на модель из конструктора. Он также замечает, что окружающие не разделяют эту точку зрения, не говорят ему, какой он замечательный и потрясающий, и он сам уже не особо верит этой преувеличенной похвале. Ребенок абсолютно справедливо приходит к выводу, что преувеличенная похвала не является истинной оценкой его поведения или работы, а просто выражает вашу любовь.

Что же в этом плохого? Конечно, мы хотим часто выражать свою любовь к детям, но давайте не будем делать это с помощью преувеличенной, а возможно, и незаслуженной похвалы, так как это приводит ребенка к сомнениям в истинности наших суждений и в нашей честности. Более того, когда мы преувеличенно расхваливаем незначительные усилия, ребенок может усомниться, верим ли мы в то, что он вообще может сделать лучше.

Современные исследования в области педагогической психологии, проведенные исследователем Кэрол Двек, позволили сделать вывод о том, что похвалы уму ребенка или результатам его работы дают обратный желаемому эффект: уменьшается не только мотивация, но и производительность. Эффективным же средством для повышения мотивации и готовности к решению новых задач является похвала за усилия и за то, что ребенок сделал, а не за способности, которые он не может контролировать (например, ум) или за конечный результат (который не всегда легко повторить).

И наконец, оценочная похвала является слишком обобщенной, потому что не дает информации о том, что дети должны сделать в будущем, чтобы заслужить еще больше родительского признания и благодарности. Например, когда мы говорим: «Ты так хорошо кушаешь» или «Вы вместе так замечательно играете», наши дети недоумевают, что же именно нам нравится в том, как они кушают

и и играют вместе. Похвала должна стать средством обучения и показывать нашим детям, как нам нравится то, что они сделали. Тогда у них появится стимул сделать это снова. Те же утверждения, о которых мы упоминали выше, слишком расплывчаты для достижения этой цели.

Поэтому я буду просить вас избегать оценочной похвалы, таких слов, как «удивительно», «прекрасно», «здорово» и «потрясающе». Я познакомлю вас с новым видом похвалы, которая, как было доказано исследователями, гораздо эффективнее улучшает поведение вашего ребенка, его способности и уверенность в себе.

Описательная похвала работает!

Описательная похвала — это когда вы замечаете и комментируете то, что ваш ребенок сделал правильно или просто хорошо, или замечаете, что он не сделал ничего плохого. Для этого мы должны бросить все свои дела и обратить пристальное внимание на то, что делает или не делает ребенок. Приостановившись и уделив ему внимание, вы получаете время, которое можно потратить на передачу информации о наших конкретных предпочтениях, на то, чтобы дать ему понять, чего вы от него хотите и зачем.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Оценочная похвала — неопределенная, преувеличенная и неэффективная

«Ух ты, домашнее задание ты сделал блестяще!»

Описательная похвала — конкретная, полезная и побуждающая

«Ты ответил на все вопросы в этом задании, даже несмотря на то, что не был уверен в некоторых ответах. Ты бросил себе вызов и написал ответы на каждый вопрос».

Если ваш ребенок кушает без капризов, просто опишите, что вам нравится в его поведении: «Ты кушаешь и не ноешь,

что еда тебе не нравится». Вы можете сказать: «Ты попробовал горох, какой ты храбрый», или «Ты даже не возмущаешься, что картофель лежит рядом с чечевицей». Это эффективный способ передачи ваших ценностей ребенку, например: нужно ценить еду вместо того, чтобы жаловаться на нее; попробовать то, что лежит в тарелке, даже если ребенок думает, что блюдо ему не понравится, и проще реагировать на то, что продукты в тарелке соприкасаются друг с другом.

Если ваши дети хорошо играют вместе, вы можете сказать: «Вы делитесь конструктором, и никто ничего не отбирает», или «Никто никого не дразнит», или «Целых десять минут вы спокойно сидели и рисовали, и никто из вас не пришел ко мне жаловаться». Подобная описательная похвала дает понять вашим детям, что делиться, быть внимательным и самостоятельно выстраивать отношения с братьями и сестрами — ценности, важные для вашей семьи.

Так как описательная похвала очень конкретна, с ней не поспоришь; это факт. Вы не делаете никаких высокопарных заявлений, которые можно проигнорировать или подвергнуть сомнению. Вы просто подробно описываете в каждой конкретной ситуации, что из поступков вашего ребенка вам нравится.

Может быть, он что-то сделал правильно, а может, не очень хорошо, но вы должны мотивировать его сделать лучше. Вы даже можете заметить и отметить, когда ваш ребенок просто не сделал ничего плохого.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Как поощрять хорошее поведение, используя описательную похвалу

Концепция описательной похвалы проста:

1. Обращайте внимание даже на незначительные успехи вашего ребенка!
2. Говорите вашему ребенку, что именно вы заметили. Опишите подробно его поведение.
3. Перестаньте использовать завышенную оценочную похвалу.

Описательная похвала поможет вашим детям точно понять, что именно они должны и не должны делать. И детям больше не при-

и не напрягаться, чтобы догадаться, что мы имеем в виду, когда говорим: «Веди себя хорошо!» Говоря детям конкретно, что они сделали хорошо (или чего не сделали плохо), описательная похвала подсказывает им, что они должны сделать, чтобы получить наше положительное внимание. Благодаря этому новому виду похвалы наши дети увидят и услышат, много раз в день, что вы ими довольны. Это будет стимулировать их стараться делать то, что вы от них ожидаете. Описательная похвала доказывает детям, что они могут поступать правильно, потому что они только что так уже поступили. Таким образом, хорошее поведение будет проще повторить.

Вас может беспокоить, что ребенок привыкнет к похвале и будет себя хорошо вести только для того, чтобы получить одобрение родителей. К счастью, все происходит как раз наоборот. С начала у детей появляется стимул поступать правильно, потому что они хотят угодить нам. Но чем чаще они слышат о том, что они поступают правильно, тем быстрее усваивают эти нормы поведения. Со временем они будут делать все правильно просто потому, что это правильно, и потому, что их совесть велит им это делать. Хорошее поведение станет привычкой.

По мере того как дети станут увереннее, потому что ведут себя правильно, они будут стремиться контролировать собственное поведение, руководствуясь здравым смыслом, и уже не будут вести себя импульсивно и вызывающе.

Уделяйте внимание деталям

Мой двенадцатилетний сын, Андрей, закончил писать пробный тест для подготовки к предстоящему экзамену по музыке, и я его проверяла. Обычно он делал несколько ошибок, но в этот раз не сделал ни одной. Я помню, как сказала своему мужу: «Андрей проделал удивительную работу!» Сказав это, я вспомнила об описательной похвале и на минуту задумалась, что же именно было здесь удивительно.

Я пошла к Андрею и сказала: «Я проверила твой тест, эта работа — самая тщательно выполненная из всех, что я когда-либо видела. Уверена, что ты все дважды перепроверил, прежде чем закончить, и уделил пристальное внимание де-

таям! Угадай, сколько баллов ты набрал?» Он посмотрел на меня и сказал: «Девяносто пять?» Я отрицательно покачала головой: «Нет, у тебя сто баллов из ста». Он просиял. В те выходные у него был настоящий экзамен, и он получил сто баллов.

На примере этой истории можно убедиться, что наша естественная реакция на достижения ребенка — это слово «замечательно». Если же вы задумаетесь, что именно замечательно, и опишете это подробно, то ваш ребенок получит очень полезную информацию. У него возрастет уверенность в себе, которая приведет к мысли: «Как же хорошо я сделал этот тест; я смогу сделать это еще раз». Описательная похвала имеет смысл, но сначала ее использование может вызвать трудность. Мы не привыкли так разговаривать с детьми. Но это намного эффективнее, чем размытое и преувеличенное «блестяще» и «удивительно».

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Мне кажется, что мои десятилетние близнецы посмотрят на меня, как будто я прилетела с Марса, если я начну использовать описательную похвалу. Как мне им объяснить, что я делаю?*

Ответ: *Сначала ваши дети, особенно подростки, могут действительно подумать, что вы немного не в себе, но не отчаивайтесь. Если что-то работает (в данном случае вежливо и эффективно), значит это работает, даже если это озадачивает ваших детей. Вы можете объяснить это так: «В прошлом я, как родитель, допустила много ошибок (это привлечет их внимание, хотя они могут прийти в замешательство, прежде чем согласятся с вами!). Я указывала вам на ваши ошибки, придиралась и кричала, потому что хотела, чтобы вы сделали что-то. Вы обижались и злились. Я тоже плохо себя чувствовала из-за этого. Поэтому теперь я собираюсь попробовать другое средство. Я буду замечать и отмечать*

вещи, которые вы делаете правильно. Не обещаю, что превращусь в идеал, но буду стараться и стану лучше».



Мой трехлетний ребенок укусил меня за попу в супермаркете! Я практиковала методику описательной похвалы уже около года, когда была ошеломлена этим инцидентом. Я вместе с моей трехлетней дочерью, Катей, была в супермаркете, там она увидела продукты, которые потребовала купить, но я отказала ей. Мой упрямый ребенок отреагировал, укусив меня за попу. Видимо, это было ближайшее место, до которого она смогла достать, как раз на нужной высоте! Я была не просто потрясена, это было еще и больно.

Поэтому в следующий раз, когда мы собрались в магазин, я поговорила с Катей и объяснила ей, как нужно себя вести: не отходить далеко от меня, не кусаться и т. д. Как только мы входили в магазин, я говорила: «Ты не отходишь от меня и еще ни разу не укусила меня за попу!» Другие покупатели смотрели на меня, как будто я сошла с ума, но описательная похвала работала — моя попа была в безопасности.

Описательная похвала помогла улучшить поведение Кати, также отметим, что Сара, прежде чем вернуться с ней в магазин, постаралась прояснить, как Катя должна себя вести. В следующей главе я расскажу вам еще о нескольких стратегиях, которые помогут вашим детям хорошо вести себя все чаще и чаще.

Как хвалить ребенка, чтобы он вел себя так, как мы хотим: хвалите даже незначительные проявления хорошего поведения

Когда мы пытаемся найти проявления хорошего поведения, за которые можно описательно похвалить, иногда хочется вооружиться

увеличительным стеклом. Очень легко пропустить момент, когда ребенок делает что-то правильно. Например, ваш ребенок выполняет домашнее задание, сидит с карандашом в руках, но вы видите, что он мечтает.

Вместо того чтобы крикнуть ему: «Соберись!», вы можете сказать: «Ты взял в руки карандаш; ты готов писать». Мы должны поощрять даже маленькие шаги.

Или, возможно, ребенок еще не привык выполнять то, что вы просите, но иногда он делает все правильно. Предположим, у вашей дочери еще не вошло в привычку после душа вешать полотенце на место, но сегодня она вспомнила об этом. Возможно, вам кажется, что за это не стоит хвалить, но это не так. Не молчите, лучше скажите: «Я заметила, ты помнишь, что нужно вешать полотенце. Ты помогаешь поддерживать порядок в нашем доме». Или, может быть, вы хотите, чтобы у вашего сына вошло в привычку опускать сиденье унитаза. В тех редких случаях, когда он это делает, вы можете сказать: «Ты не забыл опустить сиденье унитаза. Ты такой внимательный».

Если вы думаете, что описательной похвалы будет недостаточно, чтобы привить детям хорошие привычки, то вы правы. Я не утверждаю, что описательная похвала станет средством от всех проблем. В курсе «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» есть много инструментов, и некоторые из них, а возможно и все, могут вам понадобиться, чтобы научить ребенка регулярно опускать сиденье унитаза или вешать полотенце. Но мы должны мотивировать наших детей обращать внимание на то, что мы говорим, чтобы другие инструменты были эффективными. Описательная похвала — самый лучший стимул из всех мне известных.

ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вот несколько примеров описательной похвалы для поощрения хорошего поведения:

Ты уже надел нижнее белье и носки! Да ты уже наполовину одет!

*Я попросила тебя поменять брату подгузник, и ты даже сделал шаг в сторону пеленального стола.
Ты уже бросил один из своих носков в корзину для грязного белья.*

В этих примерах, как вы уже заметили, отсутствует оценочная похвала. Вы не говорите, что ребенок сделал нечто фантастически и прекрасно, потому что он на самом деле знает, что нет ничего фантастического в том, чтобы повесить полотенце на место или опустить сиденье унитаза. Но ваш ребенок увидит и услышит, что вы довольны, и будет точно знать, что его поступок заслуживает одобрения. Потому что дети, естественно, хотят получить наше одобрение, и они более склонны к повторению тех действий, за которые могут получить описательную похвалу. Очень скоро они начинают вести себя лучше.



Как заставить сына сотрудничать

Что мне нравится в описательной похвале, так это то, что у меня появляется конкретная стратегия; помогающая заставить ребенка сотрудничать. Я использую описательную похвалу каждый раз, когда дети поступают правильно, и они реагируют незамедлительно. Это удивительно, они стали намного счастливее, начали искать новые способы угодить мне. Они даже принесли мне завтрак в постель!

Также я использую описательную похвалу, чтобы справиться с конкретными проблемами. Когда моему сыну было три года, мне приходилось применять силу, чтобы вытащить его из ванной. Однажды я решила попробовать описательную похвалу. Когда пришло время ему вылезать из ванной, я сказала: «Время закончилось. Пора вылезать». Я подождала, пока он сделает хоть какое-то движение, и моментально похвалила его. Я сказала что-то вроде: «Ты уже вылезаешь. Ты вылезаешь после первой же моей просьбы!» Он широко мне улыбнулся и сразу же вылез из ванной, без капризов.

Описательная похвала может избавить детей от вредных привычек

Родители озабочены тем, как избавиться от вредных привычек своих детей или хотя бы уменьшить их проявления. Описательная похвала — это мощный инструмент, который подходит и для этой цели. Грызть ногти, сосать палец, жаловаться, ныть, ругаться с братьями и сестрами, игнорировать указания родителей — это все вредные привычки, от которых мы хотим отучить детей. И вот что мы делаем для этого: начинаем замечать, когда наш ребенок *не* делает то, что нас раздражает, и описательно хвалим ребенка за это.

Обычно родители ведут себя наоборот. Вы, скорее всего, замечали, когда ребенок делал что-то неправильно, и просили его перестать. А теперь я прошу вас обратить внимание не только на основные достижения ребенка, но и на его малейшие усилия, даже если результат был не очень удовлетворительным. На первых порах вам может понадобиться «увеличительное стекло», чтобы присматриваться к вашему ребенку много раз в течение дня, когда он вас не раздражает.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Когда вы описательно хвалите отсутствие неправильного поведения, его будет становиться все меньше.

Даже когда вам кажется, что ваш ребенок делает не все правильно в данный момент, сделайте жест доброй воли и повысьте мотивацию вашего ребенка, отметив то, что он не делает неправильно:

Ты не забыл, что не нужно хватывать. Ты просто ищешь глазами.

Ты не перебиваешь; ты ждешь, пока я не закончу телефонный разговор.

На заднем сиденье так тихо.

Ты решил два примера и ни разу не пожаловался.

Еще несколько примеров использования описательной похвалы для устранения вредных привычек:

Ты перестал спорить, даже если ты расстроен из-за того, что я сказала.

Ты не забыл, что нельзя разговаривать с набитым ртом. Это вежливо.

Ты теперь ничего не выхватываешь. Ты очень внимательный. Никто не кричит.

На самом деле проявления наиболее плохого поведения встречаются довольно редко. Если мы сталкиваемся с ним часто, тогда нам кажется, что оно преобладает! Большей частью плохое поведение является импульсивным и необдуманым, и обычно заканчивается так же внезапно, как и началось, например, когда ребенок выхватывает, перебивает, наступают на книгу вместо того, чтобы переступить через нее, или ноет «почему?» в ответ на ваше указание. Стратегия заключается в том, чтобы подождать несколько секунд, пока ваш ребенок делает что-то раздражающее. Как только ваш ребенок перестанет или задержит дыхание на мгновение, обрушьте на него описательную похвалу! В ситуации, описанной в начале этой главы, мама Шона сократила количество его истерик, ожидая, пока он замолчит, а потом быстро похвалив его за то, что он молчит.

Мы склонны замечать и отмечать негативное поведение ребенка, потому что это раздражает. Но даже очень импульсивный и злой ребенок, который много балуется в течение дня, не делает это постоянно (хотя так может показаться). Поэтому очень важно, чтобы вы замечали, когда он перестает вести себя плохо, и хвалили его за это, используя описательную похвалу. Чем чаще вы будете замечать и отмечать, что ваш ребенок не спорит и не жалуется, тем более послушным он станет. Чем чаще вы замечаете, что ваш ребенок не дразнит, и не выхватывает предметы, и не балуется с чем-то, тем более взрослым станет его поведение.

Но давайте предположим, что нытье вашего ребенка в самом разгаре. Вам наверняка интересно, какую же описательную похвалу

можно использовать в этом случае. Будьте терпеливы, потому что скоро ваш ребенок остановится, чтобы перевести дыхание, и именно в этот момент вам нужно «выпрыгнуть» с описательной похвалой и с широкой улыбкой произнести (даже сквозь зубы, если это необходимо): «Ты перестал ныть». Вам, конечно, нужна хорошая реакция, чтобы поймать эти несколько секунд! Конечно, ваш ребенок может снова начать ныть, особенно в течение первых нескольких недель применения новой стратегии позитивного внимания. Он может испытывать вас. Опять же, просто немного подождите. И опять похвалите его за то, что он не ноет.

Рано или поздно (возможно, минуты покажутся вам часами) ваш ребенок перестанет ныть совсем, и обычно это происходит намного раньше, чем вы можете себе представить. И тогда вы скажете: «Ты больше не ноешь, и у тебя такой приятный, дружелюбный голос. Теперь я с удовольствием тебя выслушаю!» Сначала это может показаться немного странным, но это работает!

Вот еще один пример вредной привычки — ребенок грызет ногти. Если у вас такой проблемы не существует, представьте вместо нее любую другую. Старый способ заставить ребенка перестать грызть свои ногти — при виде того, как он это делает, попросить вытащить пальцы изо рта. Вы можете найти массу причин, почему это нельзя делать: «Это некрасиво», «Пальцы грязные» и т. д. и т. п. На моих семинарах всякий раз, когда я спрашиваю родителей, помогают ли эти просьбы и объяснения избавиться от вредных привычек, в ответ раздается громкое «Нет». Тем не менее родители продолжают просить и убеждать, потому что не знают, что же еще можно сделать. Кроме того, вы, возможно, думаете: «Так делали мои родители, и я вырос нормальным, так в чем тогда проблема с объяснениями и напоминаниями?» А проблема в том, что мы обращаем внимание на нежелательное поведение, и это не только не уменьшает его, но и в большинстве случаев даже провоцирует.

✦ Поэтому поступаем наоборот: замечаем и отмечаем каждый раз, когда ребенок не грызет ногти. Вы можете сказать: «Ты не грызешь ногти», или «За все утро я ни разу не увидел, как ты засунул пальцы в рот», или «Ты держишь руки подальше от лица. Это хорошие манеры», или «Твои руки внизу». И совсем скоро

начнет происходить нечто восхитительное. Ваш ребенок машинально засунет пальцы в рот, как он привык это делать раньше, но потом сам остановится и опустит руки, без вашего напоминания!

Это произойдет потому, что описательная похвала мотивирует детей помнить ваши правила и инструкции. Вы можете мне не верить, но попробуйте и убедитесь сами.

Важно сделать эту кампанию тотальной. В течение месяца возьмите за правило замечать и отмечать каждый раз, когда ваш ребенок не грызет ногти, не стучит вилкой по столу, не дергает кота за хвост, не дразнит брата или сестру и т. д. Каждая насущная проблема требует немедленного решения!



Как избавиться от вредной привычки облизывать губы

После посещения семинара «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» мы хотели увидеть, как описательная похвала сможет нам помочь справиться с вредными привычками Фиби. В то время ей было три года. У нее появилась привычка постоянно облизывать нижнюю губу, пока у нее не появлялось большое красное растрескавшееся пятно под губой. Я говорила ей много раз не делать этого. «Не облизывай губу», «Фиби, ты облизываешь губу», «Перестань облизывать губу», но это не помогало. Она продолжала облизывать губу, и коже становилось все хуже. Поэтому мы решили попробовать описательную похвалу и подошли к этому глобально.

Когда она сидела играла и не облизывала губу, я говорила: «Фиби, ты сейчас не облизываешь губу». Думаю, в тот день я сказала это раз десять и на следующий день тоже — каждый раз, когда я замечала, что она ее не облизывает. Три дня спустя состояние губы улучшилось. Я сказала: «Фиби, твоя губа выглядит намного лучше. Ты избавляешься от этой привычки». Ее лицо просияло; она была рада. Два дня спустя ее губа полностью исцелилась, и дочка сказала мне: «Мама, посмотри, я перестала облизывать губу, и она стала здоровой».

Вопрос: Я беспокоюсь: если описательно хвалить моих детей, когда они не ведут себя плохо, не подтолкнет ли это их к тому, чтобы вести себя плохо? Как я могу это предотвратить?

Ответ: В течение первых нескольких недель, особенно если ваш ребенок импульсивный, он может реагировать на описательную похвалу прямо противоположно тому, за что вы его только что похвалили. Это происходит потому, что описательная похвала напоминает ему о плохом поведении и его импульсивность берет верх над ним. Конечно, вас это будет раздражать, и может показаться, что вы делаете шаг назад, так что возникнет соблазн отказаться от использования описательной похвалы. Но не сдавайтесь, даже если поведение ребенка временно ухудшается перед тем, как стать лучше. Будьте настойчивы, этот период продлится недолго. Вскоре ребенок начнет пытаться контролировать себя.

Как избавиться от сквернословия и перебивания

Я не могла поверить, насколько легко было приучить моих четырехлетних близнецов подходить сразу к машине, выходя из детского сада, когда я начала их описательно хвалить. Тем не менее хочу признаться: я сомневалась, что описательная похвала поможет мне избавить детей от вредных привычек. Но так как мои методы борьбы с вредными привычками не дали результата, я решила попробовать этот новый метод.

Когда близнецы подросли и начали употреблять нецензурные слова, я решила описательно хвалить их, когда они не делали этого. Когда я похвалила их в первый раз, они все равно продолжали ругаться. Но я проявила настойчивость, и через некоторое время они перестали.

В то же время я использовала описательную похвалу для того, чтобы отучить их перебивать друг друга и повышать

друг на друга голос — это случалось постоянно. После сказки на ночь я сказала: «Вы употребляли добрые слова, разговаривая друг с другом, говорили по очереди, давая друг другу высказаться в течение всего дня. Никто никого не перебивал. Вы такие внимательные». Они оба широко улыбнулись, и я знала, что они гордятся своими достижениями.

Когда вы начинаете описательно хвалить за отсутствие плохих поступков, вполне естественно, что ребенок может попытаться проверить вас, импульсивно повторяя свои действия, как делали это близнецы в ситуации, описанной выше. Возможно, ребенок просто привык таким образом привлекать внимание, но, когда вы начнете уделять положительное внимание тому, что он не делает чего-то плохого, он перестанет. Будьте настойчивы!

Описательная похвала не должна быть односложной

Для достижения максимального положительного эффекта используйте несколько предложений, чтобы описательно похвалить вашего ребенка. Иногда ребенок, который получал много негативного внимания за плохое поведение, больше не верит в то, что он способен угодить своим родителям. В виде самозащиты он может «закрыться» и стать «глухим» к просьбам родителей. Его защита может оказаться настолько сильной, что он едва будет слышать короткую описательную похвалу, такую как «спасибо, что поставил тарелку в раковину». Но как только мы не поленимся и постараемся разнообразить нашу описательную похвалу, ребенок, скорее всего, нас услышит. Вы можете сказать: «Ты не забыл положить тарелку в раковину. Мне даже не пришлось тебя просить. Это проявление зрелого чувства ответственности. Ты не ждешь, пока кто-то сделает за тебя то, что ты можешь сделать для себя сам». В этот момент ребенок, возможно, оглянется, чтобы посмотреть, что еще можно поставить в раковину!

Добавление «качеств» к вашей описательной похвале делает ее более значимой

Описательная похвала становится более действенной, если вы описываете то, что вы увидели, упомянув качество, которое ребенок проявил в этой ситуации. Вы уже могли заметить это в некоторых примерах и ситуациях, описанных в этой главе. Вот несколько качеств, которые, как говорили мне родители, они хотят развить в своих детях:

сотрудничество
уважительный доброжелательный тон
щедрость
терпение
внимательность
самостоятельность и независимость
гибкость
честность
мужественность
самоконтроль
творчество
настойчивость

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Выделение «качеств» в вашей похвале помогает вашему ребенку впитывать ваши ценности.

Чем чаще вы будете говорить, что ребенок проявляет эти позитивные качества, тем быстрее он начнет воспринимать себя как послушного, внимательного, честного, отважного и т. д. Например, если вы хотите, чтобы ваш ребенок был более терпеливым, вы можете сказать: «Ты сидел так спокойно, пока я смывала шампунь. Это требует много терпения и действительно помогает мне».

Или для того, чтобы поощрить самостоятельность, вы можете сказать: «Ты вспомнил все, что нужно было сделать перед сном,

и часть этого сделал сам, пока я разговаривала по телефону. Ты очень самостоятельный!»

Иногда нам самим нужно напоминать, что наши дети обладают положительными качествами. Это особенно верно, если ребенок чувствительный, впечатлительный или импульсивный, чем иногда просто сводит нас с ума! Одна супружеская пара пришла домой после моего семинара и написала список всех качеств, которые они ценят и хотели бы развить в своих детях. Это помогло им в формулировке описательной похвалы. Они повесили список на дверце кухонного шкафа, как напоминание хвалить за все эти качества, как только они увидят хотя бы малейший намек на их проявление! Чем чаще вы ищете хорошие качества в вашем ребенке, тем больше хороших качеств вы находите, и очень скоро сможете добавить новые слова в ваш список.



Как описательная похвала помогла справиться с импульсивностью и непослушанием нашего сына

Наш сын Джек, восьми лет, был очень импульсивным дома и в школе. Он выхватывал вещи, не любил делиться, ел руками, громко кричал, когда не желал выполнять домашние задания и ложиться спать. Его учитель жаловался, что он больше болтает, чем занимается, и очень грубо обращается со своими одноклассниками. Во время первого семейного занятия с Нозль он вел себя просто ужасно. Он ходил по комнате, перебивал, залазил в мою сумку. Потом начал тянуть отца за одежду, чтобы привлечь его внимание, постоянно просил то, что он хотел, даже после того, как мы ему сказали «нет», сидел на краю стула, трогал все, до чего ему удавалось дотянуться, и отворачивался в другую сторону, когда люди с ним разговаривали.

Так было всегда и везде. Мы уже привыкли чувствовать себя неудобно из-за его поведения.

Наши друзья, соседи и даже его учителя предположили, что Джек, скорее всего, страдает синдромом дефицита внимания и гиперактивности, потому что его поведение слишком отличалось от поведения других восьмилетних детей.

Ноэль научила нас обращать внимание на те моменты, когда он делал хоть что-то правильно. Это было, когда он сидел спокойно хотя бы минуту, когда он несколько секунд никого не перебивал, не лез в мою сумку и не привлекал к себе внимания, когда он сидел прямо, ничего не хватал или смотрел в глаза и т. д. Она также научила нас описательно хвалить каждую, даже незначительную его попытку хорошо себя вести при выполнении домашнего задания и укладывании спать. В результате этого, а также потому, что мы прояснили правила, выполнять домашнее задание стало намного проще и быстрее. У Джека появилось больше свободного времени. Удивительно, но и напряжение в семье пошло на спад. Джек меньше возился перед сном, ложился спать раньше и быстрее засыпал, потому что был менее напряжен. Он больше отдыхал и поэтому, естественно, лучше контролировал свои импульсы.

В телефонном разговоре с учителем Джека я также попросила его хвалить Джека, используя описательную похвалу, когда он не болтает, не кричит, когда не машет руками, правильно отвечает, пишет больше, чем обычно, и т. д. Учитель обеспокоился, что другие дети почувствуют себя обделенными, поэтому я предложила описательно хвалить их тоже. Несколько недель спустя он сказал, что поведение Джека улучшилось, как и поведение других детей.

Поведение Джека улучшалось намного быстрее, чем я могла представить — он действительно хотел порадовать нас и своего учителя. До того как мы узнали об описательной похвале, мы упрекали и ругали его, что оказалось более чем бесполезно, так как он решил, что он всегда все делает неправильно. Он прекратил попытки контролировать себя.

Иногда, особенно в течение первых недель, Джек поступал в противоположность тому, за что мы его хвалили. Но мы помнили, что нужно подождать и потом описательно похвалить его, как только он перестанет плохо себя вести, вместо того чтобы ругать его или повторять свои указания.

Какое-то время нам приходилось напоминать себе об описательной похвале. Я знала, что должна использовать ее регулярно и как можно чаще, каждый день, иначе он опять вернется к своим старым привычкам. Но вскоре он начал просить о похвале и даже хвалить себя сам. Через некоторое время мы уже могли хвалить его десять раз в день, а не десять раз в час.

Джек теперь стал намного спокойнее и разумнее. Он стал более зрелым. И мы все счастливы.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: Сама идея описательной похвалы замечательна, но я боюсь, что она будет звучать фальшиво. Я не могу представить себе, как буду произносить такое, особенно если учесть, что я действительно устала от детей и вообще не чувствую себя признательной!

Ответ: Сначала описательная похвала звучит не очень естественно и может казаться вам фальшивой. Но на самом деле она является противоположностью фальши, потому что вы наблюдаете и озвучиваете только то, что вы видите. Сначала вы, скорее всего, будете чувствовать себя неловко. Поэтому заставляйте себя описательно хвалить вашего ребенка, даже когда вам кажется, что вы не чувствуете восторга или вам не хватает искренности. Даже неискренняя описательная похвала гораздо эффективнее улучшает поведение, чем искренние замечания и крик. В конце концов описательная похвала станет вашей второй натурой и вы обнаружите, что произносите ее совершенно искренне.

Когда вы не испытываете ни малейшей признательности, трудно представить себе, что, описательно похвалив вашего ребенка, вы почувствуете себя лучше. Вы поймете, что вам не нужно чувствовать себя спокойно или позитивно. Все, что нам нужно, — это на время «притвориться» спокойными.

И это «притворство» помогает нашим детям успокоиться и начать сотрудничать быстрее, чем проявление нашего раздражения. Польза от того, что мы притворяемся спокойными, заключается в том, что рано или поздно мы почувствуем себя спокойными по-настоящему.

ОПИСАТЕЛЬНАЯ ПОХВАЛА — ВАШ ПУТЬ К УСПЕХУ

Теперь пришло время начать использовать описательную похвалу в вашей семье.

КАК СОСТАВИТЬ ОПИСАТЕЛЬНУЮ ПОХВАЛУ

Хотя концепция описательной похвалы проста, ее использование поначалу может вызывать неловкость и неудобство. Поскольку вы привыкли использовать такие фразы, как «Отличная работа», «Потрясающе», «Блестяще», вы можете растеряться, не зная, как сформулировать описательную похвалу.

Лучше всего начать предложение со слов «Я заметил...». Например: «Я заметил, что ты положил салфетку на колени, как только сел за стол» или «Я заметил, что ты отставил молоко, как только я попросил». Дети моментально реагируют, когда слышат, что мы говорим «Я заметил...», потому что это не тот язык, который мы обычно используем, упрекая и ругая. Поэтому, если вы будете начинать фразы со слов «Я заметил», они вскоре станут ждать, что хорошего в этот раз вы о них скажете, и будут внимательно слушать.

Также, поскольку мы хотим сказать о том, что наш ребенок делает, или о том, что он сделал, можно начинать предложения со слова «ты». Вы наверняка заметили, что в примерах выше большинство фраз начинается именно так.

Как только вы почувствуете себя комфортнее, подмечая проявления хорошего поведения, вы можете начать экспериментиро-

вать, добавляя разнообразия в описательную похвалу. В дополнение к искренней улыбке и выражению одобрения на лице вы можете сказать:

Ты не забыл, что...
Уже три ночи подряд ты...
Сегодня ты ни разу...
Я заметил, что ты не забыл...
Я слышу тебя...
На прошлой неделе ты...
Я помню, что ты...
В прошлом ты... но теперь ты...
Ты до сих пор...
Вчера ты...
Хотя я видел, что ты не хотел, но ты...
Теперь ты обычно...
Я вижу, что ты...

НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА...

Ваша описательная похвала направлена на то, чтобы развить в детях привычки, которые они еще не освоили. Похвала за то, что уже вошло в привычку, может их оскорбить, особенно десятилетних ребят и подростков.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОПИСАТЕЛЬНУЮ ПОХВАЛУ...

Я настоятельно рекомендую вам попробовать использовать описательную похвалу в течение двух недель, прежде чем продолжать чтение этой книги. Потом можно будет применять на практике другие мощные стратегии, описанные в этой книге. Но, конечно, решение зависит полностью от вас: либо вы прекратите чтение книги и попрактикуетесь в использовании описательной похвалы, либо вы продолжите читать дальше и узнаете о других стратегиях.

Однако детям может показаться странным, если мы вдруг начнем применять слишком много стратегий одновременно. Навык

описательной похвалы невероятно эффективен, поэтому вам понадобится время, чтобы вы привыкли ее использовать и получать при этом положительные результаты.

Как только вы увидите, насколько эффективна описательная похвала в вашей семье, вы почувствуете себя увереннее и будете готовы узнать следующую стратегию!

Есть один важный момент, и я хочу, чтобы вы о нем поразмышляли. В этой книге я рассказываю о том, как повлиять на поведение и как изменить привычки детей. Но сначала, для того чтобы это сделать, мы должны изменить наши собственные привычки. Мы должны изменить способ общения с нашими детьми. Изучение любого нового навыка требует много практики и настойчивости, поэтому, пожалуйста, дайте себе время, чтобы добиться успеха, используя описательную похвалу. Я собираюсь дать вам больше примеров описательной похвалы в последней главе и также отвечу на другие вопросы, которые обычно задают родители, когда начинают отрабатывать новый навык. И помните, что вы можете использовать описательную похвалу для коррекции всех поведенческих проблем; вам не нужна отдельная стратегия на каждый навык!

НАЧИНАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОПИСАТЕЛЬНУЮ ПОХВАЛУ: ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

Как сделать так, чтобы ваш ребенок все чаще вел себя хорошо и все реже вел себя плохо:

1. Выберите две проблемы с поведением, которые вы хотите устранить, и запишите их.
2. Замечайте и описательно хвалите каждый раз, когда в проблемной ситуации ваш ребенок поступает правильно, или просто хорошо, или хотя бы пытается вести себя лучше.
3. Обращайте внимание на то, что ваш ребенок не ведет себя плохо, и проговаривайте это.
4. Избегайте оценочной похвалы!
5. Задайтесь целью хвалить улучшающееся поведение, используя описательную похвалу, по крайней мере десять раз в день.

ПРИМЕР: УКРЕПЛЯЕМ СОТРУДНИЧЕСТВО И УЧИМ ДЕТЕЙ ДЕЛАТЬ ТО, О ЧЕМ ИХ ПРОСЯТ, С ПЕРВОГО РАЗА И БЕЗ ВОЗМУЩЕНИЙ

Сотрудничество является очень полезной привычкой и служит отправной точкой для улучшения других важных привычек, имеет смысл начать именно с нее. Обратите внимание, сколько раз в день ваш ребенок делает то, о чем его просят, или хотя бы часть того, о чем его просят. Также вы можете похвалить отсутствие плохого поведения. Вот несколько примеров:

Я попросила тебя закрыть дверь, и ты это сразу сделал. Ты такой послушный.

Важный совет: не забудьте похвалить ребенка за то, что он слушается, а не только за то, что он сделал. В приведенном выше примере родитель не сказал: «Спасибо, что закрыл за собой дверь». Похвала должна быть направлена на сотрудничество.

Я заметила, что, когда папа попросил вас покормить собаку, вы даже не возмущались.

Даже если вы хотели еще поиграть на улице, вы зашли в дом, как только я вас позвала.

Я сегодня трижды попросила тебя сделать что-то, и ты впервые сделал это без споров.

Я попросила тебя надеть пиджак, и ты сам достал его из шкафа.

Ты перестал возмущаться перед выключением телевизора.

Ты не закатываешь глаза, когда я прошу тебя застелить постель.

ПРИМЕР: КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПЕРЕСТАЛ НЫТЬ

Важный совет: направьте ваше внимание на ноющих, нетерпеливый и неуважительный тон вашего ребенка, даже если слова, которые он говорит, разумны. До тех пор пока мы будем реагировать на нытье наших детей, они будут продолжать ныть!

Ты перестал ныть. Теперь я могу тебя слушать.

Ты попросил сладости таким дружелюбным голосом.

Последние пять минут ты говорил со мной без нытья. Какой уважительный тон!

Ты начал ныть, но потом перестал сам. Это проявление самоконтроля.

С тобой так приятно, когда ты говоришь таким вежливым голосом.

— РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ —

Вопрос: *Это все так ново для меня, хвалить ребенка все время — как я могу постоянно помнить об этом? Действительно необходимо десять раз в день?*

Ответ: Есть две причины, по которым так важно использовать описательную похвалу как минимум десять раз в день. Конечно, одной из причин является то, что вы хотите улучшить поведение вашего ребенка как можно быстрее. Второй причиной является то, что вы меняете подход к воспитанию, а для этого нужна постоянная практика.

Поэтому ставим высокие цели и хвалим ребенка десять раз в день, а то и больше. Если вы будете так делать, то уже через неделю или две обнаружите, что вам стало намного легче помнить об описательной похвале, и заметите, что используете ее намного чаще, чем десять раз в день! Сначала вы, скорее всего, будете забывать использовать описательную похвалу десять раз в день. Не волнуйтесь. Вот несколько решений, которые придумали родители, чтобы помочь себе не забывать об этом:

1. Когда вы укладываете ребенка спать, похвалите его, используя описательную похвалу, за все, что вы забыли отметить в течение напряженного рабочего дня.
2. Используйте время приема пищи, когда у вас есть аудитория, чтобы наверстать упущенные описательные похвалы.
3. Напишите «напоминалки» на стикерах и расклейте их по всему дому — на компьютере, холодильнике, на дверцах кухонных шкафов, на зеркале в ванной и т. д.
4. Когда второй родитель возвращается домой или когда общаетесь с родственниками и знакомыми, обязательно по-

хвалите ребенка, используя описательную похвалу, перед этим взрослым в его присутствии. Он будет внимательно слушать, даже если примет равнодушный вид.

5. Установите новые привычки и для себя. Например, запланируйте использовать описательную похвалу, когда вы:

- ✓ садитесь в машину;
- ✓ везете ребенка в школу или из школы;
- ✓ купаете ребенка;
- ✓ проверяете уроки.

Вне всякого сомнения, описательная похвала оказывает мощное позитивное воздействие на поведение, уверенность, мотивацию и самооценку ребенка. Это слишком мощный инструмент, чтобы не пользоваться им ежедневно, несколько раз в день!

Вопрос: *Я пыталась использовать описательную похвалу несколько раз, но она имела неприятные последствия для меня. Кажется, мой сын ненавидит, когда его хвалят! Он даже заткнул уши пальцами и начал громко петь, чтобы я от него отстала. И я перестала это делать. Почему она не сработала?*

Ответ: Как бы вас ни восхитила описательная похвала, не ждите, что ваш ребенок переродится, как по волшебству, за одну ночь! Ваш ребенок может поспорить с вами из-за описательной похвалы, или даже явно расстроиться, или просто проигнорировать ее. Не волнуйтесь, этот период продлится недолго. Может быть несколько причин для случайной негативной реакции, и вот что делают родители, чтобы преодолеть этот период как можно быстрее.

Дети могут почувствовать себя оскорбленными, если мы описательно хвалим их за «незначительные проявления хорошего поведения», которое они уже усвоили. Чтобы этого избежать, мы можем описательно похвалить тот факт, что это поведение входит в привычку. Например, вместо того, чтобы сказать: «Спасибо, что смыл за собой воду в туалете», ребенку, который обычно так и делает, мы можем ска-

зять: «Большую часть времени ты не забываешь смыть за собой воду в туалете, помыть руки и больше не бросаешь полотенце на пол».

Вашему ребенку, возможно, стыдно признаться самому себе, что определенное зрелое поведение все еще нуждается в дополнительном поощрении описательной похвалой. Ему хочется верить, что он уже давно освоил определенные привычки: выключать свет, выходя из комнаты, не барабанить по столу, тихо разговаривать в помещении, говорить «спасибо» и «пожалуйста» и т. д.

Мальчиков часто считают озорными, непослушными и непокорными. Их поведение корректируют чаще, чем поведение девочек, как дома, так и в школе. Это часто приводит к поиску негативного внимания и к оценке себя как плохого и несимпатичного. В связи с укоренившейся у некоторых мальчиков низкой самооценкой может потребоваться много времени, прежде чем описательная похвала начнет приносить свои плоды.

Возможно, за несколько лет ваш ребенок привык получать негативное внимание за плохое поведение. Ребенок, которого слишком часто ругали, может поначалу не поверить, что вы можете быть им довольны так часто.

Ваш ребенок может чувствовать себя настолько неудобно в своем новом амплуа, что может даже попросить вас перестать его хвалить. Не прекращайте хвалить его! Описательная похвала как лекарство: она работает, даже если нам не нравится ее вкус. Может пройти несколько месяцев, прежде чем ребенок почувствует себя комфортно, получая положительное внимание за свое хорошее поведение.

Беспокойный или озлобленный ребенок получает удовольствие, видя, что его родители расстраиваются. И ему не так интересно, когда вы сохраняете спокойствие и хорошее настроение. Ему нравится, что он может с легкостью вывести вас из себя, и это умение он уже отточил до мастерства. Когда вы отмечаете позитивные моменты, ребенок видит, что вы контролируете свои эмоции. Это может разозлить его.

Для него, возможно, родительская любовь ассоциируется с напряженными эмоциями, которые сопровождаются криком, спорами, руганью и рукоприкладством. Поэтому, когда вы проявляете спокойствие и улыбаетесь, ребенку может показаться, что вы больше его не любите. Ребенок, которому не удаются многие вещи (в учебе, труде, спорте, отношениях с ровесниками) может решить, что единственное, что ему удастся хорошо, — это выводить своих родителей из себя. Когда такой ребенок начинает получать много описательной похвалы, он начинает втайне паниковать, переживая, что теряет власть в той области, в которой был успешным и сильным. Его образ себя как человека, который постоянно создает проблемы, пошатнулся. Ребенок, который реализовался, будучи «плохим», может опасаться, что уже не будет таким особенным, если станет «хорошим». Он может беспокоиться, что никто его не заметит. Поэтому он не сдастся без боя. Я уверена, ваша цель — выстроить хорошие доброжелательные взаимоотношения с вашим ребенком, даже если это временно его расстроит. Также важно, чтобы вы не утрачивали самоконтроль и продолжали делать то, что считаете правильным. Проявляйте настойчивость, и вскоре позитивное внимание станет новой нормой в вашем доме.

Выводы

Если вы будете описательно хвалить своих детей, замечая отличное или просто хорошее поведение, вы начнете ценить их еще больше и будете наслаждаться их обществом! Вы увидите, что их поведение улучшается быстрее, чем вы могли себе представить. Вполне естественно, что вы относитесь к моим обещаниям скептически. На самом деле на моих курсах было множество скептиков, но они увидели своими глазами, как описательная похвала изменила поведение их детей, и стали самыми большими поклонниками моего курса «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает».

Ваши дети станут увереннее, потому что будут получать больше информации о том, что они делают правильно, чем о том, что

делают неправильно. И вы почувствуете себя лучше и увереннее, выполняя свои родительские обязанности. Одна женщина сказала мне: «Теперь, используя описательную похвалу, я почувствовала наконец, что я хорошая мать».

Глава 4

Подготовительный этап:

ПРОСТЫЕ МЕТОДИКИ, КОТОРЫЕ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ, УМЕНЬШАЮТ СОПРОТИВЛЕНИЕ И ОТКАЗ



Моя лентяйка изменилась

Сегодня утром, всего через два дня после начала применения методики Ноэль, моя непослушная, постоянно ноющая десятилетняя дочь проснулась, оделась, застелила постель, сделала сама себе завтрак и почистила зубы, без единого напоминания с моей стороны. А ведь я обсудила с ней только один раз наши утренние обязательные процедуры. Никогда не думала, что это случится!

Как же так получилось, что я изучала семейную терапию в колледже на курсе психотерапии и не получила подобных навыков? Это гениально!

Подготовительный этап является второй основной стратегией

В первые два дня изучения методик подготовительного этапа родители часто обращаются ко мне, чтобы поделиться результатами, как в истории, описанной выше. У нас даже есть родители, которые злятся на себя за то, что сами не смогли додуматься до этих

простых и эффективных стратегий! Родители удивляются, что незначительные изменения в общении с детьми могут привести к таким хорошим результатам.

Маленькой девочке из истории, рассказанной выше, поставили диагноз «синдром дефицита внимания». Ее мать на самом деле не верила, что когда-либо сможет привить дочери полезные привычки. Ей казалось, что девочку придется ругать всегда.

Мы очень быстро привыкаем напоминать и упрекать. Даже несмотря на то, что это не помогает нам добиться сотрудничества с первого раза, даже если мы не знаем лучшей стратегии, мы все равно продолжаем делать то, что делали. И, конечно же, мы продолжаем раздражаться, потому что это не работает! Это естественная реакция, но пора освоить более эффективный способ.

Подготовительный этап — это ряд оригинальных методик, которые мы можем использовать, чтобы настроить наших детей на хорошее поведение. В качестве альтернативы вы можете дожидаться, пока все станет совсем плохо, а потом реагировать с раздражением. Когда вы начнете использовать методики подготовительного этапа, значительно увеличится количество хороших поступков, которые будет совершать ваш ребенок, и у вас появится больше поводов описательно похвалить его! Эти практические инструменты эффективны в решении почти всех проблем с поведением.

Подготовительный этап — это самый лучший способ, который я знаю для снижения сопротивления детей тому, чтобы делать то, о чем мы их просим. Когда вы начнете использовать методики подготовительного этапа, вы скоро услышите, как ваши дети говорят «хорошо» вместо «нет», «через пять минут», «почему я должен это делать?» или самого любимого для каждого родителя «ты мне не указ!».

Почему наши дети говорят «нет»

Одной из основных причин отказа сотрудничать является то, что детям наши требования кажутся неожиданными и они просто к ним не готовы. Дети не могут переключаться с одного вида

деятельности на другой так быстро, как нам хотелось бы, особенно когда они не очень хотят выполнять просьбу!

У родителей есть распорядок дня, с его помощью мы выполняем все, что должны сделать за день. А дети просто стараются радоваться жизни в каждый конкретный момент. В их распорядке дня присутствует только веселье. Поэтому нет ничего удивительного в том, что чаще всего их первый ответ на просьбу или указание — «нет» или «зачем?».

Например, вы можете гулять со своими детьми в парке, и они будут веселиться, пока вы не скажете, что пора идти домой. Их ответ будет вполне предсказуем. В зависимости от возраста и темперамента ребенок может выкрикнуть «нет», может убеждать в противоположном направлении или начать ныть, спорить или умолять разрешить ему еще раз съехать с горки или еще две минуты покататься на качелях. Но он точно не скажет: «Ладно, мама, идем. Я знаю, что нужно покупаться перед сном, потому что я не сделал этого вчера, а мы не хотим лечь спать поздно». Это наш распорядок, а его распорядок абсолютно другой, его цель — продолжать играть как можно дольше.

Поскольку дети часто не желают делать то, о чем мы их просим, уже не имеет смысла просить их так, как всегда, а потом злиться, потому что они отвечают отказом. Если хотим получить отличный результат, мы должны попробовать другой подход.

Подготовительный этап — это активная методика, а не пассивная. Активный подход включает в себя анализ прошлых ошибок, прогнозирование ситуации, а также готовность в следующий раз поступить не так, как обычно, чтобы все получилось.

В то же время быть пассивным означает подождать, пока не станет еще хуже, а затем отреагировать на ситуацию привычным способом, который, как мы уже знаем, не мотивирует детей к сотрудничеству: повторять, упрекать, договариваться, подкупать, угрожать или даже кричать.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Лучше предотвратить плохое поведение сегодня, чем иметь с ним дело завтра.

Одно из замечательных преимуществ подготовительного этапа заключается в том, что чем больше мы пытаемся предотвратить или хотя бы уменьшить проявления плохого поведения, тем реже мы сталкиваемся с этим проблемным поведением. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы предотвратить проявления плохого поведения и не сталкиваться с ним в будущем.

МЕТОДИКА А: ПРОВОДИТЕ «МОЗГОВЫЕ ШТУРМЫ», ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЗАПОМНИТЬ ВАШИ ПРАВИЛА

Как же сделать так, чтобы уже на подготовительном этапе наши дети слушались с первого раза и не забывали, не игнорировали и не спорили, когда мы их о чем-то просим? Вот было бы здорово, если бы существовала какая-нибудь методика, с помощью которой наши дети поняли и запомнили бы, что они должны делать, и в результате сделали это без напоминаний? Она уже существует! Методика под названием «*мозговой штурм*» — это ключ к достижению наших целей.

«Мозговой штурм» поможет детям запомнить и регулярно выполнять наши правила и свои ежедневные обязанности. Эта методика увеличивает вероятность того, что ваш ребенок будет сотрудничать, надолго фиксируя правила в своей долговременной памяти, но это не напоминание.

Когда мы напоминаем детям о том, что они должны сделать и как они должны это сделать, вы замечали, что они чаще всего даже не слушают?

Когда мы говорим нашим детям, что мы хотим, чтобы они сделали, мы надеемся, что они воспримут нас всерьез, подумают над тем, что мы говорим, и не забудут это сделать, и нам не придется повторять это снова и снова. К сожалению, когда мы что-то говорим, наши дети воспринимают это как очередную нотацию — бла-бла-бла — и моментально перестают нас слушать.

При использовании «мозгового штурма» уже не вы, а ваш ребенок сам рассказывает, что он должен сделать, и это оказывает позитивное влияние на его память, а также на его готовность действовать. «Мозговой штурм» является очень эффективной методикой для развития любых привычек.

«Мозговой штурм» отличается от напоминания по двум причинам:

- ✓ «Мозговой штурм» происходит до того, как ребенок нарушил правило или плохо поступил.
- ✓ В методике «Мозговой штурм» говорит только ваш ребенок, а не вы.

Вы можете применять «мозговой штурм», чтобы установить новые правила и мотивировать всех их выполнять либо чтобы помочь вашим детям вспомнить об уже существующих правилах и ежедневных обязанностях и начать воспринимать их серьезно. Я назвала эту методику «мозговой штурм», потому что в ней требуется хорошо подумать вам и ребенку.

Как проводить «мозговой штурм»

Ниже представлены основные принципы «мозгового штурма», которые помогут ребенку запомнить и начать серьезно относиться к существующим правилам и ежедневным обязанностям. Вместо того чтобы ждать, пока ребенок нарушит или проигнорирует какое-то правило, мы проявляем инициативу и решаем вопрос с помощью «мозгового штурма» ранее в тот же день.

- 1. Выберите любое нейтральное время для проведения «мозгового штурма».** Это очень важно. Никогда не пытайтесь проводить «мозговой штурм» сразу после того, как ваш ребенок что-то натворил. Ничего не получится, потому что вы будете раздражены, ребенок — обижен, а возможно и возмущен. «Любое нейтральное время» означает время, когда ни вы, ни ваш ребенок не торопитесь и оба находитесь в хорошем расположении духа. Посмотрите на своего ребенка и ждите, улыбаясь, пока полностью не завладеете его вниманием.
- 2. Спрашивайте; ничего не говорите.** Теперь задайте вашему ребенку несколько наводящих вопросов о поведении, которое вы хотите изменить. Помните, что ваш ребенок уже знает правила, поэтому не повторяйте их. Постройте свои вопросы таким образом, чтобы на них нельзя было ответить просто «да» или

«нет». Ваша задача в том, чтобы ребенок действительно задумался, как он ответит на вопросы.

3. Ваш ребенок отвечает подробно, рассказывая вам, что он должен делать. Так как вы выбрали нейтральное время, когда оба в хорошем настроении, ваш ребенок, скорее всего, с готовностью будет отвечать на ваши вопросы. Чем более подробен ответ ребенка, тем лучше он отложится у него в памяти, поэтому задайте ряд дополнительных вопросов. Единственный случай, когда вы можете переключиться с вопросов на объяснения, — это когда ответ вашего ребенка неполный или неточный. Проясните, что вы имеете в виду, а потом задайте еще несколько наводящих вопросов, пока не убедитесь, что ребенок полностью понимает правила и ежедневные обязанности.

Вам может показаться, что эта методика отлично подойдет чужим детям, но никогда не заработает с вашим ребенком.

Этот подход значительно отличается от тех методов, к которым обычно прибегают родители, и вполне естественно предполагать, что он не сработает. У вас, должно быть, появилось много вопросов по этому поводу. Например, если ваш ребенок не хочет сотрудничать, вам должно быть интересно, как вы сможете заставить его отвечать на ваши вопросы. Не беспокойтесь, вскоре я отвечу на часто задаваемые вопросы по поводу «мозгового штурма», а также приведу несколько примеров диалогов, которые вы сможете адаптировать для применения в вашей семье.

«Мозговой штурм» в действии

В данном примере родители хотят улучшить манеры поведения своего ребенка за столом. Они не хотят, чтобы их сын, Джейми, выражал недовольство едой, которую ему подают, а также хотят, чтобы он оставался сидеть за столом, пока ему не разрешат встать.

Сначала мама села на пол, где Джейми играл, и немного поболтала с ним о том, что он делал. Потом она сказала:

Мама: *Джейми, я хочу задать тебе несколько вопросов об ужине.*

Расскажи мне, что ты должен делать во время ужина.

Джейми: *Я должен хорошо себя вести.*

Мама: Я рада, что ты знаешь, что должен хорошо себя вести.

А что ты будешь делать, чтобы хорошо себя вести?

Джейми (Долгая пауза): Я должен сидеть на стуле... И не говорить «Фу».

Мама: Ты помнишь два из наших правил. Ты собираешься сидеть за столом, пока что?

Джейми: Пока я все не съем.

Мама: Нет. Ты должен сидеть за столом, пока мы с папой не скажем тебе, что ты можешь встать. Ты должен сидеть за столом пока мы с папой не скажем тебе что?

Джейми: Пока вы не скажете, что я могу встать.

Мама: Теперь я вижу, что ты знаешь это правило. А почему ты не будешь говорить «Фу»?

Джейми: Потому что... это тебя расстраивает?

Мама: Правильно. Ты не хочешь меня расстраивать. А что ты будешь делать, если в твоей тарелке еда, которую ты не хочешь кушать, вместо того, чтобы сказать «Фу»?

Джейми: Я просто оставлю ее и не скажу ничего.

Мама: Это будет вежливо. Так поступают взрослые. Ты становишься взрослее с каждым днем.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Спрашивайте, ничего не говорите

Когда ваши дети рассказывают вам, что они должны сделать, они не забудут это сделать. Когда мы им говорим, то в одно ухо влетает, из другого вылетает.

Описанный выше «мозговой штурм», который продолжался около минуты, привел к гораздо лучшему (хотя и не идеальному) поведению. За ужином в течение нескольких следующих дней оба родителя старались описательно хвалить Джейми за выполнение двух правил, о которых он говорил в этом «мозговом штурме». Они также описательно хвалили многие другие проявления хорошего поведения, которые не упоминались в «мозговом штурме», например, когда ребенок говорил слово «пожалуйста», пользовался салфеткой, а не рукавом, не перебивал, держал ноги под

столом, ничего не выхватывал, сидел прямо. Родители сообщали, что во время последующих «мозговых штурмов» Джейми упоминал в качестве правил то, за что родители его описательно хвалили. Это пример того, как описательная похвала учит детей манерам поведения; нам больше не нужно читать им нотации или критиковать.



Как эффективно провести «мозговой штурм»

- ✓ Каждый «мозговой штурм» должен длиться не больше минуты. За шестьдесят секунд вы можете задать от трех до восьми вопросов и успеть получить на них ответы, в зависимости от возраста вашего ребенка, от его артикуляции и желания отвечать. Чем короче «мозговой штурм», тем более вовлечен в него ребенок.
- ✓ Проводите «мозговые штурмы» с каждым ребенком отдельно, даже если вы хотите закрепить одно и то же правило у всех детей. В этом случае вы сможете убедиться, что каждый ребенок ответил на все вопросы, а также адаптировать вопросы до уровня понимания каждого ребенка. Проводя «мозговые штурмы» отдельно с каждым ребенком, вы лишаете детей возможности задираТЬ друг друга, чтобы вас позлить.
- ✓ Не забывайте описательно хвалить ребенка, когда он отвечает на вопросы «мозгового штурма». Это будет мотивировать его продолжать отвечать на ваши вопросы и усваивать ваши ценности.

Насущная проблема требует немедленного решения. Так что будьте готовы проводить несколько «мозговых штурмов» в день, в течение недели или около того, особенно если ваш ребенок часто отказывается сотрудничать или у него не очень покладистый характер.

Вот еще один пример. Давайте предположим, что в вашей семье существует проблема с купанием. Ваша дочь любит плескаться в ванной, не обращая внимания на воду, которая выливается на пол. Понятное дело, чтобы меньше воды выплескивалось на пол, так и хочется сказать: «Перестань брызгаться», или «Ты зальешь

весь пол», или «Если будешь брызгаться, вылезешь из ванной». Проблема в том, что вашему ребенку настолько весело, что он вас не слышит. И так как родители не выполняют большинство своих угроз, ребенок считает, что ничего не случится, если он проигнорирует ваше указание или выговор.

Если подобное поведение становится все чаще, то вы, скорее всего, предполагаете, что разбрызгивание воды и игнорирование ваших указаний повторится снова. Пора принимать меры! Как я говорила выше, если у вас есть постоянная проблема, то вам, возможно, придется проводить ежедневные «мозговые штурмы» для ее решения. Делайте два-три «мозговых штурма» на эту тему каждый день, в любое нейтральное время, задолго до купания.

ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Учим детей заботиться о своих вещах

Еще несколько примеров применения вопросов «мозгового штурма»:

Когда мы вернемся с футбольной тренировки, что ты должен сделать сразу?

Где ты положишь свою спортивную сумку?

Что ты сделаешь со своей грязной одеждой?

Вы можете задать следующие вопросы во время «мозгового штурма»:

Когда ты находишься в ванной, где должна быть вода?

Как сделать так, чтобы пол оставался сухим?

Что произойдет, если вся вода останется в ванной?

Если вода вылилась на пол, кто будет ее вытирать?

Чем ты будешь вытирать воду с пола?

Если ваша дочь ответит на вопросы в течение шестидесяти секунд, она с большей вероятностью запомнит правила и будет готова сотрудничать с вами. И потом, перед принятием ванны, вы можете задать ей эти же или подобные вопросы снова. Возможно, вам покажется напрасным это повторение, но оно необходимо, если мы хотим максимизировать сотрудничество. Обратите вни-

мание, что повторить правила должна именно ваша дочь, а не вы. Это приведет к тому, что важная информация сохранится в ее долгосрочной памяти. Но, если повторять будет родитель, как происходит во многих случаях, в долгосрочной памяти ребенка сохранится только одна мысль: «Мама зануда».

ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как заставить ребенка сидеть в автомобильном кресле

Другие примеры вопросов «мозгового штурма»:

Что ты должен делать, когда садишься в машину?

Кто пристегивает ремни в автокресле?

Как ты должен сидеть, пока мы с папой пристегиваем тебя?

Когда ты можешь вылезти из своего автокресла?

И не забывайте описательно хвалить вашу дочь каждый раз, когда она не расплескивает воду из ванной. Через несколько дней воды на полу станет значительно меньше, а через несколько недель вы вряд ли даже вспомните о том, что вода на полу в ванной была когда-то проблемой.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Как предотвратить проблемы

Чтобы предотвратить проблемы, проводите «мозговые штурмы» на тему «как правильно себя вести» в любое нейтральное время, не дожидаясь, пока ваш ребенок сделает что-то не так.

*Правило шести вопросов:
ключ к эффективному «мозговому штурму»*

Задавать своему ребенку вопросы и заставлять его отвечать на них, вероятно, покажется вам слишком простым делом. Но когда вы

попытайтесь придумать вопросы для «мозгового штурма», вы можете застрять на одних и тех же формулировках, например: «Что нужно делать, когда ты возвращаешься домой из школы?», «Что нужно делать, когда ты собираешься ложиться спать?», и т. д.

Вот что может вам помочь разнообразить ваши вопросы таким образом, чтобы ребенок не терял бдительности и оставался заинтересован.

Помните, когда вы учились в школе и писали сочинения, вам, вероятно, рассказывали о правиле шести вопросов: кто, что, когда, где, почему и как? Они считаются основными при сборе информации. Ответив на эти шесть вопросов, вы сможете исчерпывающе рассказать любую историю.

В некотором смысле то же самое мы делаем во время «мозгового штурма». Вопросами мы побуждаем ребенка задуматься обо всех аспектах того поведения, которого мы от него ждем. Мы хотим убедиться, что он знает, как правильно себя вести в конкретной ситуации. Обратите внимание, что в приведенном выше примере, о расплескивании воды в ванной, было четыре вопроса: где, что, кто и как. Вопрос «почему» может быть примерно таким: «Почему вода должна оставаться в ванной?» или «Почему ты будешь вытирать воду, которая выльется на пол?». Поэтому, когда бы вы ни решили провести «мозговой штурм», помните о правиле шести вопросов. Оно облегчит вам его проведение.



Мы крайне удивлены, насколько хорошо это работает

В стратегиях воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, подготовительный этап сразу нашел отклик в моей душе. Это имеет смысл. Я теперь понял, что мое представление о поведении наших семилетнего и двухлетнего мальчиков было на самом деле только в моей голове. Мне это казалось таким очевидным, что я как-то упустил из виду тот факт, что никогда не объяснял им, чего же именно я от них жду. И откуда им было знать, что они должны делать?

Впервые я провел «мозговой штурм» для того, чтобы решить проблемы, которые у нас обычно возникали, когда мы отку-

да-нибудь возвращались. Всякий раз по возвращении в доме начинался хаос. Мой старший сын мчался через весь дом, бросая на пол свою куртку, сумку и обувь, а затем убежал гулять. Поэтому однажды, пока мы ехали домой, я объяснил, что я хочу, чтобы он делал, когда мы вернемся.

Потом я попросил его рассказать мне, что он должен сделать, чтобы убедиться, что он понял.

Мы с женой были крайне удивлены, насколько хорошо это работает. Когда мы приехали домой, он повесил свою куртку и разделся, чтобы принять душ, без нашего напоминания.

С тех пор мы проводим «мозговые штурмы» каждый раз, когда хотим ввести новое правило или убедиться, что наши мальчики помнят о своих обязанностях. Вместо того чтобы ожидать, когда они начнут делать то, что мы хотим, мы решили несколько раз в течение дня озвучивать им, чего мы хотим, а потом побуждать их рассказывать нам, что они должны сделать. И в девяти случаях из десяти это работает. Появляется много свободного времени, которое раньше мы тратили на повторение просьб, упреки и недовольство.

«Мозговой штурм» для детей, которые еще плохо разговаривают

Если у вас маленький ребенок, который еще не может отвечать на вопросы, вам, вероятно, интересно, можете ли вы использовать эту технику. Да, можете, но вам придется немного изменить методику. Вы должны задавать те же вопросы, но отвечать будете сами.

Вот пример «мозгового штурма», который вы можете организовать для маленького ребенка на тему бережного отношения к домашним животным. Мы могли бы автоматически составить вопросы для «мозгового штурма»: «Разве мы беспокоим Пушка, когда он спит?», но у таких вопросов есть два недочета. Первый

закljučается в том, что мы делаем акцент на негативном поведении, на том, чего ребенок *не должен* делать (беспокоить кота). А мы хотим, чтобы он подумал именно о том, что он *должен* делать. Это то, чего мы добиваемся. Другой недочет — местоимение «мы».

А ведь это не вы беспокоите Пушкa. Очень легко запутать детей, говоря «мы», на самом деле имея в виду «ты». Заставьте себя избавиться от этой привычки и используйте правильное местоимение, чтобы вашему ребенку было понятно, кто и что должен делать.

ПРИМЕР «МОЗГОВОГО ШТУРМА»

Вы уточняете и спрашиваете: *Ты можешь играть с Пушком до тех пор, пока ты его не обижаешь. Как ты держишь Пушка?*

Ваш ответ (Улыбаясь): *Нежно, осторожно. Ты должен быть нежным с Пушком.*

Вы спрашиваете снова: *Как ты держишь Пушка?*

Вы отвечаете (Улыбаясь): *Осторожно.*

Довольно скоро вы будете задавать этот вопрос и слышать от ребенка ответ «осторожно», потому что он слышал, как вы говорили это много раз. В этот момент вы можете восторженно похвалить его за правильный ответ. Какие бы проблемы ни возникали у вас с вашим малышом — он сопротивляется, когда его усаживают в автомобильное кресло, отказывается одеваться, выхватывает вещи, играет с едой — вы можете использовать подобные маленькие «мозговые штурмы», где вы задаете вопрос, а затем сами на него отвечаете. Вы будете удивлены тем, как быстро ваш малыш научится отвечать.

Но помните, подобную модификацию «мозгового штурма» нужно использовать только с детьми, которые еще плохо разговаривают. Дети старшего возраста, даже если они не хотят отвечать, вполне способны к этому, потому давайте не будем делать это за них.

ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Организация приема пищи

Вот еще несколько примеров вопросов для «мозгового штурма»:

Когда я говорю тебе, что пора обедать, что ты должен сделать сначала?

Какую работу на кухне ты должен сделать, прежде чем сесть за стол?

Когда мы все можем начинать есть?

Что нужно положить себе на колени, перед тем как взять столовые приборы?

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Моему сыну тринадцать лет, и он даже не утруждается отвечать мне, когда я прошу его что-то сделать. Как я могу привлечь его внимание, чтобы провести с ним «мозговой штурм»?*

Ответ: Это очень важный вопрос. Некоторые дети настолько привыкли, что их родители постоянно напоминают и упрекают, что даже не хотят их слушать. Они ожидают услышать критику или очередную нотацию. Чтобы изменить эти ожидания, родители должны изучить и начать постоянно использовать описательную похвалу, о которой мы говорили в самом начале нашей программы «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает». Описательная похвала мотивирует детей радовать нас, потому что они начинают получать много информации о том, что они делают правильно. Вы будете удивлены тем, насколько быстро ваши дети начнут слушать и с готовностью отвечать на ваши вопросы, как только у вас войдет в привычку замечать и отмечать даже незначительные хорошие поступки, которые они совершают в течение дня.

Может так случиться, что вам придется проводить «мозговой штурм» о «мозговом штурме»! Вот несколько вопросов, которые вы можете задать: «Гари, когда я или мама задают тебе вопрос, вместо того, чтобы игнорировать нас, что ты должен делать?», «Когда ты должен отвечать нам?» и «Как

ты должен отвечать нам?» И в течение дня убедитесь, что вы замечаете и отмечаете те моменты, когда ребенок разговаривает с вами дружелюбным тоном и вежливо: «Это был очень вежливый тон. Очень уважительный».

Вопрос: *Зная моего сына, я боюсь, что, если спрошу его, что он должен делать, он просто пожмет плечами и скажет: «Я не знаю». Что мне делать в этом случае?*

Ответ: Такое может произойти в первое время, когда вы только начали проводить «мозговые штурмы». Обычно дети автоматически отвечают: «Не знаю», даже не обдумав вопрос, потому что они уже выяснили, что фраза «Я не знаю» — отличный способ заставить родителей оставить их в покое. Чтобы избавить детей от привычки говорить «Я не знаю» и «Я не помню», попросите их попробовать догадаться. Они не должны знать правильный ответ на ваш вопрос, но должны использовать свой ум и смекалку.

Так что, если вы спросите сына, что он должен сделать, чтобы подготовиться к тренировке по карате, он может ответить: «Я не знаю». Когда вы скажете: «Попробуй догадаться», он может ответить: «Но, мама, я действительно не знаю!» В этот момент вам захочется закричать. Держите себя в руках, этим вы покажете хороший пример вашему ребенку. Скажите дружелюбным тоном: «Возможно, ты не знаешь, но ты же можешь сделать разумное предположение». Ребенок может начать ныть, или спорить, или закатывать глаза, или жаловаться на глупый вопрос. Стойте на своем. Не думайте вместо него. Настаивайте на том, чтобы он сделал разумное предположение, и будьте готовы выждать шестьдесят секунд, не давая намеков и подсказок. В конце концов он ответит вам, и, возможно, его предположение будет правильным или почти правильным, потому что это будет *не* предположение. Дети знают больше, чем показывают нам! Найдите в его ответе что-то, за что можно похвалить, и описательно похвалите. Довольно скоро у него войдет в привычку отвечать на ваши вопросы серьезно.

Проясните правила

Если нас что-то очень долго беспокоит в поведении ребенка, чаще всего это происходит потому, что у нас нет правила для этой конкретной ситуации. Или, может быть, правило когда-то было, но со временем мы забыли о нем, и теперь наши дети не знают, что должны следовать ему. Наличие четких правил является еще одним ключевым аспектом подготовительного этапа.

Прежде чем вы придумаете новое правило для решения проблемы в семье, вы должны прояснить для себя, зачем вы хотите установить это правило. Этот первый шаг легко упустить из виду в нашей насыщенной жизни. Если у вас есть партнер, вам обоим нужно договориться о соблюдении правила, мы называем этот союз «единым фронтом».

Когда вы со своим партнером объединяетесь в «единый фронт», это помогает предотвратить многие проблемы. А отсутствие «единого фронта», наоборот, приводит к многочисленным проблемам! Очень важно, чтобы все взрослые в вашем доме были согласны с теми правилами, которые вы считаете важными, чтобы вы все были готовы последовательно их выполнять. Когда между родителями нет согласия, выполнение правил и обязанностей по дому будет непоследовательным, и большую часть времени ребенок будет проверять вас, спорить и искать лазейки.

Родителям не всегда легко прийти к соглашению. И, к сожалению, вариант «согласен с несогласным» не работает, потому что дети очень плохо реагируют на непоследовательность. Но, как только родители понимают, насколько важна последовательность для благополучия их детей, они, как правило, с готовностью преодолевают разногласия и согласовывают их ценности. Даже когда родители не согласны по многим вопросам, в целом они соглашались, что благополучие их детей стоит на первом месте. Если вам и вашему партнеру нужна помощь, чтобы прийти к единому мнению по поводу ваших правил и действовать как команда, посмотрите методику Е в главе «Подготовительный этап» на странице 106.

Как только родители объединились, следующий шаг — убедиться в том, что дети понимают правила и обязанности, даже если они им не нравятся. Когда дети точно знают, что они должны

или не должны делать, у них гораздо быстрее вырабатывается привычка сотрудничать и они уже гораздо реже испытывают вас, чтобы увидеть, что им может сойти с рук. Чем последовательнее вы будете следовать вашим правилам, тем больше ваши дети будут уважать вас. В главе 8 я расскажу о том, как этого добиться, так как многим родителям это кажется довольно сложным.



Вы можете менять ваши правила в любое время

Допустимо придумывать новое правило каждый раз, когда в семье что-то идет не так, как вы хотели бы. Вы можете менять правила в любой момент, когда вам это нужно. Не беспокойтесь о том, что если вы отступите от того либо иного правила или обязанности, то утратите последовательность. Разорвите шаблон и придумайте новое, лучшее правило, которое будет начинаться с трех волшебных слов: «Новое правило такое...»

Применяем «мозговой штурм», чтобы установить новое правило

1. Выберите любое нейтральное время и посидите с вашим ребенком минутку, как вы делаете во время «мозгового штурма», чтобы восстановить существующее правило.
2. Начните «мозговой штурм» со слов: «Новое правило такое....» или с похожих слов. Вы можете сказать:

Мы с мамой придумали новое правило. Начиная с понедельника ты можешь включать телевизор или компьютер только после того, как выполнишь домашнее задание и мы его проверим.

Новое правило состоит в том, что с сегодняшнего дня папа будет читать тебе две сказки перед сном. Ты можешь заработать третью сказку на ночь, если будешь ложиться спать сразу, как я скажу.

Новое правило состоит в том, что каждый застилает свою постель перед завтраком, даже папа с мамой.

3. Как только вы или ваш партнер объяснили новое правило, сделайте паузу! Подождите, пока ваш ребенок ответит. Он может сказать «Хорошо», весело улыбаясь. С одной стороны, его согласие естественно, потому что дети обычно чувствуют себя комфортнее, когда правила и домашние обязанности четко сформулированы. Это одна из причин, по которой многие дети лучше ведут себя в школе, чем дома. С другой стороны, ребенок может ответить позитивно, потому что на самом деле не верит, что что-либо изменится. Возможно, у вас уже были раньше правила, которые никто не выполнял, потому что он не воспринимает это правило серьезно. Каковы бы ни были его внутренние мотивы, вы можете описательно похвалить его за то, что он воспринял новое правило спокойно.

Ваш ребенок может вообще ничего не сказать и уставиться на вас в бешенстве, а возможно, попытается даже проигнорировать вас, демонстративно глядя в окно. Его молчание может быть попыткой отгородиться от новости, которая ему не по нраву. Или он может взбунтоваться. Или будет ждать, что вы начнете ругать его и читать нотации. Не делайте этого! Просто подождите, пока он вам ответит. А он ответит, если вы дадите ему время.

Первые несколько раз, когда вы будете проводить «мозговой штурм», ваш ребенок может возмущаться, злиться, спорить о новом правиле или даже кричать: «Это нечестно!» Не попадитесь на крючок и не начните спорить в ответ, читать нотации, ругать или нападать на него. Ваш ребенок имеет полное право выразить свои чувства. Самая полезная реакция — просто выслушать и признать его чувства: «Ты, возможно, злишься, что мы ввели это новое правило. Мы разрешали тебе смотреть телевизор до того, как ты сделаешь домашнее задание, и тебя это устраивало».

Ваш ребенок может попытаться договориться с вами и поторгаться. Не соглашайтесь! Проявите твердость своих убеждений. Придерживайтесь своего нового правила. Будьте настойчивы. Ваш ребенок знает, чего он хочет, но у вас есть опыт, зрелость и мудрость, чтобы решить, что для вашего ребенка лучше.

Ваш ребенок может стремительно выбежать из комнаты, хотя это происходит не так часто, как считают некоторые родители. Помните, что вы будете проводить «мозговой штурм» в нейтральное время, а не ругать ребенка за что-то, что он уже сделал не так. Поэтому, скорее всего, ваш ребенок будет охотно слушать и отвечать, особенно если вы в течение дня часто подчеркивали его хорошее поведение, используя описательную похвалу.

Но если ваш ребенок все-таки ушел, не бегите за ним. Скоро ему что-то понадобится. Дети всегда нас о чем-то спрашивают и что-то от нас хотят, пусть даже просто поболтать или сообщить нам, что они хотят получить в подарок на Рождество. Ваш ребенок может захотеть узнать, что будет на обед; он может захотеть, чтобы вы отвезли его домой к другу; он может попросить вас помочь отыскать туфельку Барби. Поэтому, когда ребенок придет к вам и попросит о чем-то, можете сказать: «Я с удовольствием поговорю об этом, как только ты ответишь на мои вопросы». В этот момент ваш ребенок начнет воспринимать вас серьезнее, потому что вы последовательны. Довольно скоро он откажется от своей мятежной тактики, потому что она больше не помогает ему соскочить с крючка.

Ваш ребенок может поинтересоваться, зачем вы придумали это новое правило. Воздержитесь от длительных объяснений. Большую часть времени, когда наши дети спрашивают «почему?», это не потому, что они хотят получить какую-то информацию. Это не более чем отвлекающий маневр или попытка найти слабое место, чтобы доказать свою правоту. Наши дети обычно знают или легко могут догадаться сами о причинах того, о чем мы их просим.

Вместо объяснения причин появления нового правила ответьте: «Это хороший вопрос. А ты сам как считаешь, почему мы вводим это новое правило?» Ваш ребенок может придумать разумный ответ, и в этом случае похвалите его, используя описательную похвалу: «Это правильный ответ, и мне даже не пришлось тебе ничего говорить. Ты сам знаешь почему». Однако, если ваш ребенок повторяет, что не знает причины появления нового правила, попросите, чтобы он сделал предположение.

Сначала он может отказаться делать разумное предположение. Это потому, что разумный ответ — первый шаг на пути к разум-

ному поведению, а он хочет стать героем раздела «Родители хотят знать».

Вопрос: *Мой двенадцатилетний ребенок жалуется, что его жизнь состоит из одних правил, правил и правил! Я не хочу, чтобы он вырос с такой же обидой, какая осталась у меня на моих родителей. Как сделать так, чтобы он не обижался на новые правила?*

Ответ: В принципе дети редко имеют что-то против правил; на самом деле их расстраивает то, что родители сердятся, когда они забывают об этих правилах. Иногда их смущают и раздражают ситуации, когда родители непоследовательны в своих действиях. Давайте вспомним, что школа, спорт и внеклассные мероприятия полностью регламентированы правилами, и наши дети обычно принимают эти правила, преуспевают и веселятся в этой более жестко организованной среде. Большинство детей ведут себя лучше вне дома.

Чтобы помочь нашим детям воспринимать правила лучше, нужно щедро использовать описательную похвалу. Не забывайте замечать и отмечать каждый раз, когда ребенок поступает по правилам. Например:

Ты не забыл правило о компьютере. Ты выполнил домашнее задание и сделал всю работу по дому, прежде чем спросить, можно ли тебе сесть за него.

Ты помнишь правило о том, что нужно положить на колени салфетку перед тем, как сесть за стол.

Какой дружелюбный, уважительный тон! Ты знаешь правила вежливости.

Частое использование описательной похвалы поможет вам полностью изменить отношение вашего ребенка к правилам. Ваша власть больше не будет ему казаться чем-то, чему он должен противостоять с помощью непослушания.

Почему «мозговые штурмы» настолько эффективны

Как я писала выше, рассказывать нашим детям о том, что мы хотим, чтобы они делали, а потом надеяться, что они будут об этом

помнить, не очень эффективно. Это односторонняя связь. Так как мозг наших детей не вовлечен в этот процесс, часто информация в одно ухо влетает, а из другого вылетает. Однако при использовании «мозгового штурма» именно ребенок думает о том, что он должен делать, и проговаривает это, что оказывает определенное влияние на его память. Человеческий мозг работает по следующему принципу: когда мы что-то говорим, мы автоматически визуализируем то, о чем говорим. На самом деле это то, что мы называем мышлением. Поэтому, когда мы задаем вопросы «мозгового штурма» и наш ребенок должен сказать нам, как правильно поступать, у него нет другого выбора, кроме как представить себя делающим то, о чем он говорит.

Когда дети подробно визуализируют то, что они должны делать, и где, и когда, и зачем, как и с кем, у них гораздо больше шансов привыкнуть сотрудничать. Но, несмотря на это, «мозговые штурмы» не дают стопроцентной гарантии установления сотрудничества. Принятие четких правил — это не волшебная палочка, которая моментально превратит вашего ребенка в ангела!

Но «мозговые штурмы» со временем помогут ребенку воспринимать серьезно то, что вы говорите. «Мозговые штурмы» значительно увеличивают вероятность того, что ваш ребенок будет поступать правильно. И чем чаще вы будете просить ребенка сказать, что он должен делать, тем быстрее он привыкнет поступать правильно. Вашему ребенку не придется ничего запоминать, и он будет меньше возмущаться и ныть, а больше сотрудничать.

Цель «мозговых штурмов» — заставить детей подумать самим о том, как правильно нужно поступать, и тогда им станет проще это сделать. Вы можете проводить много «мозговых штурмов» в течение дня, чтобы заставить вашего ребенка сделать то, о чем вы его просите, независимо от того, чем вызван его отказ: расстройством, гневом или даже беспокойством. Вот несколько примеров вопросов, которые вы могли бы задать в любое нейтральное время, чтобы ваш ребенок стал более ответственным и научился класть вещи на место:

Когда мы вернемся домой из школы, скажи мне, что ты сделаешь с теми вещами, что лежат у тебя в рюкзаке?

Куда ты собираешься положить свой конструктор «Лего», когда закончишь играть с ним?

Когда доедешь сок, что ты будешь делать с чашкой?

Куда ты собираешься положить свои грязные носки, когда их снимешь?

Во многих семьях именно матери больше вовлечены в процесс установления и закрепления правил. Это часто приводит к тому, что мальчики считают, будто хорошо себя вести, быть вежливым, сотрудничать в школе и т. д. — это обязанности женщин, а мужчины не должны придерживаться тех же правил.

Ребенок генетически и культурно запрограммирован воспринимать всерьез только то, что делает и говорит родитель его пола. Поэтому, если у вас мальчик, убедитесь, что при каждой возможности отец ребенка проводит «мозговые штурмы» по поводу правил и ежедневных обязанностей. Матери-одиночки могут попросить членов семьи или друзей мужского пола поучаствовать в «мозговых штурмах». Это даст мальчику понимание маминых правил и ценностей.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Есть несколько вещей, которые моему ребенку нужно научиться делать, и я знаю, что для него это эмоционально сложно. Он боится смотреть людям в глаза и здороваться, стесняется обратиться к официанту в ресторане. Вы уверены, что «мозговые штурмы» помогут справиться даже с реальными тревогами?*

Ответ: Конечно! Каждый раз, когда ваш ребенок говорит вам, что именно он должен сделать, как и когда, где и зачем, в его воображении автоматически возникает яркий образ себя, делающего именно это. Чем чаще ваш ребенок представляет себя делающим что-то, тем комфортнее ему становится в этом образе и тем меньше он будет беспокоиться, когда ему нужно будет это сделать в реальности. Чтобы помочь детям почувствовать себя комфортно с любыми правилами и обязанностями, проводите «мозговые штурмы» по

несколько раз в день. Совершенно неожиданно, абсолютно ни к чему не привязываясь, вы можете спросить:

Что ты должен сделать, когда кто-то скажет тебе «привет»? Куда ты должен смотреть, когда отвечаешь на вопрос мисс Уокер?

Если ты захочешь пить, что ты должен сказать официанту? Сначала эти вопросы могут показаться вашему ребенку странными, но не бойтесь этого.

«Мозговые штурмы» работают! Повторения оказываются очень эффективными для работы с подобными тревогами. Прорабатывайте часто эти сценарии дома, чтобы ваш ребенок научился смотреть в глаза и говорить внятно. Не забудьте использовать описательную похвалу для каждого крошечного улучшения.

Вот пример того, как одна семья, применяя «мозговые штурмы» наряду с другими методиками, описанными в книге «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», сделала поездки в автомобиле приятнее.

Баловство в автомобиле может не только раздражать, но и создать угрозу для жизни. В одной семье, с которой я работала, было трое детей — четырех, семи и одиннадцати лет. Когда дети находились в машине вместе, они постоянно спорили, кричали, толкали и били друг друга, дразнились и обзывались. Родители уже боялись ездить куда-то вместе с ними.

Тогда родители рассадили детей по отдельности и с помощью «мозгового штурма» объяснили новое правило:

«Разговаривать тихо, дружелюбным тоном, не распускать руки и ноги».

Они сформулировали свои правила в положительном ключе вместо того, чтобы говорить о том, чего дети не должны делать. Затем родители спросили каждого ребенка, что он должен делать, и не приняли такие неопределенные ответы, как «Я буду хорошо себя вести» или «Я буду разговаривать спокойно». Они потребовали, чтобы каждый ребенок хорошо подумал и точно ответил. Родители также спросили о том, как дети будут решать

проблемы, которые неизбежно возникают между братьями и сестрами.

Вознаграждением для детей, которые следуют правилам, было то, что родители продолжали вести машину. Родители спросили каждого ребенка, что, по их мнению, произойдет, если кто-то из детей забудет правило. Сначала все ответили почти одно и то же: «Вы напомните нам его». Когда родители сказали, что не будут напоминать, каждый ребенок ответил: «Вы остановите машину».

Семилетний ребенок, наверное будущий адвокат, спросил: «А что, если ты будешь в колонне машин и не сможешь остановиться?» Родители не отреагировали на провокацию; они просто задали дополнительный вопрос, которому предшествовала описательная похвала: «Я рад, что ты думаешь о новом правиле. А как ты считаешь, что мы будем делать, если не сможем остановиться?» Их сын ответил, что они остановят машину, как только смогут. Он знал ответ на свой вопрос.

Родители надеялись, что многочисленные «мозговые штурмы» обязательно искоренят привычку детей плохо вести себя в машине. Поэтому в течение всей недели каждый день они проводили два-три «мозговых штурма» с каждым ребенком. Несколько раз кто-то из детей жаловался, что «мозговой штурм» был скучный, но родители оставались спокойными и непреклонными. Они знали, что одномоментный «мозговой штурм» — не самая страшная проблема.

В прошлом родители неоднократно угрожали остановить машину, но редко выполняли свои угрозы. Однако теперь родители почувствовали в себе силы быть последовательными, потому что они вместе решили следовать этому правилу; это уже была не та сказанная сгоряча угроза. Они ежедневно проводили «мозговые штурмы» и были абсолютно уверены, что все дети знают правила и последствия их нарушения.

Родители воспользовались тем, что дети начинали баловаться не сразу. Каждый раз, как они садились в машину, родители описательно хвалили каждого ребенка за отсутствие плохого поведения в течение первых пяти-десяти минут.

Менее чем через неделю атмосфера их поездок полностью изменилась! Родители не забывают использовать описательную похвалу и изредка устраивают дополнительные «мозговые штурмы», чтобы просто закрепить правила.

Методика В: как создать благоприятные условия, в которых детям будет проще хорошо себя вести

Мы уже выяснили, что можем создать определенные условия, в которых нашим детям будет легче сделать то, о чем мы их просим, а также быстрее запоминать правила и обязанности. На подготовительном этапе важно не пожалеть времени и усилий на создание благоприятных условий для детей. Вместо того чтобы повторять и напоминать, мы можем создать им такие условия, в которых желание плохо себя вести значительно уменьшится. Дети быстро привыкнут поступать правильно все чаще и чаще. Эта важная стратегия имеет смысл, но мы часто отвлекаемся на повседневные заботы и попросту забываем создать эти условия.

Мы уже создали в вашем доме множество благоприятных условий для детей. Когда мы ставим защиту на электрическую розетку, мы создаем благоприятные условия. Когда мы крепим крючок достаточно низко, чтобы ребенок мог повесить на него свою куртку, или когда мы берем в машину игры, чтобы занять детей во время долгого путешествия, мы создаем благоприятные условия. Предлагаю вам несколько дополнительных способов создания условий, нужных для развития в детях стремления к сотрудничеству и самостоятельности. Все эти способы были опробованы и испытаны многими семьями, которые посещают семинар «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает».

- ✓ Чтобы зимой у ребенка не возникало желания надеть легкую футболку, уберите все летние детские вещи из детских шкафов и ящиков.
- ✓ Перед выполнением домашних заданий уберите все, что может отвлекать ребенка, и убедитесь, что он выложил на стол все, что ему может понадобиться, чтобы он реже вставал из-за стола за какими-нибудь предметами.
- ✓ Во время еды рассаживайте детей по разные стороны стола, чтобы они не могли толкнуть или ударить друг друга.
- ✓ Подпишите коробки и наведите порядок на полках, чтобы дети легко находили свои вещи. Это сделает уборку простой и не такой утомительной.

☞ Утром, если у детей уже вошло в привычку начинать игры или ссориться, вместо того чтобы собираться в школу, положите одежду каждого ребенка в отдельную комнату, и пусть каждый одевается сам.

☞ Когда ваш ребенок сам хочет налить себе сок, перелейте сок в маленький кувшинчик, который ему будет легче поднять, чем тяжелый пакет.

Вам потребуется время, чтобы определиться, что именно в поведении ваших детей вас беспокоит, а затем подумать над тем, что вы можете изменить, чтобы вашему ребенку было легче поступать правильно. Но ведь намного проще продолжать поступать, как всегда. Мы забываем мыслить нестандартно, как в случае, описанном ниже.



Новые благоприятные условия помогли нашему пятилетнему сыну научиться завязывать шнурки

Нашему младшему сыну пять лет, и он недавно научился завязывать шнурки. Его мелкая моторика не очень хорошо развита, поэтому ему требовалось полностью сосредоточиться в течение нескольких минут, чтобы справиться с этим заданием! Согласно нашему расписанию он обувался после завтрака, но в это же время он должен был почистить зубы, причесаться, надеть куртку и т. д. Шумным суетливым утром моему сыну было трудно сконцентрироваться, особенно когда ему постоянно мешал брат. Я говорила ему: «Давай, поторопись. Мы опоздаем в школу!», что абсолютно его не мотивировало. Упреки еще больше тормозили дело.

Поэтому мы приняли решение — и сейчас оно кажется очевидным — позволить ему надеть обувь до завтрака, когда все еще не так шумят, чтобы он мог сконцентрироваться на этой задаче. В это время старший ребенок находился в другой части дома и играл на пианино. Новый план сработал блестяще, и теперь утром у нас весело. Никто не торопится, все стали намного спокойнее и счастливее. Решение оказа-

лось таким простым, но раньше просто не было времени подумать, как устроить все так, чтобы помочь ребенку добиться успеха.

Визуальные напоминания

Еще один очень эффективный способ создать благоприятные условия, чтобы помочь детям запомнить правила и обязанности, — это составить список или график, на который дети будут ориентироваться. Визуальные напоминания помогут вам больше не повторяться.

Утро, как правило, тяжелое время для всей семьи. Родители то-ропятся и напряжены, пытаются вовремя выставить детей за дверь, и именно утром мы начинаем планировать наш день. На самом деле переделать утренний распорядок настолько сложно, что мы решили посвятить этой проблеме целую главу во второй части книги — «Как научить ребенка быстро собираться по утрам: начинаем день спокойно».

Подобные списки могут быть созданы для выполнения домашних заданий, для приема ванны, для отхода ко сну и даже для мероприятий, которые проходят вне дома, таких как поведение на дне рождения, во время церковной службы и т. д.

Одна семья, с которой я работала, попыталась составить график дел, которые нужно сделать после школы, чтобы помочь своему семилетнему сыну лучше справляться с выполнением домашнего задания и поддержанием чистоты в доме. Они вместе придумали список, и мальчик сам начертил график. Вот что там было:

1. Повесить велосипедный шлем на крючок.
2. Достать тетради из рюкзака и повесить рюкзак на крючок.
3. Положить на стол тетради и другие школьные принадлежности (карандаши, ластик, бумагу и т. д.)
4. Перекусить здоровой едой.
5. Поиграть на улице двадцать минут.

6. Сесть и выполнить домашнее задание.

Матери нравилось, что теперь она может просто указать на график, а не упрекать. Вместе с тем у нее появилась масса поводов описательно похвалить своего ребенка. Если ее сын забыл что-то или отвлекся, она может просто сказать: «Ты уже выполнил один или два пункта по своему графику, без напоминаний». А потом с улыбкой указать на следующее задание в списке. Иногда ее сын погружался в свой собственный мир и действительно нужно было что-то сказать, чтобы вернуть его на правильный путь. Мать помнила, что нужно говорить, а не спрашивать: «Что там дальше по твоему графику?» График заменил напоминания, и всего за несколько дней ребенок привык выполнять после школы определенные действия.

Списки и графики работают лучше, когда вы вместе с детьми решаете, какие пункты в них включить. Дети могут предлагать свои идеи, а вы задавайте наводящие вопросы, чтобы побудить их подумать о тех моментах, которые они пропустили. Затем отведите им роль в написании графика. Это пробудит в них интерес.

Убедитесь, что вашим детям легко читать и понимать списки и графики. Обратите внимание на:

- ✓ Размер плаката
- ✓ Размер шрифта
- ✓ Разборчивость текста
- ✓ Меньше слов, больше пустого пространства
- ✓ Картинки для тех, кто еще не умеет читать
- ✓ Ламинируйте его для мероприятий вне дома

МЕТОДИКА С: РЕАЛИСТИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШЕГО ДНЯ

Обратите внимание на эту формулировку: «реалистичное планирование вашего дня». Мы все думаем, что можем сделать больше в отведенный период времени, чем оказывается на самом деле, особенно если у нас есть дети. Дети живут совершен-

но в ином темпе, чем взрослые. Поэтому мы должны отвести достаточно времени для наших детей, чтобы они делали все в том темпе, который позволит им не напрягаться, без спешки и раздражения.

На своих семинарах я говорю родителям, что существуют четыре выражения, которые, по моему мнению, никогда не нужно говорить детям: «Давай», «Поторопись», «Пошли» и «Мы опоздаем». Это всегда вызывает у участников семинара смех и громкий стон узнавания. Легко произнести эти фразы автоматически, даже не придав им значения. Но что же происходит на самом деле, когда мы поторапливаем наших детей? Разве это заставляет их двигаться быстрее? Когда я задаю этот вопрос, в девяноста девяти случаях из ста родители говорят: «Нет!»

Вам, должно быть, интересно, что еще вы можете сказать, чтобы заставить их собираться быстрее, особенно утром. Если вы хотите, чтобы дети были мотивированы делать все необходимое, вы должны убедиться, что не торопите их. Это нужно потому, что, когда дети спешат и чувствуют напряжение, они перестают слушать взрослых. Иногда дети, наоборот, после напоминаний делают все еще медленнее и начинают хуже себя вести, а все потому, что для них это огромный стресс, когда их постоянно подгоняют.

Мы должны помнить, что дети решают свои задачи с отличной от нашей скоростью. Очень легко забыть, что они в основном живут в настоящем, думая только о том, что они делают сейчас.

Это касается всех детей, но особенно детей со сложным темпераментом. Они чаще полностью поглощены своими играми. Им чрезвычайно трудно оторваться от того, чем они сейчас заняты, и перейти к следующему виду деятельности по расписанию родителей, особенно если они сидят перед телевизором или компьютером.

Помимо обычных утренних поспешных сборов дети часто спешат: после школы — на внеклассные занятия, потом — сделать домашние задания, быстро покушать, выкупаться и лечь спать. Постоянная спешка не делает наших детей лучше. Чрезмерная занятость — стресс не только для них, но и для родителей. Вряд ли мы при этом становимся лучше! Когда качество нашей жизни ухудшается, мы становимся раздражительными и пассивными.

Многим родителям этот плотный график кажется неизбежным. Однако когда они останавливаются на минуту и внимательно из-

учают, на что и почему их семья тратит свое время, очень часто становится очевидно, что семья не получает удовольствия и пользы от постоянной спешки. Девиз «качество важнее количества» должен быть на первом месте, когда мы думаем о потребностях наших детей и наших собственных.

Как я упоминала выше, утро — это время стресса для многих родителей, потому что приходится спешить, повторять и напоминать. Так как дети не двигаются быстрее, когда мы их торопим, мы должны сделать что-то противоположное, если хотим, чтобы они вовремя вышли из дома после приятного, не напряженного утра. Единственное, что нам, скорее всего, придется сделать, — это временно вставать раньше, чем обычно. Возможно, на десять или на двадцать минут раньше, но мы должны убедиться, что у наших детей достаточно времени для того, что они должны сделать, и они соберутся с той скоростью, с которой им комфортно. Также у нас должен быть запас времени, чтобы успокоить детей, если что-то пойдет не так, как им хотелось бы.

Это особенно важно, если у ваших детей еще не вошло в привычку делать то, что вы им говорите, с первого раза, или если они еще не привыкли делать для себя все, что они способны сделать для себя, особенно самостоятельно одеться.

Когда у нас есть в запасе немного больше времени на утренние дела, мы себя чувствуем менее напряженно и тревожно, и потому испытываем меньший стресс, если что-то не получается. А если мы чувствуем себя спокойнее, то не забываем использовать описательную похвалу каждый раз, когда наши дети делают даже незначительные успехи. Это позволяет улучшить их поведение и привычки. Во второй части книги я больше расскажу о том, что нужно сделать, чтобы утро стало приятным.



Каждое утро мы себя чувствовали как в армии!

Нам никогда не хватало времени утром, чтобы вовремя собрать в школу наших мальчиков, семи и пяти лет. Мы старались не делать вместо них то, что они могли сделать сами для себя, например самостоятельно одеться, потому что помнили слова Нозль: у детей развивается уверенность в себе,

когда они делают что-то сами для себя. Но времени всегда не хватало, поэтому мы выражали нетерпение, когда они одевались сами, и так же нетерпеливо ждали, пока они поиграют на скрипке, подгоняли их во время завтрака и т. д. Утро не было приятным — мы будто бы превращались в сержантов!

Мы с женой чувствовали, что пора что-то менять, чтобы мы успевали все сделать и проводили вместе приятное утро. Мы приняли решение просыпаться на десять минут раньше. Также мы поставили будильники мальчиков на десять минут раньше, чтобы у них было время сделать все необходимое, то есть самостоятельно одеться, застелить постели и позаниматься музыкой. Эти дополнительные десять минут принесли свои плоды: стало меньше стресса при подготовке школьных обедов, меньше спешки во время утренних занятий музыкой и больше времени на завтрак, чистку зубов, надевание обуви и выход на улицу.

Хотя мы были не в восторге от идеи просыпаться раньше, оказалось, что оно того стоит. Это полностью изменило наше утро. Просто удивительно, что десять минут могут иметь такое значение, но это так.

Методика D: проводите с ребенком особое время, чтобы усилить его мотивацию

Для ребенка любого возраста проявлением любви является, помимо прочего, время, проведенное родителями вместе с ним. Всем детям нужно проводить время наедине с каждым из родителей. Эта потребность так же сильна, как потребность в еде и питье. Существует особое время, которое дети хотят провести с нами. Оно сильно отличается от пребывания вместе в одной комнате, когда родители и ребенок заняты каждый своим делом. Оно также сильно отличается от совместного просмотра спор-

тивных передач или прогулок. Время, которое дети очень хотят и жаждают провести со своими родителями, я называю *особым временем*.

Необходимо ежедневно проводить особое время с ребенком один на один для того, чтобы снизить его сопротивление, поиск негативного внимания и незначительное, но раздражающее плохое поведение, в том числе нытье и недовольство, когда что-то идет не так, как хочет ребенок. Особое время максимально эффективно, когда его уделяют достаточно часто и регулярно, и относится к тем событиям, о которых ваш ребенок знает заранее. Особое время один на один с родителем пробуждает в ребенке желание сотрудничать, а также подражать положительным привычкам, качествам и ценностям своих родителей.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Особое время

Один из родителей с одним ребенком

Делают то, что им обоим нравится

Это бесплатно

Это не перед экраном телевизора или компьютера

Это время запланировано заранее

По возможности ежедневно

Продолжительность минимум десять минут

Наши дети знают, что мы любим их и что если до этого дойдет, мы даже умрем за них. Но когда мы регулярно проводим с ними особое время, дети убеждаются еще и в том, что они нам нравятся и мы хотим общаться с ними.

Особое время — это когда один из родителей проводит его с одним ребенком. Даже братья и сестры, которые обычно ладят друг с другом, заслуживают пристального внимания каждого из родителей и нуждаются в нем. Для братьев и сестер, у которых вошло в привычку дразниться, провоцировать и раздражать друг друга, особое время наедине с одним из родителей — просто счастье. На короткое время они могут забыть о конкуренции и соперничестве. Дети проявляют свои лучшие качества, когда могут расслабиться,

зная, что хотя бы четверть часа им не придется сражаться за ваше безраздельное внимание.

В идеале нужно было бы по полчаса в день проводить с каждым ребенком, занимаясь тем, что вам обоим нравится. Для большинства родителей, у которых очень напряженная жизнь, это невозможно. А если в семье трое или четверо детей? Для папы или мамы практически нереально выкроить больше часа в перегруженном ежедневном графике. Особое время для каждого ребенка можно найти, лишь немного поразмыслив и изменив семейный распорядок дня.

Если вы не можете выделять полчаса каждый день, начните с небольших промежутков времени, от десяти до пятнадцати минут. Вы сразу же заметите, как это время, проведенное вместе, укрепляет связь между вами и вашим ребенком. Потому что ваш ребенок получает то, в чем он нуждается, — ваше безраздельное внимание, он становится все более и более послушным и все реже плохо себя ведет, пытаясь привлечь ваше внимание.

Родители вскоре начнут получать удовольствие от особого времени и осознают, что с нетерпением ждут его и получают пользу от него. В результате перспектива сделать усилие, чтобы выкроить это время, уже не так пугает. Вы, вероятно, обнаружите, что хотите как можно чаще проводить особое время с каждым ребенком, например, на выходных и на каникулах. Если десять минут в день с каждым ребенком просто невозможно выделить, я призываю вас пересмотреть ежедневный график и подумать о том, что убрать или заменить, чтобы избежать переутомления и стрессов.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Особое время уменьшает проявления негативного поведения, направленного на привлечение внимания



Мой старший сын перестал искать негативное внимание
Мой муж часто уезжал в командировки, и я была очень занята заботой о трех маленьких детях. Моему сыну было пять лет, его сестре три, также у нас был грудной ребенок.

У моего сына появилась раздражающая привычка врезаться в меня или шлепать каждый раз, когда он шел мимо меня на кухню. Это происходило довольно часто, и я всякий раз его ругала.

Я начала задумываться, какие стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, можно использовать, чтобы отучить его от этой дурной привычки. Я поняла: несмотря на то, что я целыми днями дома, я почти все время занята хозяйством и не уделяю детям должного внимания. Думаю, мой сын хотел привлечь мое внимание любым способом, потому что все свое время я посвящала заботам о его брате и сестре.

Я решила каждый день выделять особое время для него и знала, что нужно постараться сделать это время неприкосновенным, насколько это возможно. Я уже сдвинула время отхода остальных детей ко сну на полчаса вперед, таким образом у меня появилось время. После того как я заканчивала читать моей дочери сказку на ночь, мы с сыном играли в карты. В течение очень короткого времени его плохое поведение, когда он толкал и бил меня, прекратилось совсем. Я помню, как Ноэль говорила, что мы должны относиться к этому особому времени как к пище, в которой ребенок нуждается, и что, когда мы проводим время друг с другом, это показывает ребенку, как он нам нравится и как мы его любим. Эти слова действительно нашли отклик во мне и помогли сделать это время приоритетным. Прошло пять лет с тех пор, как мы ввели особое время, и я чувствую себя действительно хорошо, зная, что даю сыну то, что ему нужно. Он стал счастливее, и ему больше не нужно привлекать мое внимание с помощью негативного поведения.

Выкраивание особого времени может поначалу причинять неудобства родителям. Вот почему я рекомендую начать с десяти минут; это проще организовать. Более раннее укладывание спать младших детей, по примеру этой мамы, также может оказаться безболезненным способом выкроить это время. Поверьте, скоро

вы «подсядете» на особое время по трем причинам: дети станут более послушными, реже будут вести себя плохо, чтобы привлечь ваше внимание; вы будете чувствовать себя лучше как родители, зная, что даете ребенку то, что ему нужно; и это весело!

Вот несколько других способов, которые помогут вам выкроить особое время.

Привлекайте ребенка к совместной деятельности

Часто родители говорят, что испытывают чувство вины, потому что не хотят играть в Барби, или в трансформеров, или в Человека-Паука и т. д. А вы и не должны! Нам кажется, что мы должны играть в любую игру, в которую хочет поиграть ребенок, но дети также любят, когда их подключают к взрослой деятельности. То, что кажется обыденным для нас, все еще ново и интересно нашим детям. Поэтому попробуйте привлечь детей к выполнению домашних обязанностей и поручений, и тогда вам не придется откладывать что-то на другой день, чтобы расслабиться и поиграть с ребенком.

Вполне понятно, что, когда ребенок берется вместе с вами за взрослую работу, он будет выполнять ее медленнее. Но вы увидите, что эти дополнительные затраты времени оправданы, потому что вы одновременно выполняете три важных обязанности: свою работу, передачу ребенку ценных жизненных навыков, которые повышают его уверенность в себе, а также вы проводите с ребенком особое время.

Вот несколько примеров того, как родители, которые посещали занятия «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», успешно добавили в свое ежедневное расписание особое время.

1. Приготовление пищи. Каждый раз, когда вы готовите, дайте одному ребенку задание. Сначала убедитесь, что это задание можно выполнить быстро, чтобы ребенок не потерял интерес, и достаточно легко, чтобы повысить его уверенность в себе. Удерживать интерес ребенка и поделиться своими знаниями и навыками, но при этом не давать неприятных указаний вам по-

может проговаривание вслух тех мыслей, которые вы обычно держите в голове:

Интересно, не закончился ли у нас лук. Я лучше проверю.

Нужно больше воды. Буду осторожней, чтобы не налить слишком много.

У меня нет достаточно большой миски, поэтому придется использовать две маленькие.

Овощи должны быть уже готовы. Давай проверим.

Очень скоро ваш ребенок начнет вставлять свои комментарии и стараться быть полезным, подавая вам лук или заглядывая в шкаф в поисках мисок.

Плюс в привлечении детей к совместному приготовлению пищи в том, что они будут гораздо охотнее есть те блюда, которые помогли приготовить!

2. Прогулка с собакой. Это прекрасная возможность пообщаться или просто побыть вместе в дружелюбном молчании. Вы можете поиграть в игру, комментируя все, что вы видите: дома, магазины, здания, животных, цветы и деревья и т. д.

3. Поручения. По возможности берите одного из детей с собой, если куда-то идете, и давайте ему какое-нибудь поручение. Перед тем как выйти, например, в магазин, убедитесь, что ваш ребенок понимает роль, которую будет играть, знает, что он должен найти, выбрать, принести или попросить.

4. Работа в саду. Если у вас есть сад или просто цветочные горшки на подоконнике, привлекайте ребенка к посеву семян, вырыванию сорняков, обрыванию увядших цветков, обрезке, размножению черенками. Если есть возможность, разделите на участке маленький огород и поработайте на нем вместе с одним из детей в его особое время.

Детям будет интересно наблюдать, как растут их растения, а также собирать овощи или зелень. По мере того как дети станут помогать в саду, они начнут понимать, что нужно для того, чтобы завести собственный дом, участок и сад, будут больше ценить свой дом и природу.

5. Оплата счетов. Большинству детей нравятся деньги. Покажите, как вы планируете расходы и оплачиваете счета, и привлекайте детей к этому. Постепенно дети познакомятся с этой сферой жизни, узнают, сколько денег приходит в семью, из каких

источников, сколько денег и на что расходуется. Это приведет (конечно, не за один день) к более зрелому, более ответственному отношению к деньгам и к пониманию финансовых ограничений семьи, необходимости расставлять приоритеты и планировать бюджет.

Как найти особое время для ребенка

Даже если вы не можете выделить столько времени, сколько вы хотите, вы можете сделать особым то время, которое вы все равно проводите вместе с детьми:

- ✓ Садитесь за стол вместе с детьми во время их приема пищи и разговаривайте с каждым по очереди в течение нескольких минут.
- ✓ Каждый раз, когда вы оказываетесь вместе с одним ребенком (в машине, в автобусе, на рынке, по дороге в школу, забираете другого ребенка, сидите в очереди и т. д.), используйте это время, чтобы сосредоточиться на укреплении и углублении ваших отношений. Вы можете поговорить о том, что вы видите вокруг, что вы сделали или собираетесь делать. Проявите интерес к тому, что интересно вашему ребенку, а также поделитесь вашими увлечениями.
- ✓ Воспользуйтесь дневным сном вашего младшего ребенка не только для того, чтобы доделать работу по дому, но также и для того, чтобы поиграть со старшим.
- ✓ Передвиньте время отхода ко сну ваших детей таким образом, чтобы самый младший ложился спать раньше всех, и так по возрастающей, до самого старшего. Я настоятельно рекомендую это по нескольким причинам. Когда вы разрешаете старшему ребенку лечь позже, чем его младшим братьям и сестрам, вы показываете, что старшинство дает некоторые преимущества. У ребенка появляется стимул стать более рассудительным и ответственным.

Распоряжаться особым временем становится проще, если вам не приходится присматривать за младшим ребенком, который в это время уже в постели.

Советы, как проводить особое время

Проводите особое время с ребенком таким образом, чтобы это было бесплатно. В противном случае вам придется регулярно возить вашего ребенка в кино, по магазинам или за лакомствами.

Старший ребенок, вероятно, всегда намного больше нуждается в особом времени, чем другие дети. Это потому, что с момента его рождения и до того дня, пока не появился второй ребенок, он был в центре внимания. У него были эксклюзивные отношения с родителями, и он может скучать по этому ощущению даже спустя годы после рождения братьев и сестер. Это одна из причин, по которым старшие дети больше ревнуют и борются за первенство. Второй и следующие дети рождаются уже в семье с детьми и всегда знают, что внимание родителей делится между всеми, поэтому воспринимают эту ситуацию как естественную.

Поэтому проводите с вашим старшим ребенком ежедневно особое время, даже если он ведет себя так, как будто он этого не хочет или ему это не нужно.

✓ Детям нужно особое время с обоими родителями, но особенно они нуждаются во внимании родителя своего пола. Для ребенка родитель того же пола — самый важный человек во вселенной. Ребенок предполагает, что именно таким он станет, когда вырастет. И когда самый важный человек в мире ребенка хочет быть с ним, получает удовольствие от этого общения и не забывает запланировать особое время, это знание творит чудеса с детской уверенностью в себе и чувством собственного достоинства.

Проблема многих мальчиков в том, что они проводят гораздо больше времени со своими мамами, чем с папами. Вот моя сердечная просьба к отцам: я настоятельно призываю вас, независимо от того, насколько вы заняты или устали, выделить хотя бы десять минут особого времени для вашего сына. Если вы регулярно возвращаетесь домой поздно, когда дети уже спят, возможно, вы с вашим сыном можете проснуться пораньше и пообщаться десять минут утром перед школой. Пользуйтесь любым дополнительным временем, которое у вас появляется в выходные или праздничные дни, чтобы провести особое время с вашим сыном. Если ваша работа связана с постоянными командировками, организуйте ежедневное общение с каждым ребенком по телефону, присылайте

электронные письма, текстовые сообщения или старые добрые открытки.

Если по каким-либо причинам отец или отчим не может проводить часто особое время с мальчиком, я рекомендую компенсировать «мужское» общение с помощью родственника, друга семьи или даже учителя.

Частое, запланированное и регулярное особое время принесет счастье каждому в вашей семье.

- ✓ Когда самые важные для ребенка люди демонстрируют постоянное желание проводить с ним время, его уверенность в себе, энтузиазм, готовность решать трудные задачи и мотивация быть хорошим будут стабильно расти.
- ✓ Для обоих родителей и ребенка особое время выливается в массу приятных воспоминаний. Эти воспоминания помогают вам во время конфликта вспомнить о хороших качествах вашего ребенка, а вашему ребенку — о ваших хороших качествах. Все быстрее успокаиваются.
- ✓ В практическом смысле особое время улучшает поведение, как наше, так и наших детей! Вы заметите, что привлекающего негативное внимание поведения станет меньше, как уменьшится и соперничество между детьми. Они будут охотнее сотрудничать.

МЕТОДИКА Е: ОБЪЕДИНЕНИЕ ВОКРУГ СЕМЕЙНЫХ ПРАВИЛ И ОБЯЗАННОСТЕЙ

Почему так важно создать «единый фронт» и как это сделать

Дети любят последовательность во всем. Соответствующие правила и обязанности по дому позволяют вашему ребенку чувствовать себя комфортно, потому что его окружение предсказуемо, а следовательно, эмоционально безопасно. Как я писала выше, когда правила и обязанности последовательны, ваш ребенок будет реже спорить, пререкаться и проверять вас.

Иногда родители не хотят жить в рамках определенных правил и обязанностей, потому что они распространяются на них так же, как и на детей, и это ограничивает их свободу! Но последовательность — это именно то, что нужно нашим детям. Это особенно верно в отношении чувствительных, впечатлительных или эмоционально незрелых детей, чьи природные ритмы часто совершенно непоследовательны и непредсказуемы. Они нуждаются в нашей помощи, чтобы стать на ноги и твердо на них стоять. Ребенок, который постоянно просит сделать для него исключение, на самом деле абсолютно не нуждается в этих исключениях.

Непоследовательные действия родителей сохраняются в его долговременной памяти, и позже он использует их против родителей, чтобы заставить их изменить свое мнение. Он хочет, чтобы любые проявления плохого поведения сошли ему с рук. Объединившись с вашим партнером, вы станете более последовательными.

Почему так сложно найти общий язык с партнером

Даже в семьях, где оба родителя работают вне дома полный рабочий день, матери, как правило, стремятся проводить больше времени со своими детьми. Матери обычно чаще наказывают и заставляют детей выполнять ежедневные обязанности, чтобы отправить их вовремя в школу, заставляют их заниматься музыкой, принимать душ и т. д. Таким образом, мамам проще устанавливать правила и бороться с последствиями в одностороннем порядке, не консультируясь со своим партнером. Это и понятно, но часто приводит к проблемам.

Договориться с партнером не всегда легко, и вот одна из причин. Вы, наверно, слышали поговорку: «Противоположности притягиваются». После того как я помогла тысячам семей объединиться, мой опыт подсказывает: «Противоположности притягиваются поначалу. А потом они раздражают!» Сначала нас привлекают противоположные нашим качества, но потом мы обнаруживаем, что у нас с партнером разные ценности и разные подходы к воспитанию детей. Высокоорганизованная и педантичная мать может выбрать себе партнера более непринужденного, уравнивающего

ее характер. Когда у них появляются дети, женщину начинает раздражать, что муж более восприимчивый и спонтанный в вопросах воспитания, в то время как она более последовательна в вопросе соблюдения режима дня и т. д. Это может стать причиной ссор между родителями.

Когда папа приходит с работы, он может быть не в курсе тех правил и обязанностей, которые установлены в доме, как будто он посторонний. Поэтому он может усомниться в целесообразности наказания детей за их невыполнение, предпочитая оставить эти проблемы матери. Кроме того, он может не захотеть выступать в роли «плохого парня», ведь у него так мало времени, чтобы побыть со своими детьми! Поэтому он чаще позволяет им то, что не позволяет мама. Мама, в свою очередь, может злиться, что отец ее не поддерживает. Эта ситуация расстраивает обоих родителей и может превратить мать в «злую ведьму» в глазах детей, а папу — в друга и товарища, которого на самом деле не нужно слушать. Мать даже может превратиться в сумасбродную, истеричную женщину в глазах отца. И как все мы знаем, дети быстро соображают, что к чему, используя в полной мере замешательство, чувство вины и обиду своих родителей.

Главный принцип «единого фронта» — это никогда не спорить в присутствии детей. Для ссоры нужны двое, поэтому каждый из родителей должен пытаться урегулировать конфликт, даже если другой начинает спорить, возмущаться или критиковать. Это гораздо проще сделать, если родители готовы найти время, чтобы регулярно обсуждать правила и обязанности, а также вознаграждения и наказания, которые они хотят применять в своей семье.

Очень важно, чтобы вы поддерживали друг друга. Иногда родители не хотят этого делать, потому что считают, будто бы у ребенка должна быть возможность добиться справедливости. Но в «едином фронте» нет ничего несправедливого! Он четко дает понять ребенку, что оба родителя договорились о том, каким должно быть поведение в их семье, и что оба родителя готовы настаивать на таком поведении.

Очень часто матери жалуются мне, что пытаются поговорить со своими партнерами и обсудить с ними то или иное правило, но вскоре муж об этом забывает. Основная причина такого явления в том, что на самом деле настоящего обсуждения не было.

Скорее всего, дело было так: отец пытался расслабиться после работы у телевизора, когда мама присела рядом на диване и начала жаловаться на проблему, с которой она столкнулась в этот день. Отец слушал вполуха, потому что еще не переключился с того, что делал или о чем думал. Мама предложила решение, и отец сказал что-то вроде: «Да, дорогая, конечно, это замечательно». Мама предположила, что это и есть взаимосогласованное решение, но мы уже убедились, что на самом деле это не так. Принятие совместных решений требует внимания обоих родителей и полного отсутствия любых отвлекающих факторов. Интересно, что полное согласие обеих сторон по вопросу абсолютно не требуется. Главное, что нам нужно, — это полная приверженность поиску решения, хотя, чтобы это сделать, возможно, придется искать компромисс.

Как стать «единым фронтом». Поиск решения

Выделяйте пятнадцать минут каждый день, чтобы обсудить то, что я называю *поиск решения*. Если один из родителей не в городе, поиск решения может происходить по телефону. В течение этих священных пятнадцати минут родители выбирают одну семейную проблему или конфликт и оба предлагают варианты возможного решения. Для того чтобы ваши ежедневные обсуждения действительно работали, очень важно придерживаться следующих рекомендаций:

- ✓ Тратьте на это обсуждение не больше пятнадцати минут. В противном случае ваше внимание переключится с поиска решения на обсуждение самой проблемы.
- ✓ Используйте не более одного предложения, чтобы описать проблему, а затем сразу же сосредоточьтесь на возможных ее решениях. В противном случае очень легко все пятнадцать минут пережевывать саму проблему (обычно это поиск виноватых), потому что ее мы знаем от и до, но не знаем путей решения.
- ✓ Договоритесь поднимать вопросы о проблемах по очереди и вместе искать решения.
- ✓ Договоритесь предлагать возможные решения по очереди, чтобы не получилось так, что один родитель постоянно говорит, а другой просто слушает, хотя, может быть, не согласен или даже обижен.

- ✓ Никогда не критикуйте предложения другого родителя.
- ✓ Оба родителя должны записывать все возможные решения.
- ✓ Оба родителя воплощают в жизнь все возможные решения, которые не противоречат друг другу.
- ✓ Не проводите обсуждение решений после половины десятого вечера, потому что уставший родитель — это раздражительный родитель.

Одна пара, которая посещала мой курс «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», записала фрагмент своего поиска решения:

Мать: Давай поговорим о завтраке.

Отец: А в чем проблема? Не делай из мухи слона.

Мать: Нет, проблема есть. Для меня, потому что я здесь. Они слишком заняты просмотром мультфильмов, чтобы нормально поесть. Том слишком долго кушает, а потом играет, когда должен одеваться. А Венди...

Отец: Подожди. Больше никаких проблем! Давай обсудим то, что ты сказала. О других вещах мы можем поговорить завтра.

Мать: Хорошо. Решения. М-м-м... На самом деле, я думаю, мы должны выключать телевизор, пока дети за столом.

Отец: Почему вообще они смотрят его по утрам? Я был бы счастлив, если бы утром совсем не включали телевизор. Тогда мы наконец смогли бы общаться.

Мать: Хорошо. Они будут недовольны... Но, я думаю, со временем привыкнут.

Отец: И тогда смогут сосредоточиться на завтраке.

Мать: Одна мама в школе сказала, что она заставляет своих детей полностью одеться еще до завтрака. Даже поставить свои рюкзаки у дверей. И причесаться.

Отец: С Венди это не сработает. Она такая копуша.

Мать: Оставайся позитивным!

Отец (стонет): Хорошо. Позитивным. Давай попробуем.

Мать: Как долго? Две недели?

Отец: Да. Две недели. А что, если они не успеют доест, а пора будет выходить?

Мать: Я буду поднимать их на десять минут раньше.

Отец: Хорошо. Но давай сначала скажем им об этом. Иначе это будет несправедливо.

Мать: Давай дадим им немного времени и начнем со среды. Таким образом, у них будет еще два дня, когда они смогут утром посмотреть телевизор. Но не больше.

Отец: Все, время вышло! Мы остаемся позитивными!

Одиноким родители, конечно, не сталкиваются с проблемой создания «единого фронта». Но они нуждаются в поддержке и возможности вести поиск решений с другом — это отличный способ получить обратную связь. Друг не обязан быть родителем. Внимательное слушание и сострадательное присутствие — зачастую это все, что необходимо, чтобы сместить акцент с жалоб на поиск, а затем на реализацию решения.

Родители часто спрашивают, насколько важно наличие «единого фронта» между живущими отдельно или разведенными родителями.

К счастью, дети очень рано учатся приспосабливаться к разным правилам. Они очень скоро понимают, что в разных местах уместно различное поведение. Школа, церковь, дом бабушки и дедушки, урок танцев и т. д. — в разных местах действуют разные правила. Дети относятся к этому спокойно. Конечно, более последовательным было бы решение, согласно которому родители, живущие порознь, придерживались бы одних и тех же правил и ценностей, применяли те же поощрения и наказания. Но это не обязательно. Что действительно сбивает детей с толку, так это непредсказуемое поведение людей, живущих в одном и том же месте. Поэтому очень важно оставаться последовательными.

Применение подготовительного этапа на практике: ваш план действий на первые две недели

Как я уже говорила, моя цель состоит в том, чтобы научить вас применять на практике стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. Сейчас я вам продемонстрирую, как

значительно уменьшить почти все проявления плохого поведения, объединив методики подготовительного этапа и описательную похвалу. Существует ряд важных вопросов, которые вы должны задавать себе о методиках подготовительного этапа всякий раз, как появляется новая обязанность или привычка, которую вы хотите привить вашему ребенку. Каждый вопрос относится к отдельной методике.

Давайте применим эти вопросы к новой обязанности. Выберите две новых модели поведения, на которых вы хотите сосредоточиться, а затем выполняйте следующие действия. Чтобы продемонстрировать, как использовать эти вопросы, я взяла две вредные привычки, на которые часто жалуются родители.

Пример: дети ноют или возмущаются из-за того, что не хотят одеваться

1. Подготовительный этап

«Единый фронт»: **«Вы уже согласовали с партнером новое правило?»** Решите вместе с вашим партнером, если у вас он есть, каким будет правило. Если вы с партнером не можете прийти к согласию, тогда вам надо будет искать компромисс. Это не всегда легко, но с практикой становится легче. В конце этой главы я дам несколько советов, как найти общий язык с партнером. Очевидно, что, если у вас нет партнера, вы можете пропустить этот вопрос. Но в любом случае возможность обсудить вопрос с кем-то часто помогает. В этом примере правило будет следующее: «Перед тем как лечь спать, вы должны подготовить одежду на следующий день. Ту, которую вы наденете утром».

«Мозговой штурм»: **проясните правило.** «Достаточно ли четко я объяснил моим детям, что это за правило?» Убедитесь, что ваш ребенок знает и понимает правило или обязанность; не предполагайте, что он его знает, даже если это кажется вам очевидным. Помните, что вы можете использовать три волшебных слова: «Но-

вое правило заключается в...» Затем попросите ребенка рассказать новое правило. Вы можете пропустить этот шаг, если закрепляете старое правило, а не вводите новое.

Проводим ли мы «мозговые штурмы» об этом правиле ежедневно, используя «шесть вопросов» (см. с. 78), и отвечает ли нам ребенок своими словами? Вот несколько примеров возможных вопросов для «мозгового штурма», на которые ваш ребенок должен ответить:

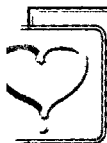
Кто должен приготовить тебе одежду в школу?

Когда ты должен приготовить одежду для школы?

Что ты должен сделать перед тем, как мы будем читать сказки на ночь?

Почему ты должен надеть то, что приготовил накануне вечером, а не изменять свой выбор?

Ваш ребенок должен объяснить, что это за правило, и ответить на вопросы так, чтобы вы остались довольны. Сначала он может дать вам почти или совсем неправильный ответ. Уточните правило, если это необходимо, а затем спросите ребенка снова. Также ваш ребенок может ответить недружелюбным тоном. Если так, то он должен повторить ответ уважительным тоном. Когда он это сделает, не забудьте похвалить его, используя описательную похвалу: «Ты запомнил правило и повторил его вежливо».



Визуальные напоминания: «Как избежать повторений?»

Вы можете составить список обязанностей ребенка перед сном, это поможет уменьшить стресс и нытье. Другой тип визуального напоминания — указывание на шкаф или комод. Чем меньше мы говорим, тем больше наш ребенок будет слушать, когда мы даем ему указания.

Создание благоприятных условий: «Что я могу сделать, чтобы моему ребенку было проще соблюдать это правило?» Например, школьную одежду можно хранить на нижних полках

или вешать ее ниже, чтобы ребенок мог легко до нее дотянуться. В шкафу должна быть только одежда, соответствующая сезону. Если вашему ребенку трудно выбирать из нескольких вариантов, ограничьте его выбор двумя приемлемыми для вас вариантами.

ПЛАНИРУЙТЕ РЕАЛИСТИЧНО: «ДОСТАТОЧНО ЛИ ВРЕМЕНИ Я ВЫДЕЛИЛ РЕБЕНКУ ПЕРЕД СНОМ, ЧТОБЫ ОН УСПЕЛ ПОДГОТОВИТЬ ОДЕЖДУ?»

Особое время: «Достаточно ли часто и регулярно мы общаемся с каждым ребенком один на один?» Со временем это уменьшит желание вашего ребенка плохо себя вести, чтобы привлечь ваше внимание. Дети реже отказываются делать то, о чем мы их просим, если регулярно проводят время наедине с каждым родителем.

2. Описательная похвала

А теперь описательная похвала: «Замечаю ли и отмечаю ли я каждый раз, как мой ребенок следует правилу или делает малейшие шаги в правильном направлении?» Мы должны закреплять положительное поведение, но иногда именно эту часть труднее всего запомнить. Очень легко воспринимать хорошее поведение как должное.

Ты уже подготовил носки и обувь. Я тебя попросила всего лишь раз.

Ты не просишь прочитать еще одну сказку. Ты не забыл, что для этого нужно кое-что еще сделать.

Ты подготовил все, что тебе нужно будет завтра надеть в школу. Какой ты ответственный!

Пример: нытье

Я использовала этот пример в главе об описательной похвале, но теперь давайте добавим методики подготовительного этапа, чтобы быстро устранить раздражающее поведение!

1. Подготовка к успеху

«Единый фронт»: «Пришли ли вы к согласию с вашим партнером по поводу правил?» В этом примере правило может быть следующим: «Пока ты со мной разговариваешь уважительным (вежливым или дружелюбным) тоном, я буду тебе отвечать».

«Мозговой штурм»: проясните правила и ожидания. «Достаточно ли четко я объяснил моим детям, что это за правило?»

Проводим ли мы «мозговые штурмы» об этом правиле ежедневно, используя «шесть вопросов» (см. с. 78), и отвечает ли ребенок нам своими словами? Вот несколько примеров возможных вопросов для «мозгового штурма», на которые ваш ребенок может ответить:

Когда хочешь задать мне вопрос, каким тоном ты должен говорить?

Почему ты должен обращаться ко мне вежливо?

Что я сделаю, если ты будешь разговаривать со мной вежливо?

Кто решает, достаточно ли уважителен твой тон?

Когда ваш ребенок отвечает правильно, не забывайте описательно похвалить его: «Ты не забыл правило. Я отвечу тебе, только если ты будешь говорить дружелюбным тоном».



Визуальные напоминания: «Как избежать повторений?»

Это может быть график, список, знак или простой жест; все эти напоминания более дружественные и менее эмоциональные, чем словесные напоминания.

Создание благоприятных условий. Поскольку ныть ребенок может в любых условиях, эта методика здесь неприменима.

Планируйте день реально: «Уверен ли я, что мой ребенок не голоден и не устал? Уверен ли я, что он достаточно физически

активен и бывает на свежем воздухе?» Эти факторы могут иметь большое значение при нытье.

Особое время: «Достаточно ли часто мы общаемся с ребенком один на один?» Дети ноют меньше, если родители регулярно проводят с ними время один на один.

2. Описательная похвала

А теперь описательная похвала: «Замечаю и отмечаю ли я каждый раз, как мой ребенок следует правилу или делает малейшие шаги в правильном направлении?»

Какой вежливый, доброжелательный голос! Теперь я хочу послушать тебя.

Ты начал ныть, а потом вспомнил правило и перестал.

За последние полчаса я не слышала никакого нытья, только уважительный, спокойный голос!

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: Я попробовала эту методику. Уже после первых «мозговых штурмов» мои дети разозлились. Они не хотели отвечать на вопросы. Они говорили: «Я тебе уже сказал. Почему я должен повторять это снова?» Как мне заставить их отвечать?

Ответ: Что действительно может раздражать детей, так это то, что они реже плохо себя ведут и перестают систематически нарушать правила. Ваши дети видят, что вы пытаетесь снова стать главным. Если они отказываются отвечать на ваши вопросы, вам нужно проводить «мозговые штурмы» по поводу самих «мозговых штурмов»! И помните, что «мозговые штурмы» должны проходить с каждым ребенком по отдельности, а не с группой. Опять же, в любое нейтральное время вы можете задать следующие вопросы:

Что ты должен делать, когда мама с папой или учитель задают тебе вопрос?

Почему ты должен отвечать, даже если тебе не хочется?

Почему ты должен отвечать на один и тот же вопрос изо дня в день?

Это приведет к тому, что ваши дети сами поймут, почему должны отвечать вам, в то время как если вы будете объяснять или читать им нотации, они, скорее всего, проигнорируют вас. Важно не забывать, что «мозговые штурмы» являются эффективными независимо от того, нравятся они вашим детям или нет. Не забывайте, что в школе дети отвечают на вопросы спокойно, даже если вопросы учителя их раздражают, а значит, они могут научиться и дома делать то же самое.

Вопрос: *Моему десятилетнему сыну нравится злить меня, поэтому он иногда говорит глупости, когда я начинаю проводить с ним «мозговой штурм». Как я могу заставить его воспринимать меня серьезно?*

Ответ: Некоторые дети любят изводить своих родителей и даже привыкают к негативному вниманию. А может быть, глупости — это его оригинальный способ привлечь ваше внимание. Если ребенок пытается превратить в шутку «мозговой штурм», просто улыбнитесь и спокойно скажите: «У тебя хорошее чувство юмора. А теперь ответь мне серьезно». Если он повторяет глупость, просто скажите: «Я вижу, что ты не готов отвечать разумно. Я спрошу тебя позже» — и уходите. Довольно скоро он придет к вам, чтобы что-нибудь попросить. В этот момент вы можете сказать что-то вроде: «Я с удовольствием поговорю с тобой об этом, но только после того, как ты ответишь нормально на мои вопросы». Очень скоро ваш ребенок осознает, что вы главный, и будет уважать вас больше и больше. Помните, что дети жаждут нашего положительного внимания. Если вы не будете реагировать на их попытки

вывести вас из себя, они скоро поймут, что проще добиться вашего положительного внимания, поступая хорошо, чем получить негативное внимание, ведя себя плохо.

Выводы

Во время подготовительного этапа вы продумываете наперед все, что может произойти, основываясь на вашем прошлом опыте. Проанализировав свои ошибки, вы сможете избежать подобных проблем, организовав ваш распорядок таким образом, чтобы детям стало проще хорошо себя вести и поступать правильно.

- ✓ Станьте «единым фронтом» с вашим партнером, если у вас он есть, и согласуйте с ним все правила и обязанности, которые вы хотите установить для ваших детей.
- ✓ Используйте «мозговые штурмы», чтобы прояснять и закреплять правила и соответствующее поведение. Проводите «мозговые штурмы» в течение дня в любое нейтральное время, до того, как ваш ребенок сделает что-нибудь не так. Убедитесь, что говорит именно ваш ребенок, а не вы и что каждый «мозговой штурм» длится не более минуты.
- ✓ Создайте благоприятные условия для того, чтобы ребенку было легче соблюдать правила.
- ✓ Планируйте ваш день реально, чтобы у вас и ваших детей было больше времени для текущих дел и чтобы не переживать, когда что-то не получается.
- ✓ Часто проводите особое время с каждым ребенком, так как это значительно снижает привлечение негативного внимания и уменьшает соперничество между детьми.

Цель всех стратегий подготовительного этапа заключается в том, чтобы создать благоприятную среду для наших детей, в которой они смогут все чаще и чаще поступать правильно и хорошо вести себя. Все эти стратегии помогают детям стать более по-

слушными, уверенными в своих силах, целеустремленными, самостоятельными и внимательными. В результате мы будем все больше и больше хвалить их, используя описательную похвалу! Наши дети будут спокойнее, веселее и счастливее, как и мы с вами.

Глава 5

ОТВЕТНОЕ СЛУШАНИЕ: КАК УМЕНЬШИТЬ НЫТЬЕ И ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОНЯВ РАЗОЧАРОВАНИЕ, ГНЕВ И ТРЕВОГУ РЕБЕНКА

Теперь, когда вы применяете на практике первые две стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, есть вероятность, что ваш ребенок начнет вести себя по-другому и его поведение улучшится. Конечно, я не говорю, что оно станет идеальным, но значительно улучшится — однозначно. Ваш ребенок постепенно начинает слушать вас, слышать и понимать. Это потому, что у вас появился эффективный способ мотивировать ваших детей вести себя хорошо — описательная похвала. И вы уже изучили несколько методик подготовительного этапа, которые предотвратят множество проблем с поведением и помогут вашим детям поступать правильно. Эти два умения неразрывно связаны между собой: чем чаще дети поступают правильно, тем больше у вас возможностей похвалить их, используя описательную похвалу!

Первые две стратегии являются очень эффективными и уменьшают проявления плохого поведения, но родители по-прежнему хотят знать, что делать, когда поведение ребенка ухудшается. Ваш ум, вероятно, уже забегают вперед: «А что делать, если он устроит истерику?»; «А что, если он выскочит и хлопнет дверью, в то время как я буду пытаться поговорить с ним?»; «Что делать, когда он бьет своего брата?». Не отчаивайтесь. Именно в этот момент

на сцене появляется наша следующая мощная стратегия. И в конце этой главы я покажу вам, как использовать все эти три стратегии вместе, чтобы решить многие проблемы, с которыми вы сталкиваетесь.



Упреки, нотации и угрозы просто не работают

Когда моему сыну было шесть лет, он играл в футбол. Он хотел попасть в команду вместе со своими друзьями, но, к сожалению, в той команде уже не было мест. Наступил день, когда его команда играла против команды, в которой были его друзья. Я думала, что ему будет интересно играть на одном поле с друзьями, но уже через минуту после начала игры мой сын ушел грустный с поля и сказал, что больше не хочет играть.

Сначала я пыталась убедить его вернуться на поле. Когда это не удалось, я прочитала ему нотацию о том, как важно быть частью команды. А потом, когда мои слова его не убедили, я перешла к угрозам, что он ничего не получит на полдник, если не вернется в игру. Но ничего не помогало.

Я не смогла больше ничего придумать и решила применить ответное слушание. Я не знала точно, как начать, поэтому сказала: «Кажется, ты плохо себя чувствуешь». Он сказал: «Нет, я в порядке». Тогда я попыталась еще раз: «Наверное, ты беспокоишься, что не так хорошо играешь, как другие ребята». Он покачал головой. Я усадила его к себе на колени и разговаривала с ним по-дружески, а не раздраженно.

Потом он открылся и со слезами на глазах объяснил, что друзья дразнили его, говорили, что он в слабой команде и что его команда проиграет, и он не захотел играть против них. Я попыталась понять, что он чувствует, и сказала: «Тебе неприятно, когда тебя дразнят, даже если твои друзья считают, что это весело». Он ответил: «Да».

Казалось, он почувствовал облегчение оттого, что я поняла, и его расстройство прошло гораздо быстрее, чем это было раньше. Я тоже почувствовала себя лучше, ведь я знала, что действительно помогла ему.

Ответное слушание — третья основная стратегия

Когда наши дети плохо себя чувствуют, они часто и ведут себя плохо. Они уже не так охотно сотрудничают или могут от всего отказываться, как мальчик из истории выше. Наша естественная реакция на плохое поведение детей — именно такая, как у матери этого мальчика. Она прочитала нотацию, объяснила все причины, по которым он должен вернуться на поле, а потом начала угрожать.

Не стоит забывать, что в большинстве случаев плохое поведение связано с сильными эмоциями, которые переживает ваш ребенок. Он не знает, как другим способом передать ту злость, или разочарование, или беспокойство, которые он испытывает. Но когда дети плохо себя ведут и проявляют при этом самые ужасные свои качества, неудивительно, что и в нас просыпаются качества не лучше! Однако если мы некоторое время подумаем, как сделала эта мама, то увидим, что ее сын непреднамеренно отказывался сотрудничать; он просто не знал, что делать с уязвленными чувствами. Когда вы познакомитесь с третьей важной стратегией, *ответным слушанием*, у вас появится способ помочь вашим детям почувствовать себя лучше. Вы увидите, как улучшится их поведение.

Что такое ответное слушание

Ответное слушание, или эмпатическое слушание, как его иногда называют, является неоценимой стратегией для нашего воспитательного инструментария. Оно помогает детям (и взрослым тоже, если на то пошло) справляться со своими неприятными ощущениями быстро и легко, в плане принятия или решения проблем. Ответное слушание — это определенный способ реагирования в тех ситуациях, когда мы видим, слышим или, возможно, просто чувствуем, что ребенок расстроен или испытывает неприятные эмоции. У чувствительных, впечатлительных и упрямых детей эти эмоции могут возникать несколько раз в день.

Ответное слушание помогает разрядить любую сильную эмоцию, которую испытывает ваш ребенок.

Когда нужно применять ответное слушание?

А вот и проблема. Стратегии, о которых я до сих пор вам рассказывала, являются довольно простыми — их легко понять и достаточно просто сразу же использовать. Когда я объясню, что такое ответное слушание, вы увидите, что эта стратегия имеет смысл, она может даже показаться вам простой, но что действительно будет сложно — так это определять, когда именно надо ее использовать.

Мы должны использовать ответное слушание, когда дети испытывают сильное неприятное чувство. Но, как я уже говорила, ребенок часто не может сформулировать, что он чувствует, поэтому его сильные эмоции могут проявляться как плохое поведение — отказ слушаться, истерика, драка, нытье. Обычно родители не понимают, что в основе плохого поведения лежат сложные чувства. Например, если один из ваших детей ударил другого, как вы обычно реагируете? Вы, вероятно, подсакиваете и кричите: «Перестань сейчас же бить своего брата! Иди в свою комнату!» Ничего не напоминает? Или, может быть, у вашей дочери истерика и она кричит: «Я тебя ненавижу!» Родители зачастую начинают осуждать, ругать, кричать в ответ или угрожать последствиями. Это вполне понятная реакция, но, к сожалению, она ничем не помогает вашему ребенку. Наша задача в этот момент заключается не только в том, чтобы справиться с плохим поведением; мы также должны помочь нашему ребенку более конструктивно справляться с любыми сильными эмоциями, которые приводят к бурной реакции. Когда вы научитесь использовать ответное слушание, которое является способом понять чувства вашего ребенка, тогда плохое поведение и истерики будут заканчиваться довольно быстро.

Новейшие исследования мозга помогут нам разобраться в этом. Когда наши дети испытывают сильные эмоции, активизируется правое, «эмоциональное» полушарие. Мы обычно реагируем на их эмоциональные всплески, включая логику и разум, которые в основном управляются левым полушарием мозга. Суть в том, что эти два полушария не могут одинаково работать одновременно. Дети не могут реагировать на логику левого полушария, когда они находятся в тисках эмоций. Однако, когда вы научитесь признавать эмоции, оба полушария мозга начнут работать более слаженно, и тогда плохое поведение и эмоциональные вспышки будут заканчиваться довольно быстро.

Почему мы должны использовать ответное слушание

Знать, как помочь нашим детям справиться с их эмоциями, очень важно, как для них, так и для нашей собственной пользы. Так как мы любим наших детей, мы легко расстраиваемся, когда они расстроены. Мы хотим помочь им почувствовать себя лучше как можно скорее. И чем раньше наши дети почувствуют себя лучше — менее сердитыми, или расстроенными, или завистливыми, или раздраженными, — тем легче им будет сотрудничать и вести себя хорошо.

Вам может казаться, что вы уже умеете слушать вашего ребенка. Но ответное слушание — это больше, чем просто сочувствие. Речь идет об изучении определенного способа реагирования на то, что вы слышите или видите. Речь идет о том, чтобы вы уделите время и попытались понять, что ваш ребенок чувствует в данный момент, а потом отразить словами то, что, как вы считаете, он чувствует.

Преимущества ответного слушания

Ответное слушание показывает, что мы заботимся о чувствах наших детей.

Конечно, родители заботятся о чувствах своих детей, но ответное слушание показывает, что мы на самом деле заботимся. Вы можете

предположить, что дети знают об этом. Но если подумать, как мы часто реагируем на то, что они расстроены, легко понять: наши дети вряд ли уверены, что мы действительно заботимся о них. Допустим, ваш сын приходит домой и говорит: «Учительница всегда придирается ко мне». Вы можете ответить: «Ну, и что ты делаешь не так?» Или если ваша дочь говорит: «Никто меня не любит», у вас может возникнуть желание ответить: «Не глупи. Посмотри, как много людей пришло на твой день рождения».

Мы так стремимся помочь нашим детям почувствовать себя лучше, что легко оказываемся в ситуации невосприятия или преуменьшения их чувств. Когда мы отрицаем то, что наш ребенок чувствует, пытаемся осуждать или оспаривать его чувства, мы невольно создаем ему дополнительные проблемы. Первая проблема ребенка заключается в том, из-за чего он расстроен, вторая проблема — в том, что у него складывается впечатление из-за нашей реакции, будто бы он не должен переживать эти чувства. Ничего из этого не поможет ребенку справиться со своим расстройством или найти конструктивное решение. Ответное слушание нужно для того, чтобы помочь изменить настроение ребенка, а не его мнение.

Ответное слушание помогает нашим детям почувствовать себя услышанными и понятыми.

Это важно, потому что плохое поведение и поиск негативного внимания начинаются, когда дети пытаются донести до нас, как ужасно они себя чувствуют. Они пытаются показать нам, что действительно чем-то расстроены. Если мы будем реагировать в обычном порядке (убеждать, читать нотации, упрекать и т. д.), дети будут еще больше разочарованы, потому что они решат, что мы не воспринимаем их чувства всерьез.

Ответное слушание показывает, что мы пытаемся понять, какими расстроенными они себя чувствуют. Когда дети находят понимание, они испытывают огромное облегчение. Это обнадеживающее чувство часто может разрядить неприятные эмоции и свернуть потенциально взрывоопасные ситуации. Только в этот момент они могут начать думать конструктивно о том, как решить проблему или улучшить ситуацию.

Ответное слушание помогает нашим детям научиться выражать свои чувства словами.

Как я уже упоминала, дети часто невнятно говорят о своих чувствах. Вы когда-нибудь говорили расстроенному ребенку: «Попробуй выразить свои чувства словами»? Это рекомендуют многие книги по воспитанию, но зачастую дети даже не знают, какие слова использовать! Таким образом, они стараются дать родителям понять, что чувствуют себя плохо, не рассказывая о проблеме, а посредством нытья, обвинений или плохого поведения. Ответное слушание все в корне меняет. Со временем ответное слушание обогатит и разнообразит словарный запас детей настолько, что они смогут выражать свои эмоции словами. Оно поможет детям распознать и понять свои чувства (в настоящее время это часто называется эмоциональной грамотностью или эмоциональным интеллектом). Дети постепенно становятся способными выражать свои чувства словами, а не с помощью капризов. По ряду причин это обычно происходит быстрее у девочек и позже — у мальчиков. Некоторые из этих причин носят культурный характер; другие связаны с развитием. Но как мальчики, так и девочки могут научиться понимать свои чувства и выражать их более зрело.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

«Используйте свои слова»

Если просто говорить ребенку: «Используй свои слова», это не поможет. Дети не знают, какие слова использовать!

Если использовать эту методику постоянно, она приводит (не за один день, конечно) к лучшему поведению, более зрелым социальным навыкам и более сильной мотивации, также как и к большей уверенности в себе и сотрудничеству.

Слушание в этом случае дает детям время, которое им нужно для того, чтобы «переварить» свои эмоции, почувствовать их в полном объеме, а затем выйти с другой стороны, успокоившись и осмыслив ситуацию. Есть два распространенных высказывания,

которые описывают этот процесс: «Лучше снаружи, чем внутри» и «Единственный путь наружу — через себя».

Об ответном слушании написано огромное количество книг, потому что оно дает почти волшебные результаты. Я в своей книге разобью стратегию ответного слушания на четыре простых шага, чтобы вам было проще начать использовать этот навык.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ОТВЕТНОЕ СЛУШАНИЕ

Я надеюсь, что теперь вы горите желанием изучить эту новую стратегию! Сначала я собираюсь дать вам краткий обзор шагов ответного слушания, а потом добавлю к каждому шагу примеры и истории родителей, которые прояснят стратегию, чтобы вы могли начать использовать ее прямо сейчас.



Четыре шага ответного слушания

Шаг первый: отодвиньте на время в сторону свои собственные эмоции и желания.

Шаг второй: перестаньте делать то, чем вы заняты, посмотрите на вашего ребенка и послушайте.

Шаг третий: представьте себе, что ваш ребенок чувствует, и выразите это словами.

Шаг четвертый: представьте желания вашего ребенка в фантазиях. (Необязательно.)

Шаг первый: отодвиньте на время в сторону свои собственные эмоции и желания

Как и во многих случаях, первый шаг на самом деле является самым трудным! Как я объясняла выше, когда мы имеем дело с расстроенным ребенком, то обычно сами расстраиваемся. Мы можем почувствовать злость, если он ведет себя вызывающе, тревогу или вину, потому что не хотим, чтобы ему было так плохо. Вполне понятно, что

чувства наших детей и их плохое поведение часто вызывают сильную эмоциональную реакцию у родителей. Проблема в данном случае заключается в том, что наши сильные чувства могут легко затуманить наш разум и привести к импульсивной реакции вместо того, чтобы использовать каждую возможность пообщаться с нашим ребенком и помочь ему приобрести хорошие привычки.

Поэтому, прежде чем что-либо сделать или сказать, мы должны успокоиться сами. Многим родителям сама мысль о том, что у них есть такой эффективный инструмент, как ответное слушание, поможет сохранять спокойствие. Это потому, что, когда мы чувствуем себя загнанными в угол и не знаем, как реагировать, кроме как убеждать, читать нотации или кричать, мы испытываем стресс либо даже теряем контроль над собой.

Вот способ, который помог многим родителям оставаться спокойными и более позитивными. Представьте себе, как вы зачерпываете свой гнев, беспокойство или разочарование обеими руками и переносите эти неприятные эмоции в другую часть комнаты. Эта картинка прояснит ваш ум. И эти чувства будут ждать вас там, если вы захотите вернуться к ним позже!

Как бы глупо это ни звучало, такой способ оказался очень эффективным, он помогал родителям сохранять спокойствие в трудных обстоятельствах. Например, если ваш ребенок плачет и ноет, пытаясь решить длинные арифметические примеры, и жалуется, что он глупый и никогда не сможет это сделать, для вас это будет как соль на рану. Вы, естественно, захотите вытащить это ужасное ощущение из вашего ребенка как можно быстрее. Но, как вы, вероятно, уже обнаружили, совсем не просто избавить ребенка от этих эмоций с помощью споров или убеждения. Поэтому сначала вы должны успокоиться, чтобы ясно мыслить. Спонтанная реакция не поможет. У вас должна быть ясная голова.

Шаг второй: перестаньте делать то, чем вы заняты, посмотрите на вашего ребенка и послушайте

Я знаю, что это легче сказать, чем сделать, в большой шумной семье. В наше время слишком много условий, обязанностей и тре-

бований. Но помогать нашим детям, научить их владеть своими эмоциями — очень важно для их жизни. Даже чисто практически ответное слушание является выгодной инвестицией, потому что чем раньше ваш ребенок научится эффективно справляться с неприятными эмоциями, тем реже вы будете иметь дело с проявлениями недовольства и плохого поведения! У вас появится больше энергии и времени, чтобы быстро справляться с делами и веселиться с вашими детьми.

Иногда наши дети открывают нам свои чувства так, что их относительно легко услышать. Но так же легко и отвлечься. Мы должны смотреть на ребенка и показывать ему, что мы слушаем. Очень помогает, если вы будете говорить «слушающие слова», такие как: «Ага... О... Действительно... Отлично». Эти слова помогают детям легко определить, что мы их слушаем и что нам на самом деле небезразличны их чувства. Это поможет им со временем открываться больше и больше.

Но что делать, если ваш ребенок не говорит ни слова? В этом случае мы должны «прислушаться» к выражению лица, позе, жестам. Как правило, вы можете мгновенно определить, что вашего ребенка что-то беспокоит, когда вы слышите угрюмый или неуважительный тон или замечаете, что ребенок отводит взгляд. По хмурому выражению лица вашего ребенка или по его усталому, удрученному виду вы можете узнать, что он чувствует себя плохо, не имея представления о том, что его расстроило. Все эти признаки являются сигналом для нас бросить свои дела и начать ответное слушание.

Шаг третий: представьте себе, что ваш ребенок чувствует, и выразите это словами

Дети могут что-то сказать или сделать, но при этом иметь в виду что-то совсем другое. Например: «Я ненавижу дроби» обычно означает: «Я не помню, как с ними работать, и задание кажется мне слишком трудным». Отказ ставить игрушки на место означает: «Мне весело, и я не хочу останавливаться». Плач, нытье и жалобы могут быть теми способами, которыми ребенок привык привлекать ваше внимание. Хватать, толкать или бить — это пока все известные ребенку способы получить то, что он хочет. Очень легко истолковать поведе-

ние ребенка неправильно и предположить, что он капризничает или плохо себя ведет просто для того, чтобы вас позлить.

Очень часто дети плохо себя ведут потому, что не знают, как по-другому выразить свои неприятные чувства: разочарование, смущение, гнев, беспокойство и т. д.

ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Представьте, что чувствуют ваши дети

Несколько примеров вопросов для «мозгового штурма»:

Трудно уйти из парка, когда тебе здесь так весело.

Похоже, ты действительно очень расстроен, что не добился лучшего результата на викторине.

Ты, наверно, очень зол из-за того, что твоя младшая сестра сломала эту игрушку.

Спросите себя, какие чувства могут вынудить вашего ребенка делать то, что он делает, или говорить то, что он говорит. Просто сделайте обоснованное предположение о том, что может происходить в душе вашего ребенка, что скрывается за его словами или поступками. Затем, вместо того чтобы попытаться изменить его мысли логическими доводами, переубеждениями или мини-лекциями, просто расскажите ребенку, что он, по вашему мнению, чувствует. Ответное слушание начинается с этого шага.

Догадка родителей о том, что ребенок чувствует, может оказаться правильной, а может быть и далека от истины. Это потому, что независимо от того, насколько хорошо мы знаем наших детей, мы не можем читать их мысли. К счастью, не важно, угадали вы или нет. Даже если ваша догадка неверна, ребенок все равно почувствует, что его уважают и слушают. Он начнет понимать, что можно использовать слова для описания чувств, и узнает, какими словами описывать те или иные чувства.

Даже если вы не имеете понятия о том, что ваш ребенок чувствует и почему, вы все равно можете сделать предположение.

Полезно ответное слушание, когда вы испытываете желание что-то повторить или напомнить. Вот несколько примеров:

- ✓ После того как вы попросили ребенка положить игрушки на место, а он не послушался, вместо повторения просьбы просто скажите: «Ты действительно не хочешь прекращать играть. Тебе так весело». Вы увидите, что ответное слушание гораздо эффективнее, чем повторение, напоминание или угрозы. Конечно, никто не гарантирует, что ваш ребенок моментально подскочит и начнет складывать игрушки, но он, скорее всего, сделает это быстрее, чем если вы будете повторять и злиться.
- ✓ Когда ребенок жалуется, что не может выполнить домашнее задание, просто скажите: «Ты можешь это сделать. Это на самом деле не сложно». Также вы можете сказать: «Это задание кажется тебе слишком трудным. Ты переживаешь, что можешь допустить ошибку».
- ✓ Если вы на дне рождения и ваш ребенок все время крутится рядом с вами вместо того, чтобы пойти поиграть, не говорите ему: «Не стой рядом со мной. Иди поиграй», а лучше скажите: «Может быть, ты не уверен, что эти дети захотят играть с тобой?»
- ✓ Если ваш ребенок все больше и больше расстраивается из-за того, что у него что-то не получается, вместо фразы: «Не волнуйся об этом, дорогой» скажите: «Похоже, ты действительно очень расстроился. Ты столько раз пытался, но до сих пор не получилось».

Советы для успешной реализации третьего шага

Не поддавайтесь искушению успокоить, убедить, осудить или прочитать нотацию. Вместо этого просто представьте себе, что ваш ребенок чувствует в этот момент.

- 1. Не повторяйте то, что сказал ваш ребенок.** Ответное слушание не подразумевает, что вы должны повторять за ребенком то, что он говорит вам. Например, если ваша дочь кричит: «Ты самая злая мама во всем мире», вы ничего не добьетесь, если скажете: «Ты считаешь, что я самая злая мама». На самом деле она так не считает; это просто то, что дети учатся говорить, когда злятся и хотят увидеть ответную реакцию. При ответном слушании вопрос может быть следующим: «Мне кажется, ты

злисься из-за того, что я не разрешаю тебе надеть это платье в школу».

- 2. Не бойтесь предполагать.** Мы не можем знать наверняка, что думает или чувствует кто-то другой. Поэтому нам приходится догадываться, используя ответное слушание, чтобы оно было эффективным. Это намного лучше, чем сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь». Когда мы говорим: «Я знаю», это воспринимается как что-то более властное, чем эмпатическое! И это может настолько раздражать, что ребенок попросту замкнется в себе.

Может быть, ты боишься, что тебя не возьмут в команду.

Возможно, ты чувствуешь себя неудобно в первый день на катке, пока никого тут не знаешь.

- 3. Избегайте «но».** Очень заманчиво использовать в вашем ответном слушании союз «но», например: «Ты, наверное, не хотел бы идти гулять с собакой, но ты же знаешь, что это твоя обязанность». Когда вы вставляете «но», весь эффект ответного слушания пропадает. Каким бы естественным ни было желание добавить «но», этого не нужно делать. Ваш ребенок сам знает, что он должен делать.

- 4. Не настаивайте.** Иногда при ответном слушании ваш ребенок не хочет признаваться в определенных эмоциях, хотя вы уверены, что он их испытывает. Не настаивайте. Это прекрасно, что ваш ребенок не согласен с вами, потому что цель ответного слушания заключается не в том, чтобы получить его признание. Оно должно помочь нашим детям со временем почувствовать себя увереннее со всем богатством человеческих эмоций, а также научиться использовать слова вместо действий, чтобы сообщить о своих эмоциях.

- 5. Слова для описания чувств.** Вот краткий перечень слов, которые описывают типичные эмоциональные состояния, в которые ваш ребенок может попадать достаточно часто:

испуганный
сердитый
раздраженный
тревожный
стыдящийся
смущенный

разочарованный
завидующий
расстроенный
ревнующий
брошенный
одиноким
неправильно понятым
недовольный
грустный
сожалеющий
неуверенный
сомневающийся
огорченный
взволнованный

6. Избегайте использовать такие слова, как «несправедливо» и «ненависть». Большинство детей рано или поздно перенимают у своих одноклассников слово «несправедливо» и употребляют его без разбора, не осознавая, что оно означает на самом деле. Когда дети говорят «несправедливо», обычно это просто означает, что им что-то не нравится. Так что давайте исключим слово «несправедливо» при описательном слушании, например: «Кажется, это несправедливо по отношению к тебе», даже если сам ребенок употребляет это слово. Вместо этого сначала представьте, а затем отразите чувство своими словами.

Существует еще одна важная причина, по которой я прошу родителей не укреплять веру детей в то, что вещи бывают несправедливыми. Мы все знаем, что, к сожалению, в мире очень много реальной несправедливости и беззакония. Многие дети растут в бедности, плохих жилищных условиях, недоедают, болеют, подвергаются насилию. Но большинство детей, чьи родители читают эту книгу, не сталкивались с настоящей несправедливостью. Наши дети — практически самые счастливые на планете. У них достаточно пищи, есть одежда и кров, много любви и много возможностей. Мы можем помочь нашим детям выработать более реалистичный взгляд на свою жизнь, не говоря при этом о «не-

справедливости». Но не трудитесь объяснять своим детям, как им повезло. Это будет похоже на нотацию или выговор, и они, скорее всего, не станут вас слушать.

Я также настаиваю, чтобы родители не употребляли слово «ненависть», даже если его сказал ребенок. Ответное слушание нужно для того, чтобы помочь вашим детям научиться выражать свои чувства, но «ненависть» — больше отношение, чем чувство. Ненависть кажется более постоянной, в то время как чувства временны. Я не предлагаю поправлять детей, когда они говорят «ненависть», или пытаться запретить это слово, просто в нашем ответном слушании мы заменяем «ненависть» реальной эмоцией — гневом.

Чем чаще вы будете употреблять слова, описывающие чувства, чтобы разрядить негативные эмоции детей, тем лучше они познакомятся со своими эмоциями и тем проще будет их принять, а потом отпустить и оставить в прошлом.

Шаг четвертый: представьте желания вашего ребенка в фантазиях (необязательно)

Этот последний шаг является чрезвычайно важной методикой. Он показывает детям, что мы на их стороне. Например, если ваш ребенок склонился над своим домашним заданием с удрученным видом, вы можете сказать: «Было бы здорово, если бы у тебя была волшебная палочка, которой можно взмахнуть над тетрадкой, и она исправит все ошибки!» Очевидно, ваш ребенок знает, что такой волшебной палочки не существует, но, отвечая таким образом, вы добавляете в ситуацию юмор и легкость.

Я помню, как столкнулась с огорчением и злостью своего восьмилетнего сына, когда ему не разрешили съесть сразу все конфеты, которые он собрал на Хэллоуин. С выражением сожаления на лице, дружелюбным голосом я сказала: «Как было бы здорово, если бы брокколи была для тебя вредна, а конфеты полезны!» Я увидела, как его лицо смягчилось, и он сказал: «Да, а в M&M's было бы много кальция!» Преподнося детям их желания в виде фантазий, мы показываем, что заботимся не только об их поведении. Мы также заботимся об их чувствах.

Желания в фантазиях

Еще несколько примеров вопросов для «мозгового штурма»:
Может, ты хотел бы иметь все видеоигры, которые есть у Майлза?

Вот было бы замечательно, если бы у тебя была волшебная палочка, с помощью которой ты смог бы сделать горох безвкусным?

Вот было бы здорово, если бы у тебя был робот, который бы застилал вместо тебя кровать по утрам?

Вам, возможно, интересно, почему этот шаг мы отметили как не-обязательный. Это потому, что, хотя он и может сделать ваше ответное слушание более эффективным, он не всегда возможен. Но я рекомендую вам экспериментировать с ним, и вы обязательно увидите результаты!



Ему просто нужно почувствовать себя понятым

Когда моему сыну было три года и мы приучали его к туалету, ванная комната стала для него предметом восхищения! Однажды утром мы были в парке, и он продолжал стремительно рваться к общественному туалету, пытаясь открыть дверь в кабинку. Я останавливала его каждый раз, говоря ему, что он не может туда пойти, потому что там недостаточно чисто. Он ныл, плакал и пытался побежать в общественный туалет.

Я поняла, что объяснения ни к чему не приведут. Поэтому попыталась представить, что он чувствует. Я сказала: «Ты так интересуешься этим туалетом, и ты действительно очень хочешь попасть внутрь и сходить на горшок. Как ты думаешь, почему мама тебе не разрешает?» Он помолчал несколько секунд, а потом сказал: «Потому что там грязно». Я похвалила его и сказала: «Правильно. Так и есть. Ты не забыл, что мама тебе говорила». Потом я применила ответное

слушание: «Ты хотел бы, чтобы туалет был чистый и ты мог туда пойти».

Он перестал хныкать, его лицо прояснилось, и он побежал обратно на детскую площадку. Я не могла поверить, насколько хорошо это сработало. Ему просто нужно было почувствовать, что его поняли.

А теперь давайте подумаем о том, что могло бы произойти, если бы эта мама не применила ответное слушание. Наверно, ей пришлось бы не один раз уносить своего кричащего сына от общественного туалета. Ей, наверное, пришлось бы еще не раз объяснить, почему он не может пойти туда. В конце концов, ей, возможно, пришлось бы пригрозить ему, что они уйдут из парка. Это все могло сделать прогулку очень неприятной. Вместо этого она подумала о его чувствах и сделала предположение. Она превратила его желание в фантазию, и он побежал играть. Успешный результат приходит довольно часто, если родители начинают использовать этот навык!

У вас могут возникнуть вопросы. Вот самые распространенные из тех, которые задают родители перед началом применения стратегии ответного слушания.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Мне кажется, что шагов слишком много. Почему я просто не могу спросить у своего ребенка, что случилось?*

Ответ: Большинству детей очень трудно передать словами, почему они расстроены, раздражены или обеспокоены. Дети обычно не знают, как объяснить сложную смесь эмоций, которые бурлят внутри них. Поэтому, когда мы спрашиваем: «Что случилось?», они часто отвечают нам: «Ничего» или «Я не знаю». Ответное слушание со временем поможет детям понять, что они чувствуют, и они смогут выражать это словами.

Вопрос: *Если я буду применять ответное слушание, когда моя дочь плохо себя ведет, не будет ли она вести себя еще хуже, чтобы привлечь мое внимание?*

Ответ: Если ваша дочь привыкла привлекать внимание своим плохим поведением, то она, вероятно, будет продолжать плохо себя вести. И в самом деле, именно это и происходит, когда мы ругаем наших детей. В главе 7 я расскажу вам о том, как бороться с плохим поведением более эффективным способом.

Но то, что вас беспокоит, не случается при ответном слушании, потому что оно направлено непосредственно на сильные чувства, которые являются причиной плохого поведения, так что ваш ребенок почувствует себя лучше и будет вести себя лучше. Чтобы убедиться, что ваша дочь получает позитивное внимание, в котором она нуждается и которого жаждет, не забывайте описательно хвалить ее, много раз в день, и ищите возможность проводить с ней особое время каждый день, даже если это всего десять или пятнадцать минут.

Вопрос: *В каком возрасте я могу начать применять ответное слушание с моими детьми?*

Ответ: Еще до того, как дети начинают понимать речь, они очень хорошо реагируют на спокойный, чуткий тон ответного слушания. Хотя в этой книге методики рассчитаны на детей от трех до тринадцати лет, этот навык, безусловно, эффективен и с детьми младше трех лет. Малыши, как и старшие дети, плохо реагируют на повторения и напоминания, которые мы, как правило, произносим громко и нетерпеливо. Даже в возрасте восемнадцати месяцев большинство малышей, вероятно, понимают нашу речь достаточно хорошо, чтобы уловить суть того, что происходит при ответном слушании.

Маленькие дети испытывают сильные эмоции, и обычно единственный способ, который они знают, чтобы их выразить, это крик, нытье, бросание вещей и попытки драться.

Недавно одна мама рассказала мне о своем полуторагодовалом сыне, который выглядел очень расстроенным и хныкал все громче и громче, потому что отчаянно хотел завладеть игрушечным паровозиком, с которым играл его старший брат.

Мама поступила мудро и решила удержать детей от конфликта. Она просто сказала малышу: «Твой брат играет с этим паровозиком, и тебе тоже очень хотелось бы поиграть с ним прямо сейчас». Мама была удивлена и рада, что лицо ее малыша просияло, он кивнул, а потом ушел и начал играть с чем-то другим. Для маленького мальчика важнее, чем игра с паровозиком, было то, что его мама поняла, что он чувствует.

Вопрос: *Как я могу заставить сына рассказать, как он провел день в школе? Он редко отвечает нормально, в основном односложно. Иногда, когда забираю его, я вижу, что он расстроен. Но, когда я спрашиваю его, что случилось, он просто говорит: «Ничего» или пожимает плечами. Можно ли с помощью ответного слушания раскрыть его?*

Ответ: Ответ на этот вопрос — и да, и нет. Конечно, родителям интересно, что происходит в школе. К сожалению, вопросы — как правило, наименее эффективный способ узнать это. Активные расспросы часто приводят к обратному эффекту, и даже болтливые дети неожиданно замолкают. Во-первых, давайте признаем тот факт, что иногда наши дети не хотят рассказывать, как прошел их день в школе. С одной стороны, в течение дня происходит так много всего, что им может понадобиться несколько часов, чтобы переварить все события, случившиеся за день, прежде чем они смогут о них рассказать. Социальное взаимодействие в классе может быть сложным и запутанным, его сложно описать. Иногда дети не хотят отвечать, потому что расспросы вызывают чувство тревоги, как будто нужно придумать правильный ответ.

Ответно слушайте то, что ваш ребенок рассказывает о своем дне, или, если он не хочет ничего говорить, анализируйте язык его тела. Но заставьте себя не спрашивать.

Вместо того чтобы допрашивать вашего ребенка, поделитесь с ним своими событиями, включая ваши собственные чувства. Убедитесь, что вы чаще упоминаете хорошие вещи, чем плохие, чтобы ребенку казалась привлекательной перспектива стать взрослым!

Один отец рассказал мне, что по утрам, когда он делает зарядку, его сын часто приходит, чтобы составить ему компанию, и именно тогда рассказывает о том, что случилось с ним накануне. Этот отец научился не выпрашивать, а просто ждать, а затем проявлять большой интерес ко всему, что хочет рассказать ему сын — в своем собственном темпе.

Я знаю, в это трудно поверить, но вы узнаете больше и узнаете быстрее, если не будете спрашивать. Если вы не будете торопить вашего ребенка, если дадите ему время, он почувствует себя комфортнее и увереннее и охотно поделится с вами своими мыслями и чувствами.

Вопрос: *Я переживаю, что, когда мои дети чем-то расстроены, ответное слушание будет для них как соль на рану. Не заставит ли ответное слушание чувствовать себя еще хуже?*

Ответ: Сочувствие тех, кто заботится о нас, может иногда вывести на поверхность болезненные ощущения, которые мы похоронили на уровне подсознания. Когда эти чувства выходят наружу, может показаться, будто это ответное слушание стало причиной расстройства. Но на самом деле ответное слушание просто высвободило чувства, позволило им выйти на поверхность. Это хорошо, даже если на какое-то время стало больно. Лучше, когда эти чувства снаружи, чем внутри.

Вопрос: *Когда мои дети расстроены, мне всегда хочется убедить их в том, что все будет хорошо. Почему я не могу этого сделать?*

Ответ: Это совершенно естественно — хотеть помочь своим детям почувствовать себя лучше как можно быстрее. Как родители мы часто пытаемся решить проблемы наших детей или стараемся убедить их, что на самом деле проблемы нет.

К сожалению, убеждая наших детей в этом, мы редко помогаем им чувствовать себя лучше.

Парадоксально, но, когда мы обнадеживаем детей, у них создается впечатление, что что-то пошло не так и поэтому их нужно обнадежить. Когда мы стараемся успокоить нашего расстроенного ребенка, он может прийти к выводу, что та ситуация, из-за которой он расстроен, действительно ужасна и боль от нее слишком сильна, чтобы он ее мог перенести. Это противоречит тому, чему мы хотим научить наших детей. Мы хотим, чтобы наши дети развили в себе эмоциональную устойчивость и выносливость, чтобы они могли справляться с неизбежными и частыми жизненными трудностями, а не унывали и не опускали руки.

Когда мы пытаемся успокоить, то часто непреднамеренно даем детям понять, что неприятность не должна была случиться, что жизнь всегда должна быть легкой и веселой, что в ней нет места проблемам, ошибкам, неудачам и расстройствам. Дети могут подумать, что если они расстроены, то с ними что-то не так. Такая точка зрения приводит к тому, что дети расстраиваются еще больше, потому что все мы каждый день сталкиваемся с трудностями, испытываем разочарование и досаду.

И наконец, как бы мы ни обнадеживали детей, это редко их успокаивает! В самом деле, иногда, чем больше мы их обнадеживаем, тем больше они возмущаются, пытаясь сделать так, чтобы их чувства услышали. Как правило, дети ценят ответное слушание за честность. Этот новый способ реагирования помогает детям доверять родителям.

Ответное слушание облегчает процесс установления новых правил и обязанностей

Как только вы начнете применять стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, вы, вероятно, поймете, что

для того, чтобы пройти подготовительный этап, вам придется ввести ряд новых правил или восстановить старые, которые вы забыли. Единственное, что мешает родителям быть последовательными и настойчивыми в отношении правил, — это беспокойство о том, как дети отреагируют на новое правило. Родители уверены, что их дети будут расстроены, заплачут или закатят истерику. Итак, если вы объясняете вашему ребенку новое правило, сразу будьте готовы к ответному слушанию.

Предположим, что ваша дочь привыкла смотреть телевизор, прежде чем садиться за уроки, и вы поняли, что она откладывает выполнение заданий, а потом торопится сделать их, притом не стараясь. Вы можете решить, как многие другие родители, что время у экрана будет вознаграждением за хорошее выполнение домашних заданий. Дочь не придет в восторг от этого нового правила! В зависимости от ее возраста и темперамента она может начать ныть, жаловаться, ругаться, кричать, убегать, хлопнув дверью, или делать что-то иное.

Вот как ввести новое правило. Помните, не набрасывайтесь на ребенка с этой новостью сразу же, как только он пришел из школы. Вместо этого в любое нейтральное время проведите «мозговой штурм», чтобы рассказать о новом правиле.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Папа: Дженни, с понедельника у нас будет новое правило о том, когда ты можешь смотреть телевизор в дни занятий.

Дженни хмурится, молча глядя на отца.

Папа: Начиная с понедельника у тебя будет час на телевизор и компьютер каждый день, но только после того, как ты сделаешь свои домашние задания. Тебе, наверно, не понравится это новое правило. Мы с мамой разрешали тебе смотреть телевизор до того, как ты садилась выполнять домашнее задание, и тебя, наверно, это очень устраивало.

Дженни: Это ужасно. Зачем вы это делаете? Я буду скучать по моим любимым передачам. Я так отдыхаю после школы!

Папа: Я рад, что ты думаешь о том, почему мы с мамой ввели это новое правило. Почему, как ты думаешь, мы ввели это новое правило по поводу твоего домашнего задания?

Дженни: Мне все равно.

Папа: Я вижу, ты рассержена. Это новое правило действительно ужасно.

Дженни: Да уж.

Папа: Как ты думаешь, почему мы ввели это новое правило?

Дженни: Потому что я смотрю телевизор слишком долго?

Папа: Ты угадала. И тебя трудно оторвать от телевизора, если ты уже начала его смотреть. Как ты думаешь, почему лучше сначала выполнить свои обязанности, а потом заниматься тем, чем хочется?

Дженни: Чтобы я сделала уроки раньше.

Папа: Правильно. Это разумный подход: «сначала то, что хуже». Теперь скажи мне, в чем заключается новое правило?

Дженни: Я должна сначала сделать домашнее задание, а потом смогу смотреть телевизор.

Папа: Это очень смело с твоей стороны — сказать новое правило, даже если оно тебя на самом деле раздражает.

Данный пример показывает, как вы можете применять ответное слушание, когда устанавливаете новое правило. Обратите внимание, что отец использовал ответное слушание сразу после того, как озвучил дочери новое правило, даже прежде, чем она успела отреагировать. Эта разновидность предварительного использования ответного слушания — весьма эффективное средство снижения расстройств, когда вы хотите установить новое правило или предполагаете, что ваш ребенок может быть раздражен либо расстроен вашими требованиями.

Отметим также, что этот папа похвалил Дженни, используя описательную похвалу, за ее догадку и за разумный ответ.

Несчастный или расстроенный?

Как я уже говорила, родители часто беспокоятся о том, что их дети несчастливы. Это одна из причин, по которой родители избегают установления необходимых правил и уступают вместо того, чтобы идти до конца, когда дети начинают шуметь или плакать. В тот момент наши дети кажутся такими несчастными, а мы, естественно,

не хотим, чтобы они были несчастливы. Это то, о чем беспокоятся почти все родители, независимо от того, спокойный ли у вашего ребенка темперамент либо он чувствительный или впечатлительный.

Существует огромное различие между ребенком, который расстроен, и ребенком, который несчастен. Я использую эти два слова, чтобы разделить два совершенно разных состояния. Расстроенный — это временная эмоция, реакция на конкретную ситуацию или обстоятельства. Несчастный — это постоянное чувство; это то, как мы себя чувствуем, когда какая-то важная часть нашей жизни не удовлетворяет нас. Большинство детей, чьи родители читают эту книгу, не несчастливы. В их жизни все в порядке. Но они, конечно же, расстраиваются по нескольку раз в день — когда не получают то, чего хотят, или когда им приходится делать то, чего они не хотят. И в зависимости от своего темперамента некоторые дети могут расстраиваться много раз в день.

Когда дети расстроены, они переносят это очень тяжело. Они бурно выражают свои чувства, и может показаться, что они по-настоящему несчастны. Таким образом, мы должны постоянно помнить, чем отличаются несчастный и расстроенный ребенок. Несчастный ребенок — это редкость. Расстроенный — частое и абсолютно естественное явление. Давайте не будем пытаться лишить наших детей этого состояния, потому что с его помощью они приобретают ценный опыт и начинают понимать, что мир ради них не остановится и просто так не сдастся.

Каждый раз, когда вы придумываете новое правило или проясняете свои ожидания, помните, что ребенок не обязательно придет в восторг. Никто не любит перемен. Итак, давайте признаем, что наши дети расстроятся, когда не получают то, что хотят. Самая лучшая реакция — это дать им знать с помощью ответного слушания, что вы заботитесь о них и понимаете их.

Ответное слушание для чувствительных, впечатлительных или невосприимчивых детей

Если у вашего ребенка сложный характер или особые потребности неврологической природы, вас может беспокоить то, как он будет реагировать, когда вы начнете применять эту новую мето-

дику. Ответное слушание работает вне зависимости от типа темперамента. Но вы можете заметить, что нужно внести некоторые изменения в процесс ответного слушания.



Поистине чудесный результат

Мой семилетний сын, Джеймс, был обижен из-за того, что на выходные ему задали в школе сделать проект. Он должен был сделать анализ персонажа, который требовал очень детального и комплексного цветного раскрашивания и т. д. Он был расстроен и не мог найти синий карандаш. Я была в ванной, когда услышала, как он кричит: «Я не могу найти синий карандаш! Иди сюда и найди мне синий карандаш!»

Я закрыла глаза и глубоко вдохнула, потому что мне очень захотелось сделать ему выговор за его крик и неуважительный тон. Но я знала, что нужно использовать ответное слушание и прислушаться к его чувствам. Он вошел в ванную комнату и сердито сказал: «Иди сюда и найди мне синий карандаш!» Я посмотрела на него и сказала: «Ты, должно быть, очень расстроен, что тебе на выходные задали домашнее задание». Я буквально увидела, как выражение его лица смягчилось. Все, чего он хотел, — это знать, что я понимаю то разочарование, которое он испытывает. Он сделал паузу и тихо сказал: «Но я не очень хороший мальчик. И тот карандаш попросил не очень вежливо». Я посмотрела на него и сказала: «Я думаю, ты очень хороший мальчик». А потом он посмотрел на меня и сказал: «Мам, помоги мне, пожалуйста, найти синий карандаш».

Я так и сделала, и мы нашли его, и он закончил задание, больше не жалуясь. Это было настолько удивительно, потому что моим первым побуждением было отругать его и сказать: «Это просто домашнее задание. Просто сделай его! Тогда мы сможем делать то, что мы хотим!» Это то, что для меня естественно, но я подумала: «Если бы я чувствовала то, что чувствует он, какой ответ я хотела бы получить?» Я получила результат, который был поистине чудесным.

У Джеймса аутизм, и мне нравится, что эти методики так же прекрасно подходят и для детей с особыми потребностями.

Ведь так легко списать его плохое поведение на диагноз, но ведь мы хотим выявить лучшее в нем. Методики воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, помогают нам это сделать. И я знаю, что его поведение становится проблемным в тех случаях, когда я перестаю использовать методики. Как только меняюсь я, меняется и он.

Нет сомнений, что воспитывать чувствительного или восприимчивого ребенка сложнее. Вот несколько вопросов об ответном слушании, часто задаваемых родителями, дети которых более чувствительные, впечатлительные и легко расстраиваются.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Мой сын всегда был очень чувствительным. Кажется, что ничего не может его успокоить, когда его эмоциональный всплеск в самом разгаре. Почему ответное слушание не работает в случае с моим сыном?*

Ответ: Это не редкость. С некоторыми детьми вам, возможно, придется отложить использование ответного слушания до тех пор, пока не высохнут слезы или не закончится истерика.

У некоторых детей процесс «остывания» может занять всего несколько минут; другим может потребоваться час или больше, прежде чем они опять станут рациональными. Как только эмоциональный ураган в значительной степени утихнет и они будут в состоянии понимать, что вы говорите, очень полезно применить ответное слушание.

Вы наверняка знаете, что помогает успокоить вашего ребенка. Для одного ребенка успокаивающими могут быть объятия. Для другого ребенка самое лучшее — это молча посидеть рядом. Некоторые дети предпочитают, чтобы их оставили в покое. В главе 7 «Как остановить плохое поведение» я дам несколько испытанных и проверенных советов для успокоения основных видов расстройств.

Как только вы начнете часто использовать все стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, вы увидите, что истерики станут короче, мягче и будут происходить все реже.

Вопрос: *Моя двенадцатилетняя дочь попросила меня перестать говорить всякую «психологическую ерунду». Она продолжает утверждать, что ей это нисколько не помогает почувствовать себя лучше, когда она расстроена. Что мне теперь делать?*

Ответ: Поначалу встреча со своими чувствами может казаться болезненной чувствительному, впечатлительному ребенку. Также ваша дочь может чувствовать, что теряет контроль, потому что больше не получает от вас той эмоциональной реакции, к которой привыкла. Но вы должны проявить настойчивость, применяя ответное слушание, чтобы оно было эффективным.

В течение месяца применяйте ответное слушание каждый раз, когда вы видите или даже чувствуете, что она расстроена или просто немного раздражена. Она скоро оценит вашу заботу, ваши попытки понять ее чувства и ощущение, что вы на ее стороне.

Вопрос: *Что нужно делать после ответного слушания? Когда я могу перейти к обсуждению решения? Моя дочь очень невосприимчивая и может ныть часами. Она даже вспоминает какие-то обиды, полученные несколько лет назад!*

Ответ: Есть моменты, когда ребенок будто бы застревает в своем переживании. Вам может показаться, что никакое ответное слушание никогда не сможет принести ему облегчение. Может даже показаться, что она просто играет на вашей симпатии, выжимая из ситуации все возможное. Часто плач или жалобы продолжаются не только из-за того, что ребенок сейчас расстроен. Нытье и истерики на самом деле могут быть реакцией на накопленные в течение нескольких дней или даже недель переживания, которые так и не были выражены, но продолжали копиться.

Это чаще происходит с чувствительными, восприимчивыми детьми, потому что именно их, как правило, часто отчитывают и поправляют, дома и в школе. Понятно, что это вызывает обиду, а иногда даже злость. Не всегда легко распознать, как сильно может быть расстроен ребенок, потому что неприятные ощущения могут проявляться как непослушание или как угрюмость, замкнутость. Кажется, будто ребенка совсем не волнует, как его поведение влияет на других, и это злит родителей еще больше! Сосредоточьтесь на применении ответного слушания и других навыков воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, вместо того чтобы повторять, напоминать, читать нотации и искать ошибки. Это поможет склонить чашу весов в сторону более позитивного отношения. Вы скоро обнаружите, что ваша дочь может отпустить свои эмоции и справляться с огорчением все быстрее и быстрее. Поиск негативного внимания прекратится в течение нескольких недель.

Но это не означает, что нужно перестать использовать ответное слушание. Вы должны будете продолжать использовать этот навык, пока являетесь родителем! Как только вы увидите результат, то поймете, насколько мощной является эта стратегия, и уже не захотите прекращать ее применение.

Вот пример того, как ответное слушание помогло одной паре улучшить плохое поведение их чувствительной и чрезмерно впечатлительной дочери.

Хизер было тринадцать лет. Каждый день она жаловалась, что у нее больше ежедневных обязанностей по дому, чем у ее младших братьев и сестер. Еще ей не нравилось, что учителя скучные, что девочки в классе злые и обижают ее, что ее волосы вьющиеся, а она хотела бы прямые, что никто никогда ее не слушает и т. д.

Мать обычно реагировала на это либо ругая дочь за то, что она чувствует, либо игнорируя многочисленные жалобы, потому что то, что говорила Хизер, очень часто не соответствовало действительности. Но Хизер была неумолима, поэтому ей обычно удава-

лось добиться раздражения от матери. Отец, как правило, жалел Хизер. Он пытался компенсировать кажущееся безразличие матери, позволяя Хизер отступать от правил или давая ей маленькие привилегии. Мать и отец часто спорили, пытаясь найти лучший способ справиться с Хизер.

Поначалу матери трудно было поверить, что существует такая стратегия, которая может помочь ее впечатлительной и легко расстраивающейся дочери настроиться более позитивно. Но терять было нечего, поэтому мать решила, что в течение двух недель каждый раз, когда дочь будет жаловаться на что-то, она будет откладывать свои дела и ответно слушать ее несколько минут.

В первые дни было очень трудно, потому что Хизер начала жаловаться еще больше, как только увидела, что мать внимательно ее слушает. Но даже в этом случае мать обнаружила, что новая стратегия не требует дополнительного времени, поскольку ее прежние реакции приводили к долгим спорам. С ответным слушанием споры прекратились, потому что мать не пыталась убедить Хизер в ее неправоте.

Мать сознательно отложила свое раздражение в сторону, чтобы оставаться спокойной и чуткой. С практикой это стало легче делать. Иногда мать была уверена, что знает, что ее дочь чувствует себя недооцененной, завистливой, брошенной. В другой раз мать не имела понятия, что Хизер чувствовала, так что ей приходилось догадываться. Она была удивлена, обнаружив, что Хизер не возражала, когда догадка была неправильной. Хизер все равно ценила то, что ее мать слушала, а не ругала, не спорила и не отрицала ее чувства.

На первых порах отец был очень скептически настроен по отношению к ответному слушанию, он считал его слишком искусственным и надуманным, поэтому не желал применять его. Тем не менее задолго до того, как прошло две недели, он заметил, что атмосфера в доме стала намного лучше. Споров между матерью и дочерью стало меньше, Хизер стала более послушной и уже гораздо меньше жаловалась. Он также стал принимать участие в ответном слушании, и этот «единый фронт» привел к тому, что и родители перестали спорить друг с другом. В течение месяца родственники, учителя Хизер и даже некоторые соседи заметили, что Хизер не только повзрослела, но и стала счастливее.

Боремся со страхами и тревогами

Ответное слушание является очень эффективным и может помочь детям справиться с их тревожными чувствами. Работа с детскими тревогами часто оказывается эмоционально трудным заданием для родителей. Мы отчаянно хотим избавить детей от этих чувств, но, как бы мы ни обнадеживали их, это не поможет им преодолеть свои тревожные чувства. Таким образом, первое и самое трудное задание — это отложить наши собственные эмоции в сторону, чтобы эффективно слушать.

Ответное слушание на самом деле лежит в основе большинства форм психотерапии. Когда дети испытывают тревогу, мы должны проявить сочувствие и понимание, а не пытаться убрать это чувство или свести его к минимуму. Для них это очень реальное чувство. Ответное слушание — это путь к более глубокому общению, что особенно важно для ребенка, который испытывает тревогу. Если ваш ребенок говорит: «Я не хочу идти в школу сегодня», воздержитесь от чтения нотаций, от попыток успокоить его или прогнать этот страх. Вместо этого скажите: «Может быть, тебя беспокоит сегодняшняя тест по географии?» Даже если вы не угадаете, этот способ реагирования покажет ему, что вам не все равно, что вы пытаетесь понять и готовы помочь ему решить любую проблему. Он станет менее тревожным, менее закрытым и более устойчивым к кризисам, если вы будете проявлять чуткость.

Разрядка конфликтов между братьями и сестрами

Наблюдая, как исчезает гнев

Нашим мальчикам было двенадцать и десять лет, когда произошел этот инцидент. Я общалась со старшим, Тайлером, после полдника, и он рассказывал мне о своей домашней работе, когда вошел мой младший, Ник, с очень сердитым выражением лица и начал агрессивно пинать стул, на котором сидел его брат. Я была удивлена, так как Ник обычно довольно спокойный, но в тот день он был явно в ярости. Я сказала ему, что он дол-



жен немедленно прекратить это делать, пока мы не закончим разговор. Он посмотрел на меня и побежал в свою комнату. Когда он ушел, я сказала Тайлеру: «Ник, должно быть, действительно разозлился, если так себя ведет, да еще и так сильно пинал твой стул». Тайлер посмотрел на меня смущенно и сказал: «Ну, когда мы кушали... Он не должен ведь съедать второй йогурт, правда?» И тогда я поняла, в чем проблема. Тайлер сказал Нику, что тому можно и нельзя съесть во время полдника. Я спросила Тайлера, в чьи обязанности входит решать, что можно и что нельзя детям кушать на полдник, и он сказал: «В твои и в папины».

Я пошла в комнату Ника. Он все еще был в ярости и сказал громким, сердитым голосом: «Я не хочу с тобой разговаривать!» Я сохранила спокойствие, кивнула и начала: «Я пришла, чтобы просто кое-что тебе сказать». Он не знал, что ответить, поэтому я продолжила: «Ты, наверное, возмущен из-за того, что Тайлер указывал тебе, что ты можешь съесть во время полдника. И возможно, тебе показалось, что я была на его стороне, потому что я попросила тебя выйти из комнаты». Его сердитое лицо начало очень быстро меняться. Мы помолчали, и я вышла из комнаты. Довольно скоро он вернулся к своим делам и стал спокойно читать книгу. Только признание его чувств помогло быстро успокоить его гнев.

Что мне и моему мужу нравится в ответном слушании, так это то, что оно дает нам конкретный способ показать, что мы знаем об их боли или гневе, но при этом больше не спорим. Мы не осуждаем и не пытаемся решить проблему, мы просто признаем расстроенные чувства. Удивительно, как хорошо это работает.

Споры между братьями и сестрами могут вывести из себя даже самых терпеливых родителей. Обычно, когда братья и сестры выясняют отношения, мы подсакиваем и вмешиваемся, чтобы рассудить и попытаться разрешить их конфликт вместо них самих. В предыдущей истории Ник непреднамеренно отказывался от

сотрудничества. Его охватила злость к брату, и в тот момент он не знал, что еще сделать, кроме как пнуть ногой стул!

Если бы мать наказала сына вместо того, чтобы вовремя использовать ответное слушание, это привело бы к еще большему возмущению и большему проявлению гнева, а возможно, и к ухудшению поведения и неприятным последствиям. Благодаря ответному слушанию бомба замедленного действия в виде гнева Ника была обезврежена.

Когда ребенок приходит к вам, чтобы пожаловаться на кого-то, или когда вы видите, что ситуация накаляется, не поддавайтесь искушению и не выясняйте, что произошло, не пытайтесь решить их проблемы вместо них. Несмотря на то, что эта реакция вполне естественна, вы фактически усугубляете ситуацию, придавая ей серьезное значение.

Дети перестанут жаловаться друг на друга, как только мы перестанем выяснять, кто виноват, как только перестанем ругать, наказывать и пытаться все исправить. Вместо этого просто будьте готовы признать их чувства с помощью ответного слушания. Ваши дети успокоятся раньше, чем вы ожидаете.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Склоки и взаимные обвинения очень быстро теряют свою привлекательность, когда мы перестаем вмешиваться в конфликт и не пытаемся рассудить детей. Показывайте детям, что вам понятны и не безразличны их чувства, но не вмешивайтесь в ситуацию.

НАЧАЛО — ВАШ ПУТЬ К УСПЕХУ

Пришло время применить ответное слушание в вашей семье.

КАК СТРОИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЯ В ОТВЕТНОМ СЛУШАНИИ

Как я говорила выше, из-за того, что мы не можем быть абсолютно уверены в том, что чувствует кто-то другой, наше ответное слу-

шание будет пробным. Когда родители впервые начинают использовать эту методику, они обычно хотят начать свое предложение со слов: «Я знаю, что ты чувствуешь...». Звучит совершенно бесчувственно, а это не то, к чему мы стремимся. Мы собираемся сопереживать.

Вот несколько эффективных способов составить предложения для ответного слушания:

Ты выглядишь так, как будто ты чувствуешь...

Ты, кажется, чувствуешь...

Ты, наверное, чувствуешь...

Ты, должно быть, чувствуешь...

Ты можешь чувствовать...

Похоже, что ты...

Кажется, что ты...

По голосу кажется, что ты...

Я слышу / вижу по твоему лицу, что ты...

Может быть, ты чувствуешь...

Я думаю, это как...

Это, похоже...

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ПРИМЕНЯТЬ ОТВЕТНОЕ СЛУШАНИЕ

Интуиция не является основой для ответного слушания. Большинство из нас спонтанно реагируют не так, когда наши дети расстроены. Обычно мы хотим исправить проблему, решить ее, избавиться от нее. Ответное слушание — как новый язык, а выучить новый язык не так уж легко. Кроме того, нам приходится использовать этот новый навык в самые трудные периоды — когда наши дети ведут себя неправильно! Его нужно применять на практике. Потому присмотритесь к этим начальным фразам.

Перечитывайте истории родителей, чтобы вдохновиться. Начните практиковать ответное слушание в течение дня, сначала по поводу небольших огорчений: грустный или разочарованный взгляд, нытье вашего ребенка, когда дела идут не так, как он ожидает. Это позволит вам развить уверенность. Чем чаще вы будете ответно слушать, тем быстрее увидите результат и тем увереннее

будете применять этот навык для работы с более недостойным поведением, таким как открытое неповиновение, истерика или физическая агрессия.

ПРИМЕНЯЕМ ОТВЕТНОЕ СЛУШАНИЕ НА ПРАКТИКЕ: ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

Применяйте ответное слушание каждый раз, когда...

- ✓ Вам кажется, что ваш ребенок испытывает сильные эмоции, такие как гнев, тревога, отчаяние, беспокойство и т. д., даже если при этом ребенок сопротивляется, дерется, обзывается и отказывается сотрудничать.
- ✓ Вы вводите новое правило или восстанавливаете старое правило.
- ✓ У вас возникает желание переубедить, повторить, отругать, прочитать нотацию, исправить, пригрозить или накричать.
- ✓ Ваш ребенок плохо себя ведет, чтобы привлечь ваше внимание: жалуется, обвиняет, хвастается и т. д.
- ✓ Язык тела вашего ребенка и тон его голоса предупреждают вас о том, что он раздражен.

Теперь давайте рассмотрим несколько примеров того, как мы можем объединять эти три мощные стратегии: подготовительный этап, ответное слушание и описательную похвалу. Как я уже упоминала в начале этой главы, подготовительный этап и описательная похвала применяются, когда мы можем заранее к ним подготовиться, но в основе ответного слушания лежит наша ответная реакция, поэтому данный план действий будет отличаться.

Однако есть одна ситуация, когда мы можем играть активную роль в нашем ответном слушании, — ситуация установления нового правила или возобновления старого (см. с. 140). Напоминаю, что ребенок будет негативно реагировать на правила, поэтому мы сразу должны быть готовы к ответному слушанию, даже тогда, когда рассказываем о новом правиле!

**ПРИМЕР: «МОЗГОВОЙ ШТУРМ» ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ
НОВОГО ПРАВИЛА О ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЯХ**

Вы (объясняете ребенку новое правило и ответно слушаете): *Мы с мамой решили дать тебе новое задание. Это то, что раньше делали мы, и ты привык считать, что это не твоя работа. Начиная с этой субботы твоя обязанность — кормить кошек дважды в день.*

Ваш ребенок: *У меня и так много обязанностей!*

Вы (соглашаетесь, ответно слушаете и задаете следующий вопрос «мозгового штурма»): *Ты делаешь многое для себя, и тебе, вероятно, досадно, что мы добавляем еще одну обязанность. В чем заключается новое правило?*

Ваш ребенок: *Я должен кормить кошек.*

Вы (описательная похвала, ответное слушание и следующий вопрос «мозгового штурма»): *Вот именно. Вот ты и ответил мне, хотя, вероятно, и не хотел говорить. Почему, как ты думаешь, мы просим тебя нести ответственность за кошек?*

Ваш ребенок: *Потому что вы хотите заставить меня что-то делать.*

Вы (ответное слушание): *Возможно, это то, что ты чувствуешь. А теперь сделай разумное предположение.*

Ваш ребенок: *Чтобы помочь.*

Вы (описательная похвала): *Вот именно. Ты знаешь причину.*

Примеры ответного слушания для реагирования на сильные эмоции

**ПРИМЕР: У ДЕВЯТИЛЕТНЕГО РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ МУЗЫКОЙ
ДОМА СЛУЧАЮТСЯ ПРИСТУПЫ ОТЧАЯНИЯ**

Ваш ребенок (плаксивым тоном): *У меня не получается. Я играю ужасно. У меня ничего не получается!*

Вы (ответно слушаете с чутким выражением лица): *Мне кажется, ты очень расстроена. Ты, наверное, думаешь, что никогда не сыграешь эту секвенцию — но она только кажется слишком трудной.*

Лицо девочки смягчается, и она перестает жаловаться или, возможно, даже плачет.

В этот момент очень помогает крепко обнять ребенка. Это поможет ей успокоиться. Как только она успокоится, вы сможете вместе провести «мозговой штурм» о том, как разбить сложную секвенцию на небольшие отрывки, чтобы сделать ее проще. Но когда девочка расстроена, она не в состоянии мыслить рационально. Ответное слушание поможет разрядить ее отчаяние и сделать шаги к решению проблемы. Естественной реакцией в этой ситуации было бы желание отвлечь свою дочь от ее очень реальных чувств. «Ты прекрасно играешь на пианино! Просто продолжай работать, и ты ее выучишь — я знаю, у тебя все получится!» Однако какой бы понятной ни была эта реакция, она не поможет вашему ребенку стать увереннее в себе и справиться с отчаянием!

ПРИМЕР: ВАШ ТРИНАДЦАТИЛЕТНИЙ СЫН ПРИХОДИТ ДОМОЙ ИЗ ШКОЛЫ, ИДЕТ В СВОЮ КОМНАТУ И ХЛОПАЕТ ДВЕРЬЮ.

Вы открываете дверь его комнаты.

Подросток: *Уходи! Я не хочу ни с кем разговаривать!*

Вы (ответно слушаете): *Тебя что-то очень расстроило, должно быть, что-то произошло в школе.*

Подросток: *Я бросаю футбол!*

Вы (ответно слушаете): *Эта игра действительно может расстроить.*

Подросток: *Она не расстроила, она была просто глупая! Никто не соблюдает правила.*

Вы (ответно слушаете): *У тебя обостренное чувство справедливости; ты переживаешь, когда ребята не соблюдают правила.*

Подросток: *Это несправедливо. Наша команда должна была выиграть.*

В этот момент вы можете просто посидеть рядом с вашим сыном и дать ему выговориться, если он захочет что-нибудь еще сказать. Продолжайте ответное слушание и не поддавайтесь искушению внести свои предложения или решить проблему.

Вопрос: Я пыталась превратить желания моего ребенка в фантазию. Я сказала: «Вот было бы замечательно, если бы ты мог носить одну и ту же одежду каждый день, потому что я знаю, как сильно ты любишь эту рубашку», и он ответил мне очень воинственным тоном: «А что, не могу?» Мне интересно, что я сделала не так.

Ответ: Похоже, вы сделали все правильно. Этот сердитый вопрос не является подлинным запросом о предоставлении информации. Ребенок может ответить на этот вопрос сам, потому что он, наверное, не раз слышал о причинах смены одежды. И даже если ему не известна причина, дети способны объяснить себе гораздо больше, чем мы подозреваем. Так что не вдавайтесь в объяснения и не читайте ему нотаций, которые ваш ребенок не будет даже слушать. Вместо этого вы можете сказать: «А ты догадайся. Почему мы не позволяем тебе носить одну и ту же одежду каждый день?» Или ответно послушайте еще немного, например: «Тебя это так раздражает!»

Вопрос: Когда я ответно слушаю, мой ребенок обычно начинает длинную тираду о том, что во всем виноват кто-то другой. Как я могу помочь ему сосредоточиться на его собственной роли в создании проблемы, вместо того чтобы обвинять кого-то другого?

Ответ: Чем чаще вы станете практиковать ответное слушание, тем лучше у вас будет получаться и тем проще станет детям принимать свои чувства и выражать их словами. Чтобы отучить ребенка жаловаться и обвинять других, мы должны перестать спорить и осуждать его из-за того, что он думает и чувствует. Если ваш ребенок говорит: «Они не будут играть со мной. Они даже не будут со мной разговаривать. Они такие злые», ему не поможет, если вы ответите: «Ну, никто не хочет играть с одними и теми же людьми каждый день. Может быть, они будут играть с тобой завтра. А возможно, они разочаровались в тебе. Ты их чем-то расстроил? Может, ты командовал там? Знаешь, ты иногда команду-

ешь». Даже если это правда, ваш ребенок не может вникнуть в ваши мудрые слова, когда он находится во власти своего расстройства.

Применяя ответное слушание, вы сосредоточены на том, что ваш ребенок чувствует, и вы переводите эти чувства словами. Вы можете сказать: «Ты, вероятно, чувствуешь себя брошенным» или «Похоже, это ранило твои чувства». Не ждите, что ребенок, у которого вошло в привычку обвинять других, вдруг перестанет искать виноватых, мгновенно станет зрелым и возьмет на себя ответственность за участие в создании проблемы. Не поддавайтесь искушению вмешаться и исправить ситуацию. Просто подождите, пока он перестанет говорить, а затем расскажите ему еще раз, что, по вашему мнению, он может чувствовать. Это поможет вам оставаться спокойнее, чем если бы вы пытались найти объяснение или решение. И не сомневайтесь, что расстроенный ребенок будет отвергать ваши прекрасные идеи и советы.

Чтобы помочь ребенку преодолеть естественную человеческую склонность обвинять других, мы должны убедиться, что сами достаточно дисциплинированы и редко поддаемся искушению обвинять, отчитывать и угрожать.

Мы должны подавать пример. Кроме того, вы можете помочь вашему ребенку научиться справляться с трудными ситуациями по-другому, используя стратегию «мозгового штурма», о которой я рассказывала в главе 4.

Вопрос: *Когда я применяю ответное слушание, мой сын меняет тему или просто уходит. Почему он не хочет говорить об этом?*

Ответ: Детям нужно время, чтобы привыкнуть слышать о своих эмоциях, а потом и говорить о них. Для мальчиков, воспитанных в нашей культуре, чувства могут быть неизведанной территорией. Поскольку дети генетически склонны подражать родителю того же пола, для мальчиков особенно важно, чтобы отец или заменяющий отца мужчина регулярно применял ответное слушание и говорил о своих собственных чувствах.

Ответное слушание направлено на то, что ваш ребенок чувствует, но, конечно, вам все равно придется работать с проявлениями плохого поведения. Всякий раз, когда ребенок нарушает правила, естественно, мы хотим, чтобы он перестал это делать как можно скорее. Одного ответного слушания может быть достаточно для достижения этой цели, но не всегда. В главе 7 «Как остановить плохое поведение» вы узнаете несколько полезных стратегий для этого.

В главе, посвященной подготовительному этапу, я упоминала, что текущие проблемы нужно решать, установив сначала новое правило. Со временем ваш ребенок привыкнет выполнять это правило, и оно станет обязанностью. Однако дети говорят и делают много такого, что раздражает, но не подпадает под существующие правила. В главе 7 о прекращении плохого поведения мы рассмотрим эти незначительные, раздражающие вещи, а также ситуации плохого поведения.

Иногда ребенок уже нарушил правило, и мы ничего не можем изменить. Но мы хотим свести к минимуму возможность повторения подобного плохого поведения в будущем. В главе 8 «Вознаграждения и наказания» я расскажу о том, что родители могут сделать, чтобы предотвратить плохое поведение.

Выводы

Ответное слушание является наиболее полезным способом реагирования из всех, которые я знаю, на любое детское огорчение, от самой легкой формы до самой тяжелой. Наша естественная реакция, когда ребенок расстроен и плохо себя ведет, — это поговорить с ним, отвергнуть то, что он чувствует, осудить, прочесть нотацию или пригрозить. Но эти распространенные реакции не помогают нашим детям вести и чувствовать себя лучше. Конечно, нужно практиковаться, чтобы оставаться спокойным, и быть готовым потратить время, чтобы представить себе, что чувствует ваш ребенок, что скрывается за его плохим поведением, но ведь вы при этом ничего не теряете?

Когда вы начнете применять на практике этот новый навык, то скоро увидите, что ответное слушание помогает детям и подрост-

кам (а также мамам и папам) быстрее справиться с сильными неприятными эмоциями, и затем в случае необходимости перейти к решению проблемы.

Вы уже ознакомились с тремя основными стратегиями воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. Каждая из них работает в сочетании с другими. Ответное слушание является бесценным инструментом, который помогает детям проще воспринимать новые правила и обязанности. Оно также помогает значительно уменьшить соперничество между детьми. Вы сможете ребенку справляться с расстройствами и сильными эмоциями быстрее, что в свою очередь уменьшит сопротивление, нежелание подчиняться и сотрудничать. И если вы объедините ответное слушание с подготовительным этапом и описательной похвалой, вы сможете изменить вашу семейную жизнь в лучшую сторону.

Глава 6

Методика «НИКОГДА НЕ ПРОСИТЕ ДВАЖДЫ»: ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОД «ШЕСТЬ ШАГОВ», ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ СДЕЛАТЬ ТО, О ЧЕМ ВЫ ПРОСИТЕ, С ПЕРВОГО РАЗА



Я чувствовала себя магнитофоном!

Пилю! Придираюсь! Ворчу! У меня было ощущение, что только этим я и занимаюсь постоянно с моими мальчиками, которым было три и пять лет. Раньше мне приходилось повторять свои просьбы так много раз, что мне казалось, было бы проще нажать кнопку повтора на магнитофоне и увеличить громкость, пока они не сделают то, о чем я их

прошу. Я уже просто не знала, что еще сделать, чтобы мои дети меня слушались.

На семинаре Нозль я узнала о методике «Никогда не просить дважды» и не могла дождаться, когда попробую ее на моих мальчиках. Неужели она действительно работает?

Я проверила это на следующее утро. Когда моему старшему сыну пора было надевать обувь, чтобы отправиться в школу, я пошла в комнату, где он играл. Я стала прямо перед ним, сказала, что он должен сделать, а потом стала ждать. Я не повторяла свою просьбу. Я просто терпеливо ждала и не забывала о «Шести шагах».

В первый день ждать пришлось недолго, меньше, чем обычно, когда я постоянно повторяла свою просьбу. Сын понял, что я не собираюсь уходить, и надел обувь. Каждый день я делала то же самое, и мне приходилось ждать все меньше, прежде чем он обуется. По-настоящему удивительным было то, что на третий или на четвертый день мой сын пришел ко мне в кухню и сказал: «Мама, посмотри на мои ноги». Я посмотрела и, конечно же, увидела, что он уже обулся.

«Но я даже тебя не просила!» — сказала я.

«Я знаю, — сказал он, широко улыбаясь. — Я прочитал твои мысли!»

Я была действительно потрясена, что методика «Никогда не просить дважды» работает так хорошо. И теперь я использую ее каждый раз, когда хочу, чтобы мои дети что-то сделали. Мне больше не нужен магнитофон!

Для многих родителей одна из самых неприятных вещей в семейной жизни — это то, что им приходится многократно повторять свои просьбы, чтобы заставить детей сотрудничать. Часто родители говорят мне, что это происходит, только когда они теряют терпение и начинают кричать — тогда дети их слышат. Это не только неприятно, но и неправильно, ведь мы не хотим, чтобы наши дети сотрудничали с нами только потому, что мы кричим. Повторения одного и того же и крик не помогают воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает.

Почему дети не делают то, о чем мы их просим, с первого раза

Когда мы просим наших детей что-то сделать, а они просто игнорируют нас, может показаться, что они умышленно отказываются от сотрудничества. Но это не всегда так. Как я уже говорила раньше, наш распорядок дня очень отличается от распорядка нашего ребенка. Мы сосредоточены на том, что нужно делать дальше. Наши дети, напротив, поглощены тем, что они делают в данный момент. Так что неудивительно, что они не могут сразу переключиться, когда мы просим их что-то сделать. Они могут возмущаться, сопротивляться или игнорировать нас.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Если мы станем повторять наши просьбы, то скоро их придется повторять все чаще.

Когда это происходит, у вас может возникнуть желание повторить ваши указания, но уже немного громче и с нетерпением. Но что происходит, когда у вас входит в привычку повторять? Какое послание все эти повторы и напоминания передают вашим детям? Послание заключается в том, что они не должны слушаться с первого раза. Следовательно, ваши дети не будут воспринимать вас всерьез, когда вы в первый раз даете указания. Они не обратят на вас внимания, потому что знают, что вы скажете это снова и снова. Если мы повторили нашу просьбу шесть раз, то скоро окажется, что мы должны повторить ее еще шесть раз. Дети не отреагируют до тех пор, пока не услышат уже знакомые нарастающие истеричные нотки в голосе матери. Существует лучший способ достижения сотрудничества с первого раза — это методика «Никогда не просить дважды».

Что такое «Никогда не просить дважды»?

Методика «Никогда не просить дважды» является простой и эффективной стратегией, состоящей из «Шести шагов», с помощью

которой вы сможете заставить ваших детей сотрудничать девяносто процентов времени, с первого раза и без протеста! Больше не будет никакого нытья, никаких повторов, упреков, переговоров и криков, которые, как вы, вероятно, уже заметили, не приводят к сотрудничеству. Методика «Никогда не просить дважды» — это стратегия, которая работает. Она помогает детям усвоить важную привычку к сотрудничеству намного быстрее и эффективнее, чем любая другая стратегия, которую я знаю. Выполняя эти «Шесть шагов», вы овладеете еще одним инструментом, с помощью которого сможете построить сотрудничество с детьми, и вам никогда не придется просить дважды!

Когда применять методику «Никогда не просить дважды»

Вы можете использовать методику «Никогда не просить дважды» всякий раз, когда хотите, чтобы ваш ребенок перестал заниматься одним делом и начал другое. Это называется «начало поведения». Чтобы объяснить, что это такое, мне нужно прояснить разницу между «началом поведения» и «остановкой поведения».

«Остановка поведения» — это то, что нужно, когда ваш ребенок плохо себя ведет, нарушает правило или делает что-то, что вас раздражает. Вы хотите, чтобы он перестал это делать. Я научу вас стратегиям «остановки поведения» в следующей главе. Но с «началом поведения» ваш ребенок, наоборот, не делает ничего плохого. Вы просто даете ему время закончить то, что он делал, и начать выполнять следующее задание, например убрать мозаику и пойти почистить зубы или перестать играть с конструктором и помыть руки перед ужином. Как видите, нет ничего плохого в том, что ваш ребенок чем-то занят в данный момент, но вам нужно переключить его на другое занятие или задачу.

Мы все знаем, что с некоторыми детьми труднее, причем с самого рождения. К счастью, методика «Никогда не просить дважды» работает, даже если у вас чувствительный, впечатлительный или импульсивный ребенок. Если ваши дети достаточно спокой-

ные и готовы сотрудничать большую часть времени, эта методика вам может и не понадобиться. Но она все равно полезна. Я достаточно часто слышу от родителей, что даже у относительно послушного ребенка методика «Никогда не просить дважды» значительно повышает способность к сотрудничеству, потому что это чрезвычайно уважительный и положительный способ облегчить для любого ребенка переход от одной деятельности к другой.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Начало поведения

Ваш ребенок не ведет себя плохо, но нужно, чтобы он перешел к следующему виду деятельности.

Остановка поведения

Ваш ребенок делает что-то неправильно или что-то, что вас раздражает, и вы хотите, чтобы он перестал это делать.

С какого возраста можно начинать использовать методику «Никогда не просить дважды»?

Вы можете использовать методику «Никогда не просить дважды» с детьми от трех лет. К этому возрасту большинство детей уже могут понять, что вы просите их сделать, и уже в состоянии концентрировать свое внимание достаточно долго, чтобы следовать простым указаниям.

Когда нельзя использовать методику «Никогда не просить дважды»

Есть две ситуации, в которых я не рекомендую использовать методику «Никогда не просить дважды»:

1. Если ваш ребенок находится перед любым типом экрана. Это может быть компьютер, портативные игровые устройства, мобильный телефон, телевизор и т. д. Происходящее на экране очень завораживает и притягивает. Поэтому, чтобы методика «Никогда не просить дважды» была успешной, вам придется

выключить всю электронику, прежде чем приступить к первому шагу этой методики.

Если оторвать вашего ребенка от экрана сложно, в главе 12, «Время перед экраном», я расскажу, как вы можете контролировать этот процесс, чтобы сидение перед экраном не создавало проблем в вашей семейной жизни.

- 2. Когда вы торопитесь и вам пора выходить из дома.** Начинайте практиковать этот метод, когда у вас достаточно времени, чтобы выполнить все шесть шагов, если понадобится.

Краткий обзор метода «Шесть шагов»

Вы можете использовать эту позитивную и корректную методику, когда ваш ребенок не делает ничего плохого, но вы хотите, чтобы он перешел к следующему виду деятельности. Сначала может показаться, что шесть шагов — это много, но, как только вы попробуете, вам придется делать все меньше и меньше шагов, потому что ваши дети начнут сотрудничать все быстрее и быстрее. Сначала я перечислю вам эти шесть шагов, а потом объясню, почему каждый шаг имеет столь большое значение. Вы можете удивиться, обнаружив, что в этой методике до третьего шага вы даже не даете указаний. Ведь обычно первые три шага — это все, что нужно, чтобы добиться сотрудничества!

Шаг первый. Перестаньте делать то, что вы делаете, пойдите туда, где находится ваш ребенок, станьте рядом и смотрите на него.

Шаг второй. Подождите, пока ваш ребенок перестанет делать то, что он делает, и посмотрит на вас.

Шаг третий. Дайте вашему ребенку указания — четко, просто и только один раз.

Шаг четвертый. Попросите ребенка повторить вам указание — четко, точно и своими словами.

Шаг пятый. Стойте и ждите.

Шаг шестой. Пока вы стоите и ждете, описательно хвалите каждый шаг ребенка в правильном направлении, как бы мал он ни был, и ответно слушайте, что чувствует ваш ребенок.

У вас, наверное, возникло множество вопросов после прочтения этого краткого обзора, но потерпите, потому что я собираюсь объяснить каждый шаг более подробно.

Шаг первый. Прекратите делать то, что вы делали, и пойдите туда, где находится ваш ребенок, станьте рядом и смотрите на него. Как часто вы кричите вашим детям из другой комнаты, чтобы они одевались? Или зовете их из окна кухни, чтобы дети шли домой делать домашние задания или ужинать? Или что-то спрашиваете, когда они в другой комнате? Если мы хотим, чтобы дети слушали и слышали то, что мы им говорим, мы не должны кричать им из одной комнаты в другую или даже из одного конца комнаты в другой. Нашим детям слишком просто игнорировать нас, когда они нас не видят. Если мы не воспринимаем достаточно серьезно то, что собираемся сказать, чтобы бросить свои занятия, подойти к нашему ребенку и посмотреть на него, тогда не стоит удивляться, что наш ребенок тоже не воспринимает нас всерьез. Если вы будете стоять и смотреть на него, это продемонстрирует ваше серьезное, твердое намерение.

Когда вы стоите очень близко к ребенку, он не сможет долго вас не замечать, хотя, возможно, и будет пытаться игнорировать. Тем, что вы стоите, хотя могли бы и сесть, вы показываете, что «это важно», в то время как сидение означает более спокойное отношение. Иногда родитель обеспокоен тем, что, если будет стоять очень близко, ребенок воспримет это как запугивание или как вторжение в его «личное пространство». Это будет так, если вы производите впечатление раздраженного или начинаете его критиковать. Но в целом метод «Шесть шагов» очень позитивный, вы убедитесь в этом.

Шаг второй. Подождите, пока ваш ребенок перестанет делать то, что он делает, и посмотрит на вас. Вы должны убедиться, что ваш ребенок готов обратить внимание на то, что вы собираетесь сказать, и для этого нам нужен второй шаг. Он помогает ребенку сосредоточиться на том, что сейчас прозвучит.

Цель второго шага — завладеть вниманием вашего ребенка. Это в корне отличается от того, что мы обычно делаем. Мы часто

даем указания, когда ребенок сосредоточен на своем рисунке, книге или игре настолько, что, возможно, просто не слушает. Даже если ваш ребенок слышит вас, он может очень быстро забыть то, что вы сказали, потому что у него еще не вошло в привычку воспринимать ваши слова всерьез. Если вы готовы постоять и подождать, пока он посмотрит на вас, вы увидите, что отношение вашего ребенка резко изменится.

Некоторые дети всегда в курсе того, что происходит вокруг них. Эти дети могут посмотреть на вас, как только вы войдете в комнату. Других детей, особенно невосприимчивых, труднее отвлечь. Они могут быть поглощены своей игрой или просто делать вид, что играют, чтобы не обращать внимания на свое окружение. К таким детям нужно подойти очень близко, прежде чем они заметят ваше присутствие.

Сначала ребенок будет стараться не смотреть на вас. Но когда он не услышит ожидаемого выговора или критики, он расслабится и посмотрит вверх, чтобы увидеть, что происходит. Если вы уже начали использовать описательную похвалу, методики подготовительного этапа, ответное слушание и особое время, тогда он почувствует, что вы его цените и уважаете, и, вероятно, это произойдет довольно скоро. Вы увидите, что чем чаще вы используете эту крайне позитивную, корректную и дружественную методику «начала поведения», тем охотнее ваш ребенок будет смотреть на вас и слушать.

Пока ждете, когда ваш ребенок перестанет заниматься тем, что он делает, и посмотрит на вас, вы можете проявить дружеское участие в том, что он делает, и даже похвалить его за что-нибудь, используя описательную похвалу. Помните, что методика «Никогда не просить дважды» предназначена только для «начала поведения», ребенок не должен плохо себя вести или раздражать вас в этот момент. Вы, конечно, сможете найти, за что его описательно похвалить. Это будет мотивировать его посмотреть вам в глаза и почувствовать себя более дружелюбным и готовым слушать и сотрудничать. Например, вы можете сказать:

В этой мозаике так много частей. Но ты не сдался.

Все детали расположены так аккуратно. Это очень высокая башня.

Ты уже прочитал полкниги.

Похоже, тебе очень нравится раскладывать свою коллекцию камней.

Это положительное внимание поможет вашему ребенку захотеть порадовать вас еще больше.

Вам, возможно, захочется назвать ребенка по имени, чтобы привлечь его внимание, но я не рекомендую это делать. Ребенок в основном слышит свое имя, когда взрослые просят его что-то сделать или, наоборот, чего-то не делать. Он не будет вас слушать, поэтому, называя его по имени, вы вряд ли сразу завладеете его полным вниманием.

Во время, необходимое для выполнения первого и второго шагов, у вас будет возможность подумать: «Действительно ли это указание необходимо?», «Хватит ли мне времени и решимости прямо сейчас довести все до конца, если потребуется?» Во время первого и второго шагов у вас будет время, чтобы успокоиться, стать доброжелательнее и вежливее и подумать о том, как позитивно перефразировать ваше поручение.

Мы хотим, чтобы наши дети научились быть вежливыми, поэтому очень важно, чтобы мы вели себя соответствующе и были им примером.

Если вы испытываете стресс в этот момент, не можете успокоиться и стать доброжелательнее, остановитесь, прежде чем перейдете к третьему шагу. Выйдите из комнаты и постарайтесь успокоиться или заручиться поддержкой. Раздраженный, недовольный тон никогда не вызовет у ребенка желание сотрудничать.

Шаг третий. Дайте вашему ребенку указания — четко, просто и только один раз. После того как вы дали указания ясно и четко, больше их не повторяйте. Если вы их повторите, то непреднамеренно пошлете сигнал, что ребенок не должен слушаться вас с первого или, возможно, даже с четвертого раза! В прошлом у вас, возможно, часто возникало желание повторить свое указание, и вы думали, что, наверное, ваши дети действительно не услышали в первый раз. Но благодаря методике «Никогда не просить дважды» вы можете не сомневаться, что ваш ребенок

услышал вас, потому что на втором шаге вы выждали, когда он посмотрит на вас.

Эти три первых шага настолько отличаются от того, к чему мы привыкли, и они настолько позитивные и корректные, что, скорее всего, ваши дети выполнят то, о чем вы их просите, без возмущения.

Вот несколько дополнительных советов, которые могут понадобиться для третьего шага, в зависимости от темперамента вашего ребенка. Может так случиться, что, когда вы говорите ребенку, что делать, его внимание блуждает и он смотрит в сторону. Если это произойдет, сразу же прекратите говорить, стойте и ждите. Когда он посмотрит на вас (а он посмотрит, хотя бы для того, чтобы узнать, почему вы вдруг замолчали), похвалите его, используя описательную похвалу, за то, что он смотрит на вас снова. Затем вы можете опять начать говорить. До тех пор, пока вы остаетесь позитивным и вежливым, вашему ребенку будет легко вас слушать. Указания излагайте коротко, чтобы он не начал беспокоиться.

Дети могут быть очень увлечены тем, что они делают, и для них может быть очень болезненно быстрое переключение, особенно если нужно переключиться с занятия, которое им доставляло удовольствие, на то, которое их не привлекает. Мы можем облегчить этот переход, дав ребенку время на *обратный отсчет*:

Через пять минут нужно будет сложить конструктор.

Если вы знаете из прошлого опыта, что ваш ребенок не воспримет серьезно *обратный отсчет*, вам придется остаться со своим ребенком, пока не истечет обозначенное время. Для чувствительного, впечатлительного или невосприимчивого ребенка вводим несколько промежуточных *обратных отсчетов*: три минуты, затем две минуты, а потом одну минуту. Каждый раз, когда ваш ребенок слышит, что он скоро будет делать, его мозг автоматически начинает создавать мысленную картинку следующего вида деятельности. Даже не осознавая этого, ребенок постепенно привыкает к мысли о переходе. К тому времени, когда вы скажете: «Время вышло» или прозвенит таймер, ваш ребенок уже привыкнет к мысли, что он должен делать то, о чем вы попросили. Родители

будут удивлены и обрадованы тем, что их ребенок все чаще начинает переход задолго до того, как *обратный отсчет* закончился.

Многие родители иногда применяют тактику *обратного отсчета* для «начала поведения», в частности, для весьма проблематичных переходов, например, от компьютерной игры к выполнению домашнего задания. Тем не менее я прошу вас делать *обратный отсчет* каждый раз, когда вы чувствуете, что ваше указание может быть встречено сопротивлением. Может показаться, что у вас нет времени делать *обратный отсчет* десять или двадцать раз в день. На самом деле все эти *обратные отсчеты* помогут вам сэкономить не только время, но и нервы.

Большинство детей во многих случаях будут сотрудничать уже после третьего шага, и вам даже не придется выполнять четвертый, пятый и шестой шаги.

Если ваш ребенок часто отказывается сотрудничать или просто игнорирует вас, вам, вероятно, будет трудно поверить в то, что эти первые три шага приводят к сотрудничеству девяносто процентов времени.

В этот момент вы, наверно, думаете: «Но мой ребенок не такой. Он более упрямый (или более чувствительный, или любит спорить, или баловаться, или манипулировать). Ноэль явно не знакома с моим ребенком! Эта методика ему не подойдет». Вы основываетесь на предположении, что ваш ребенок так реагировал на ваши прежние попытки заставить его что-то сделать. Но методика «Никогда не просить дважды» радикально отличается. Эта новая методика является дружественной и корректной. Она не торопит ребенка. Она дает родителям время успокоиться и подумать о том, как добиться лучшего результата. Этот метод вырабатывает привычку сотрудничать гораздо быстрее, чем вы думаете. (И, кстати, я встречалась с вашим ребенком, как и со многими другими детьми, чье поведение было намного сложнее!)

Не забудьте похвалить вашего ребенка, используя описательную похвалу, как только он сделает хотя бы маленький шаг в нужном направлении. Но для тех случаев, когда ваш ребенок все еще не сотрудничает, к счастью, у нас есть еще три шага.

Шаг четвертый. Попросите ребенка повторить ваше указание — четко, точно и своими собственными словами. Вы може-

ге сказать что-то вроде: «Так что же тебе нужно сделать сейчас?» или «Пожалуйста, скажи мне, что ты должен делать дальше». По сути, четвертый шаг представляет собой маленький «мозговой штурм». Когда ребенок говорит вам, что он должен сделать, у него в голове автоматически возникает четкая, яркая мысленная картинка того, как он выполняет эти действия. И представив это, вашему ребенку уже гораздо проще и не так неприятно переходить к новому виду деятельности, даже если поначалу он испытывал сопротивление.

И когда ваш ребенок слышит, как он сам говорит, что должен сделать, это становится уже его делом. Так он воспринимает указание гораздо серьезнее, чем слыша его от вас. Таким образом, ваш ребенок чувствует себя морально обязанным сделать то, что он сам сказал, в то время как, возможно, привык игнорировать то, что говорят ему взрослые.

Если вы спросите его, что он должен делать дальше, ребенок может попробовать проверить вас, чтобы посмотреть, сможет ли увильнуть: «я не знаю» или «я забыл». Попросите его сделать разумное предположение и описательно похвалите даже за не совсем правильный ответ. Подождите, пока он «догадается», что должен сделать. Он скоро поймет, что его старые уловки больше не работают и ему не удастся разозлить или задеть вас, также он почувствует, что ваша описательная похвала доставляет ему удовольствие.

Важно не допустить, чтобы он просто повторял, как попугай, слова, которые только что услышал от вас. Многие дети так делают, не осознавая на самом деле своей новой задачи. Мозг вашего ребенка будет реагировать по-другому, когда ему придется изложить инструкцию своими собственными словами. Именно в этот момент его воображение рисует четкую мысленную картинку, как он сам делает все, о чем говорит.

Когда ваш ребенок говорит вам собственными словами о том, что он должен сделать, как и когда, у вас появляются бесспорные доказательства того, что он услышал и понял вас. И он знает, что вы знаете, что он знает. Это устраняет массу отговорок.

Некоторые дети, особенно чувствительные и впечатлительные, или дети, которые постоянно обижаются и возмущаются, на этом этапе неохотно соглашаются делать то, что им сказали, они просто действительно не хотят говорить сами, что должны делать:

Почему я должен это говорить?

Да, да, я слышал тебя!

Оставьте меня в покое!

Знаешь, я не идиот.

Или они могут просто молча встать и начать выполнять указание, не отвечая на ваш вопрос. Для таких детей сказать, что они должны делать, равносильно поражению. Они думают, что это сражение, вероятно, потому, что их часто отчитывали в прошлом и дома, и в школе.

Было бы ошибкой считать, что все дело в том, чтобы заставить вашего ребенка сотрудничать. Когда вы задаете вопрос, вам нужно получить ответ, потому что в противном случае ребенок будет думать, что он может игнорировать вас. Вот то, что я рекомендую, если возникнет такая ситуация: дождитесь сотрудничества, описательно похвалите каждый положительный шаг вашего ребенка, а потом опять попросите его ответить на ваши вопросы из четвертого шага. Он, конечно, думает, что в этом нет необходимости, потому что в его глазах вопрос становится уже неактуальным, как только он начал выполнять задание. Объясните (заранее, во время «мозгового штурма»), что он должен отвечать на ваши вопросы так же, как отвечает на вопросы своих учителей. А если он спросит почему, не читайте ему нотаций, которые он, скорее всего, даже не будет слушать. Вы можете сказать: «Это хороший вопрос. Догадайся. Почему ты должен отвечать маме и папе, как учителям?»

Если день вашего ребенка в основном состоит из предсказуемых обязанностей, то скоро удивительные изменения начнут происходить все чаще и чаще. После первого и второго шагов, даже прежде чем вы дадите указание на третьем шаге, ваш ребенок будет вас опережать. Как только вы подойдете к нему, он может сказать: «Знаю, знаю, пора ложиться спать» или «Уже пора обедать?». Вы увидите, что часто можно перейти сразу от второго шага к четвертому. Это дальнейшее обучение для того, чтобы ваш ребенок научился думать сам, а не ждал, пока взрослые скажут ему, что делать.

Четвертый шаг, как правило, устраняет оставшееся сопротивление. Когда вы используете эти четыре шага, непослушание ста-

новится редкостью. Опять же, не забывайте описательно хвалить вашего ребенка, когда он сотрудничает, даже если на то, чтобы этого добиться, ушло больше времени, чем вам хотелось бы.

Но бывают, конечно, ситуации, когда ребенок все равно не выполняет ваши указания даже после четвертого шага. И теперь самое время перейти к пятому шагу.

Шаг пятый. Стойте и ждите. Если ваш ребенок еще не начал делать то, о чем вы его попросили в четвертом шаге, продолжайте стоять и ждать. Ожидание имеет большую силу. Оно показывает, что вы настаиваете на том, о чем говорите. Это одна из причин, почему так важно не использовать этот метод, когда вы торопитесь. Если вы переходите к пятому шагу, вам понадобится время, чтобы дойти до конца.

Иногда невозможно стоять и долго ждать, потому что в оживленном быту всегда находятся срочные дела, какие-то минифорс-мажоры, с которыми нужно разбираться. Но если у вас ребенок, у которого еще не вошло в привычку сотрудничать девятью процентами времени, это тот форс-мажор, который нуждается в вашем внимании больше, чем любой другой! Расценивайте потраченное время как инвестицию, которая очень скоро окупится, и вы воспитаете ребенка, который слушает, слышит и понимает.

Вам может показаться, что стоять и ждать придется несколько часов! Возможно, вы вспоминаете все те ситуации, когда ваш ребенок не обращал внимания на то, что вы говорили. И отчаявшись, вы снова можете прибегнуть к повторам, нытью, угрозам, а может быть, даже перейдете на крик. Вам, должно быть, трудно согласиться, что именно эта понятная, очень естественная родительская реакция и приводила в прошлом к игнорированию или нарушениям. Когда мы стараемся оставаться дружелюбными, вежливыми, спокойными и решительными, наши дети, естественно, хотят радовать нас все чаще и чаще. Итак, пятый шаг почти всегда приводит к сотрудничеству.

Одна мама на семинаре «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» переживала, что, применяя методику «Никогда не просить дважды», ей придется ждать несколько часов. Она была уверена, что ее непослушная дочь не выполнит ее

просьбу: достать посуду из посудомоечной машины и сесть за выполнение домашнего задания. Она беспокоилась, что стояние и ожидание плохо скажутся на ее варикозном расширении вен, поэтому купила себе пару поддерживающих колгот. Когда же она набралась мужества, чтобы применить метод «Шесть шагов», оказалось, что ее дочь начала сотрудничать, хотя и неохотно, через десять минут (которые показались на тот момент десятью годами), поэтому поддерживающие колготы оказались куплены напрасно!

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Ожидание является очень мощным средством воздействия. Оно показывает серьезность ваших намерений.

Для того чтобы стояние и ожидание было менее стрессовым для вас, начните все ваши повседневные дела немного раньше, чтобы у вас освободилось достаточно времени и вы не торопились.

И для очень редких случаев, когда ваш ребенок все еще не сотрудничает после пятого шага, у нас есть еще один шанс.

Шаг шестой. Пока вы стоите и ждете, описательно хвалите каждый шаг ребенка в правильном направлении, как бы мал он ни был, и ответно слушайте, что чувствует ваш ребенок. Запомните, чем больше мы хвалим детей, используя описательную похвалу в течение всего дня, тем более они склонны сотрудничать и показывать свои лучшие стороны. Вот несколько примеров описательной похвалы, которую вы можете использовать даже для крошечного шага в правильном направлении на шестом этапе. Вы могли бы сказать:

Ты перестал спорить.

Ты поставил все свои кисточки в стаканчик.

Ты все ближе и ближе к двери.

Ты не ушел и ведешь себя вежливо.

Ты не возмущаешься.

Я вижу, ты уже взял свой носок в руки.

Мы даже можем описательно похвалить случившееся ранее хорошее поведение:

*Ты все быстрее и быстрее делаешь то, что тебе говорят.
Я почти не слышала, чтобы ты сегодня кричал.
Вчера ты был так ласков с братом.*

Ответное слушание покажет, что вы понимаете: ваш ребенок не хочет прекращать делать то, чем он занят, и переходить к следующему действию. Помните: не спорьте, не осуждайте и не читайте нотаций — это не работает! Вместо этого вы можете сказать:

Тебе так нравится играть со своим новым конструктором. Ты даже не хочешь останавливаться.

Совсем не весело откладывать все, когда так хочется еще поиграть.

Я вижу, ты действительно сердишься. Ты не хочешь идти убирать. Тебе хотелось бы поиграть еще немного.

Ты, наверное, чувствуешь неловкость, прощаясь с нашим гостем. Ты, наверное, очень хотел бы, чтобы у нас не было такого нового правила.

Совсем не просто делать то, что тебе велят.

Тебе потребовалось так много времени, чтобы собрать эту красивую башню. Тебе не хочется разбирать ее перед ужином.

Не стоит беспокоиться, что, делая подобные акценты, вы введете в заблуждение своего ребенка и он решит, что ему не нужно выполнять ваши указания. Метод «Шесть шагов» ясно дает понять, что ваше указание не обсуждается. И слова «хотел бы» четко передают, что это фантазия, а не реальный вариант.

Для максимального эффекта вы можете объединить описательную похвалу и ответное слушание:

И хотя ты хотел бы, чтобы я просто оставила тебя в покое, ты не споришь и не просишь меня выйти из твоей комнаты.

Я вижу, тебя действительно раздражает, что пришло время выполнять домашнее задание, но ты не кричишь и не грубишь.

Я вижу, насколько ты рассержен, раз уж так швырнул грузовик в коробку для игрушек, но ты положил его в нужное место. И ты убираешь, несмотря на то, что показываешь мне, как сильно сердишься.

Если вы стоите и ждете, используете описательную похвалу и ответное слушание, то очень скоро ваш ребенок начнет реагировать положительно.

Продолжайте применять метод «Шесть шагов», пока ребенок не начнет сотрудничать, это произойдет гораздо быстрее, чем вы думаете. Причина, по которой методика «Никогда не просить дважды» всегда работает, кроется в том, что в ней нет седьмого шага, который говорил бы: «Через некоторое время сдавайтесь!»

Когда ваш ребенок наконец начнет сотрудничать, даже после всех шести шагов, не забудьте похвалить его, используя описательную похвалу. В следующий раз это будет немного легче и немного быстрее. И скоро вам понадобятся только первые три шага.



Соппротивление падает

После изучения навыков воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, мы поняли, что многие вещи, которые мы делали, пытаясь приучить нашего чувствительного семилетнего сына к сотрудничеству, были определенно ошибочными, в первую очередь потому, что мы отдавали указания и выкрикивали просьбы из другой комнаты. Если бы другой взрослый делал это по отношению ко мне, я, вероятно, был бы не в восторге, и подозреваю, что мой ребенок тоже. Поэтому при выполнении первого шага для нас действительно было очень важно прийти в комнату нашего сына и стать рядом с ним. И как только мы с женой это сделали, стало очевидно, что у нашего сына на самом деле нет проблем со слухом! Мы только сейчас поняли, что ему наши указания казались спонтанными, и поэтому его естественной реакцией было сопротивление. Все это имело смысл. Было глупо думать, что наш сын должен испытывать радость от мысли, что ему надо вдруг бросить то, чем он занимается, и начать заниматься чем-то дру-

гим. Я знаю, что большинство взрослых тоже вряд ли были бы этим довольны. Вполне справедливо проявить к нашему ребенку такое же уважение, какое мы проявляем к другим взрослым. Мы смогли объединить методики подготовительного этапа и методику «Никогда не просить дважды». Это значительно облегчило применение метода «Шесть шагов». Мы начали предупреждать нашего сына о предстоящем переходе за десять минут до начала метода «Шесть шагов», чтобы он не удивлялся и точно знал, что произойдет. Наш сын очень чувствительный и впечатлительный, и мы обнаружили, что, давая ему эти десять минут обратного отсчета, мы реально уменьшили его сопротивление и сделали это за первые три шага.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: Если я буду применять методику «Никогда не просить дважды», сколько пройдет времени, прежде чем мои дети начнут сотрудничать большую часть времени?

Ответ: Методика «Никогда не просить дважды» помогает одним детям быстрее, чем другим. Как правило, чувствительному или впечатлительному ребенку требуется больше времени, чтобы развить привычку сотрудничать с первого раза и без возмущений. Аналогичным образом происходит и с сердитым и обиженным в течение длительного времени ребенком, его родителям требуется больше времени, чтобы вернуть доверие и уважение к себе. Ребенок, который привык к нечетким правилам и обязанностям, которые можно не выполнять, в течение первых нескольких недель, понятное дело (хотя это и раздражает), будет испытывать вас снова и снова, прежде чем наконец признает, что вы теперь главный и подчинится новой методике.

Но я могу пообещать вам, что эта методика работает со всеми детьми, которые достаточно взрослые, чтобы понять и запомнить то, о чем мы их просим. Так что используйте метод «Шесть шагов» для всех «начал». Ваши дети скоро

увидят, что вы серьезно настроены, и захотят порадовать вас своим сотрудничеством.

Вопрос: *Я понимаю, как будет работать методика «Никогда не просить дважды», если у меня достаточно времени. Но что делать, когда мы опаздываем и я стараюсь утром выпроводить всех побыстрее? Это слишком беспокойное время, чтобы стоять и ждать.*

Ответ: Если у вашего ребенка еще не вошло в привычку сотрудничать с первого раза девяносто процентов времени, вполне возможно, что сначала методика «Никогда не просить дважды» может отнять больше времени, чем хотелось бы. Но эти шесть шагов являются инвестицией, которая позволит вам сэкономить время в будущем. И не забывайте, что повторение и напоминания отнимают намного больше времени, чем мы думаем.

Кроме того, повторы и напоминания в конечном итоге закрепляют у ребенка привычку не принимать всерьез то, что мы говорим, поэтому все равно лучше не становится.

Обучение детей хорошим привычкам требует времени. Никаких четких инструкций по этому поводу не существует. Таким образом, вы должны быть готовы найти свободное время, чтобы довести начатое до конца. Это помогает планировать свой день реалистично, чтобы вы не спешили. Возможно, вам или вашим детям придется вставать раньше в течение первых нескольких недель. Совсем скоро ваши дети заметят, что вы полны решимости идти до конца, и будут сотрудничать все быстрее и быстрее. Если вам интересно, как планировать свой день более реалистично для того, чтобы найти больше свободного времени, пожалуйста, перечитайте главу 4 «Подготовительный этап».

Вопрос: *Я не хочу управлять своими детьми. Почему я должен делать так много из-за каждой мелочи?*

Ответ: Под «управлением» мы обычно подразумеваем, что один человек дает другому подробные инструкции, как вы-

полнить то или иное задание. Методика «Никогда не просить дважды» не требует от вас этого. Эта методика предполагает, что ваш ребенок уже знает, как сделать то, о чем вы просите, и мы стремимся только научить его сотрудничать.

Возможно, вас на самом деле интересует, почему необходимы шесть шагов, когда вы могли бы просто дать указание один раз. Если в вашей семье сотрудничество получается с первого раза, то у вас нет никакой необходимости изучать новую стратегию. Но обычно, когда мы говорим детям, что делать, это часто приводит к сопротивлению, молчаливому или шумному. Тогда родитель начинает повторять и напоминать и в конечном итоге угрожает и ругает, пытаясь привлечь внимание ребенка и добиться серьезного отношения к указанию. Для того чтобы уменьшить эти неприятные реакции (как свои, так и у детей), необходимо, как правило, нечто большее, чем просто указание. То, что вы называете «делать много» (шесть шагов), на самом деле предотвращает развитие гораздо более неприятных событий (отказ, грубость, истерики).

И помните, что большинство детей начнут сотрудничать уже после третьего шага, потому что такой подход является спокойным, доброжелательным и корректным, а также показывает, что родитель — главный. Это парадокс, но чем чаще вы будете готовы доводить начатое до конца, выполняя все шесть шагов, когда это будет необходимо, тем меньше шагов вам придется делать.

Шесть шагов и мой «самый послушный»

Услышав о методике «Никогда не просить дважды» на семинаре «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», я не могла дождаться, чтобы попробовать ее. Она действительно имела смысл.

Нам было трудно заставить наших мальчиков, шести и восьми лет, мыть руки перед ужином, я много раз повторяла, а потом злилась. Поэтому в тот раз я пошла в комнату, где

находились дети, и посмотрела на них. Когда они посмотрели на меня, я им сказала, чтобы они вымыли руки и сели за стол, и мой восьмилетний ребенок вскочил с дивана и сразу пошел это делать, не возмущаясь. Я была настолько потрясена, что не смогла сразу придумать, какую описательную похвалу сказать, поэтому выпалила первое, что пришло на ум: «Ты самый послушный». Мой младший сын сказал: «Я тоже самый послушный», — и тоже бросился мыть руки. Я не ожидала этих слов и того, что эти три простых шага могут произвести такой эффект.

Я не ожидала и того, что произошло на следующий день. Мой шестилетний сын вымыл руки и сел за стол, прежде чем я успела попросить его об этом, а потом объявил, что он был «лучше, чем послушный», потому что сделал то, что должен был сделать, а я его даже не попросила!

В прошлом я использовала похвалу не как стимул, а больше как попытку увеличить в детях уверенность в себе. Теперь я знаю, что могу использовать описательную похвалу как инструмент, чтобы помочь моим мальчикам сотрудничать, и объединить ее с чудесным методом «Шесть шагов». Через год мальчики все еще были «самыми послушными», но при этом стремились стать «лучше, чем послушные» и получали удовольствие оттого, что удивляли нас.

*Прежде чем вы начнете применять методику
«Никогда не просить дважды»*

Ключ к успеху метода «Шесть шагов» в методике «Никогда не просить дважды» заключается в эффективном использовании описательной похвалы и ответного слушания. Чем больше вы будете применять эти навыки и чем более комфортно будете себя чувствовать при этом, тем легче вам будет использовать методику «Никогда не просить дважды». У вас может возникнуть непреодолимое желание попробовать метод «Шесть шагов» на ваших де-

тях незамедлительно, и, конечно, вы можете это сделать, но я хочу, чтобы вы помнили: он будет работать более эффективно вместе с описательной похвалой и ответным слушанием.

Еще один полезный совет: составьте и запишите короткую шпаргалку с этими шагами и берите ее с собой, когда захотите впервые их применить! Родители детей от трех до тринадцати лет делали это, чтобы не забывать последовательность шагов, когда начинали применять методику «Никогда не просить дважды».

ПРИМЕНЯЕМ МЕТОДИКУ. «НИКОГДА НЕ ПРОСИТЬ ДВАЖДЫ»: ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

Используйте этот метод для...

- ✓ «Начала поведения» — когда вы хотите, чтобы ваш ребенок перестал делать то, что он делает, и начал делать что-то другое.
- ✓ С детьми от трех лет и старше.
- ✓ Не используйте этот метод для:

«Остановки поведения» — когда ваш ребенок плохо себя ведет.

Когда ваш ребенок сидит перед экраном телевизора или компьютера.

Когда вы торопитесь и у вас нет времени довести начатое до конца.

Определите два «начала поведения», которые необходимо улучшить у ваших детей. Теперь рассмотрим два распространенных сценария.

ПРИМЕР: ПЕРЕСТАЕМ ИГРАТЬ И НАЧИНАЕМ ЗАНИМАТЬСЯ МУЗЫКОЙ

Предположим, ваш ребенок весело играет, а вы хотите, чтобы он отложил игрушки в сторону и начал заниматься музыкой. Это «начало поведения»; он не сделал ничего плохого, но по семейному расписанию пришло время приступить к следующему виду деятельности.

Шаг первый. Вы на кухне, но справились с желанием позвать вашу дочь, которая находится в другой комнате. Вместо этого вы

выключаете все, что кипит на плите, идете к ней и просто стоите рядом и смотрите на нее. Не забывайте улыбаться!

На втором шаге вы ждете, пока она перестанет делать то, что делает, и посмотрит на вас. Это произойдет быстрее, если вы описательно похвалите ее за что-то, что она делает, например, так: «Ты играла сама целых десять минут и не звала меня помочь тебе с чем-нибудь». А потом просто стойте там и ждите, пока она посмотрит на вас. И она посмотрит!

Теперь вы переходите к третьему шагу: когда она посмотрит, улыбнитесь. Вы можете сказать что-то вроде: «Теперь пришло время отложить кукол в сторону и позаниматься музыкой».

Если она начнет жаловаться, спорить или ныть, воздержитесь от соблазна начать что-то объяснять ей и не повторяйте свою просьбу. Просто закройте рот и подождите, пока в ее тираде не возникнет пауза, пусть всего в несколько секунд. Затем сразу же скажите: «Ты перестала спорить» или «Ты больше не ноешь». Вам трудно в это поверить, однако большинство детей начнут реагировать уже на третьем шаге, но только если вы не пропустили первый и второй шаги.

Если ваш ребенок до сих пор не сотрудничает, переходите к четвертому шагу, на котором вы спрашиваете дочь, что она должна сделать. Вы можете сказать: «Что я только что попросила тебя сделать?» В этот момент ребенок может ответить или не ответить вам, но, вероятно, сделает то, что вы велели. И как только она это сделает, не забудьте описательно похвалить ее, а потом задайте ей следующий вопрос из четвертого шага, чтобы получить ответ.

Это маловероятно, но если она до сих пор не начала сотрудничать, переходите к пятому шагу, когда вы должны просто стоять и ждать. Это обычно срабатывает. Вы показываете ребенку, что настроены серьезно. Вы не уходите, чтобы закончить приготовление ужина. Вы не отвлекаетесь. То, что вы стоите и ждете, показывает, что вы действительно имели в виду то, что сказали.

К этому времени очень возрастает вероятность того, что ваш ребенок начнет сотрудничать. Но если нет, переходите к шестому шагу, а именно: пока вы стоите и ждете, ответно слушайте и описательно хвалите. Вы можете сказать:

Видно, что ты хочешь еще поиграть. Это так весело. Но ты не споришь.

Проявите настойчивость на шестом шаге, пока ваш ребенок не начнет сотрудничать, и это произойдет быстрее, чем вы думаете.

ПРИМЕР: ПОРА ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ — ИСПОЛЬЗУЕМ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

В этом примере дети увлеченно играют с конструктором «Лего» в своей комнате, но им уже пора ложиться спать, и вы хотите, чтобы они перестали играть и начали готовиться ко сну.

На первом шаге вы идете в комнату, где они играют. Подумайте, что положительного вы сможете им сказать о том, что они строят. Также вы можете отметить, как вы рады, что они играют спокойно и принимают решения вместе.

На втором шаге вы ждете, когда дети перестанут играть и посмотрят на вас.

Теперь приступайте к третьему шагу. Давайте указания. Скажите вашим детям, что им пора заканчивать играть, они должны сложить конструктор и идти готовиться ко сну. Дайте им *обратный отсчет* — пять минут, чтобы закончить то, что они делают. Установите таймер так, чтобы вам не пришлось следить за временем и оставаться в комнате вместе с ними, описательно похвалите то, что они делают, и расскажите, что они будут делать дальше. Так как вы дали детям некоторое время, чтобы доиграть, когда таймер прозвенит, они, вероятно, уже будут готовы следовать вашим указаниям и пойдут в ванную чистить зубы.

В том случае, если они не начали собирать конструктор, переходите к четвертому шагу. Попросите их рассказать вам, что

они должны сейчас делать. Этого, как правило, бывает достаточно.

Но если необходимо, стойте и ждите, как на пятом шаге.

Если вы ждете больше минуты, переходите к шестому шагу. Пока вы стоите, описательно хвалите любую незначительную попытку ваших детей перестать играть. И ответно слушайте, чтобы показать, что вы понимаете, как трудно им остановить свое развлечение.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Что делать, если мой ребенок пытается отвлечь меня разговорами о чем-то еще, пока я применяю метод «Шесть шагов»? Ей всегда это отлично удается.*

Ответ: Попытка сменить тему — это очень распространенная уловка. Ваш ребенок может проверять, удастся ли ему заставить вас изменить свое мнение или забыть о ваших указаниях. Она даже может попытаться расстроить вас. Постарайтесь не отвлекаться. Настойчиво продолжайте метод «Шесть шагов». Не говорите ни о чем другом, пока ваш ребенок не начнет сотрудничать. Не приказывайте ей перестать говорить, просто описательно хвалите ее каждый раз, когда она перестает болтать о чем-то другом или ныть. Например, на третьем или четвертом шаге ваш ребенок может сказать что-то вроде: «А мы можем пойти в парк сегодня?» Вместо ответа «да», «нет» или «может быть» просто помолчите несколько секунд, а затем описательно похвалите, когда она перестанет говорить. Вы можете сказать: «Ты не говоришь ни о чем другом сейчас. Я с радостью поговорю с тобой о парке после того, как ты сделаешь то, о чем я тебя прошу». Ваш ребенок скоро поймет, что вы контролируете себя и свои слова.

Вопрос: *Что делать, если мой ребенок выбегает из комнаты, когда я применяю методику «Никогда не просить дважды»?*

Если я отказываюсь следовать за ним, не будет ли он чувствовать, что выиграл?

Ответ: Родителям детей, которые часто выбегают из комнаты, возможно, будет трудно поверить, что дети редко уходят во время метода «Шесть шагов».

Этот спокойный, доброжелательный подход обычно выявляет лучшее в детях. Но если ваш ребенок пришел в ярость или убежал на любом из шести шагов, не следуйте за ним. Кто тогда главный, если вы следуете за вашим ребенком? Правильно, ваш ребенок! Не стойте как вкопанный; займитесь своими делами. Тренируйтесь оставаться спокойным и решительным, подождите, пока ваш ребенок сам придет к вам за чем-нибудь — это произойдет раньше, чем вы думаете. Дети любят общаться с родителями, поэтому, скорее всего, пройдет не так много времени, прежде чем он вернется и что-то спросит:

Что на ужин?

Можно печенье?

Сьюзи порвала мою маску.

Хочешь, расскажу анекдот?

Мисс Смит сказала, что мой график был очень хорошим.

Ваш ребенок может просто прийти и слоняться рядом с вами, ожидая, чтобы его заметили. Не поддавайтесь искушению поговорить с ним о чем-то другом. Когда он спросит вас о чем-то, вы можете сказать: «Я с удовольствием поговорю с тобой об этом, но только после того, как ты сделаешь то, о чем я тебя просила». Затем начните метод «Шесть шагов» с самого начала. Ваш ребенок скоро поймет, что ничего не выиграл оттого, что выбежал из комнаты, поэтому со временем будет все реже и реже так делать, но только если вы будете оставаться последовательными.

Кстати, большинство детей не выбегают из комнаты, если родители не забыли заранее уточнить правило по этому

поводу во время «мозгового штурма», в любое нейтральное время, сказав очень твердо и ясно: «Когда я говорю с тобой, ты должен оставаться на месте. Ты не можешь уходить», или что-то в этом роде. Помните, что большинству детей даже в голову не придет уйти, когда с ними говорит их учитель.

Вопрос: *Мой сын обычно сотрудничает, не возмущаясь, но он настолько рассеян, что забывает большую часть из того, что должен сделать, на полпути. Как мне заставить его сосредоточиться?*

Ответ: Есть ряд причин, по которым ребенок, полностью готовый к сотрудничеству, может потерять фокус в процессе выполнения вашего задания. Одна или несколько из следующих причин могут относиться к вашему ребенку:

- ✓ Некоторые дети от природы гораздо более рассеянные или впечатлительные, чем другие дети того же возраста. Когда что-то интересное привлекает внимание этого ребенка, он временно не в состоянии думать ни о чем другом. Со временем мы сможем помочь этому ребенку развить в себе более зрелые привычки, но нет никакого смысла раздражаться из-за того, что для него естественно.
- ✓ У некоторых детей довольно незрелая кратковременная память, особенно в плане того, что они слышат, поэтому указание быстро забывается, как у гораздо более младших.
- ✓ Некоторые дети слушают первую часть указания и начинают обдумывать ее, потому уже не слышат, что родитель говорит дальше.

Чтобы улучшить способность вашего ребенка сосредоточиться, в течение дня, а не только когда вы просите его что-то сделать, необходимо применять методики подготовительного этапа:

- ✓ Описательно хвалите ребенка в течение всего дня каждый раз, когда замечаете малейшее свидетельство того, что ваш ребенок сосредоточился, запомнил или выполняет полностью все задание.
- ✓ Никогда не характеризуйте этого ребенка (даже если вы думаете, что он вас не слышит) как забывчивого, ленивого, мечтательного, рассеянного и т. д. и т. п.
- ✓ Всякий раз, когда у вас появляется желание сказать: «Ты забыл», лучше скажите: «Ты должен помнить».

Вот что я предлагаю делать, чтобы помочь вашему сыну оставаться внимательным и помнить:

- ✓ Разбейте каждое указание на несколько частей и давайте каждую часть по отдельности. Не просите ребенка сложить его воинов-джедаев, переодеться в пижаму, почистить зубы и выбрать сказку на ночь. Просто направьте метод «Шесть шагов» сначала на уборку. Затем сделайте «Шесть шагов» для переодевания в пижаму и т. д.
- ✓ Когда ваш ребенок идет делать то, о чем вы его попросили, пойдите с ним, а не предполагайте, что он все сделает. Ваше присутствие поможет ему вспомнить о том, что он должен сделать, без вашего напоминания. Оставаясь рядом с ним, вы получите множество возможностей описательно похвалить его за то, что он ничего не забыл, за то, что не отвлекался, за то, что положил вещи на место, и за любые другие проявления собранности и организованности.

Вопрос: *Моей дочери только двенадцать, но она уже много лет ведет себя как угрюмый подросток, и я знаю, что она возненавидит метод «Шесть шагов» и будет думать, что я слишком опекаю ее. Что я могу еще использовать вместо этой методики, чтобы заставить ее сотрудничать и стать более ответственной?*

Ответ: Хотя большинство подростков и десятилетних ребят не совсем понимают значение слова «опекать», вскоре они обнаружат, что обвинение родителей в излишней опеке — очень мощное оружие. Оно заставляет родителей замолкать или отчаянно оправдываться и отступать. Интересно, но подростки никогда не обвиняют в излишней опеке родителей, которые нудят или кричат. Кажется, что это слово должно применяться к только спокойным, доброжелательным и ответственным родителям! Дети, которые привыкли убегать, хлопая дверью, предпочитают иметь дело с сердитым родителем, потому что его гораздо легче спровоцировать или отвлечь, а не с тихим и спокойным родителем, сосредоточенным на сотрудничестве.

Поэтому продолжайте настойчиво использовать методику «Никогда не просить дважды», и вы увидите, как ваша дочь становится все менее и менее угрюмой и пассивной. Вы заметите, что она может быть все более и более послушной, уверенной в себе, целеустремленной, самостоятельной и внимательной.

Вопрос: *Как мне следует применять методику «Никогда не просить дважды», когда я пытаюсь заставить моих троих детей перейти к следующему виду деятельности? Они, как правило, объединяются против меня, становятся шумными и неуправляемыми, когда я пытаюсь поговорить.*

Ответ: Во-первых, вам необходимо выяснить причины, почему ваши дети такие шумные и неуправляемые. Существует целый ряд возможных объяснений:

- ✓ Если ваши дети не проводят достаточно времени вне дома, чтобы «выпустить пар», у них не остается выбора, кроме как делать это дома, что, в свою очередь, может очень раздражать.
- ✓ У вас дома не существует четких правил, из которых детям было бы ясно, что они могут и не могут делать, где и когда.

- ✓ Последствия в случае запоминания правил (особенно описательная похвала) не регулярны. Последствия в случае забывания или невыполнения правил (особенно *воспроизведение действия*) не наступают регулярно.
- ✓ Неуправляемое поведение может быть формой поиска внимания. В шумной, занятой семье дети быстро понимают, что выходки, глупые звуки, провоцирование братьев и сестер, противостояние и отказ сотрудничать являются очень эффективными способами привлечь внимание родителей.
- ✓ Из мести братья и сестры могут изводить друг друга.
- ✓ У детей еще не вошло в привычку играть или говорить спокойно.
- ✓ В шумной обстановке дети будут шуметь еще больше, пытаясь быть услышанными.

Чтобы исправить это досадное положение дел, в данной ситуации недостаточно просто реагировать по-другому, хотя это тоже, безусловно, очень важно. Вы также должны использовать методики подготовительного этапа, плюс те навыки, о которых вы читали ранее:

- ✓ С каждым ребенком индивидуально проводите много «мозговых штурмов», чтобы они знали, чего вы от них ждете:

Когда мама, папа или учитель просят тебя о чем-то, что ты должен сделать?

Как мы разговариваем дома?

Где правильное место для активных игр?

- ✓ Используйте описательную похвалу на протяжении всего дня каждый раз, когда ваши дети не ведут себя шумно и неорганизованно — каждый раз, когда они спокойные, тихие, целеустремленные, послушные:

Ты играешь сам.

Ты так быстро сделал то, о чем я тебя попросил.

*Какой спокойный тон! Мне так нравится слушать твой голос.
Ты не мешаешь своему брату.
Ты не забыл правило о перемещениях по дому. Ты идешь,
а не бежишь.
Ты не раскачиваешься на ручке.
Ты терпеливо ждешь, вместо того чтобы выхватывать.
Я вижу, как ты осторожно несешь воду, чтобы не пролить.*

Чем больше вы описательно хвалите детей в течение всего дня, тем лучше дети будут помнить правила и серьезнее относиться к ним.

- ✓ Не используйте экран как способ удержать шумных, активных детей от баловства. Это может временно сработать, но не научит их, как играть в менее шумные игры. Чтобы почерпнуть идеи, см. главу 16 «Как научить ребенка играть самостоятельно».

Теперь я хочу рассказать вам о том, как использовать методику «Никогда не просить дважды», когда ваши дети балуются, ведут себя шумно или глупо:

- ✓ Когда бы ни планировался переход, оставьте себе достаточно времени, чтобы у вас было больше шансов сохранить спокойствие.
- ✓ Не пытайтесь перекричать детей. Возможно, вам удастся привлечь их внимание немедленно, если вы повысите голос, но в долгосрочной перспективе они научатся вести себя еще более шумно, чтобы вас не было слышно.
- ✓ Убедитесь, что все дети знают, что вы будете играть с ними в игры в качестве вознаграждения каждый раз, когда они все будут слушаться вас быстро, чтобы дополнительное время, которое вы отвели в распорядке, не потребовалось.
- ✓ Начинайте применять методику «Никогда не просить дважды» с заводилы! Родители часто адресуют свои инструкции самому послушному из детей, в надежде, что другие после-

дуют его примеру. Если в вашей семье это работает, всеми средствами продолжайте делать это, но я предполагаю по вашему вопросу, что в вашей семье это неэффективно. А происходит это потому, что самый непослушный ребенок уже получает удовольствие от вашего негативного внимания. Так что начните метод «Шесть шагов» с ребенка, который доставляет вам больше всего хлопот.

- ✓ Если одному из этих балованных, шумных детей меньше трех лет, не ждите сотрудничества от него, когда он перевозбужден. Просто выведите его за руку из этого столпотворения и описательно хвалите его, пока идете.

Вопрос: *У моего ребенка трудности в обучении. Будет ли методика «Никогда не просить дважды» работать с ним?*

Ответ: Да, если он:

- ✓ Понимает, что вы просите его сделать.
- ✓ Знает, как это сделать.
- ✓ Навыки понимания речи, навыки концентрации внимания и развитие памяти соответствуют, по крайней мере, развитию трехлетнего ребенка.

У некоторых детей трудности в обучении часто приобретают особый, более выраженный характер. Это означает, что некоторые функции их мозга развиты нормально, некоторые немного ниже среднего, некоторые очень плохо, а некоторые могут быть даже выше среднего уровня. В частности, кратковременная память, выстраивание логических цепочек и понимание сложных предложений могут быть развиты слабо.

Никогда не просите вашего ребенка сделать то, что он на самом деле не знает, как делать. Вероятно, ребенка с особыми потребностями потребуется гораздо больше обучать, чтобы убедиться, что такой важный навык, как последовательность действий, прочно вошел в его долговременную память. Только тогда начинайте использовать методику «Никогда не просить дважды», чтобы научить ребенка слу-

шаться с первого раза и без возмущения. В то же время, если его память слаба, вместо того, чтобы ждать, что он запомнит ваши указания, выполните задание вместе с ним. Если ваш ребенок легко отвлекается, следуйте рекомендациям, которые я дала в предыдущем ответе относительно того, как научить рассеянного ребенка концентрировать внимание.

Когда дело доходит до методики «Никогда не просить дважды», начинайте, ожидая от ребенка с особыми потребностями такой реакции, как будто у него нарушены когнитивные функции.

Постоянно применяя метод «Шесть шагов», вы не только привьете ребенку привычку сотрудничать, но также улучшите работу его мозга. Это потому, что третий и четвертый шаги учат детей внимательнее слушать и визуализировать и думать более четко и ясно.

Выводы

За все эти годы вы, возможно, уже привыкли к тому, что ребенок игнорирует указания или постоянно спорит. И хотя вы искренне хотите, чтобы ваш ребенок реагировал более позитивно, вам будет трудно поверить в то, что эти шесть простых шагов, да и вообще любая другая стратегия, могут помочь вам в очень короткое время достичь сотрудничества. Возможно, вас также беспокоит тот факт, что вам очень сложно найти время в своем насыщенном графике для того, чтобы применить метод «Шесть шагов». Но обязательно постарайтесь сделать это в течение одного месяца. Если вы будете применять этот метод, очень скоро сами убедитесь, что он работает. И вы увидите, как много забот, а следовательно, и времени вы реально сэкономите, когда у ваших детей войдет в привычку сотрудничать с первого раза, как только вы их попросили, и не возмущаться при этом большую часть времени.

КАК ОСТАНОВИТЬ ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Если вы только что взяли в руки эту книгу и просматриваете ее, вас, должно быть, удивило, что глава об остановке плохого поведения находится ближе к середине книги. Разве не должна она быть в самом начале? Разве это не главная тема книги?

Да, эта книга именно об этом! Но в действительности самый эффективный способ остановить плохое поведение заключается в том, чтобы предотвратить его. И именно об этом говорится в предыдущих главах. В них вы знакомитесь со стратегиями и навыками, с помощью которых сможете мотивировать ребенка поступать правильно и предотвратите все возможные проявления плохого поведения еще до его начала.

Описательная похвала побуждает вашего ребенка слушать вас и делать то, о чем вы просите. Методики подготовительного этапа помогут вашему ребенку все чаще поступать правильно, предотвращая многие поведенческие проблемы и уменьшая его сопротивление. Ответное слушание поможет снять эмоциональные всплески, которые часто приводят к плохому поведению. Методика «Никогда не просить дважды» поможет вашим детям захотеть сотрудничать и научит легко переходить от одного вида деятельности к другому. После того как вы отработаете каждую новую стратегию от двух до четырех недель, вы будете гораздо реже сталкиваться с проблемным поведением и вам не придется часто обращаться к этой главе о прекращении плохого поведения. Вам в это, скорее всего, трудно поверить, особенно если сейчас ваш ребенок ведет себя очень плохо.

Очень плохое поведение на самом деле встречается довольно редко, но если вы сталкиваетесь с ним несколько раз в день, то кажется, что оно проявляется часто!

Как правило, родители приезжают на семинар «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» потому, что их дети не слушаются или не сотрудничают. Отсутствие сотрудниче-

ства, даже в мелочах, кажется значительным, потому что становится трудно находить общий язык с детьми.

Возможно, у вас ребенок, который привык возмущаться по любому поводу. У этого ребенка, скорее всего, довольно сложный характер. Родители характеризуют такого ребенка как впечатлительного, чувствительного, невосприимчивого, импульсивного или дерзкого. Они часто уже в отчаянии, потому что не знают, как заставить его слушаться, когда уже ничего не помогает, в том числе и наказания. Эти родители не знают, что делать, и беспокоятся за будущее своего ребенка.

Дети, которые привыкли открыто демонстрировать неповиновение, могут привыкнуть к вашему негативному вниманию. Если это вам знакомо, позвольте мне заверить вас, что, каким бы проблемным ни было поведение вашего ребенка сейчас, оно может измениться! В семьях, где решили использовать стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, уже произошли значительные изменения. Это касается и семей, которые столкнулись с наиболее серьезными поведенческими проблемами. Вы познакомитесь с некоторыми их историями в этой и следующей главах.

Существует очень большая разница между прекращением плохого поведения, когда оно уже происходит, и принятием мер по предотвращению и уменьшению вероятности плохого поведения в будущем. Это две совершенно разные задачи, но мы не всегда осознаем это. Потому что мы настолько заняты актуальным плохим поведением, что реагируем на него, не задумываясь, чего можно достичь в долгосрочной перспективе. Мы просто пытаемся прекратить плохое поведение в данный момент? Или мы также пытаемся предотвратить его повторение в будущем? Для достижения каждой из этих целей требуется различный набор стратегий!

Без сомнения, мы хотим остановить плохое поведение прямо сейчас, но мы также должны знать, что нужно сказать или сделать, чтобы научить нашего ребенка не поступать так в будущем.

Конечная цель — повлиять на будущее поведение. В этой главе я расскажу вам, что вы можете сделать, чтобы остановить плохое поведение, когда оно происходит. Мы будем анализировать, что работает и что не работает в этих случаях. В следующей главе

я объясню, как родители могут использовать вознаграждения и наказания для максимального сотрудничества и как уменьшить проявления плохого поведения в будущем. Родители часто говорят мне, что их ребенок не реагирует на наказания; на самом деле их ребенок может рассматривать наказания как вызов и поэтому нередко ведет себя вызывающе. К счастью, когда акцент делается на вознаграждении, а не на наказании, дети готовы улучшить свое поведение. Именно поэтому в следующей главе, «Вознаграждения и наказания», мы рассмотрим различные вознаграждения и только два наказания.



Наш сын привык к негативному вниманию

Наш четырехлетний сын был очень сложным ребенком — слишком активный, очень импульсивный, физически развитый, агрессивный и взрывной. У него неоднократно случались вспышки гнева в течение дня, поэтому нам постоянно приходилось реагировать на его плохое поведение. Мы испробовали все: кричали, угрожали последствиями, отбирали игрушки, а в самые плохие моменты даже физически наказывали. Ничего не помогало. Справедливости ради стоит сказать, когда мы на семинаре впервые узнали о стратегиях воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, мы уже были в тупике.

Эти стратегии имели смысл, так что мы были готовы начать их использовать. Но когда мы пришли домой с семинара, произошла очередная вспышка, и все, что мы смогли сделать, это отреагировать по-старому. Стратегии и навыки были настолько новыми, что мы не были уверены, какую из них использовать и для чего!

Мы хотели, чтобы поведение нашего сына изменилось чудесным образом, как по мановению волшебной палочки, а когда этого не произошло, мы были разочарованы. Но одно мы точно поняли: что застряли в нашей обычной ситуации — отрицательно реагировать на его поведение.

На переход от пассивной реакции на его вспышки к активным действиям у нас ушла неделя или две, плюс «мозговые

штурмы» и другие стратегии подготовительного этапа. Как только изменились мы, изменился и наш ребенок, но это был очень длительный процесс. Мы пытались решить проблемы, с которыми сталкивались уже на протяжении нескольких лет, и должны были научиться подходить к их решению по-другому, но эта программа, по крайней мере, дала нам инструменты для того, чтобы сделать это.

Наш сын привык к негативному вниманию, и мы поняли, что надо изменить курс и приучить его к позитивному вниманию за хорошее поведение, так чтобы он тянулся к этому вниманию все больше и больше. Концепция описательной похвалы была логичной, но, честно говоря, поначалу было очень сложно найти хорошие моменты в его поведении, поэтому нам пришлось постараться и присмотреться даже к самым незначительным мелочам!

Наиболее ярким примером эффективности описательной похвалы стал случай, когда наш сын очень разозлился и поднял руку, чтобы ударить меня. Нозль научила нас, что даже в самых трудных ситуациях мы должны уловить момент, прежде чем он ударит, и похвалить его, поэтому я сказал: «Я вижу, ты очень разозлился, но ты не ударил меня. Ты проявил самообладание». Его рука медленно опустилась, и лицо смягчилось. Мы были ошеломлены тем, что это сработало. И осознали, что никогда прежде не хвалили его за умение контролировать себя. Это было началом того, что он увидел себя человеком, который может контролировать свои импульсы.

Наш сын не дерется уже несколько лет. В нем стало намного больше самоконтроля, уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Это действительно чудо, что он так далеко продвинулся. Нам всем пришлось упорно потрудиться, чтобы изменить наши привычки, и я очень благодарна автору стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, за эти преобразования. Наша семейная жизнь была просто ужасной до того, как мы познакомились с этой программой. Нам кажется, что эти навыки спасли жизнь нашего сына и нашу семью.

ОСТАНОВКА ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЧТО РАБОТАЕТ И ЧТО НЕ РАБОТАЕТ

Когда наши дети плохо себя ведут, мы хотим знать, как поскорее остановить плохое поведение. Дети игнорируют указания, ноют или плачут, если не получают то, что хотят, просят купить им что-то каждый раз, когда вы идете в магазин, прыгают на мебели, бросают в гнев вещи, проявляют агрессию (физическую или словесную) по отношению к вам, к братьям и сестрам или нарушают другие правила. Подобное плохое поведение может очень сильно огорчать родителей. Мы хотим прекратить плохое поведение сейчас же!

Во-первых, давайте посмотрим, что не работает, когда мы хотим помочь нашим детям перестать вести себя неправильно, и почему. А потом я расскажу о том, что действительно работает.

Что не работает и почему

КРИК

Не работают окрики «Сейчас же прекрати», или «Нет!», или «Не делай этого!», или когда просто резко окликают ребенка по имени, если он плохо себя ведет. Хотя это кажется естественным, но абсолютно неэффективно и, конечно же, не позитивно. Никто из нас не реагирует хорошо на раздраженный тон. Это не способствует сотрудничеству. Вместо этого крик накаляет ситуацию.

ИГНОРИРОВАНИЕ И УСТУПКИ

Делая вид, что вы не замечаете плохое поведение или идете на уступки ради «спокойной жизни», вы на самом деле не достигнете покоя! Если позволить детям нарушить одно правило, они, несомненно, будут нарушать и другие. И естественно, они будут уважать нас все меньше и меньше, когда заметят, что мы непоследовательны в своих требованиях.

ПОВТОРЫ, УГОВОРЫ, ПОДКУП И УГРОЗЫ

Ни одно из этих средств не работает в долгосрочной перспективе. Эта спонтанная реакция подрывает ваш родительский авторитет и приведет к тому, что дети будут вас игнорировать все чаще и чаще. Ваш ребенок в конце концов может подчиниться, но будет при этом знать, что он не обязан слушаться с первого раза. И, конечно, когда мы покупаем хорошее поведение, наши дети фокусируются на взятке, а не на том, чтобы поступать правильно.

СПОРЫ И ПЕРЕГОВОРЫ

Решения о надлежащем поведении должны приниматься родителями на основе их ценностей. Когда мы позволяем втянуть себя в споры или переговоры, ребенок получает ошибочное впечатление, что наши ценности являются предметом переговоров и что он не должен делать то, о чем мы его просим. Если ваш ребенок спрашивает вас: «Почему я должен?», то это не запрос о предоставлении информации, а скорее всего, просто отвлекающий маневр. Если ваше указание разумно, то ребенок, как правило, понимает, почему он должен это сделать, или может легко догадаться.

ЕСЛИ ВЫ СЛЕДУЕТЕ ЗА РЕБЕНКОМ, КОГДА ОН ВЫБЕГАЕТ ИЗ КОМНАТЫ

Если вы последуете за вашим ребенком, тогда главным будет он. Пусть он уходит; он обязательно вернется, и, как правило, в ближайшие несколько минут. Когда вернется, он может попытаться вести себя так, как будто ничего не произошло, в надежде, что вы забыли обо всем. В следующей главе я расскажу вам о стратегии под названием «воспроизведение действия», которую вы можете использовать, чтобы разрешить ситуацию.

ПРЕДПОЛАГАТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК БУДЕТ ПОСТОЯННО ОТКАЗЫВАТЬСЯ

Если ваш ребенок говорит «Нет», или кричит «Не хочу!», или бросается на пол в истерике, естественно, мы испытываем сильную эмоциональную реакцию — это похоже на конец света!

Но мужайтесь: драма гораздо менее серьезна, чем звучит или выглядит. Обычно это просто означает, что ребенку не нравится, когда ему мешают. Если вы останетесь спокойны и используете ваши новые навыки воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, буря быстро уляжется, и вы сможете пробудить в нем желание порадовать вас, которое заложено во всех человеческих существах.

«ДЕРЖИ СЕБЯ В РУКАХ!»

Импульсивному, чувствительному и впечатлительному ребенку очень трудно управлять самим собой. Он может знать, как контролировать себя, но у него еще не выработалась такая привычка, вероятно, потому, что в прошлом его плохое поведение привлекало слишком много внимания и позволяло ему делать то, что он хотел, немного дольше. Вы узнаете, способен ли ваш ребенок контролировать себя, поговорив с его учителями. Школьная жизнь полна разочарований. Если ребенок может продержаться там шесть часов в день без истерики или плохого поведения, это твердое доказательство того, что он умеет контролировать себя и может делать это и дома. Он просто думает, что дома не должен этого делать. Если дело в этом, то задача родителей — научить ребенка реагировать более спокойно, более взвешенно и более зрело. Все навыки программы воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, помогут вам добиться этого.

ТЕЛЕСНЫЕ НАКАЗАНИЯ

Вопрос воспитания и телесных наказаний остается спорным. Недавние исследования показали, что трое из четырех родителей признаются, что иногда бьют своих детей. Большинство этих родителей чувствуют себя виноватыми, потому что знают, что бьют детей в порыве чувств в момент стресса и отчаяния. Иногда это происходит потому, что родители не знают лучшего способа. Но чаще всего родитель знает в теории, что нужно поступать по-другому, однако не знает, как постоянно оставаться достаточно спокойным, сталкиваясь с регулярно повторяющимся плохим поведением.

Не вдаваясь в моральные аргументы, рассмотрим несколько причин, по которым телесные наказания не являются эффективными.

- ✓ Из-за телесных наказаний у детей может возникнуть недоверие, а возможно, даже страх перед родителями.
- ✓ Дети подражают своим родителям, поэтому телесные наказания станут для них примером, и для них уже будет приемлемо применение насилия или запугивания в качестве решения проблемы и как способ получить то, что они хотят. Ребенок, который отождествляет себя с властью родителей, может стать хулиганом.
- ✓ Если телесные наказания применяются в семье редко, как это обычно и бывает, то по определению являются непоследовательным методом воспитания. Неоднократно сталкиваясь с противоречивыми последствиями, дети реагируют тем, что постоянно нас испытывают. Они должны уметь предсказать, как мы будем реагировать. Дети чувствуют себя в безопасности и их мир имеет смысл, когда они видят границы.

Теперь давайте поговорим о том, что действительно может помочь нашим детям перестать плохо себя вести. Мы многое можем сделать, чтобы повлиять на наших детей — остановить рост плохого поведения, разрядить ситуацию эмоционально и помочь им перестать вести себя плохо.

Вот ряд позитивных стратегий, которые помогут вам в достижении этих целей.

Что действительно работает и почему

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ

Это может показаться невозможным, когда вы сталкиваетесь с плохим поведением, но как только вы испытаете на практике стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, вы станете спокойнее, потому что теперь у вас есть эффективные стратегии, которых раньше не было.

Зная, что у вас достаточно инструментов, вы сможете оставаться спокойным и доброжелательным. Тем не менее наша первая установка, которая заключается в том, чтобы оставаться доброжела-

тельным, может оказаться самой сложной. Тренируйтесь говорить тихим, спокойным голосом, даже если вы испытываете стресс или раздражение. Наше дружелюбие зачастую вызывает отклик у наших детей, и они уже гораздо чаще идут нам навстречу, постепенно становятся все менее враждебными и более склонными к сотрудничеству. Зная это, мы можем потратить минуту или две на то, чтобы быть доброжелательными, показывая нашу признательность за любые крошечные положительные шаги, которые они делают.

Как всегда, лучший вариант — начать с описательной похвалы. Например, мы можем сказать:

Эти украшения такие красивые и блестящие, и ты была так осторожна с ними. Теперь пришло время положить их обратно.

Используйте «увеличительное стекло», чтобы заметить мельчайшие проявления хорошего поведения или даже кратковременную паузу в плохом поведении. Например, если ваш ребенок только что говорил невежливо, вы можете подождать несколько секунд, пока он сделает паузу, чтобы перевести дыхание, а потом сказать:

Ты не грубишь сейчас.

Я вижу, что ты расстроен, но теперь ты контролируешь себя.

Ты используешь слова, а не свое тело, чтобы показать, как ты сердисься.

Вы будете приятно удивлены, когда увидите, что одной описательной похвалы часто бывает вполне достаточно, чтобы заставить детей вести себя хорошо.

БУДЬТЕ БЛИЖЕ

Если ваш ребенок все еще продолжает плохо себя вести после того, как вы описательно похвалили его, немедленно бросьте все, пойдите туда, где находится ребенок, и станьте рядом с ним. Вы заметите, что вашего присутствия рядом будет достаточно, чтобы ребенок снова начал вести себя правильно. В самом деле, многие родители сообщают, что уже в момент их появления в комнате ребенок, который минуту назад, казалось, не обращал внимания

ни на что, кроме того, что делал, либо перестает плохо себя вести, либо ведет себя значительно лучше. Когда это происходит, у родителей появляется возможность еще раз описательно похвалить ребенка. Еще вы можете добавить немного ответного слушания:

Мне даже не пришлось просить тебя перестать рвать этот листок бумаги. Ты перестал сам.

Ты понял, что нарушаешь правило, и перестал — так быстро! Я вижу по твоему лицу, что ты не хочешь останавливаться. Но сейчас ты поступаешь правильно.

Если вы уже стоите рядом с ребенком, а он все еще плохо себя ведет, у вас, вероятно, возникнет желание сказать ему, чтобы он перестал это делать. Но подождите! Когда вы даете ребенку указание, вы должны быть уверены, что он его выполнит. В противном случае ваш ребенок, скорее всего, либо не будет слушаться вас, либо просто будет игнорировать. Поэтому давайте ребенку прямое указание только тогда, когда вы почти уверены, что он будет сотрудничать.

ДЕЛАЙТЕ ПОДСКАЗКИ

Вместо того чтобы давать ребенку прямые указания, которые он вряд ли выполнит, попробуйте дать маленькую подсказку и помогите ребенку понять, что нужно сделать. Допустим, ваша дочь прыгает на кровати, но в вашем доме есть правило о том, что нельзя прыгать на мебели. Она, вероятно, прекратит прыгать к тому времени, как вы подойдете к ней и подождете несколько секунд. Но если она все еще прыгает, не говорите: «Перестань прыгать!», или «Слезь с кровати!», или «Сколько раз я тебе говорила?». Просто скажите спокойным, доброжелательным тоном:

Ты знаешь правило о том, где ты можешь прыгать.

Как правило, это заставляет детей на мгновение прекратить свои действия, поэтому нужно уловить этот момент и описательно похвалить и ответно послушать:

Ты помнишь новое правило.

Ты, наверно, хотела бы, чтобы у нас не было этого нового правила.

ПРЕДЛАГАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ

Когда нам нужно, чтобы дети перестали баловаться, часто бывает полезно предложить альтернативный вид деятельности. Вы можете сказать:

Я вижу, ты хочешь поиграть с этим острым ножом, но ты знаешь правила. Мы не играем с ножами. Но сегодня ты можешь помочь мне разрезать пирог с заварным кремом. Я знаю, ты будешь очень осторожным, и я буду рядом, чтобы помочь тебе и убедиться, что все в безопасности.

ПРАВИЛО ДОЛЖНО БЫТЬ ДЛЯ ВСЕХ

Также может помочь, если мы сделаем наши указания правилом не только для ребенка, а для всех членов семьи. Например, вы можете сказать:

Мы должны говорить тихо, когда находимся в квартире. Мы все должны разговаривать спокойно, даже мама и папа.

В нашей семье есть очень важное правило: не обижать и не пугать кошку. Мы ласково обращаемся с нашими домашними животными.

Теперь ваш ребенок, скорее всего, будет сотрудничать — хотя вы можете мне не верить!

СОЧУВСТВУЙТЕ И СОПЕРЕЖИВАЙТЕ

Еще один очень эффективный способ, чтобы помочь нашим детям захотеть сотрудничать, — это показать им, что мы понимаем, как они расстроены и раздражены, когда мы прерываем их удовольствие. Это стратегия ответного слушания, которую я объясняла в главе 5. Мы представляем себе, что чувствует наш ребенок, и описываем ребенку его чувства словами:

В тебе так много энергии, и ты так любишь прыгать. Тебе очень хотелось бы попрыгать на диване. Какое у нас есть правило о том, где можно прыгать? (Ваш ребенок говорит его вам.) Вот именно. Ты можешь прыгать на батуте, но не на мебели.

ПРЕДЛОЖИТЕ ОГРАНИЧЕННЫЙ ВЫБОР

Предоставьте вашему ребенку возможность выбирать в любой ситуации. Чтобы упростить себе жизнь, ограничьте выбор двумя вариантами:

Я вижу, ты хотел бы еще поиграть. Ты, наверное, хотел бы, чтобы у нас было другое правило. Ты отдашь игрушку мне или положишь ее обратно на полку сам?

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Вполне возможно, что ребенок будет продолжать вести себя плохо даже после того, как вы начали применять новые стратегии, особенно в течение первых нескольких недель. В этом случае вам потребуется конкретно сказать ему, что именно он должен сделать. Дети гораздо лучше мотивируются, когда слышат, что они должны сделать, в положительных формулировках, а не то, что они не должны делать.

«Поставь солонку на место, пожалуйста» — это указание проще выполнить, чем *«Не играй с ней»*.

«Говори тише, пожалуйста» намного лучше, чем *«Не кричи»*.

ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРОЕ ВЫ ХОТИТЕ ВИДЕТЬ

Также помогает, если вы можете продемонстрировать соответствующее поведение, когда вы говорите детям, что им нужно сделать. Например, если ваш ребенок держит в руках морскую свинку и слишком сильно сжимает ее, вы можете сказать:

Держи его аккуратно — очень нежно — вот так. Ты такой нежный сейчас. Именно такой, как любит Сквики.

Целью «единого фронта» является поддержка друг друга. Если один из родителей сталкивается с проявлениями плохого поведения, другой должен оказать ему поддержку. Часто бывает достаточно того, что другой родитель идет к месту, где происходит разговор с ребенком, и произносит: «Сделай то, о чем тебя просит мама (или папа)» — очень спокойным, серьезным тоном.

Дети обычно не игнорируют и не пренебрегают этим фронтом, хотя поначалу они могут попробовать проверить, что им сойдет с рук, особенно если родители были непоследовательны в прошлом. «Единый фронт» подает детям очень четкий сигнал, что оба родителя согласны по поводу ожидаемого поведения и что они настроены достаточно серьезно, чтобы активно требовать его.

ИТОГ: ВСЕГДА ДОВОДИТЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УКАЗАНИЯ ДО КОНЦА

Если вы видите, что ваш ребенок не собирается прекращать делать то, что он делает, в течение пяти — десяти секунд после того, как вы дали ему прямое указание, не поддавайтесь импульсу повторить свое указание громче. Вместо этого примите меры. Как правило, это означает, что либо вы забираете у ребенка то, чем он так занят, либо выводите ребенка из комнаты. Мы всегда поступаем так, когда жизнь ребенка находится в опасности или когда нам кажется, что ребенок может повредить имущество. Но довести выполнение указания до конца, сразу выполнив действие, так же важно, когда речь идет о сотрудничестве.

Как только вы сделаете шаг, чтобы немедленно принять меры, ваш ребенок, вероятно, увидит, что вы настроены серьезно, и выполнит ваше указание довольно быстро. В этот момент вы можете забыть о следовании указаниям, решив, что раз ваш ребенок выполнил указание, то вам не нужно делать ничего другого. Но это прекрасная возможность закрепить сотрудничество описательной похвалой.

Покажите, как вы рады, радостным тоном и довольным выражением лица. Вы можете сказать:

Ты на самом деле хотел взять еще печенья, но взял только два, потому что я сказала «только два».

Я так рада, что мне не пришлось ставить игру «Монополия» на полку до конца дня. Ты так быстро перестал разбрасывать детали. Мне пришлось попросить тебя только один раз.

Однако если, забрав у ребенка то, чем он был так занят, или выведя его из комнаты, вы увидели, что ваш ребенок очень разозлился, позвольте ему злиться. Пусть он поплачет, пожалуется или поспорит. Вместо того чтобы пытаться отвлечь его или образумить, потратьте несколько минут на ответное слушание. Обнимите его, если вы думаете, что это поможет. И, конечно, описательно похвалите любые проблески позитива.

Важный совет: четко объясняйте детям со сложным темпераментом, чего вы от них ждете

Конечно, цель всех этих стратегий заключается в том, чтобы заставить нашего ребенка прекратить плохое поведение сразу же. Но мы должны признать, что для некоторых детей это просто невозможно, даже если они очень хотят выполнить нашу просьбу. В общем, у детей, как правило, более медленная реакция, чем у взрослых, особенно когда они не хотят что-то делать. И это особенно верно для чувствительных и впечатлительных детей. Движения и реакции такого ребенка могут быть очень быстрыми, когда он делает то, что хочет делать. Но часто он становится очень медлительным, рассеянным и даже вялым, когда ему приходится делать то, что не хочется делать. Для многих родителей эта реакция может показаться преднамеренной, иногда, конечно, это так и есть. Иногда это может быть привычкой или уловкой. Но чаще всего родители приходят к выводу, что эта замедленная реакция является частью его темперамента.

Так что ваша цель, когда вы имеете дело с «остановкой поведения», заключается в том, чтобы остановить вашего ребенка настолько быстро, насколько он сам способен остановиться. В зависимости от своей врожденной реакции ребенок, который хочет сотрудничать, остановится в течение нескольких секунд. Но с не-

которыми детьми это может занять до десяти секунд. Если у вашего ребенка такой темперамент, будьте готовы стоять и ждать немного дольше, чем вам хотелось бы.

Я поделилась с вами рядом стратегий, с помощью которых можно заставить вашего ребенка перестать себя плохо вести, если обычного «Хватит!» оказывается недостаточно. Из многолетнего опыта я знаю, что большинство детей в большинстве случаев будут позитивно реагировать на эти стратегии. Кроме того, у вас больше шансов достичь позитивных результатов, если дети:

- ✓ Хорошо отдохнули
- ✓ Питаются здоровой пищей
- ✓ Регулярно выполняют физические упражнения
- ✓ Их никто не подгоняет по утрам и вечерам

Вас это может ошеломить! Поэтому во второй части этой книги я расскажу о том, как изменить повседневный образ жизни, используя основные стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает.

Укрощение истерик



Я думала, эти стратегии только для спокойных детей

Я присутствовала на семинаре «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» несколько лет назад и видела, как блестяще работали эти навыки с детьми, которые казались спокойными и покладистыми. Когда же недавно в жизни моего пятилетнего внука возник кризис, я и подумать не могла, что эти навыки помогут справиться с очень впечатлительным и дерзким ребенком, перенесшим недавно эмоциональную травму. Но угрозы, споры, окрики и тайм-ауты не работали совсем (на самом деле от них его поведение только ухудшалось), поэтому мы решили, что ничего не потеряем, если попробуем эти навыки.

Теперь я знаю, насколько они действенны. Я была ошеломлена, потому что сопротивление и неповиновение, с которым мы сталкивались много лет, либо стало меньше, либо полностью исчезло после использования этих позитивных стратегий. Всего через несколько недель мальчик стал вежливым, послушным, счастливым и более уверенным в себе. Он также делает успехи в школе, и общаться с ним теперь — одно удовольствие.

Если у вас ребенок с бурным темпераментом, как у мальчика из истории этой бабушки, вы можете не поверить в то, что в девяноста процентах случаев возможно достичь сотрудничества с первого раза и без возмущения. У вас может быть ребенок, который регулярно устраивает истерики, когда не получает то, чего хочет, или даже когда испытывает малейшее разочарование либо огорчение. Если вы терпите истерики в течение многих лет, вам может показаться, что вы уже все перепробовали. Вы можете считать, что, какую бы новую стратегию вы ни применили, истерики будут продолжаться. Я хочу, чтобы вы знали, что истерики действительно могут остаться в прошлом.



Все изменилось в тот же момент

Хотя наш трехлетний сын и является любовью всей нашей жизни, вплоть до недавнего времени он почти все делал с боем — одевался, прекращал играть, чтобы пообедать, а еще постоянно дрался и устраивал истерики. Я постоянно находился в состоянии стресса и чувствовал себя изможденным.

Тогда мы с женой и узнали об описательной похвале. У моего сына была истерика, и жена позвонила мне, спрашивая, что делать. Я выкрикнул, стараясь перекрычить его вопли: «Когда он выдохнет и перестанет плакать хоть на секунду, ПОХВАЛИ ЕГО!» Все изменилось в тот же момент. Он перестал плакать и улыбнулся, потом играл с нами весь остав-

шийся день. С того момента наш сын все больше становится похож на себя самого; он слушает, мы слушаем, и это изменило нашу жизнь! Так что спасибо вам, спасибо, спасибо!

Эта семья не одинока, многие из нас устали от детских истерик. Из разговоров со многими родителями на протяжении долгих лет я знаю, как они боятся истерик, насколько стрессовыми, а иногда даже угрожающими могут быть истерики. Ребенок кажется невменяемым, и родители чувствуют себя беспомощными.

Так что не отбрасывайте эту книгу с отвращением, когда я скажу, что истерики на самом деле не так страшны, как кажется. Да, истерики расстраивают, и, когда они начинаются в общественных местах, может быть мучительно стыдно. Но важно помнить, что, хотя истерики относятся к преднамеренному плохому поведению, они, как правило, являются импульсивной реакцией, посредством которой маленький ребенок показывает нам, что он расстроен. Но именно потому, что родители уделяют так много внимания истерикам и готовы на все, только чтобы их прекратить, некоторые дети учатся использовать истерики и плач с целью манипуляции взрослыми. А другие привыкают использовать физическую агрессию или угрозы, чтобы запугать родителей.

У большинства детей, даже слишком впечатлительных, неуправляемых, склонных к истерикам, количество истерик сократится, если вы будете применять на практике основные стратегии. Следующие ниже стратегии будут способствовать уменьшению количества истерик.

Различные типы истерики

Существует два основных вида истерики. Чисто вокальные истерики, во время которых ребенок плачет, угрожает, оскорбляет или кричит. А также физически агрессивные истерики, во время которых ребенок не только кричит и плачет, но и может драться,

толкаться, кусаться, биться обо что-то, царапаться, плевать, бросать и ломать вещи, топтать ногами или убегать, хлопнув дверью. Для борьбы с каждым из этих видов истерики требуется отдельная стратегия.

Стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, являются очень эффективными для предотвращения истерик, а также сокращения их частоты, интенсивности и продолжительности, когда они случаются. Но мы должны понимать, что если истерики в прошлом работали и ребенок добивался того, что ему разрешали не делать то, чего он не хотел делать, или он получал больше внимания, то он не захочет отказаться от стратегии, которая была ему так выгодна. И, пожалуйста, помните: для того, чтобы ощутить результаты работы с этими стратегиями, вам потребуется больше времени, если у вашего ребенка сложный характер. Но будьте настойчивы! Эти стратегии будут работать!

Я начну с того, как с помощью методик подготовительного этапа свести к минимуму вероятность проявления обоих видов истерики. Поскольку эти стратегии не дают мгновенного эффекта, я сначала остановлюсь на конкретных способах борьбы с истерикой в момент, когда она уже происходит.

1. Подготовительный этап

Мы можем много чего сделать с целью предотвратить истерики вообще или свести их к минимуму, чтобы они происходили реже, были короче и мягче.

- **Станьте «единым фронтом»:** согласуйте с вашим партнером вопрос о том, как вы хотите бороться с истериками ребенка

Прочитайте рекомендации, которые я здесь даю, и решите, какой стратегии вы оба хотите придерживаться. Здесь описано много стратегий, но вы вряд ли захотите использовать все. Хотя большинство родителей считают, что усилия, вложенные в серьезную кампанию, стоили того, что их склонный к истерикам ребенок стал более спокойным и разумным.

- Решите, какие новые правила вам нужно установить и какие существующие правила нужно уточнить при помощи «мозговых штурмов»

Используйте «мозговые штурмы», чтобы помочь детям представить, как они должны вести себя, когда расстроены. «Мозговые штурмы» проясняют им, какого поведения вы от них ждете, поэтому они играют жизненно важную роль в предотвращении и минимизации истерик. С помощью этой профилактической методики подготовительного этапа вы можете устранить большую часть истерик в течение недели или двух. Вот несколько способов добиться успеха с помощью «мозговых штурмов»:

- Используйте «мозговые штурмы», чтобы научить вашего ребенка альтернативным способам проявления агрессии.

Вот ряд вопросов, которые вы можете задать во время «мозгового штурма»:

Когда ты очень сердишься, что нужно делать вместо того, чтобы драться?

Когда ты очень расстроен из-за того, что не можешь получить то, чего хочешь, как нужно правильно поступить вместо того, чтобы топтать ногами?

Когда ты огорчен, потому что тебе не хватило времени пройти второй уровень в игре, что ты должен сделать вместо того, чтобы кричать?

Не удивляйтесь, если ваш ребенок отвечает на эти вопросы словами: «Я не должен драться» или «Я не должна кричать». Дети, как правило, говорят о том, что они не должны делать, потому что часто слышали, как то же самое говорили мы. Но они часто теряются, когда их просят представить, что они должны делать, если только их не научили давать более разумный ответ. Мы можем предложить нашим детям такие варианты.

- ✓ Сделать десять глубоких вдохов.
- ✓ Сжать и разжать кулаки.

- ✓ Словами описать, как ты расстроен.
- ✓ Бить по боксерской груше.
- ✓ Подходить к родителям, чтобы обняться.
- ✓ Найти какое-то занятие, чтобы успокоиться самостоятельно.
- ✓ Сделать зарядку.
- ✓ Нарисовать рисунок или написать о своих чувствах.

Это разумная реакция на разочарование, отчаяние и гнев. Эти ответы научили успешно справляться со своей агрессией даже чувствительных, впечатлительных и слишком энергичных детей и подростков, которые были склонны устраивать истерики, когда что-то шло не так, как они хотели. Обучение этим альтернативным способам реагирования проще, чем вы думаете. Смысл в том, чтобы проводить много «мозговых штурмов» (до десяти в день) в любое нейтральное время и просить детей перечислять все возможные варианты альтернативного выражения агрессии, при этом использовать описательную похвалу каждый раз, как вы замечаете даже крошечный проблеск самообладания и гибкости.

- **Используйте «мозговые штурмы», чтобы научить ребенка уважать вас и ваше имущество.**

Возьмите себе за правило не делать для своего ребенка то, что он способен сделать сам. Ваш ребенок не будет уважать вас, если вы ведете себя как бесплатная прислуга!

В это может быть трудно поверить, но детей, устраивающих истерики, объединяет то, что у них вошло в привычку относиться к своим родителям и их имуществу с неуважением. Ваш ребенок может резко потянуть вас, чтобы привлечь ваше внимание; он может повиснуть на вас либо играть с вашей одеждой или украшениями; он может залезть без спроса в вашу сумочку. Проблема заключается в том, что, позволяя детям вести себя подобным образом, мы посылаем им сигнал, что можно не уважать нас. Это как если бы ребенок воспринимал родителей как игрушки. Это, безусловно, приводит к тому, что он не воспринимает всерьез то, что вы говорите. Мы можем использовать «мозговые штурмы», чтобы уточнить правила об уважении к вам и вашему имуществу. Например:

Что ты должен сказать, когда хочешь взять что-то в моей сумке?

Вместо того чтобы тянуть меня за одежду, когда тебе что-то нужно, что ты должен сделать?

Кто может трогать мамины серьги?

- **Используйте «мозговые штурмы», чтобы научить вашего ребенка мыслить более гибко.**

Возьмите себе за правило никогда ничего не обещать вашему ребенку.

Дети с невосприимчивым мышлением воспринимают все в буквальном смысле. Это приводит к серьезным разочарованиям и расстройству. Таким образом, не обещайте, что нечто произойдет, пока не будете уверены на сто процентов.

Когда мы говорим: «В субботу мы идем в зоопарк», невосприимчивый ребенок понимает это как непреложную истину. Потом, когда из-за непредвиденного обстоятельства поездка в зоопарк отменяется, ребенок чувствует себя очень подавленным. Он может даже решить, что родители его обманули. Разочарование и гнев переполняют его, и он может закатить истерику.

Вы можете использовать «мозговые штурмы», чтобы помочь детям стать более гибкими, а также помочь им представить, что может, а что не может помешать наступлению того или иного события. Например:

Как ты думаешь, что произойдет с нашей поездкой в зоопарк, если вдруг в субботу пойдет дождь?

Как ты думаешь, что произойдет, если один из нас в субботу болеет?

Что случится, если у меня на работе будет аврал?

Помогите вашему ребенку стать гибким. Когда дети привыкают справляться с незначительными разочарованиями, это помогает им со временем понять, что жизнь может быть приятной, даже когда дела идут не так, как хочется. Например, если ваш ребенок начинает возмущаться, потому что хочет красную чашку, дайте ему зеленую. Это может показаться нелогичным и даже

суровым. Вы считаете, что можете дать ему и красную чашку, по тому что это такая мелочь, а для ребенка она кажется важной. Вашему ребенку покажется жестоким, что он не получит то, что хочет, если в этот момент вы будете злиться, осуждать его или обвинять. Но я рекомендую вам, конечно, оставаться спокойными и доброжелательными и уделить время ответному слушанию. «Мозговые штурмы» помогут невосприимчивому ребенку стать более гибким (но, увы, не за один день).

Вы можете начать «мозговой штурм» следующими словами:

Новое правило состоит в том, что теперь, если ты захочешь, чтобы что-то шло определенным образом большую часть времени, мама с папой будут стараться убедиться, что у тебя это будет по-другому, не так, как ты хочешь.

Не забывайте ответно слушать то, что чувствует ваш ребенок. Попросите ребенка рассказать вам новое правило. Кроме того, спросите его, почему, как он думает, мама с папой придумали это новое правило. Он наверняка знает. Если нет, то он должен сделать разумное предположение.

Вам, вероятно, придется проводить несколько «мозговых штурмов» в день об этом новом правиле, придумав соответствующие вопросы:

Значит, если ты хочешь синюю рубашку, какую ты получишь?

Если ты хочешь сидеть рядом с папой в кафе, где тогда ты сидешь?

- **Создание благоприятных условий**

Сделайте образ жизни вашего ребенка лучше.

Как правило, весьма чувствительный, впечатлительный, импульсивный или невосприимчивый ребенок часто оказывается под влиянием обстоятельств, от которых более спокойный ребенок просто отмахнулся бы. Мы можем сократить частоту, интенсивность и продолжительность истерик, улучшив питание наших де-

тей, убедившись, что они высыпаются и делают много физических упражнений, а также сократив время, проводимое перед экраном. Во второй части этой книги я остановлюсь подробно на каждом из этих вопросов относительно образа жизни и рассмотрю их в отдельных главах, а также дам практические рекомендации для улучшения в каждой сфере.

Найдите альтернативный способ сказать «Нет».

Каждый день родители оказываются в ситуации, когда нужно отвечать «нет» на многие требования, просьбы и жалобы наших детей:

Можно мне взять еще печенья?

Ты поиграешь со мной?

Ты можешь подвезти меня к магазину?

Я никогда там не сяду.

Я хочу чипсы, а не пюре.

Завяжи мне шнурки.

Когда мы отвечаем «нет», чувствительный, впечатлительный или невосприимчивый ребенок может легко расстроиться. Он может вернуться к знакомому репертуару реакций, которые были эффективны в прошлом и вынуждали родителей передумать, по крайней мере, на некоторое время. Он может хныкать, изводить, дуться, плакать, кричать, оскорблять или даже грубить и пытаться ударить. Очень важно, сталкиваясь с таким поведением, подождать, пока ребенок не остановится еще до того, как начнется любая дискуссия о том, что ребенок просит. Если мы окажемся вовлеченными в разговор о том, что ребенок хочет, а он по-прежнему будет плохо себя вести, ныть или говорить невежливо, мы непреднамеренно дадим ему понять, что реагировать таким образом приемлемо.

У нас должно войти в привычку сделать паузу, прежде чем начать говорить, в особенности с чувствительным ребенком. Остановитесь на мгновение, прежде чем сказать «нет», и подумайте, уверены ли вы в этом «нет». Если вы можете изменить свое мнение через некоторое время, тогда важно не говорить первым делом «нет».

Если «нет» позже превращается в «да», то вы, возможно, убеждаете себя, что передумали, потому что пересмотрели свою точку зрения или потому, что хотите показать, что вы гибкий и справливый. Но, с точки зрения ребенка, он доставал вас, плакал, угрожал или дулся, и вы сдались. Если вы передумаете, это приводит к тому, что он попытается использовать ту же тактику снова и снова.

Мы можем уменьшить интенсивность негативной реакции ребенка и сделать так, чтобы ему было проще принять наше «нет»:

- ✓ Улыбнитесь и оставайтесь дружелюбным.
- ✓ Не стесняйтесь сказать: «Я еще не решил. Я отвечу через несколько минут». Импульсивным и впечатлительным детям очень полезно учиться быть терпеливыми.
- ✓ Чтобы убедиться, что ваш ребенок понял, что не надо продолжать просить или приставать к вам, можно установить хорошее правило: «Если ты еще раз об этом скажешь, прежде чем я решу, то мой ответ будет определенно «нет». Если вы готовы придерживаться этого правила, то увидите, что очень скоро ребенок начнет думать, прежде чем что-то сказать.

Вместо того чтобы акцентировать внимание на «нет», вы можете передать ту же информацию с помощью «да»:

- ✓ Вместо фразы: «Больше никакого печенья, ты перебьешь аппетит» вы можете сказать: «Да, ты можешь взять печенье после обеда». (Это помогает научить ребенка терпению, умению контролировать свои желания.)
- ✓ Вместо фразы: «Ты уже достаточно взрослый и можешь сам завязать шнурки» намного полезней будет сказать: «Я знаю, что ты умеешь это делать. Я посмотрю, как ты завязываешь первый узел. А потом ты посмотришь, как я перевязываю лук. И я покажу тебе, как завязать его очень плотно, чтобы он не развязался. (Так вы обучаете ребенка полезным навыкам). Вскоре ваш ребенок не будет просить вас завязать шнурки и ходить с развязанными шнурками.

- ✓ Вместо того чтобы сказать: «Нет, я же тебе говорила!» говорите следующую фразу, которую вашему ребенку или подростку будет приятнее услышать, но так же твердо: «Моя обязанность — заботиться о твоём здоровье. Вот почему у нас есть правило: сладости только один раз в неделю. Осталось еще три дня». Ребенок поймет, почему вы сказали «нет». В противном случае взрывной, незрелый ребенок может легко прийти к выводу, что вы не дали ему сладости, потому что злы на него.
- ✓ Вместо: «Мне некогда с тобой поиграть» намного дружелюбнее прозвучит: «Я с удовольствием с тобой поиграю через десять минут. Я приду, как только сложу белье. Хочешь мне помочь сложить его, чтобы было быстрее?» Это научит ребенка использовать навыки решения проблем, чтобы получить хотя бы часть того, чего он хочет.

• Планируйте свой день реально

Вы не сможете раскрыть лучшее в своем ребенке, если будете постоянно его торопить. В частности, чувствительные, впечатлительные, импульсивные и невосприимчивые дети, как правило, очень плохо реагируют, когда их подгоняют. Мы должны выделить немного дополнительного времени на каждый вид деятельности в течение дня, чтобы нам меньше приходилось повторять, напоминать и упрекать. Небольшой запас времени позволит нам не забывать использовать новые стратегии.

• Особое время

Особое время, если его уделять часто, регулярно и в определенные часы, уменьшает количество истерик. Особое время помогает ребенку почувствовать, что его ценят, любят и с ним считаются. Это помогает детям контролировать себя.

4. *Описательная похвала*

Если вы не забываете описательно хвалить попытки расстроенного ребенка контролировать свои эмоции, он будет контролировать себя все больше и больше. Когда мы говорим: «Я вижу, что

ты расстроился, но ты никого не обидел», это помогает ему осознать себя как человека, который может оставаться спокойным и разумным, даже когда расстроен.

Мы можем помочь детям научиться быть более гибкими, не забывая описательно хвалить любые крошечные проблески их гибкости

Ты хотел сидеть рядом со мной, но твоя сестра села сюда первой, и ты даже не оттолкнул ее.

Твой друг взял последнее печенье. Тебе ничего не осталось, но ты не жалуешься. Ты стал очень гибким.

Ты не выиграл, но не заплакал.

Даже если ребенок реагирует неприемлемым образом, мы можем поискать и описательно похвалить самые незначительные проявления хорошего поведения или просто мгновенное отсутствие отрицательного поведения. Это гораздо больше мотивирует, чем выговор:

У тебя дружелюбный тон. Теперь я тебя слушаю.

Ты не пытаешься отобрать это у меня. Спасибо.

Я не слышал ругани. Ты ведешь себя вежливо сейчас.

3. Ответное слушание

Ответное слушание — это очень полезная возможность снять расстройство вашего ребенка, прежде чем он успеет довести себя до истерики. Когда вы ответно слушаете, вы показываете ребенку, что заботитесь о его расстроенных чувствах. Это помогает ему справиться с расстройством. Если ребенок разочарован или расстроен из-за того, что нечто идет не так, как ему хотелось бы, вы можете сказать:

Ты очень хотел показать мне город, который построил, а теперь тебе придется подождать, потому что я занята. Ты очень расстроился. Может быть, ты беспокоишься, что я забуду об этом.

Я вижу, как ты сердисься. Колесо постоянно отваливается — это так раздражает. Ты хотел бы, чтобы я починил его, хотя я сказал, что не буду, потому что оно сломано и все равно отвалится снова.

1 Никогда не просите дважды

Часто именно наши повторы, напоминания и нарастающее раздражение провоцируют истерику у детей. Чувствительному, впечатлительному ребенку эти упреки и наше нетерпение кажутся невыносимыми. Чтобы этого не происходило, мы должны использовать метод «Шесть шагов» методики «Никогда не просить дважды», тогда мы сможем привить детям привычку слушаться с первого раза, не возмущаясь, в девяноста процентах случаев. Ваши дети станут намного счастливее и спокойнее.

1 Вознаграждения и наказания

В главе 8 я расскажу о вознаграждениях и наказаниях, которые существенно уменьшат вероятность плохого поведения в будущем, в том числе и истерик. Вы увидите, что акцент делается на вознаграждении, потому что вознаграждение мотивирует.

Я также расскажу вам о двух видах наказаний, *воспроизведение действия* и *сидение рядом*, и опишу их подробно.

ГЕПЕРЬ ПРИШЛА ОЧЕРЕДЬ ТОЙ ЧАСТИ, КОТОРУЮ ВЫ ТАК ДОЛГО ЖДАЛИ! ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК БЬЕТСЯ В ИСТЕРИКЕ

Как я уже говорила, стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, будут работать и помогут сделать истерики вашего ребенка короче и мягче, а со временем вообще предотвратить их появление. Но стратегии не будут работать мгновенно. Поэтому вам все равно нужно знать, что делать, если у вашего ребенка случилась истерика. В этот момент мы хотим остановить его, помочь ему почувствовать себя лучше и показать более приемлемый способ выразить свои сильные эмоции.

Здесь я приведу вам две стратегии для вокальной и физической истерики.

Как бороться с вокальной истерикой (не важно, насколько громкой)

- ✓ Первый шаг, как всегда, самый сложный: сохраняйте спокойствие (по крайней мере, внешнее) и ни в коем случае не отвечайте, не объясняйте, не убеждайте, не повторяйте, не напоминайте и не кричите.
- ✓ Иногда ребенку легче остановиться, если оставить его в покое, но большинство расстроенных детей очень хорошо реагируют на присутствие родителей, если родитель не читает нотации, не ругает и не угрожает. Сядьте рядом с ним, ничего не говоря.
- ✓ Когда ребенок кричит, почти все, что говорит родитель (кроме уступок!), еще больше обостряет ситуацию. Вместо этого предлагаю просто обнять ребенка.
- ✓ Не воспринимайте вокальную истерику как проявление плохого поведения, которое нуждается в наказании. Позвольте вашему ребенку иметь свои чувства, даже если они выражаются криком, — вместо того, чтобы осуждать его, или отвлекать, или веселить. Обычно можно просто переждать вокальную истерику. Это будет легче, если вы сознательно отведете больше времени на каждый вид деятельности. Ваш ребенок увидит, что плачем, криком, оскорблениями или угрозами ему не добиться желаемой реакции. И наше спокойствие поможет ему успокоиться быстрее. Со временем он научится лучше контролировать свои реакции.
- ✓ Как только крик станет тише или как только появится небольшая пауза в этом театральном представлении, вы можете вставить немного описательной похвалы:

Ты перестал обзывать меня.

Ты больше не плачешь так громко.

Ты все еще здесь. Ты не ушел.

или применить Ответное слушание:

Ты так зол, мы должны уйти с вечеринки сейчас же.

Ты положил глаз на желтого динозавра, и теперь кто-то играет с ним.

Это так расстраивает.

✓ *Воспроизведение действия* (о котором я расскажу в главе 8)

Это удивительно, как у обычно спокойных и разумных детей однажды происходит истерика. После того как истерика закончилась, важно не забыть сделать *воспроизведение действия* (см. главу 8 «Вознаграждения и наказания»). Затем *доведите выполнение указания до конца*, настаивая на том, чтобы ваш ребенок сотрудничал, независимо от того, каким было указание. Это поможет перенастроить мозг вашего ребенка в пользу спокойного, рационального мышления и не даст победить его упрямству.

Как бороться с физически агрессивной истерикой

К о второй категории истерик, в которых ребенок физически агрессивен, необходимо бороться гораздо более прямо.

Дети прекрасно знают, что бить своих родителей абсолютно неправильно и ломать вещи в своем доме тоже неправильно. Поэтому, когда мы позволяем детям проявлять агрессию и крушить все вокруг, это только заставляет их чувствовать себя еще хуже, их гложет чувство вины и стыда. Эти эмоции настолько болезненны, что могут легко вынудить ребенка переложить вину на родителей — обвинить их, чтобы оправдать свою агрессию. А оправдав свои действия, ребенок чувствует, что может повторить их, и, возможно, в еще более агрессивной форме. Ребенок, проявляющий агрессию часто, испытывает ярость по отношению к взрослым, чья слабость приводит к тому, что он чувствует себя так плохо.

Существует еще одна очень важная причина, почему родители должны сделать все возможное, чтобы немедленно заставить ребенка прекратить причинять им вред или даже просто притвориться, что хочет причинить. Ребенок не может уважать родителей, которые допускают в отношении себя жестокое обращение.

Итак, если ребенок пытается причинить кому-то боль (включая себя) или нанести вред имуществу (даже своему собственному), его нужно немедленно остановить.

Конечно, мы будем применять минимально необходимую силу, но не должны бояться немедленно и решительно действовать, чтобы физически сдерживать ребенка.

Наказания после истерики

Родители хотят знать, как можно наказать ребенка после истерики, особенно той, которая сопровождалась агрессией и насилием. Какие бы наказания вы ни применяли, нет смысла говорить об этом, пока ваш ребенок не успокоится. В этот момент я рекомендую наказание, которое называется *сидение рядом*, а затем *воспроизведение действия*, во время которого ребенок учится реагировать по-другому. Пожалуйста, прочитайте главу 8, чтобы узнать об этих наказаниях.

Вас, возможно, удивит, что я не рекомендую заставлять вашего ребенка извиняться. В большинстве случаев это равносильно тому, чтобы просить ребенка лгать. Ребенок, который только что закончил биться в истерике, не чувствует угрызений совести или сожаления. Сначала мы должны помочь нашему ребенку почувствовать угрызения совести, а потом нам, возможно, придется помочь ему почувствовать себя достаточно храбрым, чтобы извиниться.

Извинения, даже если они искренние, не должны быть подобны досрочному освобождению. Ребенку все еще нужно *сидение рядом* и *воспроизведение действия*. И ему все еще нужно загладить свою вину, если это необходимо, например, собрать шахматные фигуры, которые он разбросал в приступе гнева, или купить (на деньги, которые он заработал) то, что он сломал.

К тому моменту, когда ребенок наконец извинится, нам захочется забыть об истериках и сказать: «Все в порядке, дорогой, мама тебя любит» — или что-то обнадеживающее. К сожалению, это двусмысленное для ребенка послание. Ему может показаться, что если извинение не так важно, значит и то, за что он извиняется, тоже не важно.

Чтобы ребенок серьезно относился к своим действиям, мы должны сделать извинение очень важным и серьезным. Когда он будет готов извиниться, он должен сделать это в полной ти-

шине; мало просто сказать: «Извините». Когда нашему ребенку приходится сказать «Мне жаль» и когда он должен объяснить, за что извиняется, это гораздо сильнее откладывается в сознании.

Действительно полезный способ отреагировать на надлежащее извинение — это серьезным тоном и с серьезным лицом сказать что-то вроде: «Я так рада, что ты извинился. Это показывает мне, что ты знаешь, что сделал что-то не так, и очень хотел бы этого не делать. Это то, чего я тоже очень хочу».

Все эти стратегии действительно предотвращают и минимизируют истерики. Конечно, ваш ребенок будет по-прежнему иногда расстраиваться, а мы знаем, что расстройство некоторых детей просто захлестывает. Но теперь в его распоряжении будет более широкий выбор реакций. Так что если ваш ребенок словесно или физически агрессивен, не отчаивайтесь. Чем чаще вы будете применять все стратегии, описанные в этой книге, тем чаще ребенок будет проявлять себя с лучшей стороны.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: Если я буду прилагать столько усилий, чтобы оставаться позитивным и доброжелательным, не подумают ли мои дети, что им все сходит с рук?

Ответ: Пока вы на правильном пути, ваши дети не будут думать, что им сходит с рук плохое поведение, потому что оно не будет сходиться им с рук. *Следовать указаниям* означает настаивать на сотрудничестве с помощью «мозговых штурмов», *воспроизведения действия*, вознаграждений и наказаний.

Нам не нужно сердиться для того, чтобы быть решительными. *Следование указаниям* гораздо более эффективно, когда мы остаемся спокойными.

Как только родитель начинает сердиться, ребенок, скорее всего, начнет сердиться в ответ. И в этот момент его внимание смещается с желания получить одобрение родителя на желание доказать, что он прав, а родитель нет. Наш гнев иногда даже подталкивает детей к мести.

ОСТАНОВКА ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ПРАКТИКЕ: ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

Как только вы начнете применять стратегии остановки плохого поведения на практике, добавьте описательную похвалу и ответное слушание. У вас появится много возможностей, чтобы применить их!

Вот пример «остановки поведения», который показывает, как можно использовать стратегии, изложенные в этой главе, чтобы заставить вашего ребенка прекратить вести себя плохо как можно быстрее.

Давайте предположим, что ваша пятилетняя дочь хватает дорогую скрипку своей старшей сестры с полки и начинает играть с ней. Я поделилась с вами одиннадцатью стратегиями, с помощью которых вы можете остановить это плохое поведение. Вам, наверное, даже не потребуются все одиннадцать! Скорее всего, плохое поведение будет остановлено после двух-трех, но я буду продолжать приводить примеры, чтобы показать, как это может работать в случае, если ваш ребенок ведет себя дерзко.

Как всегда, начнем с «мозгового штурма»

Если этот вид плохого поведения происходит довольно часто, самый быстрый способ это изменить — «мозговой штурм» об этом в любое нейтральное время.

Кто может прикасаться к скрипке?

Где должна находиться скрипка, когда твоя сестра не играет?

Когда тебе хочется взять скрипку, на каком инструменте ты можешь поиграть?

- **Убедитесь, что вы описательно хвалите ее, когда она находится в одной комнате со скрипкой и не трогает ее!** «Ты смотришь на скрипку, но при этом не забываешь наше правило. Ты не трогаешь ее».
- **Оставайтесь доброжелательным:** «Ты действительно хочешь поиграть со скрипкой твоей сестры. Теперь пора положить ее на место».

- **Подойдите ближе** — ваш ребенок, скорее всего, начнет лучше себя вести. У вас появится возможность описательно похвалить. «Ты помнишь правило. Ты кладешь смычок на место и держишь скрипку аккуратно».
- **Дайте подсказку:** «Ты знаешь правило о том, что нельзя трогать инструмент твоей сестры. А ты так хочешь поиграть с ним».
- **Предложите альтернативу:** «Я вижу, как трудно положить ее на место, но ты перестала носиться с ней по комнате. Мы не можем играть с этим инструментом. Давай найдем подушку и положим на стул для пианино, чтобы ты могла дотянуться до клавиш. На этом инструменте ты можешь играть».
- **Сделайте правило общим:** «Никто не может играть со скрипкой Челси, даже папа с мамой. Только Челси».
- **Проявите сочувствие:** «Ты, наверное, хотела бы быть постарше, чтобы играть на скрипке. Должно быть, трудно видеть, что твоя сестра может делать то, что ты пока не умеешь».
- **Предлагайте ограниченный выбор:** «Ты действительно так хочешь ее поддержать. Ты можешь отдать ее мне или положить ее обратно на полку сама, пока я смотрю».
- **Употребляйте позитивные фразы!** «Положи скрипку на место, пожалуйста».
- **Показывайте пример поведения, которое вы хотите видеть.** В данной ситуации показывать пример было бы нецелесообразно, так как ваше правило гласит, что никто не трогает скрипку, кроме Челси.
- **Итог: всегда настаивайте на выполнении указания.** Если после того, как вы прошли через все эти позитивные шаги, она все еще держит скрипку, заберите у нее из рук инструмент. Если она снова пытается схватить скрипку, выведите ребенка из комнаты. Если вас будет слышно сквозь ее протесты, вы можете использовать ответное слушание: «Ты так расстроена, что не можешь держать скрипку».

Выводы

Стратегии, описанные в этой главе, отличаются от тех методов, которые мы применяем, когда имеем дело с плохим поведением.

Повторения, крик, выговоры и угрозы являются гораздо более типичными реакциями. Наши дети привыкли получать негативное внимание, когда плохо себя ведут. Давайте не забывать, что наше раздражение, как правило, усугубляет ситуацию. Это заставляет ребенка чувствовать себя еще хуже (и нас тоже). Однако если мы сможем оставаться спокойными и дружелюбными, у детей появится больше желания сотрудничать с нами. Когда вы спокойны, вы не забудете описательно похвалить любые крошечные шаги к прекращению плохого поведения, и вам будет легче сопереживать детским чувствам. Вы научитесь останавливать плохое поведение раньше, чем можете себе представить. Эти позитивные стратегии работали эффективно в тысячах семей по всему миру.

Глава 8

Вознаграждения и наказания: доводите начатое до конца, чтобы уменьшить плохое поведение и усилить сотрудничество

Рассмотрим вознаграждения и наказания. Что же нам нужно сделать, чтобы максимально усилить будущее сотрудничество и вести к минимуму будущее плохое поведение? Родители часто думают, что есть только одна вещь, которая может существенно улучшить поведение — наказания за плохое поведение. Я согласна, что время от времени наказания необходимы, но мы не можем рассчитывать на то, что наказания заставят ребенка вести себя лучше. Наказания сами по себе не мотивируют детей захотеть вести себя хорошо или не забывать вести себя хорошо. В конце концов, если бы наказания были эффективными, в наших тюрьмах никто бы не сидел.

В любом случае, мы не хотим, чтобы наши дети сотрудничали только потому, что боятся нас или наказаний. Мы хотим, что-

бы наши дети вели себя хорошо, потому что усвоили нормы и правила хорошего поведения. Описательная похвала (глава 3) и «мозговые штурмы» (глава 4) — это то, что научит вашего ребенка сначала говорить себе, как надо правильно поступить, а потом выполнять это. наших детей вполне можно мотивировать вознаграждениями, и мы дадим вам несколько идей того, как использовать вознаграждение, чтобы мотивировать своего ребенка.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Если бы наказания были эффективными, в наших тюрьмах никто бы не сидел.

Рассказывая вам о стратегиях воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, я сразу же приводила вам пошаговые инструкции, способы их применения на практике. Но вознаграждения и наказания — совсем другое дело. Эта тема более сложная, и родители часто заблуждаются в отношении вознаграждений и наказаний, поэтому сначала я хочу рассмотреть несколько распространенных проблем. *Довести начатое до конца* может оказаться проблематично, и если вы не уделяете достаточное внимание методу мотивации и предупредительным стратегиям, вам может показаться, что ваш ребенок постоянно отказывается сотрудничать. И если вы будете регулярно *доводить начатое* наказание *до конца* после каждого, даже незначительного проявления плохого поведения, то вам придется наказывать ребенка с утра до вечера. Это отразилось бы негативно как на вас, так и на ребенке. Вот почему мы должны посвятить большую часть своего времени сокращению проявлений плохого поведения.

Что означает доводить начатое до конца

Доводить начатое до конца — это то, что мы делаем после того, как ребенок что-то натворит. Причина заключается в том, что, когда вы готовы регулярно *доводить начатое до конца*, ваши

дети будут воспринимать то, что вы говорите, серьезно. Мы знаем, что дети будут проверять нас, если им покажется, что есть хоть какой-то шанс, что мы не *доведем начатое до конца*. Чем чаще вы будете *доводить начатое до конца* и выполнять то, что обещали, тем меньше ваши дети будут вас проверять. Наши дети хитрые, и они будут продолжать делать только то, что работает!

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Когда вы *доводите начатое до конца*, ваш ребенок серьезнее относится к тому, что вы говорите.

Мы считаем, что должны *доводить начатое до конца* только тогда, когда ребенок уже совершил какой-то проступок, но *доводить начатое до конца* нужно и в тех случаях, когда ребенок ведет себя хорошо или просто не ведет себя плохо. Вознаграждения являются *доведением начатого до конца* в случаях с поведением, которое вы хотите видеть чаще. Вознаграждения укрепляют ценности, навыки и привычки, которые вы считаете правильными. Целью наказаний является уменьшение проявлений плохого поведения, которое еще осталось.



Пустые угрозы

Идея «*доведения начатого до конца*» кажется настолько очевидной, но пока я не услышала о ней на семинаре «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», я не придавала ей большого значения.

Мы не осознавали, насколько редко доводим начатое до конца, когда речь идет о том поведении, которое мы хотим видеть чаще. Мы привыкли угрожать наказаниями снова и снова, но никогда на самом деле не принимали меры и не доводили начатое до конца, и поэтому наш сын никогда не чувствовал, что должен делать то, о чем мы его просим. Ноэль объяснила, что наши дети теряют уважение к нам, ког-

да наши угрозы оказываются «пустыми» и мы не доводим до конца выполнение наших указаний, и все стало на свои места. Используя методики подготовительного этапа, мы обсудили с ребенком то поведение, которого от него ожидаем. Например, если нашему сыну что-то нужно сделать, когда мы вернемся домой с прогулки, мы обсуждаем это, прежде чем отправиться на прогулку, проводим «мозговые штурмы», а затем просим его снова рассказать нам, что он должен сделать, когда едем на машине домой. Если мы возвращаемся домой и он по-прежнему не делает то, что должен, то я просто иду к нему в комнату, стою рядом с ним и смотрю на него. Когда он смотрит на меня, я говорю: «Есть кое-что, что ты должен был сделать, когда мы вернулись домой». Потом, используя методику «Никогда не просить дважды», я стою и жду, пока он встанет, чтобы сделать то, что должен. И он всегда это делает.

Предоставление вознаграждения

Родители надеются, что предупреждение детей о возможных наказаниях за невыполнение того, о чем их просят, будет их мотивировать. На самом деле угрозы могут вызвать ответный огонь, и часто сердитый ребенок становится еще более непокорным. Более эффективный подход — думать и говорить о вознаграждениях, а не о наказаниях. Задолго до того, как вы дадите указание, например, когда проводите «мозговой штурм», можно назначить вознаграждение. Но как только вы четко заявили, что именно ваш ребенок должен сделать, любое продолжение разговора о вознаграждении будет похоже на просьбу или подкуп и подорвет ваш авторитет. Вознаграждение обеспечивает дополнительную мотивацию.

Но мы не должны думать, что потенциальное вознаграждение делает за нас всю нашу работу и склонит ребенка к сотрудничеству. Вам придется немало потрудиться — создать «единый фронт», прояснить ваши правила, сохранять спокойствие и улыбку, создавать благоприятные условия, чтобы вашему ребенку стало проще

вести себя хорошо, чем плохо, и т. д. Я веду к тому, что для достижения сотрудничества нужно намного больше, чем просто найти правильные вознаграждения и наказания.

Вначале, когда дети только учатся навыкам сотрудничества и вырабатывают уверенность в себе, они часто охотнее выполняют наши указания, когда мы предоставляем стимулы. Вознаграждение помогает им начать; оно ломает их первоначальное сопротивление. Даже если родители обычно понимают, что хорошо подобранное вознаграждение может помочь преодолеть сопротивление ребенка, они опасаются, что ситуация может выйти из-под контроля и появятся еще большие проблемы: дети будут сотрудничать только в том случае, если вознаграждение будет достаточно привлекательным.

На самом деле все происходит наоборот. Как только новая привычка или тип поведения установится прочно, вознаграждение можно легко уменьшить, а затем и убрать совсем, или оно может быть перенесено на закрепление следующей хорошей привычки, которую вы хотите укрепить.

Родители считают, что виды вознаграждения, которые они должны будут предложить, чтобы мотивировать детей, — это такие «большие» вещи, как новый велосипед, поездка в Диснейленд или новые игрушки. Проблема с таким большим вознаграждением заключается в том, что ребенок может отчаянно нуждаться в подобном вознаграждении, но пока он еще слишком незрелый и импульсивный и не может контролировать свое поведение изо дня в день, чтобы получить подобное вознаграждение. Оно может быть получено в будущем, через несколько месяцев или даже недель. Эффективное вознаграждение — это ежедневное вознаграждение.

Одобрение и признательность как вознаграждение

Самое лучшее вознаграждение должно быть легким, быстрым и ничего не стоить. Таким образом, у вас появится желание и возможность раздавать много маленьких вознаграждений каждый день, и не только за удивительно замечательное поведение (которого не будет каждый день), но и за небольшие улучшения, даже если результаты еще не совсем такие, на которые вы надеетесь.

Очень простым, быстрым и наиболее эффективным вознаграждением являются наши положительные реакции на каждый маленький шаг наших детей в правильном направлении: наше частое использование описательной похвалы.

Описательная похвала является самым лучшим стимулом. Она точно показывает детям, какое именно поведение нас радует, и это дает им очень полезную информацию о том, как они могут получить больше нашего позитивного внимания. Мы должны вознаграждать описательной похвалой все маленькие проявления разумного поведения, которые обычно остаются незамеченными, когда мы торопимся или когда наше внимание сосредоточено на следующем пункте нашего списка дел.

Еще одно очень простое и быстрое вознаграждение, которое укрепляет ценности и навыки, которые мы хотим привить нашим детям, — это улыбка. Когда мы сосредоточены на том, чтобы выполнить свои планы, мелкие проявления плохого поведения наших детей кажутся нам огромными, поскольку они тормозят нас и вмешиваются в наши планы. Поэтому мы становимся раздражительными и нетерпеливыми. Мы забываем улыбаться. Обязанности выходят на первое место, и мы забываем расслабляться и наслаждаться нашими детьми. Семейная жизнь может стать довольно мрачной.

Очень важно часто и много улыбаться нашим детям, даже если иногда это улыбка с усилием! Чем больше мы улыбаемся, когда наши дети выполняют правила и свои обязанности и делают то, о чем мы их просим, тем больше они хотят сотрудничать. То же самое справедливо и для объятий. Физическая привязанность показывать детям, что мы ценим их. Эти крошечные вознаграждения описательной похвалой, улыбкой и объятиями станут вашими верными друзьями на пути к улучшению поведения. Эти вознаграждения являются пищей для души наших детей, и так же жизненно необходимы для них каждый день, как и пища для тела.

Вознаграждение вместо потакания

многих детей слишком много вещей и слишком много удовольствий, которые достаются им очень легко. Родители охотно жерт-

вуют своими собственными потребностями, чтобы дать своим детям то, что дети считают нужным: игрушки, электронные гаджеты, фирменную одежду, спортивный инвентарь и т. д.

Наши дети обычно получают эти вещи без всяких условий. Но каждый раз, когда они ведут себя неправильно или нарушают правила, мы приходим в ярость и пытаемся забрать некоторые из этих вещей. Забирая вещи у ребенка или угрожая ему, мы надеемся, что он осознает всю серьезность своего проступка и захочет улучшить свое поведение.

На самом деле обычно происходит наоборот: ребенок начинает возмущаться, потому что ему не сказали изначально, что эти подарки были обусловлены определенными стандартами поведения или успеваемости. Он обеспокоен тем, что мы изменили правила в середине игры, и считает это крайне несправедливым.

Таким образом, вместо того, чтобы приносить все эти подарки на блюдечке с голубой каемочкой, что часто приводит к небрежному, неблагодарному отношению, я предлагаю вашим детям зарабатывать большую часть того, что они в настоящее время принимают как должное. Это научит их ценить подарки так же, как время и усилия, потраченные вами на то, чтобы обеспечить их.

Если мы переключим наше внимание с потакания на вознаграждение, очень эффективным наказанием за плохое поведение будет просто отсутствие вознаграждения. Например, в вашем доме может быть правило, что ребенок или подросток может заработать час времени перед экраном каждый вечер, выполняя свою домашнюю работу и свои обязанности удовлетворительно для вас в течение отведенного периода времени. Если он тратит время напрасно и, следовательно, не успевает выполнить домашнюю работу и свои обязанности вовремя, то, следовательно, он не заработал свое время перед экраном в этот день. Для вашего ребенка это не то же самое, как если бы вы просто запретили ему смотреть телевизор. С новым правилом о зарабатывании он уже не воспринимает как должное то, что может сидеть за компьютером каждый вечер. Он знает, что должен зарабатывать это право каждый день. Это научит его внимательно относиться к остальным правилам и обязанностям в вашей семье.

Этот подход полностью меняет наши представления о правах, привилегиях и обязанностях. Конечно, наши дети имеют право на удовлетворение основных потребностей — в еде, одежде, жилье и любви. И большинство детей в промышленно развитых странах могут рассчитывать на эти основные блага. Я полагаю, что вы требовали, чтобы ваши дети заслужили обновления и дорогие игрушки! Когда я работаю с родителями, я учу их не забирать у детей вещи в виде наказания, а предлагать им заслужить их в качестве вознаграждения.

Это всегда значительно улучшает сотрудничество! Если ваш ребенок ценит время перед экраном, это идеальная мотивация, чтобы использовать ее в первую очередь.



От наказания к вознаграждению

У нас был один добродушный сын, пока на свет не появилась наша вспыльчивая дочь. Я клянусь, она будто бы вышла из преисподней! К тому времени как ей исполнилось шесть лет, казалось, она только и делала, что постоянно испытывала наше терпение и вела себя отвратительно. Всякий раз, когда она плохо себя вела, мы наказывали ее, забирая что-то из ее личных вещей, а она злилась и закатывала истерику. Довольно скоро мы уже не знали, чем еще ее наказывать, потому что уже все у нее забрали!

После изучения стратегии Нозль о «зарабатывании» мы больше не используем наказания, чтобы мотивировать ее. Теперь мы даем ей возможность заработать все, что она хочет. Мы используем те же самые вещи, чтобы мотивировать ее. Таким образом, по выходным, если она хочет смотреть мультики, у нее есть ряд обязанностей по дому, которые она должна выполнить. Она должна застелить свою кровать, вынести мусор, покормить домашних животных, вычистить раковину и почистить в течение десяти минут. Она так хотела заработать свое время перед телевизором, что у нее быстро вошло в привычку делать все эти дела, не жалуясь. Теперь это просто ее обязанности, о которых нам никогда не приходится напоминать ей.

Этот переход от наказания к вознаграждению кардинально изменил наши отношения с дочерью, и это так прекрасно — иметь возможность вознаградить ее за все хорошее, что она делает. Мы стали спокойнее, она успокоилась, и теперь мы все счастливы.

Маленькие ежедневные вознаграждения

Ваши дети могут заработать много маленьких вознаграждений каждый день, делая маленькие шаги в правильном направлении. Конечно, разные вознаграждения будут мотивировать детей по-разному. Вот десять примеров небольших вознаграждений, которые, как мне говорили родители, хорошо мотивируют детей улучшить все аспекты их поведения, а также подтянуть учебу в школе. Вы можете подойти творчески к этим вознаграждениям. Просто представьте себе, от чего ваш ребенок может получить удовольствие. Эти вознаграждения должны быть такими, которые легко дать, легко организовать, а также бесплатными либо очень недорогими. Они часто будут приятными и для вас!

- ✓ Дополнительная сказка или глава книги перед сном.
- ✓ Дополнительные пять минут игры в салки с родителями.
- ✓ Прогулка с одним из родителей без братьев и сестер.
- ✓ Настольная игра с одним из родителей.
- ✓ Дополнительные пятнадцать минут перед экраном.
- ✓ Выбор меню.
- ✓ Примерка маминых ювелирных украшений или папиных галстуков.
- ✓ Взрослый вид деятельности с родителем, например приготовление пирога.
- ✓ Отдых на природе или пикник в саду.
- ✓ Спать в гостиной.

Это помогает сосредоточиться на маленьких быстрых вознаграждениях:

Как только ты сложишь чистое белье, сможешь посидеть за компьютером.

Когда ты наденешь колпачки на фломастеры, сможешь поиграть с ними.

Как только ваш ребенок понимает, что сотрудничество стоит того, вы увидите, что он автоматически делает все больше и больше правильных вещей.

И он тоже начинает прилагать усилия, чтобы прекратить делать вещи, которые вас раздражают. Он все еще может быть импульсивным и незрелым, но теперь у него есть стимул контролировать себя. И с практикой его самообладание улучшится. Но не думайте, что ребенок или даже подросток захочет работать или стараться вести себя хорошо за вознаграждение, которое он получит более чем через неделю. Крупные, долгосрочные вознаграждения редко являются достаточной мотивацией сами по себе. У большинства детей и подростков не так уж много самообладания.

Деньги в качестве вознаграждения

Вы безусловно можете использовать деньги, чтобы вознаграждать хорошее поведение и хорошие трудовые привычки. Некоторые родители уверены, что карманные деньги ребенка должны быть заработаны, а другие считают, что карманные деньги — это право ребенка. Некоторые выступают за сочетание этих двух подходов. Мой опыт говорит, что дети и подростки, которые вынуждены зарабатывать большую часть «предметов роскоши», становятся мотивированными, более благодарными и более ответственными. Так что если вы хотите улучшить некоторые стороны поведения вашего ребенка и если деньги для вашего ребенка важны, будет глупо не использовать их как стимул. Моя рекомендация — дети должны зарабатывать все, ну или почти все, свои карманные деньги.

Если вы решите использовать карманные деньги как стимул, я советую вам выдавать вознаграждение ежедневно небольшими суммами, отмечая на графике каждый день ту сумму денег, которая была заработана, даже если вы даете деньги только раз в неделю. Будьте готовы начать с вознаграждения очень мелких

улучшений. Например, то, что он принес домой из школы все учебники или высидел условленное время за выполнением домашнего задания, поможет заработать вашему ребенку или подростку не большую сумму денег каждый день, даже если он по-прежнему возмущается, прежде чем сесть за выполнение домашних заданий или в результате делает намного меньше, чем вы ожидали.

Вспыльчивый ребенок может заработать немного денег каждый день или даже каждый час, если он не ударил брата, хотя он все еще может выхватывать у него что-нибудь или обозвать его.

Имейте в виду, что деньги уже не будут эффективным стимулом, если у вашего ребенка есть заначка наличных денег или банковская карта и счет с солидной суммой подаренных на день рождения денег, которые он может потратить, как ему захочется.

К тому же, пожалуйста, не забывайте, что даже когда детям дарят деньги, например родственники, именно родители решают, когда и каким образом эти деньги могут быть потрачены. Во многих семьях, которые посещают мои семинары, определенный процент от всех денег, которые ребенку дарят или он зарабатывает, автоматически откладывается на университет или жертвуется на благотворительность. Также подростки могут попросить поучаствовать в каких-то крупных расходах, таких как покупка гитары или его пропущенный год в колледже. Или, если подросток уже водит машину, он может потратить свои деньги на автомобильную страховку.

Вы, вероятно, хотели бы научить вашего ребенка ответственному и осторожному обращению с деньгами. Также было бы очень хорошо, если бы он научился заботиться о своем имуществе. Дети и подростки будут лучше заботиться о своих вещах и ценить их больше, если им придется постараться, чтобы их заработать.

Когда мы готовим ребенка к тому, что теперь ему придется зарабатывать вознаграждение, нужно начинать с очень простых заданий, чтобы ребенок смог заработать вознаграждение, приложив лишь немного больше усилий, чем обычно, а не заставлять его сделать все очень, очень «хорошо». Ребенку вряд ли сразу удастся значительно преуспеть, но со временем, после небольшой практики, плюс вознаграждение, описательная похвала и здоровый образ жизни, он удивит вас. Вы увидите, что он становится все более и более ответственным и в состоянии контролировать себя.

Благодаря постоянному вознаграждению за небольшие проявления хорошего поведения ваш ребенок скоро увидит, что сотрудничать ему выгодно. Он поймет, хотя не сможет это четко выразить словами, что чем больше хороших вещей он делает, тем больше удовольствий появляется в его жизни. Как только дети понимают этот жизненно важный факт, они охотнее проявляют желание сотрудничать. Как только вы начинаете регулярно вознаграждать многочисленные маленькие шаги в правильном направлении, вашему ребенку потребуется несколько дней или несколько недель, чтобы понять, что сотрудничество приносит свои плоды. Конечно, осознание этого восхитительного факта может прийти раньше, если ваш ребенок изначально обладает относительно спокойным темпераментом. Это также произойдет быстрее, если его самооценка уже достаточно высока благодаря большому количеству описательной похвалы и особому времени. И это обязательно произойдет раньше, если вы остаетесь спокойными и добродушными, когда в какой-то момент ребенок отказывается от сотрудничества или спорит, а не прибегаете к старым методам, которые не работают: нотациям, спорам и крику. Если вы будете экономить на мотивации и предупредительных мерах, ваш ребенок никогда не сможет выстроить взаимосвязь между сотрудничеством и вознаграждением.

Рекомендации

Вот несколько важных рекомендаций, которые помогут вам использовать вознаграждение наиболее эффективно:

- ✓ Как только ваш ребенок получил вознаграждение, оно принадлежит ему, забирать его нельзя. Важно, чтобы мы даже не угрожали забрать его, как бы мы ни рассердились после его следующего проявления плохого поведения. В противном случае ребенок, который плохо себя контролирует, скоро лишится своего тяжело заработанного вознаграждения и откажется от попыток улучшить свое поведение.
- ✓ Важно не допустить, чтобы ваш ребенок выбирал вознаграждение, иначе это будет означать, что это он требует от вас сде-

лать что-то для него, хотя это именно его обязанность, например, накрыть на стол или покормить кошку.

- ✓ Кроме того, вознаграждение не должно позволять ему не делать того, что вы считаете важным, но что ему не нравится, например, заниматься музыкой или делиться.
- ✓ Не ждите, что вознаграждения сами по себе будут мотивировать ленивого, импульсивного или озлобленного ребенка. Вознаграждение является лишь одним из инструментов, тем, что облегчает вашему ребенку развитие навыков сотрудничества и уверенности в себе. Вознаграждение не заменит мотивацию посредством описательной похвалы и особого времени и не сможет уменьшить и предотвратить проблемы, как методики подготовительного этапа и ответное слушание.
- ✓ Когда вашему ребенку не удастся заработать вознаграждение, покажите, что вы разочарованы, но не злитесь и не вините его. Вы можете сказать: «О, какая досада. Я надеялся, что мы почти таем дополнительную сказку на ночь». Это звучит сочувственно и не обидно. Это показывает, что вы на его стороне, и гораздо больше мотивирует, чем если бы вы сказали: «Ты сам виноват, ты же знаешь, потому что тратил время на споры, когда должен был делать домашнее задание».
- ✓ В дополнение к вознаграждению, о котором вашему ребенку должно быть известно заранее, также очень мотивирует получение вознаграждения, которого не ожидал. Это позволит добиться двух целей. Во-первых, это помогает ребенку увидеть себя в новом свете, как человека, который может радовать и производить впечатление на родителей. А также это научит его проявлять щедрость, и со временем он станет подражать вам. Вы можете сказать:

Вы вдвоем были так разумны и спокойны за ужином. Никто никого не дразнил. Ваше вознаграждение — дополнительные десять минут за компьютером.

- ✓ И мой последний совет: очень важно не использовать пищу в качестве вознаграждения. Еда символизирует любовь и заботу. Гораздо лучше не связывать пищу ни с одобрением, ни с неодобрением.

В итоге, когда мы используем описательную похвалу и другие вознаграждения, чтобы мотивировать нашего ребенка, сначала он сотрудничает, потому что ему нравится получать описательную похвалу и вознаграждения. И если мы регулярно используем похвалу и вознаграждение, сотрудничество скоро войдет у него в привычку. В конце концов наш ребенок будет поступать правильно, потому что будет чувствовать себя лучше, когда поступает правильно. Так зарождается совесть.

НАКАЗАНИЯ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ!

Теперь пришло время поговорить о том, что мы можем сделать после того, как плохое поведение уже произошло, и как свести к минимуму вероятность его повторения в будущем. Это ситуации, когда наказания могут быть очень полезны.

Воспроизведение действия

Целью наказаний является улучшение будущего поведения. Самое полезное наказание, которое я знаю, — это то, что я называю *воспроизведение действия*. Это небольшое наказание занимает меньше минуты, но оно чрезвычайно эффективно. В этом наказании участвуют двое, вы и ваш ребенок, и вы воспроизводите то, что только что произошло, но на этот раз ребенок делает все правильно, без всякого плохого поведения или возмущения.

Проводите *воспроизведение действия* после любого проступка, большого или маленького, для того, чтобы дать вашему ребенку практический навык, как вежливо говорить или делать то, что он может сделать для себя сам, сотрудничая с первого раза и без возмущений и т. д.

Воспроизведение действия повлияет на его будущее поведение гораздо более эффективно, чем выговор или нотации. «Мозговой штурм» в любое нейтральное время о том, как себя правильно вести, и *воспроизведение действия* после проступка представляют собой в высшей степени эффективную комбинацию. И *воспроиз-*

ведение действия всегда заканчивает воспитательный момент на позитивной ноте! Оно исчерпывает инцидент, потому что ребенок уже ведет себя соответствующим образом. И в его долгосрочной памяти сохраняется последнее, что произошло: он поступил правильно и вы были им довольны.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Вы можете проводить *воспроизведение действия* при любых проявлениях плохого поведения, больших или незначительных.

Воспроизведения действия лучше проводить сразу после того, как ребенок плохо поступил. Но вам придется подождать, пока все успокоится. Начинайте *воспроизведение действия* до того, как о чем-то заговорите, разрешите ему делать что-либо другое или начнете что-нибудь делать для него. Давайте представим, что вы сказали: «Пора делать домашнее задание» (после того, как вы облегчили ему переход *обратным отсчетом*), и сначала ваш ребенок спорил или игнорировал вас, но вы оставались спокойным и твердым, и в конце концов он согласился. Как только он перестал расстраиваться, вы можете сказать ему: «Теперь мы сделаем *воспроизведение действия*. Я говорю: "Пора делать домашнее задание", и в этот раз ты уже не будешь спорить. Что ты будешь делать вместо этого?» Так как ваш ребенок сейчас спокоен, он, вероятно, ответит: «Я просто пойду и сяду», или «Я достану книги», или «Я скажу "хорошо"». В результате этого *воспроизведения действия*, которое на самом деле является коротким «мозговым штурмом», в ходе которого вы задаете вопросы, а ребенок отвечает, вы убедитесь, что он знает правильный ответ. В этот момент вы оба проиграете эту сцену снова. Вы говорите: «Пора делать домашнее задание», и ваш ребенок говорит что-то вроде: «Хорошо», а затем направляется к своему столу.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Воспроизведение действия заканчивает все *воспитательные моменты на позитивной ноте*.

Вот еще один пример *воспроизведения действия*. Допустим, ваш ребенок говорит с вами невежливо. Неуважительное поведение, выражения или тон голоса почти всегда вызваны сильным неприятным чувством, как правило гневом, иногда беспокойством. Не трудитесь поправлять его или говорить что-то бессмысленное, вроде «Ты не должен так разговаривать со мной». Он уже разговаривает так, в данный момент, он с вами говорит именно так! Почти любая родительская реакция на грубость приносит ребенку или подростку удовлетворение, когда он видит, что может спровоцировать вас. Вместо этого подождите несколько секунд и описательно похвалите, когда он остановится. Затем подождите еще немного и спросите, готов ли он к *воспроизведению действия*. Во время *воспроизведения действия* он должен будет сказать вам, что он чувствует, описать те же сильные эмоции, но с помощью вежливых слов. Если вы проводите много «мозговых штурмов» о том, как высказывать свое мнение и выражать вежливо сильные чувства, он будет знать, как это делать. И поэтому он, скорее всего, согласится сделать *воспроизведение действия*.

Если он еще не готов к *воспроизведению действия*, не отчаивайтесь. Довольно скоро ему от вас что-то понадобится. И тогда вы можете сказать: «Я с удовольствием поговорю с тобой об этом, когда мы сделаем *воспроизведение действия*». Если вы непреклонны, дети и подростки скоро поймут, что вы настроены серьезно. И поскольку при этом вы остаетесь спокойным и доброжелательным, их естественным стремлением станет потребность порадовать вас, которая возьмет верх и будет мотивировать их к сотрудничеству.

В редких случаях ребенок может показать, что он все еще сердится, либо отказавшись делать *воспроизведение действия*, либо прикидываясь глупым и делая *воспроизведение действия* неправильно. Не заставляйте его, иначе вы поощрите его плохое поведение своим вниманием. Помните мои предыдущие советы и не давайте прямых указаний, пока не будете уверены, что ребенок готов сотрудничать. Вместо этого вы можете сказать что-то вроде: «Я вижу, ты не готов сделать *воспроизведение действия*. Я спрошу тебя снова через несколько минут». И так как за это время ничего веселого или интересного не произошло, даже короткого

разговора, у вашего ребенка появится желание сделать *воспроизведение действия* правильно. И не забывайте использовать описательную похвалу и ответное слушание.

Воспроизведение действия помогает предотвратить истерики

Поведение детей обычно не меняется за пять секунд. Как правило, это происходит постепенно. Мы видим, что ребенок становится раздражительным или перевозбужденным; мы даже можем сказать, что он «ищет ссоры». Вам, возможно, захочется проигнорировать или простить незначительные проявления повышенного сопротивления, дику выходку, грубые слова или хвастовство. Мы отчаянно надеемся, что плохое настроение пройдет, отчасти потому, что у нас много работы, у нас планы и у нас просто нет времени на истерику. Мы лучше посмотрим в другую сторону, нежели рискнем подтолкнуть ребенка к истерике. Но обычно плохое поведение постепенно ухудшается, пока не выльется в полномасштабную истерику.

Я знаю, что следующий совет покажется вам довольно нелогичным. Но проводите *воспроизведение действия* при каждом незначительном проявлении плохого поведения; это часто помогает предотвратить истерику. Это показывает вашему ребенку, что вы главный, и, скорее всего, поможет ему успокоиться.

Вот то, что может произойти в течение первых нескольких недель использования новой стратегии. Не удивляйтесь, если иногда (гораздо реже, чем родители ожидают) ваша непреклонность и последовательность вызовут гнев у ребенка, который привык устраивать истерики, чтобы получить то, что он хочет, или привлечь к себе внимание, и он все равно устроит истерику. Конечно, неприятно, когда это происходит, но этот период продлится недолго.

Через несколько недель вы заметите, что *воспроизведение действия* и другие стратегии помогают вашему ребенку реагировать более спокойно и разумно на жизненные взлеты и падения.

Никогда не поздно провести *воспроизведение действия*. Вы можете сделать это на следующий день или даже через несколько недель после происшествия. Оно все равно эффективно повлияет на

будущее поведение, если вы объедините его с другими стратегиями воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. Эта стратегия в равной степени эффективна и с маленьким ребенком, и с подростком, в чем вы убедитесь благодаря следующей истории.



Положительный, а не карательный

Мы проводим воспроизведение действия уже в течение десяти лет. Когда Генри было три года, как и большинство детей его возраста, он иногда бросался песком, играясь в песочнице. Мы тогда спросили его, где должен находиться песок, и он ответил: «Внизу». Мы похвалили его за то, что он помнит об этом, но также сделали воспроизведение действия, и он поднял лопатку снова и показал нам, как он может копать, чтобы песок оставался внизу. Когда он сделал это правильно, мы описательно похвалили его.

Теперь, когда ему тринадцать лет, мы чаще проводим воспроизведение действия в случае проявления неуважения. Однажды я попросила Генри собрать одежду, которую он бросил на полу, он закатил глаза и сказал: «Как хочешь» — и пошел в свою комнату. Я хотела уйти, думая, что, по крайней мере, он сделает то, о чем я попросила. А потом поняла, что позволила ему уйти, проявив неуважение ко мне, а это было не то, что я хотела поощрить! Я пошла в его комнату и похвалила за то, что он делал то, о чем я попросила, но я также попросила его ответить мне снова, на этот раз вежливо и без закатывания глаз. Воспроизведение действия оказалось быстрым и эффективным наказанием, и нам очень нравится, что оно носит положительный, а не карательный характер.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Моя шестилетняя дочь начала вести себя как подросток! В результате она делает то, о чем я ее прошу, но очень невежливо, закатывая глаза и хлопая дверью, когда*

идет ложиться спать. Какое самое лучшее наказание за грубость?

Ответ: Неохотное сотрудничество, безусловно, шаг в направлении охотного сотрудничества! Описательно хвалите ее, когда она поступает правильно. Также признавайте ее гнев или обиду, применяя ответное слушание. И как только она успокоится, сделайте с ней *воспроизведение действия*.

Вот как вы можете свести к минимуму грубость и неуважительное отношение в будущем:

- ✓ Проводите несколько «мозговых штурмов» каждый день, задавая ей вопросы о том, как она должна говорить с вами, чтобы она визуализировала вежливое сотрудничество и выражала свое расстройство более уместно.
- ✓ Убедитесь, что у нее наилучший образ жизни, она высыпается, ежедневно делает энергичные физические упражнения, отлично питается и очень мало времени проводит перед экраном. Удивительно, как быстро улучшается поведение детей, когда они хорошо отдыхают, много тренируются, правильно питаются и не приклеены к экрану.
- ✓ Убедитесь, что она делает для себя все, что может сделать сама. Чем меньше вы делаете вместо нее, тем больше она будет уважать вас, и тем вежливее и добродетельнее станет себя вести.
- ✓ Проводите с ней особое время несколько раз в день, чтобы она все меньше и меньше стремилась вести себя плохо с целью привлечь ваше внимание.

Вопрос: *Мне интересно, как достичь гармонии в отношениях с моей тринадцатилетней дочерью. Я применяю ответное слушание, когда ее злость выходит в виде спонтанного грубого комментария или она хлопает дверью. Но что делать, когда она нарушает правила? Разве она не должна понести наказание?*

Ответ: Для проступка, за который не предусмотрено определенное наказание, применяйте только ответное слушание,

а потом проведите *воспроизведение действия*, как только ваша дочь успокоится.

За плохое поведение, на которое распространяется существующее правило и за которое предусмотрено определенное наказание, следует сделать все то же самое, только в конце следует наказание. Начните с ответного слушания во время расстройства, а затем, когда она успокоится, сделайте *воспроизведение действия* и, если она вдруг усомнится в наступлении наказания, убедитесь, что она знает, что оно обязательно будет.

Конечно, если это происходит часто, нужно проводить ежедневные «мозговые штурмы». В таком случае наказание не будет сюрпризом для вашей дочери. И «мозговые штурмы» позволяют значительно сократить количество проявлений плохого поведения.

Сидение рядом вместо стояния в углу

Другим эффективным наказанием является то, что я называю *сидение рядом*. Эта техника очень полезна, когда конкретный проступок повторяется, несмотря на то, что вы неоднократно использовали описательную похвалу, методики подготовительного этапа, ответное слушание, особое время, методику «Никогда не просить дважды», вознаграждения и наказания и *воспроизведение действия*. Эти стратегии и методики значительно улучшают поведение, поэтому вам придется очень, очень редко использовать *сидение рядом*. Это отличное наказание при проявлениях физической агрессии или при любых периодических импульсивных проступках, и даже при тех действиях, которые, по вашему мнению, не подлежат сознательному контролю ребенка.

Сидение рядом в некотором роде похоже на стояние в углу, но гораздо более контролируемое. Многие дети ненавидят стоять в углу и устраивают истерики, отбывая это наказание, поэтому родители, как правило, боятся ставить детей в угол и редко доводят наказание до конца. Например, мы можем сказать: «Ты хочешь в угол?» Что

ответит ребенок: «Да, пожалуйста, папа. Я знаю, что плохо себя вел. Пожалуйста, поставь меня в угол, потому что я это заслужил»?

Общим в этих наказаниях является то, что ваш ребенок должен оставаться какое-то время на одном месте. Его свобода передвижения временно ограничена. А отличаются эти наказания друг от друга тем, что *сидение рядом* происходит в той же комнате, где вы находитесь. Ребенок не расстроится из-за того, что его сослали в дальний угол дома. Кроме того, вы можете контролировать то, что он делает. Он не сможет разнести всю свою комнату в ярости или сбежать, как часто случается во время стояния в углу.

Сидение рядом является эффективным наказанием, потому что дети не хотят сидеть на одном месте. Они хотят свободно передвигаться и идти туда, куда им хочется, поэтому у них появляется стимул улучшить свое поведение, чтобы не закончить *сидением рядом*. Даже импульсивные дети, которые, казалось, просто не могут вспомнить правила, довольно скоро начнут запоминать эти правила и следовать им, если *сидение рядом* будет применяться регулярно.

Во время *сидения рядом* вы находитесь рядом и учите ребенка. Вы можете использовать описательную похвалу и применить ответственное слушание, чтобы помочь ему вести себя лучше и успокоиться. Это очень отличается от стояния в углу, во время которого не происходит обучение. Во время *сидения рядом* воздерживайтесь от ответов на вопросы, от болтовни, напоминаний, упреков, предупреждений или выговоров.

Вам, возможно, интересно, как долго ребенок должен сидеть на месте во время *сидения рядом*.

Обычно рекомендуют, как и в случае со стоянием в углу, мину за каждый год возраста ребенка. Используйте таймер, чтобы следить за временем. Таймеры также указывают ребенку, что наказание не будет длиться вечно, это позволяет ему легко справиться с эмоциями. Установите таймер только после того, как ваш ребенок перестал кричать, ныть, бросать подушки с дивана, кататься на стуле и т. д. И приготовьтесь сбросить отсчет времени, если ребенок встал с места во время *сидения рядом* или вообще плохо себя ведет. Первые несколько раз, когда вы потребуете от вашего ребенка *сидеть рядом*, это может занять у вас до получаса, пока он будет плакать, ныть, испытывать вас и пытаться спровоцировать, прежде чем сядет и помолчит нужное количество минут. Это всего лишь тест!

Наберитесь терпения и доведите начатое до конца, чтобы в будущем у вас было все меньше и меньше испытаний.

Как провести сидение рядом, если ваш ребенок плохо ведет себя в общественных местах

Если проступок, для которого вы хотите провести сидение рядом, произошел в общественном месте, вы можете подождать и сделать *сидение рядом*, как только вернетесь домой. Оно все равно будет эффективным до тех пор, пока вы будете регулярно проводить его после подобного проявления плохого поведения. Вы можете отвести своего ребенка в уединенное место или вернуться в машину и сделать *сидение рядом* прямо там. Я даже знаю очень ответственных родителей, которые справляются с проявлениями плохого поведения своего ребенка прямо на вечеринке или в гостях у друзей ребенка, проводя *сидение рядом* в ванной комнате!

Что делать, если ваш ребенок все время пытается встать с места во время сидения рядом

Если ваш ребенок пытается покинуть то место, которое вы отвели под *сидение рядом*, посадите его обратно немедленно и описательно хвалите его, если он сидит там даже несколько секунд.

Не пытайтесь физически удержать его на месте во время *сидения рядом*. Каждый раз, когда вы усадите его обратно, отойдите, но только на несколько шагов. Это даст ему понять, что он должен оставаться там по собственной воле. Вы находитесь рядом постоянно и всегда готовы перехватить его и усадить на место столько раз, сколько будет необходимо, пока он наконец не поймет, что вы не собираетесь уходить и не собираетесь менять свое мнение. Через некоторое время он начнет воспринимать вас всерьез и будет оставаться на месте во время *сидения рядом*, пока не прозвенит таймер. Это обязательно произойдет, хотя первые несколько раз, когда вы введете это наказание, не так быстро, как хотелось бы! И конечно, не забудьте применять ответное слушание того, как расстроен или рассержен ваш ребенок.

Если старший ребенок покидает место во время *сидения рядом* или отказывается даже садиться, вы не сможете физически усадить его туда, так что даже не пытайтесь. Все, что вы сможете сделать в этой ситуации, это дать понять, что ничего не произойдет, пока он не выполнит *сидение рядом*. Если вы будете часто использовать описательную похвалу, ответное слушание, особое время и методики подготовительного этапа, ваш ребенок будет проявлять к вам больше уважения и ему захочется порадовать вас больше, в результате чего он выполнит *сидение рядом* — в конце концов!

Если ваш ребенок часто вас проверяет, ваше терпение может скоро лопнуть. Вы можете подумать: «Как он смеет быть таким непослушным или неуважительным?» А вот и ответ. Он смеет, потому что плохое поведение и неуважение питаются непоследовательностью. Ваш ребенок еще не знает наверняка, что вы будете делать, если он будет плохо себя вести. Таким образом, им движет внутреннее желание проверить вашу реакцию, чтобы узнать, до какого предела он может дойти.

Не забывайте, что ребенок, который плохо себя ведет, — это просто невоспитанный ребенок, у которого сотрудничество еще не вошло в привычку. Помните об этом, и вам станет намного проще оставаться спокойным и доброжелательным, что в свою очередь поможет вам *доводить начатое до конца* гораздо эффективнее.

Намного легче помнить, что наши дети не должны быть совершенными и что наша работа как раз и заключается в том, чтобы научить и воспитать их, а это значит, что мы должны оставаться спокойными и доброжелательными, когда планируем реалистично наш распорядок дня. Это означает, что мы не должны спешить и нам следует заботиться о наших собственных нуждах, чтобы наши силы не иссякли.

Сидение рядом не предназначено для наказания (хотя поначалу ваш ребенок может воспринимать его именно таким образом). *Сидение рядом* не имеет отношения к отбыванию срока, после чего можно встать и уйти, не оглядываясь, уплатив свой долг перед обществом. *Сидение рядом* слегка неприятное, но не ужасное наказание, которое помогает обучить детей более разумным привычкам.

Когда прозвенит таймер по окончании *сидения рядом*, ваш ребенок не может уйти и забыть все, что случилось. Обучение еще не закончено.

Как только ваш ребенок молча отсидел отведенное ему время, он должен сказать вам, своими собственными словами и полным предложением, почему ему пришлось *сидеть рядом*. Ответы «Я не знаю» или «Я не помню» не принимаются. Дети помнят намного больше, чем мы думаем! И даже в том маловероятном случае, когда он действительно забыл, что случилось менее получаса назад, он всегда может сделать разумное предположение.

Не забудьте описательно похвалить что-нибудь в его ответе. Вы можете сказать:

Правильно. Ты сидел рядом, потому что вынес игрушки для дома в сад.

Теперь я вижу, что ты слушаешься.

Это очень смело с твоей стороны — сказать правду о том, что ты сделал неправильно.

Далее он должен сделать *воспроизведение действия*, сначала рассказав вам, как он должен был поступить, а затем выполнив это, чтобы в его долгосрочной памяти сохранился образ его самого, поступающего правильно. А содержимое его долгосрочной памяти — это то, что будет оказывать влияние на его будущее поведение.

Если после того, как прозвенит таймер, ваш ребенок все еще настолько зол, что не готов говорить разумно или сделать *воспроизведение действия* правильно, просто установите таймер еще на одну или две минуты и продлите *сидение рядом*. Этого, как правило, бывает достаточно, чтобы показать, что выбраться из *сидения рядом* он может, только рассказав вам, почему он *сидит рядом*, а затем выполнив *воспроизведение действия*.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: Что делать, если мой ребенок совершает аморальные поступки, например врет? Нужно ли его наказывать?

Ответ: Прежде всего давайте признаем, что мы все врем каждый день. Мы произносим маленькую белую ложь, чтобы не обидеть, говорим, что почти закончили отчет, когда едва начали его делать, чтобы наш босс не разозлился на нас

и так далее. Разница между нашей ложью и ложью детей состоит в том, что дети еще не знают, какая ложь является социально приемлемой в этой культуре. Так что давайте не будем воспринимать детскую ложь как моральный дефект. Часто ребенок еще не знает, когда уместно лгать в этой культуре и когда неуместно. Это наша работа в качестве родителей — научить детей этому довольно сложному мастерству. Как правило, мы хотим, чтобы дети обманывали, когда правда может ранить чьи-то чувства, но мы не хотим, чтобы они обманывали, когда пытаются выбраться из неприятностей, или чтобы создать кому-то проблемы, или когда хотят произвести впечатление.

Родители часто совершают ошибку, когда спрашивают ребенка, правда ли что-то, когда они уже знают, что это не так. Это просто подталкивает ребенка к тому, чтобы увязнуть во лжи еще больше.

Поэтому давайте не будем потакать, когда наши дети лгут. Когда мы видим, что ребенок врет, мы должны в очень доброжелательной манере сказать об этом. Не ходить вокруг да около. Не говорить: «Ты уверен?» Вы можете сказать: «Я знаю правду. Ты должен постараться быть храбрым и говорить мне правду». Это может быть эмоционально трудно для вашего ребенка. Будьте готовы описательно хвалить каждый его крошечный шаг в правильном направлении.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок врет, но не уверены в этом, узнайте правду каким-то другим способом, например, спросив учителя, а не своего ребенка, который, скорее всего, будет продолжать врать. Допустим, вы спросите: «Тебе задали домашние задания?» Не удивляйтесь, если ваш ребенок посмотрит на вас широко раскрытыми невинными глазами и решительно скажет: «Нет». В этот момент он уже убедил себя, что ему не задали домашние задания. Вместо этого вы можете сказать: «Садись и покажи мне все домашние задания». В этом случае вашему ребенку будет проще сказать правду. Если вы думаете, что ваш ребенок врет, а возможности выяснить правду у вас нет, он все равно должен знать, что вы

очень сомневаетесь в том, что он говорит правду. Вы можете сказать что-то вроде: «Мне очень хотелось бы верить, но то, что ты говоришь, звучит просто невероятно».

Если вы обнаружили, что ваш ребенок или подросток обманывает, чтобы избежать обвинений или ответственности, вы можете помочь ему научиться признавать свои ошибки и плохое поведение, часто используя описательную похвалу, особенно когда он говорит либо делает что-то, что трудно, неудобно или требует мужества. Если, когда дети говорят нам правду, мы рады, что они были достаточно храбрыми, чтобы сказать ее нам, то они захотят и дальше радовать нас своей честностью и будут становиться все более и более честными.

Если мы будем реагировать гневно и наказывать детей, когда они делают что-то не так, то вполне понятно, что они будут делать все возможное, чтобы избежать нашей реакции и наказаний. Это может привести к тому, что они начнут врать и пытаться переложить вину на кого-то другого.

Таким образом, мы должны наказывать наших детей спокойно, а не со злостью. Чем мы спокойнее и позитивнее, когда имеем дело с плохим поведением, тем более честными будут с нами дети.



Когда наказания не будут работать

Родители часто говорят мне, что наказания просто не действуют на их ребенка. Если наказание не действует, это, как правило, потому, что родители применяли их нерегулярно и ребенок не воспринимает серьезно ни родителей, ни наказания. Вместо этого он постоянно проверяет, что произойдет на этот раз, потому что не знает наверняка. Непостоянство в вопросе наказаний означает, что в разных случаях родители реагируют по-разному на один и тот же тип или уровень плохого поведения, в зависимости от настроения, уровня стресса или того, что называется смягчающими обстоятельствами.

Почему родители не хотят наказывать своих детей

Большинство родителей на самом деле не хотят наказывать своих детей, и даже если у нас есть четко установленное правило о наказаниях, мы часто пытаемся избежать их. Для этого существует ряд причин. Мы, родители, не хотим быть «злодеями» и беспокоимся, что наш ребенокотреагирует отрицательно на наказание, возможно, откажется признать нашу власть или станет словесно, а возможно и физически агрессивным. Мы ищем оправдания плохому поведению, виним обстоятельства или внешние силы. Мы можем начать верить, что наш ребенок не смог ничего с собой поделать, потому что был голоден, устал, ревновал к младшему ребенку, перешел в новую школу и т. д. Конечно, мы сопереживаем, когда у наших детей трудности

Тем не менее мы оказываем им медвежью услугу, когда учим оправдывать свое поведение. Наши дети даже начинают верить, что не могут контролировать себя.

Мы можем говорить себе, что наш ребенок в конечном итоге перерастет некорректное поведение. Возможно, со временем, но пока он раздражает людей регулярно! И нет гарантий, что он перерастет. Может случиться как раз наоборот: привычка еще больше укрепитя. Если у ребенка сложный характер, мы могли бы предположить, что именно темперамент или врожденное упрямство мешают ему улучшить его поведение.

Когда мы не хотим применять наказание, то реагируем на плохое поведение упреками, криком, спорами, подкупам, переговорами и другими непродуктивными способами, которые мы уже обсуждали. К тому времени, когда мы уже настолько раздражены, что готовы наказывать, мы, скорее всего, в ярости можем перегнуть палку, импульсивно пригрозив тяжелым наказанием. Немного подумав, мы начинаем волноваться, что наказание кажется слишком суровым, или понимаем, что оно может создать неудобства для нас или кого-то еще. Или, возможно, наш ребенок плачет и умоляет дать ему еще один шанс, или пытается убедить нас в том, что он не заслужил такое наказание. И в этот момент наказание может быть отложено или уменьшено либо вообще забыто. В этом случае дети учатся только тому, что, если игнорировать или отвергать правила, ничего серьезного не произойдет. Это не очень хорошо подготавливает их к реальной жизни!

Одной из главных причин, почему наказания могут не работать в некоторых семьях, является то, что мы, возможно, пытаемся забрать вещи или запретить мероприятия, которые наш ребенок считает своими по праву рождения.

Это может смутить и разозлить любого ребенка, но особенно расстраивает чувствительных и впечатлительных детей. Они могут испытывать гнев и тревогу. В этом эмоциональном состоянии ребенок не научится ничему полезному независимо от суровости наказания.

Зарабатывание вознаграждений взамен потери привилегий

Когда мы за очевидно плохие поступки отбираем у детей их привилегии, детям это кажется несправедливым и порождает обиду. В то же время предоставленная вашему ребенку возможность заработать привилегию хорошим поведением является положительной и гораздо больше его мотивирует. Поведение улучшится раньше, чем вы можете себе представить.

Одна мама рассказала мне историю о том, что наказание ее дочери привело к неприятным последствиям. Ее обидчивой дочери, Сусанне, было пять лет, и этот случай произошел во время иудейского праздника Хануки, который длится восемь дней. В каждый из этих восьми дней Сусанна получала подарок. На четвертый день, когда мать забрала Сусанну из детского сада, та устроила истерику, кричала, что хочет играть с друзьями. Ее мать объяснила, что это невозможно, но Сусанна продолжала сердиться все больше и больше, била ногами по сиденью в автомобиле. Мать вышла из себя и сказала Сусанне, что та не получит подарок в этот день. Она выполнила свою угрозу и действительно не дала подарок, Сусанна была в ярости. Мать подумала, что Сусанна захочет вести себя лучше, чтобы получить подарок на следующий день, но Сусанна стала только злее и вела себя еще хуже.

Этот сценарий разыгрывается во многих семьях. Когда мы очень злимся, то ищем те привилегии, которые можно отнять у детей. В этой истории проблема заключалась в том, что Сусан не никогда не говорили, что подарки ей на Хануку каким-либо образом связаны с ее поведением.

Не было установлено для нее правило, что подарки надо зарабатывать, поэтому она свято верила, что имеет на них полное право. Ее ярость была оправдана. Когда мы забираем угощения или привилегии, а наши дети не знали, что могут их лишиться, это очень обижает детей.

РОДИТЕЛИ ХОТЯТ ЗНАТЬ

Вопрос: *Что делать, если эти вознаграждения и наказания не работают?*

Ответ: Я иногда слышу этот вопрос от родителей, которые еще не начали практиковать мотивацию и предупредительные стратегии, поэтому пока не знают, насколько эти и другие стратегии могут уменьшить проявления плохого поведения. Я никогда не видела, чтобы вознаграждения и наказания провалились при использовании в комбинации с другими стратегиями воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, но наказания, вероятно, не будут столь эффективны, если их использовать отдельно.

В начале главы 7 есть очень честный рассказ одной мамы. Она объясняет, что переход от предоставления негативного внимания к предоставлению позитивного — это процесс, и когда мы меняемся и используем эти активные стратегии, плохое поведение со временем уменьшается. И если у вашего ребенка сложный характер, много поведенческих проблем, как в той семье, вам может потребоваться немного больше времени, чтобы увидеть значительные результаты. Не существует такого понятия, как мгновенное исправление, но стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, всегда будут работать на улучшение привычек, потому что дети и подростки мотивированы радовать своих родителей, пока родители остаются доброжелательными

и спокойными. Чем чаще вы будете применять эти стратегии, тем быстрее получите замечательный результат: ребенок будет вас слушать, слышать и понимать. Вам нечего терять, но есть что выиграть.

ПРИМЕНЯЕМ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ НА ПРАКТИКЕ: ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

И теперь давайте рассмотрим пример того, как мы можем использовать вознаграждения, чтобы добиться такого поведения, которого мы хотим, и наказания, чтобы свести к минимуму шансы на повторение плохого поведения в будущем.

Подумайте о том плохом поведении, которое все равно часто происходит, несмотря на то что вы применяли мотивацию и про-
силантику.

Давайте предположим, что сотрудничество вашего ребенка и мотивация улучшились намного, но он по-прежнему иногда неуважительно относится к вам. Когда он раздражен, он саркастичен, он закатывает глаза и уходит, когда вы с ним разговариваете.

Начните с методик подготовительного этапа и описательной похвалы

Не забывайте проводить в любое нейтральное время «мозговые штурмы» о том, как ваш ребенок должен разговаривать с вами:

Когда я говорю с тобой, куда ты должен смотреть?

Каким голосом нужно говорить, когда ты отвечаешь мне?

Возможно, ты хочешь уйти, когда я задаю тебе вопросы. Что ты должен сделать вместо этого?

Что произойдет, если ты попросишь меня о чем-то невежливым голосом?

И не забывайте описательно хвалить ребенка всякий раз, когда он говорит с вами по-дружески, уважительным тоном. Вы должны постоянно замечать, когда он делает это.

Вознаграждения, которые вы можете добавить

- ✓ Продолжайте использовать описательную похвалу, даже если ваш ребенок ведет себя так, как будто она ему не нравится. Возможно, он привык получать от вас чрезмерную негативную реакцию, и, хотя спокойный родитель является позитивным изменением, ему может не понравиться то, что вы опять главный!
- ✓ Вы можете предложить ему заработать ежедневное время перед экраном, если он будет разговаривать с вами доброжелательным тоном. Если он забывает об этом, то просто не зарабатывает свое время перед экраном в этот день, и вам не придется его ругать.
- ✓ Подумайте о некоторых других мелких вознаграждениях, которые можно дать в течение дня за любые маленькие шаги в правильном направлении.

Наказания, которые вам могут понадобиться

- ✓ Лучшее наказание — это *воспроизведение действия*. Когда ребенок говорит с вами неуважительно, сохраняйте спокойствие, похвалите его, когда он остановится, и заставьте его снова сказать то же самое, но уже вежливым тоном. Потом описательно похвалите и примените ответное слушание: «Ты, вероятно, был очень раздражен; ты не хотел говорить вежливо, но теперь ты все сделал правильно. Мы все тренируемся говорить друг с другом вежливо».
- ✓ Вы можете решить, что наказанием за грубость должно быть *сидение рядом*. Если это так, то вам нужно *доводить* начатое наказание *до конца* каждый раз! После *сидения рядом* попросите ребенка рассказать вам, почему он был наказан. Затем сделайте *воспроизведение действия* и закрепите эффект описательной похвалой и ответным слушанием.

Выводы

Моя цель заключается в том, чтобы после двух-четырех недель применения на практике стратегий воспитания ребенка, который

слушает, слышит и понимает, вам не пришлось обращаться к этой теме, посвященной вознаграждениям и наказаниям.

Если вы начали применять на практике этот активный воспитательный подход, вы уже сейчас мотивируете ваших детей сотрудничеству, замечая и отмечая каждый день те даже незначительные моменты, когда они поступают правильно. Вы прояснили свои правила и четко объяснили детям, чего вы от них ждете. Ваши дети сотрудничают все больше и больше благодаря методикам подготовительного этапа. Вы признаете сильные эмоции ваших детей и тем самым помогаете разрядить их, не воспламенить. Вы используете методику «Никогда не прощать дважды», чтобы привить вашим детям привычку сотрудничать с первого раза.

В результате тех изменений, которые произошли в отношениях с детьми, вы значительно уменьшили количество проявлений плохого поведения, с которым вам приходилось иметь дело, и вам вряд ли нужно применять наказания. Вы заметите, что вы уже не думаете так много о наказаниях, как раньше, потому что ваши дети в настоящее время воспринимают вас более серьезно. Это означает, что они слушают вас внимательнее, сотрудничают быстрее, реагируют на ваш доброжелательный, но твердый тон, и на дружелюбный, но серьезный взгляд, который говорит: «Я имею в виду именно то, что говорю». С помощью новых инструментов вы поймете, что в корне пресекли множество проявлений ненадлежащего поведения, которое в прошлом обострилось бы до такой степени, что вам потребовалось бы наказать ребенка, чтобы он пришел в себя. *Воспроизведение действия* станет одним из наказаний, которое вы будете использовать на регулярной основе.

В это может быть трудно поверить, я знаю. Но, как я уже говорила выше, просто начните применять эти стратегии, и вы увидите положительные результаты.

РЕШЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ: ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВНЫХ СТРАТЕГИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Какое время дня для вас является самым худшим? Вас пугает утро? А время приема пищи? А сражения перед сном, которые устраивают дети? В каждой семье есть свои проблемы, с которыми очень трудно справиться. Это время, когда напряжение между родителями и детьми достигает апогея, что порождает гнев, разочарование и стресс. Мы приходим в ужас от мысли, что наступило утро, или вечер, или время обеда, а может, мы просто боимся сталкиваться с определенной проблемой. Это то, что я называю семейными *горячими зонами*.

Одним из многих преимуществ стратегий воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, является то, что они эффективны для всех поведенческих проблем. И теперь я хочу показать вам, как объединить все навыки и стратегии, которые вы изучили, и применить их для работы над горячими зонами, чтобы ваша семейная жизнь стала спокойнее! Применение стратегий воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, позволит вам и вашим детям избавиться от страха перед теми или иными проблемами.

Ниже приведен список наиболее распространенных семейных горячих зон. Какие из них являются проблемными для вашей семьи?

Возможно, только одна или две, но чаще всего проблемными являются несколько горячих зон. Родители часто обращаются ко мне за помощью, потому что им тяжело уложить ребенка спать.

Иногда я спрашиваю, является ли отход ко сну единственной ситуацией, когда ребенок не желает делать то, о чем его просят, в де-яности девяти процентах случаев они отвечают «нет». Просто время отхода ко сну *кажется* им самым проблемным. Как бы сильно мы не любили наших детей, к концу дня мы очень устаем и хотим от них отдохнуть! Если горячих зон так много, что они вызывают стресс, скорее всего, основная проблема заключается в том, что дети не желают сотрудничать с вами в течение дня. Начав применять пять основных стратегий, вы обнаружите, что количество горячих зон уменьшается с каждым днем.

- Глава 9. Как научить ребенка быстро собираться по утрам: начинаем день спокойно
- Глава 10. Время приема пищи: как научить ребенка есть все и улучшить его поведение за столом
- Глава 11. Отношения между братьями и сестрами: как уменьшить конфликты между детьми и научить их ладить друг с другом
- Глава 12. Время перед экраном: как снова стать главным в своем доме
- Глава 13. Домашние задания: как научить ребенка выполнять их без проблем
- Глава 14. Учим ребенка убираться в комнате и ухаживать за своими вещами: развиваем ответственность и снижаем сопротивление
- Глава 15. Домашние обязанности: как заставить ребенка их выполнять и научить его работать в команде
- Глава 16. Учим ребенка играть самостоятельно: развиваем уверенность в себе и обучаем решать проблемы
- Глава 17. Как уложить ребенка спать: мирное окончание дня

Что надо делать

- 1 Выберите две горячих зоны, которые являются наиболее проблемными в вашей семье.

Важно найти время, чтобы вместе с вашим партнером — или другом, если у вас нет партнера, — обсудить существующие в вашей семье проблемы и решить, что вы хотите изменить.

Даже если в вашей семье немало горячих зон, не пытайтесь разобраться со всеми сразу. Вам будет сложно сосредоточиться на всех проблемах одновременно. Я предлагаю вам сначала сконцентрироваться на двух основных горячих зонах. Когда вы справитесь с этими двумя, вы можете перейти к следующим двум.

2. Прежде чем начать, заполните анкету.

В начале каждой главы в этом разделе я поместила вопросник, в котором перечислены наиболее распространенные проблемы. Отметьте, какие из них имеют отношение к вам. Это поможет прояснить, над решением каких проблем вы хотите работать. Возможно, вы столкнулись с проблемами, которых нет в анкете, не стесняйтесь добавлять в нее все, что вас беспокоит в поведении ребенка.

3. Определитесь, когда вы хотите начать применение новой стратегии на практике.

Выберите время, когда вы не будете слишком загружены, например, на работе или в связи с приездом родственников, которые планируют погостить подольше. У вас должно быть достаточно свободного времени, чтобы сосредоточиться на этом серьезном задании, и вы с партнером должны быть психологически готовы к нему.

4. Применяйте методики в течение двух недель, а затем заполните анкету еще раз.

Я обещаю, что результаты послужат для вас стимулом продолжать практику!

Устранение недостатков

Вы можете использовать приведенный ниже контрольный список для работы со всеми горячими зонами вашей семейной жизни, а также для решения любых актуальных проблем воспитания, с которыми вы столкнулись. Вас, возможно, удивит, что методики подготовительного этапа стоят на первом месте. Как я упоминала ранее, стратегии подготовительного этапа и описательной похвалы неразрывно связаны между собой. Применяя на практике методики подготовительного этапа, вы помогаете ребенку все

чаще и чаще поступать правильно с первого раза; таким образом, у вас появится масса возможностей все чаще описательно хвалить! Я также надеюсь, что теперь вы неоднократно используете описательную похвалу в течение дня. Она будет мотивировать детей слушать вас, стараться поступать лучше и в результате стать образцовыми детьми.

1. Подготовительный этап

- **Вы создали единый фронт и согласовали правила и обязанности со всеми взрослыми членами семьи?** Вам нужно будет обсудить эти вопросы и прийти к соглашению. С кем? Когда вы можете это сделать?
- **Какие мозговые штурмы нужно провести?** Возможно, вам нужно установить новые правила? А возможно, у вас уже есть правила, но вы их не придерживаетесь?
- **Какие благоприятные условия вы можете создать для вашего ребенка?** Что вы можете сделать, чтобы вашему ребенку было проще поступать правильно?
- **Как вы можете реально спланировать свой день?** Как выделить дополнительное время, что вам нужно для этого сделать?
- **Вы (и ваш партнер, если он у вас есть) не забываете о необходимости проводить особое время с каждым ребенком?**

2. Что вы можете описательно похвалить?

Вы должны описательно хвалить каждое, даже незначительное проявление того хорошего поведения, которое вы хотите видеть у вашего ребенка. Когда вы будете его хвалить? Какие фразы будете использовать?

3. Как вы можете применить ответное слушание, чтобы справиться с эмоциями ребенка более продуктивно?

Какие эмоции может испытывать ваш ребенок в этой проблемной ситуации?

4. Вы не забываете использовать метод «Шесть шагов» из методики «Никогда не просить дважды» вместо того, чтобы повторять и напоминать?

5. Считаете ли вы, что вознаграждение поможет справиться с нежеланием вашего ребенка принимать новые правила или обязанности? Вы применяете *воспроизведение действий*,

чтобы прекратить плохое поведение ребенка позитивным образом?

Снова и снова родители говорят мне, что поведение их детей опять становится проблемой всякий раз, когда они перестают применять одну из этих основных стратегий. Какими бы ни были поведенческие проблемы, с которыми вы столкнулись и которые хотели бы преодолеть, ответьте на вопросы в этом контрольном списке, применяя стратегии на практике, и многие горячие зоны вскоре исчезнут!

Как только мы начнем позитивно и плодотворно общаться с детьми, они станут охотнее отвечать нам, и тогда мы сможем предотвратить или решить большинство поведенческих проблем

Глава 9

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫСТРО СОБИРАТЬСЯ ПО УТРАМ: НАЧИНАЕМ ДЕНЬ СПОКОЙНО



Как мы изменили наше утро

Каждое утро у нас было напряженным и неизменно сопровождалось драмами, плачем и страданиями. Узнав о методах Нозль, мы сначала выяснили, в чем состоит наша проблема, согласовали то, что хотели бы изменить, и составили план. Мы выделили для начала два проблемных момента: наша трехлетняя дочь долго выбирала утром одежду, долго завтракала и только потом одевалась.

Мы решили выбирать одежду для детского сада с вечера, перед сном, и давать ей завтрак уже после того, как она оделась. Чувство голода заставит ее одеваться быстрее! На семейном совете мы сообщили ей о новом правиле. Мы сказали: «Аня, мы собираемся внести изменения в наш утренний распорядок. Ты станешь выбирать одежду с вечера, а утром сначала будешь одеваться, а потом завтракать». Затем мы провели мозговой штурм, попросив ее

рассказать нам, в чем состоит новое правило. Чтобы убедиться в ее готовности, мы провели несколько мозговых штурмов в течение двух дней, прежде чем начали применять новое правило.

Итак, вечером она приготовила себе одежду и положила ее на стул. Утром она проснулась, сразу оделась, а потом позавтракала. После этого она пошла в свою комнату и посмотрела на список утренних дел, который мы для нее приготовили. Я спросила: «Что дальше по твоему списку?», она сказала: «Застелить постель», и ей понравилось вычеркивать это задание из списка. Мы сделали все по списку, утро было замечательным, плюс у нас появилось много поводов описательно ее похвалить! Признаюсь, у нас выдалось одно утро, когда она отказывалась делать задания из списка, но я настояла и просто описательно хвалила каждое малейшее проявление желания с ее стороны, и в конце концов она сделала все по списку.

Это стало большим облегчением для нас — мы изменили наше утро.

Как и эта мать, большинство родителей считают, что утро — это самое ужасное время дня, когда мы сильнее всего спешим, чаще всего повторяем и напоминаем. Дети ворчат и жалуются, иногда спорят, кто из них получит чашку с Микки-Маусом, или просто слоняются без дела, действуя нам на нервы, а потом вдруг начинают паниковать из-за потерянной тетради. Родители реагируют на все это упреками и криками. Спешка! Спешка! Стресс! Стресс! Это ужасное начало дня для всех.

Если вы получаете подобную дозу утреннего стресса ежедневно в течение длительного времени, такое положение дел уже может казаться вам неизбежным и даже нормальным. Но утро не должно быть таким. С помощью стратегий воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, внеся всего несколько изменений в обычный утренний распорядок, как поступила эта мать, вы действительно сможете преобразить ваше утро. Ведя детей в школу, вы будете уверены, что сделали все возможное, дабы помочь им преуспевать на занятиях, вместо того чтобы беспокоиться, не начнут

ли они этот нелегкий учебный день с тяжелым осадком на душе после вашей критики. Спокойное, расслабленное утро позволит каждому члену семьи наслаждаться отдыхом в течение дня.

Вопросник

Ниже я перечислила основные проблемы, с которыми по утрам сталкиваются многие семьи. Отметьте сейчас, как часто подобное случается в вашей семье, а затем вернитесь к вопроснику через две-четыре недели, чтобы посмотреть, какого успеха вы добились

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
Не хочет вставать с постели			
Слоняется без дела			
Долго выбирает, что надеть			
Медленно одевается			
Отказывается чистить зубы, расчесываться, застилать постель, убираться в комнате и т. д.			
Раздражительный или в плохом настроении			
Долго ест завтрак или не испытывает голода			
Неорганизованный, рассеянный			

План действий по регулированию утреннего распорядка

Теперь я расскажу вам, как применить каждую из стратегий воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, чтобы утро стало более спокойным и приятным.

1. Подготовительный этап

- **Станьте единым фронтом.** Выберите с партнером одну или две проблемы, которые, по-вашему мнению, делают утро особен

но невыносимым в вашем доме. Договоритесь решать их вместе. Возможно, вам придется пойти на компромисс.

- **Проводите мозговые штурмы, чтобы установить новые правила или уточнить уже существующие.** Ниже я привожу правила, которые установили родители, чтобы сделать утро более приятным.

Одежда должна быть подготовлена накануне вечером.

И детям нельзя менять свое мнение на следующее утро. Это поможет вам сохранить время и нервы по утрам.

Дети, которые в состоянии самостоятельно одеваться, должны одеваться сами каждый день, даже если вы торопитесь, а они не хотят этого делать.

Если ради экономии времени или нервов вы иногда выполняете за ваших детей даже незначительные действия, которые они в состоянии выполнить сами, вы посылаете им противоречивые сигналы, которые только усилят их лень и склонность к нытью. Имейте в виду, что ребенок, привыкший к тому, что вы все делаете за него, может подумать, что вы его больше не любите, не хотите заботиться и уделять внимание, если вы скажете ему, что теперь он должен одеваться самостоятельно. Чтобы помочь ему справиться с этой объяснимой реакцией, оставайтесь рядом с ним, пока он одевается, и будьте готовы описательно похвалить все его усилия, пусть и незначительные. Конечно, самостоятельно ребенок будет одеваться дольше, чем с вашей помощью, но потраченное время окупится быстро. Вскоре ребенок станет гордиться своим новым умением. Эта уверенность в себе, в своих силах постепенно распространится и на другие области его жизни, но только если вы не будете вмешиваться и делать за него то, что он может сделать для себя сам.

К тому же вы будете меньше нервничать, и очень скоро у вас появится время, чтобы заниматься другими делами.

Еще до завтрака все должны полностью одеться, причесаться, постелить постели, накормить животных, сложить пижамы и поставить школьные сумки возле двери.

Это правило мотивирует детей сосредоточиться на том, что они должны сделать. У них не остается времени слоняться без дела или

сидеть, глядя в потолок, и у них уже не возникает внезапного желания построить крепость или выкинуть какой-нибудь фокус. И нам больше не за что их упрекать!

Перед школой не сидеть за экраном.

Время, проведенное утром перед экраном компьютера, телевизора или телефона, негативно отражается на работе мозга, а свежая голова необходима детям не только для того, чтобы преуспевать в школе, но и для развития более зрелых социальных навыков.

Примеры мозгового штурма

Возможно, вам придется провести довольно много мозговых штурмов, особенно если правило, которое вы хотите установить, достаточно сложное или состоит из нескольких частей. В следующем примере потребовалось провести три отдельных мозговых штурма, чтобы убедиться: ребенок действительно усвоил новое правило. Не забывайте, что каждый мозговой штурм должен длиться не больше минуты.

Новое правило гласит: «Начиная с понедельника, в будние дни все члены семьи должны полностью собраться и только после этого садиться завтракать».

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: У нас будет новое правило.

Ребенок: (смотрит на него, не говоря ни слова).

Родитель: (улыбаясь, описательно хвалит его) Ты смотришь на меня, не кривляешься, хотя, может, и не хочешь ничего знать о новом правиле. (Пауза.) Новое правило состоит в том, что, начиная с понедельника, мы будем завтракать, полностью собравшись, только зубы будем чистить после того, как поедим.

Ребенок: Да? Почему?

Родитель: (применяет ответное слушание) Тебе не нравится это новое правило. Тебе кажется, что правил и так слишком много.

Ребенок: Что значит «полностью собравшись»?

Родитель: Это разумный вопрос. Я рад, что ты подумал над моими словами. Как по-твоему, что ты должен сделать утром до завтрака?

Ребенок: Я знаю, что я должен делать. Зачем мне это пересказывать?

Родитель: Ты знаешь, что тебе нужно сделать, — я рад! Как ты думаешь, почему я все-таки прошу тебя рассказать мне об этом?

Ребенок: Потому что я не всегда это делаю?

Родитель: Верно. Ты немного поразмыслил и сам ответил на свой вопрос. (Пауза.) Так какое у нас новое правило?

Ребенок: Я должен полностью собраться утром перед завтраком.

Родитель: Ты запомнил новое правило. Минута истекла, и в следующий раз, когда я заговорю о новом правиле, я попрошу тебя рассказать о четырех действиях, которые ты должен выполнить утром до завтрака.

Мозговой штурм: в другое нейтральное время

Родитель: У меня есть несколько вопросов к тебе о том, что ты должен делать утром.

Ребенок: (стонет и кривится).

Родитель: (применяет ответное слушание) Возможно, ты не хочешь говорить об этом прямо сейчас. (Описательно хвалит) Теперь ты снова выглядишь вежливым. Вот мой первый вопрос: что ты должен сделать утром до завтрака?

Ребенок: Одеться. Это все, что я должен сделать.

Родитель: Это только одно из тех действий, которые ты должен выполнить. А что ты сделаешь со своей пижамой?

Ребенок: Ну, уберу под подушку.

Родитель: Правильно. Итак, ты уже запомнил два действия, которые нужно выполнить перед завтраком. А как насчет твоей постели?

Ребенок: Застелить ее?

Родитель: Да, ты вспомнил, что нужно застелить свою постель.

Ребенок: Но у меня нет на это времени по утрам. Это слишком сложно! Ты должен помочь мне.

Родитель: Я понимаю, что это для тебя непросто. Но я знаю, как решить эту проблему. Моя работа будет заключаться в том,

что я стану будить тебя пораньше, чтобы ты успел сделать все, что нужно.

Ребенок: (стонет).

Родитель: (ждет несколько секунд, а затем описательно хвалит) Теперь я вижу, что ты перестал жаловаться. Итак, вот что ты уже назвал: одеться, положить пижаму под подушку и застелить свою постель. Осталась еще одно действие, которое ты должен выполнить перед завтраком. Но наше время истекло, поэтому я спрошу тебя об этом в следующий раз, когда мы будем проводить мозговой штурм.

Мозговой штурм: в другое нейтральное время

Родитель: Я хочу обсудить с тобой наше новое утреннее правило. Ты уже назвал мне три действия, которые ты должен выполнить перед завтраком в будний день. И хотя ты уже перечислил их мне, я хочу, чтобы ты назвал мне их снова. Это тебя, наверное, очень раздражает.

Ребенок: Я должен одеться, положить пижаму под подушку и застелить свою постель. Это все.

Родитель: Это все, что ты уже перечислил. Четвертое действие касается твоих волос.

Ребенок: Ну да, я должен причесаться. Да об этом даже не стоит говорить.

Родитель: (применяет ответное слушание и описательно хвалит его) Не стоит, а ты мне сказал. Ты сделал то, о чем я тебя попросил. Итак, теперь назови мне все четыре действия, которые ты должен выполнить перед завтраком.

Ребенок: (стонет) Я должен одеться. Я должен причесаться. Я должен застелить свою постель.

Родитель: (ждет, молча улыбаясь).

Ребенок: И я должен положить свою пижаму под подушку.

Родитель: Ты мне все рассказал! Как ты думаешь, что будет, когда ты выполнишь все четыре действия?

Ребенок: Завтрак!

Родитель: Правильно! Теперь ты знаешь новое правило. И это не просто новое правило для тебя. Это новое правило для всей се-

мы, даже для мамы и папы. И нам тоже не очень нравится это новое правило. Ты ответил на все мои вопросы, минута истекла, так что можешь идти играть.

• Создайте благоприятные условия

Как график изменил мою жизнь

Я была в шоке из-за этой постоянной спешки и нытья по утрам в нашей семье и считала, что так и должно быть. И только после семинара, на котором обсуждались методики подготовительного этапа, я осознала, что больше не хочу проходить утром через этот кошмар.

Я составила график. Потом села за стол со своими тремя детьми в возрасте семи, пяти и двух лет, и мы составили список всего, что им нужно делать каждое утро перед школой и садом. Мы изобразили каждое действие на доске в виде картинки, дети раскрасили их и потом добавили описание под каждой из них.

До того, как мы составили график, я проводила утро в спешке, постоянно напоминая детям, что они должны сделать, чтобы вовремя выйти в школу и детский сад. Но меня просто поразило то, что такой простой инструмент, как график, смог кардинально изменить наше утро. Теперь нужно было только проставлять галочки на графике, дети подбегали свериться и сразу же мчались дальше — выполнять следующее задание. Им самим нравится ставить галочки в графике, потому что те отмечают уже сделанное ими, и дети очень собой гордятся. График пришел на смену моим повторениям и напоминаниям, и теперь наше утро стало намного спокойнее! Я счастлива, и мои дети тоже счастливы.

Составляйте графики, чтобы детям было легче запомнить правила.

Многие родители, как и мать в этой истории, обнаружили на собственном примере, что с помощью графиков или списков намного проще переориентировать детей, чем бесконечными повто-

рениями и напоминаниями. Хороший способ подключить их к этому процессу — сесть вместе с ними и узнать, что они хотели бы внести в график.

Следующий утренний график помог снизить накал страстей и улучшить взаимодействие во многих семьях:

- ✓ встать с постели;
- ✓ одеться;
- ✓ сложить свою пижаму;
- ✓ причесаться;
- ✓ застелить свою кровать;
- ✓ позавтракать;
- ✓ положить тарелку и чашку в раковину;
- ✓ почистить зубы;
- ✓ поиграть, если есть время.

Вы можете ставить галочки, клеить наклейки или рисовать звездочки, когда дети выполняют задания по графику сразу же, как только их попросили и без пререканий. Обычно детей это очень мотивирует, особенно если каждая галочка или звездочка сопровождается описательной похвалой.

Детские завтраки должны быть здоровыми.

Это кажется очевидным, но многие родители покупают готовые завтраки с высоким содержанием сахара, соли или жиров, по тому что только такую пищу их дети желают есть по утрам, а родители, понятное дело, не хотят, чтобы их дети шли в школу голодными. Но вспомните, кто в семье главный. Мы знаем, что является полезным для детей, в то время как они в большинстве случаев беспокоятся только о том, что им нравится или не нравится.

• Реально планируйте свой день

Для большинства семей основной причиной утреннего стресса является нехватка времени. Родители мечутся, пытаясь все успеть, потирают своих детей, а дети, раздраженные из-за постоянной спешки, как назло, делают все еще медленнее. Потратьте время на то, чтобы изменить распорядок дня, и ваше утро станет спокойнее.

Подготовьте все, что возможно, накануне вечером.

Подпишите дневник, упакуйте еду, которую дети возьмут с собой в школу (с их помощью, конечно), и убедитесь, что они собрали свои школьные сумки и не забыли поставить их у двери. Покапризничав несколько дней, дети привыкнут к новым правилам, и утро станет спокойнее.

Будите семью на двадцать минут раньше, чтобы у всех было больше времени.

Утреннее спокойствие станет своеобразной компенсацией за то, что вам придется встать пораньше. Вы выделяете время на то, чтобы дети успели сделать все необходимое в своем собственном темпе, и даже на то, чтобы побездельничать, или поискать жизненно важный листок бумаги, или закатить истерику, при этом вы не будете постоянно переживать, что можете опоздать. Имея запас времени, вы будете меньше напрягаться, а это приведет к тому, что вы будете меньше раздражаться. И когда вы почувствуете себя спокойнее, вы вспомните, что нужно описательно хвалить даже незначительные успехи ваших детей. А раз все идет замечательно, у вас появится немного времени, чтобы поиграть с детьми перед отъездом в школу.

• Особое время

Дети часто медлят по утрам, чтобы привлечь наше внимание. Особое время восполняет потребность ребенка в позитивном внимании и облегчает сотрудничество.

2. Описательно хвалите даже незначительные успехи

Вот несколько примеров того, что вы могли бы сказать утром, чтобы отметить даже незначительные успехи детей. Чем чаще вы будете использовать описательную похвалу, тем спокойнее будет проходить ваше утро.

Ты уже открыл глаза и даже не жалуешься, хотя я знаю, что ты совсем не хочешь вылезать из теплой, уютной постели.

Последние три дня ты встаешь с постели по первому звонку будильника. У тебя теперь больше времени на то, чтобы собраться. И наше утро становится гораздо приятнее, потому что никто не торопится.

Спасибо, что не разбросал одежду по комнате, хотя не хотел переодеваться. В комнате такой порядок!

Ты не играешь сейчас, потому что знаешь: пора одеваться. Ты не забыл, что мы сначала одеваемся, а потом играем, и мне даже не пришлось тебе напоминать.

Ты уже надел нижнее белье и один носок. Ты, можно сказать, почти одет. Я хочу крепко обнять тебя прямо сейчас!

Ты не забыл о новом правиле и полностью оделся прежде, чем сел завтракать. Ты даже не забыл обуться.

Ты сложил учебники в рюкзак вчера вечером. Это разумный способ убедиться, что ты ничего не забыл.

Я рад, что ты сам поднял книги с пола и положил их на кровать. Я не сказал ни слова. Это проявление самостоятельности.

Даже когда твоя сестра облилась соком, ты не рассмеялся. Ты даже не ухмыльнулся. Ты очень добрый.

3. Ответное слушание

Вот несколько примеров применения ответного слушания для решения многих утренних проблем.

Тебя, наверное, раздражает, когда ты не можешь найти два одинаковых носка.

Бьюсь об заклад, ты хотел бы поваляться эти десять минут в постели. Под одеялом так уютно.

Ты наверняка очень переживаешь из-за сегодняшнего тестирования.

Ты так хотел съесть банан, а твой брат съел последний. Какое разочарование! Но ты не кричишь на него. Ты контролируешь себя.

(Пример эффективной комбинации ответного слушания и описательной похвалы).



Как мы учили Сару одеваться по утрам

Я решила научить мою четырехлетнюю дочь Сару самостоятельно одеваться по утрам. В прошлом я всегда помогала ей, потому что так казалось быстрее и проще. У меня не было времени ждать, пока она это сделает. Но я поняла, что помогаю при этом только себе; я не помогаю Саре стать самостоятельной.

Чтобы у нас появилось на это время, нам пришлось вставать раньше. Однажды мы с партнером договорились установить новое правило, затем начали проводить мозговые штурмы с Сарой, чтобы объяснить правило ей. Мы сказали, что после выходных мы все собираемся вставать на десять минут раньше (не проблема для Сары!) и что ей придется одеваться самостоятельно до завтрака каждый день. Она обрадовалась, и мы провели выходные, тренируясь застегивать пуговицы и делать другие вещи, которые у нее плохо получались. Так что я знала: она с этим справится. В первый же день, в понедельник утром, я не могла поверить, что все прошло настолько хорошо. Я описательно хвалила ее за все правильные действия, и она так гордилась собой, что не могла дождаться, когда сможет рассказать об этом воспитательнице — мы даже в сад приехали рано! Но несколько дней спустя самостоятельное одевание утратило прелесть новизны. Сара не захотела надевать платье и протянула его мне, чтобы я помогла ей. Я подождала минуту, пытаюсь понять, в чем проблема, прежде чем отреагировать, а потом попыталась применить ответное слушание. Я сказала: «Ты, наверное, думаешь, что я не помогаю тебе, потому что мне все равно?» Она кивнула, и я крепко ее обняла. После этого она сама надела платье и с тех пор делала это каждый день, не говоря ни слова. Когда она стала более самостоятельной, ее уверенность в своих силах возросла, и она начала пробовать выполнять другие новые действия. И мне больше не нужно стоять рядом с ней, пока она одевается, так что время тоже экономится.

4. Никогда не просить дважды

Возможно, вам придется использовать метод «Шесть шагов», чтобы поднять ваших детей с постели, заставить их одеться, почистить зубы, расчесаться и сесть завтракать. Если вы будете применять методику «Никогда не просить дважды» последовательно, очень скоро она вам не понадобится.

5. Вознаграждения и наказания

Вознаграждением за то, что дети не слоняются без дела, может быть игра с мамой и папой перед выходом в школу.

Выводы

Когда вы начнете применять эти стратегии, ваше утро очень скоро перестанет быть напряженным и торопливым и вы начнете получать от него удовольствие. Ваши дети пойдут в школу или сад, чувствуя себя намного лучше, и будут увереннее справляться с повседневными задачами. И для вас начало дня станет более спокойным. Чем больше стратегий вы включите в свой утренний распорядок, тем быстрее увидите улучшения!

Глава 10

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ВСЕ И УЛУЧШИТЬ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ



День, когда бабушка с дедушкой обедали с нами

«Спокойствие» и «обеденное время» — это два абсолютно не совместимых понятия в нашем доме! Я действительно хотела наслаждаться трапезой с детьми, но пока мы не начали применять на практике методики воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, я не знала, как это сделать. Те немногие фразы, которые мы произносили за столом, звучали так: «Возьми себе еще кусок, а потом можешь встать», или «Никакого пудинга, пока не доешь горох», или «Убери локти со стола», или «Перестань бить брата». Это было чем угодно, но точно не отдыхом! На самом деле,

я испытывала напряжение, потому что дети постоянно капризничали за едой, и у меня уже вошло в привычку готовить каждому отдельно — по крайней мере, так они хоть что-то съедали.

И это уже даже казалось нормальным — до тех пор, пока бабушка с дедушкой не приехали к нам на обед! Я увидела манеры поведения детей за столом их глазами, и я так смутилась, что решила изменить положение вещей.

Мы начали изучать стратегии Ноэль, и первое, что мы сделали, — представили себе, каким должен быть прием пищи. Номером первым в моем списке значилось то, что мы все должны есть одно и то же, чтобы я перестала играть роль шеф-повара ресторана. Также мы включили в список правила поведения за столом. Сначала дети были не очень довольны некоторыми из них, но мы часто применяли описательную похвалу и ответное слушание, проводили мозговые штурмы. Мы также использовали правило первой тарелки, чтобы научить детей активнее есть. Примерно через месяц бабушка с дедушкой снова пришли к нам на обед, и они не могли поверить своим глазам. Мы и правда приятно провели время, и я гордилась своими детьми.

Не ждите прихода бабушек и дедушек, если прием пищи является проблемой в вашей семье! Вы можете применить стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает для улучшения ситуации за столом, касается ли это того, что и сколько дети едят, или того, как они себя ведут. Трапеза является неотъемлемой частью семейной жизни, и здоровая пища очень важна для благополучия и успеха, поэтому, чем раньше вы приступите к решению этих проблем, тем более приятными станут ваши трапезы.

Никогда не поздно привить вашим детям хорошие манеры поведения за столом.

Родители, с которыми я общалась, желают получать удовольствие от того, что вся семья собралась вместе, чтобы разделить приятную трапезу и обменяться новостями за день. Родители хотят, чтобы дети ели то, что им дают, не возмущаясь; они хотят, чтобы за столом велась приятная беседа, а не слышались жалобы и недовольные возгласы. И, конечно, они хотят, чтобы их дети обладали хорошими манерами.

Но то, чего хотите лично вы, может отличаться от вышеперечисленного. Это не мое дело — говорить вам, как вы должны принимать пищу у себя дома. В этой главе я собираюсь поделиться с вами некоторыми инструментами, которые помогут вам передать свои ценности детям с любовью, в позитивной и вежливой форме, чтобы прием пищи перестал быть напряженным и проблематичным, превратившись в приятное времяпрепровождение. Стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, которые вы изучили, помогут вам добиться этого. В этой главе я также расскажу вам о некоторых дополнительных стратегиях, нацеленных на конкретные проблемы, связанные с приемом пищи.

Вопросник

Первый шаг на пути к приятной семейной трапезе — это определить, какие проблемы существуют в вашей семье, какие качества вы хотите привить вашим детям и каким вы видите идеальный прием пищи. В этом вопроснике перечислены некоторые типичные проблемы, связанные с семейными трапезами. Заполнив анкету, вы сможете определить, с какими изменениями вы хотите сделать

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
1	2	3	4
Жалуется на еду			
Недоволен тем, что ему предлагают			•
Недоволен тем, что разные виды пищи на тарелке соприкасаются друг с другом			

1	2	3	4
Отказывается пробовать новое блюдо			✓
Дразнит или спорит с братьями и сестрами за столом			
Не умеет вести себя за столом			
Встает из-за стола до того, как ему разрешили это сделать			
Ест с открытым ртом или разговаривает с полным ртом			
Не умеет пользоваться столовыми приборами			
Неаккуратно ест			
Глупо или шумно ведет себя за столом			
Не ест за столом вместе со всеми			
Ест слишком быстро			
Часто перекусывает в течение дня, а во время приема пищи не испытывает голода			

План действий по улучшению приема пищи

1. Подготовительный этап

- **Объединитесь в вопросах семейных правил.** Чтобы детям было легче запомнить, что они должны делать во время еды, сначала вы должны определиться сами, какое поведение вы хотите увидеть и чего вы от них ждете. Убедитесь, что все взрослые в семье согласны с этими правилами и обязанностями. Полезно записывать свои правила. Если ваши дети уже достаточно взрослые, вся семья может собраться вместе и составить список правил приема пищи. Вы увидите, что дети будут охотнее

- соблюдать правила, если вы объясните, что большинство из них распространяются не только на детей, но и на родителей.
- **Какие новые правила вам нужно создать или восстановить.** В том случае, если вы не уверены, какие правила помогут вам достичь своих целей, ниже я привожу правила, которые родители, посещающие мои семинары, успешно применяют во время приема пищи. Это длинный перечень предложений, так что вы можете выбрать те, которые вам подходят и соответствуют вашим ценностям.

Каждый помогает до и после еды.

Дети могут помогать накрывать на стол и убирать после еды. Но вы также можете привлечь детей к приготовлению еды. Даже маленькие дети в состоянии помочь найти ингредиенты и с удовольствием будут взвешивать, измерять и заливать их. Детей старшего возраста можно научить готовить сначала отдельные блюда и в конечном итоге весь обед или ужин.

Все члены семьи, которые находятся дома, сидят за столом, даже если они не голодные.

Во многих семьях дети едят отдельно, а родители заняты на кухне. Это вызывает ряд проблем. Если вы ведете себя как прислуга к вам, скорее всего, и относятся как к прислуге. Дети перенимают хорошие манеры и более зрелые разговорные навыки, подражая взрослым, поэтому вы должны сидеть за столом, чтобы они могли подражать вам. Даже если вы собираетесь поужинать позже, когда дети уже заснут, положите себе немного еды в тарелку, когда сидите с детьми, чтобы трапеза была совместной.

Все члены семьи садятся за стол, как только их позвали.

Начинайте трапезу с короткого ритуала, например, с пожелания приятного аппетита.

Это позволяет каждому сосредоточиться на том, что вся семья собралась за столом, чтобы насладиться трапезой.

Никто не ест, пока один из родителей не скажет, что можно приступать к еде.

Это помогает детям научиться сдерживать свою импульсивность и готовит их к тому, что их ждет вне дома.

Никаких игрушек или книг, мобильных телефонов или наушников за столом.

Время приема пищи предназначено только для еды и для приятной беседы.

Каждому подают то же, что и всем остальным, и если вам что-то не нравится, молча оставьте это на тарелке. Но если вам нравится еда, так и скажите.

Это учит детей уважению.

Вытирайте салфетками рот и пальцы.

Добавки просите только тогда, когда вы съели все, что вам положили на тарелку.

Попросите передать то, что вам нужно, а не тянитесь за этим через весь стол.

Сядьте прямо, ноги поставьте на пол, а локти уберите со стола.

Дети сидят за столом, пока взрослые не разрешат им встать. Это помогает детям сосредоточиться на еде и учит терпению и вежливости.

Есть одно правило, которое я вам не рекомендую вводить и которое гласит, что дети должны съесть все, что лежит у них в тарелке. Это правило почти всегда приводит к тому, что дети начинают жаловаться, а родители — уговаривать их, заставлять или торговаться. Это правило определенно не позволит сделать ваши трапезы более спокойными. Вам, наверное, интересно, как без такого правила можно заставить ребенка съесть свою порцию зелени? Далее в этой главе я расскажу об особой стратегии, которая называется *правило первой тарелки* и которая успешно справляется с этой проблемой, в результате чего дети едят разнообразную пищу без капризов.

Примеры мозговых штурмов, которые помогут вашим детям запомнить правила и обязанности и отнестись к ним всерьез

Ниже приведены примеры вопросов для мозгового штурма, которые вы можете задать вашему ребенку, чтобы он усвоил, что он должен делать во время еды. Помните, мозговые штурмы нужно проводить в любое нейтральное время.

С чего начинается каждый прием пищи?

Что означают хорошие манеры в нашем доме?

Какое правило касается салфетки?

Что ты будешь делать, если захочешь добавки?

Как долго продолжается обед?

О чем мы говорим во время приема пищи?

Когда ты можешь попросить добавки?

Кто решает, когда ты можешь встать из-за стола?

Почему нужно говорить «пожалуйста» и «спасибо»?

Что ты можешь сделать, если тебе не нравится еда в твоей тарелке?

Ниже приведен пример мозгового штурма, который провел один из родителей, чтобы установить новое правило о том, что ребенок должен попросить разрешения, прежде чем выйти из-за стола, а не вскакивать, когда ему заблагорассудится. Мозговой штурм длится всего шестьдесят секунд.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: *У меня есть три вопроса, на которые тебе необходимо ответить.*

Ребенок: *А я должен?*

Родитель: (ждет несколько секунд, затем применяет ответное слушание и описательную похвалу) *Ты, наверное, не хочешь отвечать на вопросы прямо сейчас, но ты не жалуешься. Вот мой первый вопрос. В обеденное время, когда ты уже все съел и хочешь встать из-за стола, что ты должен сказать?*

Ребенок: *Я должен спросить, могу ли я встать.*

Родитель: *Ты сразу ответил на мой первый вопрос. А вот мой второй вопрос. Что ты должен сказать?*

Ребенок: Можно мне встать из-за стола?

Родитель: Ты сказал почти все. Еще одно слово.

Ребенок: Пожалуйста.

Родитель: Правильно! Ты вспомнил это слово. Теперь скажи мне все, что ты должен, в том числе и это важное слово.

Ребенок: Пожалуйста, можно мне встать из-за стола?

Родитель: Это именно то, что ты должен сказать; звучит очень вежливо. И в большинстве случаев мы ответим «да». Теперь мой третий вопрос. Это последний вопрос, на который тебе сейчас нужно ответить. Что ты должен делать, когда будешь спрашивать, можно ли тебе встать из-за стола?

Ребенок: Хм?

Родитель: (ждет, молча улыбается).

Ребенок: Я должен правильно сидеть.

Родитель: Это верно, ты должен правильно сидеть. И я даже не буду спрашивать, что это означает, потому что ты уже ответил на все три вопроса, и без возмущений!

- **Создайте благоприятные условия, чтобы ребенку было проще делать все правильно**

Ниже я привожу советы, которые помогут вам в этом.

Предлагайте детям здоровую закуску между завтраком и обедом, а другую — между обедом и ужином.

Когда дети очень проголодаются, они становятся раздражительными, легко расстраиваются, с трудом успокаиваются, менее склонны к сотрудничеству. Большинство детей нуждается в том, чтобы принимать здоровую пищу каждые несколько часов. Если промежутки между приемами пищи станут больше, не удивляйтесь тому, что поведение детей начнет портиться.

Чтобы дети ели здоровую пищу, не держите в доме продукты, которые вредны для их здоровья.

Если вы все-таки решили предложить некоторые из этих продуктов своей семье, покупайте только то количество, которое необходимо для конкретного блюда или угощения, и выбрасывайте остатки. Таким образом вы и ваши дети будете меньше съедать подобных продуктов.

Проследите за тем, чтобы у каждого была салфетка; это научит детей не вытирать рот рукавом.

Подавайте детям еду небольшими порциями.

Это увеличивает вероятность того, что они съедят все, лежащее у них на тарелке, не возмущаясь, и даже, возможно, попросят добавки. Вам не придется заставлять их все доедать, и ваши дети скоро начнут считать себя «хорошими едоками», которые регулярно съедают свою порцию без уговоров.

Подавайте детям столовые приборы соответствующего размера, чтобы ими было легко пользоваться.

Как только ваш ребенок научиться есть сам (как правило, в возрасте от одного до двух лет), не кормите его больше с ложки, даже если он устал, даже если плохо себя чувствует, даже если вы то ропитесь. Уверенность в своих силах приводит к самостоятельности. А если вы будете вести себя как бесплатная прислуга, он так и будет к вам относиться!

Обеспечьте детей стульями нужного размера и нужной высоты.

Дети, как правило, больше ерзают и сутулятся, когда их ноги не достают до пола. Они сидят прямее и ведут себя более разумно, если их ноги твердо стоят на полу. Маленьким детям, скорее всего, потребуется более низкий стол или стул с подставкой для ног.

ПРАВИЛО ПЕРВОЙ ТАРЕЛКИ: СТРАТЕГИЯ, КОТОРАЯ ПРЕВРАЩАЕТ «ПЛОХИХ ЕДОКОВ» В СМЕЛЫХ ИСКАТЕЛЕЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ



Мои дети с трудом ели три вида продуктов, а теперь едят тридцать

У меня двое детей, сейчас им десять и двенадцать лет. Два года назад нашей самой большой проблемой была еда. Они

почти ничего не ели, кроме макарон с сыром или макарон с маслом. Соус к макаронам следовало подавать отдельно, иначе они к нему не притронулись бы. Казалось, мы перепробовали все, чтобы заставить их есть и другие продукты. Мы принуждали их, из-за чего они начинали ненавидеть эти продукты еще больше. Мы старались подкупить их десертом, но это тоже не помогало. Ничего не получалось, так что мы в конечном итоге просто готовили для них отдельные блюда из тех немногих продуктов, которые, как мы знали, они едят.

Терять нам было уже нечего, поэтому мы решили попробовать применить правило первой тарелки Ноэль. Сначала мы дали им первую тарелку, на которой лежало микроскопическое количество той еды, которую, по их мнению, они не любили. Количество еды было настолько мизерным, что это казалось смешным. Им пришлось съесть это, чтобы получить вторую тарелку с едой, которая им нравится. И это сработало! Постепенно увеличивая размер порций на первой тарелке, мы заметили, что продукты, которые они раньше ненавидели (например, рыбу или национальные блюда), стали их любимыми. Теперь мы можем поставить на стол еду, которую они никогда раньше не ели, и они обязательно ее попробуют. Она им может не понравиться, но они готовы ее попробовать. Дети, которые раньше ели только два-три вида пищи, теперь едят множество разных продуктов. Применение правила первой тарелки Ноэль покончило с нашими перепалками во время приема пищи.

Нежелание детей есть является одной из самых распространенных проблем, с которой сталкиваются родители. Очень многие дети ведут себя чуждаково и привередливо, отдавая предпочтение лишь сравнительно узкому ассортименту продуктов питания. Часто они отвергают целые группы продуктов, как правило, овощи и фрукты. Эти дети испытывают к таким продуктам

отвращение, иногда вплоть до тошноты, из-за их вкуса, запаха, текстуры или просто внешнего вида. Мы можем решить эту проблему, используя стратегию под названием *правило первой тарелки*.

Каждый прием пищи для всех членов семьи начинайте с тарелки, на которой лежит небольшое количество продуктов (от пяти до восьми разных видов) из тех, что ваш ребенок иногда ест, но в целом они ему не нравятся. Продукты должны предлагаться в крошечном количестве (например, четверть горошины), чтобы они показались почти безвкусными.

Только после того, как ребенок съест все на своей первой тарелке, дайте ему вторую, на которой небольшими порциями будут выложено все, что вы приготовили на ужин: то, что ребенку действительно нравится.

Если вы будете применять правило первой тарелки последовательно, со временем ребенок привыкнет съедать маленькие кусочки разных продуктов, которые, как ему раньше казалось, он есть не мог. Вскоре он будет терпеливо поглощать эти продукты и через некоторое время даже полюбит большинство из них. Но эта трансформация произойдет только в том случае, если вы не будете поторапливать, повторять и напоминать. Позвольте чувству голода ваших детей и их естественному желанию порадовать вас служить стимулом.

Возможно, вас будет беспокоить то, что упрямый ребенок наотрез откажется от крошечных кусочков пищи на первой тарелке и поэтому никогда не получит свою вторую тарелку, в результате чего умрет от голода. Такого никогда не произойдет! Порой более упорный ребенок может пропустить первый и даже второй прием пищи, но очень скоро растущий голод заставит его съесть все небольшие кусочки пищи на первой тарелке, чтобы получить еду на второй.

Не забывайте применять ответное слушание и описательную похвалу. Это поможет детям со временем привыкнуть к новым правилам и обязанностям.

Если ребенок откажется съесть маленькие кусочки пищи на первой тарелке, вы, возможно, начнете волноваться из-за того, что он слишком проголодается к следующему приему пищи. Не давайте ему что-то перекусить, лучше организуйте очередной прием пи

щи раньше, чем обычно, и предложите ребенку его порцию в комплекте с первой тарелкой.

Как только ребенок постепенно смирится с существованием первой тарелки, начните медленно, очень медленно увеличивать размеры порций. Также попробуйте постепенно добавлять к первой тарелке те продукты, которые, как ребенок думает, он терпеть не может. В конце концов он полюбит большую часть этих продуктов, и они смогут перебраться на вторую тарелку. Я знаю многих детей, для которых первая тарелка начиналась с крошечного кусочка моркови, сельдерея и т. д.

Через несколько месяцев эти дети ели большие порции овощей и смаковали каждый кусочек.

Наверняка вы хотите, чтобы некоторые продукты дети ели в большем количестве или с большим удовольствием, так что вы можете применять правило первой тарелки бесконечно. Я знаю семьи, которые используют правило первой тарелки уже в течение многих лет, даже после того, как привередливый едок давно перестал быть привередливым. Например, ваш ребенок оставляет овощи напоследок. Возможно, у вас возникнет желание напомнить ему о том, что он должен их съесть. Вместо этого подайте небольшую порцию овощей как первую тарелку для всей семьи. Голод подтолкнет ребенка съесть их.

- **Планируйте свой рабочий день так, чтобы у вашей семьи было достаточно времени на то, чтобы не спеша насладиться каждым приемом пищи**

Всегда приятнее есть не торопясь. Выделите достаточно времени на то, чтобы дети могли помочь вам накрыть на стол и убрать после еды.

Остается только одна проблема — некоторые дети слишком долго едят свои порции. Вот что я предлагаю.

Любой проголодавшийся ребенок съест свою порцию за пятнадцать минут, так что не растягивайте надолго прием пищи.

Если ваш ребенок имеет привычку долго ковыряться в своей тарелке, установите таймер (на двадцать минут, с запасом). Когда таймер прозвенит, это будет означать, что прием пищи окончен: без угроз, нотаций, уговоров или второго шанса. Просто

улыбнитесь и примените ответное слушание. Через несколько дней ребенок перестанет ковыряться в тарелке. Конечно, вам придется провести несколько мозговых штурмов прежде, чем новое правило вступит в силу. Таким образом вы подготовите ребенка к новому правилу.



Никто больше не ковыряется в тарелке и не торопится за завтраком

Один из наших сыновей очень любил завтракать долго, в основном потому, что, увлекшись разговором, забывал о еде. Естественно, когда он стал ходить в школу, мы начали переживать из-за возможных опозданий и все время подгоняли его. «Скорее! Ты опоздаешь!» — торопили мы нашего сына. Мы говорили ему: «Расскажешь нам эту историю после того, как проглотить еще кусок» или просто «Доедай!» Мы настолько замучили его этим, что он уже начал говорить нам, что не голоден.

Мы с мужем понимали, что постоянно подгонять и отчитывать его за то, что он слишком медлительный, неправильно, и мы вспомнили, как Ноэль предупреждала: если придирааться к ребенку во время еды, он может вообще потерять аппетит. Это был тревожный звоночек для нас. Мы вместе решили, что нам нужно определить, сколько будет длиться завтрак. Наш сын уже был достаточно взрослым и разбирался в часах, поэтому мы начали с применения ответного слушания. Мы сказали что-то наподобие этого: «Мы вели себя неправильно, и тебя, должно быть, раздражало то, что мы постоянно тебя подгоняли. Мы так не нравимся себе потому, что критиковали тебя. Для тебя это плохо».

Мы объяснили ему, что по новому правилу завтрак будет заканчиваться к определенному времени и что именно он теперь будет смотреть на часы и стараться съесть все вовремя. Мы больше не будем его подгонять и поторапливать. Он был в восторге от нового правила.

Результат? Мы перестали подгонять его, он вовремя успевает съесть свой завтрак, и его аппетит вскоре вернулся.

• Особое время

Поиск негативного внимания — распространенная причина плохого поведения детей во время еды. Особое время — это не волшебная палочка, которая автоматически устраняет все плохое поведение. Но вас приятно удивит то, насколько регулярная практика особого времени мотивирует детей получать позитивное внимание.

2. Описательная похвала даже незначительных успехов ребенка будет мотивировать его вести себя лучше во время еды
Лучший способ приучить детей слушаться и совершать хорошие поступки — это не забывать описательно хвалить все то хорошее, что они уже делают. Когда дети едят или ведут себя так, как вы хотите, улыбайтесь и описательно хвалите их каждые несколько минут. Ниже я привожу примеры описательной похвалы, которые вы можете адаптировать для приема пищи в своей семье.

Я попросил тебя убрать игрушку прежде, чем сесть за стол, и ты так и сделал.

Я вижу, ты правильно держишь ложку, как карандаш.

Какая хорошая, прямая спина! Ты не сутулишься.

И хотя вы оба хотите, чтобы я вас выслушал, вы не перебиваете друг друга. Вы терпеливо ждете своей очереди.

Так приятно обедать с вами, когда никто не играет с едой.

Спасибо, что не жалуешься на еду. Ты просто выбираешь то, что хочешь, и оставляешь то, чего не хочешь, ничего не говоря при этом. Это требует самоконтроля.

Ты съел немного брокколи. Ты очень храбрый. И даже не сказал фу!».

Когда я тебя спросил, дать ли тебе добавки, ты без напоминаний ответил: «Да, пожалуйста» вместо: «Э-э, ну давай». Это очень взрослая манера поведения за столом.

Когда ты захотел еще молока, ты взял его сам. Ты даже не ждал, что я принесу его тебе. Ты действительно становишься самостоятельным.

Видю, ты не забыл воспользоваться салфеткой. Твое лицо выглядит красивым и чистым. И не догадаешься, что ты только что поел.

Я смотрю на вас и вижу, что все жуют с закрытым ртом. Это очень хорошо.

Вы втроем завтракаете, и никто не бьет друг друга ногами под столом. Так приятно сидеть вместе с вами.

Спасибо, что сидите за столом, хотя вы уже поели. Вы помните правило о том, что из-за стола можно встать только тогда, когда взрослые разрешат.

Даже если ребенок делает не совсем то, что он должен делать, постарайтесь найти нечто хорошее или просто неплохое, что можно описательно похвалить. Это часто помогает ребенку захотеть вести себя лучше и действует эффективнее, чем придирки или выговоры.

Хоть ты и жаловался, но ты был достаточно храбрым и попробовал новую пищу.

Ты не перебиваешь.

(Даже если ребенок в этот момент делает что-то другое, что вам не нравится, например, ест руками.)

Спасибо, что ничего не хватаешь с тарелок.

(Даже если в этот момент ребенок стучит чашкой по столу.)

3. Ответное слушание

Когда мы устанавливаем новые правила или восстанавливаем старые правила, дети не всегда этому рады! Когда вы применяете ответное слушание и рассказываете детям, что понимаете их недовольство новыми правилами и обязанностями во время приема пищи, вы помогаете им быстрее справиться со своими эмоциями.

Я вижу, что ты не хочешь ждать, пока все сядут за стол. Ты такой голодный!

Ты хотел бы, чтобы на ужин была пицца, а не запеканка. Но ты сказал «фу» только один раз. Сейчас ты ведешь себя вежливо.

(Пример комбинации ответного слушания и описательной похвалы. Ответное слушание обычно быстро улучшает поведение, поэтому очень скоро у вас появится повод похвалить ребенка).

Похоже, ты расстроен тем, что на ужин не будет пудинга.

Вот было бы весело, если бы конфеты были полезными, а от брокколи появлялся карис!

Мы с папой иногда кормили тебя с ложки, когда ты уставал. А сейчас мы говорим: «Ешь сам». Ты, наверное, думаешь, что мы больше не заботимся о тебе.

1. Никогда не просить дважды

Не забывайте использовать метод «Шесть шагов», когда вы хотите, чтобы дети перестали играть и накрыли на стол, или помыли руки перед едой, или пришли на кухню и сели за стол.

5. Вознаграждения и наказания

Самое простое, самое быстрое и самое эффективное вознаграждение — это описательная похвала. Самое простое, самое быстрое и самое эффективное наказание — это воспроизведение действия: когда вы заставляете ребенка повторить какое-то действие, но уже правильно.

- ✓ Если ребенок плохо ведет себя за столом, не напоминайте, не предупреждайте, не читайте нотаций и не просите его ни о чем. Вместо этого подождите немного и описательно похвалите его, когда он остановится хотя бы на секунду.
- ✓ Если ребенок продолжает плохо себя вести, уберите на время его тарелку, а его самого оставьте за столом до окончания приема пищи. Как только он станет вести себя лучше, описательно похвалите его и верните ему тарелку.
- ✓ Затем примените воспроизведение действия.
- ✓ Если плохое поведение ребенка во время еды является постоянной проблемой, не забывайте проводить регулярные мозговые штурмы в любое нейтральное время в течение дня. Это поможет улучшить его манеры за столом, и неважно, забыл ли ребенок правила или намеренно плохо себя ведет.

Вот пример того, как применить воспроизведение действия, когда ребенок жалуется на еду.

Когда ребенок, только взглянув на еду, которую вы поставили перед ним, говорит что-то неприятное, это, разумеется, вас раздражает. В зависимости от возраста ребенка и от того, насколько он рассержен из-за чего-то другого, он может сказать: «Фу!», или «Я ненавижу рагу», или «Я такое не ем», или «Оно воняет». В большинстве семей такое поведение считается неприемлемым, потому что игнорируется главное правило: нужно быть вежливыми

и уважительными. Но вместо того, чтобы разозлиться, подождите несколько секунд, а затем описательно похвалите ребенка за то, что он перестал вести себя оскорбительно или невежливо. Это требует самоконтроля со стороны родителей!

Затем примените воспроизведение действия. Спокойным, дружелюбным голосом спросите: «Что ты должен сделать, если тебе не нравится еда?» Он знает ответ на этот вопрос, потому что вы ежедневно проводите мозговые штурмы. И он, как правило, готов ответить, ведь вы его только что похвалили, а не отчитали. Когда он ответит вам, найдите за что его описательно похвалить: возможно, он вспомнил правило, или вежливо ответил, или ответил полным предложением.

Затем скажите: «А теперь мы воспроизведем действие. Мы пригласимся, будто я только что поставила перед тобой тарелку, но теперь ты скажешь то, что нужно». На этот раз ребенок, скорее всего, поступит верно, после того как рассказал вам правило. Когда он сделает все, как надо, (в данном случае ничего не скажет, если ему не нравится то, что лежит в тарелке), вам необходимо что-то описательно похвалить. Воспроизведение действия улучшает привычки.

Что касается вознаграждения, я настоятельно рекомендую вам не превращать десерт в поощрение за то, что ребенок съел определенное количество пищи. Это только сделает десерт еще более желанным, а еду, которую он должен съесть, чтобы получить десерт, более непривлекательной. Так как еда символизирует любовь и заботу, лучше никогда не использовать ее в качестве вознаграждения, поощрения, взятки, угрозы или наказания. Описательная похвала за хорошее поведение во время еды является наиболее эффективным вознаграждением. Теперь вы знаете, как сделать так, чтобы дети захотели съесть все, что вы им дали, не возмущаясь.

Выводы

Эти стратегии помогут изменить процесс приема пищи в вашем доме, улучшить поведение детей за столом и научат ваших детей пробовать, терпеливо съедать и фактически полюбить множество разных видов здоровой пищи. Время приема пищи перестанет быть напряженным; им будет наслаждаться вся семья.

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ: КАК УМЕНЬШИТЬ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И НАУЧИТЬ ИХ ЛАДИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ



Теперь мои дети ладят друг с другом

Я даже не осознавала, как часто я винила во всем старшего сына, когда они с сестрой ссорились. Сейчас я понимаю, почему он стал таким обидчивым, ведь мое вмешательство только подливало масла в огонь. Теперь, если мои дети вдруг начинают драться, вместо того чтобы обвинять, я прикусываю язык и применяю стратегию ответного слушания, делая акцент на его чувствах: «Так неприятно, когда сестра берет без спроса твои игрушки!» Это действительно помогает ему быстрее справиться со своими эмоциями. Также мы часто используем описательную похвалу. Мы видим и отмечаем каждый раз, когда наши дети добры друг с другом, делятся своими игрушками или проявляют щедрость: «Ты поделилась конфетами с братом. Ты очень добрая». Использование комбинации стратегий Ноэль — описательной похвалы, ответного слушания и мозговых штурмов — оказывает эффективное воздействие на наших детей, и я бы сказала, что сейчас они ладят почти девятью девятью процентов времени. У них сложились замечательные отношения, которые, я надеюсь, сохранятся и во взрослом возрасте.

Когда я спрашиваю родителей, что они хотели бы изменить у себя дома, очень часто первым делом они говорят о желании, чтобы их дети не дрались, не спорили и не соперничали друг с другом. Не удивительно, что родители часто об этом вспоминают:

ведь очень тяжело находиться рядом с детьми, которые спорят друг с другом по мелочам, унижают друг друга, дразнят и обижают.

Родители тяжело переносят конфликты между братьями и сестрами. Дети тоже, но это не так очевидно, потому что со стороны кажется, будто они участвуют в этой травле с удовольствием и радостью. Похоже, что они наслаждаются, мучая друг друга. Но на самом деле во многих семьях конфликтные ситуации неизбежны. За озорной улыбкой скрывается реальная потребность, которую никто не пытается удовлетворить. В этой главе я расскажу вам о стратегиях, которые помогут вам удовлетворить реальные потребности каждого ребенка, и это, в свою очередь, устраним причины большинства проблем в отношениях между братьями и сестрами.

Методики, описанные в этой книге, позволят существенно сократить количество драк, споров и других неприятных моментов в отношениях между вашими детьми. Но я надеюсь, вы понимаете, что мы не сможем полностью устранить такое соперничество. Даже когда родители узнают об эффективных стратегиях, даже после того, как они примут меры, чтобы удовлетворить потребности каждого ребенка, *изредка* конфликты между братьями и сестрами все равно будут возникать. Это происходит потому, что незначительная конкуренция между братьями и сестрами и некоторая их ревность друг к другу представляют собой естественные, нормальные, неизбежные и здоровые явления. Отношения между братьями и сестрами — это арена, на которой дети учатся находить общий язык со сверстниками и узнают о своем влиянии на других.

И хотя мы понимаем, что замечательные отношения между братьями и сестрами вряд ли возможны, мы все равно хотим, чтобы они хорошо ладили друг с другом большую часть времени. Реально же мы можем стремиться к тому, чтобы братья и сестры, которые учатся играть вместе, уважали друг друга, делились вещами или не трогали их без спроса и были добры по отношению друг к другу девяносто процентов времени.

Стратегии, о которых я здесь рассказываю, помогут добиться этого, а также помогут смягчить оставшиеся десять процентов конфликтов между детьми.

Ваши дети	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
Спорят и враждуют друг с другом			
Дразнят и обижают друг друга			
Жалуются друг на друга			
Подстрекают друг друга			
Берут вещи друг у друга без разрешения			
Им трудно делиться друг с другом			
Командуют друг другом			

К счастью, существует множество стратегий, которые способствуют сокращению конфликтов между братьями и сестрами и учат их наслаждаться общением друг с другом. Сначала я покажу вам, как применять основные стратегии, которые вы изучили, чтобы улучшить отношения между братьями и сестрами. А потом я дам еще несколько полезных советов, которые помогут вам эффективно справиться с конкуренцией между детьми.

Нужно пояснить, что в этой главе план действий будет представлен немного по-другому, так как проблема отношений между братьями и сестрами довольно серьезная. Я разобью план действий на два этапа:

Мотивация и профилактика.

Что вы можете сделать, чтобы предотвратить конкуренцию, ревность и соперничество, чтобы братья и сестры меньше раздражали друг друга.

Раннее вмешательство и регулирование конфликтов.

Что делать, когда все выходит из-под контроля и назревает конфликт, который вы еще в состоянии предотвратить, и что делать, когда вы уже столкнулись с настоящей дракой.

План действий по урегулированию отношений между братьями и сестрами. Мотивация и профилактика — ПРОДЛЕНИЕ ГАРМОНИИ

1. Подготовка к успеху

• Станьте единым фронтом

Решите, с вашим партнером, какие проблемы в отношениях между детьми беспокоят вас больше всего. Запишите те несколько аспектов их поведения, которые вы хотели бы улучшить, и вместе проясните, какие именно правила вы хотите установить. Возможно, вам придется пойти на компромисс (см. 4 главу).

• Проводите ежедневно мозговые штурмы, чтобы прояснить и установить новые правила и обязанности, вознаграждения и наказания

Ниже я привожу несколько полезных правил, которые касаются трех распространенных проблем в отношениях между братьями и сестрами.

Дети не делятся друг с другом.

Каждый ребенок должен иметь свое «неприкосновенное пространство», место, где он или она могут спокойно играть или оставить свои вещи, зная, что никто их не возьмет. Я рекомендую установить правило, что любой игрушкой, которая не находится в этом «неприкосновенном пространстве», ребенок должен делиться. Тот, кто ее поднимет, может играть с ней, сколько захочет. Это правило помогает мотивировать детей класть свои вещи на место. Также дети учатся контролировать свои эмоции, когда они забывают положить игрушку обратно в свое «неприкосновенное пространство» и вынуждены ждать, не выхватывая эту игрушку и не жалуясь, пока его братья или сестры не наиграются. Это правило сокращает огромное количество конфликтов из-за игрушек.

Особенно важно, чтобы у старшего ребенка было такое место, где он может спокойно оставить свой конструктор «Лего» или творческий проект, не переживая, что мародеры-малыши его уничтожат. Это позволит уменьшить обиды старших детей на младших

Дети постоянно наговаривают друг на друга.

Это скорее должно стать правилом для вас, чем для ваших детей: когда один ребенок приходит к вам жаловаться на другого, вы не вмешиваетесь в этот конфликт. Не нужно спрашивать, что произошло, потому что вы все равно никогда этого не узнаете; каждый ребенок расскажет вам свою версию, в которой он сам будет выглядеть хорошо, а брат или сестра плохо. Если вам интересно, что же произошло на самом деле, я могу вам сказать: родился второй ребенок!

Чем чаще мы будем давать советы и предлагать решения, тем чаще дети будут думать, что им нужен взрослый, чтобы их рассудить. Вместо того чтобы налаживать отношения между ними, сосредоточьтесь на ответном слушании. Как только вы начнете сопереживать им, каждый ребенок почувствует себя услышанным и они оба получают четкий сигнал, что вы доверяете им уладить этот конфликт самостоятельно. Они могут!

Чем больше внимания мы уделяем их рассказам, тем чаще они будут наговаривать друг на друга. По той же причине не следует угрожать детям или наказывать их.

Драки.

А теперь я скажу то, что может вас удивить. Я действительно не рекомендую устанавливать правило «Никаких драк!». Для этого есть несколько причин.

Как бы сильно мы не хотели, чтобы наши дети решали свои конфликты мирным путем, используя слова, а не кулаки, мы должны признать, что братья и сестры (даже те, которые обычно хорошо ладят) все равно будут проявлять физическую агрессию по отношению друг к другу. И правило «Никаких драк!» не будет выполняться, потому что ребенок, будучи незрелым и импульсивным, рано или поздно ударит (или толкнет, или схватит).

Правило «Никаких драк!» игнорирует тот факт, что братья и сестры умеют искусно провоцировать друг друга!

Ребенок, которому часто достается от своего брата или сестры, наверняка уже знает, как доставить обидчику неприятности: он подстрекает его, а потом садится и смотрит, как тот на него набрасывается. Это дает одному ребенку слишком много власти над другим.

Еще одна проблема с правилом «Никаких драк!» заключается в том, что вы не сможете выяснить, кто кого и зачем ударил в действительности, и вы не будете знать, кого наказывать. А без наказания правило уже не является правилом. Это просто предложение или выговор. И в любом случае наказание — это не волшебная палочка. Наказание само по себе не мотивирует детей контролировать свои импульсы и уж тем более не учит их, как это делать. Наказания, как правило, порождают такие чувства, как обида и месть, а мы этого совсем не хотим!

Важно понимать, что проявлять вербальную и физическую агрессию одинаково плохо. Вербальная агрессия может так же больно ранить, как и физическая. Иногда эмоциональные шрамы от вербальной агрессии остаются надолго, даже на десятилетия, в то время как синяки от физической агрессии заживают быстро.

Так что же делать, если правило «Никаких драк!» не работает? Мы можем научить детей тому, что они должны делать, когда ссорятся на своих братьев или сестер. Дети знают, чего они не должны делать, потому что постоянно об этом слышат, но им часто не понятно, что же они, в таком случае, должны делать!

Примеры мозговых штурмов

Первый пример показывает, как уменьшить физическую или вербальную агрессию. Ниже показано, как должен проходить этот мозговой штурм. Помните, мозговой штурм всегда нужно проводить в нейтральное время, а не сразу после конфликта.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: *Картер, когда ты злишься на Найджела, что ты должен сделать вместо того, чтобы ударить, толкнуть или обозвать его?*

Ребенок: *Не бить.*

Родитель: *Правильно. Ты не должен его бить. Итак, что нужно сделать вместо этого?*

Ребенок: (думает) *Накричать на него?*

Родитель: Ты думаешь об этом. Да, накричать лучше, чем ударить или обозвать. Это может заставить его прекратить тебя злить. Если это не работает, что еще можно сделать?

Ребенок: Я не знаю.

Родитель: Непросто придумать что-то новое. Попробуй сделать разумное предположение.

Ребенок: (долгая пауза) Уйти?

Родитель: Это было бы разумно. Конечно, очень трудно уйти, когда ты так зол на своего брата. Но тогда вы, несомненно, перестанете драться. Если ты не можешь заставить себя уйти, что еще можно сделать?

Ребенок: Хм... Ударить диванную подушку?

Родитель: Это отличная идея. Ты, наверное, ударишь подушку очень сильно, раз ты так зол! Ты придумал три варианта, как можно поступить, чтобы не бить брата. Ты уже очень взрослый.

Если проблема с драками и оскорблениями в вашей семье достаточно серьезная, вам нужно будет провести несколько мозговых штурмов в поисках возможного альтернативного варианта поведения. Кроме того, придется часто применять ответственное слушание. Ребенок, который проявляет физическую или вербальную агрессию, нередко переживает из-за того, что он сделал, хотя и не показывает этого. Такого ребенка необходимо очень часто описательно хвалить и выделять ему особое время каждый день.

Ниже приводится пример мозгового штурма, который состоит из двух частей и знакомит ребенка с новым правилом о том, что нужно делиться и не брать вещи других детей без спроса.

Новое правило гласит, что у каждого ребенка появится определенное место в доме, где его вещи будут недоступны для других детей. Любыми вещами, которые не находятся в этом неприкосновенном месте, остальные дети могут играть. Для детей, у которых есть свои комнаты, эти комнаты и станут таким местом. Данный мозговой штурм состоит из двух частей, потому что правило довольно большое и не может быть разъяснено в течение одной минуты. А одна минута — это продолжительность одного мозгового штурма.

*Первая часть мозгового штурма:
в любое нейтральное время*

Родитель: Мы с папой придумали новые правила, и теперь вы будете меньше ругаться из-за игрушек и не будете их забирать друг у друга. Это правило состоит из двух частей. Одна часть я думаю, тебе понравится, а другая часть, возможно, и нет. Первая часть правила заключается в том, что у каждого из вас отныне появится определенное место в доме, где вы сможете оставлять свои вещи, а другие дети не имеют права оттуда их брать. Я уверен, что эта часть правила тебе понравится.

Ребенок: А где я смогу оставлять игрушки, чтобы Софи и Бен не трогали их? Они всегда играют с моим конструктором «Лего», пока я в школе, и ломают мои самолеты и ракеты.

Родитель: Я знаю, что тебя это очень злит. Вот почему мы придумали это новое правило. Ты заслуживаешь право оставить свой конструктор и знать, что его никто не тронет. Поэтому ты можешь сам выбрать, где будет находиться твое безопасное место.

Ребенок: Они не послушаются. И будут по-прежнему брать мои вещи.

Родитель: Конечно, поначалу они, наверное, еще будут брать твои вещи; это вполне возможно. Да, тебя это так раздражает! Но поскольку теперь это стало правилом, ты больше не должен их оставлять. Кто теперь обязан учить их не брать чужие вещи?

Ребенок: Ты и папа?

Родитель: Правильно. А теперь скажи мне, в чем заключается первая часть нового правила?

Ребенок: А какая вторая?

Родитель: Увидишь. Сначала скажи мне, в чем заключается первая часть нового правила.

Ребенок: У каждого из нас появится свое место, где будут находиться наши вещи, и никто не сможет их там трогать.

Родитель: Почти правильно. Но мама с папой могут их трогать, если нужно. Так кто же тогда не будет иметь права трогать твои вещи, если они находятся в твоём неприкосновенном месте?

Ребенок: Моя капризная младшая сестра.

Родитель: (ждет, молча улыбаясь).

Ребенок: Софи и Бен.

Родитель: Это прозвучало дружелюбнее. Наше время истекло, поэтому о второй части правила я расскажу тебе позже.

(Помните, что мозговой штурм должен длиться одну минуту или меньше, поэтому, если необходимо, разбейте его на две или более частей.)

*Вторая часть мозгового штурма:
в любое другое нейтральное время*

Родитель: Тебе, наверное, интересно, в чем заключается вторая часть нового правила о том, что у каждого из вас теперь будет собственное место для игрушек. Но сначала скажи мне еще раз, в чем заключается первая часть нового правила?

Ребенок: Никто не может трогать вещи, которые находятся в моем неприкосновенном месте.

Родитель: (ждет, молча улыбается).

Ребенок: Ты можешь.

Родитель: Правильно. Ты запомнил. Скажи мне еще раз, в чем заключается первая часть нового правила.

Ребенок: С игрушками, которые находятся в моем неприкосновенном месте, Софи и Бен не могут играть. И то же самое с их игрушками.

Родитель: Ты запомнил эту часть. Теперь вторая часть, которая тебе может не понравиться. Все, что ты оставил где-то в другом месте, они могут забрать и играть с этим столько, сколько захотят.

Ребенок: Но это несправедливо!

Родитель: Да, будет нелегко наблюдать, как они играют с твоими игрушками. Поэтому, если ты не хочешь, чтобы они играли с твоими игрушками, что тебе нужно делать?

Ребенок: Мне нужно держать свои игрушки в моем неприкосновенном месте. Но вдруг я буду играть с ними где-то в другом месте, и мне просто захочется в туалет? Потом, когда я вернусь, они будут играть с моими игрушками целый день и не отдадут их мне, и я уже не смогу играть с ними.

Родитель: *Это будет ужасно! И если такое случится, что ты должен будешь сделать, вместо того чтобы отбирать игрушки или ругаться?*

Ребенок: *Ну, я могу хорошо попросить.*

Родитель: *Ты можешь. Я рад, что ты подумал о дружественной стратегии. И они могут отдать тебе игрушки. Но они не должны.*

Ребенок: *Ну, тогда я буду играть с их игрушками, если они бросят их.*

Родитель: *Да, ты имеешь на это право. И они ничего с этим не делают. Так расскажи мне теперь обе части нового правила.*

Ребенок: *Я могу хранить все свои вещи в моем неприкосновенном месте, но если я забуду и оставлю их не там, другим можно играть с ними.*

Родитель: *В этом заключается правило. Ты запомнил обе его части. Мы будем его применять в течение одного месяца и посмотрим, что из этого получится.*

- **Как вы можете создать благоприятные условия?**

Разрешите вашим детям, особенно мальчикам, играть в игры с элементами боевых действий.

Будьте рядом, чтобы описательно похвалить их, когда они не будут бить друг друга в полную силу, и ответно послушать, когда кто-то пострадает. Драка в присутствии одного из родителей и под его присмотром учит детей сдерживать агрессивные импульсы.

- **Реально планируйте свой день**

Мы знаем, что оставаться спокойным намного проще, когда ваш распорядок дня не перегружен. У нас должно быть достаточно времени. Это поможет вам оставаться позитивными и собранными перед неизбежной очередной ссорой между братьями и сестрами.

- **Запланируйте особое время отдельно для каждого ребенка несколько раз в неделю**

Постарайтесь выделить по меньшей мере десять минут, а если вы сможете делать это каждый день, даже лучше! Особое время уменьшает конфликты между братьями и сестрами почти волшебным образом. Дети уже не так явно соперничают за внимание родителей, когда они получают то внимание, в котором нуждаются которого жаждут и заслуживают.

Дайте вашему старшему ребенку несколько особых привилегий.

Позвольте ему ложиться спать чуть позже или давайте ему немного больше карманных денег. Эти привилегии помогут уменьшить его чувство обиды на младших братьев и сестер, помогут ему почувствовать гордость из-за того, что он старший, а значит, более взрослый и ответственный.

Заставьте детей играть самостоятельно в течение некоторого времени каждый день (не за экраном компьютера или приставки), даже когда брат или сестра дома.

Со временем это научит детей самостоятельности, и они не будут больше беспокоить своих братьев и сестер, когда им нечего делать и они не знают, чем заняться. И вы увидите, что братья и сестры, которых заставляют играть самостоятельно, потом ладят намного лучше. Они начинают ценить общество друг друга и наслаждаться им.

2. Описательная похвала

Конфликты между братьями и сестрами разгораются в первую очередь для того, чтобы привлечь наше внимание. Чем больше мы уделяем внимание этим конфликтам, тем чаще дети будут ругаться. Таким образом, мы должны кардинально изменить эту динамику и описательно хвалить детей каждый раз, когда они вежливо разговаривают друг с другом, когда делятся игрушками и не перебивают друг друга, проявляют терпение, не отбирают игрушки и не обижают друг друга физически. Описательно хвалите их каждый раз, когда они хорошо играют вместе или даже просто не надоедают друг другу. Приведу несколько примеров.

За последние десять минут ты ни разу не нагрубил своим братьям, хотя они не очень хорошо себя ведут. Ты был спокоен, а это требует самоконтроля. Контролировать себя нелегко!

Вы делитесь цветными карандашами вместо того, чтобы отбирать их. Вы очень дружелюбные.

Вы оба очень разозлились, но никто не дерется. Вы держите себя в руках. Это правильный поступок.

Вы хотели играть в разные игры, но вы недолго спорили. Вы сами смогли договориться. И никто из вас не пришел ко мне за помощью.

Тебе подарили на день рождения три машинки, и ты разрешил своей сестре поиграть с одной из них. Ты мог бы этого не делать. Никто тебя не просил. Ты сам принял это решение и сам проявил щедрость. Это был очень осознанный и зрелый поступок.

Ты не смеялся над своим братом, когда он забыл таблицу умножения. Ты помнишь, что он не так хорош в математике, как ты, хотя ты и младше. Ты не захотел его расстраивать. Ему и так обидно, что он не знает таблицу умножения.

Так прекрасно, что вы не деретесь. Рядом с вами находиться теперь намного приятнее.



Особое время помогло справиться с конфликтами между детьми

У нас сложилась уникальная ситуация, когда моя сестра со своей семьей приехала к нам жить после смерти мужа. В двух наших семьях теперь стало шестеро детей в возрасте от одного до двенадцати лет! Но, слава богу, мы уже познакомились со стратегиями воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает. И еще до приезда моей сестры и двух ее дочерей мы применили методики подготовительного этапа, обсудив заранее все проблемы, которые могли возникнуть. Мы установили для детей новые правила внутреннего распорядка: кто и где будет спать, где они могут хранить свои вещи, чтобы никто их не трогал, составили график посещения ванной комнаты и т. д.

Все это облегчило переезд семьи моей сестры, но что действительно помогло сохранить мир, так это то, что каждому ребенку мы регулярно уделяли особое время. Это помогло снять напряжение. Особенно отличился мой муж, который заранее планировал особое время для каждого ребенка. Он вносил эти встречи в свой ежедневник, в который не так просто попасть, и полностью отдавал свое внимание детям во время этих встреч. Например, он мог взять нашего сына перекусить в кафе, именно в то кафе, которое тот действительно любит, или отвести нашу дочь в «Старбакс», выпить горячего шоколада. Он постоянно де-

лал что-то для всех детей, а не только для своих собственных. Каждому ребенку было необходимо почувствовать, что он такой же важный, как и другие, и такой же любимый, и его так же слышат, как остальных. Увидев свое имя в его ежедневнике, дети начинали чувствовать себя важными и избранными, и это действительно помогло прекратить конфликты между ними.

РАННЕЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО И РЕГУЛИРОВАНИЕ КРИЗИСОВ: КАК УСПОКОИТЬ СТРАСТИ

Оставайтесь позитивными.

Не ищите виноватых, не читайте нотаций, не ругайте, не критикуйте и не пытайтесь улаживать конфликты детей.

Если вы беспокоитесь о безопасности ребенка, переместитесь ближе.

Присутствие родителей, как правило, напоминает детям о семейных правилах и ценностях. Едва вы появитесь на горизонте, хотя бы один ребенок или даже оба, скорее всего, начнут вести себя лучше, пусть, вероятно, не так быстро, как вам хотелось бы. Как только они успокоятся, описательно похвалите их за то, что они перестали бить друг друга, толкать или тянуть за волосы.

Если вы не беспокоитесь о безопасности детей, держитесь подальше от их конфликта, даже если кто-то из них плачет или жалуется.

Не пытайтесь разрешить их проблему. Братья и сестры способны сами урегулировать свои разногласия. Когда между старшим и младшим ребенком возникает конфликт, родители, как правило, сердятся на старшего ребенка, потому что он должен вести себя лучше, и говорят: «Что ты сделал со своей сестрой? Почему она плачет?» Родители хотят защитить младшего ребенка от старшего.

В этом нет необходимости, потому что ваши дети и так на равных! Обычно старший ребенок сильнее и порой использует свое физическое превосходство или угрожает им, чтобы расстроить

или разозлить младшего. Или же он словесно оскорбляет его. Младший ребенок, в свою очередь, быстро становится хитрым, превращаясь в эксперта по провокациям. Младший ребенок злит и провоцирует старшего. И как только старший ребенок принимает ответные меры, младший начинает плакать и «наговаривать» на старшего. В результате старшего ребенка обвиняют и ругают, а младшего спасают и утешают.

Но старший ребенок почти всегда более ревнив, чем младший, потому что, пока не появился младший, он получал безраздельное внимание родителей и их объятия. Когда вы обвиняете старшего ребенка, это заставляет его ненавидеть младшего еще больше, и за младшим ребенком только закрепляется роль жертвы. Порочный круг сужается, и никто не выигрывает. Со временем младший ребенок может перенять плохое поведение старшего.

Вместо этого найдите, за что описательно похвалить обоих.

Это будет мотивировать детей решать конфликты более позитивно. Например, если братья и сестры спорят, скажите:

Я вижу, вы оба сердитесь, но никто не дерется. Спорить лучше, чем драться.

3. Часто применяйте ответное слушание

Она перемешала все ваши карточки. Это так ужасно.

Ты очень хотел получить эту игрушку. Я вижу, как ты злишься.

Ты, должно быть, очень расстроился из-за того, что он тебя дразнил.

Тебе, наверное, очень хотелось бы собирать такие же сложные модели из конструктора, какие умеет собирать твой брат.

ОТВЕДИТЕ ДЕТЯМ МЕСТО ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Когда дети конфликтуют в вашем присутствии, это очень раздражает. Пусть они знают, что вы не против их споров, но они не должны этим заниматься, когда вы рядом.

Отведите детям комнату для разрешения конфликтов и, если они начнут ругаться рядом с вами, отправьте их туда выяснять от-

ношения. Там они могут драться, или общаться, или играть, это уже на их усмотрение. А вы — тот, кто решает, когда они могут выйти из этой комнаты. Так как большинство конфликтов затеваются для того, чтобы привлечь ваше внимание, дети, увидев, что вам это не интересно, обычно очень скоро успокаиваются!



Комната для решения конфликтов

Мои сын и дочь постоянно дрались. Меня это очень расстраивало, я злилась на них и угрожала отлучением от телевизора и отменой привилегий. Конечно же, это не помогало. Они просто обижались и горели жадой мести.

Поэтому мы решили попытаться применить стратегию Ноль, отправив детей в комнату для решения конфликтов. Мы сообщили им об этом заранее и объяснили: если они начнут драться, им придется пойти в эту комнату, где они смогут выяснить свои отношения самостоятельно. Это сработало блестяще. Через несколько минут в комнате для разрешения конфликтов они перестали драться и начали играть.

4. Вы не забываете применять метод «Шесть шагов» из методики «Никогда не просить дважды» вместо повторений и напоминаний?

5. Что насчет вознаграждений и наказаний?

Как наказывать братьев и сестер за драку или преднамеренные провокации?

За плохим поведением ребенка следует наказание, которое даст детям понять, что они поступили неправильно.

Но случаи, когда дети дерутся, обзываются, дразнятся или что-то отбирают друг у друга, должны рассматриваться не как плохое поведение, а как незрелые реакции. Наша задача — научить детей более зрелым реакциям, а не наказывать, что часто только усугубляет проблему. Наказания не мотивируют детей поступить в следующий раз правильно. И наказания не учат контролировать себя.

Как я уже упоминала в главе 8 «Вознаграждения и наказания», в большинстве случаев лучшее наказание плохого поведения —

это воспроизведение действия. Оба ребенка проиграют заново сценарий, но на этот раз они все сделают правильно. Это научит детей искать конструктивные способы решения своих проблем и заканчивать инциденты, большие или маленькие, на позитивной ноте.

Вознаграждение — часто очень эффективный стимул. Удачно подобранное вознаграждение поможет детям относиться друг к другу хорошо. Со временем это станет для них чем-то само собой разумеющимся, и вы будете использовать вознаграждения, чтобы улучшить какую-нибудь другую привычку.

Выводы

Чем чаще вы будете практиковать все эти стратегии и методики, тем больше ваши дети будут наслаждаться обществом друг друга, ценить друг друга и играть вместе мирно. Они научатся разрешать неизбежные конфликты, которые возникают в любых отношениях. Отношения между братьями и сестрами улучшатся, ваши дети будут вас слушать, слышать и понимать.

Глава 12

ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ: КАК СНОВА СТАТЬ ГЛАВНЫМ В СВОЕМ ДОМЕ



Переключаемся на вознаграждение

У меня есть сын и дочь, восьми и одиннадцати лет. Мы всегда ограничиваем время, которое они проводят перед телевизором или компьютером, но, несмотря на это, каждый раз выключение телевизора превращается в проблему. Сначала было трудно заставить их выключить телевизор, но даже после того, как они его выключали, дети принимались каприз-

ничать и отказывались слушаться. Казалось, что у них зависимость: так отчаянно они стремились получить очередную дозу, а потом вели себя, словно в похмелье. Я угрожал, что и вовсе не разрешу им смотреть телевизор, но, честно говоря, это было трудно выполнить, а они только больше сердились и все равно не слушались.

После того, как мы посетили один из семинаров Нозль, я понял, что нужно все переиграть, чтобы время, проводимое перед экраном, стало вознаграждением, которое они могли бы заработать, а не привилегией, которую я забирал. Мы с супругой убедились, что можем выступить единым фронтом, усадили наших детей и сообщили им, что у нас появится новое правило (новые правила — блестящая идея!). Мы объяснили, что в субботу и воскресенье они смогут смотреть телевизор в течение получаса после обеда, если выполняют все свои обязанности по дому. Мы хотели, чтобы наши дети накрывали на стол перед едой, и, конечно, они должны были позаниматься музыкой. В субботу им следовало убрать в своих комнатах и в воскресенье закончить выполнять домашние задания до обеда.

Просто удивительно, насколько изменилась ситуация, когда они поняли, что только от них зависит, будут ли они смотреть телевизор. Обычно они сами напоминают друг другу о том, что нужно сделать все по дому, — и я больше не плохой парень.

Многие родители обеспокоены тем, что экраны телевизоров, компьютеров и телефонов проникли в каждый уголок жизни детей. Стать снова главным в своем доме кажется уже невозможным, и мы сдаемся. Но это возможно, и за это *стоит* бороться.

Попытка заставить детей заработать время перед экраном, как сделал отец в рассказанной выше истории, — это лишь один из способов, который позволяет родителям контролировать количество часов, которые дети проводят таким образом. Вы также можете снова начать контролировать качество и пригодность того,

что смотрят ваши дети. Если вы беспокоитесь, что ребенок проводит слишком много времени перед экраном и ваши попытки решить эту проблему в прошлом не увенчались успехом, не сдавайтесь. Вы не должны принимать это как неизбежные реалии современной жизни. Стратегии, описанные в этой книге, помогут вам снова стать главным.

В случае, если вам нужны аргументы в пользу вашего решения, ниже я перечисляю важные преимущества, о которых мне сообщили родители, когда их дети начали проводить значительно меньше времени перед экранами.

- ✓ Дети учатся развлекаться сами и делают это более охотно. Они больше играют и больше разговаривают, что, в свою очередь, приводит к развитию социальных навыков, а также увеличивает их словарный запас, улучшает умение строить предложения и развивает навыки мышления. Они более охотно читают, даже те дети, которых раньше никогда не видели с книгой.
- ✓ Они могут сосредоточиться на более длительный срок, становятся терпеливее, а благодаря этому начинают получать удовольствие от интеллектуальной деятельности.
- ✓ Они ведут более активный образ жизни, что укрепляет мышцы, осанку и даже пищеварение, сон и способность к концентрации. Физические упражнения также сжигают адреналин, а это успокаивает.
- ✓ Они больше нравятся окружающим. Они уже не такие ворчливые, раздражительные или реже говорят «нет», и они более охотно выполняют домашние задания и помогают по дому.

Короче говоря, когда время, проводимое перед экраном, сокращается, жизнь становится спокойнее и счастливее, как и ваши дети. Если мы будем решительными, сильными и храбрыми, мы сможем добиться этих восхитительных результатов.

Вопросник

Заполните эту таблицу, прежде чем вы начнете применять стратегию регулирования времени, проводимого перед экраном, а затем снова заполните ее через две недели и сравните результаты

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
Проводит много времени перед экраном			
Смотрит неподходящие программы или играет в неподходящие игры			
Отказывается выключать телевизор или компьютер			
Включает их без разрешения			
Предпочитает сидеть перед экраном, а не развлекаться самостоятельно			

Сколько времени можно проводить перед экраном?

Конечно, именно взрослые в вашем доме решают, сколько времени детям позволено проводить перед экраном. Но если вы не уверены, ниже приведены советы, которые основаны на самых современных исследованиях мозга и могут помочь вам.

- ✓ От рождения до трех лет: проводить время перед экраном не рекомендуется.
- ✓ От трех до восьми лет: можно проводить до получаса в день перед экраном.
- ✓ От восьми лет до зрелого возраста: один час в день свободного времени можно проводить перед экраном (за исключением особых случаев, например, похода в кино или просмотра футбольного матча по телевизору.). А это значит, что речь идет обо всех экранах, а не о часе за DVD-проигрывателем, еще часе за компьютером и еще часе игры на мобильном телефоне или на других электронных устройствах. Положенное время перед экраном нельзя накапливать в течение нескольких дней, чтобы потом

провести все выходные перед телевизором. Однако ежедневный час свободного времени перед экраном не включает в себя использование компьютера для домашних и школьных проектов.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ ВРЕМЕНИ, ПРОВОДИМОГО ПЕРЕД ЭКРАНОМ

1. Подготовительный этап

- **Единый фронт:** нужно ли вам вместе с вашим партнером (если он у вас есть) установить новые правила? Или закрепить уже существующие правила?

Важно, чтобы правила, регулирующие время, проводимое перед экраном, были четкими, простыми и легко запоминающимися. Развесьте правила в разных местах по всему дому (и не удивляйтесь, если поначалу они будут таинственно исчезать). Ниже я привожу несколько советов для создания правил, которые могут быть вам полезны.

Разрешайте проводить свободное время перед экраном только в определенные дни.

Во многих семьях считают, что с понедельника по четверг дети вообще не должны проводить время перед экраном, чтобы они могли сосредоточиться по вечерам на выполнении своих домашних заданий и на общении с семьей. Еще один вариант, который практикуется в некоторых семьях: «один день проводим перед экраном, один день выходной».

Время перед экраном нужно заработать.

Требуйте, чтобы все те маленькие ежедневные обязанности, которые ваш ребенок избегает выполнять, или выполняет недобросовестно, или вообще забывает о них, были завершены к вашему удовлетворению перед тем, как будет включен экран. Это могут быть домашние задания, чтение, прогулки с собакой, кормление домашних животных, помощь по дому и т. д. Таким образом, вы

предоставляете время перед экраном в виде вознаграждения за хорошо выполненную ежедневную работу.

Спрашивают ли дети разрешения перед тем, как включить экран?

И возьмите себе за правило всегда отвечать положительно. Вы можете сказать: «Да, как только ты покажешь мне свое выполненное домашнее задание», или «Да, как только ты сделаешь все задания по списку», или что-то в этом роде.

Ограничьте время, проводимое перед экраном, когда в вашем доме проходят детские вечеринки.

«Старомодные» игры лучше влияют не только на их тела и мозг, но они также улучшают социальные навыки, чего не происходит, если проводить время перед экраном.

Иногда родители замечают, что ребенок продолжает проситься в гости к друзьям, вместо того, чтобы поиграть дома, потому что там у детей есть свободный доступ к электронике. Решить эту проблему можно, чередуя встречи с друзьями в вашем доме со встречами в доме его друга.

Перед школой не сидеть за экраном.

Это правило поможет вашим детям быть внимательнее, собираясь утром в школу, а также и во время занятий в школе.

Не берите с собой устройства с экранами, отправляясь в короткие поездки на автомобиле.

Важно, чтобы дети научились развлекаться сами, а не полагались на электронику.

Нельзя смотреть в экран во время еды.

Давайте во время трапезы будем наслаждаться едой и общением.

Пусть дети выключают экраны, чтобы заработать время, проводимое перед ними, на завтра.

Если вам трудно заставить ребенка выключить экран, вы можете установить правило, согласно которому, чтобы провести время перед экраном завтра, он сегодня должен выключить его, как

только ему скажут. Большинство детей настолько привязаны к устройствам с экранами, что они готовы на все, лишь бы зарабатывать время, которое они проводят за ними, особенно если они видят, что другого пути нет.

Требуйте, чтобы дети часто занимались физическими упражнениями.

Когда дети получают хорошую физическую нагрузку, их желание проводить время перед экраном естественным образом снижается. Дети должны по меньшей мере тридцать минут в день посвящать энергичным упражнениям. Под энергичными упражнениями я подразумеваю такие, которые позволяют им разогреться и вспотеть.

Не имеет значения, какие именно типы упражнений дети выполняют: игры с мячом, бег, боевые искусства, танцы или плавание — все это неплохие виды физической активности.

Если ваш ребенок не любит заниматься спортом, скорее всего, это происходит потому, что он не уверен в своих силах. Когда детям разрешают не посещать секции просто потому, что они не уверены в своих силах, у них уже нет возможности улучшить свои результаты, и разрыв между ними и детьми, которые регулярно занимаются спортом, со временем становится все больше. Они будут чувствовать себя слабыми на уроках физкультуры в школе. Это отразится не только на их здоровье, но и на уверенности в себе.

Лучший способ заставить таких детей тренироваться — это играть в активные игры вместе с ними. Кроме того, начните ходить пешком везде, где это возможно, а не ездить на машине. Ваши дети не только станут более физически активными, но и получат возможность ознакомиться с окрестностями и научиться вести себя в общественных местах.

Рекомендуется, чтобы дети проводили два часа в день на свежем воздухе или рядом с окном, сквозь которое поступает много солнечного света. Естественный свет улучшает работу организма. Чем больше времени вы проводите с ребенком на свежем воздухе, тем лучше.

Игры с мячом и другие командные игры также помогают детям развивать социальные навыки. Дети учатся сотрудничать, играть по очереди, стараться изо всех сил, выигрывать без злорадства и проигрывать без обид. Если вашим детям трудно играть с другими детьми, вы — их лучший учитель!

На подготовительном этапе у вас должно быть четкое представление о том, что произойдет, когда время истечет

- Дайте ребенку пять минут на *обратный отсчет*. У него будет возможность сохраниться в компьютерной игре и т. д.

В течение этих пяти минут оставайтесь вместе с ним в комнате, чтобы он серьезно отнесся к вашим словам и чтобы вы могли использовать описательную похвалу и применить ответное слушание. Следите за временем с помощью таймера. Это лучше, чем постоянно поглядывать на часы, как будто вы куда-то торопитесь. Когда таймер даст сигнал, скажите *только один раз*: «Пора выключать» или что-то подобное и заставьте его ответить вам словами (не только ворчанием), а также действием.

- Принимая во внимание естественную скорость реакции вашего ребенка, дайте ему несколько секунд, чтобы выполнить вашу просьбу. Если он это сделает, описательно похвалите его, чтобы показать, что вы очень рады. Если он не выключает экран, примите незамедлительные меры и выключите его самостоятельно, без дополнительных предупреждений и напоминаний. Скорее всего, потребуется день или два, чтобы ребенок понял: единственная возможность заработать время перед экраном на завтра состоит в том, чтобы слушаться без пререканий сегодня.
- Проводите мозговые штурмы, чтобы установить новые правила и заставить всех их соблюдать.

Когда вы установите правило, регулирующее время, проводимое перед экраном, вполне вероятно, что ваш ребенок сначала расстроится; он может попытаться проверить вас, чтобы узнать, можно ли это правило нарушать. Поэтому важно на подготовительном этапе проводить ежедневные мозговые штурмы.

Примеры мозговых штурмов

Ниже приведен пример мозгового штурма, с помощью которого устанавливается новое правило, которое гласит: утром перед школой нельзя проводить время перед экраном. Ребенок в этом примере настолько противился новому правилу, что потребовалось

провести два отдельных мозговых штурма, прежде чем он согласился ответить на вопросы родителей.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: Новое правило заключается в том, что, начиная со следующей недели, утром перед школой тебе нельзя проводить время перед экраном.

Ребенок: (морщась) Что?

Родитель: (применяет ответное слушание) Я знаю, ты к этому не привык. Всегда нелегко привыкать к новым правилам, особенно к такому. Я знаю, как ты любишь по утрам писать текстовые сообщения своим друзьям, чтобы узнать, что они собираются надеть.

Ребенок (кричит): Но это помогает мне проснуться! Это несправедливо. Что плохого в текстовых сообщениях?

Родитель: (применяет ответное слушание) Похоже, ты рассердился!

Ребенок: Фу! Это глупое правило.

Родитель: (улыбается и ждет, когда ребенок замолчит) Даже если ты злишься, ты не должен кричать. Я помогу тебе придумать другие способы проснуться, правда, они могут оказаться не такими интересными, как текстовые сообщения или «Фейсбук».

Ребенок: Я ненавижу этот дом! Вы всегда устанавливаете новые правила! Ни у кого больше нет такого тупого правила.

Родитель: Я вижу, тебе совсем не нравится новое правило. Как только ты будешь готов, расскажи, пожалуйста, что это за новое правило.

Ребенок: Я не готов! Я никогда не буду готов, потому что это самая глупая идея из всех, которые я когда-либо слышал.

Родитель: Ты все еще сердисься. Я попрошу тебя рассказать мне его позже.

Мозговой штурм: в любое другое нейтральное время

Родитель: Ты готов рассказать мне новое правило?

Ребенок: А? О чем ты говоришь?

Родитель: (ждет, молча улыбаясь).

Ребенок: Ах, это. Нет, я не готов.

Родитель: (ждет, молча улыбаясь).

Ребенок: *Утром нельзя пользоваться мобильным телефоном.*

Но я могу им пользоваться в машине.

Родитель: *Только не тогда, когда мы с папой отвозим тебя в школу. Потому что новое правило гласит: нельзя проводить время у экрана перед школой. Но когда мама Дженни отвозит вас, она может установить другие правила.*

Ребенок: *Ты, наверно, попросишь маму Дженни установить такое же правило.*

Родитель: *Ты все еще сердишься, но ты рассказал мне правило. Когда новое правило вступает в силу?*

Ребенок: *С понедельника?*

Родитель: *Ты слушал, и ты запомнил.*

Ребенок: *И это значит, что Джо (брат) тоже не сможет играть на своей игровой приставке в машине.*

Родитель: *Ты прав. Я рад, что ты думаешь о новом правиле.*

Как всегда, мозговые штурмы следует проводить в нейтральное время, а не перед тем, как ребенок садится за компьютер, потому что тогда его мозг уже поглощен мыслями о предстоящем времяпрепровождении перед экраном и он уже не будет внимательно слушать то, что вы говорите. Также мозговые штурмы не следует проводить после ссоры или выяснения отношений, потому что ребенок уже будет не в настроении что-либо слушать.

• Создание благоприятных условий

Ниже я привожу несколько советов, которыми вы можете воспользоваться, чтобы ваш ребенок проводил меньше времени перед экраном.

- ✓ Перенесите всю электронику из комнат детей в общие части дома. Это касается также и мобильных телефонов, на ночь детям следует оставлять их за пределами своей спальни.
- ✓ Этот способ подойдет, если ваши дети заиклены на устройствах с экранами. Сначала, пока они не поймут, что вы настроены серьезно и полны решимости *довести начатое до конца*, вам придется держать при себе все ручные электронные игры, все пульты и зарядные устройства (а возможно, даже антенны

или шнуры), за исключением тех случаев, когда дети заработали время, проводимое перед экраном.

- **Реально планируйте свой рабочий день**

Составьте со своими детьми план: что они будут смотреть по телевизору и когда каждый из них будет сидеть за компьютером, предполагая, что они это уже заслужили. Ключевой момент заключается в том, чтобы предоставить им достаточно времени сделать тщательный выбор, но потом *не позволять* им изменить свое решение. Попросите их нарисовать график, потому что память может подвести.

- **Особое время**

Чем чаще вы проводите ваше особое время с ребенком и чем более оно предсказуемо, тем меньше дети будут заиклены на устройствах с экранами. Попробуйте и убедитесь!

2. Что вы можете описательно похвалить?

Как только дети начнут следовать новым правилам о регулировании времени, проводимого перед экраном, у вас появится много поводов для описательной похвалы. Ниже я привожу примеры описательной похвалы, которые вы можете использовать.

Спасибо, что выключил телевизор сразу, как только я попросила, ты почти не спорил. Ты такой послушный.

Мне нравится, что ты такой ответственный. Ты уже покормил собак и закончил свои домашние задания. Теперь ты заработал право поиграть в компьютерную игру в течение часа.

Ты не забыл правило и посидел за компьютером только полчаса. Ты его выключил сразу после сигнала таймера. Данный поступок требует самообладания, потому что я знаю, как тебе не нравится это новое правило.

3. Ответное слушание

Если ваши дети расстроены из-за новых правил, регулирующих время, проводимое перед экраном, ответное слушание поможет им быстро справиться с этими эмоциями и принять правила.

Тебе, наверное, очень жаль, что у нас появилось это новое правило и теперь ты можешь сидеть перед экраном только один час в день.

Это так раздражает, когда ты должен выключать компьютер посреди игры.

Раньше мы позволяли тебе смотреть телевизор намного дольше, поэтому сейчас тебе кажется, что ты вообще не сидишь перед экраном.

Так грустно, что твои друзья проводят больше времени за компьютером и перед телевизором, чем ты.

Тебе, наверное, жаль, что теперь время, проводимое перед экраном, ограничено.

Для достижения максимальной эффективности мы можем объединить описательную похвалу и ответное слушание.

Я рад, что ты ответил мне дружелюбным тоном, когда я попросила тебя о чем-то, хотя я знаю, как тебе не нравится, когда тебя отвлекают во время игры на компьютере.

Сегодня ты пропустил свою любимую программу, потому что мы вернулись домой очень поздно. Я думала, ты будешь жаловаться по этому поводу, но ты не жаловался! Даже если ты и расстроился, ты понял, что никто в этом не виноват и сердиться тебе не на кого. Я ценю то, как спокойно ты это воспринял.

4. Никогда не просить дважды

Не делайте ошибку, пытаясь применить метод «Шесть шагов», пока ваш ребенок находится перед экраном. Он, скорее всего, слишком поглощен тем, что он видит, чтобы обращать на вас внимание. Сначала выключите экран. Я объясняла, как это сделать, в главе 6 «Никогда не просите дважды».

5. Вознаграждения и наказания

Вернитесь к правилам, которые я предложила в описании стратегии единого фронта. Вы получите некоторое представление о том, как использовать вознаграждения и наказания, чтобы опять стать главным в своем доме.

Выводы

Я сторонница решительного подхода к регулированию времени, которое ребенок проводят перед экраном, хотя он может пока-

заться вам безнадежно старомодным. Учитывая огромное количество разнообразных электронных устройств, которые борются за внимание ваших детей, вам просто трудно поверить, что вы можете создать в вашем доме благоприятную обстановку и без них. Многие семьи сделали это, и вы сможете!

Глава 13

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЫПОЛНЯТЬ ИХ БЕЗ ПРОБЛЕМ



Как сделать домашнее задание быстро

В школе сказали, что мой восьмилетний сын должен выполнять свои домашние задания в течение тридцати минут в день, но у него постоянно уходило на их выполнение час или больше. Он ныл, жаловался на то, что задание слишком скучное или слишком трудное, и все время отвлекался. Мы спорили, ссорились и кричали. Таким образом, домашнее задание стало ежедневной проблемой, которая всех расстраивала. Это было не его домашнее задание; это было наше домашнее задание! Мы поняли, что проблема заключалась не только в том, что мы постоянно повторяли, напоминали, подсказывали и исправляли, но и в том, что школа не имела точного представления о том, что наш сын должен сделать в течение этих тридцати минут.

Мы с женой решили ввести новое правило. Как только сын начинает делать уроки, мы устанавливаем таймер на тридцать минут, и когда таймер прозвенит, с домашними заданиями на сегодня покончено. Мы также предупредили учителя о том, что мы делаем. Мы провели несколько мозговых штурмов о новом правиле, и это помогло.

Поначалу возникло некоторое сопротивление, но вместо того, чтобы вести переговоры, как мы всегда поступали в про-

шлом, мы применили ответное слушание, делая акцент на его чувствах: «Ты, наверное, боишься, что твой учитель рассердится, если ты не выполнишь полностью домашнее задание». Мы описательно хвалили его усилия, что, в свою очередь, повышало его уверенность в себе. Через три недели все полностью изменилось. Просто удивительно, как много теперь он может успеть за полчаса!

Возможно, ваш ребенок, как мальчик из этой истории, поднимает большой шум вокруг домашних заданий из-за отсутствия уверенности в себе. А возможно, ваш ребенок очень добросовестный: он отчаянно пытается сделать все идеально и в конечном итоге тратит слишком много времени на выполнение домашнего задания, чтобы быть не хуже всех или даже лучшим в своем классе. Возможно, ваш ребенок считает, что цель домашней работы заключается в том, чтобы сделать ее как можно быстрее: он торопится, невнимательно читает задания и не старается. Независимо от того, с какой проблемой вы сталкиваетесь, когда ваши дети делают уроки, стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, помогут выработать привычки, полезные при выполнении домашних заданий.

Такие привычки очень важны. Школа является «работой» для ребенка. Если мы позволим нашим детям бездельничать, выполняя свою работу вполсилы, или торопиться, не обращая внимания на детали, они не получат должного удовлетворения от ее выполнения, не будут гордиться собой и не смогут научиться всему, чему они способны научиться, выполняя то или иное задание. С другой стороны, когда мы учим детей обращать на все внимание и стараться изо всех сил, они чувствуют себя успешными, уверенными в себе и мотивированными, а также становятся послушными. Таким образом, ради них и ради нас самих мы должны помочь детям и подросткам «научиться учиться».

Вопросник

Заполните эту анкету, чтобы определить с какими проблемами вы сталкиваетесь, когда ваш ребенок выполняет домашние задания.

Затем вернитесь к этой анкете через две—четыре недели, чтобы увидеть, насколько вы продвинулись.

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
Тратит слишком мало времени на выполнение домашних заданий			
Тратит слишком много времени на выполнение домашних заданий			
Тянет с выполнением домашних заданий до последней минуты			
Долго усаживается за выполнение домашних заданий			
Легко отвлекается			
Жалуется и ноет о том, что надо делать домашние задания			
Забывает записать домашние задания в школе			

План действий по организации эффективного выполнения домашних заданий

1. Подготовительный этап

- **Вы создали единый фронт?**

Согласуйте с вашим партнером проблемы, с которыми вы столкнулись (заполнение анкеты поможет вам в этом), и решите, какие правила и обязанности следует установить.

- **Какие новые правила вам нужно установить?**

Вот несколько процедур и правил, последовательное выполнение которых помогло добиться успеха многим семьям, посещавшим мои семинары. Эти правила предназначены как для вас, так

и для ребенка. Вы — тот, кто должен научить вашего ребенка придерживаться этих правил!

Установите определенное время для выполнения домашних заданий каждый день (кроме воскресенья).

Начните усаживать ребенка за уроки каждый день, кроме воскресенья, даже если в школе ничего не задали на следующий день.

Возможность иметь выходной доставит ребенку удовольствие, потому что у него появится один день в неделю, когда ему не нужно думать о работе. Это особенно важно для ученика, который не успевает в школе.

Вам может показаться странным, что я предлагаю делать домашние задания, если их не задали, но для этого есть веская причина. Ребенку, который провел два или более вечера, не занимаясь уроками, будет значительно сложнее в понедельник включиться в учебный процесс. Двухдневный перерыв в жизни ребенка или подростка — это довольно большой отрезок времени.

За выходные он может начать отвыкать от продуктивных привычек, на укрепление которых вы потратили столько усилий в течение недели. Эти свободные от уроков дни — прекрасная возможность позаниматься математикой, правописанием, улучшением почерка, чтением вслух с выражением и т. д.

Ребенок может выполнить небольшое домашнее задание, повторить пройденный материал или выучить что-нибудь на-изусть и во время каникул. Конечно, от вас потребуются больше гибкости, но не позволяйте ребенку бездельничать в течение всех каникул. В выходные и праздники домашние задания следует выполнять *в начале дня*: так вы сможете убедиться, что оно действительно будет выполнено. Накануне вечером обсудите план выполнения домашних заданий на следующий день, чтобы ребенок был готов. Это всегда помогает уменьшить сопротивление. Если мы начнем говорить об уроках непосредственно перед тем, когда пора выполнять домашние задания, ребенок решит, что мы загоняем его в угол, и он, скорее всего, начнет жаловаться и сопротивляться.

Позвольте ребенку тратить на выполнение домашних заданий столько времени, сколько рекомендует школа.

Узнайте в школе о нормах продолжительности выполнения домашних заданий для каждого года обучения. И каковы бы ни ока-

зались эти цифры, не позволяйте ребенку тратить больше времени, чем рекомендуется. Данное правило является важным по ряду причин:

- ✓ Ребенок, который тратит много времени на жалобы и споры в начале вечера, через несколько часов может запаниковать и умолять разрешить ему лечь спать позже, чтобы он успел доделать домашние задания. В конечном итоге ребенок и не отдыхает толком, и не высыпается. У него складывается впечатление, будто он все свое время тратит на школьные или домашние задания, хотя мы знаем, что большую часть вечера он скорее смотрит на свою домашнюю работу, чем делает ее.
- ✓ Некоторые особенно впечатлительные и восприимчивые дети, стремясь к совершенству, готовы, если им позволят, провести большую часть вечера за уроками. Но это тоже неправильно; все дети должны каждый день отдыхать.
- ✓ Бывает, что ребенок усердно трудится, но задание оказывается настолько сложным для него, что ему требуется больше времени, чем предполагает школа, на то, чтобы его закончить. Этому ребенку также нужно отдыхать. И школа должна знать, что он не способен выполнить домашнее задание в течение рекомендованного времени. В противном случае учителя будут продолжать давать ему такие задания, которые ему не подходят.

Если ребенок очень хотел доделать свою домашнюю работу, но так и не успел в отведенное ему время, вы можете разрешить ему встать рано утром, чтобы закончить ее. Объясните учителю, как долго он выполнял свое домашнее задание в целом.

Делайте домашние задания на свежую голову.

Садитесь за уроки достаточно рано, чтобы закончить их, пока ребенок еще бодр и не утомился, иначе его состояние отразится не только на его поведении, но и на его успеваемости.

После школы большинству детей нужно отдохнуть и поесть, прежде чем погрузиться в домашние задания. Здоровые закуски и *активный отдых* помогут им расслабиться и взбодриться: пусть это будут короткая поездка на велосипеде, игра в догонялки, прыжки на батуте и т. д. Однако сидение перед экраном не бодрит и не мотивирует; на самом деле, оно вообще отбивает желание заниматься любым другим видом деятельности.

Сначала учеба, потом развлечения.

Один из лучших способов помочь детям относиться к домашнему заданию серьезно — это установить правило, в соответствии с которым уроки должны быть сделаны *к удовлетворению родителей* для того, чтобы заработать желанные развлечения, такие как:

- ✓ телевизор, компьютер, видеоигры и т. д.;
- ✓ телефонные переговоры или текстовая переписка с друзьями;
- ✓ прогулка;
- ✓ прослушивание музыки и т. д.

Благодаря этому правилу у детей входит в привычку зарабатывать удовольствия в жизни, а не ожидать мгновенного удовлетворения своих прихотей.

Делайте реальные перерывы.

Домашние задания могут вызвать разочарование и эмоциональное истощение, особенно у детей и подростков, которые не успевают в школе. Для предотвращения перегрузки возьмите за правило организовывать для ребенка активный отдых (не перед экраном) каждые пятнадцать-тридцать минут, в зависимости от его способности концентрироваться на задании. Решите заранее, когда у ребенка будут перерывы. Со временем ребенок перестанет жаловаться и придумывать оригинальные оправдания, чтобы встать из-за стола и заняться чем-нибудь другим.

Сначала выполните то, что труднее.

Убедитесь, что ребенок начинает с наиболее трудных предметов и заданий. Это поспособствует оптимальному обучению. Ребенок перестанет ныть в ожидании того, что рано или поздно придется делать те предметы, которые он отложил на потом, потому что они ему не нравятся.

Примеры мозговых штурмов

Ниже приведен пример мозгового штурма для введения нового правила. Это правило ограничивает время выполнения домашних заданий в вечернее время.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: Мы с папой придумали новое правило, чтобы помочь тебе выполнять домашние задания. Новое правило заключается в том, что, начиная с понедельника, у тебя есть час на то, чтобы сделать всю домашнюю работу. Ты будешь делать уроки с четырех до пяти часов, за исключением тех дней, когда у тебя тренировка по футболу, в этом случае будешь делать уроки после обеда. Если ты сделаешь домашнюю работу быстрее, чем за час, мы поучим времена и поработаем над правописанием. Если час пройдет, а ты еще не закончишь работу, в этот день все равно с уроками будет покончено. И потом ты сможешь поиграть.

Ребенок: Но это несправедливо! А, если я не успею? Учитель убьет меня!

Родитель: Похоже, ты действительно знаешь, что выполнять домашние задания — это важно. И я тоже хочу, чтобы ты выполнил их. Вот что ты можешь сделать. Если ты не успеешь за час, можешь проснуться рано утром на следующий день и доделать их. И если ты хочешь, чтобы я тебе составила компанию утром, разбуди меня, я буду рада посидеть с тобой. Я буду заниматься своими делами, пока ты заканчиваешь свою домашнюю работу.

Ребенок: А что, если я не проснусь?

Родитель: Я рада, что ты подумал об этом заранее.

Ребенок: Иногда я ставлю будильник неправильно, и он не срабатывает.

Родитель: Я могу научить тебя устанавливать будильник правильно. Каждый вечер, установив будильник, приноси его мне, и я проверю, правильно ли ты его установил. Вскоре я перестану проверять, потому что ты научишься делать это как надо. Теперь скажи мне, какое у нас новое правило?

Ребенок: У меня есть час на то, чтобы сделать все домашние задания. Но иногда мне очень много задают! Зачем нам нужно это правило?

Родитель: Ты запомнил новое правило несмотря на то, что оно тебе не нравится. И ты задал очень важный вопрос. Как ты думаешь, почему мы с папой придумали это правило?

Ребенок: Потому что я слишком долго делаю домашнюю работу?

Родитель: Да. Сейчас тебе требуется больше времени, чем положено по школьным нормам. Так что мы собираемся следить за этим и тратить только час на домашнюю работу, потому что за это время, как считает твоя школа, ты должен все успеть. Мы заботимся о том, чтобы у тебя было свободное время каждый день.

Вы также можете использовать мозговые штурмы, чтобы помочь детям стать более организованными при выполнении домашних заданий. Задавайте наводящие вопросы, такие как:

Где ты хочешь повесить график, чтобы он не помялся?

Что нужно отметить маркером, чтобы в следующий раз ты смог легко найти эту информацию?

Как нам убедиться в том, что ты записываешь все домашние задания?

Чтобы ребенок действительно запомнил, что ему следует делать, он должен отвечать на ваши вопросы словами, а не просто класть маркер обратно в пенал или показывать пальцем на задания в дневнике.

Как научить ребенка стараться лучше.

Как мы можем помочь нашим детям получить максимальную пользу от выполнения домашнего задания? Разбейте каждое домашнее задание на три этапа.

Первый этап.

Проведите с ребенком мозговой штурм. На этом важном первом этапе мы помогаем ребенку подумать над тем, как справиться с этим заданием настолько хорошо, чтобы он научился всему, чему можно научиться в процессе его выполнения. Даже если работа несложная, попросите ребенка рассказать вам, что именно он должен сделать, как, где и почему. Задайте наводящие вопросы, чтобы заставить его подумать о тех аспектах работы, о которых он может не знать или которые просто не заметил:

Сколько страниц должно быть в этой статье?

Что ты сделаешь, если не сможешь правильно написать слово?

Тебе нужно полностью написать предложения?

Где ты поставишь перенос?

Ваша задача задавать вопросы; задача ребенка — думать самому и отвечать на вопросы родителей. Когда ребенок дает неверный, неполный или запутанный ответ, вы можете объяснить ему, что нужно сделать и как именно. Как только вопрос прояснили к вашему удовлетворению, задайте ему тот же вопрос снова, столько раз, сколько необходимо, пока он не ответит точно, что он должен сделать и как именно.

Ранее я говорила, что мозговые штурмы должны занимать не более одной минуты. Но мозговые штурмы для домашних заданий весьма отличаются от прочих тем, что в каждом задании наверняка будет несколько вопросов, которые ребенку необходимо обдумать и запомнить. Таким образом, мозговой штурм в данном случае займет немного больше времени, но он не должен превышать пяти минут. Если окажется, что мозговой штурм требует гораздо больше времени, тогда, скорее всего, это задание для вашего ребенка слишком сложное. Если вы подозреваете, что это так, поговорите с учителем сразу же. Вместе вы сможете точно определить проблему и устранить ее.

Второй этап.

Ребенок делает домашнюю работу без посторонней помощи. За немногими исключениями, домашняя работа не должна быть результатом совместных усилий! Домашнее задание — это постоянное развитие уверенности в себе, поэтому на втором этапе ребенок работает полностью самостоятельно, *без посторонней помощи*. Если вы думаете, что ему может понадобиться помощь в какой-то части его домашней работы, включите вопросы об этом в мозговой штурм на первом этапе.

Третий этап.

Последний этап — закрепляющий: мы помогаем ребенку увеличить его внимание к деталям, аккуратность и способность находить ошибки.

- ✓ Сначала найдите с ребенком в работе каждый по три пункта, которые можно описательно похвалить. *Не торопитесь*. Дети учатся многому, когда слушают, что они сделали *правильно*.
- ✓ Не позволяйте ребенку говорить неопределенно: «Все хорошо» или даже «Мои ответы правильные», что носит более описа

тельный характер. Настаивайте, чтобы ребенок говорил точнее. Он мог бы сказать: «Я написал четыре факта о фотосинтезе» или «Я посмотрел, как пишется “средиземноморский”, поэтому я знаю, что написал правильно».

- ✓ Затем найдите и отметьте в работе каждый по три пункта, которые нужно улучшить. Чем тщательнее вы провели мозговой штурм, тем меньше придется исправлять или улучшать. Впрочем, вы все равно часто будете замечать больше трех пунктов, которые можно улучшить. Но скажите только о трех, в противном случае вы рискуете расстроить вашего ребенка. Вместе обсудите то, что нужно улучшить, а затем попросите его сделать эти поправки.

Третий этап является очень важным, поэтому отведите на него много времени. И не удивляйтесь, если ваш ребенок будет отказываться замечать хорошие стороны своей работы и говорить о них так же упорно, как он отказывается замечать свои ошибки и говорить о них. Он по привычке считает, что его домашнее задание выполнено, как только он перестал писать. Ваша настойчивость на третьем этапе может его шокировать.

- **Создайте благоприятные условия: что вы можете сделать, чтобы ребенку было проще выполнять домашние задания?**

Для активной работы мозгу вашего ребенка необходимо высококачественное топливо.

Убедитесь, что ребенок после школы получает здоровую пищу.

Это простой способ избежать ссор и улучшить работу мозга вашего ребенка, а также его желание трудиться и внимание к деталям.

Уберите то, что может его отвлекать.

Ребенку будет гораздо проще успокоиться и сосредоточиться на домашней работе, если во всем доме его ничто не будет отвлекать во время выполнения домашнего задания.

- ✓ Убедитесь, что в пределах слышимости ребенка нет телевизоров, проигрывателей и т. д.
- ✓ Поставьте телефон на автоответчик и уменьшите громкость на звонке.

- ✓ Вместе с ребенком уберите все игрушки, мобильные телефоны и ненужное оборудование со стола.
- ✓ Закройте в другой комнате домашних животных, которые могут отвлекать ребенка.
- ✓ Если у вас есть маленький ребенок, которого небезопасно оставить в другой комнате, займите его какой-то интересной игрой (той, которую он увидит впервые), чтобы он не прерывал процесс выполнения домашнего задания старшим ребенком.

Контролируйте использование компьютеров для домашних заданий и проектов.

Дети легко поддаются соблазну тайком поиграть в компьютерные игры, пообщаться в чатах онлайн, написать по электронной почте своим друзьям или просто попутешествовать по сети, но как только вы входите в комнату, они быстро переключают экран на свой проект. Вы можете предотвратить это, разместив все мониторы в доме таким образом, чтобы их можно было легко контролировать. И убедитесь, что вы видите экран монитора, когда проходите мимо. Кроме того, используйте доступные механические и электронные средства, чтобы выключать все компьютеры на время выполнения домашнего задания. И немедленно принимайте меры, если вы подозреваете злоупотребления.

• Реально планируйте свой день

Запланируйте выполнение домашнего задания на одно и то же время каждый день, когда это возможно. Таким образом оно станет частью распорядка дня и всем будет проще запомнить и привыкнуть к тому, что данное время посвящено урокам. Хотя это не всегда возможно, учитывая внеклассные мероприятия после школы, напряженный график работы родителей, хлопоты по дому, чрезвычайные ситуации. Но домашние задания ребенка должны стать приоритетом; если вы посвятите его выполнению *некоторое* время в течение шести дней из семи, это станет важным шагом на пути к его успеху в школе.

Составьте расписание и повесьте его на видном месте. Это позволит избежать недоразумений.

• Особое время

Поиск негативного внимания во время выполнения домашнего задания можно значительно сократить или вообще устранить, если часто проводить с ребенком особое время.

2. Мотивируйте ребенка, используя описательную похвалу: какие даже незначительные правильные поступки вы видите и отмечаете?

Ниже приведены примеры описательной похвалы, которые могут пробудить в детях желание делать уроки и при этом стараться изо всех сил.

Сегодня ты не забыл записать домашние задания в дневник. Очень разумно. Теперь ты точно знаешь, что нужно сделать сегодня вечером.

Ты начал выполнять домашнюю работу со сложных заданий. Да, это разумно — делать трудные задания, пока ты еще не устал.

Даже когда ты расстроен, ты почти не жалуешься и не споришь. Ты сидишь спокойно, пытаешься найти ответ. Ты очень храбрый.

Я только сейчас заметила: когда ты читаешь вслух и делаешь ошибку, ты перечитываешь это место и исправляешь ее. А ведь я тебе даже ничего не говорила на этот счет. Нужно быть достаточно зрелым, чтобы замечать свои ошибки и быть готовым их исправить.

Ты сел за уроки в нужном месте и в нужное время. Ты помнишь новое правило.

В твоем рассказе шесть предложений, и ты не забыл начать пять из них с большой буквы. Ты внимателен к деталям.

Я очень ценю, что ты не торопишься сегодня, выполняя домашнюю работу. Ты делаешь все медленно и внимательно, и твой почерк выглядит намного аккуратнее.

Сегодня, когда я спросила о твоём домашнем задании, ты не ругался и не кричал, хотя и не любишь говорить об этом. Ты выразил своими словами отношение к домашнему заданию, и так приятно, что я не услышала ругани.

Дважды на этой неделе ты записал все домашние задания и не забыл ни одного учебника в школе. Это намного лучше, чем на прошлой неделе.

3. Ответное слушание: как вы можете помочь своим детям справиться с эмоциями, которые они испытывают в связи с необходимостью делать уроки?

Ниже я привожу примеры ответного слушания, которые вы можете использовать.

Я вижу, ты действительно не хочешь делать уроки. Было бы здорово, если бы ты мог кататься на велосипеде днем и ночью и никогда не думать о домашних заданиях!

Тебе, наверное, стыдно, что ты не очень хорошо сдал экзамен. А может, ты переживаешь, что разочаровал нас с мамой?

Я знаю, что тебе трудно написать сочинение, особенно первый абзац. Кажется, ты не знаешь, с чего начать.

Всегда немного страшно пробовать что-то новое, особенно если ты думаешь, что у тебя не получится.

4. Никогда не просить дважды

Если ваш ребенок обычно отказывается садиться за выполнение домашних заданий, вы вряд ли поверите, что метод «Шесть шагов» из методики «Никогда не просить дважды» может заставить его сделать это. Возможно, вам придется применить метод «Шесть шагов», чтобы подвести его к столу, а затем заставить его открыть тетрадь, а затем заставить его взять в руку карандаш и т. д. Не сдавайтесь! У вас получится! Но имейте в виду, что ни одна поведенческая стратегия не решит проблему с домашними заданиями, если ваши дети действительно не в состоянии их выполнить.

5. Вознаграждения и наказания

Вознаграждение может стать дополнительным стимулом для детей выполнить домашнюю работу лучше, а не просто постараться ее сделать с космической скоростью, чтобы потом пойти поиграть. Требуйте от ребенка, чтобы он продемонстрировал свой «личный лучший результат», если хочет заработать вознаграждение.

Выводы

Домашнее задание — это не повод для войны. Если вы примените на практике стратегии, изложенные в этой главе, отношение ребенка к домашней работе изменится. Возможно, он ее никогда не

полюбит, но он сможет научиться получать удовольствие от того, что будет стараться сделать ее хорошо.

Глава 14

УЧИМ РЕБЕНКА УБИРАТЬСЯ В КОМНАТЕ И УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМИ ВЕЩАМИ: РАЗВИВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СНИЖАЕМ СОПРОТИВЛЕНИЕ



Как мы приучили Сэма застилать свою постель

Я думаю, наш сын Сэм был таким же, как и многие другие десятилетние мальчики. Он терпеть не мог убирать в своей комнате. Обещал это сделать, а потом либо «забывал», либо начинал убирать, а затем переключался на другое занятие. Мы напоминали ему снова и снова, и в конце концов он перестал нас даже слушать.

Мы с женой обсудили эту ситуацию и решили, что в комнате Сэма должен быть порядок с самого утра, если он хочет провести время перед экраном. Мы выбрали выходные, чтобы начать реализацию нашего плана, поскольку мы подозревали, что сначала он не отнесется серьезно к новому правилу и в первый день на это потребуются больше усилий. В пятницу вечером мы провели одноминутный мозговой штурм о том, что должно произойти на следующий день. Сэм должен был объяснить своими словами, куда он сложит свою грязную одежду, свою чистую одежду, конструктор «Лего», книги, черновики для домашних заданий, карты с покемонами, спортивное снаряжение и использованные носовые платки.

Зная, насколько сильно Сэм любит проводить время перед экраном, мы приняли меры предосторожности и спря-

тали все пульты и ручные электронные игры до того момента, пока он не заработает право на это. В субботу утром я подошел к Сэму, который сидел в гостиной и читал комиксы; я стоял перед ним, пока он не поднял голову. Я описательно похвалил его за то, что он посмотрел на меня, и сказал, как я надеялся, твердым, но спокойным и дружелюбным голосом: «А теперь пора делать уборку в своей комнате». Сэм застонал и опять вернулся к чтению комиксов. Но вскоре он снова поднял глаза, возможно, хотел проверить, не рассердился ли я. Я опять описательно похвалил его за то, что он перестал читать и посмотрел на меня, а потом спросил его, что он должен делать дальше. Он ответил: «Но это слишком трудно!» Я применил ответное слушание, сказав о том, как ему не нравится убираться в своей комнате. Через пару минут Сэм встал и помчался в комнату, продолжая жаловаться на то, какая тяжелая работа ему предстоит.

Он закричал: «Папа, ты должен помочь мне!», и я сказал: «Не помогу, потому что ты попросил невежливо. Когда ты тут немного уберешься и твоя комната будет выглядеть лучше, я тебе помогу, если ты попросишь меня вежливо». Я зашел вместе с Сэмом в комнату и похвалил его, как только он поднял несколько носков с пола и положил их в корзину для грязного белья. Потом он обратился за помощью уже дружеским, вежливым голосом, и я ему помог. Но я старался делать гораздо меньше, чем Сэм, чтобы он знал: это его работа.

Нам обоим очень понравилась уборка, но самым приятным было то, что потом он не побежал к телевизору, а попросил другое вознаграждение — поиграть со мной в мяч в саду.

Желание делать уборку и ухаживать за своими вещами несвойственно многим детям — и эта история о нежелании Сэма поддерживать порядок в своей комнате, вероятно, покажется знакомой многим родителям, особенно родителям мальчиков! Поскольку де-

ти всегда заняты чем-то очень интересным, уборка кажется им «скучной» и «глупой», и им гораздо проще не обращать внимания на ворчание родителей и подождать, пока мама все уберет, что она обычно и делает. Этот порочный круг нас расстраивает потому, что нам приходится упрекать детей, чтобы заставить их навести порядок в комнате. Но мы знаем, что можем сделать это быстрее, избежав ссоры, поэтому нам проще сдаться и сделать все за них.

Но, конечно, детей нужно учить ухаживать за своими вещами и убирать за собой.

Это означает, что мы не должны убираться вместо них, как бы сильно мы этого не хотели. Хорошая новость заключается в том, что, когда мы активно обучаем наших детей заботиться о своих вещах, они становятся более самостоятельными, уверенными в себе, мотивированными и послушными. И когда мы активно обучаем детей быть полезными, они становятся более вежливыми, благодарными и ответственными. Зрелость и самостоятельность начинаются дома, а потом укрепляются в школе и в других ситуациях социального взаимодействия.

Так как же научить детей быть опрятными и ухаживать за своими игрушками, снаряжением, книгами и одеждой? Ответ заключается в применении стратегий подготовительного этапа, методики «Никогда не просить дважды», описательной похвалы и ответного слушания. Потратив немного времени и приложив немного усилий, с помощью этих полезных стратегий уже через несколько недель вы сможете научить детей держать свои вещи в чистоте и порядке. Объяснив им, как это сделать, начинайте тренировать их, чтобы постепенно опрятность и организованность вошли у них в привычку. И совсем скоро ваши дети будут гордиться своей чистой, опрятной комнатой!

Вопросник

Заполните таблицу, прежде чем начнете применять стратегии, о которых я расскажу в этой главе, а затем заполните ее снова через две-четыре недели. Ответы должны измениться.

Ваш ребенок	Очень редко	Иногда	Слишком часто
Разбрасывает свои вещи по всему дому или квартире			
Спорит или жалуется, когда его просят убрать			
Не убирает вещи за собой			
Дезорганизован или забывчив, поэтому не может найти то, что ищет			
В его комнате беспорядок, потому что он постоянно не кладет вещи на место			
Начинает убирать, но легко отвлекается			

План действий по организации уборки в комнате

1. Подготовительный этап

• Создайте единый фронт

Найдите время и решите с вашим партнером, как ребенок должен делать уборку, когда это должно происходить и какой результат вы оба хотите получить.

Следующие правила помогли многим семьям быстро справиться с постоянным беспорядком в комнатах своих детей.

Выделите пять минут на уборку перед ужином.

Ежедневная уборка позволит предотвратить появление беспорядка в комнате вашего ребенка. Вскоре он начнет воспринимать опрятность и организованность как норму. Когда не приходится много убирать каждый раз, уборка становится менее сложной. Если ребенок очень любит устраивать беспорядок, возможно, будет полезно проводить несколько таких пятиминуток в течение дня.

Любую игрушку, игру, поделку и т. д., которые ребенок достал, чтобы поиграть, он должен положить на место перед тем, как заняться чем-то другим.

То же касается и занятий, после которых остается много мусора, таких как выпечка или создание коллажей: оборудование для каждого такого занятия нужно убрать перед тем, как приступить к другому. Поскольку подобные занятия являются очень увлекательными, дети, заигравшись, могут легко забыть это правило. Поэтому первый мозговой штурм вы начнете со слов: «Новое правило состоит в том, что теперь, когда ты кладешь что-нибудь на место сразу же, закончив игру и не возмущаясь при этом, ты можешь поиграть с этим в следующий раз». И наоборот, если ребенок возмущается и игнорирует ваши указания, ему не будет позволено играть с этим предметом в следующий раз.

Но об этом последствии можно не упоминать; дети обычно сразу о нем догадываются. Данное правило очень отличается от того, что мы обычно делаем: угрожаем забрать или выбросить игрушки, которые они не положили на место. Такие угрозы носят негативный характер независимо от того, выполнили мы их или нет.

Чтобы получить обратно любые игрушки или предметы одежды, разбросанные по дому, которые положил на место родитель, придется постараться: каким-то образом «отработать» их.

- Проводите мозговые штурмы, чтобы установить новые правила для поддержания порядка и чтобы помочь детям запомнить, что они должны делать

Очень скоро эти правила войдут в привычку, и дети будут придерживаться их почти без напоминаний.

Примеры мозговых штурмов

Предлагаю пример мозгового штурма, с помощью которого родитель подробно разъясняет ребенку это правило.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: Мы с мамой придумали план и больше не будем ворчать из-за того, что твои вещи разбросаны по всему дому. Вот новый план. Тебе он, наверное, не понравится, но мы собираемся поступать так в течение месяца, а потом посмотрим, к чему

это приведет. Начиная с этой субботы, каждый день перед ужином мы с мамой будем ходить по дому, и, если мы увидим твои вещи лежащими не на месте в твоей комнате, мы их уберем, даже не возмущаясь.

Ребенок: Правда?

Родитель: Да, поднимем их и будем держать у себя, пока ты не заработаешь их обратно.

Ребенок: Это несправедливо! Это мои вещи.

Родитель: Да, это твои вещи, и мы будем о них очень хорошо заботиться.

Ребенок: И как я смогу получить свои вещи обратно?

Родитель: Какой разумный вопрос! Ты уже подумал о стратегии. Существует множество способов получить свои вещи обратно. Как ты думаешь, что это за способы?

Ребенок: Покормить морскую свинку?

Родитель: Да. Думай еще.

Ребенок: Доделать домашние задания?

Родитель: Да. А также много других.

Ребенок: Но это шантаж. Ведь вещи мои в любом случае!

Родитель: Ты, наверное, хотел бы, чтобы у нас не было этого нового правила. Мне кажется, что теперь ты будешь лучше помнить о том, что твои вещи должны находиться в твоей комнате. Как ты думаешь, почему мы с мамой ввели это новое правило?

Ребенок: (со стоном) Чтобы позлить меня.

Родитель: У тебя хорошее чувство юмора. Теперь ответь мне разумно.

Ребенок: Потому что вам не нравится, что в доме беспорядок.

Родитель: Совершенно верно. И никто не любит постоянно устраивать генеральную уборку. А таким образом мы сможем поддерживать дом в чистоте. Так как звучит новое правило?

Ребенок: Перед ужином вы заберете любую мою вещь, которая не лежит на месте. Я могу заработать ее обратно.

Родитель: Ты запомнил.

Мозговые штурмы являются действительно полезным инструментом, который помогает ребенку запомнить, что он должен сде-

лать для того, чтобы его вещи были опрятными и в комнате не возникал беспорядок. Задавайте наводящие вопросы, такие как:

Перед тем как пойти в садик, куда ты положишь бумажные самолетики?

Что ты сделаешь, если твой ящик переполнится и ты не сможешь его плотно закрыть?

Что должно лежать на твоём столе?

Что нужно сделать, чтобы я разрешила тебе провести время перед экраном?

В котором часу все твои игрушки должны возвращаться в твою комнату каждый день?

Кто решает, хорошо ли ты застелил свою постель?

Если ребенок будет отвечать на вопросы мозгового штурма полными предложениями, это поможет закрепить правило в его долговременной памяти. Если ребенок будет отвечать вежливым, доброжелательным тоном, это научит его уважать вас и воспринимать новые правила серьезно. Описательно хвалите что-нибудь в каждом его ответе, даже если он не совсем правильный. Это будет мотивировать ребенка.

- **Создайте благоприятные условия, чтобы у ребенка появилось желание убирать**

Многим детям трудно складывать свои вещи на место и наводить порядок в комнате, потому что вещей слишком много и для каждой не существует четко определенного места, поэтому они и не делают этого. Решив эту проблему, мы сможем создать благоприятные условия для того, чтобы детям стало приятно наводить порядок в своей комнате и ухаживать за своими вещами.

Вместе с ребенком переберите его вещи и избавьтесь от всех, которые уже не нужны, из которых он уже вырос, а также от сломанных конструкторов, игр и игрушек.

Так ребенку будет проще запомнить, что у него есть, и он начнет ценить и заботиться о своем имуществе. Возьмите ребенка с собой, когда пойдете сдавать ненужные вещи в благотворительную организацию, и он получит важные уроки о сострадании, совместном пользовании и переработке.

Уберите из комнаты ребенка все игрушки и технику, для которых сложно найти место.

После первоначальной сортировки у ребенка, возможно, еще останутся электронные гаджеты, спортивное снаряжение, одежда, игрушки, игры, мягкие игрушки, компакт-диски и DVD-диски, для которых нет места. Разложите все, что осталось, по коробкам, и уберите с глаз. Когда вы принесете одну из этих коробок через несколько недель или месяцев, их содержимое покажется ребенку «новым» и захватывающим. Таким образом вы удовлетворите естественную тягу ребенка к новизне, и вам не придется для этого покупать что-то еще.

Одно из многих преимуществ того, чтобы иметь в наличии меньше доступных предметов, заключается в том, что убирать их намного проще и быстрее. Кроме того, чем меньше вещей разбросано, тем дольше ребенок будет концентрировать свое внимание на каждой из них. Это улучшает внимание, развивает воображение и способность справляться с разочарованием, а также укрепляет навыки решения проблем и настойчивость.

Определите конкретные и легкодоступные места для всех вещей ребенка.

Если вы подпишете полки и контейнеры (добавив картинки для детей, которые еще не умеют читать), это значительно облегчит работу ребенка.

Для неорганизованного и рассеянного ребенка можно сфотографировать каждую часть его комнаты после того, как она была приведена в порядок к вашему удовлетворению.

Таким образом, ребенок будет понимать, к каким стандартам он должен стремиться, и знать, когда работа сделана.



Как я научила детей убираться в своих комнатах

Когда я узнала, как создать детям благоприятные условия, чтобы им было легче делать уборку, я сразу подумала о беспорядке, царящем в комнатах моих детей. Единственное, что нам нужно было сделать, — это найти место, куда можно сложить все их вещи. Поэтому я принесла несколько новых

ящиков, чтобы убрать в них игрушки, повесила несколько крючков для курток и сделала небольшую полку для обуви. Я привлекла детей к этой работе. Они помогли мне решить, какие игрушки куда складывать, какие куртки повесить на крючки в зависимости от сезона, и т. д. Я также провела несколько мозговых штурмов о том, что они должны делать со своими игрушками после того, как поиграют с ними, дабы убедиться, что они поняли новое правило.

Ключ к нашему успеху заключался в совете Нозль о непрерывном обучении. Я была готова к тому, что имеющихся у них знаний о том, как это делать, будет недостаточно. Они должны были привыкнуть выполнять эту работу, поэтому я постаралась оказаться в их комнате, когда они в следующий раз закончили играть с конструктором «Лего». Я описательно похвалила их за то, что они не вышли из комнаты, пока игрушки лежали на полу. Как только я это сказала, они начали собирать и складывать «Лего» в предназначенную для него коробку! Тогда я похвалила их за то, что они не забыли о своей новой обязанности. Довольно скоро, с помощью нескольких мозговых штурмов и описательной похвалы, у них это вошло в привычку.

Теперь стало намного приятнее заходить в их комнату, когда большая часть вещей не валяется на виду. Их комнаты не идеально опрятные, но, в любом случае, это большой шаг вперед.

Кладите повыше особенно привлекательные игры, которые создают беспорядок.

В результате дети смогут получить их только после того, как вы убедитесь, что они собрали все игрушки, с которыми играли до этого.

• Реально планируйте свой день

Если мы перескакиваем от одного занятия к другому, то беспорядок накапливается очень быстро. Решить проблему можно, выделив дополнительное время между выполнением каждого задания. Используйте это время, чтобы объяснить детям некоторые вещи.

• Особое время

Мысль об уборке станет совсем угнетающей, если после нее придется сразу же ложиться спать. Организуйте подготовку ко сну таким образом, чтобы один из родителей проводил особое время с ребенком сразу же после уборки.

Дети охотнее складывают вещи, когда родители им помогают или даже просто составляют компанию. Вы можете превратить уборку в приятное занятие для вас и вашего ребенка. Представьте себе, что это особое время, — расслабьтесь, улыбайтесь, описательно хвалите, болтайте и смейтесь. Это может изменить отношение ребенка к уборке. Вас может удивить то, что я предлагаю вам разделить с ним уборку.

Да, это его работа, и мы хотим, чтобы он научился складывать вещи на место. Но стремление родителей помочь часто смягчает нежелание ребенка, которое возникает, потому что задание кажется ему слишком сложным или слишком долгим. Иногда дети считают, что раскладывать вещи по местам — это наказание, особенно если мы часто говорим им об этом раздраженным тоном.

Обратите внимание, что я не предлагаю вам *помочь* ребенку сложить свои вещи. Нет, ваш ребенок вполне способен сделать это сам — ему не нужна «помощь». Вместо этого слова я предлагаю употребить слово «делиться». Обычно дети слышат слово «делиться», когда они не хотят делиться с кем-то игрушками, едой и прочим. Поэтому само это понятие часто вызывает неприятные ассоциации у ребенка. Все начинает меняться, когда мы говорим что-то наподобие: «Я хочу разделить эту работу с тобой».

А если ребенок думает, будто это означает, что он может снова заняться игрой, а вы тем временем сделаете уборку за него, самый верный способ справиться с этим — демонстративно класть одну деталь «Лего», игрушку или цветной карандаш на место за каждую вещь, которую уберет ребенок.

2. Что вы можете описательно похвалить?

Описательная похвала является важной мотивационной стратегией. Ее применение помогает привить ребенку привычку убирать свои вещи на место, независимо от того, что ему необходимо сделать: положить ли игрушки и технику обратно в коробки, поме-

стить ли грязную одежду в корзину для белья, разложить ли чистую одежду по своим ящикам, собрать школьный рюкзак или отнести чашки в раковину.

Ваша задача — видеть и отмечать каждый раз, когда ваш ребенок положит что-нибудь на место, или даже просто рядом с правильным местом, и делать это несколько раз в день.

Ты поднял свою куртку с пола.

(Хотя он бросил ее на стул, а не повесил на крючок.)

Ты шел осторожно, чтобы не наступить на книгу. Ты переступил через нее.

(Даже если вам хочется, чтобы он поднял ее с пола и положил на стол.)

Спасибо, что поднял эту ложку.

Вся обувь теперь в корзине для обуви!

Когда родители описательно хвалят эти маленькие шаги в правильном направлении, дети начинают видеть себя в новом свете. Они начинают видеть себя как человека, который кладет вещи на место, человека достаточно организованного. А раз они видят себя таковыми, тем сильнее они будут стремиться класть вещи на место сразу же, как только вы их попросите об этом. В конце концов это приведет к тому, что они будут класть вещи на место без напоминаний. Это не будет происходить каждый раз, потому что никто не совершенен, но вы заметите, что это случается все чаще и чаще.

Ниже приведены другие примеры описательной похвалы, которые вы можете использовать, чтобы мотивировать своих детей заботиться о своих вещах и класть вещи на место, когда они уже ими не пользуются.

Ты убираешь все игрушки на место и даже не возмущаешься, хотя малыш сбросил некоторые из них на пол. Ты подаешь хороший пример.

Ты не забыл сложить грязную одежду в корзину. Ты не оставил ничего на полу. Ты помогаешь поддерживать в доме порядок.

Я вижу, ты поставил пару игрушек обратно на полку. Эта комната уже выглядит намного лучше, а ведь уборка длится всего две минуты.

Ты поднял полотенце с пола, как только я тебя попросила. И ты развесил его аккуратно, так что теперь оно высохнет быстрее.

3. Будьте готовы постоянно применять ответное слушание!

Тебе, наверное, не хочется убираться сейчас. Ты бы с большим удовольствием поиграл.

Это так раздражает, когда тебя прерывают. Ты просто хочешь закончить свою игру.

Вот было бы здорово, если бы у тебя был робот, который застилал бы твою постель каждое утро!

Тебе, наверное, ужасно не хочется разбирать деревню из конструктора «Лего». Похоже, ты долго ее собирал.

4. Применяйте методику «Никогда не просить дважды», чтобы у ребенка реже возникало нежелание переходить от игры к уборке

Когда вы только начинаете устанавливать это правило, необходимо внести дополнительное время в ваш график, чтобы вы могли дождаться положительной реакции вашего ребенка без напряжения.

По мере того, как вы будете претворять в жизнь стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, изложенные в этой книге, вам придется ждать все меньше и меньше, тогда как бесконечные повторения и напоминания в этом вам не помогут.

Дайте ребенку пятиминутный обратный отсчет.

Не ожидая, что ребенок мгновенно оторвется от увлекательной игры или другого занятия, просто скажите: «Через пять минут пора заканчивать игру и начинать уборку». Хитрость заключается в том, что эти пять минут вы стоите рядом с ребенком, а не выходите из комнаты, и он уже не сможет проигнорировать ваши слова.

В течение этих пяти минут вы можете рассказать о следующем виде деятельности, чтобы мозг ребенка начал визуализировать то, что ему вскоре предстоит. Вы можете сказать: «Интересно, хотел бы ты взять лошадок в ванну сегодня вечером?», или «Какую куклу ты возьмешь в гости к бабушке сегодня вечером?», или «С нетерпением жду, когда мы уютно устроимся на кровати и прочтем следующую главу “Гарри Поттера”».

Поскольку вы остаетесь рядом с ребенком в течение последних пяти минут игрового времени и общаетесь с ним, ему не будет казаться, что его поторапливают или им командуют. И к тому времени, как прозвучит сигнал таймера, он будет готов сложить свои

игрушки, особенно если вы предложите разделить с ним эту работу. На самом деле многие родители сообщают мне, что обратный отсчет настолько эффективен, что их ребенок часто начинает складывать свои вещи задолго до того, как таймер даст сигнал. Вот это результат!

5. Вознаграждения и наказания

Когда ваш ребенок приходит к вам с просьбой о чем-либо и вы хотите сказать «да», вместо этого скажите: «Да, но только после того, как ты положишь свою обувь в корзину (или поставишь мебель обратно в кукольный дом, или положишь “Монополию” обратно в шкаф, и т. д.)». Дети часто просят нас о чем-то, а потому, если вы будете применять эту стратегию, в вашем доме скоро не останется ни пылинки!

Выводы

Стратегии, о которых я рассказала в этой главе, помогут преодолеть нежелание ваших детей убирать и ухаживать за своими вещами. Совсем скоро вы увидите, что картина изменится.

Глава 15

ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ: КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ИХ ВЫПОЛНЯТЬ И НАУЧИТЬ ЕГО РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ



Теперь это просто работа по дому

В обязанности наших мальчиков, которым восемь и десять лет, входило очищать тарелки от остатков пищи после еды, но мы с женой знали, что они способны на большее. Мы не хотели, чтобы они выросли, считая нас бесплатной прислу-

гой, которая готовит и убирает для них. Мы стремились вырастить наших детей самостоятельными, поэтому решили, что пришло время добавить им работы по дому. Честно говоря, мы беспокоились, что дети будут недовольны, если мы попросим их делать больше!

Мы с женой определились, что именно они будут делать, и решили научить детей правильно мыть посуду. Потом мы рассказали нашим мальчикам о новых правилах — в нейтральное время, не за ужином. Мы провели мозговой штурм о новых правилах, и они рассказали нам, какие новые обязанности у них появились. Забавно было то, что дети даже не возмущались! Уже прошло несколько месяцев с тех пор, как у них появились обязанности накрывать на стол и мыть посуду, и теперь это просто часть обычной работы по дому. Пора для них искать еще одну обязанность!

Многие родители испытывают трудности с тем, чтобы привить детям привычку регулярно помогать по хозяйству. В некоторых семьях дети убирают со стола после еды, как мальчики из истории, приведенной выше, но родителям кажется, что они могут и должны помогать больше. В других же семьях дети воспринимают как должное то, что родители делают всю работу по дому, и они возмущаются, когда их просят помочь. Это утомительно для родителей.

Дети любят помогать по дому, пока они маленькие. Мы все помним, как радостно наш малыш, недавно сделавший свои первые шаги, помогал нам складывать грязную одежду в корзину для белья, приносить столовые приборы, складывать книги на полку, убирать в шкаф покупки. Но так как с их «помощью» мы делали все медленнее, чем без нее, мы просили их пойти поиграть. Поэтому не удивительно, что спустя несколько лет наши дети только и хотят, что играть, и теперь стонут и возмущаются, когда мы просим их помочь нам!

Вы будете рады услышать, что отношение детей к домашней работе можно изменить, и они будут охотно браться за любое задание: не только накрывать на стол и убирать с него, но также мыть пол и пылесосить, загружать стиральную машину, сгребать ли-

ства, выносить мусор и выполнять любую другую необходимую работу.

Применяя стратегии воспитания ребёнка, который слушает, слышит и понимает, вы научите своих детей быть не только более внимательными и заботливыми, но также и более самостоятельными и зрелыми. И вы будете чувствовать себя увереннее оттого, что ваши дети осваивают полезные жизненные навыки.

Вопросник

Заполните таблицу, чтобы определить, что вы хотите изменить. Загляните в нее через две-четыре недели. Ваши ответы будут сильно отличаться.

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
Недоволен, когда его просят что-либо сделать			✓
Забывает, что он должен сделать, или легко отвлекается			✓
Торопится, выполняя работу по дому; не старается			
Помогает, когда просят, но редко делает сам или замечает, что нужно сделать			✓

План действий по организации работы по дому

1. Подготовительный этап

- Создайте единый фронт

Вместе с вашим партнером решите, какие у вас есть проблемы и какую работу по дому вы хотели бы поручить вашим детям. Если вы не знаете, что и в каком возрасте должен делать ребенок, мой совет заключается в том, что начинать учиться никогда не бывает слишком рано.

Если вы посмотрите документальные фильмы о детях, которые живут в менее развитых странах мира, вы увидите, что даже очень маленькие дети уже собирают хворост, помогают готовить еду, стирают одежду, убирают в доме, пропалывают сад и даже заботятся о младших братьях и сестрах, — и все это они делают с улыбкой!

Начните экспериментировать. Попросите ребенка один раз загрузить посудомоечную машину, или рассортировать белье, или застелить постель, или просто повесить полотенце на место. Если он отказывается выполнить даже такое небольшое и легкое задание, проблема заключается не в том, что он не может этого сделать, а в том, что он считает, будто не должен этого делать. Пора настоять на том, чтобы он выполнял ту работу, с которой способен справиться. Пора установить несколько новых правил.

Вам, наверное, интересно, какие новые правила вы можете установить, чтобы дети начали помогать добровольно, помнили о своих обязанностях и старались выполнить их хорошо, без спешки, нытья и жалоб. Ниже я привожу несколько правил, которые применяли многие семьи.

1. Выберите время в течение дня (большинство семей выбирают время сразу после ужина), когда все члены семьи проводят десять или пятнадцать минут вместе, выполняя какую-то работу по дому. Один человек может чистить кастрюли и сковородки, другой — подметать или пылесосить, третий — вытирать брызги с плиты, четвертый может принести чашки или мусор из других комнат, или загрузить стиральную машину, или составить список покупок. Командная работа и поддержка способны превратить эту ужасную, утомительную домашнюю работу в приятное времяпрепровождение. Такой план гораздо предпочтительнее, чем тот, в соответствии с которым вы отрываете ребенка от его занятий, напоминая ему о том, что он должен выполнить свои обязанности по дому. И ежедневная работа по дому очень скоро войдет в привычку.

2. Чтобы ребенку не казалось, что вы командуете им, предложите ему два варианта на выбор. Пусть это будет выбор между двумя заданиями, либо пусть он выберет время, когда выполнить это задание, например, перед обедом или до просмотра телевизора. Несмотря на ваш дружелюбный тон, ребенку должно быть понятно, что его вклад в работу по дому является обяза-

тельным. Не употребляйте фразы наподобие: «Не хочешь выбросить мусор?» или «Может, выведешь Ровера на прогулку?»

3. Задания, которые детям особенно не нравится выполнять, не должны занимать больше пяти или десяти минут. Так им будет намного проще.

4. Другое хорошее правило заключается в том, что дети по очереди выполняют определенные задания. Тогда никому не придется постоянно делать то, что ему не нравится.

- **Проводите мозговые штурмы, чтобы установить новые правила и уточнить уже существующие**

Если дети все еще ждут от вас, что вы им будете прислуживать, вы должны провести несколько мозговых штурмов о том, что такое вклад в жизнь семьи и почему вы хотите, чтобы дети принимали в этом участие. Сначала вам придется проводить мозговые штурмы пять, а то и десять раз в день. Вам может показаться, что это много, но каждый мозговой штурм занимает одну минуту, поэтому десять мозговых штурмов в день — это всего лишь десять дополнительных минут в день.

Вам недолго придется проводить мозговые штурмы так часто. Родители постоянно сообщают о том, что первоначальное нежелание помогать по дому проходит менее чем за неделю, если вы проводите мозговые штурмы, дополняя их описательной похвалой, ответным слушанием и особым временем.

Примеры мозговых штурмов

Вот пример мозгового штурма, в котором родитель закрепляет уже существующее, но не выполняемое правило о том, что дети должны накрывать на стол перед едой и убирать со стола после еды.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: *У меня есть к тебе несколько вопросов. Я вижу, ты в хорошем настроении. Ты улыбаешься. Недавно мы приняли такое правило: вы с братом накрываете на стол и убираете со стола по очереди. Но мы все об этом забыли, поэтому пора снова*

вспомнить. Я буду помнить, что мне теперь не надо накрывать на стол, убирать со стола, потому что это отныне не моя работа. Чья это работа — накрывать на стол и убирать со стола?

Ребенок: Наша. Но я иногда забываю об этом.

Родитель: Я тоже. Вот почему мы проводим мозговой штурм прямо сейчас: чтобы мы не забывали. Так скажи мне, в какие дни ты будешь накрывать на стол, а в какие дни убирать со стола?

Ребенок: Мы должны делать это по очереди, но иногда Гарри не бывает дома, и тогда мне придется делать все!

Родитель: Конечно, ты не хочешь делать двойную работу. Поэтому мы с папой нашли выход из этой ситуации. По четным дням ты будешь накрывать на стол, а Гарри убирать. Что будет происходить в четные дни месяца?

Ребенок: Хм... Я буду накрывать на стол?

Родитель: Правильно. Ты запомнил.

Ребенок: А что, если в четный день Гарри не окажется дома? Мне придется убирать со стола вместо него?

Родитель: Я вижу, ты обдумываешь этот новый план. Тебе не придется делать его работу, даже если его нет дома.

Ребенок: Кто будет ее делать?

Родитель: Догадайся. Как думаешь, кто будет ее делать?

Ребенок: Ты или папа?

Родитель: Правильно, мы ее сделаем. Но если ты захочешь заработать немного дополнительных денег на карманные расходы, можешь ее сделать.

Ребенок: Это несправедливо. Вы будете делать его работу, только потому, что он ходит на плавание.

Родитель: (выжидает, улыбаясь) А что будет происходить по нечетным дням?

Ребенок: Я буду убирать со стола. Но если меня не будет дома, то это сделаете вы с папой.

Родитель: Конечно, если только Гарри не захочет заработать немного дополнительных денег на карманные расходы.

• Создание благоприятных условий

Очень эффективны визуальные схемы в виде графиков и контрольных списков: они и напоминают, и мотивируют.



Что произошло на подготовительном этапе

Мне потребовалось немного времени, чтобы справиться с нежеланием моей довольно энергичной шестилетней дочери накрывать на стол. Я начинала подготовку заблаговременно. Как только она возвращалась из детского сада, а это было за несколько часов до ужина, я просила ее накрыть на стол. Мне был нужен запас времени, потому что она постоянно искала повод увильнуть от своей обязанности. И каждый раз, когда она приходила ко мне и просила о чем-то, я ей говорила: «С удовольствием сделаю это для тебя, но только после того, как ты накроешь на стол».

Помню, как однажды я забыла выделить достаточно времени и вспомнила об этом уже перед ужином. Она не накрыла на стол, поэтому ее брат разложил ножи, вилки и тарелки на всех, кроме нее, и мы сели ужинать.

Она пришла и спросила: «Где мой ужин?» Я знала, что надо идти до конца, поэтому сказала: «Я с удовольствием подам тебе ужин, когда ты сделаешь то, о чем я тебя попросила, и накроешь на стол». Она достала еще ножи и вилки — и теперь у каждого было по два прибора! Но это помогло, и у нее выработалась стойкая привычка накрывать на стол.

• Реально планируйте свой день

Процесс формирования новых привычек требует времени, от этого никуда не деться. Для начала вам потребуется время, чтобы обучить детей новым навыкам. Кроме того, вам потребуется время, чтобы тренировать хорошие привычки, проявляя настойчивость и терпение, как делала эта мать из вышеизложенного примера со своей дочерью. Если у вас в запасе достаточно много времени, особенно если ребенок изначально отказывается следовать новым правилам, вы будете чувствовать себя спокойнее.

Вот несколько способов, с помощью которых вы сможете включить тренировочный период в ваш очень плотный график:

- ✓ В течение всего дня, какую бы работу по дому вы не выполняли, подумайте, чему вы могли бы начать учить ребенка. Дети даже могут начать обучение с таких взрослых заданий, как мелкий ремонт по дому или запись на прием к врачу.
- ✓ Воспользуйтесь моментом, когда ребенок хочет поиграть с вами. Придумайте такую работу по дому, когда сначала он помогает вам, а затем вы играете с ним.

• Особое время

Когда вы делаете работу по дому, привлечите ребенка для выполнения одной из задач, например, пусть он загрузит стиральную машину, вынесет мусор, поменяет постельное белье, подметет на кухне или уберется в ванной.

Сначала установите таймер на пять минут, или даже на две минуты, если ребенок настойчиво отказывается. Не забывайте описательно хвалить его! Если вы будете так делать каждый день, довольно скоро ребенок захочет помогать вам даже дольше, чем пять минут в день. Это произойдет потому, что ему понравится чувствовать себя полезным. Также ему понравится, что его ценят. В самом деле, совместную работу по дому можно превратить в воспитательное особое время с ребенком.

2. Описательная похвала

Обращайте внимание и описательно хвалите все незначительные поступки ребенка, которые можно расценить как полезные для других членов семьи. Это будет мотивировать ребенка, порождая в нем желание стать еще полезнее.

Спасибо, что ты помог своему брату накрыть на стол. Вы разделили эту работу. И когда он положил вилки не с той стороны, ты поправил его мягко, не заставляя смущаться. Ты очень добрый.

Ты застелил постель очень аккуратно, и на одеяле нет никаких комков. Хочу тебе сказать, что ты постарался, застилая постель.

За последние два дня ты не только ни разу не забыл повесить полотенце на место, но ты его еще и расправил, чтобы оно высохло.

Ты не забыл убрать все столовые приборы. Теперь они не разобьются.

Я вижу, ты вымыл раковину после того, как помыл посуду. Ты протолкнул все в водосток, и раковина чистая.

Я заметила, что ты не оставил ложку в раковине, покормив Спота. Ты тщательно вымыл ее. Ты проделал всю работу самостоятельно, от начала до конца. Ты очень ответственный.

Я хочу сообщить всем хорошие новости. Я заметила, каким полезным ты был сегодня: ты занес в дом продукты и часть из них разложил по местам. И ты развеселил малыша, когда он заплакал. Ты заслужил вознаграждение и теперь можешь погулять на полчаса дольше. Ты достоин этого, потому что вел себя как взрослый.

Ты выполнил всю свою работу по дому. Ты заработал ночевку у друзей. Хорошо провести время!

Ты помог своей сестре вынести мусор. Вы разделили эту работу.

3. Ответное слушание

Предлагаю несколько примеров ответного слушания, которые вы можете использовать, чтобы ребенок меньше расстраивался и не так сильно сопротивлялся нововведениям. Вы покажете ему, что вы понимаете, что он чувствует и вам небезразличны его чувства.

Ты так хотел помочь, и тебе было так неприятно, когда ты не смог найти правильную насадку для пылесоса.

Раньше это всегда делала я, ты, наверное, очень расстроен, потому что теперь это приходится делать тебе. Ты хотел бы, чтобы тебе не приходилось накрывать на стол каждый день.

Тебе, наверное, кажется глупым, что ты должен застилать свою постель каждый день, даже если мы не ждем гостей.

Бросить игру ради работы по дому — это может показаться ужасным, особенно если играть очень хочется.

Вот было бы весело, если бы мы могли потерять волшебную лампу, а из нее выскочил бы джинн и пообещал исполнить три желания! Окна стали бы чистыми в течение нескольких секунд!

Уверена, ты хотел бы, чтобы я сделала это вместо тебя.

4. Никогда не просить дважды

Метод «Шесть шагов» поможет вам избавиться от нытья!

5. Вознаграждения и наказания

Правильное вознаграждение способно сделать практически любую работу более привлекательной. Вознаграждение поможет ребенку или подростку преодолеть свое нежелание. Вам не придет-

ся продолжать вознаграждать одно и то же поведение долго, потому что с помощью описательной похвалы, ответного слушания и мозговых штурмов вы очень скоро привьете детям привычку выполнять свои обязанности по дому.

Выводы

Если в настоящее время вы сталкиваетесь с полным нежеланием ребенка выполнять работу по дому, или если он в теории готов, но на практике «забывает» о ней снова и снова, вам, возможно, будет трудно поверить в то, что какие-либо стратегии способны это изменить. Попробуйте применить на практике стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, и вы убедитесь сами! Вы увидите, что даже очень незрелые, упрямые или эгоцентричные дети начинают вести себя лучше, когда у них появляется обязанность внести значительный вклад в работу по дому.

Глава 16

УЧИМ РЕБЕНКА ИГРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО: РАЗВИВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ОБУЧАЕМ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ



Как мы перестали быть клоунами

Мы научили наших четырех детей в возрасте от восьми до шестнадцати лет самостоятельно играть вместо того, чтобы сидеть перед экраном; мы сделали из этого правило, которое необходимо выполнять каждый день, и это стало для нас настоящим спасением. До этого мы тратили много времени, придумывая игры, в которые детям будет не скучно

играть, особенно в выходные дни и на каникулах. Мы стали клоунами для наших детей. Но как только наша фантазия иссякала, они опять начинали драться. Поэтому мы позволяли им сидеть перед телевизором и компьютером больше, чем положено детям в их возрасте, но, по крайней мере, они успокаивались, и у нас появлялась возможность заняться собственными делами. Но мы, конечно, испытывали чувство вины.

Должен признать, что дети вовсе не обрадовались, узнав о новых правилах. Первая неделя была довольно тяжелой. Было много слез, вспышек гнева и жалоб наподобие этих: «Мне скучно» и «Это так несправедливо». Но мы настойчиво проводили мозговые штурмы, применяли описательную похвалу и ответное слушание.

На десятый день жалобы полностью прекратились, и дети признались, что на самом деле им нравятся новые правила. Они гордились тем, что делают такие вещи, о которых раньше и не подумали бы. И после окончания времени, отведенного для самостоятельных игр, они ладили друг с другом гораздо лучше. Они меньше дрались, и мы могли заниматься своими делами, не испытывая при этом чувства вины.

Звучит знакомо? Эта семья ничем не отличается от многих других семей, с которыми я работала; родители, сами того не осознавая, берут на себя роль «директора по развлечениям». Они тратят все больше и больше времени и денег на развлечение своих детей, опасаясь, что те заскучают. И чем лучше родители справляются с этой задачей, тем хуже у детей получается развлекать себя самостоятельно. Когда детям нечем заняться, единственным развлечением для многих из них становится время, проведенное перед экраном. Родители знают, что это плохо для детей, но они не знают, как это изменить.

Существует множество причин, по которым я рекомендую родителям отказаться от своей роли режиссера развлечений. Когда у детей входит в привычку играть в одиночестве доста-

точно долго каждый день, они становятся не только более самостоятельными, но и более послушными. Они становятся уже не такими требовательными, надоедливymi и раздражительными. Они реже дерутся со своими братьями и сестрами, им больше нравится играть и гулять с ними. Они становятся увереннее, изобретательнее и опытнее при решении проблем. Крайне важными школьными и жизненными навыками, необходимыми ребенку, являются умение находить себе занятие на все более длительные промежутки времени и умение концентрировать свое внимание на этом занятии без помощи взрослых. Большинство детей не смогли бы хорошо учиться в школе, если бы они регулярно не отработывали этот навык дома. И процесс воспитания уже становится менее напряженным, когда родители тратят меньше времени на автомобильные прогулки и организацию встреч с друзьями после уроков или в выходные дни.

Многие дети умеют играть самостоятельно, но они готовы это делать только тогда, когда им хочется. Важно привить этим детям привычку играть самостоятельно не только тогда, когда им хочется, но и тогда, когда родители или няня слишком заняты или расстроены и не могут уделить им должного внимания, а также если у ребенка нет братьев, сестер или друзей.

Вам, должно быть, интересно, захотят ли ваши дети заниматься чем-то самостоятельно и не перед экраном телевизора или компьютера. Но я обещаю вам: когда вы начнете практиковать методики воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, вы будете просто поражены, насколько изобретательны на самом деле ваши дети.

Вопросник

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
1	2	3	4
Жалуется, что ему скучно и нечем заняться			
Ждет, что родители найдут ему занятие			

Окончание таблицы			
1	2	3	4
Проводит перед экраном больше времени, чем вам хотелось бы			
Ссорится с братьями и сестрами, если он ничем не занят			
Сидит перед экраном ради развлечения			
Расстраивается, когда ему приходится самому чем-то себя занимать			
Хочет, чтобы вы с ним поиграли			

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

1. Подготовительный этап

- **Станьте единым фронтом**

Согласуйте с вашим партнером новое правило, чтобы помочь детям выработать привычку играть самостоятельно. Это правило вскоре станет вполне обычной и приятной процедурой. Правило может звучать так: «Каждый день в определенное время ребенок должен играть один в своей комнате в тихие игры».

Помните, что время, проведенное перед экраном, не считается!

- **Проведите мозговые штурмы, чтобы установить новые правила о самостоятельной игре**

Сначала вам придется проводить несколько мозговых штурмов каждый день, пока сопротивление не начнет снижаться. Но могу вас обрадовать, что это не займет много времени, потому что играть самостоятельно вполне естественно. Все дети с рождения знают, как себя занять! Как только мы снимем с себя полномочия директора по развлечениям, дети скоро покажут, как они умеют развлекаться самостоятельно.

Примеры мозгового штурма

Приведу пример мозгового штурма, который вы могли бы провести по поводу нового правила.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: Мы с мамой решили ввести новое правило. Каждый день после обеда вы с сестрой должны будете играть самостоятельно, в отдельных комнатах, а не вместе.

Ребенок: Почему?

Родитель: Я рад, что ты задумался, зачем мы вводим это правило. Догадайся. Как ты думаешь, почему мы решили его ввести?

Ребенок: Чтобы мы не дрались?

Родитель: Это разумный ответ. Теперь вы будете драться меньше. И уметь играть самостоятельно — тоже довольно хорошая привычка.

Ребенок: Ничего не получится! Мы всегда будем драться, потому что вы всегда на ее стороне. Вы считаете, что это я во всем виноват. Вы не видите, какой она становится злой, когда вы на нее не смотрите. Вы думаете, что она идеальная.

Родитель: (применяет ответное слушание) По-твоему, я не понимаю, что происходит.

Ребенок: Нет, не понимаешь.

Родитель: Мы делали ошибки в прошлом. Мы с мамой часто винили тебя, потому что ты старше. Ты, должно быть, чувствовал себя ужасно!

Ребенок: (молчит и выглядит грустным).

Родитель: Теперь мы потренируемся не сердиться и не ругать тебя, когда вы деретесь. Так какое у нас новое правило о самостоятельной игре каждый день?

Ребенок: Каждый день. Сам. Но где?

Родитель: (использует описательную похвалу) Ты запомнил новое правило: каждый день, сам. В какой-то день ты будешь находиться один в своей комнате, а твоя сестра — в гостиной. А на следующий день вы поменяетесь комнатами.

Ребенок: А что, если она придет ко мне и будет мешать?

Родитель: Она должна будет оставаться там, где ей велели, как и ты.

Ребенок: *Правда! Она тоже должна следовать этому правилу.*

Родитель: *Конечно, должна. Она уже не ребенок.*

- **Создайте ребенку благоприятные условия, чтобы ему было проще играть самостоятельно**

Сколько времени ребенок должен проводить, играя один?

Если вы думаете, что ребенок будет противиться, начните с очень короткого промежутка времени каждый день: пять или десять минут, не больше. Используйте таймер, чтобы ребенок мог его видеть, но не мог достать. Тогда вам не придется постоянно отвечать на его жалобные крики: «Можно уже не играть одному?»

Когда ребенок увидит, что он в состоянии пережить это и даже получить удовольствие, начните увеличивать время на несколько минут каждые несколько дней. В конце концов дети станут чувствовать себя комфортно, играя самостоятельно полчаса или даже час не только тогда, когда им хочется, но и тогда, когда вы говорите, что надо.

Определите место, где ребенок будет играть самостоятельно.

Возможно, это будет его комната. Если у вас более одного ребенка и они живут в одной комнате, они могут меняться: сегодня один играет в детской, другой — в гостиной, а завтра наоборот.

Помогите детям составить список занятий, которыми они могли бы развлекать себя самостоятельно.

Когда мы предлагаем что-либо детям, они обычно отклоняют все наши идеи как «очень скучные». И даже если они принимают наши предложения, они не учатся думать самостоятельно. Лучше поступить иначе: в любое нейтральное время, а не *прямо* перед самостоятельной игрой, вместе со своими детьми составьте список всех видов деятельности, которые им нравятся и которыми они могли бы заниматься самостоятельно. Затем добавьте занятия, которые они еще не пробовали, но которые могли бы им понравиться. Если вы будете расширять этот список в течение нескольких дней, дети и увидят, насколько длиннее и разнообразнее он стал по сравнению с первоначальным.

Вот список некоторых дел, которыми, к удивлению их родителей, дети любят заниматься самостоятельно:

- ✓ читать;
- ✓ рисовать;
- ✓ создавать модели;
- ✓ возиться в саду;
- ✓ писать в редакцию детского журнала;
- ✓ играть на музыкальном инструменте;
- ✓ пополнять и перебирать свою коллекцию;
- ✓ переставлять мебель в своей комнате;
- ✓ пробовать новый кулинарный рецепт;
- ✓ играть в карты или шахматы сами с собой;
- ✓ играть в куклы и другие игрушки;
- ✓ разгадывать кроссворды или собирать мозаику;
- ✓ рисовать семейную газету;
- ✓ создавать поделки своими руками;
- ✓ заниматься карате, гимнастикой или играть в футбол.

Подайте пример — наслаждайтесь собственной деятельностью.

Если дети будут видеть, что у вас есть собственное увлечение, и это не телевизор или компьютер, а садоводство, выпечка, коллекционирование марок или чтение, тогда предложение играть самостоятельно покажется им нормальным.

• Реально планируйте свой день

Добавьте в ваше ежедневное расписание время, когда ребенок должен играть самостоятельно, чтобы не забыть о нем.

• Особое время

Дети охотнее играют сами, когда один из родителей часто проводит с ними запланированное особое время.

Как научить ребенка играть самостоятельно

Некоторые дети никогда не играли в одиночестве. Они просто не знают, как это делается. Возможно, вам придется развить этот навык, прежде чем он войдет у них в привычку. Начните со следующего:

1. Раз в день или в два дня предлагайте ребенку предметы, с которыми может играть один человек: мозаику, бумагу и цветные карандаши, книги, игрушечные машинки, конструктор и т. д. Начните играть с машинками или конструктором сами, *не приглашая* ребенка. Рассказывайте вслух, *громко*, с интересом и энтузиазмом в голосе обо всем, что вы делаете, например:

Я нарисовал большой желтый автобус.

Этой машинке нужно заправиться. Пусть этот ботинок будет заправкой.

Интересно, откуда эта деталь.

2. Терпеливо ждите, когда ребенку станет любопытно или он захочет вашего внимания.
3. Говорите с большим энтузиазмом обо всем, что делает ребенок в этой игре, независимо от того, насколько это значимо.

Ты выбрал книгу с китом на обложке.

То, что ты строишь, похоже на замок. Эти солдатики могут быть рыцарями.

Наверное, твоей машинке тоже нужно заправиться.

Цель этого задания — *не игра* с ребенком, этим вы можете заняться в особое время. Наша цель здесь заключается в следующем:

- ✓ показать, как играть самому;
- ✓ продемонстрировать нашим энтузиазмом, как весело играть самому.

Если ребенок попросит вас нарисовать или сделать что-то для него, не делайте, потому что это снова сместит акцент на вас как на режиссера развлечений. Это также может укрепить его веру в то, что он сам не справится с этим достаточно хорошо.

Если вы готовы играть так по десять или пятнадцать минут в день, в течение нескольких недель вы можете научить ребенка, как развлекать себя самому: бесценный навык для него и минуты отдыха для вас как для родителя. После нескольких дней или нескольких недель обучения самостоятельной игре начинайте оставлять ребенка ненадолго одного каждый день и добавляйте по несколько минут каждые несколько дней.

Некоторые дети испытывают тревогу, когда родитель находится вне поля зрения. Если необходимо, вы можете сначала оставлять ребенка играть одного в той же комнате, где находитесь вы,

но вы должны заниматься собственными делами и не должны разговаривать с ребенком. Затем вы можете перейти в соседнюю комнату, но пусть вас будет видно. Со временем вы сможете находиться в другой части дома или квартиры, а ребенок будет весело играть в дальней комнате или на другом этаже.

Если ваш ребенок как раз перестал спать днем — это прекрасная возможность для введения самостоятельной игры. Вот как одна семья сделала этот переход.



От дневного сна к тихому часу

Когда нашему сыну было четыре года, он перестал спать днем. Мы были к этому не готовы, потому что все еще нуждались в этом перерыве! Мы также знали, что ему пока нужна спокойная обстановка, ведь он мог и заснуть. Таким образом, наш распорядок не изменился: в два часа дня мы отводили его в комнату, читали ему сказки, а затем обнимались с ним несколько минут перед тем, как выйти. Мы просто стали называли это время «тихий час». Мы сказали ему, что придем за ним, когда тихий час закончится. Иногда он дремал, но часто просто лежал и пел, или бормотал под нос, или играл с чем-то в своей комнате. Казалось удивительным, что он может играть один так долго. Он получил то, что ему было нужно, и мы тоже!

2. Описательная похвала

Если вы продолжаете хвалить усилия ребенка, используя описательную похвалу, немного пороптав и поплавав, он станет более самостоятельным и уверенным в себе и вскоре начнет получать удовольствие и удовлетворение от самостоятельной игры.

Последние пятнадцать минут ты играл один очень тихо и не мешал мне. Я спокойна, потому что могу сосредоточиться на том, что я делаю.

Когда я сказала, что настало время тихого часа в твоей комнате, ты не возмущался. Ты сразу же пошел в свою комнату. Ты очень послушный.

Ты нашел, чем заняться самостоятельно, когда увидел, что у меня много дел. Спасибо, что терпеливо подождал.

Я вижу, тебе очень нравится мастерить человечков из ершиков для чистки посуды. Через некоторое время, когда я освобожусь, ты мне покажешь их?

Я знаю, что ты очень расстроился, потому что не смог встретиться с друзьями сегодня. Но теперь у тебя есть время порисовать. Это проявление гибкости.

Ты просматривал книги в течение десяти минут. Это так долго. Ты уже такой самостоятельный!

Ты так тихо играл в своей комнате!

3. Ответное слушание

Начнем с того, что ребенок может очень расстроиться из-за нового правила. Как всегда, ответное слушание поможет ему совладать со своими эмоциями и уменьшить сопротивление.

Ты хочешь, чтобы я поиграл с тобой прямо сейчас. Я вижу, что ты расстроен из-за того, что тебе придется играть самому.

Я слышал, как ты кричал, когда у твоего нового самолета отвалилось крыло! Ты очень разозлился, когда это произошло. Но ты не пришел ко мне. Ты разобрался во всем сам.

(Это еще один пример сочетания ответного слушания и описательной похвалы.)

Ты так зол! Ты, наверное, хотел бы поиграть со своим братом, но твое самостоятельное время еще не закончилось.

Похоже, тебе до сих пор не нравится новое правило о самостоятельной игре. Ты сердился, что не можешь посидеть за компьютером. Это ты сделал бы с удовольствием.

4. Никогда не просить дважды

Даже с ребенком, который отказывается играть самостоятельно, поможет справиться методика «Никогда не просить дважды».

5. Вознаграждения и наказания

Напомню еще раз, что вознаграждение поможет вашему ребенку преодолеть все трудности, проявить терпение и в конечном итоге полюбить играть самостоятельно.

Когда у детей входит в привычку играть в одиночестве достаточно долго каждый день, они становятся более самостоятельными, уверенными в себе, изобретательными и опытными при решении проблем. Это очень ценные жизненные навыки для каждого ребенка, и предлагаемые стратегии дают вам инструменты, которые помогут вашему ребенку добиться этого.

Глава 17

КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ: МИРНОЕ ОКОНЧАНИЕ ДНЯ



Мы укладываем нашего сына спать раньше, и его поведение изменилось

Когда нашему сыну было четыре года, мы попросили Нозль прийти к нему в детский сад и понаблюдать за ним, поскольку учителя подозревали, что у него может быть синдром дефицита внимания. В детсаду сказали, что он не может спокойно сидеть на месте, ерзает большую часть времени, не в состоянии сосредоточиться на занятиях и иногда ведет себя вызывающе и агрессивно. Дома было не лучше.

Нозль поинтересовалась, в котором часу мы укладываем сына спать, и мы сказали ей, что он ложится в девять тридцать. Она порекомендовала нам укладывать его спать в семь тридцать вечера и сказала, что это может все изменить. Мы попробовали это сделать в тот же день, и в течение сорока восьми часов мы заметили значительные улучшения в его поведении и настроении. Это было невероятно!

К тому времени она уже несколько дней наблюдала за ним в детском саду, многие из его прежних проблем исчезли. Он сидел неподвижно, был внимательным и слушался учителей. Мы не могли поверить, что для такого превращения понадобилось всего лишь укладывать ребенка раньше!

История этих родителей показывает, какие изменения недосыпание может вызвать в поведении ребенка. И также показывает, как быстро мы увидим положительные результаты, если изменим время отхода ко сну наших детей. Хорошо отдохнувший ребенок более счастлив и лучше себя ведет. Когда дети и подростки регулярно высыпаются, они больше улыбаются, меньше спорят и возмущаются, они воспринимают ограничения более охотно, хорошо успевают в школе и легко справляются с домашними заданиями, они даже меньше ругаются со своими братьями и сестрами. Дети могут выспаться и после недолгого сна, но они прямо-таки *расцветут*, если поспят больше.

Мы знаем, насколько полезен хороший ночной сон для детей, но убедить их спать столько, сколько нужно, порой довольно сложно. Многие родители жалуются, что время отхода ко сну, и так далеко не такое спокойное, как хотелось бы, порой превращается в битву: раздаются вопли и плач, ребенок выпрыгивает из постели или кувырывается, либо донимает просьбами после того, как выключили свет, — то он хочет попить, то обнять вас. В некоторых случаях дети засыпают только через час после того, как легли в кровать. Это утомительно как для детей, которые не высыпаются, так и для родителей, которые в конце напряженного рабочего дня проводят весь вечер, пытаясь уложить детей спать.

Стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, помогут вам справиться с этими проблемами и превратить ночь в спокойное время суток. Чем больше таких стратегий вы будете применять на практике, тем быстрее ваши дети привыкнут ложиться спать в нужное время с минимальными усилиями, быстро засыпать и крепко спать до утра.

Вопросник

Заполните эту анкету, прежде чем начнете применять стратегии. Это поможет вам сосредоточиться на тех изменениях, которые вы хотите осуществить. Вернитесь к анкете примерно через две недели, чтобы посмотреть, какого результата вы достигли.

Ваш ребенок	Почти никогда	Иногда	Слишком часто
Недоволен, когда пора идти спать, плачет, ноет или спорит			
Ничего не делает перед тем, как лечь спать			
В кровати оказывается позже, чем вам хотелось бы			
Плохо засыпает			
Хочет, чтобы вы оставались в комнате, пока он не заснет			
Плачет или зовет вас, когда уже выключен свет			
Жалуется, что боится темноты, чудовищ, грабителей и т. д.			
Встает с кровати после того, как выключили свет			
Тяжело просыпается по утрам			
Раздраженный и непослушный по утрам			

Сколько должны спать дети?

Больше, чем вы думаете. И больше, чем ваши дети, возможно, хотят! Ниже приведены мои рекомендации (но вы можете сами поискать в Интернете информацию на эту тему, там вы найдете высказывания экспертов, которые рекомендуют спать меньше, а также других экспертов, которые рекомендуют детям спать больше часов в сутки).

Три-пять лет: 11,5—13 часов в сутки плюс дневной сон или отдых.

Пять-семь лет: 11,5—13 часов в сутки.

Семь-десять лет: 10,5—12 часов в сутки.

Одиннадцать-тринадцать лет: 9,5—11 часов в сутки.

План действий при отходе ко сну

1. Подготовительный этап

• Станьте единым фронтом

Вы должны решить, какие у вас будут правила и обязанности.

Используйте рекомендации, изложенные выше, чтобы определить с вашим партнером, в котором часу дети будут ложиться спать, и возьмите это за правило.

Помните, что вы в семье главные и от вас, а не от детей зависит, когда они должны ложиться спать. Если вы с партнером не поддерживаете друг друга, дети научатся разделять и властвовать, и тогда будет гораздо труднее с ними справиться.

Постепенно переносите время отхода ко сну на пятнадцать минут раньше, пока вы не достигнете своей цели. Будьте готовы к тому, что ребенок старшего возраста начнет жаловаться, что вы самые строгие родители в мире и что всем его друзьям разрешают ложиться спать настолько поздно, насколько они сами хотят. Стойте на своем; не идите на компромисс только ради того, чтобы избежать его возмущения. Вместо этого применяйте ответное слушание.

Первые несколько недель, в течение которых дети будут ложиться спать раньше, могут произойти две неприятности, впрочем, временные. Дети, возможно, будут засыпать дольше, чем обычно, или же они станут просыпаться утром намного раньше, чем обычно. Не сдавайтесь, иногда детскому мозгу требуется несколько недель, чтобы приспособиться к новому режиму.

Ниже изложены рекомендации и правила, которые помогут сделать отход ко сну более спокойным.

✓ Детям старшего возраста и подросткам можно разрешить почитать или порисовать в постели, если они еще не устали, но

они уже должны быть в кровати в то время, которое вы установили.

- ✓ Если на следующий день не нужно идти в школу, вы можете немного отступить от установленного времени. Я рекомендую позволить детям старшего возраста и подросткам ложиться спать максимум на час позже, чем обычно, а детям младшего возраста — на полчаса. Когда время отхода ко сну часто меняется, мозг реагирует на это так же, как на смену часовых поясов. Вы же не хотите рисковать, нарушая биологические ритмы, которые вы устанавливали в течение недели и которые так важны для успеха в школе и для общего самочувствия вашего ребенка?
- ✓ Распределите время отхода ко сну таким образом, чтобы младшие дети ложились спать раньше и могли выспаться. Очень удобно укладывать спать всех детей в одно и то же время, но в этом случае младшие будут страдать и станут более раздражительными от недосыпания.
- ✓ После ужина не давайте детям никаких закусок, даже молока, потому что намного легче заснуть, если еда после последнего приема пищи почти переварилась.
- ✓ Если ребенок не может заснуть без особого одеяла или любимой игрушки, сделайте так, чтобы они всегда находились в кровати, и не разрешайте ребенку никуда их уносить. Это сделает его кровать более привлекательной. Данное правило также научит ребенка самостоятельно успокаиваться в течение дня, когда его любимый предмет недоступен. Он станет более эмоционально самостоятельным.
- Проведите множество мозговых штурмов, чтобы установить новые правила или прояснить уже существующие и чтобы убедиться, что ваш ребенок понимает и запоминает их

Примеры мозговых штурмов

Ниже приведен пример мозгового штурма, который восстанавливает время отхода ко сну для семьи, ребенок в которой ложится спать слишком поздно.

Мозговой штурм: в любое нейтральное время

Родитель: Мы с мамой понимаем, что сделали большую ошибку. Мы залились на тебя, когда ты не хотел утром вставать, но мы поняли, что это наша вина. Мы позволяли тебе ложиться спать позже, чем тебе положено. Поэтому ты, конечно, не высыпался.

Ребенок: Я не собираюсь ложиться спать раньше. Я высыпаюсь!

Родитель: Итак, теперь мы будем ложиться вовремя. Тебе это может не понравиться.

Ребенок: (стонет, делает недовольное лицо и бормочет что-то невнятное).

Родитель: Ты должен спать одиннадцать часов, а вставать в семь, чтобы тебе хватало времени собраться в школу без спешки. И это означает, что мы будем выключать свет в восемь часов вечера.

Ребенок: Восемь! Я не ребенок. И в восемь часов я все еще делаю домашнюю работу.

Родитель: А это еще одна ошибка, которую мы допустили с мамой: позволяли тебе делать домашнюю работу, когда ты уже устал.

Ребенок: Но я не могу ее сделать раньше, потому что у меня тренировка по футболу.

Родитель: Это проблема, которую нам предстоит решить. Ну а пока ты будешь ложиться спать тогда, когда мы сказали. Теперь повтори мне, в котором часу мы будем выключать свет?

Ребенок: В восемь часов, но это глупо.

Родитель: Ты ответил правильно. Это очень смелый поступок, ведь я знаю, что ты не хочешь ложиться спать в восемь часов. Теперь скажи мне это снова, но уже без оскорблений.

Ребенок: (стонет) В восемь часов.

Родитель: Правильно, и я вижу, что ты переживаешь насчет того, когда ты будешь делать домашние задания, поэтому мы с мамой поможем тебе разобраться с этим, чтобы ты мог лечь спать в восемь часов.

• Создайте благоприятные условия

- ✓ Приглушите свет во время подготовки ко сну; это помогает детскому мозгу расслабиться.

- ✓ Выключите все устройства с экранами и громкую музыку во время подготовки ко сну; это тоже помогает детям постепенно расслабиться.
- ✓ За час до сна выключите все экраны и не играйте в шумные или увлекательные игры. Замените их более расслабляющими видами деятельности, чтобы помочь ребенку успокоиться.

• Реально планируйте свой день

Начинайте подготовку ко сну раньше, чем вы считаете необходимым, чтобы потом не торопить детей. Все, что делают дети, занимает больше времени, чем мы думаем, и чем больше мы торопим детей, тем дольше они все делают. Замедлитесь и получите удовольствие от общения с детьми. Ищите что-либо, что можно описательно похвалить каждые несколько минут. Это поможет всем вам сохранить позитивное настроение.

Будьте последовательны и делайте одни и те же процедуры перед сном каждый вечер; это снижает сопротивление, и детям становится легче принять новые правила отхода ко сну.

• Особое время

Когда дети регулярно проводят особое время с родителями, они охотнее принимают новые правила отхода ко сну.

2. Не забывайте описательно хвалить все, что ваши дети делают правильно на каждом этапе подготовки ко сну

Ниже приведены несколько примеров описательной похвалы, которые помогут облегчить ребенку засыпание и будут способствовать здоровому сну.

Ты уже чистишь зубы, хотя я знаю, как ты хотел посмотреть эту программу. Ты сделал то, о чем я тебя попросила, ты спорил всего минуту, а потом перестал!

Спасибо, что не просил есть после ужина. Ты начинаешь запоминать новое правило.

Вчера вечером ты закончил читать в восемь часов и сам выключил свет, мне даже не пришлось тебе напоминать.

Ты надел свою пижаму на пять минут раньше!

Ты не забыл сходить в туалет перед сном. Молодец, что запомнил.

Ты уже привык к нашим новым правилам отхода ко сну. Ты почти не жаловался вчера вечером.

Ты не просишь третью сказку на ночь. Ты не забыл наше новое правило: только две сказки перед сном. Ты помнишь уже о многом.

Прошлой ночью ты ни разу не встал с постели.

3. Ответное слушание

Говоря ребенку о его чувствах перед сном, применяйте ответное слушание. Таким образом вы поможете ему справиться с его отрицательными эмоциями быстрее и, соответственно, быстрее заснуть. Например, ребенок может расстроиться, потому что ему пришлось лечь спать раньше и он пропустил свою любимую телевизионную программу.

Но если у ребенка есть какие-то реальные страхи или беспокойства, рассказ о них лучше выслушать днем, а не перед сном или ночью, чтобы время перед сном было настолько спокойным, насколько это возможно.

Ниже я привожу несколько примеров ответного слушания.

Мне кажется, ты пытаешься показать мне, как ты сейчас расстроен. Ты надеялся, что папа вернется домой вовремя и поцелует тебя перед сном, но он будет дома слишком поздно.

Вот было бы весело, если бы мы могли читать сказки до полуночи!

Тебе, наверное, неприятно, что я заставляю тебя чистить зубы так тщательно, а ведь ты очень устал. Ты, вероятно, думаешь о том, какие сказки мы будем читать сегодня вечером.

Жаль, что ты еще мал и не можешь ложиться спать так же поздно, как твой старший брат.

4. Никогда не просить дважды

Вы увидите, что эта стратегия крайне эффективна во время отхода ко сну. Чтобы уменьшить сопротивление ребенка, будьте готовы применить метод «Шесть шагов» отдельно для каждого этапа подготовки ко сну: сначала отправить ребенка в ванную, затем надеть пижаму, потом почистить зубы, потом лечь в кровать и т. д.

5. Вознаграждения и наказания

Вознаграждения помогают детям быстрее привыкнуть к новым правилам отхода ко сну. Вы можете использовать график, который будет отражать желание детей слушаться на каждом этапе. Не стоит недооценивать мотивационную силу галочек или звездочек. И, как я уже говорила, самое лучшее наказание — это отсутствие вознаграждения.

Стратегии для решения конкретных проблем со сном

Достаточно трудно уложить детей спать в нужное время с выключенным светом, но для многих родителей проблемы на этом не заканчиваются. Следующая распространенная проблема — заставить детей лежать в кровати и засыпать.

Первое, что я вам рекомендую, — это не говорить беспокойному ребенку, что он должен попытаться заснуть. Мысль о том, что ему обязательно нужно заснуть, скорее всего, только добавит напряжения, и он не сможет расслабиться. Вместо этого скажите ему, что он не должен спать; ему просто нужно отдохнуть, лежа под одеялом с закрытыми глазами, и он может думать, о чем захочет. (Не говорите ему, о чем он должен подумать; его мозг сам что-нибудь предложит.) Отдых расслабляет, и он, скорее всего, заснет довольно быстро.

Вот еще несколько стратегий, которые помогут решить проблемы со сном. Перед тем, как рассказать вам о них, я хочу прояснить один момент: если вы предпочитаете спать с вашим ребенком в «семейной кровати», я не против. В разных семьях разные образы жизни, в том числе и представления о том, где должны спать их дети. Многие родители приходят ко мне за помощью, потому что они уже привыкли оставаться с ребенком, пока тот не заснет, и теперь хотят знать, как научить его засыпать самостоятельно. Или же они разрешали ребенку спать в своей постели какой-то период времени, но теперь хотят это изменить.

Как помочь ребенку заснуть самостоятельно.

Если вы остаетесь с ребенком в его комнате после отключения света и ждете, пока он не заснет, у него появляется зависимость от вашего присутствия. Ребенка упрямого, или беспокойного, или невос-

примчивого вы сможете отучить от этой зависимости посредством следующих шагов. Если необходимо, начните с того, чтобы садиться на стул возле кровати (но не на саму кровать), пока он засыпает. Каждый день отодвигайте стул немного дальше от кровати и ближе к двери. Когда вы окажетесь за пределами его комнаты и он больше не сможет вас видеть или слышать, ребенок научился засыпать без вас.

Не забывайте описательно хвалить каждый его шаг в правильном направлении, потому что чувствительного, впечатлительного или беспокойного ребенка предложение научиться засыпать самостоятельно может напугать.

Что делать, если ребенок зовет вас после того, как вы уже выключили свет.

Если ребенок часто плачет или зовет вас после того, как вы уже выключили свет, единственный выход — провести множество мозговых штурмов в течение дня о том, что произойдет вечером. Он должен знать, что вы часто будете заглядывать к нему, но с порога, не заходя в комнату. Пожелав спокойной ночи и выйдя из комнаты, подождите около пяти минут, а затем вернитесь к двери на секунду и несколько раз описательно похвалите его, и ничего больше. Не разговаривайте с ним, не давайте ему пить, не садитесь на кровать, не ложитесь рядом с ним, не обнимайте его и не отвечайте ни на какие вопросы. Затем снова покиньте комнату. После этого подождите примерно десять минут и снова сделайте то же самое. Продолжайте применять эту методику, постепенно увеличивая промежуток между появлениями на пороге его комнаты. Если вы не пожалеете времени на это, поведение ребенка изменится в течение недели или двух. Он не будет чувствовать себя брошенным и станет все быстрее засыпать самостоятельно. Он начнет высыпаться, а у вас появится свободное время по вечерам.

Что делать, если ваш ребенок встает с постели после того, как вы уже выключили свет.

Если ребенок регулярно встает с постели после того, как вы уже выключили свет, вам придется проводить мозговые штурмы с ребенком в любое нейтральное время в течение дня, а не перед сном, о правилах отхода ко сну. Например, вы можете сказать: «У нас есть новое правило о том, как ты спишь и где ты спишь. Начиная

с пятницы, после того как мы с папой прочитали тебе сказку и пожелали спокойной ночи, ты должен оставаться в своей постели всю ночь.

Итак, где ты должен находиться после того, как мы с папой пожелали тебе спокойной ночи?» Ребенок, вероятно, ответит: «В своей постели». А вы можете сказать: «Верно, ты знаешь новое правило. Возможно, ты захочешь прийти к нам в комнату, если вдруг проснешься ночью, потому что ты привык к этому. Тебе, наверное, грустно, что ты не можешь больше так поступать. И что ты будешь делать, если проснешься ночью?» И ребенок должен сказать: «Останусь в своей постели».

Так как вы проводите мозговые штурмы в нейтральное время, а не перед сном, ребенок вряд ли расстроится, узнав о новом правиле. Но если он расстроился и плачет, или ноет или возмущается, лучшим способом успокоить его является ответное слушание. Представьте себе, что он может чувствовать. «Ты любишь спать в нашей кровати, и тебе, наверное, очень хотелось бы спать там и дальше». Позвольте ему иметь свои чувства — для детей естественно расстраиваться каждый раз, когда мы меняем правила или обязанности.

ВАЖНО ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА

Как только вы установили это правило, его следует придерживаться не только ребенку, но и вашему партнеру. Когда ваши поступки не противоречат вашим словам, ребенок уважает вас больше и сопротивляется меньше.

Что делать, если дети до сих пор встают с постели в течение ночи.

Важно решить, что вы будете делать, если ребенок до сих пор встает ночью с постели, потому что, весьма вероятно, он просто проверяет новое правило. Во-первых, проведите множество мозговых штурмов, чтобы ребенок знал, что произойдет, если он ночью встанет с постели. Я рекомендую не брать его на руки. Просто возьмите его за руку и отведите обратно в его комнату, абсолютно ничего не говоря и не глядя ему в глаза. Если вы возь-

мете его на руки и начнете с ним разговаривать, ребенок воспримет это как вознаграждение, а в результате будет делать то, чего вы не хотите.

Первые несколько ночей вам, скорее всего, придется несколько раз отводить его обратно в постель, в зависимости от того, насколько укоренилась в нем эта привычка. Если ваша цель — непрерывный ночной сон, потратьте время и *доведите начатое до конца*, и вы добьетесь успеха!



Как мы сделали наши вечера свободными

Наша трехлетняя дочь Кэти — очень упрямая; она никогда не хочет делать то, о чем мы ее просим; по крайней мере, так кажется. И неудивительно, что она отказывалась засыпать, если мы не ложились рядом с ней. Мы укладывали ее в девять часов, пока не стали посещать семинар «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает», где Нозль объяснила, как количество сна влияет на поведение детей. В течение недели мы потихоньку сместили время ее отхода ко сну к семи часам вечера, и мы были потрясены тем, насколько проще с ней стало находить общий язык.

Но у нас все еще оставалась эта проблема: «полежать с ней, пока она засыпает». Мы с женой очень редко проводили время вместе по вечерам, потому что один из нас всегда лежал в постели с ней. Мы ввели новое правило, которое гласило: Кэти должна теперь ложиться спать одна, и мы больше не будем лежать с ней рядом. Мы читаем ей две сказки, крепко обнимаем и два раза целуем, а потом желаем ей спокойной ночи и закрываем дверь. Во время наших мозговых штурмов о новом правиле мы также обсудили, что мы будем делать, если она встанет после того, как уже легла спать: мы не будем с ней разговаривать или обнимать, мы просто отведем ее обратно в кровать. В первую ночь Кэти вставала с постели десяти раз, но мы не обращали на нее никакого внимания и молча отводили обратно в постель. На вторую ночь она

даже не пыталась встать! В течение следующих двух дней она предприняла одну-две попытки, но потом прекратила. Сейчас Кэти ведет себя гораздо лучше, и мы с женой наконец-то снова вместе по вечерам.

Выводы

Так же, как родители из этой истории, вы тоже можете иметь свободные вечера и спокойные ночи. И если вы следуете вашим правилам и обязанностям, это произойдет гораздо быстрее, чем вы думаете. Преодолев проблемы со сном своего ребенка, родители испытывают огромное облегчение, в них пробуждается уверенность в своей способности быть такими родителями, какими они хотят быть. И жизнь становится спокойнее, легче и счастливее.

Заключение

На этом я заканчиваю. Для того, чтобы изложенные в этой книге стратегии работали, вам не нужно верить в их эффективность. Все, что вам нужно, — это просто начать применять их на практике, и вы сами увидите результаты.

Чтобы применять эти стратегии, родителям не обязательно быть крайне организованными, или невероятно терпеливыми, или каким-то необыкновенными. Вы просто должны быть готовы попытаться по-новому взглянуть на вещи, ведь старыми методами не удастся получить то, чего вы хотите.

Вам нечего терять, кроме стресса, который усугубляется от того, что ваш ребенок постоянно плохо себя ведет, а также раздражения и чувства вины, которые вы испытываете из-за ваших бесконечных упреков, угроз и криков.

В результате ваш ребенок должен научиться слушать, слышать и понимать вас. Разве это не стоит того, чтобы применить на практике несколько новых стратегий в течение месяца? Каждую неделю вы будете замечать, что вам становится все легче и легче, и воспитательный результат будет наградой за ваши усилия.

Сначала вы можете достигнуть больших успехов, а затем постепенно вернуться к старым привычкам, повторениям и напоминаниям, забывая описательно хвалить ребенка и проводить с ним мозговые штурмы. Проблемы, которые уже исчезли, могут снова появляться. И это абсолютно естественно. Часто, когда мы узнаем что-то новое, мы делаем два шага вперед и один шаг назад. Если мы перестанем применять новые стратегии и вернемся к старым, неэффективным способам добиваться сотрудничества, наши дети тоже вернутся к своим старым способам сопротивления и игнорирования наших указаний.

Хорошая новость заключается в том, что каждый день с нашими детьми будет новым днем. Мы получаем шанс начинать все за-

ново каждый день! Как только вы станете опять применять методики подготовительного этапа вместе с мозговыми штурмами и начнете снова описательно хвалить то хорошее (или просто неплохое) поведение, которое вы замечаете, вы увидите, что поведение ребенка становится все лучше. Не забывайте ответно слушать, когда дети расстроены, или рассержены, или разочарованы, тогда они смогут справиться со своими чувствами гораздо быстрее и будут меньше проявлять негативных эмоций. Если, вместо того чтобы звать ребенка обедать из другой комнаты, вы подойдете к нему и примените метод «Шесть шагов» из методики «Никогда не просить дважды», вы увидите, что он все чаще готов сотрудничать с первого раза, не возмущаясь.

Напомню, что эта книга может предложить вашему вниманию еще и опыт некоторых родителей, которые решили сделать стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, своим образом жизни.

Раньше я постоянно испытывала напряжение. Я никогда не знала, в каком настроении проснется мой сын: милым и обаятельным или же сварливым и дерзким. Не будет преувеличением, если я скажу, что описательная похвала и мозговые штурмы изменили нашу жизнь. Он теперь стал намного спокойнее и увереннее. И я тоже.

Это был тяжелый год для нас: серьезные заболевания в семье, потеря работы, необходимость переквалификации. Сначала мы с женой обнаружили, что мы срываемся на детях, огрызаемся на них и постоянно раздражены. Применяя методики воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает, мы начали испытывать значительно меньше стресса и стали более позитивными. Мы пообещали себе описательно хвалить каждого члена семьи десять раз в день в течение месяца. Результаты оказались даже лучше, чем мы могли надеяться. Дети стали счастливее и охотнее сотрудничали. Они даже стали лучше учиться в школе. Описательная похвала стала нашим образом жизни.

Вначале я была скептически настроена по отношению к описательной похвале и другим стратегиям, поскольку думала, что никогда не смогу придерживаться их.

Но дети реагировали так быстро, что у меня появился стимул применять их еще и еще. Мой сын стал менее беспокойным и более самостоятельным; дочь стала менее властной, так что теперь другие девочки хотят с ней играть. И дети делают то, что им говорят, с первого раза! Блаженство! Мне до сих пор иногда хочется ущипнуть себя, чтобы поверить, что я не сплю.

Хотели бы вы испытать подобные перемены? Единственное различие между этими семьями и вами заключается в том, что эти родители начали практиковать некоторые новые навыки и не сдаются, когда становится труднее (время от времени это неизбежно). С тем же успехом вы можете воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает.

Учебный центр «Как воспитать ребенка...»

Ноэль Дженис-Нортон является директором некоммерческого учебного центра «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает». Этот центр проводит занятия с семьями и с профессионалами, которые работают с семьями, по всему миру.

Сотрудники центра — сертифицированные практикующие специалисты, среди которых есть консультанты по работе с родителями, консультанты по семейным вопросам и консультанты по работе с группами.

Об авторе

Ноэль Дженис-Нортон окончила педагогический колледж в Нью-Йоркском университете и посвятила свою жизнь преподаванию и обучению.

Ее карьера специалиста по обучению и поведению развивалась в течение более чем сорока лет. Она была классным руководителем, учителем и консультантом у детей с особыми потребностями, наставником, специализирующимся на стратегиях обучения, и завучем.

Ноэль является основателем и директором центра «Как воспитать ребенка, который слушает, слышит и понимает» в Лондоне, работающего с семьями и проводящего курсы для родителей.

Она регулярно выступает на профессиональных конференциях, а также участвует в различных теле- и радиопрограммах. Ноэль читает лекции в Великобритании и США, а также обучает преподавателей и специалистов по воспитанию своим уникальным высокоэффективным методикам. Она является представителем Национальной недели семьи и экспертом по воспитанию в Макарони Кид (популярный сайт среди родителей в США).

У Ноэль двое взрослых детей, приемная дочь и шестеро внуков, у которых она постоянно учится.

С помощью своих семинаров, курсов и бесед с родителями, а также книг, аудиодисков и DVD-дисков она изменила жизнь десяткам тысяч семей.

Содержание

Благодарности	5
Введение	7
ЧАСТЬ I. Основные стратегии воспитания ребенка, который слушает, слышит и понимает	11
Глава 1. Проблемы современного воспитания и пути их решения	11
Глава 2. Ваш ребенок будет слушать вас, слышать и понимать: решение наиболее сложных вопросов воспитания ..	25
Сотрудничество: основа всех привычек	32
Глава 3. Описательная похвала — самый лучший стимул.	40
Описательная похвала — ваш путь к успеху	60
Как составить описательную похвалу	60
Начинаем использовать описательную похвалу: ваш план действий на первые две недели	62
Глава 4. Подготовительный этап: простые методики, которые предотвращают плохое поведение, уменьшают сопротивление и отказ	68
Методика А: проводите «мозговые штурмы», чтобы помочь детям запомнить ваши правила	71
Методика В: как создать благоприятные условия, в которых детям будет проще хорошо себя вести.	92
Методика С: реалистичное планирование вашего дня	95

Методика Д: проводите с ребенком особое время, чтобы усилить его мотивацию 98

Методика Е: объединение вокруг семейных правил и обязанностей 106

Пример: нитье. 114

Глава 5. Ответное слушание: как уменьшить нитье и плохое поведение, поняв разочарование, гнев и тревогу ребенка. 119

Как применять ответное слушание 126

Практика для родителей. Представьте, что чувствуют ваши дети 129

Начало — ваш путь к успеху. 150

Прежде чем начать применять ответное слушание 151

Глава 6. Методика «Никогда не просите дважды»: используйте метод «Шесть шагов», чтобы заставить ваших детей сделать то, о чем вы просите, с первого раза 158

Применяем методику «Никогда не просить дважды»: ваш план действий на первые две недели 179

Глава 7. Как остановить плохое поведение 191

Остановка плохого поведения: что работает и что не работает. 195

Теперь пришла очередь той части, которую вы так долго ждали! Что делать, когда ваш ребенок бьется в истерику 217

Остановка плохого поведения на практике: ваш план действий на первые две недели 222

Глава 8. Вознаграждения и наказания: доводите начатое до конца, чтобы уменьшить плохое поведение и усилить сотрудничество 224

Наказания, которые действительно работают! . . . 237

*Применяем вознаграждения и наказания на практике:
ваш план действий на первые две недели 253*

ЧАСТЬ II. Решение семейных конфликтов:

*применение основных стратегий
для улучшения поведения в течение всего дня 256*

*Глава 9. Как научить ребенка быстро собираться по утрам:
начинаем день спокойно 260*

*План действий по регулированию
утреннего распорядка 262*

*Глава 10. Время приема пищи: как научить ребенка есть
все и улучшить его поведение за столом. 272*

План действий по улучшению приема пищи 275

*Правило первой тарелки:
стратегия, которая превращает «плохих едоков»
в смелых искателей приключений. 280*

*Глава 11. Отношения между братьями и сестрами: как
уменьшить конфликты между детьми и научить
их ладить друг с другом. 289*

*План действий по урегулированию отношений
между братьями и сестрами. Мотивация
и профилактика — продление гармонии. 292*

*Раннее вмешательство и регулирование кризисов:
как успокоить страсти 301*

*Отведите детям место
для разрешения конфликтов 302*

*Глава 12. Время перед экраном: как снова стать главным
в своем доме 304*

*План действий по регулированию времени,
проводимого перед экраном. 308*

<i>Глава 13. Домашние задания: как научить ребенка выполнять их без проблем</i>	<i>316</i>
<i>План действий по организации эффективного выполнения домашних заданий</i>	<i>318</i>
<i>Глава 14. Учим ребенка убираться в комнате и ухаживать за своими вещами: развиваем ответственность и снижаем сопротивление</i>	<i>329</i>
<i>План действий по организации уборки в комнате ...</i>	<i>332</i>
<i>Глава 15. Домашние обязанности: как заставить ребенка их выполнять и научить его работать в команде ...</i>	<i>341</i>
<i>План действий по организации работы по дому ...</i>	<i>343</i>
<i>Глава 16. Учим ребенка играть самостоятельно: развиваем уверенность в себе и обучаем решать проблемы ...</i>	<i>350</i>
<i>План действий по организации игр и развлечений ...</i>	<i>353</i>
<i>Глава 17. Как уложить ребенка спать: мирное окончание дня</i>	<i>360</i>
<i>План действий при отходе ко сну</i>	<i>363</i>
<i>Важно доводить начатое до конца</i>	<i>370</i>
Заключение.	373
Учебный центр «Как воспитать ребенка...»	376
Об авторе.	377

ДЖЕНІС-НОРТОН Ноель

**Перестаньте карати, кричати, упрощувати,
або Як боротися з дитячими капризами
без скандалів і нервування
(російською мовою)**

Головний редактор С. С. Скляр

Відповідальний за випуск І. Г. Веремій

Редактори А. О. Колюбакина, К. В. Шаповалова

Художній редактор С. В. Місяк

Технічний редактор А. Г. Верьовкін

Підписано до друку 11.02.2013. Формат 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 20,16. Наклад 15 000 пр. Зам. № 13-61.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а

E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4

впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

ДЖЕНИС-НОРТОН Ноэль
Перестаньте наказывать, кричать, упрашивать,
или Как бороться с детскими капризами
без скандалов и нервоврепки

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редакторы *А. А. Колюбакина, Е. В. Шаповалова*
Художественный редактор *С. В. Мисьяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*

Подписано в печать 11.02.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 20,16. Тираж 15 000 экз. Зак. № 13-61.

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000