www.koob.ru

Джон Грэй
Дети с небес

«Дети — с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе.»: София; Москва; 2004
Оригинал: John Gray, "Children are From Heaven. Positive Parenting Skills for Raising Cooperative, Confident and Compassionate Children"
Перевод: Евгений Мирошниченко

Аннотация

Автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» преподнес потрясающий подарок всем мужчинам и женщинам, у которых есть дети. Эта книга действительно поможет вам в воспитании детей. Позитивное воспитание сделает ваших детей успешными, способными справляться с любыми жизненными трудностями, избавит от чувства вины и страха.

А вас сделает по-настоящему счастливыми родителями, позволив решить все проблемы, связанные с воспитанием детей в современном мире. И как же пожалеете вы о том, что этой книги не было во времена ваших родителей!

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

ВВЕДЕНИЕ

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

богатый опыт.

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

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

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

ЛЮБОВЬ — ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЁ

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

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

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

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

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

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

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

В ПОИСКАХ ЛУЧШЕГО ПУТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Можно без конца рассказывать истории семей, которым пошли на пользу идеи и методы, предложенные в рамках подхода «дети — с небес». Если у вас есть какие-то сомнения по поводу действенности моего подхода, просто попробуйте применить его на практике и посмотрите, каковы будут результаты. Эффективность этих методов легко доказать: стоит

начать их использовать — и они немедленно приносят плоды.

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

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

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

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

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

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

КРИЗИС ВОСПИТАНИЯ

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

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

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

Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же.

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

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

ВОСПИТАНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ПЮБВИ, А НЕ НА СТРАХЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СЕГОДНЯ ДЕТИ НЕ ТАКИЕ, КАК ПРЕЖДЕ

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

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

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

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

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

Если я упорствовал, он грозил:

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

Если и это меня не вразумляло, отец заключал:

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

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

— Поскольку ты не отнесся к моим словам с должным уважением, я хочу, чтобы ты взял десятиминутный тайм-аут.

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

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

Когда родители кричат на ребенка, это только притупляет его способность слушать. Чтобы добиваться успехов в учебе, и — что еще важнее — конкурировать в условиях

свободного рынка и строить прочные взаимоотношения с окружающими, современному человеку необходимо в полной мере владеть искусством общения. Лучше всего ребенок учится этому искусству, когда выслушивает родителей, а родители выслушивают его.

Дети прислушиваются к родителям, когда родители прислушиваются к детям.

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

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НАКАЗАНИЯ

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

Также и современные дети не склонны мириться с угрозой наказания. Они восстают. Сегодня ребенок острее чувствует, что *любое* наказание несправедливо. Любое наказание оборачивается сопротивлением, возмущением, неприятием и бунтом. Сегодня дети все в более раннем возрасте начинают отвергать ценности взрослых и восставать против родительского контроля.

Дети отталкивают и отвергают жизненно важную для их развития поддержку старших гораздо раньше, чем достигают психологической зрелости и могут обходиться без помощи родителей. Они жаждут освободиться от родительской опеки, когда эта опека им еще необходима для здорового развития.

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

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

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

Если ребенок управляет родителями, он сам становится неуправляемым.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ, ОСНОВАННОГО НА СТРАХЕ

Старые, основанные на страхе методы управления детьми при помощи запугивания, критики, неодобрения и наказаний еще не утратили своей силы, но стали нецелесообразными.

Нынешние Дети чувствительнее прежних. Они намного способнее, чем раньше, но при этом такие устаревшие методы воспитания, как крики, оплеухи, наказания, заточение, неодобрение, унижение и упреки, оказывают на них гораздо более сильное негативное воздействие. Когда дети были более толстокожими, эти методы приносили пользу, но теперь они устарели и просто противопоказаны.

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

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

В наши дни дети лучше всего учатся уважать окружающих не благодаря страху, но посредством подражания. Дети всегда запрограммированы на подражание родителям. Их разум воспринимает картинки и записывает их с тем, чтобы повторять и имитировать все, что вы говорите и делаете. Подражание и сотрудничество для детей — важнейшие механизмы обучения.

Если родители проявляют уважение к окружающим, постепенно учатся уважать других и дети. Если родители умеют вести себя спокойно и добродушно со скандалящим малышом, он тоже постепенно научается оставаться спокойным и добродушным, когда его захлестывают сильные эмоции. Чтобы сохранять спокойствие, добродушие и уважение, родителям нужно твердо знать, что следует делать, когда ребенок выходит из-под контроля.

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

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

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

НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ НА ВОСПИТАНИЕ

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

В условиях сильного стресса и напряжения взрослые чаще всего ограничиваются либо тем, что они *должны* сделать для детей, либо тем, что они *могут* сделать. Женщины обычно выбиваются из сил, чтобы сделать все, что они должны, а мужчины главным образом сосредоточиваются на том, что могут. Если отец не знает, что он может сделать для детей, то часто вообще ничего не делает. Если же Мать не знает, что важнее всего для ребенка, она обычно ставит на первое место что-то другое.

Когда родители выясняют, что именно требуется их детям, они меньше заботятся о том, чтобы заработать побольше денег и накупить вещей, и стараются уделять больше времени

семейным радостям. Осознав, что они должны и могут сделать, родители ищут возможности проводить больше времени со своими детьми.

МОДЕРНИЗИРОВАТЬ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

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

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

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

Эти пять позитивных принципов таковы:

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

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

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

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

1. ДЕТИ С НЕБЕС

Все дети рождаются невинными и добрыми. В этом смысле все дети — с небес. Каждый ребенок особенный. Он приходит в этот мир с определенным предназначением. Яблочное семя естественным образом превращается в яблоню. Из него не вырастет груша или апельсин. Как родители, мы прежде всего должны признавать, уважать и поддерживать процесс естественного роста наших детей. От нас не требуется каким-то образом формировать из них таких людей,

какими они по нашему мнению должны стать. Однако мы ответственны за то, чтобы оказать им мудрую поддержку, когда речь идет о развитии их врожденных талантов и сильных качеств.

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

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

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

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

У КАЖДОГО РЕБЕНКА ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

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

У каждого ребенка свое неповторимое предназначение. Приняв этот факт, родители могут успокоиться, расслабиться и не брать на себя ответственность за любую проблему, возникающую у ребенка. Мы тратим слишком много времени и энергии на попытки понять, что могли бы сделать мы или что должен был сделать ребенок в той или иной ситуации. Вместо этого нам следовало бы осознать, что перед всеми детьми периодически встают различные проблемы, вопросы и задачи. Наша задача как родителей — помочь детям повернуться к проблеме лицом и успешно с ней справиться. Никогда не забывайте, что у каждого ребенка

уникальный набор задач и талантов и мы не можем изменить то, какими им быть. Однако мы в силах позаботиться о том, чтобы у детей были все возможности добиться наилучших результатов, на какие они способны.

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

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

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

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

· Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.
· Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставлять ему все, чего он хочет.
· Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречны.
· Ребенок не научится сотрудничать, если всё всегда происходит так, как хочется ему.
· Ребенок не разовьет свой творческий потенциал, если за него всё будут делать другие.
· Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим: если он не видит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи.
· Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.
· Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.
· Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведо мы трудности, неудачи и промахи.
· Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствия и добиваться чего-либо.
· Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.
· Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и/или добиваться желаемого.

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

Жизненные трудности помогают ребенку стать сильнее и пробуждают то лучшее, что в нем заложено. Бабочке приходится приложить огромные усилия, чтобы выбраться из кокона. Если, стремясь облегчить ее участь, вы разрежете кокон, то бабочка вскоре умрет. Эти усилия необходимы ей для того, чтобы развить мышцы крыльев. Избавьте бабочку от этого трудного процесса, и она не сможет летать — она погибнет. Подобным образом, для того чтобы наши

дети выросли сильными и могли свободно парить над этим миром, им необходимы определенные трудности и определенная поддержка.

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

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ПОЗИТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

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

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

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

2. Совершать ошибки — нормально. Все дети совершают ошибки. Это абсолютно нормально, и нужно быть к этому готовым. Допустив ошибку, ребенок не думает, будто с ним

что-то не в порядке, если только родители не реагируют так, словно он сделал что-то недопустимое. Ошибки — естественное, нормальное и неизбежное явление. Дети постигают эту истину главным образом из жизненных примеров. Чтобы донести до ребенка этот принцип, родители должны признавать собственные ошибки в отношениях с детьми и друг с другом.

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

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

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

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

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

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

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

«Прогрессивные» родители, осознающие, насколько важно проявлять свои чувства, нередко совершают другую ошибку: стремясь научить ребенка чувствовать, собственным примером учат его проявляться слишком бурно. Лучший способ научить ребенка осознавать свои чувства — сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции. Для того же, чтобы поделиться собственными негативными чувствами, родителям следует рассказывать истории из собственного прошлого, когда, реагируя на те или иные

жизненные трудности, они ощущали, что стали старше. Если вы откровенно делитесь с детьми своими негативными чувствами, они принимают на себя ответственность за эти эмоции. Б таком случае ребенок чувствует себя виноватым и отстраняется от собственных чувств. В конце концов он просто отдаляется от вас и отказывается идти на контакт.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Позволяя детям говорить «нет», вы тем самым даете им возможность свободно выражать свои чувства, определять собственные желания и затем вести переговоры. Это не значит, что вы всегда будете делать то, что хочет ребенок. Из того, что ребенок может сказать «нет», вовсе не следует, что все будет именно так, как он хочет. Однако его желания и чувства будут услышаны, а это само по себе часто склоняет детей к сотрудничеству. А особенно важно то, что дети могут сотрудничать, не подавляя при этом свое истинное существо.

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

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

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

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

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

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

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

Слишком уступчивые родители, которые назначают ребенку слишком мало тайм-аутов, непроизвольно способствуют тому, что ребенок чувствует себя неуверенно. Ребенок ощущает, что у него есть возможность контролировать ситуацию, но, не будучи еще готовым руководить (хотя ему и приятно обладать властью), чувствует себя неуверенно. Представьте себе, что на вас взвалили ответственность нанять две сотни рабочих и за шесть месяцев возвести здание. Или вообразите, что к вам привезли истекающего кровью человека с огнестрельным ранением, дали хирургические инструменты и попросили извлечь пулю. Если у вас нет специальной подготовки, то в обоих случаях вы почувствуете себя очень неуверенно. Вместе с радостным

возбуждением оттого, что он может руководить, у ребенка возникает неуверенность в собственной способности справиться с ситуацией и повышенная требовательность к окружающим.

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

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

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

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

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

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

ПАНОРАМА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

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

В качестве родителей нам не удается достаточно попрактиковаться заранее, чтобы отточить свои методы воспитания. Родители внезапно оказываются перед лицом колоссальной ответственности за беззащитное существо, и при этом они не всегда уверены, что хорошо, а что плохо для малыша. Мы постоянно напоминаем себе, что дети — с небес и каждому из них предназначена уникальная судьба, но тем не менее их будущее оказывается буквально в наших

руках. То, насколько им удастся реализовать свой внутренний потенциал, в значительной мере зависит от заботы и влияния взрослых.

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

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

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

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

Даже имея под рукой этот путеводитель, вы будете совершать ошибки, но эти ошибки станут для вас возможностью обучить своих детей жизненно важному искусству прощения. Мы не всегда в силах дать детям то, что они хотят и в чем нуждаются, но мы можем обучить их здоровой реакции на любые разочарования, чтобы они могли черпать из любых невзгод силы и уверенность в себе. Вы не сможете быть рядом всякий раз, когда нужны им, но вы будете знать, как реагировать на чувства и неудовлетворенные потребности детей таким образом, чтобы помочь им залечить душевные раны и вернуть ощущение того, что они окружены любовью и заботой. Пять принципов позитивного воспитания и понимание того факта, что дети —с небес, помогут вам наилучшим образом подготовить своего ребенка к осуществлению всех его мечтаний — а ведь именно этого желает своим отпрыскам каждый отец и каждая мать.

2. ПОЧЕМУ ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАБОТАЮТ

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

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

Если сегодня вы будете относиться к ребенку как к существу доброму и невинному, а

через неделю отшлепаете его за плохое поведение, то ничего хорошего этим не добьетесь.

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

БРЕМЯ ВОСПИТАНИЯ

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

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

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

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

СОЗДАТЬ ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ ЗАНОВО

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

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

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

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

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

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

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

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

Изменить свой подход к воспитанию и растить детей не так, как растили нас, возможно лишь в том случае, если мы найдем новый действенный путь. Вы сможете успешно отказаться от методов, основанных на устрашении, только после того, как познакомитесь с новыми приемами, направленными на пробуждение в душе ребенка врожденного стремления сотрудничать с родителями и вести себя в соответствии с вашими желаниями и волей.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОСПИТАНИЯ

Тысячи лет назад к детям относились хуже, чем мы ныне относимся к животным. За непослушание ребенка жестоко наказывали и били — иногда даже до смерти. В ходе археологических раскопок римских захоронений двухтысячелетней давности были обнаружены тысячи маленьких мальчиков, которых отцы *забили* до смерти за непослушание. Со временем люди отказались от такого Жестокого отношения к детям.

Сегодня родители бьют детей только в крайних случаях, когда уже просто не видят другого способа воздействовать на ребенка или выходят из себя. Но даже в относительно мирных семьях можно нередко услышать, как дети говорят друг другу: «Если ты это сделаешь, папа тебя прикончит» или «Мама убьет тебя за это». Конечно, если расспросить этих детей, окажется, что они используют слово «убьет» не в буквальном смысле, — однако

распространенность этой метафоры свидетельствует о том, что взрослые по-прежнему очень часто управляют поведением детей при помощи устрашения. За последние два тысячелетия мы прошли немалый путь, и все-таки устрашение и сейчас играет заметную роль в воспитании.

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

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

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

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

ПОСЕЕШЬ НАСИЛИЕ — ПОЖНЕШЬ НАСИЛИЕ

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

Пока чувства у детей были развиты не так остро, насилие и наказание могли быть эффективными. Но теперь в мире многое Изменилось. Сознание и чувства родителей ныне развиты намного того, чтобы взрослые отрешились от реальности и на время с головой окунулись в мир кино. Когда же речь идет о детях, наша задача состоит как раз в противоположном: не дать им забыть о том, что происходящее на экране не реально.

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

чувствительным и отказывается идти на сотрудничество со старшими. Слишком интенсивная стимуляция оказывает нездоровое воздействие.

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

Родители влияют на детей гораздо сильнее, чем телевидение .

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

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

ПОЧЕМУ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ НЕУПРАВЛЯЕМЫМИ И АГРЕССИВНЫМИ

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

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

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

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

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

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

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

Позитивное воспитание использует вместо тумаков и наказаний тайм-ауты.

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

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

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

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

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

ГЛОБАЛЬНЫЙ СДВИГ В СОЗНАНИИ

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

Изменился мир, изменились и дети. Я не раз убеждался, что мои дочери намного

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

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

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

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

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

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

Совесть — это наша внутренняя способность отличать хорошее от дурного. Это что-то вроде компаса, который всегда указывает верное направление. Мы не всегда точно знаем все ответы, но наш компас укажет нам верное направление. В прошлом люди иногда описывали совесть как тихий внутренний голос. Это единственный способ, при помощи которого они могли описать то, что сейчас испытывает почти каждый. Теперь мы просто говорим: «Я так чувствую».

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

Все родители хотят, чтобы их дети знали, что есть благо, и мудро вели себя на основании этого знания. До того как в сознании человечества произошел глобальный сдвиг, о котором я

уже упоминал, такое было невозможно. Родители использовали наказания и другие методы, основанные на чувствах вины и страха, чтобы удержать детей от плохого поведения и побудить к хорошему.

Ныне дети обладают врожденной способностью развивать в себе это внутреннее знание. Врожденная чувствительность обеспечивает им эту возможность, но она же может побудить детей к саморазрушению, если применять к ним устаревшие, основанные на устрашении методы. Любое чувство, которое дети получают извне, либо проецируется обратно наружу, либо направляется внутрь.

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

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

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

3. НОВЫЕ МЕТОДЫ УСТАНОВЛЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА

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

ПРОСИТЕ, НО НЕ ПРИКАЗЫВАЙТЕ И НЕ ТРЕБУЙТЕ

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

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

он просто не воспринимает их голоса. Постоянные приказания ведут к тому, что каналы общения перекрываются.

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

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФОРМУЛУ «НЕ СДЕЛАЕШЬ ЛИ ТЫ… ?» И «СДЕЛАЙ, ПОЖАЛУЙСТА» ВМЕСТО «ТЫ МОЖЕШЬ… ?»

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

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

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

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

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

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

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

Для того чтобы лучше понять этот механизм, представьте себе карту деятельности мозга

ребенка. Когда вы говорите «Не мог бы ты…», скорее всего, активизируется левое полушарие мозга, анализирующее, что в точности означает эта фраза. Если же вы говорите «Не сделаешь ли ты…» или «Сделай, пожалуйста…», активизируется правая часть мозга и непосредственно задействуется центр мотивации

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

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

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

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

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

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

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

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

[1] «София», Киев, 2002 г.

хотят, и получать желаемое.

ОТКАЗАЖИТЕСЬ ОТ РИТОРИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ

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

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

Риторический вопрос: Почему в комнате такой беспорядок?
Возможное скрытое послание: Тебе следовало бы прибрать в комнате. Ты плохой. Ты — лентяй. Ты меня не слушаешься и т. д.

Риторический вопрос: Когда ты наконец повзрослеешь?
Возможное скрытое послание: Ты ведешь себя как маленький. Мне за тебя стыдно. Ты — великовозрастный младенец. Пора бы вести себя иначе.

Риторический вопрос: Почему ты бьешь братика?
Возможное скрытое послание: Ты плохой. Ты — бестолочь. У тебя нет никаких причин так обращаться с братом.

Риторический вопрос: С тобой все в порядке?
Возможное скрытое послание: С тобой что-то не так. Ты странно себя ведешь. Без веской причины такое поведение непозволительно… это плохо.

Риторический вопрос: Как ты мог забыть сделать это?
Возможное скрытое послание: Ты либо дурак, либо чурбан бесчувственный. Ты —моя головная боль. На тебя ни в чем нельзя положиться.

Риторический вопрос: Вы там всё еще болтаете?
Возможное скрытое послание: Вы уже должны спать. Плохие дети. Говоришь, говоришь — все как горох об стену.

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

ГОВОРИТЕ ПРЯМО

Один из важнейших навыков, которые нужно приобрести матерям, — научиться высказываться прямо, особенно при общении с мальчиками. Женщины часто выражают свое недовольство, не высказывая просьбы прямо. Это все равно что ловить рыбу в пустыне. Они

оставляют себе очень мало шансов получить желаемую реакцию. Вот некоторые примеры непрямых высказываний:

Негативное высказывание: Дети, вы слишком шумите.
Подразумеваемое приказание: Ведите себя тише.

Негативное высказывание: В твоей комнате опять беспорядок.
Подразумеваемое приказание: Наведи порядок в комнате.

Негативное высказывание: Мне не нравится, как ты относишься к сестре.
Подразумеваемое приказание: Будь добр, не относись к ней так.

Негативное высказывание: Не годится бить брата.
Подразумеваемое приказание: Не бей брата.

Негативное высказывание: Ты снова меня перебиваешь.
Подразумеваемое приказание: Не перебивай меня.

Негативное высказывание: Ты не должен так со мной разговаривать.
Подразумеваемое приказание: Не разговаривай со мной так.

Негативное высказывание: У тебя шнурки развязаны.
Подразумеваемое приказание: Завяжи шнурки.

Негативное высказывание: Ты в прошлый раз опоздал.
Подразумеваемое приказание: Будь пунктуальнее.

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

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОБЪЯСНЕНИЙ

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

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

Нередко мужчинам приходится сталкиваться с многословными просьбами со стороны женщины. Женщины обычно дают пространные обоснования, почему мужчина должен сделать то-то и то-то, тогда как он предпочел бы, чтобы просьба была высказана кратко. Чем больше женщина говорит о причинах, почему он должен что-то сделать, тем большее сопротивление в

нем зреет. То же самое относится и к ребенку: чем короче вы сформулируете просьбу, тем охотнее он будет с вами сотрудничать.

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

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

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

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

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

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

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

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

Альтернативная формулировка: Не положишь ли ты все эти вещи на место?

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

Альтернативная формулировка: Не помоешь ли ты сегодня посуду? Ты бы меня этим очень обрадовал

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛЕКЦИЙ

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

Детям и подросткам нужно читать лекции только тогда, когда они об этом просят. Многие родители жалуются, что их дети не разговаривают с ними. Главная причина в том, что такие родители дают слишком много советов и читают слишком много лекций. Особенно сильное неприятие лекций возникает у ребенка в том случае, если отец или мать использует их для того,

чтобы побудить его к каким-либо действиям или объяснить, почему он не прав. В этих случаях лекции не только бесполезны, но приводят к противоположным результатам. Вот пример такой лекции:

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

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

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ МАНИПУЛИРОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ ЧУВСТВ

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

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

Когда *а б в,* я чувствую *123,* поскольку хочу *эюя* .

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

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

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

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

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

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

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

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ СОТРУДНИЧЕСТВА

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

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

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

КРАТКИЙ ОБЗОР И ПРАКТИКА

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

Просите, а не приказывайте.

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

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

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

Старайтесь формулировать просьбы прямо и по возможности позитивно.

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

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

Приказ: Убери вещи.
Просьба: Давай-ка приберем в этой комнате. Не разложишь ли ты вещи по местам?

Приказ: Не бросай это там.

Просьба: Давай будем класть вещи на место. Не положишь ли ты это в шкаф?

Приказ: Не разговаривай с братом таким тоном.
Просьба: Давай будем относиться друг к другу с уважением. Разговаривай, пожалуйста, с братом повежливее.

Приказ: Не бей сестру.
Просьба: Пожалуйста, перестань бить сестру. Давайте жить дружно.

Приказ: Завяжи шнурки.
Просьба: Давай-ка подготовимся к выходу. Завяжи, пожалуйста, шнурки.

Приказ: Застегни рубашку.
Просьба: Давай постараемся выглядеть как следует. Не застегнешь ли ты рубашку?

Приказ: Почисть зубы.
Просьба: Давай-ка приготовимся ко сну. Почисть, пожалуйста зубы.

Приказ: Выключи телевизор.
Просьба: Давай не будем смотреть телевизор слишком много. Выключи его, пожалуйста, через десять минут, когда закончится эта передача.

Приказ: Иди обедать.
Просьба: Давай-ка пообедаем. Иди, пожалуйста, к столу.

Приказ: Прекрати болтать.
Просьба: Давай-ка посидим тихонечко и послушаем маму. Перестань болтать, пожалуйста.

Приказ: Доешь свои овощи.
Просьба: Давай не забывать о том, что овощи очень полезны. Не доешь ли ты свои овощи?

Приказ: Ешь вилкой, не играйся с едой.
Просьба: Давай соблюдать правила поведения за столом. Ешь, пожалуйста, вилкой, а не руками.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СОПРОТИВЛЯЕТСЯ

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

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

Если ребенок никак не желает выполнять вашу просьбу, значит, настало время перейти ко второму шагу. Приемы первого шага направлены на то, чтобы создать предпосылки для сотрудничества. Приемы второго шага направлены на то, чтобы мотивировать ребенка к необходимым действиям, если он отказывается выполнять вашу просьбу. После того как вы достаточно долго поработаете над новым подходом и ребенок привыкнет к различным методам

позитивного воспитания, приемы первого шага будут работать эффективнее. Вначале, пока ребенок еще не отвык от методов устрашения, приемы первого шага служат лишь основой для использования приемов второго, третьего и четвертого шагов. Позже вы заметите, что в большинстве случаев для того, чтобы добиться сотрудничества от ребенка или подростка, вам достаточно только попросить. В следующей главе мы рассмотрим второй шаг: как научиться понимать своих детей, чтобы сводить их сопротивление к минимуму. Итак, если ребенок отказывается идти на сотрудничество, нашим следующим шагом будет ослабить его сопротивление.

4. НОВЫЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

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

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

Должным образом поощряя сопротивление ребенка, родители тем самым помогают ему осознать собственный внутренний мир чувств, желаний и потребностей. В конечном счете это приводит к развитию у ребенка силы воли. Сила воли может стать тем фактором, который определит его победы иди неудачи в жизни. Люди с сильной волей преуспевают, а слабовольные легко пасуют перед любыми трудностями. Если с детства не готовить человека преодолевать неизбежно возникающие в жизни проблемы, он вырастает слабовольным. Такой человек готов довольствоваться малым и не испытывает побуждения воплощать свои мечты в реальность.

ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

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

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

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

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

Чтобы отпустить сопротивление и ощутить внутреннее побуждение к сотрудничеству, ребенку необходимы понимание, структура, ритм и направление. Если эти потребности не удовлетворены, в детях притупляется естественное желание сотрудничать. Например, при

помощи искусства слушать родители могут показать, что они слышат и понимают чувства, желания и потребности своих детей. Если удовлетворена потребность ребенка в понимании, он меньше противится сотрудничеству.

Хотя эти потребности есть у всех детей, каждый ребенок уникален и какая-то потребность может быть для него важнее других.

Если ребенку требуется больше внимания, это не означает, что остальными потребностями можно пренебречь. Каждая из них важна для любого ребенка, но для кого-то одна или две могут быть важнее.

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

ЧЕТЫРЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

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

Сенситивным детям нужно, чтобы их слушали и понимали

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

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

Например, ребенок говорит:

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

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

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

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

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

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

Сенситивным детям нужно сочувствие и признание их переживаний и обид.

Если сенситивный ребенок не получает постоянных подтверждений того, что ему сочувствуют, он начинает драматизировать свои проблемы — чтобы все-таки получить требуемый отклик. Если такой ребенок не получает тепла и внимания в ответ на слова: «У меня болит животик», —то через некоторое время вы услышите: «У меня ужасно болит голова и живот, и никому до меня нет дела». Если эти дети не встречают понимания, их боль усиливается. Недостаток сочувствия приводит к тому, что они действительно страдают сильнее — и физически, и эмоционально. Нельзя игнорировать чувствительного ребенка, иначе его проблемы только возрастут.

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

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

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

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

Сенситивным детям нужно знать, что страдают не только они.

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

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

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

Такие дети нередко сопротивляются, когда их подталкивают к новым знакомствам. На то, чтобы познакомиться и подружиться с человеком, у них обычно уходит больше времени, чем у других детей. Сенситивным детям нужно создавать специальные условия, чтобы они знакомились с людьми и завязывали дружбу. Эти дети проявляют особую верность в дружбе и очень болезненно воспринимают предательство. Им очень важно научиться прощать и

забывать. Если родители внимательно выслушивают такого ребенка, когда он вредничает, и показывают, что понимают его, малыш учится легче относиться к жизненным разочарованиям и развивает способность к прощению.

Когда такой ребенок получает то, что ему требуется, развиваются его сильные качества. Сенситивные дети вдумчивы, глубоко восприимчивы и оригинальны; они обладают сильным творческим потенциалом и даром общения. Они добры, отзывчивы и всегда готовы прийти на помощь. Служение людям и миру приносит им наивысшее удовлетворение.

Активным детям требуется подготовка и структура

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Когда вы ставите активного ребенка во главе какого-либо процесса, дав при этом четкие указания, что нужно делать, он проявляет свои наилучшие качества. Тогда ребенок намного легче идет на сотрудничество. У «их детей очень много энергии, и им бывает трудно долго усидеть на месте. Им обязательно нужно что-то делать, а если дела нет, они начинают действовать бездумно и при этом нередко влипают в неприятности. Именно поэтому и необходимо задавать их деятельности структуру. Нужно постоянно придумывать ребенку занятия, чтобы направить его неиссякаемую энергию в безопасное русло, где она сможет течь свободно, не вовлекая ребенка ни в какие проблемы.

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

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

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

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

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

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

Активный ребенок всегда хочет принадлежать к команде победителей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Реактивных детей нужно отвлекать и направлять

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

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

Они часто бросают дела на полдороги просто из желания взяться за что-то новенькое. Родителям важно отнестись к этой черте с пониманием и не волноваться. Такому ребенку необходимо постоянно менять вид деятельности. Хаос для него — непременное условие

процесса обучения. Если дать ребенку свободу исследовать, изменяться и быть собой, то со временем он научится сосредоточиваться на своих задачах, глубже вникать в проблемы и заканчивать начатое.

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

Реактивные дети познают себя по собственным реакциям на жизненный опыт.

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

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

ПОДАРИТЕ РЕБЕНКУ ПЕСЕНКУ

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

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

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

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

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

вспоминают о наших пятиминутках с радостью и теплотой.

КОГДА РУТИНА В РАДОСТЬ

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

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

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

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

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

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

Давать — обязанность родителей, а ребенок должен получать.

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

Большинство родителей впадают в заблуждение, будто они обязаны научить своих детей трудолюбию и ответственности. Дети учатся ответственности на примере ответственных родителей. Дети учатся трудолюбию, наблюдая, как трудятся отец с матерью. Дети учатся главным образом посредством подражания. В итоге, они ведут себя в жизни так же, как их родители. Понимая это, отец с матерью могут смело следовать велениям своего сердца и прилагать все усилия, чтобы детство у их детей было счастливым и радостным. До периода полового созревания тяжело трудиться ни к чему.

ПОЧИТАЙТЕ РЕБЕНКУ КНИЖКУ

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

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

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

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

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

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

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТВЛЕЧЕНИЕ, ЧТОБЫ ПЕРЕНАПРАВИТЬ РЕБЕНКА

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

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

Это называется установление согласия с дальнейшим приглашением к сотрудничеству.

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

Для того чтобы свести сопротивление к минимуму, установите согласие, а затем пригласите ребенка к сотрудничеству.

Если ребенок любого возраста расстроен или сопротивляется сотрудничеству, его можно легко перенаправить при помощи фраз вроде: «А теперь мы займемся…» или «А сейчас давай…» Родителям лучше не спрашивать у ребенка, что он хотел бы или чем предпочел бы заняться, а только направлять его. Сопротивляясь предложениям отца или матери, ребенок тем временем определяет, чего же ему, собственно, хочется, и в конце концов высказывает свое желание. Тогда взрослому остается только сказать: «Прекрасно. Замечательная идея. Этим и займись». Вместо того чтобы прямо спрашивать у ребенка, чего он хочет или чем предпочел бы заняться, предложите что-нибудь сами, и пусть он примет или отвергнет ваше предложение, тем самым косвенно проявляя согласие или сопротивление.

Рассмотрим такой пример:

Мать: Джимми, пошли, прогуляемся в парке.

Джимми (восемь лет): Я не хочу в парк.

Мать: Почему?

Джимми: Хочу играть дома.

Мать: Ладно, ты хочешь остаться дома. Я не возражаю. Возьми-ка карандаши и нарисуй картинку.

Джимми: Не хочу рисовать. Лучше я поиграю со своим самолетиком.

Мать: Прекрасная мысль. Играй с самолетиком, а я подойду позже и посмотрю, как у тебя дела.

Таким образом, не задавая прямых вопросов, мать делает ребенку предложения, которые малыш отвергает, — но между тем решает, чем же он на самом деле хочет заниматься. Это касается всех темпераментов: не стоит спрашивать у детей, чего они хотят, что им нравится, что им нужно, что они думают и даже как они себя чувствуют. Вместо этого предлагайте что-то, а ребенок либо примет, либо отвергнет ваше предложение. Отвергая, он определяется по поводу того, что он хочет, чувствует или думает.

Не слишком хорошая идея — спрашивать у детей, чего они хотят, что им нравится, что им нужно, что они думают и даже как они себя чувствуют.

Реактивные дети обычно более жизнерадостны, ветрены и нетерпеливы. Они буквально питаются жизненными образами и переменами. Жизнь для них — приключение. Они общительны и болтливы. Такой ребенок легко заводит друзей и вообще симпатизирует людям. Эти дети часто бывают очаровательны, неотразимы и сговорчивы. Они не таят злобы.

Дети с реактивным темпераментом ни к кому сильно не привязываются и редко обижаются. Они тоже скандалят и сопротивляются воле родителей, но это обычно происходит в тех случаях, когда их заставляют сосредоточиться на том, что их не интересует, или делать то, что им не нравится. Хаос и эмоциональные колебания — неотъемлемая часть их жизни.

Они нередко бывают рассеянны, забывчивы и ненадежны. Им трудно следить за порядком — приходится снова и снова просить их об этом. Зная это, родители могут чувствовать себя спокойнее. Не ждите, что такой ребенок будет поддерживать вокруг себя порядок. Это — ваша забота. Ребенок с реактивным темпераментом не станет убирать в своей комнате, если ему не помогать. Вместо того чтобы с ним бороться, просто убирайте его комнату вместе.

Если позволить такому ребенку резвиться вдоволь и знакомиться со всем понемногу, он в конце концов обретет достаточно широкий кругозор и научится сосредоточиваться на предметах, вникать в них глубже. Со временем он сможет доводить дела до конца. После семи

лет нужно поощрять его к сосредоточению. Проще всего этого добиться, помогая ребенку решать те или иные задачи.

Если реактивный ребенок не получает необходимой поддержки, то, достигнув зрелости, он не в силах принять свалившиеся на него обязанности и может стать безответственным или слишком рассеянным. Если же он получит соответствующее своему темпераменту воспитание, то станет ответственным, целеустремленным, сосредоточенным, уверенным в себе и целостным человеком.

Восприимчивым детям требуется ритуал и ритм

Четвертый темперамент — *восприимчивый.* Восприимчивые дети больше других беспокоятся о том, как протекает жизнь. Они хотят знать, что произойдет в следующий момент и чего ожидать от будущего.

Новые ситуации, когда эти дети не знают, что произойдет дальше, вызывают у них сопротивление. Они познают себя по собственным ожиданиям. Если такой ребенок ожидает от окружающих любви, он чувствует себя любимым. Ему нужен режим, повторяемость и ритм.

Прием пищи, сон, игра, общение с мамой и папой, выбор одежды для завтрашнего дня — все должно проходить по расписанию. Побудить к действию их легче всего замечаниями типа: «А сейчас пришло время сделать то-то…» или «А теперь мы собираемся заняться…»

Это очень добродушные и вдумчивые дети. На любую деятельность им требуется больше времени, но они непременно выполняют ее как следует и больше других детей противятся любым переменам. Эти дети принимают решения медленно, и не следует спрашивать их, о чем они думают, что чувствуют и чего хотят. Вместо этого им нужно говорить, что делать.

Дети с восприимчивым темпераментом — самые добродушные и вдумчивые.

Они больше других склонны к сотрудничеству — до тех пор, пока речь не идет о каких-то значительных переменах. Движение стрелки часов служит им сигналом для смены деятельности. Фраза «А теперь пора делать то-то…» действует на такого ребенка успокаивающе, ибо свидетельствует, что все идет своим чередом. Им нужно, чтобы все вокруг было предсказуемо.

Хотя эти дети любят, когда им говорят, что нужно делать, они сопротивляются, если их пытаются вовлечь в новую деятельность или торопят. Как и сенситивным детям, им необходимо больше времени, чтобы что-то сделать или что-то изменить. Приходится вновь и вновь заверять, что все продумано и идет по плану. Они так привыкли. Такой ребенок менее подвижен, чем другие дети, он нередко может застыть в неподвижности и просто наслаждаться этим — отдыхать, есть, смотреть, слушать, дремать…

Дети с восприимчивым темпераментом просто наслаждаются течением времени. Им не свойственна целеустремленность, а также творческие и новаторские порывы. Такому ребенку нужно то и дело говорить: «А теперь пора делать то-то…» — иначе он будет просто сидеть и грезить наяву. Восприимчивым детям нравится физический комфорт, они предпочитают созерцание действию — лишь бы не рисковать удобством.

В отличие от активных детей, они не испытывают потребности лидировать и даже просто участвовать. В раннем детстве они нередко наблюдают за играми других детей со стороны, не пытаясь принять участия. Такой ребенок может пятьдесят раз наблюдать за игрой сверстников, а на пятьдесят первый внезапно включиться в нее. В общем, чтобы пробудить в себе интерес к тому или иному делу, ему достаточно понаблюдать за ним.

Восприимчивые дети участвуют в деятельности посредством наблюдения.

Четырехлетний малыш, который пристально следит за игрой сверстников, не чувствует себя в стороне. Он вполне доволен ролью наблюдателя. Он будто бы участвует в деятельности посредством других детей. Это не проблема. В конце концов он тоже примет участие в игре. Начиная с семилетнего возраста такого ребенка следует поощрять к активному участию, но,

если он сопротивляется, оставьте его в покое.

Чтобы поощрить ребенка к участию в деятельности, не следует говорить «Не хочешь ли присоединиться?» — но «Теперь тебе пора присоединиться».

Если ребенок отказывается, просто скажите: «Ладно, я вижу, что тебе больше нравится наблюдать. Когда захочешь присоединиться, скажешь».

Часто взрослые уделяют восприимчивым детям слишком мало внимания, поскольку те очень спокойны, покладисты и нетребовательны. Однако им тоже иногда нужно бороться и сопротивляться. Их необходимо мягко поощрять к деятельности и преодолению препятствий, хотя они предпочли бы просто спать или тихонечко сидеть дома.

Перед таким ребенком необходимо ставить задачи. Без должной поддержки он может вообще не приобрести никаких интересов. Режим, ритуал и ритм создают для него необходимую основу, чтобы идти на риск и предпринимать что-то новое.

Как правило, эти дети не хотят перемен.

Нежелание воспринимающего ребенка что-то делать — недостаточная причина совсем отказываться от деятельности. У него самого никогда не возникнет желания заняться чем-то новым. Если он сопротивляется новой деятельности, действуйте мягко и никогда не принуждайте его силой. Помните, что, просто наблюдая за деятельностью, он уже участвует в ней так, как ему удобно. Неустанно предоставляйте этим детям возможность расширить интересы, но никогда не втягивайте их в активное участие. Если такой ребенок наблюдает — это уже хорошо.

Дети с восприимчивым темпераментом не любят, когда их прерывают. Они любят доводить дело до конца. Повторение дает им чувство безопасности. Они склонны сопротивляться, если кто-то отрывает их от дела, но сопротивляются чаще всего молча. Они не склонны скандалить, поскольку стараются избегать проблем и неудобств. Они очень боятся разочаровать родителей или вызвать их неодобрение.

РИТУАЛЫ ЛЮБВИ

Восприимчивые дети чувствуют, что их любят, когда ожидают любви от окружающих. Для этих детей нужно придумать специальные ритуалы, подчеркивающие вашу любовь к ним, чтобы они могли почувствовать свою значимость и наладить особую связь с каждым из родителей. Эти ритуалы не должны занимать много времени, но необходимо, чтобы они повторялись и чтобы ребенок чувствовал, что они совершаются специально для него.

Вот ритуал, который я придумал для своей дочери Лорен: мы регулярно отправлялись через рощу в город и ели ее любимые пирожные в кафе при местном книжном магазинчике. Пока Лорен была маленькой, мы ходили туда пешком, а когда она немного подросла, стали ездить на велосипедах. Весь ритуал занимал минут двадцать пять: десять минут дорога в одну сторону, десять минут — в другую и пять минут на то, чтобы поесть пирожных и поиграть с местными собаками.

Теперь, став подростком, она с радостью вспоминает эти переживания раннего детства и ту любовь, которую мы друг другу дарили. Многим взрослым бывает трудно вспомнить минуты любви из своего детства, — и им этого очень не хватает. Если в детстве мы чувствуем любовь и заботу родителей, это дает нам сильное ощущение безопасности на всю оставшуюся жизнь.

Достаточно приурочить некоторые обычные родительские заботы к определенному времени, чтобы они превратились в ритуал и запомнились на всю жизнь. Чтобы превратить ту или иную деятельность в ритуал, следует также несколько раз заранее напомнить ребенку о предстоящем событии. Например: «Сегодня суббота, и мы можем сходить в город поесть пирожных». Чтобы дети чувствовали себя особенными, необходимо выполнять ради них какие-то особые действия в особое время. Вот примеры:

· В субботу утром папа готовит яичницу по своему особому рецепту.

· В воскресенье мы все будем спать допоздна, а потом мама сделает вафельный торт.

· Если папа уезжает из города, он всегда звонит по вечерам, чтобы помочь, если у ребенка возникнут вопросы по домашнему заданию, и пожелать спокойной ночи.

· Мама всегда читает на ночь сказку.

· Мама и папа всегда поют перед сном песенку.

· Если у малыша болит животик, мама всегда готовит грелку и втирает; касторовое масло.

· Когда папа радуется, он напевает свою любимую мелодию.

· Каждый вторник в восемь часов мы собираемся перед телевизором и смотрим очень веселое семейное телешоу.

· Каждый вечер перед сном ребенок обсуждает минувший день с кем-то из родителей.

· Весной вся семья перед обедом идет в поле за цветами. Каждый вечер все вместе идем выгуливать собаку.

· Каждое лето мы ездим в отпуск в одно и то же место, которое нравится всем, и останавливаемся в одной и той же гостинице. (Естественно, можно путешествовать и в другие места. Но если вы ездите в одно и то же место каждый год, отдых превращается в ритуал.)

· По воскресеньям мы всей семьей отправляемся на пикник или на экскурсию.

· Летом по воскресеньям мы всегда ходим на пляж.

· В июле мы ездим на ярмарку, которая проводится в такой-то деревне.

· Раз в месяц я провожу целый день вдвоем с мамой или с папой.

· Каждый вечер мы перед сном молимся, а потом мама или папа поет колыбельную.

Такие ритуалы любви и радости оставляют в памяти особые воспоминания и создают приятные ожидания, что способствует развитию у ребенка уверенности в завтрашнем дне — с детства и на всю жизнь. Существуют и другие ритуалы, которые доставляют меньше радости, но внушают ребенку уверенность в будущем и, самое главное, задают ритм. Все в природе подчинено определенному ритму: вслед за зимой приходит весна, вслед за весной — лето.

Всему свое время. Время действовать и время отдыхать; время есть и время играть; время начинать и время заканчивать. Волны морские набегают на берег и откатываются от него. Солнце встает и садится. Даже тела наши вдыхают воздух, а затем выдыхают его. Мы пробуждаемся, а затем снова отходим ко сну.

Повторяющиеся действия, режим и ритуалы задают ритм жизни. Нам комфортно знать, что будет дальше. Следующий шаг нам знаком. Ритм и ритуал нужен всем детям, но восприимчивым — в особенности; этот кокон жизненно необходим им для того, чтобы в свое время выбраться из него и проявить свои внутренние дарования и таланты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ

Приведу еще несколько примеров важнейших ритуалов, которые необходимы для того, чтобы задать жизни ребенка определенный ритм. Конечно, не все они возможны и уместны в каждой семье. Я привожу их тут лишь затем, чтобы пробудить вашу собственную фантазию.

Пусть ребенок каждый день просыпается перед уходом в школу в одно и то же время.

Пусть за столом у него будет свое особое место Пусть выходит в школу в одно и то же время.

Пусть ребенка из школы всегда забирает один и тот же человек.

Пусть ребенка забирают строго по графику.

Водите ребенка в парк по вторникам и четвергам.

Мойте вместе машину по субботам.

Садитесь к обеду в одно и то же время.

Зовите ребенка к обеду при помощи определенного сигнала: звоните в колокольчик или передавайте по внутренней связи какое-нибудь простое сообщение: «Обед готов. Пора к столу».

Пусть ребенок готовит себе одежду назавтра накануне. (Это особенно полезно, если он не хочет одеваться по утрам.)

Заведите определенный ритуал подготовки ко сну: умыться, почистить зубы, надеть пижаму. Все это нужно начинать в одно и то же время. (Такой ритм очень важен. Детям необходимо высыпаться, и строгий порядок подготовки ко сну в определенное время

способствует здоровому сну, который, в свою очередь, улучшает настроение и самочувствие ребенка.)

Если задать жизни восприимчивых детей устойчивый ритм, в них развивается уверенность и организованность. Они обретают способность устанавливать определенный порядок и поддерживать его. Они становятся практичными и спокойными, умеют преодолевать препятствия и достигать целей. Такие дети умеют утешить и поддержать в трудный момент. Они движутся по жизни медленно, но уверенно и основательно.

ДАТЬ ДЕТЯМ ТО, ЧТО ИМ НЕОБХОДИМО

Читая эти строки, вы, возможно, радуетесь тому обстоятельству, что в наше время не принято иметь много детей. Если этот новый подход к воспитанию кажется вам слишком обременительным, поверьте, что это не так. Он кажется сложным потому, что нов. После того как вы лучше познакомитесь с этими идеями и начнете воплощать их на практике, родительские обязанности станут даваться вам легче, чем прежде.

Эти методы воспитания значительно уменьшают сопротивление ребенка, но чтобы их использовать, необходимы время и подготовка, а как раз того и другого нам часто не хватает. Далее мы рассмотрим приемы, работающие даже в том случае, если вы испытываете сильнейший дефицит времени. Из следующей главы вы узнаете, как, слушая малыша и высказывая свои желания, можно свести сопротивление ребенка к минимуму и побудить его к сотрудничеству.

5. НОВЫЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕНИЯ

Для того чтобы преодолеть сопротивление ребенка и побудить его к сотрудничеству, важнее всего научиться слушать и понимать его. Если ребенок противится сотрудничеству, значит, у него есть какое-то неудовлетворенное желание или потребность. Нужно определить их и высказать вслух. Стоит идентифицировать желание или потребность ребенка, и его сопротивление нередко исчезает. В этом случае одного факта, что вы понимаете причину сопротивления малыша, бывает достаточно, чтобы оно исчезло. Усвоив новые методы улучшения общения, вы сможете очень быстро преодолевать сопротивление и пробуждать волю ребенка к сотрудничеству.

Поймите причину сопротивления ребенка, и оно уйдет.

Главная установка ребенка — самое сильное его желание и потребность — сотрудничать с родителями, радовать их и следовать за ними. Дети испытывают врожденную потребность следовать указаниям родителей; их величайшее желание — доставить родителям радость; их самое сильное стремление — сотрудничать. Однако эту главную установку нужно пробудить и питать — как любые другие таланты или способности. Вместо того чтобы искать способы манипулировать детьми при помощи страха и вины, позитивное воспитание сосредоточивается на том, чтобы пробудить в ребенке его естественное желание сотрудничать. Используя чувства страха и вины, вы сможете эффективно установить краткосрочный контроль над детьми, но в итоге эти методы ослабляют стремление детей к сотрудничеству.

ПОЧЕМУ ДЕТИ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ

Нередко дети сопротивляются воле родителей потому, что хотят чего-то другого и полагают, что если бы вы их поняли, то удовлетворили бы их желание. Задумайтесь об этом на секунду. Вы нередко спрашиваете себя: «Чего мой ребенок хочет или что ему нужно?» — затем вы пытаетесь удовлетворить желание или потребность ребенка. Если ребенок чувствует, что окружен любовью и заботой, он естественно полагает, что вы изменили бы свою просьбу, если бы знали, чего он хочет или что ему нужно. Ребенок полагает, что вы изменили бы свои требования, если бы только поняли, насколько важны его желания и потребности. Иногда

сопротивление —всего лишь попытка сообщить вам, что он предпочел бы что-то другое.

Стоит понять сопротивление малыша, и оно нередко сразу же сходит на нет. Когда ребенок получает сигнал, что вы понимаете, чего он хочет и как это важно для него, сопротивление немедленно снижается. Недостаточно просто понимать детей: нужно научиться сообщать им о том, что мы поняли их. Если ребенок сопротивляется, причина этого коренится в том, что он думает, будто мама или папа не понимают его желания или потребности.

Например, пятилетний малыш хочет пирожное, но мама не намерена давать ему сладости до обеда.

Бобби: Мама, я хочу пирожное.

Мама: Скоро обед. Подожди немного; я дам тебе пирожное после того, как ты пообедаешь.

Бобби: Но я хочу сейчас!

Ребенок злится и скандалит. Мать вначале просто слушает, пытаясь понять причину сопротивления Бобби. После некоторой паузы она говорит спокойно: «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю».

Тут Бобби немного расслабляется, и сопротивление в нем ослабевает. Ведь малыш понял: маме его желание известно и он получит пирожное. Затем мать говорит: «И все-таки тебе придется подождать, пока мы не пообедаем».

Иногда такого уровня понимания оказывается достаточно, чтобы малыш пошел на сотрудничество, а иногда ему нужно больше. Чаще всего дети сопротивляются родителям просто потому, что им кажется, будто их не видят и не слышат.

Дети сопротивляются родителям просто потому, что им кажется, будто их не видят и не слышат.

Давайте рассмотрим случай, когда для того, чтобы успокоить Бобби, нужно потратить больше времени и проявить больше понимания. Теперь, когда малыш поскандалил и выпустил гнев, он испытывает грусть и разочарование. Хотя Бобби по-прежнему сопротивляется воле матери, теперь сопротивление приобретает новое качество. Оно естественным образом перешло от стадии гнева к стадии разочарования и грусти. Бобби начинает плакать: «Никогда не бывает так, как мне хочется. Я не хочу ждать».

И снова мать показывает, что понимает сына, идентифицируя его желание: «Я понимаю, что тебе грустно. Ты хочешь пирожное и не хочешь ждать. Тебе приходится ждать слишком долго».

Очевидно, сопротивление ребенка уменьшилось, но гораздо важнее то, что теперь проявились более глубокие чувства. После Того как малыш немного поплачет, начнут выходить на поверхность его страхи. Теперь ребенок сопротивляется со словами: «Я никогда не получу пирожное. Мне никогда не дают то, что я хочу. Я хочу всего одно пирожное. Почему нельзя дать мне пирожное?»

На этом этапе мать ничего не объясняет и снова показывает, что понимает чувства и желания ребенка, идентифицируя их: «Я понимаю: ты боишься, что никогда не получишь пирожное. Приходится слишком долго ждать. Я обязательно дам тебе пирожное. Обещаю. Иди ко мне, солнышко, дай я тебя обниму. Я так люблю тебя».

Тут Бобби тает в объятиях матери, получая любовь, утешение и поддержку, которые, собственно, и нужны были ему с самого начала. Обычно, когда дети не хотят идти на сотрудничество, им нужно не то, о чем они просят, а что-то более глубокое. Им нужно, чтобы их понимали и любили, им нужно, чтобы их просто обняли.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВЫСЛУШАТЬ

Прочтя этот пример, демонстрирующий как нужно исследовать более глубокие чувства, стоящие за сопротивлением ребенка, вы, возможно, подумали: «Я не могу делать это всякий

раз, когда ребенок будет противиться моей воле. Вы не знаете моего ребенка. Мне придется тратить на преодоление его сопротивления все свое время». И это было бы действительно так, если бы новые методы не были настолько эффективны. С их помощью можно свести сопротивление до минимума и добиться более полноценного сотрудничества. Если вы не пожалеете времени, чтобы выслушивать малыша, и будете делать это правильно, он со временем станет сопротивляться все меньше и меньше и сотрудничать все охотнее. Да, иногда вам придется потратить лишние пять минут — но это необходимо вашему ребенку. Мы тратим много *часов* еженедельно на покупки и хлопоты, так или иначе связанные с потребностями детей. Хотя эти внешние вещи очень важны, душевная поддержка во много раз важнее для ребенка. Если вы потратите несколько лишних минут, чтобы выслушать малыша и идентифицировать его чувства, желания и потребности, вы не только дадите то, что ему по-настоящему необходимо, но в конечном счете сбережете свое время.

Уделить время для того, чтобы выслушать ребенка, гораздо важнее, чем вовремя привезти его на занятия футбольной секции.

Хотя угрозы и неодобрение помогают в какой-то момент подавить волю ребенка и сэкономить ваше драгоценное время, в конце концов это приводит к тому, что ребенок противится все больше. Матери нередко жалуются: «Мой ребенок выбирает для сопротивления самое неподходящее время. Именно тогда, когда у меня по-настоящему нет времени, он капризничает больше всего».

Если ребенку не позволено сопротивляться, недовольство постепенно накапливается в его душе и выплескивается как раз в тот момент, когда отцу или матери и без того трудно. Чтобы предотвратить это, нужно не жалеть времени в те моменты, когда оно у вас есть, и внимательно прислушиваться к сопротивляющемуся ребенку. Как можно чаще показывайте малышу, что вы видите и слышите его.

Если у вас никогда нет времени, чтобы выслушать ребенка, значит, вы не даете ему чего-то по-настоящему необходимого. Ложка профилактики действует сильнее, чем баночка лекарства. Не ждите, пока сопротивление ребенка накопится и взорвется. Если у вас есть хоть малейшая возможность, уделите время, чтобы выслушать малыша, и тогда его сопротивление не будет накапливаться и не прорвется в самый неподходящий момент, — когда у вас возникнет настоящая необходимость в сотрудничестве со стороны ребенка и не будет времени и возможности выслушать его и оказать поддержку.

Не забывайте, что речь идет всего-навсего о лишних пяти минутах и дело стоит того. Выслушать ребенка всегда намного важнее, чем успеть куда-то вовремя. Если вы будете регулярно уделять Несколько минут, чтобы выслушать ребенка, он автоматически станет внимательнее к вам и будет отнимать у вас меньше времени. Сотрудничество — это когда даете вы и дают вам. Подарите ребенку понимание, и он будет вас слушаться и охотнее идти на сотрудничество.

ДВА УСЛОВИЯ

Ребенку станет ясно, что вы слышите и понимаете его желания и потребности при двух условиях. С одной стороны, взрослый должен сказать о своем понимании, а с другой — и ребенок должен осознать, что он хочет быть услышанным, а не просто жаждет получить пирожное. После того как ребенок узнаёт об ограничении («Сейчас ты пирожное не получишь»), в нем просыпается сопротивление; пока он еще не осознаёт свое подспудное желание быть услышанным.

Поэтому следующий шаг родителей состоит в том, чтобы спокойно и ласково идентифицировать эмоции ребенка — в данном случае гнев и разочарование. После того как мать или отец идентифицируют эти эмоции, ребенок начинает осознавать, что он в действительности чувствует. До этого ребенок может гневаться, но не осознавать свой гнев.

С осознанием собственных чувств перед ребенком открывается еще одна дверь. Теперь малыш может также идентифицировать свое желание быть услышанным. Если ребенок

осознаёт, что он нуждается в понимании, и получает это понимание, сопротивление почти полностью уходит. Ребенок чувствует, что его услышали. Затем это чувство, что его слышат, находит подтверждение — когда отец или мать называет желание ребенка.

Все это происходит за то короткое время, пока мать говорит: «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю». Ответ ребенка — безоговорочное «да». Очень трудно сопротивляться, если твоя душа говорит «да» и ты чувствуешь, что тебя слышат и понимают.

В данном примере мать сумела добиться взаимопонимания потому, что были соблюдены два условия: мама сообщила ребенку о том, что понимает его, а малыш почувствовал, что его потребность понимании удовлетворена. Хотя эта техника наиболее эффективна при общении с сенситивными детьми, она срабатывает для всех четырех темпераментов. Но у сенситивных детей вся эта процедура может занять даже немного больше времени, поскольку они сильнее остальных нуждаются в понимании.

Чем больше присущи ребенку характеристики чувствующего темперамента, тем глубже ему необходимо проникнуть в свои чувства. Чтобы помочь ребенку добраться к более глубоким чувствам, родителям достаточно запомнить следующую нехитрую схему: под сопротивлением ребенка залегает вначале гнев, затем — грусть, затем — страх. Если помочь ребенку войти в себя достаточно глубоко и ощутить все эти эмоции, двери его сердца раскроются и он почувствует, что его истинные важнейшие потребности удовлетворены. Если же малыш не копнет глубже и останется на поверхности, то будет долго еще спорить с мамой, требуя пирожного.

Под сопротивлением ребенка залегает вначале гнев, затем — грусть, затем — страх.

При общении с малышом сенситивного типа родители должны в первую очередь сосредоточиться на том, чтобы дать ребенку ощутить гнев, грусть и страх, показывая, что они ясно понимают, чего он хочет.

При общении с активным ребенком можно не так подробно сосредоточиваться на чувствах, но уделить особое внимание тому, что ребенок делает или собирается делать. Например: «Я понимаю, что ты бросил все свои дела, чтоб прийти сюда и взять пирожное. И ты очень рассердился, поскольку хочешь пирожное, а я хочу, чтобы ты вначале пообедал». Чтобы показать активному ребенку, что вы его понимаете, следует обратить особое внимание на то, что Происходит или не происходит в физическом мире, и прямо сказать ребенку, что вы от него хотите.

При общении с реактивными детьми, которых нужно отвлекать и направлять, можно добавить несколько слов вроде «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю. Давай-ка возьмем пирожное и завернем специально для тебя в салфеточку, чтобы ты взял его после обеда. Сегодня мы будем есть розового лосося и белую рассыпчатую картошку. Посмотри, какие красивые клубни я вы-

При общении с восприимчивыми детьми, которым требуется ритм, добавьте пару слов о времени. Например: «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю. Однако сейчас пора готовиться к обеду, а после обеда придет время десерта». Если напомнить восприимчивому ребенку о ритме, он несколько расслабится.

Каждый из этих четырех вариантов особенно хорошо подходит для детей соответствующих темпераментов, но исходный пример тоже работает. Не забывайте, что каждому ребенку в той или иной степени присущи черты каждого темперамента. Любой из предложенных выше вариантов сработает.

ЛЮБОВЬ, ОСНОВАННАЯ НА СТРОГОСТИ

Когда родители сталкиваются с сопротивлением детей, они проявляют два основных подхода: любовь, основанную на строгости, и любовь, основанную на уступчивости. Строгие родители исходят из такого ошибочного суждения: «Если я буду потакать сопротивлению

своих детей, то избалую их. Они должны всегда помнить, кто главный». Хотя такой ограниченный подход уже устарел, он не лишен смысла. Чтобы чувствовать уверенность в будущем, ребенку нужно всегда помнить, что родители — главные.

Хотя многим детям нравится чувствовать себя хозяевами положения, это идет им во вред. Детям нужно жить и играть в волшебном мире детства, не таща на своих плечах тяжелое бремя ответственности. Когда у ребенка слишком широкий выбор возможностей, в нем рождается внутреннее чувство неуверенности, что приводит к массе проблем. У ребенка притупляется врожденное стремление к сотрудничеству, он становится капризным, эгоистичным, неудовлетворенным или просто несговорчивым. Более современный вариант поговорки «Пожалеть розгу — испортить ребенка» звучит так: «Позволить ребенку забыть, кто главный, — испортить ребенка». Мы должны позаботиться, чтобы дети хорошо усвоили одну новую идею: противиться воле родителей — нормально, но нужно помнить, что папа и мама — главные.

Пора пересмотреть старую поговорку «Пожалеть розгу — испортить ребенка».

Древние пословицы нужно периодически пересматривать, внося в них изменения. Чтобы поддерживать порядок в обществе, больше нет нужды тащить прелюбодеев за стены города и побивать их камнями. Точно так же нам теперь не нужно шлепать детей или нетерпимо относиться к их сопротивлению. Строгие методы воспитания необходимо переосмысливать и изменять в соответствии с нуждами каждого нового поколения.

Строгий подход позволяет показать детям, кто в доме главный, однако при этом сопротивление со стороны детей считается недопустимым. Хотя подходы, основанные на страхе и вине, хорошо работали прежде, теперь они только порождают проблемы. Как мы уже говорили, для того, чтобы пробудить в детях желание сотрудничать, нет необходимости бить и наказывать их. Желание сотрудничать присуще детям от рождения, но, если не позволять им сопротивляться, они либо станут безвольными и покорными, либо попытаются проявить свою внутреннюю силу посредством бунта.

Наказания могут сделать их покорными на непродолжительное время, но потом они взбунтуются. Современные дети начинают бунтовать все раньше. Этот бунт не просто значительно осложняет задачу родителей, но и препятствует развитию самого ребенка.

Некоторые современные специалисты утверждают, что, если ребенок в период полового созревания бунтует, это хорошо; ибо совершенно нормально, что в этом возрасте дети перестают общаться с родителями и искать у них любви и поддержки. Хотя в пубертатный период в жизни подростка действительно очень многое меняется, это вовсе не означает, что он должен обязательно бунтовать против родителей или не должен искать у них поддержки. В том, что между родителями и подростками образуется глубочайшая пропасть, нет ничего нормального или здорового — мы просто привыкли к этому.

В том, что между родителями и подростками образуется огромная пропасть, нет ничего нормального или здорового — мы просто привыкли к этому.

Хотя подросткам необходима поддержка ровесников, из этого вовсе не следует, будто у них отпадает потребность в любви и советах родителей. В подростковом бунте и неповиновении нет ничего неизбежного. Действительно, в этом возрасте ребенку пора исследовать собственную индивидуальность, но это не означает, что он должен бунтовать или утратить здоровое желание сотрудничать с родителями, радовать их и следовать их советам.

В наше время, чтобы реализовать себя, недостаточно подчинить свою волю правилам и покорно следовать распоряжениям главного. Если мы сломаем волю ребенка и научим его бездумно и бесчувственно следовать правилам, это не пойдет ему на пользу. Современным детям дан потенциал самостоятельно творить свою судьбу.

Наши дети обладают способностью воплощать свои мечты в действительность, но эту способность в них необходимо взрастить. Когда на пути возникает препятствие или проблема,

творческий ребенок или взрослый человек не принимает ее как неизбежность и не сдается. Творческие люди ищут других путей, чтобы обиться желаемого и принести пользу окружающим. Когда мы обсуждаем в ребенке дух сотрудничества, в нем просыпается и от творческий разум. Если же мы просто воспитываем в детях послушание, то не позволяем им развить те качества, которые помогают успешно конкурировать и преуспевать в современном мире.

Если мы просто воспитываем в детях послушание, то не можем дать им те качества, которые помогут успешно конкурировать и преуспевать в современном мире.

Успех в жизни приходит не тогда, когда человек следует правилам. Успех приходит, когда человек думает своей головой, следуя собственной воле и зову сердца. Эта естественная способность воспитывается тогда, когда вы укрепляете врожденное стремление ребенка к сотрудничеству. Если родители требуют от ребенка покорности, его воля притупляется. Разум и сердце закрываются, и ребенок забывает о своем потенциале жить той жизнью, которая ему предназначена. Если же напоминать ребенку, что сопротивляться нормально, но следует помнить, что мама и папа — главные, его разум и сердце остаются открытыми и он развивает в себе способность осознавать свои желания и стремления в жизни.

Успех в жизни приходит не тогда, когда человек следует правилам. Он приходит, когда человек думает своей головой, следуя собственной воле и зову сердца.

Если родители умеют реагировать на сопротивление ребенка спокойно, не прибегая к угрозам наказания или к неодобрению, он Постепенно и сам учится противостоять сопротивлению мира. Столкнувшись с человеком, который не желает идти на сотрудничество, такой ребенок знает, как справиться с возникшей ситуацией не сдаваясь и не требуя, чтобы сдался другой человек.

Позитивное воспитание учит детей проходить через жизненные трудности с пониманием и использовать при этом искусство дипломатии. Они из опыта знают: чтобы преодолеть сопротивление человека и побудить его к сотрудничеству, очень важно прежде всего выслушать его. Они ведут себя с окружающими так же, как родители вели себя с ними. Если родители выслушивают своих детей, дети автоматически учатся слушать других.

ЛЮБОВЬ ОСНОВАННАЯ НА УСТУПЧИВОСТИ

Многие родители отказались от строгих методов воспитания. Они поняли, насколько важно выслушивать ребенка, но не осознали, что при этом очень важно оставаться хозяевами положения. Чтобы преодолеть сопротивление малыша, эти родители выслушивают его, а затем задабривают. Они выслушивают ребенка и затем уступают его сопротивлению, чтобы малыш был счастлив. Этим родителям больно видеть, что их ребенок недоволен, и они идут на любые жертвы, лишь бы утешить его. Такая уступчивость не работает, и поэтому многие родители с большим подозрением относятся к методам позитивного воспитания, по ошибке идентифицируя его с уступчивым воспитанием. К счастью, позитивное воспитание начинает приносить плоды очень быстро. Методы позитивного воспитания эффективны и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе.

Воспитание, основанное на уступчивости, не работает, и поэтому многие родители с большим подозрением относятся к методам позитивного воспитания.

Уступчивые родители часто уступают желаниям ребенка просто потому, что не знают, как иначе прекратить скандал. Они не хотят поступать с малышом так же, как поступали с ними их собственные родители, но других действенных методов не знают. Они понимают, что, шлепая и стыдя ребенка, ничего не добьются, а что делать — им не известно. Потакая прихотям малыша,

они тем самым демонстрируют ему, что он может легко добиваться своего при помощи скандалов и требований.

Уступчивые родители пытаются удовлетворить и умиротворить ребенка. Они делают все возможное, чтобы избежать конфронтации со своим чадом. Эти мамы и папы не знают, что делать, если ребенок отказывается выполнять их просьбы, поскольку им неведомы новые методы преодоления сопротивления и поощрения детей к сотрудничеству. Они дают ребенку понять, что сопротивляться — нормально, но не умеют утвердить свою власть в семье.

Многие специалисты из самых добрых побуждений рекомендуют всегда предоставлять ребенку выбор, чтобы преодолеть его сопротивление. Да, предоставив выбор, вы уменьшите сопротивление ребенка, но не побудите его к сотрудничеству. Это — другой способ дать ребенку слишком много власти и уступить свою главенствующую позицию в семье.

Предоставив ребенку выбор, можно уменьшить его сопротивление, но не побудить к сотрудничеству.

До девятилетнего возраста ребенку выбор не нужен. Имея богатые возможности выбора, он взрослеет раньше времени. Одна из важнейших причин стресса у взрослых в наше время — слишком большие возможности выбора. Прямо спрашивая у малыша, чего он хочет, вы тем самым подвергаете его слишком большой нагрузке— Кроме того, когда родители постоянно спрашивают у ребенка о его желаниях и предпочтениях, они ослабляют свой контроль над ним.

Если человеку дают слишком много свободы или ответственности раньше, чем он готов их принять, это порождает в его душе беспокойство. А дети до девятилетнего возраста еще не готовы принять свободу и ответственность. Им нужны сильные родители, знающие, что хорошо для малыша, но при этом достаточно открытые, чтобы выслушивать сопротивляющегося ребенка и понимать его желания и потребности. Разобравшись, чего, собственно, хочет ребенок, родители могут решить, следует ли уступить ему или нужно вести свою линию. В любом случае, родители не выпускают бразды правления из своих рук.

Это в чем-то похоже на систему судопроизводства. После того как суд принял решение, дело остается закрытым до тех пор, пока не появляются новые свидетельства и доказательства. Подобным же образом, если ребенок сопротивляется, это само по себе еще не означает, что родители непременно изменят свои требования. Но если, выслушав ребенка, отец или мать узнает что-то новое, они вполне могут пересмотреть свою позицию. Однако в этом случае родители уступают не потому, что испугались сопротивления со стороны ребенка, но потому, что, проанализировав новую информацию, изменили свою точку зрения на вопрос. Тут родители ведут себя подобно Фемиде: они не изменяют своих требований до тех пор, пока не появятся новые данные, касающиеся сути дела.

Ребенку нужны сильные родители, твердо знающие, что для него хорошо. Ребенку не нужен выбор.

Уступчивые родители не понимают, что сопротивление — одна из важных потребностей ребенка. Детям необходимо испытать на прочность границы допустимого и убедиться, что то, о чем вы их просите, действительно важно. В противном случае они станут заниматься тем, что кажется важным им. С одной стороны, детям нужно иметь право сопротивляться, чтобы испытывать прочность налагаемых на них ограничений, а с другой стороны — они нуждаются в сильных родителях, которые их выслушивают и затем решают, что нужно делать.

В позитивном воспитании окончательное решение принимает родитель, поскольку он — главный. Дети еще не готовы к самостоятельности. Им нужен руководитель. Без руководства они начинают действовать себе во вред. Вседозволенность и уступчивость позволяют преодолеть их сопротивление на непродолжительное время, но в конечном счете у ребенка снижается готовность к сотрудничеству. Из-за строгого воспитания девочки становятся неуверенными в себе, а мальчикам не хватает отзывчивости. В результате уступчивого воспитания у девочек развивается заниженная самооценка, и тогда в дальнейшей жизни они склонны слишком много отдавать, а мальчики становятся гиперактивными и им не хватает

уверенности в себе и дисциплины.

Дети не готовы к самостоятельности. Им нужен руководитель.

Практикуя позитивное воспитание, вы внимательно выслушиваете сопротивляющегося ребенка, а затем решаете, как лучше поступить. Из того, что родители решают, что для ребенка лучше, вовсе не следует, что они никогда не изменяют свою позицию. Когда ребенок подрастает и начинает лучше осознавать свои желания и потребности, он нередко развивает в себе прекрасные дипломатические способности и может убедить родителей изменить позицию по тому или иному вопросу.

Изменить свою позицию в каком-то вопросе — отнюдь не то же самое, что уступить желаниям и настроениям капризного ребенка. Родители — главные, но они не обязаны всегда жестко настаивать на своей просьбе или точке зрения. Прислушаться к возражениям ребенка — значит учесть его желание и настроение, затем принять окончательное решение, как следует поступить, и на этом стоять.

Начиная с девятилетнего возраста уже можно прямо спрашивать ребенка о его настроениях, желаниях и потребностях. Затем, с двенадцати до четырнадцати, пора спрашивать у них, что они думают. Когда же в период полового созревания у подростка развивается способность к абстрактному мышлению, он обретает способность самостоятельно принимать решения. Нужно, чтобы стиль общения с ребенком соответствовал его возрасту.

В любом возрасте необходимо отчетливо давать понять ребенку, что совершать ошибки — нормально. Лучший способ донести эту мысль — учиться на собственных ошибках. Ведь родители далеко не всегда правы и не всегда знают, как поступить лучше всего. Но они всегда могут себя поправить, прислушавшись к ребенку, сопротивляющемуся их воле. Однако следует изменять свою точку зрения лишь в том случае, если вы узнали что-то новое и полагаете, что изменение — к лучшему. Не стоит отказываться от своей течки зрения только ради того, чтобы ослабить сопротивление ребенка. Идя у него на поводу, вы готовите ему почву для еще более упорного сопротивления в будущем.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ОТКЛАДЫВАТЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ НА ПОТОМ

Независимо от того, проявляют ли родители излишнюю строгость или уступчивость, ребенок не получает возможность в полную силу проявить свое сопротивление и справиться с ним. Сопротивляясь воле родителей, дети не только определяют границы своего влияния, но и учатся приспосабливаться к миру. Умение принимать ограничения во времени и пространстве — великое жизненное искусство. Пытаясь расширить границы, которые ставит жизнь, ребенок учится признавать эти границы и при этом не терять веру в себя. Одно из важнейших благ, которые приобретают дети, сопротивляясь и затем отпуская сопротивление, — умение откладывать удовлетворение желаний на потом.

Многие исследования показали, что дети, умеющие дожидаться исполнения своих желаний, добиваются большего успеха в жизни. Это можно было бы понять и без исследований. Просто оглянитесь вокруг, и вы увидите, что успеха добиваются именно те люди, которые терпеливо и упорно движутся к цели. Они не признают себя побежденными, если не получают желаемого сразу. Они не забывают о своих желаниях и не отказываются от них лишь потому, что судьба не предоставляет им все в тот самый момент, когда они захотят чего-то. Они быстро оправляются от жизненных неудач и берутся за свое с новыми силами и рвением.

Умение откладывать удовлетворение желаний на потом означает также быть счастливым и умиротворенным даже тогда, когда у тебя нет того, что ты хочешь. Если ребенок может сопротивляться родителям, а затем отпускать свое сопротивление, он учится принимать вещи как они есть. Он принимает налагаемые жизнью ограничения, сохраняя при этом дух сотрудничества и веру в то, что все идет и будет идти так, как надо. Как ни странно, именно способность проявлять сопротивление делает нас более гибкими в жизни. Принимая неизбежное, мы можем более ясно увидеть, что можно изменить. Это дает нам не только

умиротворенность, но и желание изменять то, что изменить возможно.

Если ребенок может сопротивляться родителям, а затем отпускать свое сопротивление, он учится принимать вещи как они есть.

Каждый человек обладает врожденной способностью с достоинством принимать налагаемые жизнью ограничения и оправляться от ударов судьбы. Когда малыш сопротивляется воле старших, стараясь добиться своего, а родители идентифицируют и понимают стоящие за этим сопротивлением чувства и сообщают о своем понимании ребенку, тот открывает в себе внутреннюю способность быть счастливым и принимать существующую ситуацию несмотря на то, что он не получил желаемого. Если ребенок видит, что родители любят его и понимают его нужды, ему не так важно немедленно получить то, что он хочет.

Когда ребенок слишком настойчиво требует своего, значит, он не получает то, что нужно ему на самом деле. Это же касается и взрослых: если человек несчастен оттого, что не получает чего-то во внешнем мире, истинная причина несчастья состоит в том, что ему недостает любви и поддержки. Но любви вокруг всегда достаточно — мы просто не видим ее.

Детям необходимы границы, которые они пытаются пересечь. Если границ нет, ребенок становится беспокойным и неуверенным. Когда ребенку слишком часто удается добиться своего, он не бывает удовлетворен обретенным. Мы можем по достоинству оценить то, что у нас есть, только тогда, когда осознаем свои истинные потребности. Сопротивление внешнего мира помогает человеку понять, что же ему на самом деле надо, и не зацикливаться на том, что он хочет.

Когда родители прислушиваются к сопротивляющемуся ребенку и должным образом помогают ему осознать его чувства, желания и потребности, малыш учится осознавать, что для него по-настоящему важно, и в дальнейшем более стойко переносит превратности жизни. Большинство взрослых в наше время страдают от стрессов, подавленности, головных болей, заболеваний сердца и прочих недугов не в последнюю очередь потому, что они слишком сосредоточены на том, чего им хочется, и не особенно обращают внимание на то, что им необходимо.

УДОВЛЕТВОРИТЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ

Вы не можете всегда давать своим детям то, что они хотят, но можете дать то, что им по-настоящему нужно. Если не сосредоточиться на удовлетворении потребностей ребенка, он станет сопротивляться еще больше и в результате будете страдать и вы, и ваш малыш. За сопротивлением ребенка всегда кроется глубокая потребность, чтобы его видели, слышали, любили и опекали. Для полноценного самопознания ребенку совершенно необходимо, чтобы родители его видели и слышали. Если ребенок отказывается собирать портфель в школу, есть овощи или просто не обращает внимания на ваши просьбы, это явный признак того, что нужно уделить малышу больше внимания, понять и направить его. Ваши дети нуждаются в том, чтобы вы знали об их потребностях и удовлетворяли их.

Нередко ребенку больше всего нужно, чтобы его просто выслушали. Но, если малышу требуется нечто большее, — например, структура, — тогда, просто выслушав его, вы добьетесь лишь временных результатов. Давайте рассмотрим один пример.

Мать просит двух сыновей, шести и девяти лет, прекратить драку. Выслушав их возражения и проявив понимание к их недовольству, она на некоторое время добьется от них сотрудничества. Однако, если этим мальчишкам недостает структуры, то через десять или двадцать минут они снова подерутся.

В этом случае мальчикам недостаточно, чтобы кто-то просто выслушал их чувства. Им необходима какая-нибудь структурированная деятельность с определенными правилами — иначе их просто нельзя оставлять без присмотра. Это пример, когда выслушать ребенка — недостаточно.

Когда дети не знают, что делать, они часто забывают, какого поведения вы от них

требуете.

Еще один способ добиться сотрудничества от ребенка — вовремя давать то, что ему необходимо. Предлагаемые мною новые методы мотивировки эффективны, однако они не освобождают от необходимости удовлетворять потребности ребенка. Хотя данные приемы побуждают ребенка к сотрудничеству, они не дают ему того, что необходимо для развития. Эти методы помогут вам убедить ребенка делать то, что вам требуется, но у него по-прежнему останутся свои потребности — например, в понимании, структуре, направлении и ритме. Как наказание служило сдерживающим фактором в методах воспитания, основанных на устрашении, так поощрение служит мотивировкой в методах воспитания, основанных на любви. В следующей главе мы обсудим, каким образом следует мотивировать детей к сотрудничеству.

6. НОВЫЕ МЕТОДЫ МОТИВИРОВКИ

В прошлом детей контролировали и стимулировали главным образом угрожая наказанием. Если ребенок ведет себя не так, как следует, или отказывается идти на сотрудничество, большинство родителей и ныне инстинктивно прибегают к угрозам. Мы говорим или подразумеваем следующее: «Если ты не будешь слушаться, то тебе придется несладко» или «Если ты не перестанешь реветь, то я сделаю так, что у тебя на самом деле появится причина плакать». Малыш должен понять, что будет наказан, если не станет слушаться, для этого его шлепают или грозно на него смотрят. Его сдерживают, угрожая лишениями, насилием или болью.

Страх как будто и неплохо работает как сдерживающий фактор, но он не пробуждает в ребенке естественного стремления сотрудничать с родителями и помогать им. Как я уже отмечал ранее, покорность и сотрудничество —совершенно разные вещи. Чтобы ребенок по-настоящему сотрудничал, он должен помогать старшим охотно, а наказанием этого не добьешься. Взрослым так трудно отказаться от наказаний потому, что они позволяют быстро добиться желаемого. Хоть и не хочется наказывать детей, но мы не знаем другого пути. Мы чувствуем, что наказание по своей сути бесчеловечно, но без него дети растут избалованными, требовательными, не умеющими уважать других и неуправляемыми.

Многие родители и не хотели бы наказывать своих детей, но не знают других действенных методов.

Пытаясь удовлетворить потребность в новых методах, многие специалисты предлагают создавать такие условия, чтобы «дети чувствовали последствия» своего поведения. Например, они советуют лишать ребенка за плохое поведение каких-либо благ и называют это не наказанием, а «последствием». Это просто попытка сделать так, чтобы родителям не было стыдно наказывать малышей. Вместо того чтобы говорить ребенку: «Ты плохой и поэтому будешь наказан», — вы сообщаете ему более позитивную идею: «Ты совершил ошибку, и ничего страшного в этом нет. Но теперь ты увидишь последствия своего поведения». Хотя такой подход более гуманный и уменьшает испытываемое ребенком чувство вины, он все-таки по-прежнему основан на устрашении. Этот метод гораздо лучше, чем наказание, но и он не пробуждает в ребенке врожденной склонности к сотрудничеству. В некотором смысле это просто более мягкий способ сказать: «Ты будешь наказан».

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НАКАЗАНИИ

На протяжении последних пяти тысячелетий наказание служило единственным средством контроля и перевоспитания: «око за око»; «жертвы взывают к возмездию»; «преступник должен заплатить за преступление». В прошлом отомстивший испытывал удовлетворение, но в наше время месть дает лишь временное облегчение и жертва продолжает испытывать боль.

Наказание неэффективно даже с чисто экономической точки зрения. Содержание каждого

заключенного в США обходится налогоплательщикам в 25 000 долларов ежегодно. Таким образом, когда двадцатилетний молодой человек получает двадцатипятилетний срок, добропорядочным гражданам в конечном счете придется выложить за это удовольствие 625 000 долларов. Понятно, что эти расходы никак не возмещаются. Задумайтесь, насколько лучше было бы потратить эти деньги на *предотвращение* преступлений.

Двадцатипятилетнее заключение одного преступника обходится налогоплательщикам в 625 000 долларов.

Однако мы до сих пор придерживаемся устаревшего представления о том, что наказание якобы эффективно. Если бы мы в наше время следовали принципу «око за око», то почти все люди были бы слепыми. Хотя сердцем мы чувствуем, что наказание безнадежно устарело, однако действенной альтернативы ему люди пока еще не нашли.

Если бы мы следовали принципу «око за око», почти все люди в мире были бы уже слепыми .

Правила и законы по-прежнему очень важны для общества, однако наказание — нет. Когда-то, в далеком будущем, когда сознание человечества достигнет соответствующего уровня, даже правила утратят свое значение. В прошлом наказания были необходимы, поскольку люди были еще не способны понять сердцем и разумом, что хорошо, а что плохо; жертвы Богу и наказание злодеев являлись единственным способом мотивировки.

ПОЧЕМУ И КОГДА НАКАЗАНИЯ БЫЛИ ДЕЙСТВЕННЫМИ

Бесчеловечные методы наказания были направлены на то, чтобы непосредственно причинить боль (отрезать палец, бичевать, забросать камнями), более человечные методы включают лишение денег (штраф) или свободы (заключение). Еще более мягкие и цивилизованные методы наказания заставляют человека познать боль потери. Для того чтобы стать лучше и не совершать ошибок в жизни, многие люди поклонялись Богу, принося ему жертвы и дары. Отдавая что-то Богу, они чувствовали боль потери, и это помогало им лучше осознать, что хорошо, а что плохо, и выработать наилучшую линию поведения. Практика жертвоприношений Богу была, несомненно, полезна.

Переживая боль, мы автоматически испытываем побуждение откорректировать свои мысли и действия.

Если вам все это кажется странным, вспомните свой повседневный опыт. Очень часто, когда мы терпим убыток или потерю, связанное с этим чувство сожаления сопровождается желанием что-то изменить в своей жизни и извлечь уроки из своих ошибок. Боль побуждает нас к переменам, позволяющим избежать такой боли в будущем. Кроме того, глубже осознав свои чувства, мы подключаемся к нашему внутреннему потенциалу творческих способностей и интуиции. Способность различать добро и зло идет от чувств. Чувства — независимо от того, негативны ли они (боль) или позитивны (удовольствие) — помогают нам совершить необходимые изменения в жизни.

Этот стимул помогает человеку раскрыть свой разум и задуматься о том, что он делал до сих пор. Внутреннее исследование служит основой для исправления своих ошибок. Без стимула к переменам мы так и остаемся пленниками узкого образа мышления. Боль — наш величайший учитель, поскольку побуждает человека изменять свой образ действий. Боль заставляет нас задуматься и пересмотреть собственное мнение о том, что хорошо для нас и для окружающих.

Тысячи лет назад, когда люди были менее чувствительны, чем ныне, им, чтобы вспомнить о чувствах, требовалось наказание. Лучше осознав свои чувства, они могли затем признать или понять, что хорошо, и отвергнуть плохое. Потребовались столетия, чтобы для пробуждения чувств стало достаточно одной мысли о наказании. Правление, основанное на наказаниях, было

необходимо для поддержания порядка и для того, чтобы поощрять людей к добропорядочной жизни.

ПОЗИТИВНАЯ СТОРОНА НАКАЗАНИЯ

Под воздействием боли, которую испытывает человек, подвергающийся наказанию или совершающий священную жертву, в этом человеке пробуждаются чувства и расширяются его ограниченные представления о том, что хорошо и что плохо. Таким образом, наказание служило инструментом или методом, чтобы вызвать в человеке чувство боли, и затем эта боль в той или иной мере стимулировала внутренние перемены.

Христианские монахи даже в XX веке нередко жестоко наказывали себя для того, чтобы обрести праведность. Эти люди ежедневно бичевали себя ради углубления своей связи с Богом. В прошлом были весьма распространены жестокие методы самоистязания. Эта и другие формы умерщвления плоти широко практикуются до сих пор: ведь люди довольно часто отказываются от комфорта и удовольствий во имя того, чтобы стать духовнее.

Однако ныне в подобных практиках уже нет необходимости. Время, когда во имя Бога нужно было отказываться от жизни, закончилось. Наступило время жить полнокровной жизнью во имя Бога. Каждый человек заслуживает изобилия, процветания, успеха, здоровья и любви. Для того чтобы прожить праведную жизнь, нет нужды лишать себя радостей. И уж тем более нет нужды лишать детей этих радостей. Если мы хотим, чтобы наши дети жили в изобилии, нужно найти другой способ мотивации, иначе, совершив ошибку, они будут себя наказывать и подвергать лишениям так же, как поступали их предки.

Время, когда во имя Бога нужно было отказываться от жизни, закончилось. Наступило время жить полнокровной жизнью во имя Бога.

Переживая потерю, мы начинаем глубже осознавать, что хорошо, а что плохо, и чувствуем побуждение что-то изменить. Другой, более христианский способ сказать: «Мы начинаем глубже осознавать, что хорошо, а что плохо», — звучит так: «Мы начинаем глубже осознавать волю Божью».

Сегодня нам уже не нужно наказывать себя или своих детей для того, чтобы действовать в согласии с волей Бога (то есть сотрудничать с Ним). Способность отличать хорошее от плохого дана нам от рождения — но этого еще недостаточно. Чтобы реализовать эту способность, необходимо развивать ее.

Сегодня у детей новые потребности. Удовлетворяя их, мы непосредственно питаем способность детей к сотрудничеству и побуждаем их подчинять свою волю родителям. Ныне детям не нужны устаревшие методы воспитания; они обладают более сильным потенциалом и требуют нового, совершенно другого подхода.

Современные дети обладают более сильным потенциалом, чем прежние, и требуют другого подхода.

Эта новая способность развивалась на протяжении очень длительного времени. Две тысячи лет назад Иисус учил: *открывая свое сердце для Бога, для самого себя и для своего ближнего, вы познаете волю Божью; в тишине вашего сердца к вам обратится тихий голос. Заглянув внутрь себя, вы прямо сейчас узрите Царство Небесное.*

Этот тихий голос, который часто упоминается в религиозных текстах, доносится из вашего разума и сердца, когда они открыты. Он идет из ваших чувств. Как родители могут говорить и действовать, исходя из любви, так и дети учатся прислушиваться не только к родителям, но и к любви в своем сердце. Мотивом для них становится не страх, а любовь.

Когда родители учат детей раскрывать разум и сердце и развивать сильную свободную волю, этот тихий голос становится не неким возвышенным опытом, который доступен только святым, но самым обыкновенным переживанием, мотивирующим повседневное поведение. Человек, умеющий смотреть внутрь себя или «чувствовать», узнает, что Царство Небесное

близко, — оно здесь и сейчас. Если мы живем, прислушиваясь к своему сердцу, то нам удается создать рай на земле.

Люди на протяжении двух тысячелетий пытались понять, как любить ближнего своего и при этом получать то, что необходимо, — и вот наконец мы достигли этой цели. Теперь стало возможным воспитывать детей, опираясь на любовь. Если бы методы позитивного воспитания были сформулированы тысячи лет назад, они бы тогда не работали. Даже пятьдесят лет назад они работали бы далеко не для всех. Однако ныне в сознании человечества произошел глобальный сдвиг, и теперь новые методы годятся везде. Теперь не работают старые методы.

ПРОСТОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО

Наша тюремная система показала, что в свободном обществе наказание уже не дает должных результатов. В условиях диктатуры наказания принимают крайние формы и страх царит повсюду — именно таким образом диктатура поддерживает порядок и борется с преступностью. В свободном обществе система наказаний терпит крах. Вместо того чтобы строить школы, нам приходится сооружать все новые тюрьмы. Очень часто человек, прошедший через тюремную систему, выходит на свободу еще более матерым преступником. Наши центры перевоспитания преступников следовало бы называть тренировочными лагерями для злодеев. Очевидно, в обществе, признающем личную свободу и уважающем человеческие права, старые методы обеспечения правопорядка, основанные на наказании, устарели. Мы не можем проповедовать любовь и тут же наказывать слабейших членов общества. К счастью, ныне многие тюрьмы действительно сосредоточиваются не на наказании, а на перевоспитании.

Наказание не работает в свободном обществе и не работает в любящих семьях. Чем больше любви и поддержки получают дети, тем в большую растерянность приводит их наказание. Нельзя воспитывать ребенка в любви, стараясь раскрыть его сердце и разум, развить в нем силу и творческие способности, чтобы тут же развернуться на сто восемьдесят градусов и обращаться с ним как с животным. Нельзя ждать, что дети будут относиться к себе хорошо, если мы заставляем их относиться к себе плохо, когда они совершают ошибки.

Нельзя ждать, что дети будут относиться к себе хорошо, если мы заставляем их относиться к себе плохо, когда они совершают ошибки.

Раскрывая сердце ребенка, а затем наказывая малыша, родители причиняют ему гораздо больше вреда, чем просто игнорируя его чувства и желания и периодически наказывая, чтобы удерживать контроль. Если мы хотим дать своим детям возможность раскрыть разум и сердце и сформировать сильную волю, необходимо отказаться от наказаний и найти иные средства мотивации.

Даже дрессировщики ныне осваивают методы дрессировки собак, лошадей, тигров и других животных без использования наказания. Общаясь с дрессировщиками, я узнал о воспитании гораздо больше, чем из книг для родителей. Когда речь заходит о воспитании, вообще возникает очень много путаницы, а наказание — один из самых противоречивых вопросов.

Люди чувствуют, что наказания неэффективны и негуманны, но они просто не знают других методов. Многие с сомнением относятся к мысли о том, чтобы отказаться от наказаний, поскольку уступчивый подход явно потерпел крах. Дети, не подвергающиеся наказаниям, часто растут буйными и недисциплинированными; они неуважительно относятся к ровесникам, учителям и вообще к старшим. Однако у каждого из родителей в определенные моменты возникало чувство, что должен быть какой-то другой путь. К счастью, альтернатива наказаниям существует, и коллективное сознание планеты уже готово к тому, чтобы воплотить новое видение в жизнь.

АЛЬТЕРНАТИВОЙ НАКАЗАНИЮ СЛУЖИТ ПООЩРЕНИЕ

Современные дети нуждаются в мотивировке не наказанием, но поощрением. Вместо того

чтобы сосредоточиваться на последствиях негативного поведения, позитивное воспитание обращается к последствиям позитивного поведения. Наши новые методы мотивируют детей к должному поведению не посредством негативных результатов их действий, но при помощи позитивных результатов.

Не существует более сильного мотива, чем внутреннее стремление ребенка к сотрудничеству и желание получить награду. Именно поощрение и признание достижений ребенка чаще всего пробуждают его желание сотрудничать. Каждому ребенку хочется, чтобы родители специально уделяли ему время. Каждый ребенок приходит в возбуждение при упоминании о десерте. Каждый ребенок любит подарки. Каждый ребенок с нетерпением ожидает праздника. Любой родитель не раз замечал, сколько тепла, дружелюбия и готовности к сотрудничеству проявляют дети, когда они хотят чего-то и полагают, что получат это.

Когда ребенок получает «больше» или предвкушает, что получит, в его душе что-то просыпается и малыш отвечает искренним «ДА!» Ожидание награды дает детям энергию и желание предоставить родителям сотрудничество и помощь, которые тем нужны. Обещание большего вдохновляет к сотрудничеству всех — и старых, и малых. Если вы будете награждать, а не наказывать детей, их стремление к сотрудничеству усилится.

Обещание большего вдохновляет к сотрудничеству всех — и старых, и малых.

И если родители пока еще не спешат принимать новые идеи, преуспевающие бизнесмены уже используют их вовсю. Для того чтобы выживать и процветать на рынке, бизнесмен вынужден очень быстро приспосабливаться к переменам — иначе он просто отстанет от конкурентов. К примеру, авиалинии очень эффективно используют надбавки к зарплате своих работников, а также поощряют людей пользоваться воздушным транспортом, предоставляя пассажирам скидки на билеты в зависимости от того, сколько они налетали. Большинство успешных компаний в наше время регулярно поощряют хороших работников.

Итак, капиталисты поощряют сотрудников потому, что это разумно, — но, когда речь идет о воспитании детей, у людей возникает подспудный протест, ибо они считают, что, поощряя детей, мы как бы подкупаем их, а если ты — главный, то в подкупе нет нужды. Некоторым кажется, что, мотивируя детей к тем или иным действиям при помощи поощрений, родители проявляют слабость, и в результате дети приобретают контроль над ситуацией. Однако те же люди, которые придерживаются этих убеждений, заставляют детей хорошо вести себя при помощи наказаний… а ведь наказание — это всего-навсего негативная форма подкупа.

Возможно, тем, кто не послушался зова собственного сердца, но, внемля голосу разума, оправдывает наказания, нелегко читать мои слова. Многие родители даже приговаривают, наказывая ребенка: «Мне это причиняет не меньше боли, чем тебе». Сердца уже воззвали к этим людям, но их головы еще не были готовы слушать. Такие родители искренне любят своих детей и действуют теми методами, которые им известны.

На сегодняшний день без наказаний и угроз воспитаны уже тысячи детей. Родители не наказывали их и при этом надежно контролировали ситуацию в семье. Эти дети не стали неуправляемыми или недисциплинированными, и из них выросли замечательные люди. С другой стороны, многие и многие родители явно потерпели поражение, используя строгие методы, мягкие методы или бросаясь из одной крайности в другую.

ДВЕ ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Чтобы понять, почему использование поощрения дает хорошие результаты, нужно вначале рассмотреть причины плохого поведения детей. Первая и важнейшая причина состоит в том, что «плохое поведение» необходимо им для того, чтобы сохранять связь со своими внутренними чувствами. Помните: нечувствительным детям наказание было действительно необходимо для того, чтобы обрести связь с чувствами. Современным же детям нужно понимание, структура, направление и ритм. Получая все это, они обретают связь со своими чувствами автоматически.

Дети выходят из-под контроля, когда не получают то, что им необходимо.

Если дети не получают то, что им необходимо, они выходят из-под контроля и начинают плохо себя вести. Когда ребенок получает то, что ему требуется, он слушается родителей и охотно сотрудничает с ними. У вас может быть самый замечательный и надежный автомобиль, но если вы отпустите руль во время езды, то очень скоро попадете в аварию. Когда родители не контролируют ребенка, он попадает в аварию.

Вторая причина плохого поведения — реакция родителей на непослушание. Если родители уделяют много внимания именно негативному поведению, то дети и продолжают вести себя негативно. Если же вы станете уделять больше внимания позитивному поведению, то ребенок будет чаще вести себя позитивно. Наказания приводят к тому, что ребенок в большей мере сосредоточивается на негативном поведении, а не на позитивном.

ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНЫ ПООЩРЕНИЯ

Награждая детей за позитивное поведение, вы тем самым фокусируете их внимание на хороших поступках. Наказывая ребенка, вы фокусируетесь на плохих поступках и как бы поддерживаете идею о том, что дети изначально злы и нуждаются в перевоспитании. Когда мы сосредоточиваемся на плохом, хорошее не получает возможности проявиться и выразиться.

То, на что вы обращаете внимание, набирает силу. Наказывая ребенка, вы тем самым уделяете слишком много внимания плохому поведению. Иногда родители даже говорят: «Сейчас я преподам тебе урок, который ты запомнишь на всю жизнь». Альтернатива наказанию —прощение, ибо, прощая, вы ясно даете знать ребенку, что ошибаться нормально, затем нужно забыть об этом и двигаться дальше. В работе с современными детьми очень важно удовлетворять их потребности и направлять их таким образом, чтобы они учились достигать успеха.

Если вы поощряете ребенка за позитивное поведение, он начинает чаще вести себя соответствующим образом. Вместо того чтобы выискивать ошибки ребенка и обращать внимание на них, старайтесь «ловить» малыша на моментах, когда он делает что-то хорошее. Всякий раз когда ваш ребенок движется в верном направлении, признайте его успехи, и он будет вести себя так же и впредь.

Вместо того чтобы выискивать ошибки ребенка и обращать внимание на них, старайтесь «ловить» малыша на моментах, когда он делает что-то хорошее.

Для малышей от четырех до девяти лет можно составить карту домашних обязанностей и хороших дел. Перед сном просматривайте список и ставьте звездочки напротив обязанностей, которые ребенок в этот день выполнил. Если он не выполнил ту или иную обязанность или не сделал хорошее дело, просто оставьте пробел напротив соответствующей строки, не акцентируя на этом внимания. Ваша реакция на пробелы должна колебаться от безразличия до скуки, а вот по поводу успешно выполненных задач следует проявить воодушевление и одобрение. Каждая звездочка дает ребенку один балл, и когда этих баллов наберется двадцать пять, нужно что-то сделать специально для ребенка — например, в два раза дольше почитать ему перед сном или сводить на соревнования по бейсболу. В результате у малыша останутся приятные воспоминания, непосредственно связанные с личными успехами и признанием этих успехов.

Ваша реакция на ошибки должна колебаться от безразличия до скуки, а вот по поводу успешно выполненных задач следует проявлять воодушевление и одобрение.

Список хороших дел поможет родителям не забывать об одобрении, когда ребенок делает что-то хорошее. Большинство родителей даже не замечают, как часто они высказываются по поводу плохих действий ребенка. Задумавшись об этом, вы без труда поймете, почему дети просто не слушают вас. Пока мы беспрестанно осыпаем ребенка негативными замечаниями, нельзя ожидать от него сотрудничества. Ниже я привожу список из тридцати трех наиболее

распространенных негативных родительских реплик. Возможно, прочтя их, вы впредь будете лучше осознавать, что говорите.

НЕГАТИВНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Ты не убрал свои книги на полку.
Почему ты себя так странно ведешь?
Ты слишком шумишь.
Не обижай сестренку.
У тебя в комнате беспорядок.
Почему я всегда должен напоминать, чтобы ты надел свитер?
Когда ты наконец вырастешь?
Ты меня не слушаешь.
Не ходи туда.
Не играйся с едой.
Жаль, что ты — не мальчик.
Не спи на ходу и следи за тем, что делаешь.
Не бегай по квартире как угорелый.
Ты играешь слишком грубо.
Ты опять пытаешься командовать товарищами.
Если ты будешь так себя вести, все перестанут с тобой дружить.
Ты не сказал «спасибо».
Ты не сказал «пожалуйста».
Ешь с закрытым ртом.
Ты не выполняешь моих просьб.
Ты слишком много смотришь телевизор.
Сделай музыку тише, у меня болит голова.
Не ной.
Ты ничего не можешь сделать как следует.
На этот раз постарайся запомнить.
Помедленнее, не бегай так быстро.
С тобой играть неинтересно.
Не будь дураком.
Ты ведешь себя как младенец.
С тобой невозможно разговаривать.
Так у тебя ничего не получится.
Это — бессмыслица.
Это ты во всем виноват.

Четко осознав, насколько часто вы обращаете внимание на негативное поведение ребенка, вам будет легче остановиться. Вместо того чтобы наказывать ребенка за промахи или сосредоточиваться на проблемах, мы можем побудить малыша решать их самостоятельно, просто направляя его в нужное русло. Если мы не можем сказать что-то позитивное или задать ребенку нужное направление, тогда лучше вообще промолчать. Вот несколько примеров, как можно направить малыша, вместо того чтобы сосредоточиваться на проблеме, а затем наказывать.

Негативное замечание: Ты меня не слушаешь.
Как направить ребенка в позитивное русло: Пожалуйста, слушай меня внимательно...

Негативное замечание: С тобой не договоришься. Я хочу, чтобы ты…
Как направить ребенка в позитивное русло: Делай то, что я говорю, пожалуйста.

Негативное замечание: Посмотри, как ты одет.

Как направить ребенка в позитивное русло: Не наденешь ли ты голубую рубашку? Она очень хорошо смотрится с этими брюками.

Негативное замечание: Так у тебя ничего не получится.
Как направить ребенка в позитивное русло: Давай-ка посмотрим, нельзя ли сделать это иным способом.

Негативное замечание: Не будь дураком.
Как направить ребенка в позитивное русло: Давай-ка еще раз разберемся в этом повнимательнее.

Негативное замечание: Иди помедленнее. Не бегай.
Как направить ребенка в позитивное русло: Иди, пожалуйста, помедленнее.

Негативное замечание: Ты снова не поставил книги на полку.
Как направить ребенка в позитивное русло: Поставь, пожалуйста, книги на полку.

Негативное замечание: Не пой за обедом.
Как направить ребенка в позитивное русло: Пожалуй, не стоит петь за обедом.

Негативное замечание: Не ной.
Как направить ребенка в позитивное русло: Мне бы не хотелось больше об этом разговаривать.

Негативное замечание: Какой же ты эгоист!
Как направить ребенка в позитивное русло: Я хочу, чтобы ты помнил о правилах хорошего тона.

Конечно, нам нужно поправлять своих детей, но при этом следует меньше сосредоточиваться на негативных характеристиках их поведения и чаще давать им возможность улучшить поведение. Даже исправлять ошибки ребенка в позитивном ключе нужно не слишком часто, иначе это потеряет эффективность. Всякий раз, исправив ребенка, нужно затем три раза похвалить его за позитивные действия. Чтобы уравновесить негативное, позитивного нужно больше. Дети часто перестают слушать родителей, поскольку не получают достаточного признания хороших действий.

Ниже я привожу тридцать три примера, как похвалить ребенка за то, что он сделал что-то хорошо.

КАК ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ИЛИ КОНСТРНКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РЕБЕНКА

Молодец, ты поставил на полку все книги.
Какой у тебя порядок в комнате!
Ты у меня умница.
Это очень мило с твоей стороны.
Мне очень нравится, когда ты говоришь в помещении тихо, как сейчас.
Ты сделал очень хорошее дело.
Ты мне очень помог.
У тебя все прекрасно получается.
Ты сегодня вел себя очень вежливо — просто загляденье...
Не знаю, как бы я без тебя справился
С тобой очень весело играть.
Я тебя люблю. Такое удовольствие быть твоей мамой (твоим папой)!
Прекрасный ход!

Спасибо, что выслушал меня, не перебивая. Ты все сделал, как я сказала. Хорошая работа.
Сегодня ты очень ловко управляешься со столовым прибором.
Ты у меня такой трудяга!
Ты сделал все безупречно.
Ты — замечательный помощник.
Прекрасный рисунок. Мне очень нравится.
Смотри, что ты сделал, — это же просто великолепно.
Хорошо. Ты, как всегда, постарался на славу.
Ты ведешь себя за столом как настоящий джентльмен.
Сегодня вечером ты вел себя просто замечательно.
Я заметил, что ты охотно позволяешь другим детям поиграть твоими игрушками. Это очень хорошо.
Смотри-ка, сегодня ты оделся без посторонней помощи.
Ты сделал это сам от начала и до конца.
Так приятно: стоит попросить тебя о помощи — и ты тут как тут.
Ты проделал огромную работу.
Ты мне сегодня целый день идешь навстречу. Спасибо большое.
Ты так ласково обращаешься с животными.
Спасибо за помощь. Я знаю: на тебя всегда можно положиться.
Ты сегодня замечательно выглядишь!

Отмечая позитивное в ребенке и в его поведении, вы помогаете ему видеть в себе успешного и хорошего человека. Это положительное представление о себе не просто побуждает ребенка к сотрудничеству, но способствует формированию высокой самооценки, уверенности в себе и в собственных способностях.

Уступчивые родители обычно тоже признают необходимость отмечать позитивные стороны поведения детей. Поскольку дети уступчивых родителей часто не уверены в себе или демонстрируют низкую самооценку, специалисты приходят к выводу, будто позитивная оценка поведения детей неэффективна.

Однако этот подход эффективен. Как мы уже отмечали, в уступчивом воспитании неэффективно нечто другое, а именно неумение родителей противостоять сопротивлению детей. Уступчивые родители панически боятся конфронтации и регулярно уступают требованиям ребенка, чтобы избежать скандала. Детей портит не позитивная оценка, а задабривание.

МАГИЯ ПООЩРЕНИЯ

Позитивное воспитание практикует различные методы поощрения детей к сотрудничеству. Мы просим, вместо того чтобы приказывать. Мы удовлетворяем потребности детей, вместо того чтобы пытаться «присмирить» их. Мы выслушиваем ребенка, который противится нашей воле, вместо того чтобы читать ему лекции. Если все это не работает, мы поощряем детей к сотрудничеству при помощи наград. Однако пользоваться только поощрениями тоже нецелесообразно. Награды служат ребенку хорошим мотивом, но они не дают ему необходимого понимания, структуры, направления и ритма.

Поощрение же особенно полезно тогда, когда у нас нет времени или возможности дать ребенку то, что ему действительно требуется. Бывают случаи, когда мы не. в состоянии удовлетворить все потребности ребенка или у нас просто нет времени, чтобы дать то, что ему нужно в данной ситуации. В таких случаях можно на некоторое время добиться сотрудничества при помощи поощрения. Ниже я в качестве примера привожу некоторые ситуации, когда дети не хотят сотрудничать, поскольку не получают то, что им необходимо.

ПОЧЕМУ ДЕТИ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ НАШЕЙ ВОЛЕ

· Ребенок расстроен. Ему нужно, чтобы с ним поговорили и поняли его, а у вас нет на это

времени.

· Ребенок устал, и ему нужно вздремнуть. Нарушен его естественный ритм.

· Ребенок голоден, он испытывает потребность в том, чтобы его покормили.

· Он не знает, чего ожидать от ситуации, и ему требуется некоторое время на подготовку.

· Следовало подготовить его к ситуации заранее, более подробно рассказав, чего вы от него ждете и каковы правила.

· Он переутомился оттого, что слишком много смотрел телевизор, слишком долго ходил с вами по магазинам, вокруг слишком много людей, он слишком много веселился, съел много сладкого или просто у него был бурный день.

· Ребенка что-то беспокоит, и ему требуется беседа или помощь. Может быть, у него болит ухо или кто-то обидел его сегодня.

Иногда причиной сопротивления становятся какие-то внешние влияния или стрессовые ситуации, которые вы не контролируете. Например, вы находитесь в магазине или на борту самолета и на ребенка, кроме всего прочего, угнетающе действует обилие людей, у которых плачущий малыш вызывает досаду.

Помните: совершенно нормально, что дети скандалят и сопротивляются вашей воле, чтобы добиться понимания, которое необходимо им для самоосознания. Если малыш мало скандалит дома, поскольку родители его слишком балуют, он станет скандалить на публике, когда у родителей нет возможности его задобрить. Он привык, чтобы с ним нянчились. В общественных местах и в стрессовых ситуациях, когда родители не могут уделить ребенку достаточно внимания, он становится требовательным и поднимает шум по любому поводу.

Ребенок может сопротивляться вашей воле по любой из перечисленных выше причин, и это далеко не все. Если он сопротивляется, значит, не удовлетворены те или иные его потребности. Наш мир не идеален, и мы как родители тоже далеки от совершенства. Мы не в силах всегда давать детям то, что им необходимо, —даже если хорошо знаем их потребности и можем дать многое. Нередко дети сопротивляются нашему руководству в те моменты, когда у нас просто нет времени или сил, чтобы уделить им внимание, проявить понимание, задать структуру, перенаправить или установить ритм.

Сопротивление неизбежно, поскольку родители несовершенны и не всегда в силах дать ребенку то, что ему нужно.

Вместо того чтобы делать ложный вывод, будто дети не хотят сотрудничать, нам требуется просто осознать, что они всего лишь не получают то, что требуется для сотрудничества. Когда машина не заводится потому, что в баке нет бензина, нелепо предполагать, что она сопротивляется вашей воле или поломана. Если ребенок сопротивляется, значит, он в этот момент просто не в состоянии сотрудничать: у него нет того, что ему нужно, чтобы ощутить внутреннее желание к сотрудничеству. Поощрение нужно именно для того, чтобы восполнить запасы топлива ребенка, и тогда он сможет снова ощутить стремление к сотрудничеству.

Поощрение необходимо именно для того, чтобы пробудить в ребенке ту часть его существа, которая стремится к сотрудничеству.

В те моменты, когда дети сопротивляются нашей воле, мы можем использовать поощрение, вместо того чтобы пытаться установить контроль, угрожая наказаниями и тумаками. Награда очень часто побуждает ребенка к сотрудничеству.

КАК ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА

Представьте себе, что вас попросили выполнить сверхурочную работу. Естественно, у вас это вызовет сопротивление. Затем вам говорят, что каждый час переработки будет оплачиваться в двойном размере. Бы сразу же станете намного более склонны к сотрудничеству. Как обещание большего служит мотивом для вас, оно так же мотивирует к должному поведению и

вашего ребенка — возможно, даже сильнее. Это естественно. Давайте рассмотрим примеры.

Если ребенок не хочет чистить зубы, скажите: «Если ты прямо сейчас почистишь зубы, у нас будет время, чтобы прочесть три сказки вместо одной».

До сих пор помню, как я начал сознательно использовать поощрение, чтобы мотивировать должное поведение у своих детей. Одна из моих дочерей упорно отказывалась чистить зубы перед сном. Никак не удавалось убедить ее. Затем, посетив лекцию по искусству воспитания, где родителям советовали использовать поощрение, я произнес приведенную выше простую фразу, и она сработала. Я просто изумился. Стоило сказать дочери, что у нас появится больше времени на чтение, и она тут же без малейшего недовольства отправилась чистить зубы. Это небольшое изменение в подходе немедленно дало результаты, и мой подход к воспитанию кардинально изменился.

Небольшие награды очень облегчают задачу родителей. Во многих случаях с обещанием поощрения сопротивление ребенка улетучивается, словно дым. Если ребенок время от времени получает награду, к нему возвращается естественное желание доставить родителям радость и он автоматически в большинстве случаев охотнее идет на сотрудничество.

Давайте ребенку небольшие поощрения, и вам станет намного проще исполнять свои родительские обязанности.

Однако многие родители опасаются, что ребенок начнет злоупотреблять таким отношением и станет требовать поощрения за любую мелочь. К счастью, это не так. Если использовать этот прием в комплексе с другими методами позитивного воспитания, поощрение даже усиливает желание ребенка сотрудничать просто так. После того как вам удастся побудить ребенка к тому или иному поведению при помощи награды, он вскоре начнет делать это и без нее.

Пока ребенок слушается, потребности в поощрении нет. Оно нужно лишь для того, чтобы восстановить контроль над ребенком. Поощрение требуется тогда, когда ребенок выходит из-под контроля и утрачивает естественное желание доставлять родителям радость. Как только тот или иной вид поведения войдет в норму, ребенок будет придерживаться его и без награды. После того как я прочел дочери три сказки перед сном в награду за послушание, она не стала требовать поощрения за сотрудничество в других случаях.

До тех пор пока я на опыте не узнал действенность поощрения, я испытывал предубеждение против этого метода, поскольку мне казалось, будто это сродни взяточничеству. Увидев, как хорошо работает этот прием, я задумался над его преимуществами и пересмотрел свое отношение. Прежде, если кто-то из дочерей сопротивлялся моим указаниям, у меня автоматически возникало желание прибегнуть к угрозе. Именно так воспитывал меня отец, и в трудные моменты я тоже прибегал к этому же методу. Как только я нашел более приемлемый подход, наказания и угрозы остались в прошлом.

Тут передо мной встала новая задача: найти подходящий способ поощрять детей. Награда должна быть каким-то образом связана с поведением, которое мы хотим изменить. В идеале поощрение должно быть естественным результатом сотрудничества. Если девочка чистит зубы перед сном, вместо того чтобы отлынивать от этого дела и скандалить, естественно, остается больше времени на чтение сказок. Если же ребенок не хочет надевать пальто, то такой естественный результат сотрудничества, как возможность раньше попасть в школу, вряд ли будет воспринят как награда. Однако в некоторых случаях возможно и это. Например, может быть такой случай: «Если ты быстро наденешь пальто, у меня будет время посмотреть на твои рисунки в школе».

Есть одна награда, которая срабатывает всегда, и вам не нужно особенно задумываться: пообещайте ребенку свое время. Скажите: «Если ты будешь сотрудничать со мной сейчас, то у меня останется время, чтобы сделать для тебя то-то и то-то позже».

Для того чтобы побудить ребенка к сотрудничеству, проще всего пообещать, что в награду вы уделите ему дополнительное время.

Каждый раз, когда ребенок слушается, у вас действительно остается больше времени, чтобы заняться тем, что ему нравится. Достаточно напомнить ребенку эту простую истину, и вы сможете легко побудить его следовать вашим указаниям. Вы добьетесь наилучших результатов, если сформулируете свое обещание в форме, наиболее приемлемой для вашего ребенка.

КАК ПООЩРЯТЬ ДЕТЕЙ С РАЗНЫМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ

Давайте рассмотрим на примерах, как по-разному сформулировать одно и то же обещание для детей с разным темпераментом. Рассказывая о предстоящей награде сенситивному ребенку, обратите особое внимание на чувства. Например: «Если ты послушаешься меня сейчас, у меня будет больше времени позже. Мы сможем собрать в саду цветы для мамы. Будет очень весело. Мама любит цветы. Мы соберем целый букет».

Обещая поощрение активному ребенку, особо остановитесь на самом действии: «Если ты послушаешься меня сейчас, у меня будет больше времени позже. Мы можем пойти поиграть в сад и собрать букет для мамы. Можно даже притащить стремянку и набрать цветов с дерева».

Говоря с реактивным ребенком, обратите внимание на чувственные ощущения. Пусть ваше обещание прозвучит почти как сказка. Например: «Если ты послушаешься меня сейчас, у меня будет больше времени позже. Мы сможем пойти в сад и собрать для мамы красивый букет. Мы составим его из красных, белых и желтых цветов. Уверен, мы встретим в саду бабочек. Когда мама увидит букет, лицо ее озарится улыбкой».

Обещая поощрение восприимчивому ребенку, не забывайте говорить о времени: «Если ты послушаешься меня сейчас, у меня будет больше времени позже. После школы, когда мы будем возвращаться домой, можно будет собрать в саду букет для мамы. Сейчас мне нужна твоя помощь, и тогда позже у нас будет время сделать букет для мамы».

Конечно, формулировка, соответствующая темпераменту конкретного ребенка, действует лучше, — но можно высказать свое обещание и просто. Суть в том, чтобы объяснить ребенку: если ты побережешь мое время сейчас, я уделю его тебе же позже. Ты поможешь мне сейчас, а позже я сделаю кое-что для тебя.

ПРИМЕРЫ ПООЩРЕНИЙ

Ниже я привожу несколько примеров поощрений, которые можно пообещать ребенку. Подумайте, как сформулировать их, чтобы они лучше подействовали на вашего малыша. Примите во внимание его темперамент. Подумайте, какие награды в каких ситуациях лучше всего побудили бы вашего ребенка к сотрудничеству.

· Если ты, не мешкая, соберешь игрушки, у меня останется время, чтобы сыграть с тобой в карты.

· Если ты поможешь мне прибрать у тебя в комнате, у меня останется время поиграть с тобой.

· Если мы сейчас вместе наведем тут порядок, то сможем потом вместе порисовать.

· Если ты подготовишь школьную одежду на завтра, у нас утром останется время для десерта.

· Если ты быстро оденешься, мы сможем после школы зайти в кафе.

· Чем быстрее ты соберешься, тем быстрее мы вернемся домой.

· Если ты перестанешь болтать, мы сможем вместе выгулять собаку.

· Если ты немедленно заберешься в машину, я найду время, чтобы вечером поиграть с тобой в мяч.

· Если ты послушаешься, то позже я сделаю для тебя то-то и то-то.

· Если ты сейчас же возьмешься за домашнее задание, мы сможем вечером устроить чаепитие.

· Если ты доешь овощи, то я куплю торт к ужину.

· Если ты сейчас же сядешь обедать, после обеда мы сможем попеть вместе.

· Если ты сейчас пойдешь домой, то позже сможешь поиграть в любимую игру.

Если ребенок сопротивляется, то вместо того, чтобы отнимать у него что-то, — дайте.

Дайте ему что-то, и в нем снова пробудится внутреннее стремление к сотрудничеству. Вместо того чтобы использовать в качестве сдерживающего фактора боль, поощрите его возможностью получить больше.

ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ ЧТО-ТО В РУКАВЕ

Поощрение будет действенным в том случае, если вы найдете то, что особенно хорошо мотивирует вашего ребенка к сотрудничеству. Обнаружив, чем можно привлечь своего малыша, всегда держите это наготове — в рукаве. Для кого-то самым сильным мотивирующим фактором служит обещание: «Если ты послушаешься меня сейчас, у меня останется больше времени, чтобы почитать тебе сказку». Другому ребенку нужно другое: «Если ты меня послушаешься, мы сегодня вместе испечем кексы». Еще кому-то нужны разнообразные поощрения. Главный секрет состоит в том, чтобы заметить, что особенно любит ваш ребенок, и использовать это в качестве поощрения для него.

Главный секрет состоит в том, чтобы заметить, что особенно любит ваш ребенок, и использовать это в качестве поощрения для него.

Если малыш любит сказки, то обычно читайте ему немного меньше, чем могли бы. Конечно, не следует прекращать чтение вообще, но следите за тем, чтобы не пресытить ребенка сказками. В этом случае чтение может стать хорошим поощрением. Рассмотрим еще один пример. Ребенок говорит: «Давай на этой неделе сходим в парк». «Прекрасная мысль, — отвечаете вы. — Обязательно сходим, если будет время». В другой раз, когда малыш противится вашей воле, скажите: «Если ты меня сейчас послушаешься, то у меня останется больше времени и я смогу сводить тебя в парк». Вы уже и так запланировали эту совместную прогулку, однако теперь можете использовать ее в качестве поощрения.

Во многих случаях те же вещи, которые вы отнимаете у ребенка в наказание за непослушание, можно использовать в качестве награды. Если вы угрожаете ребенку тем, что не возьмете его на прогулку, можно пообещать ту же прогулку, чтобы мотивировать ребенка к сотрудничеству. Вместо того чтобы угрожать: «Если ты сейчас же не уберешь эти игры в шкаф, я вообще не позволю тебе играть с ними впредь», — можно сказать: «Если ты сейчас уберешь игры в шкаф, то я позже сыграю с тобой в одну из них». Самая лучшая награда для ребенка — обещание посвятить ему какое-то количество своего времени.

Те же вещи, которые вы отнимаете у ребенка в наказание за что-то, можно использовать в качестве поощрения.

Награды должны быть разумны, связаны с ситуацией и соразмерны жертве, которую вы требуете от ребенка. Пример разумного поощрения: «Если ты сделаешь для меня то-то и то-то, позже у меня будет время сделать что-то для тебя». Это разумно: сделай что-то для меня, и я сделаю что-то для тебя. Пример поощрения, связанного с ситуацией: «Пора идти домой обедать. Я понимаю, что тебе хочется поиграть, но уже время уходить. Если ты сейчас пойдешь со мной, мы сможем скоро вернуться». Поощрение непосредственно связано с деятельностью, отказаться от которой вы предлагаете ребенку. Соразмерная награда определяется в зависимости от степени сопротивления ребенка. Чем больше вы от него просите, тем больше предлагайте.

У предусмотрительных родителей всегда есть в запасе несколько поощрений, и они вытаскивают их всякий раз, когда ребенок сопротивляется. Ниже я привожу примеры поощрений. Подумайте, какие из них могли бы использовать вы.

СПИСОК ПООЩРЕНИЙ

· У нас останется больше времени, чтобы заняться чем-то позже.

· Потом ты сможешь покататься на велосипеде.
· Мы сможем собрать букет для обеденного стола.
· Мы сможем вместе выгулять собаку.
· Мы поедим горячего шоколада.
· Мы устроим чаепитие.
· Мы поиграем в мяч.
· Мы побросаем летающую тарелку.
· Мы испечем печенье.
· Мы прочтем три сказки перед сном.
· Мы отправимся на пикник.
· У нас будет десерт.
· У нас будет время сходить на речку поплавать.
· Мы сможем спеть вместе.
· Твой товарищ сможет посидеть у нас в гостях подольше.
· Мы сможем прокатиться на машине.
· Мы вместе пойдем за покупками.
· Мы полазим по деревьям.
· Мы сможем сходить на качели.
· Мы сможем сходить в парк.
· Мы сможем полепить из пластилина.
· Мы порисуем вместе.
· Мы пойдем на прогулку.
· Мы успеем сыграть в карты.
· Мы сможем посидеть обнявшись.
· Мы сможем посмотреть такую-то программу по телевизору.

Иногда для того, чтобы побудить ребенка к сотрудничеству, необходимо просто заранее предупредить его о предстоящих действиях. Восприимчивым детям требуется особенно много времени, чтобы перейти от одного вида деятельности к другому. Мудрые родители стараются предупреждать таких детей обо всем заранее. Вместо «Пора надевать куртку» скажите: «Через пять минут нам нужно выходить из дому. Я хочу, чтобы к тому времени ты был уже одет. Если оденешься вовремя, нам не придется спешить, и поездка в школу будет намного приятнее».

Мудрые родители стараются заранее предупредить детей о предстоящей смене деятельности.

Если перед сном вы прилегли рядом с ребенком и он никак не хочет вас отпускать, скажите: «Ладно, через пять минут мне нужно уходить. Если ты будешь слушаться и лежать тихонечко, то я побуду с тобой все эти пять минут. Если же ты будешь болтать, мне придется уйти сейчас же». Хотя обещание уйти похоже на угрозу, пусть это вас не смущает, поскольку вы посулили ребенку награду: побыть с ним лишние пять минут, если он будет лежать тихо.

Прежде чем попросить детей навести порядок в комнате и идти обедать, предупредите их, что через пять минут им нужно будет начать уборку, а затем сесть за стол. Пусть у детей будет некоторое время свыкнуться с мыслью, что скоро им придется прекратить игру, навести порядок, а затем идти в столовую. Можно сказать так: «Поиграйте еще пять минут, затем наведете здесь порядок и идите обедать». Когда вы напомните об этом через пять минут, дети будут более склонны к сотрудничеству.

Поощрение — поистине волшебное средство: когда все остальные методы не работают, обещание награды немедленно приводит к желаемым результатам. Если вы не поймете смысла поощрений и не научитесь ими пользоваться, остальные методы позитивного воспитания не принесут пользы. Когда родители не умеют договориться с ребенком, пообещав ему награду, у них остается один выбор: угрожать наказанием.

ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ СИТУАЦИИ

Если ребенок вновь и вновь сопротивляется вашей воле в определенных ситуациях, полезно пообещать ему какую-то награду заранее. Однажды мне пришлось совершить длительный авиационный перелет вместе с моей дочерью Лорен, и оказалось, что девочка никак не хочет слушаться меня в дороге. После этого мы с женой стали готовиться к подобным поездкам заранее. Девочка очень любила одно лакомство, и мы стали обещать ей это лакомство за то, что она все путешествие будет нас слушаться. За то, что дочка слушалась нас по пути в аэропорт, при посадке и взлете, она получала четверть любимой шоколадной плитки. После того как мы без эксцессов пролетали полпути, Лорен получала вторую четверть. После приземления мы давали девочке третий кусок и по прибытии на место — четвертый.

Такая система прекрасно работала при каждом перелете. Перед путешествием мы показывали малышке целую плитку. Пока мы объясняли, как будем распределять шоколадку, в глазах девочки светилась радость. И, хотя во время путешествия Лорен была занята своими играми, она ни разу не забывала получить очередную порцию лакомства. Шоколадка всегда маячила у нее на заднем плане сознания, напоминая девочке о необходимости сотрудничать с родителями во время полета. Кроме того, мы наперед заботились о том, чтобы малышке было чем заняться во время поездки. Нелепо ожидать, что ребенок будет просто сидеть и наслаждаться бездеятельностью все пять часов перелета.

Кроме того, что поощрение должно быть разумным и каким-то образом связанным с ситуацией, необходимо, чтобы оно было соразмерно жертве, которую вы требуете от ребенка. Если вы просите ребенка сделать то, что он заведомо не любит, следует назначить ему достаточно большую награду. Например, если вы собираетесь пригласить в дом гостей, которые почему-то не по душе малышу, можно договориться с ним следующим образом: «Я знаю, что эти люди тебе не нравятся, но они — мои друзья. Если ты будешь вести себя с ними вежливо и дружелюбно, я сделаю кое-что для тебя. В следующие выходные мы отправимся в зоопарк». В этом случае вы обещаете ребенку довольно большую награду, поскольку просите о чем-то, выходящем за рамки повседневной рутины, и понимаете, насколько сложно ему будет выполнить вашу просьбу.

Дети охотнее идут на сотрудничество, если мы понимаем, что им нелегко выполнить ту или иную нашу просьбу, и предлагаем за сотрудничество довольно большую награду. Всякий раз когда вам предстоит ситуация, регулярно вызывающая сопротивление ребенка, лучше всего заранее приготовить для него значительное поощрение.

ПООЩРЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Поощрение должно соответствовать возрасту ребенка. Подросткам уже не так важно, чтобы вы уделяли им время, но у них появляются другие потребности. Им нужны деньги и помощь. Как только подросток начинает зарабатывать и тратить деньги, можно использовать их в качестве поощрения. Не следует предлагать ребенку деньги слишком часто, но если соблюдать меру, такое поощрение оказывается очень эффективным.

Если подросток не желает тратить время на то или иное занятие, вы можете просто предложить ему вдвое больше карманных денег, чем он получает обычно, или сумму, которую ему платят за день работы. Если лишних денег в семье нет, то родители могут предложить подростку свозить его куда-то на машине или помочь с выполнением какой-то из его домашних обязанностей.

Некоторые родители поощряют детей за хорошие отметки в школе, и такой подход оказывается весьма продуктивным. Конечно, не всем детям требуется такая мотивация. Можно поощрять успеваемость ребенка деньгами или же — предоставляя подростку больше свободы. Естественно, ребенку можно давать свободу лишь после того, как он завоюет соответствующее доверие, однако высокая успеваемость может быть способом завоевать это доверие. Ведь, принося хорошие оценки, подросток тем самым показывает, что он достаточно ответствен, а значит, ему можно доверять и позволять гулять подольше.

ЕСЛИ РЕБЕНОК СКАНДАЛИТ НА ПУБЛИКЕ

Если ребенок устраивает скандал в общественном месте, приходится признать, что у вас нет достаточно времени, чтобы удовлетворить его потребности и склонить к сотрудничеству. В такой момент вам очень пригодилась бы любимая конфета малыша. Возможно, у вас нет возможности с сочувствием выслушать ребенка, но вы можете поощрить его. Можно выйти из этой неприятной ситуации, быстро предложив ребенку награду за сотрудничество. Если у вас нет ничего подходящего ни в рукаве, ни в сумочке, лучше не сражаться с ребенком, а выяснить, что он хочет и, при возможности, предоставить ему это. Конечно, это — задабривание ребенка, но, если подобное происходит редко, ничего страшного. Однако такая ситуация служит сигналом, что вам следует быть пожестче с малышом дома и не задабривать его слишком часто.

Если ребенок отказывается слушаться на людях, значит, вам нужно быть пожестче с ним дома и не задабривать его слишком часто.

В следующий раз заранее подготовьте ребенка к подобной ситуации, объяснив ему, что вы понимаете, насколько трудно слушаться родителей в супермаркете, стоя в очереди. Скажите, что вы тоже не любите длинных очередей. Затем заключите с ребенком договор: «Если ты будешь слушаться маму в магазине, мы раньше вернемся домой и у нас будет время, чтобы поесть твои любимые хлопья». В магазине купите пачку этих хлопьев, чтобы напомнить ребенку о договоре. Совершая покупки, напоминайте, что ребенок ведет себя хорошо и что скоро он будет есть свое любимое блюдо.

ПООЩРЕНИЕ ПОДОБНО ДЕСЕРТУ

Предлагая ребенку награду, вы тем самым помогаете ему обратиться к той части его существа, которая хочет помогать родителям. Ребенка побуждает к сотрудничеству не сама награда. Она лишь пробуждает естественный механизм самомотивации. Награды и привилегии подобны десерту. Если вы будете есть только десерты, организм не получит всех питательных веществ, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. Одна из причин, почему мы едим десерт в конце трапезы, состоит в том, что сладкое может притупить чувство голода и у нас потом не будет желания есть пищу, жизненно необходимую организму. Подобным же образом, если мы станем полагаться только на награды, то у ребенка пропадет аппетит к сотрудничеству.

Если мы станем полагаться только на награды, у ребенка пропадет аппетит к сотрудничеству.

Если взрослый человек работает только ради поощрения, значит, чего-то в его жизни не хватает. Он работает только ради того, чтобы получить желаемое, и забывает о своем подспудном стремлении принести пользу людям. У него нет желания выполнить работу по-настоящему хорошо, и человек делает только то, что необходимо для заработка. Это нездоровый подход.

С другой стороны, служить людям, не заботясь о награде или заработке, когда собственная семья нуждается, — тоже нездоровая позиция. Успешные взрослые люди думают и о себе, и о других. Они стараются что-то изменить в мире и при этом заботятся также об удовлетворении собственных нужд. Соответствующим образом поощряя детей, мы готовим их быть успешными в зрелости.

Соответствующим образом поощряя детей, мы учим их заботиться как о себе, так и о других людях.

Детям следует понять, что в жизни мы должны как давать, так и брать. Если ты даешь, ты получаешь. Чтобы больше получить, нужно больше отдать. Всякий раз когда вы просите

ребенка дать вам немного больше, чтобы потом он получил немного больше взамен, вы преподаете ему очень важный жизненный урок. Ребенок учится заключать сделки и вести переговоры. Он узнает, что, давая больше, он заслуживает большего. И еще — он учится отказываться от сиюминутных желаний ради чего-то более значительного в будущем.

СТОИТ ЛИ УЧИТЬСЯ НА ЕСТЕСТВЕННЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ПОСТУПКА?

Многие родители считают само собой разумеющимся, что, если ребенок не сотрудничает, значит, он плох. Они полагают, что хорошие дети непременно послушны. Позитивное воспитание признает, что ребенок отказывается от сотрудничества не потому, что он плох, а просто потому, что не получает необходимого. Если малыш сопротивляется, родители должны либо дать то, в чем он нуждается, либо как-то поощрить ребенка, чтобы мотивировать его к определенному поведению в данный момент.

Многие родители полагают, что хорошие дети непременно послушны.

Некоторые специалисты рекомендуют не преодолевать сопротивление детей, а позволять им делать что вздумается, чтобы они учились на естественных последствиях своих поступков. Например, если ребенок отказывается надевать пальто, пускай пойдет погуляет на морозе без пальто и простудится. Это станет для него уроком. Это неверный подход. Единственное, чему научится ребенок, — это тому, что *он не может полагаться на помощь родителей.*

Когда я писал эту страницу, вошла моя жена и привела пример. Лорен (тринадцать лет) забыла дома в принтере распечатанный для сдачи реферат. Она очень старалась вовремя закончить работу и гордилась ею. Бонни нашла реферат и сейчас собирается отвезти его дочери в школу, чтобы Лорен не снизили балл за то, что работа не сдана вовремя.

Некоторые родители сказали бы, что девочка должна получить урок о последствиях рассеянности. Не сдав работу вовремя, она огорчится, и эта неудача послужит ей хорошим уроком на будущее. Это всего лишь пережитки старого, основанного на страхе мышления. Почему бы девочке не извлечь урок *из своей удачи?* Почему бы ей в очередной раз не убедиться, что родители заботятся о ней и готовы при возможности прийти на помощь. Если ваш спутник жизни что-то забудет, вы непременно захотите прийти ему на помощь. Вы сделаете все, что в ваших силах. Детям точно так же, как и нам, нужна поддержка близких — а возможно, даже больше. Узнать из собственного опыта, что родные всегда придут тебе на помощь, гораздо важнее, чем ощутить боль огорчения от того, что тебе снижают оценку за работу, над которой ты с таким усердием трудилась.

Приверженцы школы естественных последствий сказали бы, что это была для Лорен хорошая возможность понять, к чему приводит рассеянность, чтобы в будущем она была повнимательнее. Да, в будущем она действительно стала бы *бояться* забыть что-то важное, но страх — не лучший побудительный фактор. Чтобы помнить, не нужно бояться. Позитивное воспитание не нуждается в страхе, чтобы научить детей не быть рассеянными. Успех точно так же научит ребенка быть внимательнее.

Позитивное воспитание не нуждается в страхе, чтобы научить детей не быть рассеянными.

Когда человек боится совершать ошибки, он только совершает их еще больше. Многие люди заметили, что страх притягивает именно те ситуации, которых мы боимся. Например, когда я надеваю новый галстук, нередко получается так, что я ставлю на нем пятно в первый же выход. С другой стороны, когда я надеваю новый галстук, мне говорят больше комплиментов.

Если я думаю главным образом о том, как хороша моя обновка, многие лк5ди замечают ее и делают комплименты. Если же я беспокоюсь, как бы не запачкать галстук пищей, это происходит неизбежно. Страх совершить ошибку не только привносит в нашу жизнь ненужную тревогу, но и приводит к тому, что мы совершаем больше ошибок.

Ожидание положительных последствий — гораздо лучший побуждающий фактор. А

страх не обязательно учит ребенка осознавать последствия того или иного поведения. Оставьте естественные последствия природе — не нужно разыгрывать из себя Господа Бога. Вместо этого родители должны делать все возможное, чтобы помочь детям. Если вы не можете в чем-то помочь ребенку, не помогайте; но если можете —помогите непременно.

Оставьте естественные последствия природе, не нужно играть в Бога.

Труднее всего ответить вот на какой вопрос: не слишком ли многим я жертвую ради детей? Если родители подвергают себя лишениям, значит, они дают своим детям слишком много, и те в результате становятся чрезмерно требовательными.

Если вы даете детям слишком много, это легко исправить. Дети сами дадут вам понять, что вы даете им сверх меры. Они станут излишне требовательными, и их запросы начнут вас возмущать.

Значит, настало время давать поменьше. Это нормальная коррекция взаимоотношений, и ничего страшного тут нет.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ БОЯТСЯ ПООЩРЯТЬ ДЕТЕЙ

Иногда родители боятся, что, если они станут поощрять ребенка, у того исчезнет естественное стремление к сотрудничеству. Они живо представляют себе привыкшего к поощрениям ребенка, который спрашивает по любому поводу: «А что я буду с этого иметь?» Затем воображение этих родителей рисует, как их ребенок начинает требовать за сотрудничество все больше и больше. Такой кошмарный исход маловероятен, однако он возможен в том случае, если родители не удовлетворяют всех остальных потребностей ребенка.

Всякий раз когда вы просите ребенка о сотрудничестве, где-то в глубине его сознания действительно возникает совершенно здоровый вопрос: «А что я буду с этого иметь?» — и, если его потребности удовлетворяются должным образом, он не требует большего. Дети сотрудничают потому, что в них от рождения заложено стремление слушаться родителей — ради того, чтобы те их любили. Если ребенок осознает свои потребности и верит, что получит необходимую поддержку, он идет на сотрудничество с большой охотой.

Если ребенок получает то, что ему нужно, он не требует слишком много поощрений.

Пока ребенок получает то, что ему необходимо, он осознает свои нужды и не теряется в собственных желаниях. Осознание потребности в поддержке родителей побуждает ребенка к послушанию и деликатности. Он не просит все новых наград. Он не сосредоточивается на вопросе «а что я за это получу?» и не требует большего. Как правило, дети настаивают на исполнении своих прихотей тогда, когда не понимают, что им нужно на самом деле.

Поощрения нужны ребенку главным образом в те моменты, когда он сопротивляется из-за того, что не получает необходимого в данный момент. Предложение награды представляет собой просто обещание, что ребенок получит больше, — и тогда малыш немедленно вновь обретает естественное стремление к сотрудничеству. Договариваться с ребенком и поощрять его не означает уступать ему во всем и давать все, чего бы он ни захотел. На самом деле тут происходит нечто обратное: предлагая ребенку поощрение, вы просите его уступить вашему желанию с тем, чтобы позже он мог получить больше. Это один из самых эффективных способов научить ребенка откладывать удовлетворение желаний на потом.

Иногда для того, чтобы преодолеть сопротивление ребенка и побудить его к сотрудничеству, поощрения оказывается недостаточно. Если поощрение не срабатывает, значит, пришло время *упрочить свое главенствующее положение* в семье. Если родители стали уделять слишком много внимания ребенку и удовлетворению его желаний, значит, им пора крепче взять бразды правления в свои руки и восстановить контроль над ситуацией. В следующих двух главах мы рассмотрим, как это делается.

7. НОВЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ УТВЕРЖДЕНИЯ ВЛАСТИ

Величайшая власть, которой обладают родители, — власть направлять своих детей. Детям от рождения свойственно желание доставлять радость родителям и сотрудничать с ними. Ребенку изначально свойственно уважать главного. Зная о своей власти и пользуясь ею, родители могут отказаться от устаревших методов управления детьми, основанных на вине и страхе. Если взрослые не понимают, как пользоваться собственной властью, ребенок берет бразды правления в свои руки. Если родители не пользуются своей способностью направлять ребенка, они теряют контроль над ситуацией.

Дети хотят доставить радость родителям, но, кроме этого, у них есть собственные желания и потребности. Если дать ребенку возможность чувствовать и высказывать собственные желания, но при этом отчетливо доносить до него желания родителей, он в конце концов обычно идет на сотрудничество и уступает воле и желаниям старших.

Если для побуждения к сотрудничеству родители используют устрашение и чувство вины, они тем самым только притупляют врожденное желание ребенка идти навстречу. Гнев и разочарование родителей могут склонить ребенка к покорности, но при этом он утратит некоторую часть собственного существа. Естественное развитие ребенка затормозится, и в зрелости он будет склонен угождать окружающим. У него не разовьется здоровое чувство собственного «я», и такой человек будет склонен отдавать больше, чем получает.

НАУЧИТЕСЬ ПРИКАЗЫВАТЬ

Прежде чем приказать, первый шаг состоит в том, чтобы просто попросить, не требуя. Если ребенок сопротивляется вашей воле, второй шаг состоит в том, чтобы выслушать малыша и удовлетворить его Потребности. Если этого оказывается недостаточно, третий шаг — пообещать поощрение. Если и это не приводит к должным результатам, пора перейти к четвертому шагу: утвердить свою власть и приказать. Если первые три шага не помогают побудить ребенка к сотрудничеству, значит, родителям нужно командовать, как генерал командует своими войсками.

Приказать — значит прямо сказать ребенку, чего вы от него хотите. Команда должна быть произнесена твердо, но спокойно: «Я хочу, чтобы ты убрал свою одежду в шкаф», или: «Я хочу, чтобы ты расстелил свою кровать», или: «Я хочу, чтобы ты прекратил болтать и отправился спать».

После того как вы использовали командный голос, нужно твердо стоять на своем. Эмоции, обоснования, объяснения, аргументы, обвинении и угрозы только ослабляют вашу естественную власть. Если на этом этапе вы расстраиваетесь или пытаетесь убедить малыша послушаться, вы тем самым демонстрируете, что чувствуете себя неуверенно в роли генерала, начальника или родителя. Если ребенок уже оказал сопротивление во время первого, второго и третьего шага, значит, родителям нужно ясно показать, кто главный. Утверждая свою власть, вы снова упрочиваете свою позицию главного. Ребенку необходим сильный лидер.

После того как вы использовали командный голос, нужно твердо стоять на своем.

Многие: родители приказывают, не совершив перед этим первые три шага. Такой подход неэффективен. Конечно, родителю не всегда нужно использовать первые три шага, но если вы будете слишком часто начинать прямо с команд, не пытаясь предварительно пригласить ребенка к сотрудничеству, то этот четвертый шаг утратит свою силу. В прошлом дети просто подчинялись командам родителей, но теперь им нужно, чтобы их выслушали.

Наилучший способ утвердить свою власть — повторять распоряжение с полной уверенностью, что ребенок скоро уступит вам.

Ребенок должен из опыта знать, что, приказав, вы уже не уступите. Переговоры окончены. Если он продолжает сопротивляться, чтобы взять верх в ситуации, просто выслушайте

возражения с минимальным сочувствием и повторите команду. Наилучший способ утвердить свою власть — просто повторять распоряжение с полной уверенностью, что ребенок скоро уступит вам. Если ребенок продолжает сопротивляться, а вы стоите на своем, не прибегая ни к эмоциям, ни к попыткам обосновать свою позицию, вы в конце концов добьетесь своего.

ПРИКАЗЫВАЙТЕ БЕЗ ЭМОЦИЙ

Если родители срываются на крик, злятся, показывают недовольство или грозят наказанием, они лишают свой приказ силы. Если вы демонстрируете расстроенные чувства, приказ превращается в требование, и ваша позитивная позиция ослабевает. Возможно, вам удастся сломить волю ребенка и добиться от него покорности, но не укрепить его естественную волю к сотрудничеству.

Приказ действует гораздо сильнее, если вы не даете воли эмоциям. Помните об этом, и вам будет легче сохранять спокойствие. Человек проявляет эмоции из подсознательного желания казаться более могущественным и устрашающим. Так взъерошиваются перед дракой животные, чтобы их боялись. Поскольку позитивное воспитание основано не на запугивании, принимать устрашающий вид не нужно.

Приказ наиболее эффективен, если его произносят несколько раз четко и твердо без эмоциональной окраски.

На курсах по воспитанию родителям нередко рекомендуют делиться с детьми своими чувствами, чтобы мотивировать их к тому или иному поведению. Делясь своими чувствами даже в спокойной обстановке, отец или мать оказываются на одном уровне с ребенком, а это понемногу подрывает главенствующее положение родителя. Хотя само намерение научить детей проявлять чувства правильно, однако лучше поощрять их к проявлению собственных эмоций, а не обременять их чужими. Тем более не следует манипулировать ребенком при помощи чувств.

Когда ребенок сопротивляется сотрудничеству, родители не должны давать волю эмоциям. Нужно прежде всего разобраться в чувствах ребенка. Нецелесообразно проявлять гнев, недовольство или разочарование. Если ребенок сопротивляется, значит, нужно определить и признать его чувства и желания. После того как вы дали ему возможность высказаться и быть услышанным и, возможно, предложили награду за сотрудничество, нужно использовать свою власть и велеть. После того как отец или мать выслушает возражения ребенка, тот воспринимает приказ намного лучше.

СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ — НОРМАЛЬНО

Конечно, будут моменты, когда родитель утратит контроль над собой и подкрепит свою команду эмоциями. Здесь, как и во всех остальных методах позитивного воспитания, вы не обязаны быть безупречными, чтобы добиться позитивных результатов. Самое важное — пытаться. Если вы забыли о необходимости держать чувства при себе или просто утратили власть над собой, нужно просто извиниться позже. Ошибаться — нормально.

Детям не нужны безупречные родители; им нужны родители, которые делают все, что могут, и берут на себя ответственность за собственные ошибки.

Извиниться позже очень важно. Можно сказать так: «Прости, что я накричал на тебя. Ты не сделал ничего такого, чтобы на тебя кричать. И вообще крик —не метод общения. Это моя ошибка».

Или можно извиниться так: «Прости, что я рассердился на тебя. Мне просто нужно было, чтобы ты меня послушался, и злиться я вовсе не собирался. А рассердился я оттого, что меня в тот момент расстроили еще другие вещи. Ты не виноват, что я разозлился».

КОГДА ЭМОЦИИ НЕ ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗЫ

Когда родители выражают негативные эмоции, ребенок чувствует, что не оправдал родительских ожиданий или оказался почему-то недостаточно хорошим. Он чувствует, что не сумел доставить родителям радость. Это чувство неудачи или неадекватности ожиданиям родителей в конце концов притупляет желание ребенка свободно проявлять свои чувства. Если позже родитель извиняется за то, что накричал, ребенок перестает считать себя плохим или недостойным. Очень сложно воспитывать в детях добрые качества, если мы своими же действиями заставляем их считать себя плохими.

Человеку полезно делиться негативными эмоциями, поскольку после этого он чувствует себя лучше. Однако не следует заставлять детей выслушивать наши чувства, чтобы нам стало легче. Пытаясь привлечь детей к сотрудничеству, не стоит заставлять их выполнять роль психотерапевта или лучшего друга. Дети еще только учатся справляться с собственными эмоциями, и разбираться в чувствах родителей выше их сил.

Взрослые должны делиться своими чувствами со взрослыми, а не с детьми.

Когда взрослый человек высказывает негативные чувства, ребенок в конце концов понимает, что им манипулируют при помощи этих чувств, и просто перестает слушать. Он перестает прислушиваться не только к словам родителей, но и к *собственным чувствам.*

Против этой формы манипуляции, как и против других форм, дети, как правило, восстают позже, в подростковом возрасте, — в той мере, в какой они вначале проявляли покорность. Детям, склонным к сотрудничеству, нет нужды восставать против родителей или отдаляться от них, чтобы развить чувство независимости. В поисках себя подросток может просто немного отстраниться от родителей, не отвергая при этом их поддержку.

КРИЧАТЬ БЕСПОЛЕЗНО

Очевидно, одна из худших форм общения — крик. Если человек кричит, значит, его не слышат, и поэтому он вынужден увеличить громкость. Крича на детей или подростков, вы как бы передаете им сообщение: «Ты меня не слушаешь». Б результате ребенок и вправду перестает слушать. Когда вы переходите на крик, ребенок просто отключается и ничего не слышит.

Выкрикивать приказание еще хуже, чем просто кричать. Выходит, ребенок не слышит, что вы ему говорите. Крича, вы притупляете в ребенке желание, чтобы им руководили. Крик — самый неэффективный способ командовать, поскольку он ослабляет вашу командирскую позицию. Лишь в том случае, если вы снова и снова отчетливо повторяете один простой приказ, ребенок отказывается от сопротивления и следует за лидером.

Когда человек начинает кричать, это значит, что он уже перестал командовать и начал *требовать*. Крик подразумевает угрозу: «Тебе лучше послушаться, а не то…!» Такая угроза означает, что вы требуете послушания. Хотя требования, подкрепленные угрозой наказания, были действенны на протяжении многих столетий, в свободном обществе они не могут сохранять свою силу. Если вы хотите, чтобы ваши дети жили свободно и воплощали свои мечты в реальность, дайте им свободу сотрудничать. Не требуйте, но приказывайте.

КОМАНДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМИ

Команду лучше всего формулировать ясно и позитивно, однако в тот момент, когда человек собирается приказывать, ему обычно в первую очередь приходят в голову негативные формулировки В таких случаях вслед за негативным требованием или негативной командой произнесите позитивную команду. Ниже я приведу несколько примеров негативных требований, а затем соответствующих им негативных команд и, наконец, позитивных высказываний. Хотя негативные команды намного лучше негативных требований, позитивные команды еще лучше. Итак, Рассмотрим примеры:

Негативное требование: Не бей сестренку.
Негативная команда: Я хочу, чтобы ты перестал бить сестренку.
Позитивная команда: Я хочу, чтобы ты обращался с сестренкой поласковее.

Негативное требование: Перестань болтать.
Негативная команда: Я хочу, чтобы ты перестал болтать.
Позитивная команда: Я хочу, чтобы ты посидел молча

Негативное требование: Прекрати дурачиться и наведи порядок в комнате.
Негативная команда: Я хочу, чтобы ты перестал дурачиться и навел порядок в комнате.
Позитивная команда: Я хочу, чтобы ты немедленно, навел порядок в комнате.

Негативное требование: Не смей разговаривать в таком тоне.
Негативная команда: Я не хочу, чтобы ты разговаривал в таком тоне.
Позитивная команда: Я хочу, чтобы ты вел себя уважительно и вежливо.

Негативное требование: Сейчас же надень куртку.
Негативная команда: Я хочу, чтобы ты перестал спорить со мной.
Позитивная команда: Я хочу, чтобы ты послушался и надел куртку.

Негативное требование: Лучше послушай меня, а не то…
Негативная команда: Я хочу, чтобы ты перестал играть в карты и почистил зубы.
Позитивная команда: Я хочу, чтобы ты сейчас же почистил зубы.

Если вы по привычке начинаете с требования или негативной команды, сразу же вслед за этим произнесите позитивную команду. Например: «Я *не* хочу, чтобы ты бил брата. Я *хочу,* чтобы вы жили мирно». Сформулировав позитивное высказывание, не отступайте от него. Если ребенок продолжает сопротивляться, просто повторяете это позитивное высказывание. Рассмотрим пример:

РОДИТЕЛЬ: Не уберешь ли ты свою одежду в шкаф?
РЕБЕНОК: Ой, я не хочу. Я устал. Завтра уберу.
РОДИТЕЛЬ: Я понимаю, что ты устал и предпочел бы заняться этим завтра. Я хочу, чтобы ты сделал это сейчас же.
РЕБЕНОК: Но я очень устал.
РОДИТЕЛЬ: Если ты сейчас уберешь одежду в шкаф, я прочту тебе перед сном три сказки.
РЕБЕНОК: Не хочу. Я просто хочу спать.
РОДИТЕЛЬ: Я знаю, что ты не хочешь. Но я хочу, чтобы ты сейчас же встал с кровати и убрал свою одежду в шкаф. Это окончательное решение.
РЕБЕНОК: Ты меня мучаешь.
РОДИТЕЛЬ: Я хочу, чтобы ты сейчас же убрал вещи в шкаф.
РЕБЕНОК: Я тебя ненавижу.
РОДИТЕЛЬ: Я хочу, чтобы ты сейчас же убрал вещи в шкаф.
РЕБЕНОК (убирая вещи в шкаф): Мнепрямо не верится, что ты такой злой.

Как только вы видите, что ребенок сотрудничает, то есть исполняет вашу волю и желание, просто оставьте его на несколько минут одного или спокойно наблюдайте. Затем вернитесь и дружелюбно поблагодарите малыша, всем своим видом и тоном давая ему понять, что вы ничуть не обижаетесь за то, что вам пришлось так жестко с ним поговорить. Хотя ребенок доставил вам беспокойство, он должен чувствовать, что, выполнив в конце концов вашу команду, он сохранил расположение старших.

Многие родители не склонны оценивать уступку ребенка, если им пришлось прибегнуть к командам. Это в чем-то похоже на поведение женщины, которая не ценит старания мужа, если

ей приходится попросить его, чтобы он сделал что-то. Родители должны помнить, что ребенок всегда старается сделать все как можно лучше и каждый раз, когда он движется в верном направлении, нам следует признать и оценить его усилия.

В рассмотренном случае родителю следует сказать в тот же вечер или на следующее утро: «Я понимаю, что ты был утомлен, и очень благодарен тебе за сотрудничество». Если вы не держите на ребенка зла за сопротивление, он станет меньше сопротивляться и не будет обижаться, когда вы командуете.

Если вы не держите зла на ребенка, он не держит зла на вас.

Некоторые родители боятся, что, если они станут командовать ребенком подобным образом, тот не будет их любить. Нет ничего более далекого от истины. Ребенку нужны *сильные* и любящие родители. Ему необходимы родители, мотивирующие его к должному поведению описанным выше способом. Да, ребенок будет ворчать, но очень скоро в нем снова проснется любовь к вам. Один из пяти принципов позитивного воспитания состоит в том, что говорить «нет» — нормально, но следует помнить, что мама и папа —главные. Утверждая власть посредством приказов, родители восстанавливают главенствующее положение.

В вышеприведенном примере мы наблюдаем противостояние воли родителя и воли ребенка. Если родитель повторяет приказ, избегая споров и дискуссий, он в конце концов побеждает. После того как вы победите несколько раз, ребенок станет легче идти на сотрудничество. Добрые родители обычно боятся показаться жесткими, но иногда это необходимо. Да, вы ведете себя жестко, но при этом не перестаете любить ребенка. Вы просто показываете ему, что "твердо стоите на своей позиции.

К0МАНДУЙТЕ, НО НЕ ОБЪЯСНЯЙТЕ

Кроме слишком эмоционального поведения, еще одна ошибка со стороны родителей — попытка обосновать свои приказы. Если ребенок спрашивает о чем-то нейтральным тоном, тогда действительно можно объяснить, почему вы хотите, чтобы он сделал то-то и то-то. Но если ребенок спрашивает вызывающе, следует ответить ему, что вы готовы поговорить об этом позже. Если у вас мало времени, скажите: «Мы можем поговорить об этом потом, но сейчас я хочу, чтобы ты перестал бить братика. Я хочу, чтобы вы жили мирно».

Давая обоснование, вы сводите на нет силу приказания. Если бы дети понимали разницу между хорошим и плохим, нам не нужно было бы направлять их. Если вы общаетесь с человеком, чьи мыслительные способности соразмерны вашим, доводы работают. У детей способность к рассуждениям оформляется примерно в девятилетнем возрасте, и только приблизительно в восемнадцать лет, когда дитя готово покинуть родительский дом, его мыслительные способности достигают уровня взрослого человека.

Давая обоснование, вы обесцениваете силу приказания.

Дети обладают врожденной способностью познавать, что хорошо, а что плохо, но эта способность пробуждается тогда, когда они сотрудничают и выполняют ваши просьбы, а не тогда, когда они слушают лекции. Если вы просите мальчишку, чтобы он прекратил бить брата, а затем даете команду, используя формулу «я хочу», малыш слушается. Когда ребенок видит, что, выполнив просьбу, вызвал у вас радостную улыбку, он начинает понимать, какое поведение хорошее и правильное.

Дети учатся, что хорошо, а что плохо, тогда, когда сотрудничают и выполняют ваши просьбы, а не тогда, когда слушают лекции.

После того как вы начали произносить команду, избегайте устанавливать правила или объяснять причины. Если родитель начал повторять команду, значит, время переговоров закончилось. Дети имеют право задавать вопросы и вести переговоры во время первых трех

шагов, но, когда вы начали приказывать, время дипломатии прошло. Обсуждая вопрос, почему ребенок должен сделать то, что от него требуют, вы ослабляете свою позицию. На этом этапе лучше всего — просто повторять приказание. Ребенок по-прежнему имеет право сопротивляться вашей воле, но *вы — главный.* Если вы упорно повторяете приказание, ребенок автоматически уступает.

Если вы уже начали командовать, то единственная причина, почему ребенок должен сотрудничать с вами, — *потому, что вы так хотите.* Но если вы не даете малышу возможности сопротивляться, значит, вы просто требуете от него покорности, а не призываете к сотрудничеству. Глубоко в душе каждого ребенка действует сильнейшая побудительная сила — желание доставить радость родителям (или непосредственным опекунам) и сотрудничать с ними.

Дети от рождения склонны охотно следовать руководству; нужно только дать им шанс реализовать эту склонность. Желание сотрудничать и доставлять радость служит основным побудительным фактором. Ясно высказывая свою волю, мы в конечном счете пробуждаем волю ребенка. Если ребенок может сопротивляться вашей воле, в нем в конце концов пробудится основное желание следовать руководству родителей и он уступит.

Поскольку вы выслушиваете возражения ребенка прежде, чем он уступит и примет вашу позицию, получается, что, покоряясь вашей воле, он не проявляет слепое и бездумное послушание, а корректирует собственные желания, следуя своему основному побуждению действовать под руководством родителей и доставлять им радость.

Детям не нужны обоснования. Им нужен сильный лидер. Необходимо напоминать, что контролируют ситуацию не они: вы — главный. Пытаясь объяснить сопротивляющемуся ребенку, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо, вы только лишаете свой приказ силы. Даже в общении с подростками, у которых развита способность к рассуждениям и абстрактному мышлению, когда дело доходит до приказов, единственная причина, почему ребенок должен сотрудничать с вами, состоит в том, что вы родитель и вы так хотите.

КАК ПРИКАЗЫВАТЬ ПОДРОСТКАМ

Помню, как я впервые испытал на собственном опыте, какой силой обладает приказание. Еще до того как у меня появились собственные дети, я проводил семинар для подростков из неполных семей. Многие из этих детей неуправляемы и не склонны к сотрудничеству, — именно поэтому родители и записали их на мой семинар.

В какой-то момент самый старший из детей в группе, которому было около четырнадцати, начал сопротивляться моим требованиям. Я велел ему взять *тайм-аут* и отправиться в соседнюю аудиторию. Он отказался подчиняться со словами: «А что вы будете делать, если я не пойду?». Хотя в то время я еще не знал методов позитивного воспитания, мне было понятно, что угроза наказания не сработает. Глядя в глаза этому парню, я осознал, что на любые мои слова он ответит: «Ну и что?»

Поскольку его уже достаточно много наказывали в жизни, еще одно наказание не оказало бы на него ни малейшего воздействия. Он уже ничего не боялся и просто открыто бросал вызов старшим. Кроме того, в свои четырнадцать он был гораздо крупнее меня. Я не знал, что делать в этой ситуации, и поэтому просто глядел ему прямо в глаза, спокойно и твердо повторяя команду: «Я хочу, чтобы ты взял пятнадцатиминутный тайм-аут». Наш диалог протекал так:

Подросток: А что, если я не выйду?

Я: Я хочу, чтобы ты вышел в соседнюю комнату и взял пятнадцатиминутный тайм-аут.

Подросток: Вы не можете меня заставить.

Я: Я хочу, чтобы ты вышел в соседнюю комнату и взял пятнадцатиминутный тайм-аут.

Подросток: Вы — слизняк. Вам не под силу меня заставить.

Я: Я хочу, чтобы ты вышел в соседнюю комнату и взял пятнадцатиминутный тайм-аут.

Подросток: А что вы станете делать, если я не подчинюсь?

Я: Я хочу, чтобы ты вышел в соседнюю аудиторию и взял пятнадцатиминутный тайм-аут.

С выражением отвращения на лице он вышел в соседнюю комнату.

Минут через пятнадцать я зашел к нему и сказал дружелюбным тоном: «Если хочешь к

нам присоединиться, добро пожаловать. Но если тебе нужно еще некоторое время побыть наедине с собой, я прекрасно тебя пойму».

Он молча кивнул, как бы обещая подумать над моим предложением. Я вернулся в класс, и несколько минут спустя непокорный подросток присоединился к группе. Этот опыт послужил мне прекрасным уроком, который очень пригодился, когда я столкнулся с сопротивлением собственных детей.

Как вы сами понимаете, если бы я как-то реагировал на его замечания или ответил хоть на один из вопросов, моя позиция ослабилась бы. Б конечном итоге, каждый ребенок, пока он еще не готов покинуть отчий дом, нуждается в том, чтобы родители руководили им и оставались главными в семье. В конечном итоге, встретив Заботливого взрослого, чьи команды понятны и спокойны, непослушный ребенок неизбежно уступает — и нет никакой необходимости в угрозах или неодобрении.

ОБОСНОВАНИЯ И СОПРОТИВЛЕНИЕ

Если малыш отказывается отправляться в постель, никакие обоснования не помогают. Рассказывая о том, что уже поздно и ему нужно выспаться, вы ничего не добьетесь и ничему ребенка не научите. Если ребенок спрашивает «почему» без вызова в голосе, то объяснения могут быть полезны; если же он просто сопротивляется вашей воле, любые обоснования только во вред. В какой-то момент единственная причина, почему ребенок должен что-то сделать, состоит в том, что вы — родители. Помню, как я купил своей жене, Бонни, футболку с шуточной надписью: «Почему? А потому что я — твоя мама!»

«Почему? А потому что я — твоя мама!» — наилучший ответ, когда ребенок не хочет выполнять приказание.

Подростки нередко доводят родителей едва ли не до нервного срыва, подвергая сомнению и оспаривая любые их распоряжения. Родители пытаются обосновать свои требования и проигрывают. Ребенок или подросток задает вопрос за вопросом, и с каждым ответом ваше положение становится все более шатким. С каждым ответом вы уступаете новую пядь своей власти. Все, что нужно детям, — задавать все новые вопросы, что они и делают.

Рассмотрим пример. Кэрол хочет смотреть телевизор, а ее мать хочет, чтобы девочка села за уроки.

МАМА: Кэрол, я хочу, чтобы ты выключила телевизор.

КЭРОЛ: Почему?

МАМА: Тебе нужно сделать уроки.

КЭРОЛ: Нам ничего не задано на завтра.

МАМА: Но тебе нужно написать несколько рефератов. Ты всегда тянешь до последней минуты, а потом жалуешься, что тебе не хватает времени. Если вам ничего не задано на завтра, значит, сейчас самое время заняться рефератом.

КЭРОЛ: Я уже сделала все, что могла. Теперь мне делать нечего, пока у меня нет иллюстраций, а они будут готовы только через несколько дней.

МАМА: Ты слишком много смотришь телевизор.

КЭРОЛ: Не много.

МАМА: Много. Ты сидишь перед экраном с полудня.

КЭРОЛ: С чего ты взяла? Ты только что вернулась домой.

МАМА: Да, но ты смотрела телевизор, когда я уходила.

КЭРОЛ: Но пока тебя не было, я его не смотрела.

МАМА: Вредно так много сидеть перед экраном. Пошла бы прогулялась. Сегодня такая чудная погода!

КЭРОЛ: Я не хочу гулять. Я натерла ноги на физкультуре. МАМА: Лучше бы вам послушаться меня, молодая леди. Будьте осторожнее, не то я вообще запрещу вам смотреть телевизор.

КЭРОЛ: Ты злая и несправедливая.
МАМА: Еще немного — и никакого телевизора.
КЭРОЛ: А мне начхать.
МАМА: Ладно, ты не будешь смотреть телевизор две недели.

Подобных споров и перепалок можно избежать, просто стоя на своем и никак не пытаясь объяснить ребенку или подростку преимущества своей позиции. Если ребенок или подросток готов выслушать ваши доводы, тогда другое дело, но если он просто сопротивляется вашей воле, он будет оспаривать любые доводы, как бы хороши они ни были.

Ниже я привожу пример, как использовать методы позитивного воспитания, чтобы избежать перепалки.

ПРИМЕР ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИКАЗАНИЙ

Шаг 1: попросить (не приказывать)
МАМА: Кэрол, не выключишь ли ты телевизор?
КЭРОЛ: Почему? Тут очень хороший фильм.
МАМА: Что за фильм?
КЭРОЛ: О Шерлоке Холмсе.
МАМА: Прекрасный фильм (пауза). Но я хочу, чтобы ты выключила телевизор. Ты в последнее время слишком много смотришь телевизор, и я хочу, чтобы ты нашла себе какое-нибудь другое занятие.
КЭРОЛ: Например?
МАМА: Можешь сделать уроки или пойти погулять.
КЭРОЛ: Не хочу. Я хочу досмотреть фильм, а ты мне мешаешь.

Шаг 2: выслушать и поговорить (не читать лекций)
МАМА: Я понимаю, что ты предпочла бы досмотреть фильм и не хочешь делать уроки или идти на улицу (пауза). Но я хочу, чтобы ты выключила телевизор и нашла себе какое-то другое занятие.
КЭРОЛ: Не хочу.
МАМА: Я знаю, что тебя это не радует, но пора заняться чем-то другим.
КЭРОЛ: Но тогда я не досмотрю фильм.
МАМА: Я уверена, что скоро его снова покажут.
КЭРОЛ: Нет, не покажут.

Шаг 3: поощрить (не наказывать)
МАМА: Если ты сейчас выключишь телевизор, мы завтра вместе с тобой возьмем напрокат видеокассеты.
КЭРОЛ: Не нужны мне никакие видеокассеты. Я хочу досмотреть фильм.

Шаг 4: командовать (не объяснять и не злиться):
МАМА: Я хочу, чтобы ты немедленно выключила телевизор.
КЭРОЛ: Но мне нечем заняться.
МАМА: Я хочу, чтобы ты немедленно выключила телевизор

Кэрол вскакивает с дивана, выключает телевизор и вылетает из комнаты, хлопнув дверью. Минут через пятнадцать девочка возвращается, словно ничего не произошло, и предлагает маме сыграть в карты. Мать охотно соглашается. Никто уже и не вспоминает о маленькой битве. Забыли и простили.

БОЛЬШЕ СОТРУДНИЧЕСТВА

В результате использования методов позитивного воспитания ваши дети в будущем станут идти на сотрудничество намного охотнее. Споры, скандалы и наказания приводят только к еще более сильному сопротивлению, которое понемногу перерастает в негодование,

неприятие и бунт. Если вы командуете ребенком при помощи эмоций, доводов или угроз, то тем самым только ослабляете собственную позицию и в долговременной перспективе усиливаете сопротивление ребенка.

Если вы начнете использовать эти четыре шага позитивного воспитания, со временем для того, чтобы добиться от ребенка сотрудничества, в большинстве случаев достаточно будет просто попросить его. Конечно же, иногда неизбежно будут возникать ситуации, когда вам потребуются все четыре шага. С опытом эти методы будут даваться вам все легче. Они не только помогают добиться от ребенка сотрудничества, но являются доступным и надежным средством воспитать наилучшие личные качества, которые в нем заложены.

Если этот подход кажется вам слишком трудоемким, то лишь потому, что он нов. Любые новые навыки кажутся нам сложными, но стоит немного попрактиковаться, и вы начинаете пользоваться ими автоматически. Воспитание — всегда непростое дело, независимо от личных особенностей ребенка. Позитивное воспитание ни в коей мере не усложняет задачу. А в долговременной перспективе оно доставит вам огромное удовольствие и принесет плоды.

Быть отцом или матерью — значит пуститься в плавание по крутым волнам бесконечных трудностей и проблем. Мы можем либо изящно скользить по этим волнам, либо беспомощно барахтаться в них. Некоторым мягким и уступчивым родителям может показаться, будто приказания — слишком жесткий способ общения с детьми, но это действенная позитивная альтернатива попыткам склонить их к покорности при помощи угроз и стыда.

ВЫБЕРИТЕ СТРАТЕГИЮ

Формулируя команду, нужно принимать во внимание темперамент ребенка.

Детям с *сенситивным* темпераментом требуется больше помощи. Не стоит ждать, что сенситивный ребенок самостоятельно начнет наводить порядок в своей комнате, —лучше попросите его присоединиться к вам и помочь. Таким образом, делая что-то вместе с вами, сенситивный ребенок со временем станет более самостоятельным. Велев, чтобы малыш убрал комнату, принимайтесь за работу вместе с ним.

Для ребенка *с реактивным* темпераментом убрать всю комнату до конца — непосильная задача, поэтому в какой-то момент он захочет перейти к чему-то более простому и занимающему меньше времени. Родители должны давать таким детям возможность часто менять род деятельности. Не забывайте, что они подобны бабочкам и им нужно постоянно находиться в движении.

Прежде чем дать реактивному ребенку команду, нужно попытаться перенаправить его. Если такой малыш не хочет убирать в комнате, попробуйте перенаправить его, предложив, чтобы он убрал на место одну вещь, затем другую… Иногда достаточно, чтобы ребенок сделал часть работы, а вы — все остальное. В конце концов он будет охотно делать больше, но для этого нужно время.

Детьми с *восприимчивым* темпераментом обычно не нужно командовать. Они, как правило, более сговорчивы. Если такой ребенок сопротивляется, то чаще всего это происходит потому, что отец или мать требует от него смены деятельности, когда он еще не успел подготовиться к ней. Если подбодрить такого ребенка и дать ему возможность как следует подготовиться, он становится гораздо уступчивее.

Вместо того чтобы командовать восприимчивым ребенком, родителям следует лучше понять его потребность в ритме и повторяемости. Эти дети отрицательно реагируют на внезапные перемены, на попытки прервать их посреди какого-либо занятия и на безапелляционные требования.

Дети с *активным* темпераментом лучше всего реагируют, когда с ними разговаривают с глазу на глаз. Если вы собираетесь командовать, то отведите такого ребенка в сторонку или в другую комнату. Они гордятся собой, когда делают что-то правильно и полностью контролируют ситуацию, поэтому при посторонних свидетелях склонны активнее сопротивляться и всеми силами отстаивать свою позицию.

8. НОВЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ

Когда ребенок не слушается или отвергает контроль со стороны старших, позитивное воспитание не определяет его поведение как плохое или неправильное, но просто констатирует, что ребенок вышел из-под контроля — из-под родительского контроля. Вместо того чтобы осуждать, наказывать или поучать ребенка, нужно просто как-то ограничить или удержать его, чтобы не дать развиться неповиновению или неприятию родительского контроля.

Цель *тайм-аутов* состоит не в том, чтобы пригрозить ребенку или наказать его. Это просто способ помочь ребенку снова почувствовать, что он находится под контролем родителей и *ему это нравится.* Детям нужно испытывать на прочность границы дозволенного, чтобы прийти к внутреннему согласию и снова вступить в сотрудничество.

Бог сделал детей маленькими для того, чтобы, когда они выходят из-под контроля, мы могли взять их на руки и устроить им тайм-аут.

Нередко ребенок ведет себя плохо просто потому, что он забыл, что родители — главные и это его устраивает. Выходя из-под контроля родителей, ребенок забывает о своем естественном желании сотрудничать. Если ребенок не получает то, что ему необходимо, чтобы испытывать желание сотрудничать, он в конце концов утрачивает связь с родителями и выходит из-под контроля. Детям необходимо руководство. Если ребенок перестает испытывать внутреннюю потребность в руководстве, он уклоняется от контроля.

Приглашая ребенка к сотрудничеству, прислушиваясь к его потребностям и удовлетворяя их, а затем поощряя малыша, мы тем самым помогаем ему вспомнить о его стремлении к сотрудничеству. Когда ребенок или родитель находится в стрессовом состоянии, это стремление на время забывается. Малыш оказывается в опасном положении — словно машина без управления.

В стрессовом состоянии ребенок выходит из-под контроля, словно мчащаяся на полной скорости машина без водителя.

Когда родители забывают о своем естественном желании сотрудничать с малышом и начинают требовать покорности, ребенок следует их примеру и тоже утрачивает желание сотрудничать. Родитель в состоянии стресса, потерявший контроль над собой, может подтолкнуть и ребенка к тому, чтобы тот вышел из-под контроля. И наоборот: ребенок в состоянии стресса, выходя из-под контроля родителя, может вывести того из себя, — если только родитель не знает, каким образом брать бразды правления в свои руки и удерживать их.

ПОТРЕБНОСТЬ В ТАЙМ-АУТАХ

Вооружившись новыми инструментами побуждения детей к сотрудничеству, родители могут сохранять контроль над собой, что, в свою очередь, позволяет сохранять контроль и над детьми. Не которые дети склонны выходить из-под контроля довольно часто, но родители, практикующие позитивное воспитание, знают, что делать в таких случаях. *Тайм-ауты* регулярно требуются почти всем детям, поскольку помогают им научиться восстанавливать над собой контроль, — ведь эмоции иногда оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать.

Тайм-ауты нужны для того, чтобы восстановить контроль, когда эмоции становятся слишком сильными.

Даже многие взрослые не умеют управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Тем более нельзя ждать этого от детей. Многие методы побуждения к сотрудничеству я разработал именно тогда, когда учил взрослых контролировать чувства. Если родитель чувствует раздражение, тревогу, подавленность, безразличие, осуждение, смущение или вину, значит, ему нужно заглянуть вглубь себя и преодолеть негативные эмоции.

Одна из главных причин, почему ныне на Западе так много насилия в семьях, —

недостаток эмоционального контроля. В свободном обществе чувства становятся богатыми, если их воспитывать, и неуправляемыми, если их не воспитывать. Первое, что необходимо, чтобы разрешить конфликты во взаимоотношениях и покончить с любым насилием, — признать, что, когда нас переполняют слишком сильные чувства протеста или отрицания, необходимо взять тайм-аут и немного остыть.

В свободном обществе чувства становятся богатыми, если их воспитывать, и неуправляемыми — если не воспитывать.

Взрослые люди, которые теряют контроль над собой и прибегают к насилию, ведут себя так главным образом потому, что их не учили брать тайм-ауты и освобождаться от негативных эмоций. Эта важнейшая способность в равной степени необходима и детям, и подросткам, и взрослым. Разница между взрослым и ребенком в том, что взрослый человек способен сам понять, когда ему необходим тайм-аут, а ребенок — нет. Если с ранних лет приучать ребенка к тайм-аутам, то, начиная с девяти или десяти лет, он будет сам брать тайм-ауты всякий раз, когда почувствует внутреннее напряжение и дух противоречия. Это несложно, но тут нужна практика.

Иногда тайм-аут срабатывает потому, что помогает обрести контроль над собой самому родителю. Когда взрослый начинает терять над собой контроль, он подталкивает к потере контроля и ребенка. Дав ребенку тайм-аут, родитель сам получает возможность немного остыть и взять себя в руки. Иногда это — единственное, что необходимо ребенку. Расстроенный требовательный родитель может легко вывести из равновесия и ребенка. Давая ребенку тайм-аут, взрослый обретает контроль не только над ребенком, но и над собой.

Расстроенный, требовательный родитель может легко вывести из равновесия и ребенка.

Если ребенок не хочет подчиниться команде, значит, настало время назначить ему тайм-аут. На этом этапе тайм-аут становится для малыша возможностью поскандалить вволю и выпустить пар. Дети не могут не сопротивляться неизбежным жизненным ограничениям. Они испытывают потребность проверить эти границы на прочность и отчетливо ощутить сопротивление внешнего мира. Такие усилия помогают ребенку развить сильное чувство собственного «я». В конечном счете у малыша развиваются все позитивные характеристики его истинного «я». Но для этого нужно прежде всего почувствовать и высвободить негативные эмоции, которые стоят за сопротивлением.

Чтобы попытаться преодолеть внешние ограничения и прочувствовать различные слои чувств, которые лежат под сопротивлением, недовольством, неприятием или бунтом, ребенку необходимо некоторое время. Малыш прекращает сопротивляться, когда ему удается ощутить и отпустить три подспудные негативные эмоции — гнев, печаль и страх. Взрослый тоже может освободиться от негативных блоков негодования, вины и жалости к себе, — для этого ему нужно взять тайм-аут, чтобы проанализировать, ощутить и отпустить негативные эмоции.

КАК ОТПУСКАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Если ребенок упорствует в своем сопротивлении и не реагирует на четыре шага побуждения к сотрудничеству (см. главу 7), значит, настало время прибегнуть к пятому шагу. Когда ребенок оказывается один в комнате, ему легче ощутить свои глубинные эмоции. Если ребенок ощущает лежащие под сопротивлением слои гнева, печали и страха (и при этом знает, что окружен родительской заботой), все эти негативные чувства рассеиваются сами собой.

Когда вы даете ребенку тайм-аут, он вначале испытывает гнев и недовольство. Затем через какое-то время он начинает плакать, ощущая печаль и обиду. Немного позже малыш чувствует таящиеся за всем этим страх и уязвимость. Вся эта драма разворачивается и заканчивается в течение нескольких коротких минут, и ребенок внезапно вновь чудесным

образом оказывается под вашим контролем.

Вся эмоциональная драма разворачивается и заканчивается в течение нескольких коротких минут.

Во время тайм-аута ребенок, находясь в ограниченном пространстве, вначале чувствует, как выплескиваются основные эмоции, а затем начинает вновь ощущать свои истинные потребности. Малыш изначально выходит из-под контроля потому, что забывает о своей потребности в любви и руководстве и о стремлении к сотрудничеству.

Когда вы даете малышу тайм-аут, у него появляется возможность в полную силу сопротивляться вашей воле. В этот момент срабатывает какой-то внутренний переключатель и ребенок начинает переживать свои эмоции. Вместо того чтобы просто выражать эти эмоции, он начинает их «чувствовать». Негодование по поводу тайм-аута, фактически, усиливает у малыша способность *чувствовать*. В результате такого обостренного осознания своих чувств ребенок начинает ощущать потребность в родительской любви, понимании, поддержке и руководстве. После того как он ощутит потребность в любви, вновь просыпается и его желание сотрудничать.

Дети — с небес. Им свойственно врожденное желание доставлять радость родителям, чтобы получать от них необходимое. Для выживания детям необходима любовь и поддержка, поэтому они рождаются с желанием сотрудничать и радовать старших, чтобы получить любовь. Это здоровое желание возвращается к ребенку всякий раз, когда он обретает связь со своими чувствами. Когда ребенок начинает сильнее осознавать свои чувства, он возвращается к потребности в любви и поддержке, что, в свою очередь, будит в нем желание радовать старших и сотрудничать с ними.

Иногда все эти уровни чувств пробуждаются именно тогда, когда ребенок противится нашей просьбе о сотрудничестве. Иногда чувства могут пробуждаться от ласковых слов. Иногда же — если ребенок не получает того, что хочет, или когда в жизни возникает слишком много стрессовых ситуаций — ему требуется больше тайм-аутов, чтобы ощутить все эти три уровня эмоционального сопротивления (гнев, печаль, страх) и пройти через них.

ИДЕАЛЬНЫЙ ТАЙМ-АУТ

В идеале тайм-аут выглядит так: отец или мать помещает ребенка в комнату и удерживает дверь закрытой. Если малыш пытается вырваться — это естественное проявление сопротивления. Помните: когда ребенок сопротивляется, это нормально. Когда ребенок оказывается один за закрытой дверью, он чувствует, что его все покинули. Для некоторых детей очень важно, чтобы вы были рядом (по ту сторону двери), — во всяком случае, пока тайм-аут еще является для ребенка новым опытом. Когда малыш привыкнет к тайм-аутам, он уже не будет пытаться вырваться из комнаты. Продолжительность тайм-аута — по одной минуте на каждый год, прожитый ребенком. Четырехлетний малыш остается запертым четыре минуты, а шестилетний — шесть. Когда родители впервые слышат об этом методе, они обычно не верят, что он подействует на их ребенка, — но он действует. Он эффективен для всех детей любого возраста, начиная с двух лет.

После четырнадцати лет потребность в тайм-аутах возникает редко. Если вы не приучали ребенка к тайм-аутам с раннего детства, возможно, эта мера потребуется ему и в подростковом возрасте, — в частности в те моменты, когда юноша или девушка ведет себя неуважительно или не реагирует на ваши приказания.

Давайте рассмотрим, что происходит во время идеального тайм-аута на примере четырехлетнего ребенка. Вначале малыш сопротивляется вашей воле, и возможно, вам даже придется отнести его в комнату на руках. Это может быть его комната или любое другое помещение. Сперва малыш бушует и пытается вырваться из комнаты. Минуты через две он перестанет рваться наружу, но пока еще уступает свои позиции не до конца; ребенок начинает плакать. Еще через минуту он переходит к более тонкому чувству — к страху. На этом этапе он, возможно, станет просовывать пальчики в щель под дверью и умолять: «Выпусти, выпусти

меня, пожалуйста».

В этот момент следует заверить малыша, что осталась всего одна минута и скоро он сможет выйти из комнаты. Вполне допустимо подбадривать малыша на любых этапах тайм-аута. Можно вновь и вновь повторять сыну или дочери, что вы никуда не ушли и остаетесь по ту сторону двери и ребенок скоро сможет выйти.

КАК ОБЪЯСНИТЬ, ЗАЧЕМ НУЖНЫ ТАЙМ-АУТЫ

Если ребенок спросит, зачем вы устраиваете ему тайм-ауты, простейший ответ таков: «Когда мы теряем контроль над собой, нам необходим тайм-аут». Говорить о том, что ребенку требуется время, чтобы подумать и понять, в чем его ошибка, — неверно и бесполезно. Во время тайм-аута думать ни о чем не нужно. Все, что требуется ребенку, — это ощутить, как всплывают на поверхность подспудные эмоции, — и он автоматически вновь окажется под вашим контролем.

Малышу нет нужды размышлять о том, что он сделал неправильно. Когда в беседах с ребенком родители уделяют слишком много внимания вопросу о том, что хорошо и что плохо, единственное, чему учится малыш, — чувствовать себя виноватым. Вместо того чтобы рассказывать ребенку, что хорошо, а что плохо, лучше просто просить его вести себя определенным образом и сотрудничать с вами. Сотрудничая, ребенок автоматически учится, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо, — и не нужно говорить детям, что они плохи или неправы.

Сотрудничая, ребенок автоматически учится, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо.

Если вы применяете тайм-ауты, то потребность наказывать или шлепать ребенка отпадает. Тайм-аут воссоединяет ребенка с его чувствами и желанием сотрудничать совершенно иным способом. Если малыша наказывают или бьют, то, теряя контроль, этот ребенок тоже старается наказать себя или других. Дети же, которые регулярно получают тайм-ауты, восстанавливают контроль, не наказывая ни других, ни себя.

Тайм-ауты служат заменой таким устаревшим методам воспитания, как наказания и тумаки.

Взрослые, которых в детстве наказывали, склонны наказывать себя и других. Взрослые, которые в детстве не подвергались наказаниям, обладают более высокой самооценкой и более успешно добиваются желаемого от окружающих, предлагая им что-то взамен.

Регулярно получая тайм-ауты, дети учатся справляться со своими внутренними чувствами. Когда жизненные невзгоды выводят их из равновесия, они сами берут тайм-аут, отпускают негативные чувства и возвращаются к своему истинному я более любящими, счастливыми, спокойными и уверенными в себе. Такие люди склонны идти на сотрудничество с окружающими, вместо того чтобы требовать, подчинять или манипулировать.

ЧЕТЫРЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

Многие родители жалуются, что они дают своим детям тайм-ауты, но они не приносят никаких плодов. Тайм-ауты работают только тогда, когда родители применяют их правильно. Вот четыре типичные ошибки, допускаемые родителями, когда они назначают детям тайм-ауты:

1. Родители используют только тайм-ауты.
2. Родители назначают ребенку недостаточно тайм-аутов
3.Родители ожидают, что во время тайм-аута малыш будет вести себя спокойно.
4. Родители используют тайм-аут в качеств сдерживающего фактора или наказания.

Применяя тайм-ауты правильно, вы восстанавливаете контроль над детьми. Они снова возвращаются к своему контрольному побуждению, а именно: следовать вашему руководству и сотрудничать. Давайте рассмотрим каждую из этих ошибок подробнее.

1. Слишком много тайм-аутов

Если вы просто даете ребенку тайм-ауты, не используя все остальные методы позитивного воспитания, то эффективность самих тайм-аутов неизбежно снижается. Тайм-ауты нужно использовать в качестве крайнего средства или в те моменты, когда у вас нет времени последовательно совершить предыдущих четыре шага позитивного воспитания. Для того чтобы ребенок процветал и проявлял склонность к сотрудничеству, нужно удовлетворять и другие его потребности кроме потребности попытаться выйти за пределы ограничений, которая удовлетворяется во время тайм-аута.

Тайм-аут следует использовать только в качестве крайнего средства.

Организму необходим витамин С, но при этом у него есть и другие потребности. Один только витамин С не даст вам здоровья. Если вы страдаете от недостатка витамина С, то он очень важен для вас, поскольку тело испытывает в нем потребность. Тогда, начав принимать витамин С, вы очень скоро почувствуете, что ваше здоровье идет на поправку (при условии, что в вашем рационе есть достаточное количество всех остальных витаминов). Если же вы едите продукты, богатые витамином С, но пренебрегаете остальными потребностями организма, то один только витамин С не даст вам здоровья. Подобным же образом для того, чтобы добиться сотрудничества, в равной мере необходимы все пять шагов позитивного воспитания.

2. Недостаточно тайм-аутов

Если одни родители назначают ребенку тайм-ауты слишком часто, то другие используют их недостаточно. Они жалуются, что ребенок просто не слушается их. Например, одна мать рассказывала мне: «Я прошу его не прыгать на кровати, а он только смеется мне в лицо и продолжает скакать».

Это явное свидетельство того, что мать назначает сыну недостаточно тайм-аутов. Тайм-аут позволяет родителям взять контроль над ситуацией в свои руки. Если малыш просто смеется и игнорирует ваши требования, значит, вы его не контролируете и нужно назначать ему больше тайм-аутов. Отцу или матери нужно взять малыша на руки и отнести в другую комнату для тайм-аута.

Если малыш просто смеется и игнорирует ваши требования, значит, вы его не контролируете.

Иногда родители приходят к выводу, будто тайм-аут не работает, поскольку на следующий же день ребенок снова выходит из-под контроля. Такие родители думают, будто в результате использования тайм-аутов их ребенок должен вообще перестать сопротивляться и всегда охотно сотрудничать. Тайм-аут не ломает волю ребенка и не делает его покорным. Он усиливает волю малыша и пробуждает его желание сотрудничать.

Дети по-прежнему остаются детьми и иногда проявляют сопротивление. Если у вас регулярно возникает потребность в применении тайм-аута, это не значит, что данная техника не работает. Активным детям, и в особенности маленьким мальчикам, обычно требуется больше тайм-аутов. Если вашему ребенку требуется много тайм-аутов, это не означает, что с малышом что-то не в порядке или вы неправильно воспитываете его. Просто таковы потребности вашего ребенка на данном этапе его развития. Не чествует какого-то правильного числа тайм-аутов. Кому-то нужно по два в день, кому-то по два в неделю, два в месяц или два год. Каждый ребенок уникален.

Если вашему ребенку требуется много тайм-аутов, это не означает, что с малышом

что-то не в порядке или вы неправильно воспитываете его.

Уступчивые родители, как правило, используют тайм-ауты недостаточно часто. Вместо того чтобы приказать и потребовать от ребенка сотрудничества, они склонны уступать и давать ребенку лишком много. Этим родителям тяжело переносить крик малыша, и поэтому они то и дело задабривают его.

Возможно, их ребенок настолько яростно сопротивляется *;* тайм-аутам, что они готовы делать что угодно, лишь бы избежать конфронтации, даже если для этого приходится уступить и делать то, что хочет малыш. Если ребенок становится слишком требовательным и начинает командовать в доме, это свидетельствует о том, что ребенок нуждается в большем количестве тайм-аутов.

3. Родители ожидают, что ребенок будет сидеть спокойно

Некоторые родители просто неправильно понимают цель тайм-аутов. Они полагают, что ребенок должен посидеть тихо и успокоиться. Тайм-аут необходим малышу именно для того, чтобы он почувствовал и отпустил негативные эмоции, — а эти родители убеждают ребенка успокоиться. Они говорят ребенку: «Я не могу назначить тебе тайм-аут, пока ты не перестанешь сопротивляться».

Тайм-аут дает результаты именно потому, что у ребенка есть возможность сопротивляться. Если вы призываете малыша прекратить сопротивление и посидеть спокойно — это не тайм-аут. Во время тайм-аута ребенку дана полная свобода сопротивляться. Не следует ожидать, что малыш будет любить тайм-ауты и сидеть спокойно.

Во время тайм-аута ребенку дана полная свобода сопротивляться.

Нет ничего плохого в том, чтобы дать малышу время остыть. Это способ перенаправить ребенка и один из методов воспитания. Если ребенок становится гиперактивным и отказывается сотрудничать, вполне можно поставить его в угол или усадить на специально предназначенный стул, чтобы он поостыл. Подобное же успокаивающее воздействие оказывает на малыша дневной сон, если он становится раздражительным и отказывается слушать родителей.

Позволить ребенку остыть — не то же самое, что назначить ему тайм-аут. Давая малышу время остыть, мы просим его сидеть тихо; можно предложить ему какую-то награду за то, что он успокоится. Однако, остывая, ребенок не проходит через все уровни своих чувств. Первое, что нужно, чтобы научиться преодолевать негативные эмоции, — ощутить и отпустить их. Когда ребенок становится старше (приблизительно в девятилетнем возрасте), он обретает способность чувствовать и отпускать эмоции без тайм-аутов.

Если ребенку не назначают тайм-аут, а просто дают возможность остыть, он не проходит через все три уровня чувств.

Отец или мать могут сказать несговорчивому подростку: «Так дело не пойдет. Я хочу, чтобы ты немного посидел в своей комнате и остыл. Тогда мы сможем поговорить снова». Возможно, подростку действительно нужно всего-навсего немного поостыть. Хотя такая возможность остыть вчем-то подобна тайм-ауту, однако это не одно и то же. В этом случае вы просто перенаправляете подростка к другой деятельности, чтобы ослабить его сопротивление.

Если же ребенок сопротивляется воле отца или матери, родитель дает приказание, но подросток продолжает сопротивляться, тогда это — тайм-аут. В конце концов подросток в ярости бросается в свою комнату. В такие моменты родители должны вести себя очень внимательно: нужно не упрекать дочь или сына за неповиновение, а настойчиво повторять приказ до тех пор, пока он не уйдет в свою комнату. Когда подросток выйдет чуть попозже, он будет вести себя так, словно его подменили.

4. Использование тайм-аутов в качестве наказания

Четвертая типичная ошибка родителей состоит в том, что они используют тайм-ауты в

качестве наказания. Хотя ребенку и может казаться, что его наказывают тайм-аутами, очень важно, чтобы *сами родители* не использовали этот метод в качестве наказания. Мы уже не раз упоминали, что воспитание, основанное на устрашении, использует наказания в качестве сдерживающего фактора. Точно так же некоторые родители по недомыслию пытаются контролировать детей, угрожая им тайм-аутом. Нередко мать или отец предупреждает ребенка: «Если ты будешь так себя вести, тебе придется взять тайм-аут». Это предупреждение действует на ребенка так же, как любая другая угроза, например: «Если ты будешь так себя вести, я все расскажу папе, когда он вернется» или «Если ты будешь так себя вести, я тебя отлуплю».

В течение сотен лет угрозы были эффективным средством устрашения, но в свободном обществе это — пережиток. Чем больше родители наказывают ребенка, тем больше он станет сопротивляться их воле в будущем. Многие взрослые не могут наладить нормальную связь со своими родителями именно потому, что те когда-то сурово их наказывали.

ОБНЯТЬ ОТЦА

Когда я стал взрослым, мои отношения с отцом складывались прекрасно. Когда я начал проводить семинары по взаимоотношениям, он был первым членом нашей семьи, который принял в них участие. Он летал на мои семинары в Калифорнию из Техаса. Одно из упражнений, которые мы выполняли на этих занятиях, — обнимать людей.

Обнимая человека, я всякий раз ощущал теплоту единения с ним. Однако когда я обнял отца, то ощутил очень слабую связь, несмотря на то что между нами на то время существовали полноценные отношения взаимной любви и поддержки, какие бывают между близкими взрослыми людьми. Казалось, будто нас разделяет стена. Обнимая чужих людей, я чувствовал больше теплоты и близости.

Я спросил у своих друзей, которые обнимали моего отца, что они при этом испытали. Они сказали, что почувствовали волну тепла и дружелюбия. Они смогли установить с ним связь, а я — нет. Я понял, что все дело в том, что много лет назад я утратил свое естественное желание следовать его руководству. Я был хорошим послушным ребенком, *поскольку боялся наказания.*

Когда я стал взрослым и осознал это, мне потребовалось десять лет самотерапии и работы на семинарах, чтобы избавиться от неразрешенных чувств и ощутить в объятии свою связь с отцом. Если бы в свое время он знал методы позитивного воспитания, то с удовольствием пользовался бы ими, а мне не пришлось бы потом залечивать старые психологические травмы.

Использование тайм-аутов в качестве угрозы приносит плоды только на короткий срок, но с течением времени у ребенка постепенно притупляется хрупкое стремление к сотрудничеству. Конечно, наказать ребенка тайм-аутом гораздо лучше, чем отшлепать его или лишить чего-то, и все же это далеко не наилучший вариант.

ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ ИЛИ УСТУПИТЬ

Откорректировать свою позицию и дать ребенку то, что он хочет, — не ошибка. Таким образом вы демонстрируете, что прислушиваетесь к малышу, учитесь вместе с ним, уважаете его и проявляете гибкость во взаимоотношениях. Однако если вы корректируете свою позицию только ради того, чтобы избежать конфронтации, то это уже уступчивость. Уступать требованиям ребенка — нездоровая тенденция.

Уступая малышу, вы балуете его, и он становится все более требовательным. Помните: ребенок становится избалованным не потому, что родители дают ему слишком много, но потому, что они уступают ему, чтобы избежать конфронтации. Ребенок должен снова и снова убеждаться, что мама и папа — главные. Он становится избалованным тогда, когда старшие уступают главенствующее положение ему. Малыш становится избалованным, когда перестает чувствовать потребность в том, чтобы родители были главными.

Ребенок становится избалованным не потому, что родители дают ему слишком много, но потому, что они уступают ему, чтобы избежать конфронтации.

Если назначать ребенку недостаточно тайм-аутов, он приобретает склонность больше скандалить. В результате, когда родители все-таки назначают ему тайм-аут, он скандалит еще сильнее. Если назначать такому малышу тайм-ауты регулярно, он в конце кон цов восстановит равновесие и будет больше сотрудничать и меньше требовать. Если вы избаловали своего ребенка, слишком часто уступая ему, можно исправить положение, назначая малышу больше тайм-аутов. Не бывает испорченных детей, — бывают дети, вышедшие из-под контроля.

Скоро вы станете чувствовать, когда вашему малышу нужно хорошенько выплакаться. Плач — один из лучших способов освободиться от стресса. Когда человек переживает тяжелую потерю, именно глубокая печаль помогает ему вновь примириться с жизнью. Хотя потери и разочарования детей кажутся нам совсем незначительными, для малышей они поистине огромны. Для того чтобы примириться с жизненными ограничениями, детям необходимо плакать и печалиться.

Иногда для того, чтобы почувствовать себя лучше, ребенку достаточно просто выплакаться.

Некоторые родители думают, что, позволяя ребенку плакать, они причиняют ему боль. Не понимая принципов позитивного воспитания, они приходят к ложному заключению, будто позволять ребенку плакать — слишком жестоко. Однако эти же люди могут отшлепать малыша, наказать его или накричать на него, если другие методы не действуют.

Несколько минут тайм-аута не причинят ребенку вреда, зато он сможет выплеснуть накопившиеся чувства, лежащие у самой поверхности. Тайм-аут позволяет малышу ощутить болезненные эмоции, которые можно отпустить только после того, как их почувствуешь. Тайм-аут обычно не нравится ребенку, но ему бывает просто необходимо хорошенько выплакаться, чтобы снова обрести равновесие.

КОГДА НАЗНАЧАТЬ ТАЙМ-АУТ

Если вы угрожаете ребенку тайм-аутом, значит, вы пытаетесь запугать его наказанием. Вместо того чтобы грозить тайм-аутом, нужно просто назначать его. Лучший момент для этого — после того, как у ребенка была возможность выполнить ваш приказ. Если ребенок продолжает сопротивляться после того, как вы несколько раз повторите команду, значит, пора прибегнуть к тайм-ауту.

Тайм-аут используется не в качестве наказания, но потому, что ребенок испытывает в нем потребность. Даже если ваш малыш воспринимает эту процедуру как наказание, тайм-аут не является таковым, если вы сами не используете его в качестве наказания.

Если же родитель предостерегает ребенка, что в случае неповиновения устроит ему тайм-аут, получается, что он пытается добиться послушания при помощи угроз, вместо того чтобы побуждать малыша к сотрудничеству при помощи поощрения и приказа. Такой, основанный на устрашении подход только ослабит действие ваших приказов в будущем.

ТРИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЕРЕД ТАЙМ-АУТОМ

Для детей старше девяти лет ситуация несколько иная. Такому ребенку легче сдерживать свои чувства, и ему нужно меньше тайм-аутов. Он уже научился ощущать свои эмоции и отпускать их. Теперь можно дать ребенку возможность самостоятельно обрести контроль над собой. Начиная с девяти лет, давайте детям три предупреждения перед тайм-аутом.

Если ребенок сопротивляется и не реагирует на команду, отец или мать может сказать: «Первое предупреждение». Это означает, что, если ребенок возьмет себя в руки и пойдет на сотрудничество, тайм-аут ему не понадобится. Если через несколько минут ребенок по-прежнему отказывается сотрудничать, вы говорите: «Второе предупреждение». Это означает, что у вашей дочери или сына есть еще один шанс пойти на сотрудничество. Если ребенок продолжает сопротивляться, то вы говорите: «Третье предупреждение», —и ребенок получает тайм-аут.

Объяснив своему девятилетнему ребенку эту процедуру, вы можете разработать собственную систему сигналов. Вместо того чтобы говорить: «Такое-то предупреждение», — можно дернуть себя за мочку уха или просто показать один палец, затем два пальца, затем три пальца. Если вы решили, что пора использовать предупреждения, значит, отныне нужно делать это всегда. Теперь ребенок должен знать, что перед тайм-аутом он обязательно получит условный сигнал. Умение брать себя в руки, не подавляя при этом собственных чувств, — очень важное жизненное искусство. Ребенку, чтобы взять себя в руки, требуется несколько попыток, или предупреждений.

КОГДА ТАЙМ-АУТЫ НЕ РАБОТАЮТ

Иногда родители жалуются во время семинаров: «Тайм-ауты не действуют на моего подростка. Не могу даже заставить его выполнять их. Он просто смеется мне в лицо и уходит прочь. Мне снова приходится лишать его чего-нибудь в наказание за плохое поведение». Это просто еще один пример неповиновения подростков в ответ на наказания, которым их подвергали в прошлом. К счастью, даже в том случае, если вы годами управляли своим ребенком при помощи наказаний, вы можете начать использовать пять шагов и пять принципов позитивного воспитания и добиться положительного эффекта. Эти методы начинают работать немедленно.

В приведенном выше примере родителю следовало последовательно использовать первые четыре шага позитивного воспитания, а не прибегать к тайм-ауту как к новому способу наказания. Тайм-ауты действенны, если использовать их в комплексе с предыдущими четырьмя методами. Через непродолжительное время ваш подросток будет сотрудничать намного охотнее. Наиболее эффективны тайм-ауты при работе с маленькими детьми. При общении же с подростками наиболее важно умение выслушивать, не давая советов, и вовремя предлагать поощрение.

Тайм-ауты действенны потому, что дают ребенку возможность в полную силу проявить сопротивление. Однако у некоторых детей внутреннее стремление радовать родителей настолько притуплено, что на первых порах они вообще не сопротивляются тайм-аутам. Они с удовольствием берут тайм-аут, поскольку предпочитают одиночество обществу родителей. У такого ребенка просто притупилось Желание доставлять родителям радость и следовать их руководству. Некоторые дети просто давно уже отказались от попыток доставить родителям радость.

Бывает, что ребенок не хочет никакого руководства со стороны старших потому, что его постоянно контролируют и манипулируют им. Такие дети совсем не прочь побыть в одиночестве, и это даже становится для них своеобразной формой протеста. Ребенок до того обижен на родителей, что с удовольствием уединяется в своей комнате, всем своим видом показывая, что это его ничуть не беспокоит.

В таком случае родителям нужно уделить особое внимание первому, второму и третьему шагу (см. список ниже), чтобы к ребенку вернулось желание радовать взрослых и сотрудничать с ними. Тогда ребенок будет иначе реагировать на тайм-ауты и сможет извлечь из них больше пользы. Даже если кажется, что ребенок доволен тем, что ему назначили тайм-аут, контроль над ситуацией все равно ускользает из его рук и переходит к вам. Если ребенку нравится уходить в свою комнату, где он может играть со своими игрушками, слушать музыку или болтать но телефону, отправляйте его в другое помещение.

Когда ребенок отправляется в свою комнату просто для того, чтобы поиграть, то это не тайм-аут. Если изначально малыш сопротивляется тайм-ауту, тогда нет ничего страшного в том, что во время этой процедуры он сможет играть в свои игры. Однако если он доволен тем, что ему предоставляют такую возможность, значит, отправляйте его в ванную или в другую комнату.

ПОЧЕМУ ПЯТЬ МЕТОДОВ РАБОТАЮТ

Пять методов позитивного воспитания работают в наше время потому, что мир ныне

изменился, а вместе с ним изменились и дети. Люди, живущие в свободном обществе, должны соответствующим образом откорректировать свой подход к воспитанию. Итак, напомню вкратце пять методов позитивного воспитания:

1. Чтобы побудить ребенка к сотрудничеству, просите, а не командуйте.
2. Чтобы свести сопротивление ребенка к минимуму и улучшить качество общения, слушайте и проявляйте понимание, — не пытайтесь ничего уладить.
3. Чтобы мотивировать ребенка к тому или иному поведению, поощряйте его, — не наказывайте.
4. Чтобы утвердить свое главенствующее положение, приказывайте, — не требуйте.
5. Чтобы сохранить контроль над ситуацией, назначайте тайм— ауты, — не бейте ребенка.

Эти пять методов позволяют пробудить в ребенке стремление к сотрудничеству. При этом топливом, благодаря которому данные методы работают, служат пять позитивных принципов (см. «Введение»). Пять принципов и пять методов взаимосвязаны.

Первый принцип *(отличаться от других — нормально)* питает потребность ребенка в том, чтобы быть особым, и в том, чтобы его любили. Если мы не понимаем ребенка и не принимаем его личных особенностей, врожденная склонность малыша к сотрудничеству не получает развития.

Второй принцип *(совершать ошибки — нормально)* необходим для того, чтобы ребенок был доволен собой и чувствовал здоровое желание доставлять радость родителям. Если ошибки порицаются, то ребенок либо отказывается от попыток чего-то достичь, либо у него формируется заниженная самооценка.

Третий принцип *(проявлять негативные эмоции — нормально)* необходим, чтобы ребенок мог полноценно осознавать свои чувства. Это осознание необходимо для того, чтобы малыш не утратил здоровую потребность в родительском руководстве и одобрении, которая, в свою очередь, пробуждает желание радовать родителей и сотрудничать с ними.

Четвертый принцип *(хотеть большего — нормально)* дает ребенку возможность выработать сильное чувство собственного «я» и целеустремленность, основанную на осознании собственных желаний. Детей, которые знают, чего хотят, легко побуждать к сотрудничеству, предлагая им возможность получить больше. Они не только хотят большего, но и учатся терпеливо ждать исполнения своих желаний, — столько, сколько необходимо. Если ребенку позволено хотеть большего, он быстро реагирует на поощрения и активно использует возможности доставить радость родителям.

Пятый принцип *(выражать свое несогласие — нормально, но помни, что мама и папа — главные)* очень важен для всех методов позитивного воспитания. Дети должны всегда иметь возможность сопротивляться, когда от них требуют сотрудничества. Сопротивление необходимо ребенку, чтобы понять свои чувства и желания, а также сообщить о них окружающим. Благодаря осуществлению этого принципа на практике, развивается воля ребенка, что, в свою очередь, усиливает его врожденное стремление доставлять родителям радость и сотрудничать с ними.

Пять методов позитивного воспитания оказываются наиболее эффективными, если родители берут за основу своего подхода к воспитанию эти пять принципов. В следующих пяти главах мы рассмотрим данные принципы подробнее. Обладая этими новыми знаниями, родители смогут принимать такие решения и общаться со своими детьми таким образом, чтобы помочь им в полной мере реализовать свой потенциал, развить таланты и сделать что-то хорошее в этом мире.

9. ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ДРУГИХ — НОРМАЛЬНО

Каждый ребенок от рождения уникальный и особенный. На практике это означает, что дети могут очень отличаться от того, какими их хотели бы видеть родители. Каждому даны свои особые таланты, перед каждым стоят уникальные задачи в жизни. Чтобы ребенок мог решать эти задачи, необходимо удовлетворить его индивидуальные потребности. Родители

должны не просто терпеть особенности своих детей, но принимать их. Нам следует стараться распознавать личные потребности ребенка и удовлетворять их.

Если родители не понимают этого позитивного принципа, то нередко приходят к выводу: «С моим ребенком что-то не так. Похоже, он нуждается не столько в воспитании, сколько в перевоспитании» или «Мой ребенок плох, и его нужно исправить». Подобное отношение — самая большая ошибка, какую могут совершить родители. Детям необходимо однозначно давать знать, что с ними все в порядке и что различия между людьми приемлемы и ожидаемы.

Родительское неумение принимать детей такими, как они есть выражается в словах: «С моим ребенком что-то не так».

Вам будет намного проще принять эти идеи, когда вы начнете применять пять методов позитивного воспитания. Обычно родители приходят к выводу, будто их дети плохи или с ними что-то не в порядке, именно тогда, когда не могут добиться от них сотрудничества. Зная о различиях между детьми и о том, как эти различия проявляются, отцы и матери не спешат предполагать наихудшее, если их ребенок оказывается не таким, как они ожидали. Вместо того чтобы пытаться искоренить те или иные особенности ребенка, родители воспитывают малыша таким образом, чтобы он мог проявить свои таланты и преодолеть недостатки.

Каждый ребенок представляет собой уникальное сочетание характерных особенностей, определяемых полом, телосложением, темпераментом, характером, интеллектом и стилем обучения. Когда родители знают об этих различиях между детьми и представляют себе, каковы могут быть комбинации перечисленных выше факторов, им легче понять и принять личностные особенности ребенка. Расширив таким образом свой взгляд на вещи, родители уже не склонны думать, будто один ребенок лучше другого или что существует некий единый образец, которому должен отвечать их малыш.

Из того, что дети разные, не следует, что кто-то лучше, а кто-то — хуже.

Родители нередко приходят к ложному убеждению, будто они знают, что хорошо для их малыша.

Допустим, ваш ребенок — яблоня, а вы упорно стараетесь вырастить из него хорошую грушу.

Такая забота только задерживает развитие малыша. Хотя дети рождаются с заложенным в них внутренним планом того, какими они должны быть и что должны делать здесь, для реализации и развития этого внутреннего потенциала им необходимо, чтобы родители принимали их такими, как они есть, любили, поддерживали, уделяли время и внимание.

От родителей не зависит, каким окажется их малыш, однако они ответственны за то, чтобы помочь ему реализовать все лучшее, что в нем заложено. Отец и мать должны помнить, что каждому ребенку предназначено уникальное путешествие в этом мире и что перед ним стоят особые задачи, которые он должен решить. Считать, будто вы заранее знаете, какими должны стать ваши дети, — значит изображать из себя Господа Бога.

Дети —с небес. Они несут в себе семена собственного величия. Не нам определять их судьбу. Задача родителей — предоставить плодородную почву, чтобы из детей выросло то, что в них заложено, а не обязательно именно то, что хотели бы видеть отец и мать. Такая поддержка и приятие отличия помогает ребенку обрести силу и уверенность, чтобы воплотить сваи мечты в реальность.

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Особенно ярко половые различия проявляются в подростковом возрасте, но все-таки с первого же дня жизни мальчики — это мальчики, а девочки — девочки. Каждый ребенок, независимо от пола, обладает неповторимым сочетанием мужских и женских качеств. Тут важно принимать ребенка таким, как он есть.

Очень часто отец или мать полагает, будто ребенку нужно то же самое, что им самим. Это

ошибка. Познакомившись с типичными различиями между полами, вы будете знать, что приемлемо, а что неприемлемо для мальчиков и для девочек. Не стоит ожидать, будто нашим детям нужно то же, что и нам.

Недопонимание различий между полами также часто мешает матерям оценить то, что дает ребенку муж, и наоборот. Чаще всего мать инстинктивно понимает, что требуется девочке, но не мальчику. Отец же инстинктивно знает, что необходимо мальчику, но не девочке. Поэтому мы часто даем своим детям то, что нужно было бы нам, но не нужно им.

Люди, не догадывающиеся о различиях, обычно предполагают, будто другие станут реагировать на ту или иную ситуацию так же, как реагировали бы они сами. Зная о возможных различиях, мы уже не думаем, что, если человек реагирует на наши действия не так, как мы ожидали, значит, в отношениях что-то не ладится.

ПОТРЕБНОСТЬ В ДОВЕРИИ И ЗАБОТЕ

У мальчиков обычно есть особые потребности, которые менее важны для девочек. Точно так же у девочек есть особые потребности, менее важные для мальчиков. Конечно же, главная потребность для тех и других — любовь. Но любовь может выражаться по-разному. Любовь родителей в первую очередь проявляется через доверие и заботу.

Забота — это готовность всегда прийти ребенку на помощь, заинтересованность в его благополучии, интерес к его личности, стремление, сделать его счастливым, сострадание к его боли. Забота — это активная разновидность любви.

Заботиться — значит интересоваться и проникаться жизнью малыша.

Доверять — значит признавать, что у ребенка все в порядке. Это вера в то, что ребенок может успешно учиться на собственных ошибках. Это готовность позволить жизни идти своим чередом, веря, что в конце концов все будет хорошо. Доверять ребенку — значит верить, что он всегда делает лучшее, на что способен, даже если на первый взгляд кажется, будто это не так. Доверять значит давать малышу свободу и пространство делать все самостоятельно.

Доверять — значит давать малышу свободу и пространство делать все самостоятельно.

Естественно, каждому ребенку нужно и доверие, и забота, но в разных пропорциях. Все хорошо в меру. До девятилетнего возраста всем детям требуется много заботы и несколько меньше доверия. После девяти лет дети начинают естественным образом отдаляться от родителей и становятся более независимыми. Первый признак, что ребенок от вас отдаляется, — он стесняется вашего поведения.

Приблизительно в девятилетнем возрасте у ребенка начинает развиваться чувство собственного «я» как отдельной от родителей сущности. Это время сомоосознания. С этого момента и до восемнадцатилетнего возраста детям требуется больше доверия, хотя и забота тоже по-прежнему нужна.

Независимо от возраста, мальчикам требуется больше доверия, а девочкам — заботы. Мальчик доволен собой, если может действовать самостоятельно. Добиваясь чего-то без посторонней помощи, он обретает уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Так, мальчик может сопротивляться тому, чтобы мама помогла ему завязать шнурки, поскольку ему приятно осознавать, что он делает это сам. С другой стороны, если вы предлагаете помощь девочке, она чувствует, что ее любят. Предложение помощи девочке — это жест заботы, а позволение мальчику сделать что-либо самостоятельно — жест доверия.

Независимо от возраста, мальчикам требуется больше доверия, а девочкам — заботы.

Если мама слишком заботится о том, чтобы удовлетворить ту или иную потребность мальчика, он нередко толкует ее поведение следующим образом: «Она не верит, что я могу сделать это сам». Если же отец слишком верит в способность дочери делать что-то самостоятельно, она может подумать, будто папа не очень о ней заботится. Если девочке дают слишком много свободы, ей может показаться, будто ее отталкивают, обижают, не любят. Мальчик же нередко просто расцветает от подобного отношения, поскольку чувствует, что родители признают его самостоятельность и верят в его способность заботиться о себе самостоятельно и делать все правильно.

Матери нередко делают своих сыновей слабыми, слишком беспокоясь о них и подавляя своей опекой. Отцы часто дают дочерям слишком много самостоятельности и возможности обходиться без посторонней помощи, пренебрегая потребностью девочек в заботе. Родителям следует понять, что мальчики формируют позитивное представление о себе на основе доверия со стороны окружающих, а девочки —на основе внимания и заботы, которые им дарят люди.

СОХРАНИТЬ ЗАБОТУ И ДОВЕРИЕ

Самая сложная задача для женщины — снова начать доверять мужчине после того, как он причинил ей боль, тогда как мужчинам особенно трудно возродить в себе желание заботиться о женщине, если это желание почему-то угасло. Когда во взаимоотношениях между супругами возникают трудности, женщины чаще всего жалуются: «Я не получаю то, что мне необходимо» (то есть «Я не верю, что он даст то, что мне необходимо»). Мужчины же жалуются, что «все равно ей ничем не угодишь, так зачем же утруждать себя?» (то есть «Я о ней больше не забочусь»). Женщины обычно жалуются: «Он обо мне перестал заботиться», —а мужчины говорят: «Она всем недовольна, поэтому я и перестал заботиться о чем бы то ни было».

Эти различные тенденции начинают проявляться еще в детстве. Приходя в этот мир, мальчики и девочки склонны в равной мере доверять окружающим и заботиться о них. Когда малыши встречают пренебрежение к своим нуждам и желаниям, или испытывают боль от того, что эти нужды и желания не удовлетворены, реакция мальчиков обычно состоит в том, что они меньше заботятся об окружающих, а реакция девочек в том, что они начинают меньше доверять. Задача родителей — дать девочке больше заботы, понимания и уважения, чтобы она могла доверять окружающим; а по отношению к мальчику необходимо проявить больше доверия, приятия и одобрения, чтобы побуждать его заботиться об окружающих.

Задача родителей — дать девочке больше заботы, понимания и уважения, чтобы она могла доверять окружающим.

Девочке необходимо чувствовать, что она может доверять своим родителям, — что они всегда готовы понять ее чувства, желания и нужды. Так проявляется ее потребность оставаться слабой и зависеть от окружающих. Ей необходима уверенность в том, что она может рассчитывать на поддержку родителей. Нередко девочки удовлетворяют эту свою потребность, делясь со старшими чувствами и обращаясь к ним за помощью. Когда девочке плохо, она должна знать, что родители готовы окружить ее заботой. Если девочка получает необходимую ей заботу, она доверяет родителям и остается открытой. Доверчивая девочка счастлива и довольна жизнью. Для развития своих дарований и талантов девочкам необходима уверенность в близких людях. В противном случае они чувствуют себя ни на что не годными, нелюбимыми и отказываются от поддержки окружающих.

Иногда, если девочка не в силах получить то, что ей требуется, она подавляет свои женские качества (слабость, ранимость) и начинает испытывать свойственную мальчикам потребность в самостоятельности, доверии, приятии и одобрении. Для девочки настолько больно нуждаться в заботе и не получать ее, что она отвергает свою женскую сущность и развивает мужские качества.

Если девочкой пренебрегают, она может развить в себе мужские качества — чтобы не испытывать боль от неудовлетворенности.

Это не означает, что девочка, которой свойственны мужские черты, непременно недополучила то, что необходимо ей для развития женских качеств. Возможно, у нее просто активный темперамент, вследствие чего эта девочка ведет себя как мальчик. Несмотря на то что некоторые девочки ведут себя как мальчишки, они все равно остаются девочками, им нужно больше заботы, Понимания и уважения.,

Естественно, для того, чтобы мальчик был уверен в завтрашнем Дне и доверял старшим, ему тоже требуется забота, понимание и уважение, — однако для него важнее мотивация к действию. Без мотивации он перестает заботиться о чем бы то ни было. Если мальчишка ни о чем не заботится, он становится угрюмым, неуправляемым и начинает плохо учиться. Без мотивации мальчик не может ни на чем сосредоточиться, что приводит либо к депрессии, либо к гиперактивности. Самая главная потребность мальчиков — мотивация к деятельности.

Задача родителей — проявить по отношению к мальчику больше доверия, приятия и одобрения, чтобы мотивировать его к деятельности.

Для того чтобы мальчик заботился об окружающих, его действия необходимо мотивировать успехом и поощрением. Нужно ясно давать ему знать, что он способен радовать своих родителей и радует их. Если мальчику удается доставить родителям радость, это служит ему мотивацией, чтобы и дальше вести себя соответствующим образом, в противном случае мальчик становится слабым и перестает заботиться об окружающих. Позитивное поощрение правильного поведения служит мальчику дополнительным подтверждением успеха.

Предлагая помощь девочке, вы даете ей понять, что она вам не безразлична, что вы о ней заботитесь, но мальчик может воспринять предложение о помощи как оскорбление. Он увидит в этом намек, что вы не верите в его способность сделать дело самостоятельно. Иногда наилучший способ проявить заботу о мальчике — дать ему возможность сделать что-либо самому. Даже если вы уверены, что у малыша ничего не получится, поверьте, что он извлечет из своей неудачи необходимые уроки. И, пожалуйста, помните: если он потерпит неудачу, ни за что не говорите ему «Ну вот, я же предупреждал».

Предлагая помощь девочке, вы даете ей понять, что заботитесь о ней, но мальчик может воспринять предложение о помощи как оскорбление.

Конечно, девочкам тоже требуется доверие, приятие и одобрение, но мальчикам для мотивации к действиям обычно необходимо всего этого больше. Мальчик охотно заботится об окружающих, когда чувствует себя компетентным и видит, что его принимают таким, какой он есть. Усиленные дозы доверия позволяют мальчику почувствовать себя компетентным. Высокая оценка — «супертопливо» для мальчика. Если мальчик видит, что окружающие ценят то, что он делает, в нем просыпается побуждение делать еще больше. Нет более сильного стимула, чем успех.

МАЛЬЧИКИ С МАРСА, ДЕВОЧКИ С ВЕНЕРЫ

Понимание того, что у мальчиков не такие потребности, как у девочек, поможет родителям (особенно, матери) откорректировать свое отношение к сыну, чтобы дать ему необходимое. Подобным же образом, понимание особых потребностей девочек поможет родителям (особенно, отцу) откорректировать свое отношение к дочери, чтобы дать необходимое ей. Недостаточно просто любить своих детей и давать им то, что хотели бы получить мы сами, — нужно, чтобы дары нашей любви удовлетворяли личные потребности ребенка. Если вы будете помнить, что мальчики (как и мужчины) родом с Марса, а девочки (как и женщины) — с Венеры, вам будет намного проще воспитывать детей.

Иногда мальчик, если он не в силах завоевать необходимое ему Доверие, приятие и одобрение, может подавить свои мужские качества и потребности и станет больше похож на девочку. Тогда ему требуется больше заботы, понимания и уважения. Такому мальчику было

слишком больно нуждаться в доверии и не получать его, поэтому он отказался от мужской стороны своего существа и в нем развилась женская сторона со всеми ее потребностями. Когда

Марсиане говорят о проблемах именно тогда, когда ищут решение, в противном случае они склонны молчать. «Если ты ничем не в силах помочь, просто забудь об этом». На Венере же бытует мальчика подавляют чрезмерной заботой, он может стать изнеженным и будет испытывать потребность не в свободе деятельности, но в заботе.

Когда мальчика подавляют чрезмерной заботой, он может стать изнеженным .

Это не означает, что мальчик, которому свойственны женские черты, непременно недополучил то, что необходимо ему для развития мужских качеств. Возможно, у него просто преобладает сенситивный темперамент, и поэтому он во многих отношениях ведет себя более женственно. У мальчиков с сенситивным темпераментом уровень женских гормонов нередко бывает повышенным, а уровень мужских —пониженным, поэтому они, естественно, проявляют больше женских черт.

Исследования показали, что мозг мужчин-гомосексуалистов, одаренных мужчин и левшей существенно отличается от мозга обычных мужчин. Их мозг больше похож на женский и обычно содержит намного больше нейронов, осуществляющих связь между полушариями, — на миллиарды больше. Такие особенности в строении мозга вкупе с гормональными отличиями отчасти способствуют тому, что у некоторых мальчиков преобладает сенситивный темперамент. Хотя у сенситивных мальчиков наблюдается много девичьих черт, они все равно остаются мальчиками и нуждаются в доверии, приятии и одобрении.

Ниже я привожу несколько простых положений, которые по могут вам не забывать, что мальчики с Марса, а девочки с Венеры:

Мальчики с Марса: Мальчикам нужно больше любви, внимания и признания в ответ на то, что они делают, на их способность действовать без посторонней помощи и на результаты их деятельности.

Девочки с Венеры: Девочкам нужно больше внимания и признания в ответ на то, какие они есть, что они чувствуют и чего хотят.

Мальчики с Марса: Мальчики испытывают потребность в том, чтобы окружающих радовали их достижения. Давайте высокую оценку их деятельности.

Девочки с Венеры: Девочки испытывают потребность в том, чтобы их любили за то, какие они есть. Восхищайтесь ими.

Мальчики с Марса: Мальчикам требуется больше одобрения и мотивации их деятельности.

Девочки с Венеры: Девочкам требуется больше помощи и ободрения.

Мальчики с Марса: Мальчик или мужчина счастлив, если чувствует, что в нем нуждаются и он может оказать кому-то необходимую поддержку. Мальчик приходит в уныние, когда чувствует, что никому не нужен или не в силах выполнить поставленную перед ним задачу.

Девочки с Венеры: Женщина или девочка счастлива, если чувствует, что может получить необходимую ей поддержку. Она приходит в уныние, когда чувствует, что помощи ей ждать неоткуда и придется делать все самой.

Мальчики с Марса: Для того чтобы заботиться о других и испытывать побуждение к деятельности, мальчикам прежде всего необходимо доверие, приятие и одобрение.

Девочки с Венеры: Для того чтобы доверять близким и испытывать уверенность в себе, девочкам прежде всего необходима забота, понимание и уважение.

МИСТЕР РЕШАЮ-ВСЕ-ПРОБЛЕМЫ

Типичная ошибка отцов состоит в том, что, когда ребенок расстроен или испытывает потребность проявить сопротивление против жизненных неурядиц, они предлагают решение проблем, вместо того чтобы просто проявить сочувствие. Мужчины любят находить выход из трудной ситуации и нередко гордятся своим статусом «Мистера Решаю-Все-Проблемы». Отцы забывают, что иногда ребенку нужно, чтобы кто-то просто понял причины его огорчения, а не предлагал выход из ситуации. Если всегда предлагать ребенку решение проблем, он в конце концов просто перестает делиться тем, что творится в его душе.

Марсиане говорят о проблемах именно тогда, когда ищут решение, в противном случае они склонны молчать. «Если ты ничем не в силах помочь, просто забудь об этом». На Венере же бытует противоположное отношение: «Если ты ничем не в силах помочь, давай хотя бы поговорим об этом». Для мужчин непонятно и даже непостижимо) почему женщины испытывают такое удовольствие, делясь своей болью. Но если на Марсе подобное отношение кажется необъяснимым, то на Венере оно в порядке вещей.

Подобным же образом отцы склонны пренебрегать проблемами детей, предлагая готовые решения, — при этом папа не понимает, что этим он просто подавляет или унижает ребенка. Однажды моя дочь объяснила, почему она не любит, когда ей помогает делать домашнее задание по математике один из моих друзей. «Всякий раз, когда у меня возникают проблемы, — сказала дочь, — он говорит: „Это проще простого“, — а я из-за этого чувствую себя дурой и ничтожеством».

Если родители не проявляют сочувствия и внимания, когда ребенок выражает недовольство обстоятельствами жизни, малыш интерпретирует их отношение неправильно. Когда взрослые достают из кармана готовые решения, ребенку кажется, будто с ним что-то не в порядке, если он делает проблему из такого пустяка. Ребенку необходимо не размышлять о том, стоит ли ему расстраиваться в данной ситуации, но свободно проявлять свои чувства и знать, что его поймут. Если родители воздерживаются от того, чтобы предлагать простые решения, малыши чувствуют, что окружены доверием и заботой, которые им требуются.

Вот некоторые типичные реплики отцов, которые ребенок может воспринять как пренебрежение к его боли и горечи:

Не беспокойся об этом.
Это — мелочи.
Так в чем же проблема?
Все не так плохо.
Такое случается.
Это чепуха.
Тебе нужно сделать вот что…
Просто займись чем-то другим.
Просто сделай это.
Объясни же толком, в чем дело.
Все будет в порядке.
Это все не так важно.
Как-нибудь справишься.
А что я могу сделать?
Почему ты мне об этом рассказываешь?

Понимая, каким образом можно ненароком обесценить чувства ребенка, отцы могут более эффективно давать своим дочерям и сыновьям поддержку, в которой те нуждаются. Женщина, испытывающая потребность в том, чтобы муж ее выслушал, как правило, способна добиться от него этого, однако выслушивать детей мужчины часто просто забывают. Вместо того чтобы дать ребенку возможность высказать свою печаль и разочарование, отцы слишком часто пытаются просто решить проблемы.

Умение решать проблемы — очень полезное качество, если именно об этом просят ваши дети. В большинстве же случаев родителю требуется побольше слушать и поменьше говорить,

чтобы ребенок мог просто поделиться тем, что накипело у него на душе. Если вы в некоторых случаях откажетесь от попыток решить проблемы детей, ваша задача станет проще, а дети будут счастливее.

МИССИС КОМИТЕТ ДОМАШНЕГО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Типичная ошибка матери — непрошеные советы когда ребенок плохо себя ведет, совершает ошибки или, как ей кажется, нуждается в помощи. Женщины любят усовершенствовать все в доме и в жизни. Мужчины тоже не прочь что-либо усовершенствовать, но мужская позиция такова: «ремонтируй только то, что поломалось, в противном случае оставь в покое».

Женщины исходят из того, что, как бы хорошо ни обстояли дела, они всегда могут идти еще лучше.

Когда женщина любит мужчину, деятельность ее «Комитета по домашнему усовершенствованию» сосредоточивается на нем. А мужчина нередко сопротивляется ее непрошеным советам и вопросам. Когда женщина становится матерью, основная часть деятельности «Комитета» сосредоточивается на детях. Женщинам нужно помнить, что, точно так же как дети не нуждаются в том, чтобы кто-то решал их проблемы, не нуждаются они *и в усовершенствовании.*

Если мать слишком беспокоится о своем ребенке или дает ему слишком много советов, она подавляет его своей заботой и лишает доверия, необходимого для нормального развития. Склонность матерей беспокоиться, поправлять и давать советы особенно вредит мальчикам. Общее правило таково: после того как вы один раз поправите своего ребенка, нужно три раза отметить, что он делает что-то хорошо. Три позитивных сигнала на один негативный — нормальная пропорция.

После того как вы один раз поправите своего ребенка, нужно три раза отметить, что он делает что-то хорошо.

Еще лучше не поправлять детей прямо, при помощи совета, но просто направлять их к определенному поведению. Вместо того чтобы говорить: «Тебе бы следовало помягче вести себя со своей сестрой», —скажите: «Не будешь ли ты помягче со своей сестрой? Я хочу, чтобы вы жили дружно».

Давая ребенку новое направление, вы сосредоточиваетесь не на том, что он делал неправильно, а на успешной деятельности. Если вы обращаете внимание на то, чего хотите от ребенка, и на то, как это сделать, малыш сопротивляется меньше. Позже, когда ребенок будет готов принять ваши объяснения, он попросит вас объяснить и выслушает.

Несколько примеров:

Ты оставил тарелку на столе

Не отнесешь ли ты тарелку в раковину?

Не кричи в доме

Пожалуйста, говори потише, мы с тобой не на улице. Или (для детей постарше): Пожалуйста, не кричите.

У тебя в комнате по-прежнему полный бардак.

Не уберешь ли ты в комнате?

У тебя шнурки не завязаны

Не завяжешь ли ты шнурки?

Я прождала тебя тут тридцать минут. Если ты опаздываешь нужно позвонить и сказать об этом.

Если ты видишь, что опаздываешь предупреждай меня, пожалуйста, об этом по телефону. Я жду тебя тут тридцать минут.

Если бы ты был более организованным, то не забыл бы об этом.
Пожалуйста, постарайся быть организованнее, и тогда ты не будешь забывать.

Побуждая детей к сотрудничеству при помощи пяти методов позитивного воспитания, женщина освобождается от необходимости читать лекции или поправлять своих детей. Дети естественным образом учатся, что хорошо и правильно, успешно выполняя то, о чем их просят.

Если мать поправляет малыша или дает ему непрошеные советы, тот воспринимает это как знак, что он недостаточно хорош или что с ним что-то не в порядке. Ребенок понимает, что о нем заботятся, но не чувствует, что ему доверяют. Когда такой малыш станет взрослым, он, возможно, будет вспоминать о материнской любви и заботе с большой теплотой, не понимая при этом, почему он всего боится и никогда не решается пойти на риск.

КОГДА СОВЕТ НЕОБХОДИМ

Я не предлагаю вообще не давать советов. Если ребенок прямо просит совета, слова родителей могут оказаться полезными. Проблема состоит в том, что матери дают слишком много советов, и в результате дети вообще перестают слушать. Особенно нецелесообразно давать советы в тот момент, когда ребенок сопротивляется вашей воле. Это приведет лишь к тому, что у него понемногу разовьется предубеждение против того, чтобы просить совета даже тогда, когда это ему потребуется. Хорошо дать совет, *когда ребенок просит совета.* Если вы не перегружаете ребенка советами, то, став постарше, он станет сам к вам обращаться.

Мальчики более чувствительны, когда им предлагают готовые решения, чем девочки. Девочка может сильнее сопротивляться совету, но все же продолжает делиться с родителями своими чувствами (хотя и гораздо меньше, чем ей требуется), а мальчик вообще утрачивает любую тягу к общению. Если отец или мать дают мальчику непрошеные советы, он перестает делиться своими проблемами, перестает задавать вопросы и, самое главное, перестает слушать.

Девочка меньше делится своими чувствами, если ей предлагают решения проблем, а мальчик вообще перестает слушать родителей, когда они дают ему слишком много советов.

Мать старается дать детям совет, чтобы тем не приходилось снова и снова преодолевать одни и те же трудности. Такая благо намеренная поддержка побуждает мальчика просто закрыться. И тогда мать жалуется: «Он ничего мне не рассказывает» и «Он со всем меня не слушает». Матерям следовало бы поверить в то, что их ребенок способен учиться самостоятельно, а в случае необходимости он сам попросит совета.

МАЛЬЧИКИ ЗАБЫВАЮТ, А ДЕВОЧКИ ПОМНЯТ

Одно из существенных различий между мальчиками и девочками состоит в том, что *мальчики забывают, а девочки помнят.* Иногда мать слишком сильно беспокоится оттого, что сын забывает о ее просьбах. Папы же беспокоятся, что дочери говорят о своих проблемах намного больше, чем считают необходимым отцы. Давайте выясним, откуда эти различия.

Для того чтобы преодолеть стресс, мужчины и мальчики стараются сосредоточиться на чем-то одном: на проблеме, которую необходимо решить, на какой-либо насущной задаче. Чем тяжелее стрессовая ситуация, тем глубже они забывают обо всем, кроме своей текущей задачи. Мужчина может настолько сосредоточиться на работе, что забудет о собственном дне рождения, о годовщине свадьбы и даже о дне рождения ребенка.

В стрессовой ситуации мальчики сосредоточиваются на какой-либо задаче, а девочки испытывают потребность выговориться.

Не зная об этой особенности мужчин, женщины нередко принимают забывчивость

мальчиков и мужчин за безразличие. В состоянии стресса женщина склонна помнить больше; ей трудно забыть о важных вещах и обязанностях. Поэтому после тяжелого дня женщина обычно хочет вспомнить и поговорить о нем, а мужчина старается забыть обо всех заботах и посмотреть телевизор или почитать газету.

Мужчина расслабляется, сосредоточившись на чем-то одном, а женщина, наоборот, хочет рассеять свое внимание, поговорив о прожитом дне, вспомнив подробности и отпустив все неприятности. Мужчина для того, чтобы отпустить стресс, забывает о неприятностях, а женщина — вспоминает их.

Это коренное различие служит объяснением, почему между мужчинами и женщинами так часто возникают недоразумения.

Осознав это различие, мы можем не только улучшить отношения со своим спутником жизни, но также лучше понять и поддержать своих детей.

Осознав различия между полами, мы можем лучше понять и поддержать своих детей.

Очень часто, когда маленькая девочка начинает жаловаться, ей на самом деле нужно вспомнить прошедший день и поговорить о нем. Папа должен понимать, что от него не требуется решение проблем и поэтому не следует торопить дочку, чтобы она перешла к сути. Девочке нужно время, понимание и внимание папы. Если он будет действительно внимательно слушать малышку, а не просто притворяться, что слушает, он тем самым удовлетворит важную потребность дочери.

Девочке требуется искреннее внимание отца, чтобы разобраться в себе и отпустить накопившийся за день стресс. Применяя методы позитивного воспитания, родители должны следить за тем, чтобы не перескакивать слишком быстро к поощрению или тайм-ауту. Девочке нужно больше времени, чтобы высказаться и проявить сопротивление. Одно из эффективнейших средств, при помощи которых девочка может избавиться от накопившегося за день стресса и напряжения, — поговорить.

Нередко, когда мальчик забывает, о чем просила мать, той кажется, будто он просто не слушает ее. Однако во многих случаях он ее действительно внимательно слушал, но потом забыл просьбу. В стрессовом состоянии мальчики склонны блокировать любые стрессовые послания извне. Если мама чего-то требует от мальчика или придирается к нему, это — стрессовое послание, и мальчик склонен его забывать.

Когда матери подкрепляют свои требования негативными эмоциями, мальчик действительно забывает эти стрессовые послания. Для матери очень полезно понять это. Чтобы сыну было проще запомнить просьбу, нужно формулировать ее позитивно. Если мать воздержится от требований и негативных эмоций и выскажет свою просьбу позитивно, вероятность того, что мальчик запомнит и выполнит ее, увеличится. Если мальчишка до девяти лет что-то забывает, в этом нет его вины. Следует ожидать, что он будет периодически забывать ваши просьбы — особенно в тех случаях, когда вы нагружаете его стрессовыми посланиями и ворчите.

РАЗНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ

Каждое новое поколение отличается от предыдущего. Если родители поощряют терпимость к этим различиям, ребенок, достигая подросткового возраста, не ожидает отторжения со стороны родителей из-за того, что он иначе смотрит на вещи. Некоторые люди полагают, что многие проблемы современности порождены тем, что ныне детям предоставлено слишком много свободы. Конечно, это — часть проблемы, но, лишив детей свободы, мы проблему не решим. Решение состоит в том, чтобы укрепить связь между родителями и детьми, используя методы позитивного воспитания.

Решение состоит не в том, чтобы ограничить свободу детей, но в том, чтобы укрепить связи между поколениями.

Да, люди отличаются друг от друга, но из этого отнюдь не следует, будто кто-то из них лучше. Когда родители относятся к новому поколению без предубеждения, подростки не испытывают потребности отстраниться от старших для того, чтобы получить необходимое им признание. Пусть даже родители очень любят своего ребенка и относятся к нему очень внимательно, но если они обременены предрассудками, то подросток испытывает потребность противостоять им и бунтовать. Ему необходимо вырваться из их ограниченного мира. Если вы твердо придерживаетесь своих ценностей, но при этом не осуждаете инакомыслие, ваш ребенок будет без опасения обращаться к вам за поддержкой. В противном случае общение между вами скоро прекратится.

КУЛЬТУРА НАСИЛИЯ

Сегодня больше, чем когда бы то ни было, подросткам необходимо близкое и полноценное общение с родителями. Современным подросткам приходится сталкиваться с воистину колоссальными трудностями. Без родительской поддержки исключительно сложно не поддаться внешним влияниям. Подростки по своей природе очень легко поддаются давлению сверстников. Если они лишены сильной основы — полноценного общения с родителями, — им очень сложно оставаться собой и следовать собственным ценностям и желаниям.

Взаимопонимание с родителями служит для подростков своего рода якорем. Если его нет, высокие волны негативности нашего мира легко треплют молодого человека из стороны в сторону. Подростки бывают очень испорченными. Без сильной поддержки дома дети легко уступают давлению сверстников и, стремясь завоевать их доверие, начинают экспериментировать: наркотики, алкоголь, насилие, бандитизм, воровство, мошенничество, ложь, половая распущенность. Если подросток не чувствует, что дома его принимают таким, какой он есть, он охотно отступает от своих ценностей ради того, чтобы обрести признание ровесников.

Если подросток не чувствует, что его принимают дома, он ищет признания ровесников.

Сегодня подростки живут в культуре насилия. Они более чувствительны, чем прошлые поколения. Поэтому все, что входит в них, немедленно выходит наружу. Когда подростки не столь чувствительны и открыты, внешний мир воздействует на них не так сильно. В свободном обществе, где нам предоставлен такой широкий выбор жизненных возможностей, дети намного более чувствительны к внешним влияниям. Ныне одно гнилое яблоко может воистину испортить целую корзину.

С одной стороны, подросток испытывает здоровое стремление быть более независимым, а с другой — больше, чем когда-либо прежде, нуждается в нашей поддержке. Для того чтобы эту поддержку ему дать, родители должны воздерживаться от стремления немедленно уладить или исправить любые проблемы или погрешности и проявлять непредубежденность и открытость, — и тогда ребенок будет всегда обращаться к нам в трудных ситуациях.

Высказывая свое мнение, нужно оставлять детям возможность иметь собственный взгляд на вещи. Если родители упорствуют в «одностороннем мышлении», подростки не менее упорно рвутся в противоположную сторону. Мыслите непредвзято, и ваши дети смогут сделать собственный свободный выбор — а не действовать из потребности во что бы то ни стало противоречить вам и бунтовать. Если подросток живет в атмосфере приятия, он не чувствует настоятельной потребности быть таким же, как его сверстники. Он осознает и отстаивает свое право быть волевым, независимым человеком.

Оставайтесь непредвзятыми, и ваши дети будут свободны сделать собственный выбор в жизни, вместо того чтобы просто бунтовать.

Чтобы дети искали в нас духовную поддержку, нам следует воздерживаться от советов,

безапелляционных суждений и готовых решений, — и тогда общение между нами не прервется. К счастью, восстановить нарушенную связь никогда не поздно. Используя методы общения, предлагаемые позитивным воспитанием, и исповедуя пять позитивных принципов, вы способны наладить связь со своим ребенком в любом возрасте.

РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ

Как мы уже говорили в 4 главе, существует четыре основных темперамента: сенситивный, активный, реактивный и восприимчивый.

1. Дети с сенситивным темпераментом более сильно и глубоко чувствуют; они наиболее серьезны.
2. Дети с активным темпераментом обладают сильной волей, они готовы рисковать и хотят быть в центре внимания.
3. Дети с реактивным темпераментом жизнерадостны, непостоянны и требуют больше стимуляции. Их интерес постоянно перемещается от предмета к предмету.
4. Дети с восприимчивым темпераментом покладисты и склонны к сотрудничеству. Они охотно следуют инструкциям, однако противятся переменам.

Хотя у большинства детей в той или иной степени наблюдаются черты всех темпераментов, обычно один или два темперамента доминируют. Зная особенности каждого темперамента, родители могут легко определить, какой из них преобладает у их малыша, и дать ребенку то, что ему необходимо. (Потребности детей разных темпераментов и что нужно для удовлетворения этих потребностей см. в главе 4.)

Если темперамент ребенка отличается от темперамента родителей и родители не знают об особенностях четырех темпераментов, им бывает очень трудно дать малышу необходимое. Неосведомленность родителей об этих простых базовых различиях нередко становится причиной душевных травм и неудовлетворенности.

Если родители не знают об особенностях всех четырех темпераментов, им бывает очень сложно удовлетворить потребности ребенка, чей темперамент отличается от их собственного.

Довольно часто самые серьезные размолвки супругов касаются потребностей их детей. Родитель с *восприимчивым* темпераментом инстинктивно чувствует потребности ребенка с *восприимчивым* темпераментом, но если у другого супруга преобладает *активный, реактивный* или *сенситивный* темперамент, то он не может инстинктивно чувствовать нужды своего ребенка. Родителям не следует предполагать, будто их детям необходимо то же самое, что необходимо им самим. Вследствие такого подхода и ребенок страдает, и постоянно ссорятся между собой родители.

Например, без знания об особенностях различных темпераментов *реактивный* родитель придет к заключению, будто с его *восприимчивым* ребенком что-то не в порядке. Кроме того, такой отец или мать не сможет дать своему малышу ритм и повторение, которые требуются *восприимчивым* детям.

С другой стороны, родитель с *восприимчивым* темпераментом, который не любит перемен, но любит повторение, подумает, будто что-то не в порядке с его *реактивным* ребенком, который никогда ничего не доводит до конца. Не понимая особенностей темперамента своего малыша, родитель не предоставит необходимую этому ребенку возможность заниматься разнообразной деятельностью.

КАК ТРАНСФОРМИРУЮТСЯ ТЕМПЕРАМЕНТЫ

Если отец с матерью умеют принимать и поддерживать различные темпераменты, эти темпераменты естественным образом достигают своего расцвета и трансформируются. У некоторых детей вначале в равной степени проявлены все четыре темперамента, а потом на разных этапах жизни у них в течение некоторого времени преобладает то один, то другой. Если

хотя бы в течение некоторого времени полноценно удовлетворять потребности того или иного темперамента, он трансформируется в следующий. Вот некоторые трансформации, которых следует ожидать:

Дети с сенситивным темпераментом, которые сильнее и глубже чувствуют и наиболее серьезны, постепенно становятся все жизнерадостнее и непринужденнее, больше » веселятся. Сенситивные дети начинают проявлять все больше качеств реагирующего темперамента. Когда серьезный ребенок чувствует, что его слышат, он становится беззаботнее и веселее.

Дети с реактивным темпераментом жизнерадостны, непостоянны, требуют больше стимуляции, и их интерес постоянно перемещается от предмета к предмету; при должной поддержке они постепенно учатся сосредоточению, дисциплине и более глубокому погружению во взаимоотношения и работу. У реактивного ребенка проявляется все больше черт восприимчивого темперамента. Если предоставить реактивному ребенку возможность разнообразить деятельность, он находит то, что ему действительно нравится, и ведет себя более сосредоточенно.

Дети с восприимчивым темпераментом, которые покладисты, склонны к сотрудничеству, охотно следуют инструкциям, но противятся переменам, постепенно обретают способность самостоятельно мотивировать себя к деятельности, становятся мудрее и гибче. У воспринимающего ребенка проявляется все больше черт активного темперамента. Если предоставить восприимчивому ребенку строгий режим, он чувствует себя спокойнее, решается идти на риск и пробовать новые виды деятельности.

Дети с активным темпераментом, которые обладают сильной волей, готовы рисковать и хотят быть в центре внимания, постепенно становятся более сговорчивыми и сострадательными, охотнее помогают другим. У активного ребенка проявляется все больше черт сенситивного темперамента. Когда активный ребенок получает достаточно структуры и руководства, которые помогают ему чувствовать себя компетентным и успешно достигать своих целей, он приобретает чувствительность, чуткость к нуждам других людей и стремление помогать окружающим.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Зная об особенностях разных темпераментов, мы можем подобрать для своего ребенка деятельность, которая ему требуется. Давайте рассмотрим, чем можно занять во второй половине дня детей с различными темпераментами.

Сенситивному ребенку требуется понимание

Чувствительному ребенку сложно заводить новых приятелей, и ему требуется дополнительная помощь в этом. Родителям следует привлекать сенситивного ребенка к какой-либо спокойной деятельности под наблюдением старших, которая требует гармонического взаимодействия с другими людьми. Такому ребенку не требуется слишком много впечатлений, здесь необходимо тщательно соблюдать меру. Сенситивному ребенку нужно находиться среди людей со сходными способностями и чуткостью. Очень хорошо предоставить такому ребенку возможность ухаживать за животными. Домашнее животное, и даже плюшевый зверек, всегда поймет переживания такого малыша.

Реактивному ребенку требуется более разнообразная деятельность, чем остальным детям

Для того чтобы удовлетворить эту потребность, следует давать ребенку много впечатлений. Туристические походы, музеи, парки, фестивали, спорт, гимнастика, кино, немного телевидения, видеоигры, книги, прогулки, купание в водоеме, качели — все это дает впечатления. Такие дети легко приобретают пристрастие к видеоиграм и телевидению, что доводит их до стрессового состояния, поскольку остается неудовлетворенной их потребность в других впечатлениях.

Восприимчивому ребенку требуется устойчивый режим дня

Таким детям не требуется много разнообразной деятельности, поскольку это нарушит их ритм. Этому ребенку нужен режим, например: прийти из школы, почитать, выгулять собаку, немного посмотреть телевизор, поесть, сделать уроки. Восприимчивый ребенок любит режим и не любит перемены. Общество активных или реактивных ровесников может стать для него источником стресса. Восприимчивые дети любят наблюдать за действиями других, но необходимость участвовать активно нередко оборачивается для них стрессом. Если такой ребенок остается в группе продленного дня или занимается в кружке, нужно предупредить учителей, чтобы они позволяли малышу просто наблюдать за другими детьми и не стремились непременно вовлечь его в активную деятельность.

Активным детям требуется структура

Активным детям требуется надзор, правила, лидеры и действие. Хорошо, если такой ребенок занимается индивидуальными или командными видами спорта под надзором взрослых. Оставьте активного ребенка без присмотра, и он сразу начнет командовать, влипнет в какую-нибудь неприятность и втянет в неприятности других детей. Если в корзине есть одно гнилое яблоко, которое может испортить все остальные, — это именно такой ребенок.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

И еще родителям нужно понимать вот что: телосложение ребенка может отличаться от телосложения родителей, и во всех типах нужно видеть красоту. Это может оказаться сложным, поскольку те или иные типы телосложения входят в моду и выходят из моды. В те времена и в тех странах, где люди страдали от недостатка пищи, красивым считали полное тело. Там, где пища есть в изобилии, считают красивым худое тело. Независимо от моды, всегда ценится мускулистое тело у мужчин.

В те времена и в тех странах, где люди страдали от недостатка пищи, полное тело считали красивым. Какова бы ни была мода и текущие взгляды на красоту тела, каждый ребенок рождается с определенным телосложением, которое существенно не изменяется на протяжении жизни. Существуют худые люди (прямоугольное телосложение), полные люди (округлое телосложение) и мускулистые люди (треугольное телосложение). Каждому человеку от рождения дано определенное телосложение, и с годами оно не изменяется в значительной степени. Существует три основных типа телосложения, однако комбинации и вариации этих типов бесконечны.

Иногда полные дети со временем становятся более худыми или мускулистыми; мускулистые могут стать более худыми; худые могут стать более мускулистыми или полными. Самое важное — приятие. Каждый ребенок отличается от других. Если бы все выглядели одинаково, мир был бы довольно скучным. Ожидать от полного ребенка, что он станет худым, нереалистично. Часто родителей слишком сильно волнует вес детей, поэтому очень многие мальчики и девочки недовольны собой; иногда малыши в конце концов просто теряют всякий интерес к собственному телу и вообще перестают интересоваться своим внешним видом.

Ожидать от полного ребенка, что он станет худым, нереалистично.

Чтобы служить ребенку хорошим примером, родители должны сами благосклонно относиться к особенностям строения собственного тела и просто следить за тем, чтобы поддерживать здоровый вес. Для большинства людей это означает всего-навсего принять мысль о том, что ты не будешь выглядеть как фотомодель. Девочки часто беспокоятся по поводу своего веса, а мальчики — по поводу своей мускулатуры. Если мальчик не так мускулист, как дядя с картинки, он беспокоится, почему не растут его мышцы.

Мама и папа должны объяснить ребенку, что каждый человек уникален и не похож на других. Тела с мускулистым сложением реагируют на физические упражнения иначе, чем худые тела. Подобным же образом можно объяснить ребенку, которого беспокоит собственный вес, что некоторые люди могут есть сколько угодно и при этом не полнеть, а другим нужно быть несколько осторожнее с едой. Б противном случае полный ребенок может прийти к

ошибочному выводу, будто он слишком много ест или ему не хватает силы воли, чтобы есть умереннее.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Еще одна область, где проявляются различия между людьми, — интеллект. Для того чтобы оценить и поддержать дарования вашего ребенка, необходимо понимать, что существуют различные разновидности интеллекта, или ума. Западные люди придают слишком большое значение результатам тестов на определение *IQ (intelligence quotient* — коэффициент умственных способностей). Эти тесты весьма произвольны и в большинстве своем дают у мальчиков более высокие показатели, чем у девочек. При этом если тест сориентирован на исследование пространственного мышления, то более высокие результаты показывают мальчики, а если он сориентирован на оценку языковых способностей, то опережают девочки.

Кроме того, что эти тесты обычно преуменьшают способности девочек, они оценивают не все разновидности ума. Кто-то когда-то решил, какие именно вопросы следует ввести в тест, и тем самым предопределил результаты. Тесты IQ измеряют только интеллект определенного типа, и высокий IQ ни в коей мере не связан с успехом в жизни, во взаимоотношениях или в работе, а низкий IQ ни в коей мере не предопределяет неудачу во всех этих сферах.

Тесты IQ преуменьшают способности девочек и учитывают не все разновидности ума.

Поскольку очень многие доктора философии сидят без работы или не могут устроить свою личную жизнь, никто не сомневается, что успех в академических науках не гарантирует ни успеха в работе, ни семейного счастья. Дети, обладающие сильным академическим умом, лучше других учатся в общеобразовательных школах (в том виде, в каком эти школы существуют в наше время), но это никоим образом не гарантирует им успех в жизни, работе или личных взаимоотношениях.

К сожалению, дети с другими видами ума не находят признания и поддержки в современных общеобразовательных школах. Существует восемь основных видов ума, и каждому ребенку они даны от рождения в различных пропорциях. Все эти разновидности интеллекта, словно краски, при помощи которых мы можем расцветить рисунок нашей жизни. Разновидности ума таковы: академический, эмоциональный, физический, творческий, артистический, практический, интуитивный и талантливый. Эти виды ума в разной мере даны от рождения каждому ребенку, и любой из видов можно развить при помощи соответствующих видов обучения.

Академический ум Дети с сильным академическим умом хорошо учатся в школе. Они умеют сидеть, слушать и обучаться. Они способны хорошо усваивать, понимать и повторять преподаваемые им знания, легко запоминают предоставляемую им информацию. Это не обязательно означает, что они смогут конструктивно применять свои знания в жизни.

Взрослые люди знают, что большинство знаний, полученных в школе, в конце концов забываются, — но школа учит нас мыслить, анализировать, понимать и находить источники. Академический ум развивается в процессе чтения, письма и восприятия информации, предоставляемой на лекциях. Родители должны дать детям с этой разновидностью ума возможности для академического образования.

Эмоциональный ум

Дети, обладающие сильным эмоциональным умом, умеют создавать и поддерживать здоровые взаимоотношения с другими людьми и с самими собой. Они лучше осознают, что думают и чувствуют окружающие; им несложно понять чужую точку зрения. Такая способность к состраданию и налаживанию связей приносит человеку пользу не только в личной жизни, но и на работе. Для успеха в работе нужно иметь сильный эмоциональный ум. Эта разновидность интеллекта также обусловливает способность контролировать и выражать свои чувства и желания. Все больше школ включают в свои программы курсы по пониманию

чувств, развитию сопереживания и улучшению межличностного общения. Родители должны предоставлять этим детям возможности для социального взаимодействия и сами совершенствоваться в искусстве общения.

Физический ум

Дети с развитым физическим умом добиваются успехов в спорте и без труда поддерживают в своем теле силу, здоровье и бодрость. Они инстинктивно чувствуют потребность тела в упражнениях и здоровой пище. Для развития врожденных задатков этим детям требуются физические тренировки. Их способности значительно возрастают, если дать им возможность соревноваться с другими детьми. Здоровый дух соревнования пробуждает в них наилучшие качества. Для развития самооценки таким детям требуется позитивное признание. Они не только чувствуют себя хорошо, но и умеют хорошо выглядеть. Сфера применения физического разума не ограничивается спортом и здоровьем тела. Этим детям нужно побольше знать о собственном теле и о том, что делает его сильным и бодрым. Цветущий внешний вид и бодрость помогают им добиваться успехов в жизни.

Творческий ум

У детей с творческим умом очень развито воображение. Для игры такому ребенку достаточно нескольких кубиков или куклы без лица. Они часто водят дружбу с воображаемыми существами. Таких детей следует не перегружать впечатлениями. Если предоставлять им слишком много готовых образов, их воображение не развивается. Хорошо читать им сказки, поскольку при этом им приходится использовать воображение, чтобы представлять себе сцены и персонажей.

Если такой ребенок слишком много смотрит телевизор, предлагающий готовые зрительные образы, его способность воображать притупляется. Для развития любого вида интеллекта необходимо его использовать, —так творческий ум развивается, когда вы стимулируете воображение детей и поощряете их думать не так, как другие. Нередко такие люди преуспевают там, где остальные терпят неудачу, ибо умеют видеть любую проблему в неожиданном ракурсе.

Многие предприниматели, добившиеся успеха не получили официального образования и не блистали успехами в школе. Секрет их успеха — в творческом подходе. Нередко в детстве кто-нибудь поощрял их нестандартное мышление, вследствие чего они развили в себе силы, чтобы создать собственную нишу в жизни. Эти люди обычно оригинальны и добиваются успеха в жизни, идя своим путем. Часто это левши. Родители должны поощрять таких детей к нешаблонному мышлению и нестандартному решению задач.

Артистический ум

Дети с артистическим умом испытывают интерес к пению, рисованию, лепке, литературной деятельности, драматическому искусству и другим видам искусств. Они нуждаются в стимуляции со стороны людей, которые достигли мастерства в тех или иных искусствах. Ролевые модели необходимы всем детям, но этим — в особенности, иначе им сложно развить свой артистический ум. Эти дети отличаются особой чувствительностью, и они нередко не получают той эмоциональной поддержки, какая им требуется.

Родители должны поощрять таких детей стремиться к исполнению своей мечты и развивать свои художественные таланты. Для развития способностей детям нужны соответствующие ролевые модели, возможность развивать и упражнять свой ум, а также поощрение и оценка родителей.

Практический ум

На детей с практическим умом теоретические лекции нередко навевают скуку. Им нужна информация, которую можно использовать. Этот вид интеллекта ныне процветает на Западе. Сейчас доступно так много информации, что многие готовы воспринимать только необходимое. Эти дети сосредоточиваются на том, что полезно для них, и нередко критикуют школьную программу за то, что им предлагают слишком много информации, которая никогда

не пригодится в жизни.

Чтобы заинтересовать детей, многие школы корректируют свои программы, согласуя их с потребностями времени. Детям с практическим умом требуются базовые навыки, которые необходимы для повседневной жизни, межличностных взаимоотношений и успеха в работе. У них нет побуждения усваивать информацию, если она не имеет функциональной ценности.

Практический ум дает человеку возможность обрести устойчивость и уверенность в жизни. Такого человека не влекут возвышенные идеи, не имеющие непосредственного отношения к современной действительности. Он стремится использовать на практике то, что принесет ему непосредственную пользу. Таким детям необходимо предоставлять возможность применять свои знания на практике; они учатся в процессе деятельности и оценки ее результатов. Для развития этого вида ума необходимо давать ребенку структурированную деятельность в условиях свободы и независимости.

Интуитивный ум

Дети с сильной интуицией просто *знают.* Их не нужно учить, им не нужно ничего объяснять. Информация к ним просто приходит. Это может быть информация о предмете обучения или индивидуальные знания другого человека. Такие дети склонны к духовной деятельности. Стоит им прочесть несколько предложений из книги, и они интуитивно знают большую часть содержания. Мало того, что они интуитивно узнают содержание, они потом извлекают пользу из этого знания.

Например, если вы прочли книгу по искусству общения, в будущем усвоенная вами информация послужит основой для правильной реакции на ту или иную ситуацию. Вы лучше понимаете, что следует делать. Это —польза от прочтения данной книги. Для того чтобы извлечь пользу из знаний учителя, детям с интуитивным умом не требуется вникать в подробности предмета.

Детей с интуитивным умом нередко не принимают всерьез. Большинство родителей и школ не занимаются целенаправленным развитием этого вида разума. Родителям ребенка с сильным интуитивным умом не следует особенно беспокоиться о его академической успеваемости, зато нужно давать высокую оценку шестому чувству, которое помогает ребенку знать то, что ему необходимо. Этот вид интеллекта прежде всего стимулируется в процессе личного общения, а не посредством телепрограмм, работы с компьютером или чтения.

Талантливый ум

Талантливые дети склонны исключительно сильно развивать один вид интеллекта, а остальные при этом остаются слабыми. Все дети рождаются с сильным умом, но разные его виды развиваются в различной степени. У детей с талантливым умом очень силен один вид, но остальные проявляются слабо.

Для того чтобы прожить жизнь счастливо и полноценно, талантливым детям требуется особая поддержка и руководство, что бы они могли использовать свои особые способности, иначе им будет скучно и неинтересно жить. Кроме этого, таким детям необходима специальная поддержка для развития навыков и видов ума, в которых они слабы.

Люди с блестящими способностями в какой-то одной сфере часто страдают в жизни, поскольку остальные виды ума у них не развиты. Великий ученый или гениальный предприниматель иногда просто не способен сказать «Я тебя люблю» своей любимой. Многие люди, щедро одаренные эмоциональным умом, имеют слабое здоровье. Эти любящие люди очень заботятся об окружающих, но пренебрегают собственным телом, не давая ему регулярных физических нагрузок. Из века в век жизнь великих художников полна страданий, поскольку им недостает практичности, необходимой для того, чтобы добыть денег и обеспечить свои повседневные нужды. Нет числа примерам, когда великие таланты жестоко страдали в жизни.

Некоторые люди одарены сильнейшим физическим умом. Они всегда великолепно выглядят. И эти люди настолько привыкли получать любовь и поддержку за свой внешний вид, что боятся проявлять свои внутренние качества, чтобы не утратить внимание и восхищение окружающих. Поэтому «красивые люди» нередко бывают очень поверхностными. Их развитие

заторможено, поскольку они не хотят рисковать любовью окружающих, которую получают, демонстрируя свои внешние качества.

Боязнь неудачи может удерживать ребенка от попыток обучиться новым навыкам.

Этот же принцип верен и по отношению ко всем остальным разновидностям ума. Например, люди с сильным академическим умом иногда плохо владеют искусством общения. Им нравится превосходить других в одной области. Они получают любовь и внимание окружающих благодаря своим выдающимся успехам в той или иной сфере. Попытаться поработать над собой и развить другой, более слабый вид ума — слишком большой риск для них. Ход рассуждений тут прост. Если я превосхожу остальных в той или иной сфере, то получаю любовь и поддержку. Если я не буду превосходить других, то потеряю любовь и поддержку. Для того чтобы опровергнуть эти рассуждения, таким детям требуется поощрение к развитию других видов ума, в которых они не так одарены. В процессе обучения они на собственном опыте убедятся, что для того, чтобы получить любовь, нет необходимости превосходить других. В результате они смогут жить более уравновешенно, полнокровно и успешно.

РАЗЛИЧИЯ В СКОРОСТИ ОБУЧЕНИЯ

«Кто-то рожден великим, кто-то достигает величия, а кого-то поднимает великая волна» — эти слова Шекспира превратились в поговорку. Эта истина в свете знаний о различных типах ума поможет родителям отнестись к особенностям стиля обучения своего ребенка с пониманием и уважением.

Ребенок может быть «рожден великим» или одарен одним или двумя типами ума. Что же касается других видов интеллекта, то тут он может обучаться или «достигать величия» постепенно. В остальных видах ума он может созревать намного позже, то есть ждать, пока его «поднимет великая волна».

Людей, проявляющих в обучении эти качества, можно классифицировать как бегунов, ходоков и прыгунов. Чтобы лучше понять эти типы, возьмем для примера обучение езде на велосипеде.

Бегуны

Такой ребенок видит, как кто-то катается на велосипеде, затем садится за руль и едет. Дети с данным стилем обучения — бегуны. Они обучаются быстро, но, если не ставить перед ними сложных задач, скоро теряют интерес к предмету. Обучение дается им очень легко потому, что у них есть талант в данной сфере. Родители должны позаботиться о том, чтобы дать бегуну возможность развить другие виды ума, что может даваться такому ребенку с трудом.

Ходоки

На то, чтобы научиться ездить на велосипеде, у такого ребенка уйдет несколько недель. Эти дети хорошо реагируют на объяснения преподавателя и с каждой новой попыткой улучшают свои результаты. Возможно, вначале такому ребенку потребуются приставные колесики по бокам, но через пару недель он будет ездить уже на дгёух колесах. Ходок — это тот, кого родители иногда называют «не ребенок, а мечта», или «беспроблемный» ребенок. Эти дети обычно занимаются несколько больше, чем другие, успевают лучше, и вы ясно видите, что ваша помощь приносит им пользу. С такими детьми бывает настолько легко ладить, что в результате они нередко недополучают внимания и заботы.

Прыгуны

Эти дети наиболее сложные, и у родителей возникает с ними больше всего проблем. На то, чтобы научиться ездить на велосипеде, у прыгуна может уйти несколько лет. Он слушает объяснения преподавателя, но вперед не движется. Кажется, он не добивается никаких успехов, процесс обучения внешне не проявляется, и родители не могут понять, есть ли хоть малейшая

польза от всех их усилий. Если родители проявят настойчивость, через два года такой ребенок внезапно сядет на велосипед и поедет.

Все объяснения откладывались в голове ребенка, но родители не видели никаких внешних признаков прогресса. Затем, в один волшебный момент, такой ребенок вдруг складывает все воедино, садится на велосипед и едет, будто он катался все эти два года. Внешне все могло выглядеть так, словно никакого роста не было, но затем внезапно ребенок достигает цели в один прыжок. Очень часто этим детям не уделяют того времени и внимания, которые необходимы им для совершения прыжка. Без поощрения и настойчивости со стороны родителей эти дети опускают руки и никогда не реализуют свой внутренний потенциал.

СИЛЕН ЗДЕСЬ, НО СЛАБ ТАМ

Ребенок может быть прыгуном (обучаться очень медленно), когда речь идет об обучении езде на велосипеде, но при этом бегуном (обучаться очень быстро), когда речь идет об искусстве общения. Или он может быть милым и послушным ребенком, когда вы вместе готовите обед или путешествуете, но, как только дело доходит до обучения езде на велосипеде, все кардинально изменяется: ребенок противится вашей воле и отказывается идти на сотрудничество. Зная о разных типах обучаемости, родитель может проявить больше терпения и принять сопротивление ребенка. Все дети успешно обучаются одним видам деятельности и сопротивляются освоению других. Быть сильнее в одной сфере и слабее в другой — нормально и естественно.

Из того, что ребенок является прыгуном и учится медленно, вовсе не следует, будто у него низкий уровень соответствующего типа ума. Иногда мы обладаем самым высоким потенциалом именно в той области, где больше всего сопротивляемся обучению. Лично я в молодости не умел хорошо писать и выступать перед публикой и всегда сопротивлялся этим видам деятельности. Оба эти дара проявились у меня в зрелом возрасте.

С другой стороны, только из того, что ребенок является бегуном или ходоком в каком-то типе ума, отнюдь не следует, что он в будущем преуспеет именно в этой сфере или имеет тут огромный потенциал роста. Например, большинство людей, которые получили университетский диплом по той или иной специальности, не следуют этим путем в дальнейшей жизни. Из того, что человек получил диплом антрополога, не следует, что он будет антропологом. Наибольшие силы нередко просыпаются в нас не на самом легком пути.

НЕ СРАВНИВАЙТЕ ДЕТЕЙ

Одна из самых больших ошибок, совершаемых родителями, состоит в том, что они начинают сравнивать детей друг с другом. Если ваш ребенок является ходоком в большинстве типов ума, то все идет сравнительно гладко и легко. Если другой ваш ребенок оказывается в некоторых сферах прыгуном и сопротивляется обучению, вы приходите к выводу, будто с этим ребенком что-то не в порядке.

Кажется, будто прыгуны не слушают и не учатся. Вы объясняете ему, как сервировать стол, а он все забывает. Вы учите его правилам поведения, а он снова забывает. Вы учите его говорить разборчиво, а он говорит кое-как. Вы учите его завязывать шнурки, а у него не выходит. Вы объясняете ему домашнее задание, а он ничего не понимает.

Если родители не практикуют методы позитивного воспитания, они обычно снова и снова наказывают таких детей, отчего тем становится все труднее верить старшим. Ребенок может сохранять доверие только в том случае, если вы опять и опять даете ему знать, что его ни с кем не сравнивают и что он хорош такой, какой есть. Каждый ребенок — уникальный и особенный и заслуживает любви за то, что он просто есть. Если человек знает, в чем конкретно могут различаться между собой здоровые любящие дети, ему проще проявить приятие и оказать поддержку.

Перечитывайте время от времени эту главу, и процесс воспитания станет для вас намного легче. Наши разочарования обусловлены тем, что мы ждем от детей, чтобы они были иными, чем они есть. Просто помните, что они должны быть разными, и вам будет легче расслабиться и

избрать наиболее правильный подход к своему ребенку.

10. СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ — НОРМАЛЬНО

К роме того, что все дети уникальны и различны, каждый из них приходит в этот мир со своим особым набором задач и проблем. Безупречных детей нет. Все дети совершают ошибки. *Каждый* человек совершает ошибки. Ожидать, что ребенок не станет совершать ошибок, — значит проявлять по отношению к нему жестокость и давать неверное представление о жизни. Это значит, что вы устанавливаете для него стандарты, которым он никогда не сможет соответствовать. Когда родители ожидают от ребенка совершенства, он чувствует себя неполноценным, поскольку не в силах отвечать их стандартам.

Все дети совершают ошибки; это абсолютно нормально, этого следует ожидать.

Родители должны постоянно корректировать свои стандарты и ожидания, чтобы они соответствовали естественным задаткам ребенка. Способности ребенка изменяются с возрастом. У разных детей способности различны. Если ребенок слаб в какой-то сфере, ему требуется больше помощи, вплоть до того, что родителям иногда придется вести его за руку. Нельзя, чтобы у малыша создавалось ощущение, будто бы с ним что-то не в порядке, когда он совершает ошибки. Если вы слишком часто стыдите ребенка, у него создается впечатление, будто он плох, ни на что не годен или с ним что-то не так. Он чувствует себя неудачником и утрачивает свою естественную мотивацию к действию и уверенность в себе.

ОТ НЕВИННОСТИ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Малыши до девятилетнего возраста еще не могут не винить себя, когда их стыдят. Любое наказание, неодобрение или недовольство в ответ на ошибки ребенка в итоге вызывает в нем чувство стыда. Если возникает какая-то проблема и никто другой не берет на себя ответственность за нее, ребенок принимает вину на себя.

До девятилетнего возраста ребенок не видит разницы между «я *сделал* что-то плохое» и «*я* плохой». До девяти лет человек еще не способен мыслить логически. Малыш реагирует на ситуации следующим образом: «Если я сделал что-то плохое, значит, я плохой» или «Если я сделал что-то нехорошее, значит, я нехороший».

Если ребенок, еще не развивший чувство собственного «я», совершает ошибку, ему пока еще не на что опереться. Если он совершил ошибку, значит, он сам — ошибка. Когда ребенок берет на себя слишком большую ответственность за что-то, родители могут исправить положение, взяв ответственность на себя. Если родители возьмут ответственность за что-то, что произошло с ребенком, на себя, сам он не почувствует вины.

Многие взрослые страдают от заниженной самооценки и чувства собственной несостоятельности именно потому, что они сами до сих пор еще не научились видеть это различие. Если им случается совершать ошибки, такие люди приходят к заключению, будто они недостаточно хороши. У этих людей уже развита способность к логическому мышлению, но их просто не научили чувствовать себя невинными до девятилетнего возраста. Они могут даже понимать разумом, что не плохи, но в глубине души все-таки чувствуют себя плохими или недостойными.

Взрослый человек со здоровой самооценкой отвечает на собственные ошибки приятием и желанием извлечь уроки из этих промахов. Ниже я привожу несколько примеров того, как здоровый взрослый человек реагирует на свои ошибки:

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку я не знал, как сделать лучше.

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку кроме этого я сделал и много хорошего.

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку теперь я могу извлечь

урок из своей ошибки и в будущем действовать лучше.

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку я могу возместить ущерб или исправить сделанное.

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку старался сделать все как можно лучше. Другие тоже совершают ошибки, и при этом они не плохи.

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку я не хотел, чтобы так получилось.

Если я сделал что-то плохое, это не означает, что я плох, поскольку это произошло случайно.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно хороший, поскольку учусь на своих промахах и скоро буду делать все намного лучше.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно хороший, поскольку никто не ждет от меня совершенства.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно хороший, поскольку сегодня я просто себя плохо чувствую или у меня был тяжелый день.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно хороший, поскольку эта задача была слишком сложна для меня.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно хороший, поскольку никто не бывает всегда на высоте.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно; хороший, поскольку признаю свою ошибку и смогу исправить ее в будущем.

Если я сделал что-то недостаточно хорошо, я все равно хороший, поскольку и другие люди могли бы совершить ту же ошибку.

В каждом из этих случаев человек использовал логическое мышление, чтобы провести различие между «я сделал что-то плохое» и «я плохой». Исследования по развитию детского сознания однозначно свидетельствуют, что малыши до девяти лет не обладают способностью к логическому мышлению. Если вы обращаете слишком много внимания на ошибки ребенка, тот в итоге начинает чувствовать, будто он плох или не соответствует вашим требованиям. Вместо того чтобы обращать слишком много внимания на саму ошибку, позитивное воспитание сосредоточивается на решении. Если ребенок знает, что он хороший, он остается открытым для вашего руководства и сотрудничества; дети, которых много стыдят, просто закрываются.

Малыши до девятилетнего возраста еще не способны не винить себя, когда их стыдят.

Стыдить ребенка всегда нецелесообразно. Только после девятилетнего возраста нужно понемногу предлагать ребенку брать на себя ответственность за ошибки и исправлять их. В первые девять лет жизни ребенок должен развить в себе ощущение невинности, а в следующие девять лет — научиться ответственности. Когда ребенку исполняется девять лет, он уже готов понемногу принимать на себя ответственность за свои промахи и исправлять их. До девяти лет родители должны смотреть на ошибки ребенка сквозь пальцы и относиться к ним нейтрально.

Если слишком рано приучать малыша принимать на себя ответственность за свои ошибки, он начинает чувствовать себя плохим или недостойным. Когда у ребенка нет основательного опыта невинности, его врожденная способность исправлять собственные ошибки не развивается.

Вместо того чтобы наказывать и стыдить своего малыша, стараясь исправить его поведение, используйте пять методов позитивного воспитания. Не стоит сосредоточиваться на проблеме, — просто попросите его поступать в будущем так, как вы хотите. Не останавливайтесь на проблеме — сразу переходите к решению.

Если малыш разбил вазу, нет смысла сосредоточивать внимание на этой ошибке. Вместо этого скажите что-то теплое и ласковое, вроде «Ах, разбилась наша красивая ваза. С вазами нужно вести себя очень осторожно. Они такие хрупкие и так легко бьются. Давай-ка оставим все свои дела и уберем осколки».

Нет никакого смысла сосредоточивать внимание на ошибке малыша.

Ваше недовольство малышом вовсе не увеличивает его способность учиться на своих ошибках. Оно только конфузит ребенка и мешает его развитию. Когда малыш разбивает вазу, мама может подумать: «Нужно, чтобы он твердо знал, что это нехорошо и что маму следует слушаться». С новыми методами позитивного воспитания необходимость стыдить ребенка отпадает. Результат, к которому стремится мать, — сотрудничество со стороны малыша. Пять методов позволяют этого добиться.

Тут нет необходимости даже в том, чтобы ребенок признал, что разбил вазу. Некоторые дети склонны отрицать свою причастность к проступку, поскольку боятся наказания или неодобрения. В данном случае настоящая проблема состоит не в том, что малыш запирается, а в том, что он *боится.* Особенно это касается детей до девяти лет: нет никакой пользы от того, что вы устроите малышу перекрестный допрос, припрете к стенке и докажете вину. Таким образом вы обращаете слишком много внимания на саму пробле му, а не на ее решение. Решение же состоит в том, чтобы суметь побудить ребенка к сотрудничеству.

Нет нужды наказывать ребенка или читать ему лекции, чтобы он понял, насколько дорогой или ценной была ваза. До шести или семи лет дети вообще не понимают ценности денег. Для ребенка пять долларов, пять сотен и пять тысяч — одно и то же. Если родители применяют пять методов позитивного воспитания, ребенок автоматически будет впредь вести себя более осторожно и осмотрительно — не только в обращении с вазами, но и со всеми остальными предметами. Вместо того чтобы ослаблять волю ребенка к сотрудничеству посредством наказания и стыда, мудрый родитель относится к ошибке нейтрально или с оттенком скуки и сосредоточивает свое внимание на том, чтобы убрать осколки.

Даже в общении с более старшими детьми (от девяти до тринадцати лет) или с подростками нет особого смысла сосредоточивать свое внимание на ошибке, если ребенок отрицает свою причастность к происшедшему. Дети и подростки обычно полагают, что, если вы не можете доказать их проступок, дело обстоит так, как будто бы они и не совершали его. Вместо того чтобы пытаться доказать вину ребенка, мудрый родитель обращает свое внимание на более важную проблему: *подросток считает небезопасным признавать свою ответственность.*

В данном случае родитель может просто объяснить, что произошло бы, если бы ребенок был ответствен за то, что ваза разбита, а затем оставить этот разговор. Если подросток поймет, что ему придется всего-навсего убрать осколки, но он не будет наказан и не потеряет любовь родителей, то впредь будет охотнее брать на себя ответственность за собственные ошибки.

ТАК КТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ВИНОВАТ?

С точки зрения позитивного воспитания, если семилетний ребенок разбивает вазу, его вины в этом нет. Ведь ему всего семь лет, и нельзя ожидать, что он понимает ценность этой вазы. Даже если он поймет ее ценность, нельзя ожидать, что он будет помнить об этом. Во время игры семилетние дети иногда ломают вещи. Пусть даже родители велели малышу не прикасаться к вазе, — все равно ребенок не виноват, поскольку он просто на время забыл об этом. Он просто потерял контроль над собой. Когда ребенок теряет над собой контроль, его вины в этом нет.

Если в машине отказывают тормоза, вы не виноваты, что машина выходит из-под контроля. Машина разбивается не вследствие вашей ошибки, — ведь вы ничего не могли поделать в данной ситуации. Если вы теряете контроль над машиной из-за того, что не работают тормоза, вашей вины в том, что машина разбилась, нет.

Если у вас не сработали тормоза, вы не виноваты в том, что машина разбилась.

Однако, с другой стороны, в том, что у машины отказали тормоза, ваша вина все-таки есть. Это ваша машина, и именно вы сидели за рулем, когда она врезалась в чью-то садовую

ограду. Если рассматривать вопрос о том, кто должен возмещать ущерб, то в этом происшествии виноваты вы. Должен же кто-то, в конце концов, заплатить за разрушения.

И даже с этой точки зрения все не так однозначно. Возможно, виноват ваш механик, который вовремя не заметил и не устранил неполадку. Кто тогда должен платить — вы или механик, который недавно проводил техосмотр машины? А может быть, виноват продавец, который всучил вам заведомо неисправный автомобиль. Или виноват производитель, поскольку автомобили данной модели следовало вообще прекратить выпускать.

Из этого простого примера видно, что определить вину и ответственность бывает довольно сложно, и нередко для этого требуется помощь экспертов, юристов и судей. Если даже взрослые не могут определить вину без судей и юристов, как можно ожидать, что с этим легко справятся дети?

К счастью, благодаря позитивному воспитанию нам уже не нужно привлекать детей к ответственности за их ошибки, чтобы побудить их к сотрудничеству в будущем. Когда ребенка воспитывают при помощи этих методов, то к зрелости он развивает в себе ответственность, склонность к сотрудничеству и желание исправлять собственные ошибки, — так что в конечном счете ему меньше нужны юристы и суды.

ОБУЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Вместо того чтобы учить детей считать себя плохими из-за совершаемых ими ошибок, нужно научить их извлекать уроки из своих промахов и, если нужно, нести ответственность и исправлять ошибки. Некоторые родители и рады были бы не наказывать ребенка и не заставлять его расплачиваться за ошибки, но они боятся, что тогда ребенок не научится отвечать за свои промахи и возмещать ущерб. Это довольно важное соображение.

В конце концов, вы не можете извлечь из своего промаха урок и возместить ущерб, если прежде не признаете сам факт совершения ошибки. Такая ответственность очень важна для взрослых, чтобы исправлять свои ошибки, — но не для малышей. Для того чтобы извлечь урок, детям нет нужды нести ответственность. У совсем маленьких детей еще вообще нет чувства собственного «я», однако при этом они постоянно учатся и корректируют свои действия.

Чтобы исправлять свои ошибки, ответственность очень важна для взрослых — но не для малышей.

Ответственность — это сознательное понимание того, что «я совершил ошибку». Ребенок до девяти лет еще не развивает чувство собственного «я». До этого возраста самокоррекция происходит автоматически — без участия чувства ответственности. У малыша еще нет чувства собственного «я» — того «я», которое совершило ошибку. Невинный ребенок корректирует свое поведение не потому, что он сделал что-то плохое, но из врожденного стремления имитировать родителей и сотрудничать с ними.

Если от детей добиваются ответственности за ошибки, их естественная склонность к самокоррекции посредством имитации и сотрудничества притупляется. А эта самокоррекция очень важна для обучения и роста. Жизнь — это процесс проб и ошибок. Все совершают ошибки.

В жизни преуспевают те люди, которые умеют корректировать свои действия, изменяя свое мышление, отношение или поведение.

Ответственность, не омраченная чувством неадекватности или несостоятельности, рождается из ощущения, что совершать ошибки — нормально. После того как в течение первых девяти лет ребенок имеет возможность совершать промахи, не боясь быть наказанным или утратить любовь, он готов развить в себе соответствующее чувство ответственности. Если совершать ошибки — нормально, ребенок может без всяких опасений признавать их и извлекать из них уроки.

ВСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА САМОКОРРЕКЦИИ

Дети запрограммированы для автоматической самокоррекции после совершения ошибки. Главная причина, почему дети и взрослые не корректируют свое поведение, состоит в том, что они боятся признать свой промах. Естественная самокоррекция требует ощущения, что совершать ошибки —нормально.

Чем сильнее ребенок боится совершать ошибки, тем больше притупляется его врожденная способность корректировать свое поведение.

Боязнь совершить ошибку безмерно увеличивает вероятность того, что она все-таки будет совершена. Наказывая или стыдя ребенка за ошибки, вы усиливаете в нем боязнь и ослабляете врожденную способность к самокоррекции. Родителям нужно помнить, что дети — с небес. Самокоррекция — автоматический процесс, осуществляющийся главным образом посредством имитации и сотрудничества, а не наказания и стыда.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЕМОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Даже если вы не наказываете и не стыдите ребенка, процесс самокоррекции идет постепенно. Здесь, как и при обучении любым другим навыкам, многое зависит от особенностей *обучаемости* . Как мы уже рассмотрели, способности к усвоению тех или иных навыков у разных детей разные. Кто-то легко обучается езде на велосипеде, а кто-то без проблем отправляется спать в положенное время. Даже если родители делают все правильно, им может потребоваться немало времени, энергии и внимания, чтобы научить конкретного ребенка вести себя за столом как следует.

Если ребенку требуется много времени, чтобы научиться чему-то, в этом не виноват ни он, ни родители. Просто ему требуется на это много времени.

Задавая ребенку направление и демонстрируя правильные действия, родитель учит ребенка должному поведению, которое становится результатом постоянной самокоррекции. Это — все, что могут сделать отец с матерью, а остальное — в руках ребенка, и он совершит свою работу в должное время.

Родители склонны отвечать на ошибки ребенка безграничной любовью и терпением до тех пор, пока тот не научится общаться. После этого родители приходят к ложному заключению, будто ребенок понимает обоснование их просьб. Для того чтобы ребенок не рисовал на стенах потому, что так не годится, необходимо, чтобы малыш обладал способностью к логическому мышлению, которой у него еще нет. Ожидая, что ребенок отправится в кровать, поскольку ему нужно выспаться перед предстоящим днем, вы требуете от него слишком сложных рассуждений.

Когда младенец швыряет пищу на пол, родители прощают его и проявляют терпение, поскольку ребенок, очевидно, еще не знает, как себя вести. Но как только малыш научится кое-как общаться, родители приходят к заключению, будто бы он уже знает, как себя вести. Почему? Потому что родители объяснили ему и дали логическое обоснование. Родители предполагают, что, поскольку малыш может общаться, он может понять и логическое обоснование их просьбы.

В некоторых случаях, прежде чем ребенок усвоит ту или иную линию поведения, ему нужно напомнить о ней двести раз. Бегун способен научиться уже после одной просьбы, но прыгуну может потребоваться двести напоминаний, прежде чем он внезапно начнет вести себя как надо. Ходок будет понемногу прогрессировать после каждой просьбы, но и ему необходимо повторить много раз. Чтобы дать ту любовь и поддержку, которые необходимы вашему малышу для самокоррекции, необходимо понять и принять его уникальные особенности обучаемости.

ЗАЧЕМ НУЖНО ПОВТОРЕНИЕ

Чтобы понять, зачем нужно повторение, рассмотрим обучение удару в бейсболе. Прежде чем новичок сможет отправить мяч туда, куда он хочет, ему может потребоваться две сотни попыток. После того как он двести раз взмахнет битой, мяч наконец полетит по нужной траектории.

Подобным же образом ребенку может потребоваться две сотни напоминаний, прежде чем он станет автоматически реагировать на определенную просьбу вроде: «Не бросай, пожалуйста, еду на пол. Пусть пища остается на тарелке». Кормя с ложечки младенца, мать предусмотрительно стелет на пол полиэтиленовую пленку.

Родителям следует помнить, что даже после того, как ребенок научится общаться, его мозг продолжает развиваться и изменяться каждый день. Побуждением к должному поведению для ребенка служат не рассуждения и не логика. Для того чтобы корректировать свои действия, ему требуются повторяющиеся просьбы или команды.

Внешне может показаться, будто малыш сознательно извлекает уроки из своих ошибок, но это не так. До девяти лет ребенок учится посредством имитации и следования указаниям. Если вы чем-то недовольны, ребенок тоже будет этим недоволен. Дети имитируют вашу реакцию, но не понимают ее. До девятилетнего возраста они не способны к логическим рассуждениям.

Если ошибки малыша вас расстраивают, он будет чувствовать, что плох, но это ни в коей мере не означает, что он научится чему-то, — разве что бояться ваших реакций и подавлять собственную волю. Позитивное воспитание позволяет вам сохранить волю ребенка и усилить его стремление к сотрудничеству. Именно таким образом дети учатся лучше всего.

УЧИТЬСЯ НА ОШИБКАХ

Одна из самых больших ошибок, которые совершают родители, — предположение, будто дети до девятилетнего возраста могут сознательно учиться на собственных ошибках. Родители пытаются приучить ребенка извлекать уроки из ошибок, а нужно сосредоточить свое внимание на том, чтобы побуждать малыша к сотрудничеству и подталкивать его к нужному поведению. Если ребенок совершает много ошибок, нет ничего удивительного в том, что он совершает их и дальше.

Дети не могут сознательно учиться на собственных ошибках до девятилетнего возраста. Однако они автоматически корректируют свое поведение. Они учатся таким поведенческим моделям, как уважение к окружающим, желание помочь, умение слушать, способность к сотрудничеству и стремление делиться исключительно посредством имитации и следуя родительским указаниям.

Когда ребенка снова и снова направляют к правильному поведению, он постепенно начинает понимать, что хорошо, а что плохо.

Если ребенок постоянно доставляет вам беспокойство своими ошибками, чаще всего это происходит потому, что ему не хватает необходимой структуры, ритма или надзора. С этой точки зрения за ошибки ребенка всегда ответственны родители. Поэтому неверно перекладывать ответственность на плечи малыша.

Пока ребенку не исполнится девять лет, он еще не может руководить собой сам, поскольку, не обладая способностью к логическому мышлению, дети могут только подражать. А с девяти до восемнадцати они еще только учатся ответственности. Приблизительно в восемнадцатилетнем возрасте молодой человек уже может быть полностью ответственным. Тогда мы позволяем ему жить самостоятельно, и отныне он несет полную ответственность за свои поступки.

Многие родители ожидают от малыша ответственности, свойственной девятнадцатилетнему человеку. Это ошибка.

Дети учатся беречь вещи и уважать окружающих не потому, что их призывают к ответственности, а потому, что они видят, как ведут себя родители. Не так уж редко приходится наблюдать, как мама колотит своего малыша, приговаривая: «Я не хочу, чтобы ты бил своего братика. А ну-ка, извинись немедленно!»

Дети учатся посредством подражания. Если родители кричат на детей и бьют их, дети тоже дерутся и. кричат друг на друга. Когда родители относятся друг к другу уважительно и просят прощения за свои ошибки, то и дети постепенно учатся уважать окружающих и готовятся к тому, чтобы, начиная с девятилетнего возраста, развивать в себе ответственность. Если в течение первых девяти лет жизни ребенок чувствует себя невинным и не ответственным за ошибки, то у него есть возможность подготовиться к тому, чтобы учиться на своих ошибках, когда его мозг достаточно разовьется Дети, которым не были даны девять лет невинности, тоже способны учиться на собственных ошибках, но им труднее прощать себе эти промахи. Такие дети в большей мере склонны отрицать собственные ошибки, им труднее корректировать свое поведение. Если же ребенок прожил девять лет в невинности, у него мощный фундамент для здорового отношения к своим ошибкам. Он умеет прощать себя и постепенно учится на собственных промахах.

До девяти лет дети знают, что им нужно делать, лишь в той мере, в какой ими руководят родители. Если отец с матерью при меняют методы позитивного воспитания, у ребенка появляется мотивация к сотрудничеству, основанная не на страхе перед наказанием, но на инстинктивном стремлении радовать родителей и слушаться их.

Когда родители сосредоточиваются на ошибках ребенка, это не приносит ему никакой пользы.

Дети учатся тому, как правильно себя вести, сотрудничая с волей и желаниями своих родителей. Они учатся этому вовсе не потому, что анализируют, что хорошо, а что плохо. Вы назначаете ребенку тайм-аут просто для того, чтобы ребенок вернулся под ваш контроль, а не для того, чтобы научить его, что хорошо а что плохо. Когда малыш сотрудничает с родителями и получает одобрение за сотрудничество, он учится вести себя ответственно. Он «отвечает» на желания и потребности своих родителей. Малыш *ответствен* только в этом смысле. Это единственная разновидность ответственности, которую может развить в себе ребенок младше девяти лет.

НАУЧИТЬСЯ ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКИ

Если ребенок чувствует, что совершать ошибки безопасно, он может сосредоточиться на том, что следует сделать после того, как он допустил промах. Родители должны на собственном примере демонстрировать ребенку, как нужно вести себя после совершения ошибки, чтобы как-то исправить положение. Имитируя родителей, малыш понемногу научится улаживать неприятности и исправлять свои ошибки.

Наилучший способ научить ребенка этому важному искусству — подать пример. Если, борясь с товарищем, ваш сын поставил ему синяк, возьмите сына за руку и подведите к потерпевшему. Скажите: «Извини, что так получилось. Давай-ка поправим положение». Затем пускай ваш сын поможет приложить лед к ушибленному месту. Вместо того чтобы винить ребенка за допущенную ошибку, вместе с ним исправьте положение.

Покажите ребенку, что, если вы совершили ошибку или причинили кому-то вред, в жизни всегда есть возможность уравновесить чаши весов. Таким образом, беря на себя ответственность за то, чтобы поправить положение, ребенок постепенно развивает в себе стремление изначально делать все правильно и понемногу учится признавать свои ошибки.

Если человек совершил ошибку или причинил кому-то вред, в жизни всегда есть возможность уравновесить чаши весов.

Если родители регулярно признают собственные ошибки, то и ребенок готовится признавать свои. Взять на себя ответственность за ошибку — значит (кроме того, что

откорректировать свое поведение) соответствующим образом исправить положение. Исправить ошибку — значит как-то уладить ситуацию. Большинство родителей стараются скрывать свои ошибки от детей и редко просят прощения. Они полагают, будто утратят свою власть над ребенком, если признаются, что не всегда правы.

Чтобы научить ребенка ответственности, нужно самому проявлять ответственность. Если отец или мать задерживается, забирая ребенка из школы, то, вместо того чтобы объяснять причину своего опоздания, следует выслушать ребенка, извиниться и как-то компенсировать свой промах. Взять на себя ответственность за ошибку — значит (кроме того, что откорректировать свое поведение) соответствующим образом исправить положение. Исправить ошибку — значит просто как-то уладить ситуацию.

Вместо того чтобы объяснять причину своего опоздания, родитель должен выслушать ребенка, извиниться и как-то компенсировать свой промах.

Если родитель опаздывает, забирая ребенка из школы, он может компенсировать опоздание, сделав что-то специально для сына или дочери, — например, заехать по дороге домой в кафе, чтобы выпить сока с пирожными. Отец или мать может сказать: «Извини меня за опоздание. Я хочу как-то загладить свою вину и угостить тебя пирожным. Давай заедем в кафе». Чтобы исправить ошибку, родитель может даже освободить ребенка на этот день от какой-то из его домашних обязанностей или поиграть с ним во что-то. Видя на вашем примере, как можно исправлять свои ошибки, ребенок учится ответственности, которая проявится в подростковом и зрелом возрасте.

До девятилетнего возраста ребенок полноценно развивает свою способность к самокоррекции только в том случае, если он свободен от последствий своих ошибок. Способность нести ответственность за ошибки и исправлять их развивается тогда, когда ребенок снова и снова видит, как заглаживают свою вину родители. Таким образом, дети учатся не только брать на себя ответственность, но также исправлять свои ошибки и возмещать потери.

Родители учат детей ответственности, когда сами проявляют ответственность.

Если подросток опаздывает и заставляет родителей ждать, значит, он должен научиться больше ценить чужое время, а также компенсировать ваши потери. Идея проста: «Ты заставил меня ждать. Что ты теперь можешь сделать, чтобы немного облегчить мне жизнь?»

Если ребенок с раннего детства видит, что родители всегда исправляют свои ошибки, то, достигнув подросткового возраста, он автоматически будет внимательнее и станет охотно компенсировать свои промахи. Иногда он будет совершенно непроизвольно говорить: «Извини. Чем я могу компенсировать свою оплошность?»

В других случаях он сам станет предлагать компенсацию: «Извини, что заставил тебя ждать. Может быть, я помою тебе машину, чтобы как-то загладить свою вину?»

Или еще один вариант: «Извини, что заставил тебя ждать. Я должен тебе одно очко». Это означает, что родители могут попросить ребенка о какой-то компенсации в ближайшие недели, и он с радостью ее предоставит.

Между тем может случиться так, что вскоре опоздает родитель, и тогда он может сказать: «Прости меня за опоздание. Ты был должен мне одно очко, но теперь мы в расчете».

Даже если вы не использовали методы позитивного воспитания с раннего возраста, можно начать в любой момент. Спросите подростка: «Как бы ты хотел компенсировать свое опоздание?» Или просто дайте ему знать, что его неорганизованность доставила вам неудобство, и скажите, что он «должен вам очко».

Он очень быстро сообразит, в чем дело, и охотно променяет старую ситуацию, когда его наказывали и стыдили, на возможность при случае исправить свою ошибку. Подростков, как и детей, не нужно стыдить или наказывать. Если ребенок увидит, что совершать ошибки безопасно, он скоро станет более ответственным, независимо от того, с какого возраста вы начнете пользоваться новыми методами.

НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ, НО ДЕЛАЙТЕ ПОПРАВКИ

Методы позитивного воспитания не включают в себя *никаких* наказаний для побуждения к сотрудничеству, но иногда родителям приходится делать некоторые поправки относительно прав и свобод, которые они дают детям или подросткам. Если ваш восьмилетний сын постоянно прыгает на диване в гостиной, вы можете запретить ему играть в этой комнате, когда вас нет рядом. Прежде чем сделать эту поправку, нужно применить пять методов позитивного воспитания.

Делая поправку, дайте ребенку знать, что он может восстановить свое право играть в гостиной. Скажите: «Если ты послушаешь меня и не будешь скакать на диване, то я пересмотрю свое решение и ты снова сможешь играть в гостиной, когда меня там нет». В этом примере родитель не наказывает ребенка. Он просто вносит поправку в домашние правила.

Если вы позволили своей шестнадцатилетней дочери возвращаться домой по выходным не позже часа ночи, но она постоянно опаздывает, значит, необходима поправка. Нужно ограничить крайний срок более ранним временем — не в качестве наказания, но потому, что вам стало понятно, что дочь недостаточно ответственна, чтобы возвращаться домой так поздно. Если ей не хватает ответственности, чтобы помнить о назначенном вами времени, значит, не стоит позволять ей гулять до часа ночи.

Если подросток постоянно приходит домой позже назначенного вами крайнего срока, значит, нужно внести поправку и перенести этот срок на более раннее время.

Прежде чем внести поправку, нужно несколько раз простить дочери опоздания, но требовать от нее компенсации за то, что она доставила вам беспокойство. Если же после того, как вы использовали все пять методов позитивного воспитания, девушка продолжает опаздывать, значит, родители должны признать, что допустили ошибку, позволив ей возвращаться так поздно, и сделать поправку, назначив крайний срок на более раннее время.

Можно сказать что-то вроде: «Я знаю: ты понимаешь, что должна возвращаться не позже часа ночи, и я понимаю, что иногда люди просто забывают о времени. Мы с тобой уже не раз говорили об этом. Я знаю, что ты стараешься приходить вовремя, но, по-моему, мы дали тебе слишком много независимости. Я назначаю тебе новый крайний срок: полночь. Если ты сможешь вернуться домой вовремя три раза подряд, мы перенесем срок на 12:30, а когда ты покажешь, что можешь соблюдать и этот срок, тебе снова будет позволено гулять до часа. Итак, я хочу чтобы по выходным ты возвращалась домой не позже двенадцати».

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ОШИБКИ РЕБЕНКА

Если ошибку совершает ребенок до девятилетнего возраста, нужно реагировать так, словно совершать ошибки нормально и подобное происходит постоянно. До девяти лет не нужно, чтобы ребенок извинялся или компенсировал свои ошибки. Например, если малыш что-то разбил, то в конечном счете виноваты в этом родители, поскольку не обеспечили ребенку должного надзора. В этой ситуации ребенок не должен ни извиняться, ни возмещать ущерб. Если один ребенок ударил другого, не нужно ни наказывать обидчика, ни заставлять его просить прощения. Вместо этого родители должны перенаправить детей. Если тут кто-то и виноват, то это родители, поскольку они так или иначе не дали ребенку то, что ему требовалось. Возможно, малышу не хватало понимания, надзора, структуры или ритма.

Если двое малышей дерутся, то вместо того, чтобы заставлять их извиняться друг перед другом и мириться, нужно просто взять и помирить их. Например, скажите: «Ладно, давайте помиримся и снова станем друзьями. Мне очень жаль, что вы поколотили друг друга. Давайте теперь поиграем вот во что…»

Ребенок станет требовать, чтобы обидчик был наказан, только в том случае, если его самого наказывали за ошибки. Он требует чтобы у него просили прощения только тогда, когда

его самого заставляют извиняться. Если родители не винят своих детей, но берут ответственность на себя, то и сами дети не винят своих ровесников и не требуют извинений.

Родителям так трудно относиться к чужим ошибкам с приятием прежде всего потому, что они не приемлют собственные оплошности. Взрослые испытывают потребность в том, чтобы наказать малыша, потому, что их самих наказывали в детстве, и они считают, что именно так следует поступать, если кто-то допускает промах. К счастью, методы позитивного воспитания работают даже в том случае, когда ошибаются сами родители. Если родитель слишком рассердился на малыша за ошибку, он всегда может исправить ситуацию, просто извинившись за то, что разозлился, и заверив ребенка, что совершать ошибки нормально.

Можно сказать: «Мама была не права, рассердившись на тебя за то, что ты разбил вазу. Не следовало на тебя кричать. Прости меня. Это все чепуха. Мы можем купить себе другую вазу. Это была просто ошибка, а ошибки периодически случаются».

С более старшим ребенком можно поговорить так: «Извини, что я рассердился на тебя на днях. Не стоило так злиться. Просто меня в тот день беспокоили еще и другие проблемы. Не такое уж это большое горе. Мы можем запросто купить другую вазу».

Когда ребенок разбивает вазу, расстраиваться по поводу испорченной вещи нормально, но родители должны стараться, чтобы их недовольство не было направлено на ребенка или на себя. Некоторые родители не винят ребенка, но очень винят себя. При этом они не хотят, чтобы малыш почувствовал себя плохим, однако невольно делают именно это. Родители должны служить примером того, как прощать ошибки детей и собственные оплошности.

Методы позитивного воспитания новы. Большинство родителей не имеют ни малейшего представления, как реагировать на ошибку ребенка. Ниже я привожу несколько ситуаций, которые помогут вам правильно реагировать на промахи малышей. Уделите по нескольку минут, чтобы представить себе, как бы вы вели себя в следующих ситуациях.

Представьте себе, что у вас был удачный день, вы хорошо отдохнули и испытываете оптимизм по поводу своего будущего, — как бы вы отреагировали на то, что ваш малыш разбил вазу?

Представьте себе, что ваш ребенок внимателен, всегда прислушивается к вам и охотно идет на сотрудничество, — как бы вы отреагировали на то, что он разбил вазу?

Представьте себе, что ваш малыш протирал вазу, помогая вам прибрать в гостиной, но тут внезапно у него над ухом зазвонил телефон, малыш вздрогнул и уронил вазу, как бы вы отреагировали?

Представьте себе, что президент вашей компании случайно опрокинул вазу и она разбилась, как бы вы отреагировали?

Представьте себе, что вы позволили пятерым мальчишкам поиграть в футбол в вашей гостиной и они случайно разбили вазу, — как бы вы отреагировали?

Представьте себе, что это была уродливая дешевая ваза и вы давно собирались купить себе другую, как бы вы отреагировали в этом случае?

Представьте себе, что у вас в гостях был слепой человек, который случайно задел вазу и она разбилась, — как бы вы отреагировали?

В каждом из этих случаев вы, вероятно, не стыдили бы виновника и без труда простили бы его. Возможно, вы немного расстроились бы оттого, что ваза разбилась, или оттого, что теперь придется собирать осколки, но вы переживали бы недолго. И, очевидно, вы не сердились бы ни на своего начальника, ни на себя, ни на малыша, ни на гостя. Всем понятно, что подобные конфузы иногда случаются. Естественно, вы бы беспокоились не столько о вазе, сколько о чувствах ребенка, начальника или гостя. Вам ни в коем случае не захотелось бы, чтобы кто-то чувствовал себя виноватым. Такая позитивная снисходительная реакция уместна и в других обстоятельствах.

Попробуйте выработать у себя такое же отношение, поразмышляв о других досадных ошибках, которые совершал ваш ребенок. Вспомните какую-нибудь конкретную ошибку, поместите ее в каждую из семи вышеприведенных ситуаций и прислушайтесь к своим реакциям.

Например, если ваш ребенок недавно устроил в доме беспорядок и не прибрал за собой, спросите себя, как бы вы реагировали на подобное происшествие, если бы у вас был удачный день, вы хорошо отдохнули и испытывали оптимизм по поводу своего будущего. Подобным образом проанализируйте все семь условий, приведенных выше, чтобы лучше понять, как нужно реагировать, исходя из побуждений своего любящего «я». Если ваш малыш совершает ошибку, он независимо от обстоятельств заслуживает прощения.

Если ваш малыш разбил вазу, он независимо от обстоятельств заслуживает прощения.

А теперь давайте изменим обстоятельства и посмотрим, как *не* нужно реагировать, если ребенок разобьет вазу. Уделите по нескольку минут, чтобы представить *себе,* как бы вы вели себя в следующих ситуациях, отмечая про себя, что именно так вести себя *не* следует.

Представьте себе, что у вас был ужасный день, вы устали, у вас мало времени и нужно еще слишком много сделать, ваше будущее кажется беспросветным, — как бы вы отреагировали, если бы малыш разбил вазу?

Представьте себе, что ваш ребенок постоянно что-то ломает и совершенно вас не слушается, как бы вы отреагировали, если бы он разбил вазу?

Представьте себе, что вы просили ребенка не играть в гостиной или не прикасаться к вазе, а он вас не послушал, — как бы вы отреагировали, если бы он разбил вазу?

Представьте себе, что ваша уборщица уже испортила несколько вещей в доме, а теперь еще и вазу разбила, как бы вы отреагировали?

Представьте себе, что вы настоятельно просили ребенка не играть в гостиной или не прикасаться к вазе, но ваза все-таки разбита, — как бы вы отреагировали? Представьте себе, что эта ваза стоит кучу денег или дорога вам как память, как бы вы отреагировали, если бы ребенок разбил вазу?

Представьте себе, что вы просили своего мужа (или жену) переставить вазу в надежное место, но он забыл, и вот вазу случайно разбили, — как бы вы отреагировали?

Если бы вы специально не сдерживали себя в этих случаях, то, вероятно, принялись бы стыдить виновника. Если у вас был плохой день, вы, возможно, просто выплеснули бы накопившийся стресс на своего малыша. Разбитая ваза могла бы стать той каплей, которая переполнила бы чашу вашего терпения. К несчастью, ребенок воспринял бы вашу преувеличенную реакцию так, словно вся причина в нем и только в нем, и почувствовал бы себя слишком виноватым.

Дети принимают на себя слишком много вины, если кто-то другой не разделит с ними ответственность.

Если малыш постоянно не слушается, вы, вероятно, очень сильно рассердились бы и не преминули бы продемонстрировать ребенку, что бывает, когда он не слушает вас. Вы бы сердились не по поводу самой вазы, но по поводу всех случаев, когда малыш пренебрегал вашими требованиями, и по поводу многих случаев в будущем, когда он снова не послушается. Такое отношение только приведет ребенка (или вашего спутника жизни, если упреки обращены к нему) в замешательство и не принесет никакого толку.

Когда ребенок совершил ошибку, это самое неподходящее время напоминать ему об ошибках, совершенных в прошлом.

Если ребенок не раз пренебрегал вашими просьбами не трогать вазу, у вас может возникнуть желание наказать малыша, чтобы преподать ему хороший урок. Как мы уже говорили в предыдущих главах, наказание и попытки пристыдить в наше время больше не действуют. Есть другие способы побудить детей поступать так, как следует. Если ребенок упорно не повинуется воле родителей, отец и мать должны не наказывать его, а применять пять

методов позитивного воспитания. Наказание только усиливает неповиновение.

Наказывая малыша и сердясь на него, вы используете устаревшие методы общения. Наилучшая реакция на ошибки ребенка — безразличный или усталый взгляд. Не нужно обращать много внимания на саму ошибку. Лучше сосредоточьтесь на том, чтобы перенаправить малыша, попросив его что-то сделать. В данном случае можно попросить ребенка помочь вам собрать осколки.

Не нужно обращать много внимания на ошибку ребенка.

Если вазу разбила домработница, то она, конечно, должна соответствующим образом возместить ущерб. Если подобное повторится, домработницу следует уволить. Она уже не ребенок, и вы не обязаны ее учить. Имея же дело с ребенком, вы должны научить его ответственности, проявляя прощение.

Если ваза была очень дорогой, большинство родителей рассердятся еще сильнее. Однако отец с матерью должны помнить, что ребенок не планирует свои ошибки заранее. Если ваза действительно очень ценная, то родители должны были просто поставить ее в безопасное место, а не винить ребенка. Если дорогую вазу разбил подросток, то он должен как-то компенсировать свой проступок, но и тут важно не утрачивать чувство меры. Несправедливо было Вы требовать от подростка, чтобы он полностью возместил стоимость вазы. Ведь подросток еще не зарабатывает столько денег, сколько вы. Более уместно попросить его убрать осколки, а затем помочь вам купить другую вазу, но не заставлять оплатить всё. Если подросток пригласил в гости приятелей и они испортили или украли ваш компьютер, вы должны вместе подумать, как ребенок может возместить ущерб. Если вы остановитесь на финансовой компенсации, следует принять во внимание, сколько зарабатываете вы и сколько ребенок, — так можно определить справедливый размер возмещения. Допустим, украденный или испорченный компьютер стоил 2000 долларов, вы зарабатываете 1000 в неделю, а ваш подросток —100 долларов в неделю. В таком случае он должен возместить вам 200 долларов. Если у него есть собственные сбережения, то несправедливо, чтобы он купил вам компьютер из этих денег, — тут размер компенсации тоже нужно определять, сопоставив его сбережения со своими.

Для того чтобы определить справедливую компенсацию, сравните свои финансовые ресурсы с ресурсами ребенка.

Еще одна ошибка, кроме наказаний и назначения непомерных компенсаций, может состоять в том, что родители полагают, будто ребенок способен проявлять предусмотрительность. Если вы попросили своего супруга убрать вазу в безопасное место, а он забыл, у вас есть некоторые основания сердиться, поскольку он не выполнил вашу просьбу. Вы его предупредили, что вазу могут разбить, и он мог бы сделать соответствующие выводы. Родители нередко сердятся, когда ребенок забывает что-то сделать. Они ошибочно полагают, что дети способны быть предусмотрительными. Родителям следует помнить, что забывать — совершенно нормально для ребенка. Некоторым детям нужно повторить что-либо много раз, прежде чем они запомнят ваше указание, а в стрессовой ситуации они могут снова забыть его.

ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАРАЕТСЯ, ЭТО УЖЕ ХОРОШО

Детям нужно давать понять, что хорошо уже то, что они стараются, а оплошности — естественный спутник процесса обучения и роста. Совершая ошибки, мы учимся, что для нас правильно и хорошо. Главное — стараться, — и путем проб и ошибок вы достигнете цели. Это — здоровая идея, но ее несложно извратить и опять-таки использовать для того, чтобы стыдить ребенка.

Многие родители вполне согласны с утверждением, что если человек старается, то это уже хорошо. Когда же ребенок не может что-то сделать или совершает ошибку, они приходят к ложному выводу, будто он не старался, то есть не выложился в полную силу. А ребенок, в свою

очередь, приходит к выводу, что его сил заведомо недостаточно. Если малыша критикуют за промахи или за то, что он якобы не старается, у него развивается недовольство собой.

Нередко родители ошибочно считают, что поскольку подростки более зрелые, чем дети, то и память у них должна быть лучше. И если подросток что-то забывает, отец или мать приходит к ложному заключению, будто он не старался запомнить. Старания никак не влияют на память. Вы либо помните, либо нет. К забывчивости следует относиться так же, как к любому другому промаху.

Один из лучших способов бороться с забывчивостью ребенка или подростка — спросить его, в первый ли раз он слышит ту или иную просьбу. Если вы будете регулярно повторять этот вопрос, ребенок скоро осознает, что действительно забывает слишком много. Если он осознает это самостоятельно, то скоро научится лучше помнить просьбы окружающих. Когда вы перестанете напоминать ребенку о том, что он забыл, и он начнет вспоминать все это самостоятельно, скоро ему станет проще запоминать просьбы. Большинство детей и подростков забывают тем легче, чем большее давление вы на них оказываете. Если вы постоянно ворчите или сердитесь на забывчивость ребенка, то никакого толку не добьетесь. Тем самым вы просто создаете стрессовую нагрузку, которая блокирует память вашего сына или дочери. Поощрение способствует развитию памяти в гораздо большей степени. Если ребенок или подросток регулярно забывает ваши просьбы, просто поощряйте его в конце недели за те случаи, когда он *не забыл* о чем-то.

Когда ребенок не может что-то сделать или совершает ошибку, родители приходят к ложному выводу, будто он не старался.

Если дети совершают ошибки, разочарованные родители непроизвольно делают замечания, в которых кроется упрек, и в результате ребенку кажется, будто он плохой, недостоин любви или ни на что не годится. Вот некоторые распространенные примеры:

Ты мог бы быть предусмотрительнее.
Мог бы сделать это и получше.
Нужно быть внимательнее..
Как ты мог забыть об этом?
Я ведь тебе уже об этом сто раз говорила.
А я тебя предупреждала.
Если бы ты меня послушал…
Что с тобой сегодня случилось?
А ведь у тебя уже получалось намного лучше.
Какая муха тебя укусила?
Да ты же меня просто не слушаешь.

Родители ошибочно полагают, что если ребенок совершает ошибки или ведет себя не так, как они хотели бы, значит, он недостаточно старается. Говоря ребенку, что он недостаточно старается, вы тем самым его стыдите. Таким образом, вы пытаетесь мотивировать его поведение при помощи *неодобрения.* Как мы уже говорили, использовать чувство вины для манипуляции детьми не просто не нужно, но в наше время неэффективно.

Позитивное воспитание признает, что дети всегда стараются сделать все как можно лучше. Если они совершают ошибки, то только потому, что это —неотъемлемая часть процесса обучения. Когда ребенок выходит из-под контроля, значит, он не получает необходимого. Что бы ни делал ребенок (даже если это что-то плохое), он делает наилучшее, что может на данный момент.

Позитивное воспитание признает, что дети всегда стараются делать все как можно лучше.

Ребенок не просыпается с мыслью: «Что бы такого гадкого сегодня сделать? Какой бы

вред причинить? Чем бы испортить жизнь мамочки с папочкой, чтобы они воспылали ко мне лютой ненавистью?» Никто не станет думать подобным образом, если только человека не гложет нестерпимое чувство обиды. Вот и ребенок будет стараться изо всех сил, — пусть даже неудачно, — чтобы добиться удовлетворения своих потребностей.

Если человек старается изо всех сил, это вовсе не означает, что он использует свои способности в полной мере. Это означает, что, исходя из ресурсов, доступных ему в данный момент, он делает наилучшее, что может. Чтобы немного прояснить этот вопрос, рассмотрим нехитрый пример.

Вчера, стараясь изо всех сил, я написал тридцать страниц. Для многих писателей это очень хороший результат. Когда я начинал эту книгу, то, стараясь изо всех сил, я выдавал всего по три страницы в день. Сегодня я чувствовал себя разбитым и написал только пять страниц, — и при этом тоже очень старался. Итак, когда-то я писал по три страницы в день, затем однажды у меня получилось тридцать страниц, а на следующий день я написал пять страниц. Однако каждый день я старался и делал все, что мог.

Из этого примера видно, что результат не является точным мерилом моих стараний. Подобным образом, нельзя оценивать старания вашего ребенка по плодам его деятельности. Чтобы ребенок усвоил, что совершать ошибки — нормально, следует признать, что он всегда старается сделать все как можно лучше.

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НЕ ПРИЕМЛЮТ ОШИБОК

Если родители не приемлют ошибок, дети реагируют на свои промахи нездоровым образом. Ниже я привожу четыре типичные реакции детей, когда им внушают, что ошибки — это не нормально:

1. Скрывают свои ошибки и не говорят правду.
2. Ставят для себя планку слишком низко и не хотят рисковать.
3. Защищаются, оправдывая свои ошибки или сваливая вину на других.
4. Демонстрируют заниженную самооценку и склонность к самоуничижению.

Этих четырех реакций можно избежать, если ясно давать ребенку знать, что совершать ошибки — нормально. Дети приходят в мир с врожденной способностью любить своих родителей, но *они не умеют любить и прощать себя.* Ребенок учится любить себя на основании отношения к нему родителей и родительской реакции на его ошибки. Когда ребенка не стыдят и не наказывают за ошибки, он узнает: для того чтобы тебя любили, вовсе не обязательно быть безупречным. Малыш постепенно постигает важнейшее жизненное искусство — способность любить себя и принимать свое несовершенство.

Ребенок учится любить себя на основании отношения к нему родителей и на основании родительской реакции на его ошибки.

Когда родители просят прощения за свои ошибки, дети без колебаний прощают их. Дети изначально запрограммированы на то, чтобы прощать своих родителей, — *но не себя.* Если отец и мать не совершают ошибок и не извиняются, ребенок не научится прощать. Когда же родители совершают ошибки, но не извиняются, ребенок винит себя. *Если не предоставлять ребенку возможность прощать родителей, он не учится прощать себя.*

Простить себя — значит рассеять тьму вины. Ребенок может научиться этому, если у него есть возможность вновь и вновь видеть, что родители совершают ошибки, но тем не менее по-прежнему любимы. Если малыш видит, что отец и мать несовершенны, но все-таки любимы, то в возрасте десяти лет, когда в нем внезапно пробудится самоосознание, а следовательно и осознание собственного несовершенства, ребенок не будет слишком суров по отношению к себе.

Приблизительно в девятилетнем возрасте малыш вдруг начинает смущаться, когда родители делают вещи, с точки зрения ребенка неуместные, — например, когда мама напевает в

супермаркете. Когда в ребенке усиливается самоосознание, он вдруг начинает больше заботиться о том, что могут подумать люди. Если же ребенка воспитывали в атмосфере прощения, он легче прощает себе собственные недостатки. Давайте более подробно рассмотрим четыре типичные реакции ребенка на нетерпимое отношение родителей к ошибкам.

РЕБЕНОК СКРЫВАЕТ СВОИ ОШИБКИ И НЕ ГОВОРИТ ПРАВДЫ

Если ребенок боится, что за ошибку его накажут или лишат любви, он учится скрывать свои ошибки. Чтобы избежать наказания, ребенок старается скрыть свои проступки в надежде, что его не разоблачат. Это порождает ложь. Такая склонность скрывать ошибки постепенно приводит к внутренней расщепленности. Малышу приходится жить сразу в двух мирах. В одном мире родители дарят ему любовь, а в другом таится его ошибка, и ребенок полагает, что если родители раскроют ее, то лишат его любви. Это приводит к тому, что ребенок отрицает даже ту любовь, которую получает.

Если ребенок сделал что-то плохое и скрыл это от родителей, какая-то часть его существа чувствует, что он недостоин родительской любви. Даже если родители любят ребенка, восхищаются им, поддерживают его и признают его успехи, тоненький внутренний голосок говорит малышу: «Да-да, однако если бы вы знали, что я сделал, то не говорили бы этого». Это чувство, что он не достоин хорошего отношения, приводит к тому, что ребенок отталкивает любовь и поддержку, которые дарят ему родители. Да, они его любят и ценят, — но он неспособен принять этот дар. Чем больше ребенок скрывает свои ошибки, тем больше он обесценивает любовь и поддержку родителей.

Когда ребенок скрывает свои ошибки, какая-то часть его существа не позволяет ему принять любовь, которую дарят родители.

Чтобы ощущать силу и уверенность в себе, детям необходима поддержка родителей. Не получая этой поддержки, ребенок чувствует себя все более неуверенно. Когда кто-то говорит малышу: «Только не рассказывай об этом маме с папой. Пусть это будет нашей маленькой тайной», — это очень ранит ребенка. Если ребенок боится рассказывать родителям о своих и чужих ошибках, между ним и отцом с матерью вырастает стена, которая мешает малышу получать необходимую поддержку.

Еще хуже, если один из родителей требует, чтобы ребенок скрывал что-то от другого. Это может быть на первый взгляд безобидное замечание, вроде: «Ладно, я куплю тебе мороженое, но не говори об этом папе». Таким образом ребенок становится слишком близок к матери и отдаляется от отца.

Хуже всего, если просьба сохранить что-то втайне подкреплена угрозой наказания. Например, отец не проследил за соблюдением режима дня ребенка и говорит: «Смотри, если ты скажешь об этом маме, я тебе всыплю». Если ребенок не расскажет обо всем маме, то укрывательство принесет ему еще больше вреда, чем само нарушение режима. Ошибки периодически случаются, и их можно исправить, но если ребенок чувствует, что не может быть совершенно открытым в отношениях с родителями, то исправить ничего не удастся.

ДЕТИ РАЗВЕДЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Дети разведенных родителей нередко не имеют возможности свободно делиться с отцом и матерью своими чувствами и опытом. Если ребенок бывает в доме и у отца, и у матери, нужно дать ему понять, что беседовать о том, что творится в обоих домах, — нормально. Если же о чем-то говорить нельзя, в сознании ребенка происходит расщепление: бывая у матери, ребенок может делиться одной частью своего опыта, а бывая у отца — другой.

Ребенок очень быстро схватывает, что маме лучше поменьше рассказывать об отце, потому что она сердится или ревнует, — и наоборот. Когда дочь рассказывает маме, как весело было гулять с папой по ярмарке, мать начинает злиться оттого, что отец не заставил ребенка сделать домашнее задание. Девочка чувствует эти негативные настроения и просто перестает

делиться. Вдобавок ко всему мать звонит своему бывшему мужу и делает ему выговор. И в следующий раз, когда дочка будет гулять где-то с отцом, тот может прямо попросить ее не рассказывать об этом матери.

В таких случаях бывает очень трудно сделать так, чтобы ребенок без опасения рассказывал о подробностях своей жизни. Если отец или мать проявляет неодобрение, негативные эмоции или относится ко всему слишком критично, ребенок просто перестает о чем-либо рассказывать. В результате не только ребенок начинает чувствовать себя все более неуверенно, но и родители утрачивают часть своей власти.

Чем более непринужденно ребенок или подросток может рассказывать вам о своей жизни, не боясь ни за себя, ни за других, тем более охотно он с вами сотрудничает. Помните: если ребенок не боится быть собой, стремление к сотрудничеству пробуждается у него непроизвольно. Чтобы укрепить свое влияние на подростка, родители должны воздерживаться от строгих суждений и готовых решений, — и тогда ребенок будет вновь и вновь приходить к ним, чтобы поделиться своим миром.

РЕБЕНОК СТАВИТ ДЛЯ СЕБЯ ПЛАНКУ СЛИШКОМ НИЗКО И НЕ ХОЧЕТ РИСКОВАТЬ

Когда детей стыдят за ошибки, они часто просто боятся ошибаться. Чтобы защитить себя от болезненных последствий своих промахов, застраховаться от неудач и ни в коем случае не разочаровать маму с папой, они стараются играть наверняка. Вместо того чтобы ставить перед собой сложные задачи, которые могут оказаться непосильными, они делают только то, что предсказуемо и надежно. Живя в пределах зоны комфорта, эти дети не только развивают в себе заниженную самооценку, но и скучают, поскольку им не приходится преодолевать препятствия.

Живя в пределах зоны комфорта, дети не только развивают в себе заниженную самооценку, но и скучают.

Другие дети, наоборот, изо всех сил стараются добиться выдающихся успехов, чтобы их не стыдили. Такому ребенку слишком больно не оправдать ожидания родителей или разочаровать их, поэтому он старается больше, чем нужно. Он может добиться высоких результатов, но не испытает при этом радости. Такие дети не бывают довольны достигнутым и никогда не считают себя достаточно хорошими. Нередко случается, что такой ребенок учится на пятерки и, получив одну четверку в табеле, слышит дома горький упрек: «А почему тут у тебя четверка?»

Отец может сказать своему сыну — лучшему футболисту в команде: «Если бы ты принял этот последний пас, твоя команда выиграла бы». Родители часто не обращают внимания на позитивное и сосредоточиваются на негативном поведении. Эти негативные замечания, запомнившиеся с детства, очень часто всплывают в кабинетах психологов, работающих с людьми, страдающими от тревог и депрессии. В большинстве случаев дело вовсе не в том, что в детстве этих людей не любили родители. Просто их отцы и матери не знали другого способа выразить свою любовь. Многие просто заблуждались, считая, будто таким образом они дают своим детям здоровое побуждение работать еще настойчивее.

Многие родители придерживаются ошибочного мнения, будто, стыдя своих детей, они помогают им достичь большего.

Если ребенок чувствует, что совершать ошибки небезопасно, он склонен уклоняться от здорового риска в жизни. Для нормального развития ребенку нужно рисковать. Если же ребенок считает, будто совершать ошибки — ненормально, он уклоняется от риска и часто даже не понимает почему. Ему нужна страховочная сетка. Даже те дети, которые добиваются высоких результатов, например в учебе, очень неохотно рискуют в других сферах жизни.

Не ощущая внутренней уверенности, что совершать ошибки нормально, ребенок может просто сказать: «Я не люблю вечеринки», — но за нелюбовью к вечеринкам кроется просто

страх быть отвергнутым сверстниками. Не желая рисковать оказаться не таким, как нужно, и испытать боль от этого, такой ребенок предпочтет— остаться дома и не попытается проявить себя в новой обстановке. За рассуждениями таких детей кроется страх потерять то, что у них есть, если они вдруг окажутся неадекватны ситуации или потерпят неудачу.

Причиной сопротивления не всегда бывает именно страх или неуверенность. Некоторые дети застенчивы от природы, им труднее завязывать отношения с людьми, и они неохотно рискуют. Например, восприимчивые дети обычно застенчивы и сопротивляются переменам. Сенситивные дети сильнее боятся быть отвергнутыми и поэтому им нужно больше времени, чтобы открыться по отношению к потенциальным друзьям. Естественно, эти тенденции усиливаются, если ребенок чувствует, что совершать ошибки не нормально.

Естественная застенчивость детей с определенным темпераментом усиливается, если ребенок не живет в атмосфере прощения.

Чтобы избежать боли неодобрения, некоторые дети просто перестают обращать внимание на мнения и чувства отца и матери. Нередко именно в этом состоит причина того, что подросток ничего не рассказывает своим родителям. Он привык к тому, что всю жизнь его критиковали и поправляли. Теперь, когда он стал свободнее и меньше нуждается в родителях, он ищет поддержки и признания у друзей. Он восстает против родителей и гордится тем, что больше не нуждается в их одобрении. За этой тенденцией стоят годы необходимости таиться и сдерживаться ради того, чтобы заслужить признание старших.

Независимо от того, как много боли причинили родители ребенку в прошлом, они могут в любом возрасте исправить положение, используя пять методов позитивного воспитания и донося до ребенка пять позитивных принципов. Родителям следует помнить, что они сами тоже имеют полное право на ошибки. Все родители делают лучшее, на что они способны, используя имеющиеся у них ресурсы.

РЕБЕНОК ЗАЩИЩАЕТСЯ, ОПРАВДЫВАЯ СВОИ ОШИБКИ ИЛИ СВАЛИВАЯ ВИНУ НА ДРУГИХ

Живя в атмосфере порицания, ребенок вынужден постоянно защищаться. Он защищается, либо оправдывая свои ошибки, либо сваливая вину на других. Если ребенка просят перестать колотить ровесника, то для того, чтобы избежать наказания, он старается обвинить во всем своего противника: «Он первый начал». Такая склонность оправдываться естественна, но страх наказания значительно усиливает ее. Ребенок, который не боится наказания, гораздо охотнее идет на сотрудничество, когда отец или мать просит его прекратить драку. У него не возникает потребности обвинить другого, чтобы оправдать свои действия.

Взрослый человек может научиться корректировать свое поведение только в том случае, если он берет на себя ответственность за собственные ошибки. Пока мы оправдываем свои ошибки, сваливая вину на других, нам не удается измениться в лучшую сторону. Мы — взрослые, однако ведем себя в точности как дети, выросшие в нездоровой атмосфере.

Пока человек оправдывает свои ошибки, сваливая вину на других, он не может измениться в лучшую сторону.

Кэрол пришла ко мне на психологическую консультацию, чтобы я помог ей решить, остаться ли ей со своим мужем, Джеком, или развестись. Дело в том, что у него периодически случались приступы гнева, переходящего в ярость. Ко мне она решила обратиться после того, как муж собрал все ее вещи и вышвырнул их из дома. Позже он каялся в своем поведении и умолял жену вернуться. Джек несомненно любил ее, пока им не овладевал гнев, но, видимо, этот мужчина был не готов к зрелым взаимоотношениям или просто не способен их поддерживать.

Итак, Кэрол хотела знать, что я думаю по этому поводу. Я ответил, что мне необходимо поговорить с ее мужем. Через несколько дней они пришли ко мне на прием вместе, и я спросил,

будет ли он снова поступать подобным образом. В ответ Джек стал яростно оправдываться: «Да, я поступил отвратительно, но она — тоже не сахар. Если она больше не повторит то, что сказала тогда, я никогда не стану так злиться».

После долгого спора он ни на йоту не отступил от своей позиции. Я пытался помочь ему понять, что его действия неправильны независимо от того, чем спровоцировала их Кэрол, но Джек упорно стоял на своем. В результате Кэрол ясно поняла, что он слишком незрелый для брака. С точки зрения Джека, его грубое оскорбительное поведение было полностью оправдано критическими замечаниями Кэрол. Он не мог откорректировать свое поведение до тех пор, пока находил ему оправдания в действиях жены. Очевидно, будучи ребенком, Джек рос в атмосфере порицания, поэтому он так и не научился проявлять ответственность за свои промахи и соответствующим образом корректировать поведение, но зато прекрасно научился оправдываться, сваливая вину на других.

Если ребенок не чувствует, что совершать ошибки — нормально, ему приходится тратить слишком много времени, энергии и слов на то, чтобы защитить свои действия, объясняя, почему он поступил так, а не иначе и каких результатов ожидал от своего поступка. Это — горе как для родителей, так и для ребенка. Чтобы этого избежать, нужно просто сделать так, чтобы ребенок не боялся ошибок. Если совершать ошибки — нормально, ребенок не пытается оправдать свои действия, но с открытым сердцем выслушивает, каких действий ожидают от него родители. Оглядываясь назад и объясняя ребенку, что он сделал неправильно, вы сами заводите себя в тупик, — эта дорога не ведет никуда.

Если совершать ошибки — нормально, ребенок не пытается оправдать свои действия, но с открытым сердцем выслушивает родителей.

Оправдывая собственные ошибки и валя вину на других, мы только утверждаемся в ошибочном представлении, будто не можем решить собственные проблемы. Когда человек перекладывает вину за свои проблемы на окружающих, он отказывается от собственной способности исцелять свои раны, учиться на своих ошибках и двигаться к осуществлению своих желаний.

ПОДРОСТКИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

Однажды меня попросили разработать и провести в Лос-Анджелесе семинар для детей из неблагополучных семей, которые подвергались дома серьезным издевательствам и оскорблениям. В результате плохого обращения все эти дети страдали от различного рода поведенческих проблем и от заниженной самооценки. Я настоял, чтобы во время первой недели семинара на занятиях присутствовали дети не только из неблагополучных семей, но и из благополучных. Мне было необходимо, чтобы в группе были также дети, которые получают в семье достаточно любви и поддержки.

Мы с самого начала не выделяли детей из неблагополучных семей, которые прошли через издевательства. Через некоторое время, когда подростки разговорились и стали рассказывать о негативных установках, которые они получали с детства, выяснилось, что их всех объединяют одни и те же горести. Если не считать настоящих «издевательств», которым подвергались некоторые подростки, выяснилось, что их проблемы на девяносто процентов совпадают. Все они чувствовали, что их не понимают, не ценят и несправедливо к ним относятся.

Довольно часто психологи и родители из самых лучших побуждений уделяют слишком много внимания какому-то одному негативному опыту из детства ребенка, и юный клиент приходит к заключению, будто этот опыт обусловил все его проблемы. Искать корень всех несчастий в единственном жизненном обстоятельстве — заблуждение. На моем семинаре эта иллюзия была развеяна в общении с более счастливыми подростками, которые понемногу раскрывали свои затаенные чувства страха, гнева, разочарования, боли, обиды, отверженности, несправедливости, вины, сожаления, потери, возмущения и растерянности. Хотя детям из неблагополучных семей приходилось переживать некоторые особо тяжелые ситуации, они

обнаружили, что их боль в значительной степени является результатом общераспространенных ошибок в воспитании.

Поскольку подростки не знают, что другие чувствуют то же самое, они считают, будто причина их негативных чувств в некоторых особых обстоятельствах прошлого. Многие взрослые до сих пор уверены, что в их боли и несчастьях виновато прошлое. Такая склонность винить во всем обстоятельства прошлого не позволяет им найти в себе силы, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

К счастью, семинары, консультации психологов и работа в группах поддержки помогают многим людям залечить раны прошлого, но для того, чтобы свести эти травмы к минимуму, родители могут попытаться изначально приучить детей не бояться ошибок. Если ребенок уже развил в себе склонность защищать себя, обвиняя окружающих, родители могут помочь ему избавиться от этой тенденции, применяя методы позитивного воспитания и собственным примером уча ребенка брать ответственность за ошибки прошлого на себя. Когда родители начинают брать на себя ответственность за собственные промахи и перестают винить Других, их дети вскоре тоже автоматически перенимают подобное отношение к действительности.

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА И СКЛОННОСТЬ НАКАЗЫВАТЬ СЕБЯ

Дети формируют отношение к себе на основании того, как к ним относятся окружающие. Пренебрегая ребенком, вы тем самым снижаете его самооценку. Если ребенок не получает того, что ему необходимо, он считает себя недостойным внимания. Даже в том случае, когда ребенком не пренебрегают, он может чувствовать себя недостойным и неадекватным. Когда даже заботливые родители проявляют разочарование, гнев, обиду, смущение или беспокойство по поводу поведения или ошибок своего ребенка, тот начинает чувствовать себя в каком-то отношении недостойным любви или неадекватным.

Такой ребенок не может вырабатывать здоровую самооценку, поскольку чувствует, что он не соответствует родительским стандартам. Пытаясь соответствовать этим стандартам, он отчаянно старается достичь совершенства, чтобы доставить радость родителям. Однако добиться этого невозможно, поскольку безупречных людей не бывает. Такой ребенок может вести себя очень хорошо, — но это удается ему за счет самооценки. Не в силах принести родителям радость, малыш продолжает считать себя недостаточно хорошим.

Ребенок может вести себя очень хорошо, — но это нередко удается за счет самооценки.

Если ребенок не оправдывает ожидания родителей, они проявляют негативные эмоции. Как бы ни любили своего малыша отец с матерью, когда они сердятся на ребенка за его ошибки или недостатки, он это чувствует. Единственное мерило, согласно которому ребенок формирует свою самооценку, — реакция родителей. Если вы хотите, чтобы ребенок к себе хорошо относился, необходимо постоянно корректировать связанные с ним собственные ожидания, — и тогда негативные эмоции не возникнут.

Дети довольны собой лишь тогда, когда ими довольны родители.

Если родители счастливы, благосклонны и уважительны, если они проявляют внимание, заботу и доверие, то у ребенка складывается ощущение, что *он хороший.* И тогда, естественно, он доволен собой. Он без страха экспериментирует и реализует все, что в нем заложено. Ребенок уверен в себе и в окружающем мире Он расслаблен, поскольку его не преследует ощущение, будто ему необходимо соответствовать каким-то нереальным стандартам. Он просто и наивно чувствует, что является тем, кем должен быть, и делает то, что должен делать. Если в первые девять лет жизни ребенку дана свобода совершать ошибки без последствий, в нем развивается приятное ощущение уверенности в себе.

Представьте, какое у вас было бы настроение, если бы вы могли без проблем делать все, что вам заблагорассудится, и при этом все, что вы ни предпримете, было бы хорошо. Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вас не сдерживало чувство страха и не угнетало чувство вины? Ощутите свободу и умиротворенность, которые вы обрели бы, будучи собой; ощутите радость и уверенность, которые вы испытывали бы, берясь за новые дела.

Вы можете преподнести этот дар своим детям, пока они еще не вышли из возраста невинности. Позвольте ребенку свободно цвести в течение первых девяти лет, и он никогда не забудет это чувство. Когда ребенок подрастет, он начнет учиться ответственности за собственные ошибки, но заложенное в раннем детстве ощущение невинности останется тем фундаментом, на котором будет основываться его отношение к жизни. Когда, уже будучи взрослым, он совершит оплошность, ему будет нетрудно простить себя и затем откорректировать свое поведение. Такой человек будет проявлять больше сострадания и уважения по отношению к окружающим, поскольку ему не придется заботиться о том, чтобы постоянно защищать и оправдывать себя.

Если в первые девять лет жизни человек живет в атмосфере невинности, это ощущение не покидает его никогда

Когда родители принимают на себя ответственность за ошибки своего малыша, тот знает, что он невинен. С другой стороны, если ребенка винят или наказывают за ошибки, он чувствует, что не достоин любви и не отвечает требованиям родителей. Если ребенка наказывают за ошибки, он постепенно привыкает: *для того чтобы стать достойным любви после совершения ошибки, необходимо вначале подвергнуться наказанию.*

Многие взрослые воздерживаются от любого риска именно потому, что бывают слишком суровы по отношению к себе в случае неудачи. Их одолевает беспокойство, поскольку эти люди слишком боятся душевных страданий, которые они переживают после совершения ошибки. Нередко они испытывают беспредметный страх в ситуациях, когда возникает вероятность допустить промах. Часто оказывается, что этих людей в детстве наказывали за ошибки, и они до сих пор боятся наказания. Их родителей уже нет поблизости или нет вообще, а они все равно боятся. И если такому человеку все-таки случается совершать ошибку, он обычно относится к себе гораздо суровее, чем другие.

Если ребенка наказывают за ошибки, он продолжает испытывать страх наказания всю свою жизнь.

В некоторых случаях для того, чтобы не судить слишком строго себя, эти люди бывают излишне суровы по отношению к окружающим. Стремясь защититься от наказания, они винят и наказывают других. Иногда же эта тенденция обретает обратную направленность. Человек может проявлять чрезмерную терпимость к плохому отношению со стороны других людей, поскольку считает себя недостойным любви и хорошего отношения. Окружающие могут обращаться с таким человеком из рук вон плохо, однако ему кажется, будто он каким-то образом этого заслуживает. Он очень легко прощает других, поскольку страдает заниженной самооценкой и считает, будто достоин наказания.

Если ребенка наказывают, он в итоге тоже обретает склонность наказывать кого-то — либо себя, либо других. Девочки чаще всего наказывают себя, тогда как мальчики чаще начинают плохо обращаться с другими. Девочка может наказать себя, завязывая отношения с кем-то, кто станет ее обижать, или может просто изводить себя негативными мыслями и самокритикой за ошибки. Мальчики более склонны винить в своих ошибках окружающих и открыто их наказывать. Любой ребенок — девочка или мальчик — может проявлять любую из этих склонностей. Когда малыша — девочку или мальчика — наказывают за ошибки, результат один: ребенок не умеет прощать свои и чужие ошибки.

КАК ПОКАЗАТЬ, ЧТО СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ НОРМАЛЬНО

Пока люди не знали пяти методов позитивного воспитания и не понимали, насколько важно показать ребенку, что совершать ошибки нормально, единственными инструментами, при помощи которых родители контролировали и защищали своих детей, были стыд и наказание. Родители полагали, что от похвал ребенок развивает завышенную самооценку и становится эгоистом. Родители считали, что, если они не станут наказывать ребенка, тот не

научится различать, что хорошо, а что плохо. Хотя в наше время такие представления явно устарели и унижают достоинство ребенка, в прошлом это были единственные действенные методы.

Используя на практике новые идеи позитивного воспитания, важно помнить, что родители тоже совершают ошибки. Наши дети необыкновенно гибкие; им дана врожденная способность приспосабливаться и реализовывать свой потенциал независимо от родительских ошибок. Жить — значит совершать ошибки и сталкиваться с ошибками других людей, Именно проходя через этот процесс» наши дети реализуют то, что в них заложено.

Если вы поняли, что причиняли своему ребенку боль, не предавайтесь самобичеванию, — простите себя, так, как вы хотите, чтобы прощали себе свои ошибки ваши дети. Помните, что вы всегда старались поступать наилучшим образом, пользуясь теми ресурсами, которыми располагали. Постарайтесь не истязать себя после того, как вы узнали все, что изложено в этой книге. Вместо этого порадуйтесь, что теперь вы узнали более совершенный подход.

Вместо того чтобы тратить энергию, виня своих родителей за ошибки в воспитании, простите их, как вы хотели бы, чтобы ваши дети простили вас, и направьте эту энергию на то, чтобы постараться быть более хорошим отцом или матерью. Используйте книгу «Дети — с небес» как источник, к которому можно обратиться снова и снова. Запишитесь на семинар по искусству воспитания и создайте группу поддержки для родителей, чтобы работать вместе, помогая друг другу использовать и развивать новый воспитательный подход. И еще: после того, как вы сами пройдете через процесс обучения, усваивая данные методы, вам будет легче понять и принять уникальный тип обучаемости вашего ребенка.

11. ПРОЯВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ — НОРМАЛЬНО

Все дети испытывают негативные эмоции в ответ на трудности и ограничения, которыми полна жизнь. Негативные эмоции естественны и важны для развития ребенка. Они помогают ему сделать необходимые изменения в своих ожиданиях, чтобы принять накладываемые жизнью ограничения. Методы позитивного воспитания (сочувственное выслушивание и тайм-аут) помогают ребенку постепенно научиться выражать негативные эмоции в приемлемой форме.

Воспитательные методы прошлого были направлены на то, чтобы контролировать детей, подавляя их интенсивные чувства. Стыдя и наказывая ребенка за то, что он сердится, родители угнетают чувства малыша и ломают его волю. Если вы позволяете ребенку свободно переживать свои чувства, давая понять, что «выражать негативные эмоции — нормально», малыш становится сильнее. У него развивается сильная воля и целеустремленность. Однако, если родители не знакомы с методами позитивного воспитания, эти дополнительные силы в руках малыша могут принести вред.

Стыдя и наказывая ребенка за то, что он сердится, родители угнетают интенсивные чувства малыша и ломают его волю.

Когда ребенок видит, что его уважают и выслушивают, у него развивается более сильное чувство собственного «я», но в то же время может развиться и ложное чувство силы. Если ребенок устраивает скандалы, чтобы добиться своего, то позволение выражать негативные эмоции не только портит ребенка, но и способствует развитию у него чувства неуверенности. Родители ни в коем случае не должны задабривать ребенка ради того, чтобы избежать скандала. Позволение выражать негативные эмоции должно уравновешиваться сильной позицией родителей, которые не отступают перед скандалящим ребенком. Если родители умеют справляться с гневом ребенка при помощи пяти методов позитивного воспитания, то позволение выражать негативные эмоции становится для него очень важным даром.

Родители ни в коем случае не должны задабривать ребенка ради того, чтобы избежать скандала.

Если малыш скандалит, многие родители приходят к ложному выводу, будто их ребенок плох или они сами не очень хорошие родители. Умение выражать, чувствовать и отпускать негативные эмоции — очень важное жизненное искусство, которым должен овладеть каждый ребенок. Когда малыш таким образом учится управляться со своими негативными эмоциями, в нем пробуждается творческий потенциал и он готовится успешно преодолевать жизненные трудности.

УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

Самый важный шаг на пути к овладению негативными эмоция ми — принять их. Хотя негативные эмоции не всегда удобны или приятны, они — естественный спутник роста. Научившись выражать, чувствовать и отпускать негативные эмоции, дети в конце концов обретают способность острее воспринимать свои чувства. Благодаря этому им проще ощутить и отпустить негативные эмоции, не испытывая при этом потребности каким-либо образом проявлять их.

Самый важный шаг на пути к контролю над негативными эмоциями — принять их.

Испытывая и проявляя негативные эмоции, дети учатся отделять себя от родителей (то есть развивают сильное чувство собственного «я») и постепенно открывают в своей душе сокровищницу творчества, интуиции, любви, целенаправленности, уверенности в себе, радости, сострадания, совести и способности корректировать свое поведение после совершения ошибки.

Все жизненные искусства, которые позволяют человеку в полную силу сиять в этом мире и добиваться успеха и завершенности, происходят от способности осознавать все свои чувства и отпускать негативные. Люди, добившиеся успеха в жизни, в полной мере осознают все свои потери, но при этом они продолжают уверенно двигаться вперед, поскольку умеют отпускать негативные эмоции. Они способны управлять негативными чувствами, не подавляя их и не попадая под их власть.

Большинство людей, кому не удалось добиться личного успеха, либо глухи к своим чувствам, либо принимают решения исходя из негативных эмоций, либо просто зациклены на негативных чувствах и отношениях. В любом случае, что-то мешает им воплотить свои мечты в реальность. Для того чтобы помнить о страстях собственной души и пользоваться способностью получать от жизни то, что тебе нужно, очень важно полностью осознавать свои чувства. При помощи методов позитивного воспитания вы сможете постепенно научить своего ребенка преодолевать негативные эмоции и генерировать позитивные.

Люди, которым не удалось добиться успеха в жизни, либо глухи к своим чувствам, либо просто зациклены на негативных эмоциях и отношениях.

Страсть — это интенсивное чувство. Для того чтобы жизнь была исполнена страсти, нужно уметь управлять своими негативными эмоциями. Если человек просто подавляет негативные эмоции, то у него постепенно притупляется и способность чувствовать позитивные. В результате он теряет способность любить, радоваться, доверять и испытывать душевный покой.

Неудачи неизбежно преследуют того, кто принимает решения или предпринимает действия, основываясь на негативных эмоциях. Для того чтобы добиться успеха в жизни, человек должен научиться чувствовать негативные эмоции, а затем отпускать их. В результате к такому человеку возвращаются позитивные чувства, после чего он может принимать здоровые решения, ведущие к успеху.

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Проявлять негативные эмоции — нормально, но необходимо делать это в нужное время и

в нужном месте. Недопустимо, чтобы ребенок манипулировал членами своей семьи при помощи скандалов. Родители должны занять сильную позицию, но при этом дать ребенку возможность бушевать, когда ему это необходимо.

Малышам периодически нужно красноречиво выражать свои негативные эмоции. Проявляя сочувствие и назначая ребенку тайм-ауты, родители регулярно предоставляют ему возможность в полной мере выражать свои негативные эмоции. Действовать исходя из негативных эмоций не нормально, и именно родители должны контролировать поведение ребенка, при этом давая ему возможность выражать негативные эмоции. Когда родители применяют методы позитивного воспитания (выслушивают ребенка и назначают ему тайм-ауты), малыш постепенно учится управлять своими эмоциями, то есть проявляет и высказывает их в должное время, в должном месте и должным образом.

Помните, что Бог сделал детей маленькими для того, чтобы мы могли взять их на руки и устроить им тайм-аут.

Проявлять негативные эмоции — нормально, но действовать, исходя из них и выражать их в любой ситуации — недопустимо. Проявлять негативные эмоции уместно в тот момент, когда родители могут выслушать ребенка, или же во время тайм-аута. Постепенно ребенок учится управлять своими эмоциями и проявлять их в те моменты, когда родители могут выслушать его.

Если с двух до девяти лет регулярно назначать ребенку тайм-ауты, он понемногу учится управлять своими негативными чувствами и проявляет их подобающим образом и в должное время. Возможно, вы думаете, что результатов придется ждать слишком долго, однако это не так. Между прочим, многие взрослые люди, которые обращались ко мне за консультацией (и еще больше тех, которые не обращались), до сих пор еще не научились успешно управлять своими эмоциями.

Чтобы как-то контролировать скандалы, устраиваемые малышом, родители должны регулярно назначать ему тайм-ауты. Если родители назначают недостаточно тайм-аутов, ребенок неизбежно начинает скандалить в те моменты, когда назначить ему тайм-аут сложно или невозможно. Если родители осознают, насколько важно проявить чувства, чтобы освободиться от них, они более терпеливо выслушивают негативные эмоции ребенка и регулярно назначают ему тайм-ауты. Они ясно понимают, что ребенку иногда необходимо поскандалить, и нужно, чтобы он делал это в условиях тайм-аута. Осознавая это, родители не испытывают желания задабривать малыша, чтобы избежать конфронтации и скандала.

Если родители используют методы позитивного воспитания, ребенок постепенно осознает, что проявлять негативные эмоции нормально, но мама с папой — главные. Когда отец или мать решают, что переговоры окончены, пора перестать выражать свои эмоции. Если ребенок продолжает проявлять эмоции, значит, нужно назначить ему тайм-аут, чтобы малыш мог полностью освободиться от накипевших чувств за закрытой дверью. Как мы уже говорили в восьмой главе, в течение нескольких минут ребе нок сможет выплеснуть все необходимые эмоции. Вначале идет гнев, затем печаль, а после страх, — и он снова обретет контроль над собой и стремление к сотрудничеству.

КАК СОВЛАДАТЬ С ГОРЕМ

Дети обычно испытывают эмоции более интенсивно, чем взрослые, поскольку до девятилетнего возраста у них еще не развита способность к логическим рассуждениям. Они не могут преодолеть свои эмоции при помощи разума. Если кто-то обидел малыша, ему в течение некоторого времени кажется, что теперь его всегда будут обижать или что он каким-то образом заслуживает подобного отношения и теперь к нему так будут относиться все.

Малыш не способен путем рассуждений прийти к выводу, что из того, что его обидел один человек, вовсе не следует, будто его станут обижать все. Он не способен понять, что нередко нанесенная ему обида к нему лично никакого отношения не имеет. Возможно, просто у обидчика в этот день было плохое настроение. Итак, поскольку ребенок не умеет рассуждать,

его горе намного глубже, чем горе взрослого человека.

Иногда родители ненамеренно ранят ребенка, приуменьшая значение его чувства. Один из лучших способов проявить сочувствие — просто признать, что с точки зрения ребенка у него есть все основания горевать. Не нужно убеждать малыша, что у него нет причин расстраиваться. Просто позвольте ребенку высказать свои чувства, и ему станет легче. После этого он будет более восприимчив к разумному утешению.

Если ребенок расстроен, значит, с его точки зрения, для этого есть все основания.

Большинство взрослых в наше время понимают, что проявлять горе, гнев, печаль, страх и сожаление естественно, и — более того — это помогает нам почувствовать себя лучше. Если мы не получаем то, что хотим, или переживаем горечь утраты, иногда нам нужно всего-навсего хорошенько выплакаться. После того как человек ощутит, а затем отпустит негативные эмоции, ему легче примириться с превратностями жизни. Подобным же образом, чтобы принять ограничения, накладываемые родителями, ребенку нужно как следует побушевать. Во время скандала малыш выражает и одновременно переживает свои негативные эмоции. В конце концов он научится чувствовать, что творится у него в душе, не выражая свои негативные эмоции и не выплескивая их в действии. Когда ребенок младше девяти лет регулярно скандалит, это нормально и естественно. Если же у малыша нет достаточно возможностей побушевать, то, вместо того чтобы перерасти эту фазу своего развития, он продолжает скандалить и в будущем. Современные дети намного чувствительнее, чем прежние, и они испытывают большую потребность в том, чтобы проявлять свои чувства. Многие детские проблемы, с которыми мы столкнулись ныне — от гиперактивности и заниженной самооценки до суицидальных склонностей, — можно преодолеть, если научить детей управлять своими чувствами.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ПРОЯВЛЯТЬ ЭМОЦИИ

Проявляя негативные эмоции, малыш учится *чувствовать*. После того как ребенок выплеснет негативные эмоции, он осознает свои чувства. Умение чувствовать — это способность понимать, что творится в нашей душе. Обретая связь со своими эмоциями, мы лучше осознаем, кто мы есть, что нам нужно и чего мы хотим. Кроме того, умение чувствовать помогает нам понимать и уважать чужие желания и потребности. Прислушивайтесь к своим детям, когда они выражают негативные эмоции, — и этим вы поможете им развить способность чувствовать.

Обретая связь со своими чувствами, мы лучше осознаем, кто мы есть, что нам нужно и чего мы хотим.

Если у ребенка есть возможность свободно выражать гнев, печаль и страх, он легко возвращается к своей базовой потребности в родительской любви, Внезапно малыш выясняет, что любовь родителей для него намного важнее, чем причина, по которой он расстроился. Когда ребенок устраивает скандал из-за того, что ему не дали пирожное, все дело в том, что он на время забыл, кто в доме главный и о том, что любовь для него важнее пирожного. Дайте ребенку возможность выразить свои негативные эмоции, и к нему скоро вернется потребность в любви и сильнейшее желание сотрудничать с родителями и доставлять им радость.

Когда ребенок устраивает скандал, все дело в том, что он на время забыл, кто в доме главный и насколько для него важно быть любимым.

Когда малыш острее осознает свою потребность в любви, желание получить пирожное внезапно отходит на задний план, бушевать уже не хочется, и ребенок охотно идет на сотрудничество со старшими. Таким образом, ребенок снова обретает связь со своим истинным существом, которому свойственно быть счастливым, любящим, доверчивым и

умиротворенным. Малыш снова испытывает потребность в родительской любви, и в нем пробуждается врожденное желание сотрудничать со старшими и радовать их. Все это происходит в результате того, что вы дали ребенку возможность поскандалить, — однако при этом он не добивается своего, но и не рискует быть наказанным или лишиться любви.

Выслушивать ребенка и при необходимости назначать тайм-ауты — самый лучший способ дать ему знать, что проявлять негативные эмоции нормально. Даже если малыш отчаянно сопротивляется тайм-ауту, это нормально. Он может злиться и говорить всякие гадости. Это в порядке вещей. Тайм-аут — это возможность сопротивляться изо всех сил, чтобы в конце концов сдаться и уступить контроль над ситуацией родителям. Очень важно, чтобы ребенок знал: из того, что он сопротивляется тайм-ауту, равно как и из того, что ему назначили тайм-аут, отнюдь не следует, будто он плохой. Просто тайм-аут — естественное явление, сопутствующее процессу взросления.

Нужно следить за тем, чтобы не задабривать малыша, когда он бушует, иначе он станет скандалить тогда, когда у вас нет возможности назначить ему тайм-аут, чтобы он разобрался со своими эмоциями. Ребенку необходимо ощущать, что он находится под контролем родителей. Если малыш не чувствует, что находится под контролем родителей, или считает, что родители не в силах им управлять, он пытается взять контроль над ситуацией в свои руки, слишком много требуя от старших и постоянно устраивая скандалы.

СИЛА СОПЕРЕЖИВАНИЯ

Чтобы помочь ребенку выражать свои негативные эмоции, родителям нужно развивать в себе способность к сопереживанию. Недостаточно просто любить своих детей, нужно также уметь должным образом проявлять свою любовь. Любовь важна сама по себе, однако то, каким образом мы ее проявляем, тоже небезразлично. Один из самых драгоценных даров, которые могут преподнести своему малышу отец с матерью, — сопереживание.

Сопереживание помогает ребенку выразить свои негативные эмоции и на самом деле освободиться от них. Сопереживая, вы даете малышу знать, что его чувства естественны. Родители всегда торопятся утешить своих детей. Но прежде, чем ребенок сможет принять утешение, он должен ощутить, что его услышали и поняли. Малышу нужно в течение нескольких коротких секунд прочувствовать, что вам понятна его точка зрения, и после этого он сможет принять вашу точку зрения — то есть утешение.

Сопереживание — это волшебство, которое открывает душу малыша для вашего утешения и совета.

Когда ребенок расстраивается оттого, что не получил, что хотел, родители торопятся сразу же его успокоить. Такой подход мешает ребенку как следует прочувствовать свое горе. Когда малыш горюет, ему нужно сопереживание и он к нему особенно восприимчив. Помните: на это может потребоваться всего несколько секунд. После того как ребенок встречает сопереживание, его эмоции изменяются. Он либо углубляется в негативные эмоции (от гнева к печали и страху), либо его настроение становится лучше. Малыш не просто получает то, что ему необходимо, чтобы изменить свое настроение, но и узнает из собственного опыта, что он способен сам поправить свое настроение, отпустив негативные эмоции.

Для того чтобы проявить сопереживание, иногда достаточно всего нескольких секунд безмолвной заботы и понимания.

Если родители всегда торопятся дать малышу готовое решение проблемы, чтобы улучшить его настроение, ребенок не получает возможности научиться отпускать негативные эмоции, с тем чтобы найти позитивные чувства в глубине своей души. Если родители постоянно предлагают решения, малыш привыкает ставить свое настроение в зависимость от этих готовых решений и не учится позитивно реагировать на жизненные невзгоды. Тогда для ребенка ощущение счастья зависит от того, получил ли он желаемое, и он не умеет быть

счастливым просто потому, что любит и любим, независимо от всех остальных обстоятельств.

Если же родители предлагают малышу не решения проблем, а сопереживание, он развивает в себе способность принимать негативные обстоятельства или разочарования независимо от того, можно ли все сразу уладить. Когда вы предлагаете ребенку сопереживание, прежде чем устранить его проблему, малыш учится отпускать негативные эмоции и изменять свое настроение до того, как перейти к решению проблемы. Большинство взрослых людей не обладают этой способностью, поскольку, будучи детьми, они не получали необходимого сопереживания. Если ребенок получает только готовые решения, он скоро просто перестает обращаться к родителям за помощью.

Нашим детям прежде всего требуется молчаливое понимание, забота и немного сочувственных слов.

ПЯТИСЕКУНДНАЯ ПАУЗА

Иногда все, что нужно родителям, — это просто удержать себя от попыток решить проблему ребенка. Когда малыш зол, печален, разочарован или взволнован, не нужно объяснять ему, как он может изменить свое отношение к ситуации. Вместо этого просто постарайтесь в течение пяти секунд прочувствовать, что именно переживает ребенок. Если малыш разочарован, то, вместо того чтобы взбодрить его, просто позвольте ему ощутить свое разочарование и попытайтесь почувствовать то же самое. Сделайте пятисекундную паузу и прислушайтесь к тому, что вы думаете, чувствуете или ощущаете, стараясь встать на место ребенка.

Вместо того чтобы предлагать решение, просто ощутите разочарование вместе с малышом и через пять секунд скажите что-то простое вроде: «Я понимаю, это очень грустно». Тем самым вы ясно даете ребенку знать, что разочарование и грусть — нормальные жизненные явления. Ничего страшного не произошло. Очень скоро настроение ребенка начнет изменяться. Ребенку исключительно важно периодически получать четкое подтверждение того, что жизнь хороша, даже если не все идет так, как нам хотелось бы. Предлагая малышу готовое решение, вы не просто нивелируете его чувства, но и утверждаете в нем ощущение собственной беспомощности. Если вы с такой легкостью устранили его проблему, значит, он либо напрасно расстраивался, либо в чем-то ущербен, поскольку не сумел самостоятельно найти этот простой выход из ситуации, который предложили ему вы. В обоих случаях малыш останется недоволен собой. Понятно, что вы предложили ребенку решение, руководствуясь только любовью, однако, если вы даете ответ слишком быстро, результат может быть диаметрально противоположным тому, чего вы ожидали. Решение уместно только тогда, когда настроение ребенка уже улучшилось или когда он сам спросил вас, как ему быть в данной ситуации.

Если ребенок перестает вас слушать, вероятно, причина в том, что вы даете ему слишком много советов.

Иногда ребенок еще не готов принять ваш совет даже тогда, когда просит о нем. Малыш просит предоставить ему решение, а на самом деле нуждается в сопереживании. Ребенок может сказать горестным тоном: «Я не знаю, что мне делать». В тот же миг большинство отцов с готовностью предлагают решение. Вслед за этим незадачливый папа оказывается втянут в нескончаемые пререкания. Малыш непременно станет сопротивляться «решению» при помощи неисчерпаемых «но». «Но это мне не подходит», или «Но это не поможет, потому что…», или «Но ты просто не понимаешь».

Когда ребенок говорит: «Ты не понимаешь», — большинство отцов начинают всячески защищаться и в конце концов вместо того, чтобы предоставить помощь ребенку, добиваются, чтобы ребенок предоставил помощь им. Отец начинает требовать, чтобы малыш понял, почему папа прав. Это неправильно. Родители ответственны за ребенка, а не наоборот.

Если ребенок говорит: «Ты не понимаешь», — не спорьте. Проглотите пилюлю. Согласитесь с ребенком. Он прав. В этот момент вы действительно не понимаете его чувства. Вместо того чтобы стоять на своем, объясняя, что вы понимаете его слова или его. ситуацию,

просто согласитесь. Скажите что-то вроде: «Ты прав, я действительно не понимаю. А ну-ка расскажи мне снова». На этот раз воздержитесь от готовых решений и сосредоточьтесь на том, чтобы проявить сопереживание.

Ниже я привожу некоторые типичные готовые решения, которые мама с папой часто предлагают своим малышам, и альтернативные варианты, как проявить сопереживание.

Готовое решение: Не плачь.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я понимаю: это грустно.

Готовое решение: Не беспокойся.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я понимаю, как тебе трудно. Ты очень обеспокоен.

Готовое решение: Завтра ты обо всем забудешь.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Да, это нелегко. Я вижу, что ты разочарован.

Готовое решение: Это все мелочи.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я понимаю, что тебе обидно. Дай-ка я тебя обниму.

Готовое решение: Каждый из нас неизбежно иногда проигрывает.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я знаю, тебе грустно. Я бы тоже расстроился.

Готовое решение: Эй, ну что же ты, такова жизнь.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: У тебя есть все основания сердиться. Я бы тоже разозлился.

Готовое решение: Могло бы быть и хуже.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я вижу, ты напуган. Я бы тоже испугался.

Готовое решение: Ты справишься: все будет хорошо.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я вижу, тебе страшно. Тут всякому было бы страшно.

Готовое решение: Это все не так уж и важно.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Тебе завидно? Это нормально. Мне тоже было бы завидно.

Готовое решение: В другой раз получится.
Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Если бы такое произошло со мной, я бы тоже расстроился.

ЕСЛИ ДЕТИ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ СОПЕРЕЖИВАНИЮ

В ответ на вашу попытку проявить сопереживание ребенок может возразить: «Но я чувствую совсем не это», — и затем попытаться объяснить, что он чувствует. Даже если вы уверены, что правы, очень важно не перебивать ребенка и не пытаться обосновать свое мнение. Ваша задача состоит не в том, чтобы правильно определить чувства ребенка, а в том, чтобы помочь ему выразить их.

Когда ребенок расстроен, в его душе бурлят самые разнообразные эмоции. Когда вы отмечаете одно из этих чувств, ребенок может сразу же перейти к другому со словами: «Нет, я

не злюсь. Мне грустно». Вам может показаться, будто он вас не слушает, однако старайтесь не забывать, что в этот момент ему нужно, чтобы *вы* выслушали его. Когда чувства ребенка изменяются, это хорошо.

Если ребенок возражает, постарайтесь не забывать, что в этот момент ему нужно, чтобы вы его выслушали.

Лучше осознав различные чувства, теснящиеся в душе, ребенок может быстрее освободиться от них. Если малыш отвергает ваше сопереживание или исправляет вас словами: «Нет, я чувствую не это…» — ни в коем случае не затевайте спор. Просто примите возражения ребенка и слушайте дальше. Если ребенок продолжает рассказывать вам о своих чувствах, значит, вам удалось помочь ему.

Если в последнее время у ребенка не было возможности выразить свои чувства, то, проявив сопереживание к тому, что он чувствует в данный момент, вы можете открыть ход для всех накопившихся за последнее время эмоций. Выйдет на поверхность все, что беспокоило ребенка в течение последних нескольких месяцев или даже лет. Это хорошо. Не препятствуйте.

Просто слушайте. Высказав все это, ребенок почувствует себя лучше. Родители нередко прерывают ребенка, указывая на то, что он допускает неточности или отклоняется от темы. Так делать не следует. Просто дайте малышу выговориться, и скоро он сможет забыть о прошлом и будет благодарен за то, что вы его выслушали.

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ПРОЯВЛЯЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Негативные эмоции склонны стимулировать эмоциональную реакцию в других людях. Если кому-то рядом грустно, становится грустно и нам. Если кто-то на нас злится, мы нередко начинаем злиться в ответ. Если кто-то рядом напуган, мы тоже можем внезапно почувствовать себя неуютно и беспокойно. Чужие эмоции особенно сильно стимулируют наши чувства, когда мы и так немного расстроены.

Это объясняет, почему иногда нам бывает очень сложно выслушивать плачущего ребенка, а в другие моменты мы можем проявить сопереживание без труда. Если у вас был трудный день и ваши нервы на пределе, выслушать малыша труднее. Стоит ребенку расстроиться, — и ваши неразрешенные чувства тоже выплескиваются наружу.

Например, если на вас навалилось очень много дел и совершенно нет времени, то вы можете отреагировать на эмоции ребенка слишком резко. Если ребенок расстроен тем, что ему непонятно домашнее задание, и вы пытаетесь помочь ему, то его чувства способны легко воспламенить и ваши затаенные эмоции. Внезапно вы ловите себя на том, что разговариваете с ребенком слишком резко. То, что начиналось с искреннего желания помочь, превратилось в некрасивую перепалку.

Если родители реагируют на негативные эмоции малыша всплеском собственных негативных эмоций, ребенок чувствует, что выражать некоторые чувства небезопасно. Родители больше, громче и сильнее детей, — соответственно, напор их эмоций больше. Гнев взрослого запугает ребенка и у него пропадет всякое желание впредь делиться своими негативными чувствами.

Родители больше, громче и сильнее детей, поэтому, выражая свои негативные эмоции, они просто пугают малыша.

Некоторые матери устанавливают контроль над детьми при помощи резкого, эмоционально заряженного выкрика. Ребенок сразу же начинает вести себя как следует. Малыш ведет себя хорошо, поскольку чувствует, что выражать негативные эмоции небезопасно, и подчиняется матери из страха. Хотя этот метод позволяет добиться немедленных результатов, но чувства и воля ребенка при этом подавляются.

Когда взрослые проявляют сильные эмоции, ребенок начинает бояться проявлять

негативные чувства.

Отцы восстанавливают контроль и утверждают свою власть при помощи сердитых угрожающих окриков. И ребенок сразу же начинает вести себя как следует. Опять-таки, он ведет себя как следует, поскольку чувствует, что проявлять негативные эмоции небезопасно. Он временно подчиняется *из страха.* Дети нередко подавляют свой гнев, потому что родители начинают гневаться в ответ. В прежние времена такое запугивание помогало родителям обрести контроль над детьми, но сегодня ситуация изменилась. Дети, воспитанные в атмосфере устрашения, либо начинают бунтовать, когда немного подрастут, либо становятся слишком покорными и им не хватает целеустремленности.

Если мы хотим научить детей управлять своими эмоциями, нужно научиться управлять собственными. Чтобы избавиться от склонности выплескивать накопленные за день чувства на малышей, следует специально уделять некоторое время освобождению от стресса и разрядке эмоционального напряжения. Если родители сами не освобождаются от стресса, они не могут научить ребенка управлять своими чувствами.

Если мы хотим научить детей управлять своими эмоциями, нужно научиться управлять собственными.

Родители не в состоянии терпеливо выслушивать, как сопротивляющийся ребенок выражает гнев, печаль или страх, если они сами не освободились от накопившегося в душе гнева, разочарования, беспокойства или страха. Если отец или мать не хотят взглянуть в лицо собственным чувствам, они не захотят иметь дело и с негативными чувствами ребенка.

Малыш не получит необходимого ему сопереживания, если родители не хотят слышать то, что он говорит. Когда ребенок ощущает, что его эмоции и потребность в понимании доставляют взрослым неудобство, он начинает подавлять свои чувства, утрачивает связь со своим истинным «я». В результате малыш не обретает всех тех благ, которые даются человеку, когда он умеет быть собой.

Пока отец и мать не разберутся со своими чувствами, им сложнее помочь ребенку разобраться со своими. Однако, если взрослые уделяют некоторое время, чтобы справиться со стрессом и удовлетворить свои потребности в беседе, любви и независимости, они способны давать детям гораздо больше. Когда родители заботятся о собственных потребностях, им намного легче использовать пять методов позитивного воспитания.

ДЕЛИТЬСЯ ЧУВСТВАМИ С РЕБЕНКОМ — ОШИБКА

В 1970-е годы взрослые начали понимать, насколько важно осознавать свои чувства. И еще они поняли, что детям также нужно знать о своих чувствах. Пытаясь научить детей осознавать собственные чувства, «просветленные» родители начали делиться с малышами своими эмоциями. Цель верная, однако, средства неэффективны.

Нужно делиться своими чувствами с равными, а дети не равны родителям. Когда человек рассказывает другому о своих эмоциях, за этим стоит потребность быть услышанным, — и слушатель отвечает сопереживанием, состраданием и помощью. Когда вы делитесь негативными эмоциями с ребенком, вся проблема состоит в том, что он не может при этом не брать на себя слишком большую ответственность за отца или мать. Если дети делятся своими чувствами друг с другом или со взрослыми, это хорошо, но родителям не годится делиться чувствами с ребенком.

В детях изначально заложено стремление радовать родителей. Если отец или мать делится с малышом негативными переживаниями, тот чувствует себя ответственным за то, чтобы утешить маму или папу. Ребенок, которому самому требуется забота, берет на себя ответственность за то, чтобы заботиться о родителе. Такое обращение ролей оказывает очень нездоровое воздействие на ребенка. Девочки склонны забывать о собственных чувствах и потребностях и слишком заботиться о маме или папе. Мальчики склонны отвергать эту ответственность и просто перестают слушать старших и интересоваться их проблемами.

Если ребенок принимает на себя ответственность за чувства родителей, это очень нездоровая тенденция.

Когда мать, расстроенная после трудного дня, сердится на малыша, то он не может понять, что не несет ответственности за чувства мамы. Если же мама после этого еще начинает делиться своими проблемами во взаимоотношениях с супругом, ребенок чувствует себя еще более ответственным за то, чтобы как-то помочь решить эти проблемы. Даже взрослым людям, состоящим в браке, бывает непросто выслушивать друг от друга жалобы, не чувствуя при этом вины или ответственности. А дети тем более не могут не брать на себя слишком много ответственности, когда родители рассказывают им о своих негативных эмоциях. В итоге эта чрезмерная ответственность за чувства родителей ведет к тому, что собственные эмоции ребенка притупляются. В подростковом возрасте ребенок непроизвольно отстраняется от родителей и перестает с ними общаться.

Например, если родители говорят ребенку: «Я боюсь, как бы ты не поранился» или «Меня огорчает, что ты не позвонил», — в нем постепенно зреет ощущение, что взрослые манипулируют им при помощи негативных эмоций. Вместо этого родителям следует сказать: «Я хочу, чтобы ты был осторожнее» или «Я хочу, чтобы ты в следующий раз позвонил мне».

Такая формулировка не просто более действенна, но к тому же не приучает ребенка принимать решения, основываясь на отрицательных эмоциях. Ребенок идет на сотрудничество не ради того, чтобы уберечь папу или маму от дискомфорта, но потому, что родители попросили его о чем-то.

Никогда не давайте ребенку понять, что он ответствен за чувства родителей.

Чтобы научить ребенка лучше осознавать свои чувства, родителям следует не делиться своими эмоциями, но выслушивать малыша, показывать, что они поняли его и сочувствуют. Используйте пять методов позитивного воспитания, и чувства вашего ребенка проявятся сами собой.

СПРАШИВАТЬ ЛИ РЕБЕНКА, ЧТО ОН ДУМАЕТ ПО ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПОВОДУ

Дети не должны считать себя ответственными за чувства родителей, не должны они и думать, будто их собственные эмоции и желания дают им власть над родителями. Вполне допустимо иногда спрашивать ребенка, что он думает или чувствует по такому-то поводу или чего он хочет, но не следует делать это слишком часто. Если вы планируете что-либо сделать и спрашиваете малыша, что он думает по этому поводу, у ребенка может возникнуть ощущение, будто его мнение определит ваше решение. Таким образом, Малыш начинает уделять слишком большое значение своим мнениям, чувствам и желаниям и приходит к ложному выводу, будто он может управлять вами.

Прямо спрашивая ребенка о его мнениях и желаниях, вы тем самым наделяете его слишком большой властью. Детям необходимо, чтобы родители контролировали ситуацию в семье, но при этом им также нужно чувствовать, что старшие выслушивают и принимают во внимание их сопротивление, чувства и желания.

Вместо того чтобы спрашивать «Как ты думаешь, не зайти ли нам сегодня в гости к дяде Роберту?» скажите: «Сегодня мы зайдем в гости к дяде Роберту. Давай собираться».

Если ребенку больше хочется отправиться на пляж, он скажет вам об этом.

Когда вы прямо спрашиваете у малыша, каково его мнение по тому или иному поводу, результат нередко оказывается прямо противоположным вашим ожиданиям. Такой вопрос заставляет малыша слишком напрягаться, чтобы разобраться, чего же он собственно хочет, — а ведь самоосознание у него еще не развито. Задавая слишком много вопросов, вы можете раньше времени пробудить в малыше самоосознание.

Обычно дети начинаются стесняться некоторых вещей и стыдиться собственного тела приблизительно в девятилетнем возрасте. Это свидетельствует об усилении самоосознания и о

том, что они готовы отвечать на более прямые вопросы об их мыслях и чувствах. Вместо того чтобы спрашивать у малыша, что он чувствует, родитель может просто выразить свое сопереживание словами: «Я вижу, ты расстроен». Таким образом вы стимулируете его чувства и желание говорить об этих чувствах.

Наилучший способ научить ребенка осознавать чувства, — выслушать его и сочувственно помочь ему определить свои эмоции. Другой способ создать атмосферу понимания, необходимую для осознания чувств, — рассказывать истории из своей жизни. Чтобы дать ребенку понять, что мама с папой тоже испытывают эмоции, родители могут рассказать ребенку о том, что они чувствовали, столкнувшись с теми или иными жизненными трудностями, когда были детьми. В этом случае ребенок никоим образом не считает, будто он ответствен за чувства старших или обязан каким-то образом помочь им.

Родители могут показать ребенку, что они тоже испытывают те или иные чувства, рассказывая истории из своего прошлого.

Когда ребенок говорит, что боится предстоящей контрольной работы, мать может поведать историю из своего детства о том, как она в свое время тоже волновалась перед контрольной. Такие истории не только показывают ребенку, что его чувства нормальны, но и подбадривают его.

ДЕТИ ПРОЯВЛЯЮТ ПОДАВЛЕННЫЕ ВАМИ ЧУВСТВА

Чувства старших могут влиять на ребенка, даже если родители не проявляют их. Некоторые родители понимают, что делиться негативными эмоциями с ребенком не следует, но сами не умеют эффективно освобождаться от них. В результате подавленные эмоции накапливаются в душе — особенно в стрессовые периоды. Несмотря на то что родители стараются держать эти чувства в себе, те могут повлиять на ребенка.

Когда взрослые копят в себе негативные чувства, эмоции их ребенка усиливаются. То, что подавляют в себе родители, затем проявляют дети. Нередко неразрешенные эмоциональные проблемы членов семьи берет на себя ребенок с ярко выраженным сенситивным темпераментом. Большинство современных психологов признают, что проблемы ребенка очень часто непосредственно связаны с проблемами родителей.

Нередко неразрешенные эмоциональные проблемы членов семьи берет на себя ребенок с ярко выраженным сенситивным темпераментом.

Если вы беспокоитесь по поводу того, что не сделаете какую-то работу в срок, вполне вероятно, что ваш ребенок скоро станет жаловаться, что у него слишком много дел и мало времени. Если вы чувствуете, что вами пренебрегают и вам не на кого положиться в жизни, кто-то из ваших детей станет жаловаться, что никому до него нет дела. В этих примерах ребенок принимает на себя те чувства, которые подавляете вы.

Дети — как губки. Если вы полны любви и сочувствия, они впитывают вашу любовь, и она помогает им исцелять собственные раны и избавляться от печалей. Если вы полны тревоги, напряжения, гнева, уныния, страха, обиды и разочарования, — они впитывают именно эти чувства. Они буквально наполняются вашими негативными эмоциями, а затем выплескивают их.

Дети вбирают в себя негативные эмоции окружающих, а затем выплескивают их.

Это объясняет, почему в те дни, когда вы расстроены и подавлены, ваш ребенок нередко ведет себя особенно капризно или неуравновешенно. Если взрослые не в силах позаботиться о собственных нуждах, ребенок впитывает в себя их чувство неудовлетворенности и выплескивает его наружу. Ребенок капризничает в самое неудобное для вас время именно потому, что в эти периоды вы сами не уделяете достаточно времени удовлетворению своих

потребностей.

Конечно же, у ребенка есть собственные проблемы и эмоции, но, когда ему приходится принимать на себя еще и эмоции родителей, это для него слишком тяжело, и он разражается скандалом. Однако помните, что дети периодически бушуют и тогда, когда родители управляют своими эмоциями успешно.

Один из способов определить, что малыш выплескивает ваши же эмоции, — *тест на сопротивление.* Если вы сопротивляетесь чувствам малыша, значит, он проявляет именно те эмоции, которые вы подавили в себе. Если же вы способны выслушивать малы ша терпеливо и сочувственно, значит, он проявляет не ваши чувства.

Если чувства малыша вызывают у вас протест, значит, он проявляет эмоции, которые вы подавили в себе.

Если эмоции малыша вызывают у вас протест и сопротивление, это не означает, что вы плохой отец или плохая мать. Это сигнал, что вам пора уделить немного времени удовлетворению собственных потребностей. К счастью, в те моменты, когда вы не можете полноценно помочь своему ребенку, у вас есть возможность прибегнуть к тайм-ауту. Независимо от того, какие из подавленных вами эмоций проявляет ребенок, тайм-аут поможет малышу выплеснуть все, что накопилось у него в душе.

Довольно часто, дав ребенку тайм-аут, родители и сами начинают чувствовать себя лучше оттого, что их малыш выплеснул свои негативные эмоции. Точно так же в былые времена удавалось на некоторое время восстановить мир в семье после того, как родители устраивали ребенку порку. Когда ребенок испытывал боль и выражал свои эмоции, родители тоже чувствовали, как проявляются их подавленные чувства и затаенная боль. Таким образом, каждый испытывал временное облегчение.

ПАРШИВАЯ ОВЦА В СЕМЬЕ

Если родители не умеют освобождаться от своих негативных эмоций и просто подавляют их, эти чувства принимает на себя как минимум один из детей — обычно обладающий наиболее четко выраженным сенситивным темпераментом. Этого ребенка нередко считают паршивой овцой в семье. Когда атмосфера в семье не способствует работе с негативными эмоциями, такие дети либо проявляют эти чувства бурно и разрушительно, либо обращают их против себя и развивают заниженную самооценку. А нередко происходит и то и другое одновременно.

«Паршивые овцы» не могут получить необходимую им поддержку и сочувствие, и от этого их проблемы усугубляются. Они проявляют те самые чувства, которые отвергают и подавляют в себе их родители. Эти дети не получают любви и поддержки, которые нужны им для того, чтобы как-то справиться с сильными эмоциями, бурлящими в их душе.

«Паршивые овцы» не могут получить необходимую поддержку, и им кажется, будто с ними что-то не в порядке.

Обычно они не понимают причины своих невзгод и в конце концов приходят к заключению, будто с ними что-то не так. На самом же деле изначально у них все в порядке. Они ведут себя неподобающим образом и концентрируются на негативных чувствах и отношениях просто потому, что не получают необходимой родительской поддержки. Нередко такие дети находят поддержку вне семьи, среди людей, которые способны их понять.

Бели один из ваших детей ведет себя как «паршивая овца», уделите ему побольше времени и прислушайтесь к его чувствам. Не забывайте, что все дети разные, и следите за тем, чтобы не сравнивать их между собой. Такому ребенку нужно проводить как можно больше времени вне семьи (в кружках, секциях и т.п.) где он не будет испытывать потребности взять на себя и выплеснуть чужие чувства и проблемы.

ПРИНИМАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ КАК ДОЛЖНОЕ

Приятие негативных эмоций — совершенно новый шаг в воспитании. Никогда прежде родители и дети не испытывали так много эмоций. Никогда прежде люди не были так чувствительны. Показать детям, что испытывать негативные эмоции нормально, — непростая задача. Ведь нас самих воспитывали родители, которые не умели управлять эмоциями и поощрять своих детей к свободному проявлению чувств. Однако новые идеи и методы позитивного воспитания помогут вам добиться успехов на этом пути.

В результате ваши дети не будут слишком ограничены обстоятельствами жизни, поскольку разовьют в себе творческий потенциал, который поможет им строить свою жизнь в соответствии с собственными желаниями. Отчетливо осознавая свои чувства, они смогут разобраться, кто они есть и для чего пришли в этот мир. Ваши дети неизбежно будут сталкиваться с проблемами — иногда более сложными, чем те, что стояли перед их родителями. Однако они будут обладать новыми мощнейшими ресурсами для достижения своих целей и воплощения мечты в реальность.

12. ХОТЕТЬ БОЛЬШЕГО НОРМАЛЬНО

Когда ребенок не знает, чего хочет, он становится слишком восприимчивым к желаниям других. Малыш лишается возможности понять, кто он есть, и развить свое «я». Вместо этого он становится таким, каким хотят видеть его окружающие. Не зная, чего он хочет, ребенок воспринимает желания других и не развивает свою силу, страсть и волю. Без ясного осознания собственных желаний и потребностей он не способен понять, что для него в жизни важнее всего.

Не зная, чего он хочет, ребенок принимает желания других за свои собственные.

Слишком часто, когда ребенок хочет большего или огорчается по поводу того, что не получил желаемого, старшие дают ему знать, что он плохой, эгоистичный или избалованный. В прошлом считалось, что дети должны довольствоваться крохами со стола жизни, — что им, как правило, и доставалось. От ребенка требовали, чтобы его было видно, но не слышно, — и, став взрослым, он тоже в основном встречал со стороны окружающих безразличие и пренебрежение. Ребенку не было позволено просить о большем и даже хотеть большего.

Подавление чувств малыша являлось одной из важнейших составляющих воспитания, поскольку родители не знали, что им делать с негативными эмоциями ребенка, которые проявятся, когда его очередное желание не будет исполнено. Позволение хотеть оольшего дает ребенку власть, которой в прошлом родителям было нечего противопоставить.

Сегодня у нас в руках есть позитивные методы контроля над негативными эмоциями, и теперь, если ребенок хочет большего, это нормально. Желая большего, дети могут более четко прочувствовать, кто они есть и для чего пришли в этот мир.

СТРАХ ПЕРЕД ЖЕЛАНИЯМИ

Многие люди считают, что, если позволить детям хотеть большего, те станут слишком капризными и неуправляемыми. Несомненно, гораздо проще иметь дело с малышом, который безропотно приспосабливается к каждому вашему желанию, но такой ребенок не получает возможности осознать и развить свое «я», свой неповторимый жизненный стиль и путь. Если вы дарите ребенку любовь и должным образом учите его управлять собственными чувствами, то, получив позволение хотеть большего, он не становится капризным или неуправляемым. Желая большего и не получая, ребенок учится самодисциплине и важнейшему искусству откладывать удовлетворение своих желаний на потом.

Некоторые родители беспокоятся, что, желая большего, ребенок станет эгоистом. Такое может случиться, если они всегда уступают желаниям малыша. Ребенок становится избалованным не из-за того, что получает желаемое, но из-за того, что ему позволяют

манипулировать окружающими при помощи капризов и скандалов. Ребенок становится избалованным и эгоистичным, когда родители отказываются от собственных желаний и потребностей ради того, чтобы удовлетворить капризы малыша.

Ребенок становится избалованным не тогда, когда хочет больше, но тогда, когда родители ущемляют собственные интересы ради исполнения его желаний.

Ребенок становится избалованным тогда, когда отец с матерью стараются задобрить малыша, удовлетворяя каждый его каприз, чтобы избежать скандалов. Позволяя ребенку хотеть большего, родители должны оставаться непреклонными, когда он начинает скандалить, и в этих случаях назначать малышу тайм-ауты. Если дать ребенку возможность хотеть большего и корректировать свои желания в соответствии с жизненными реалиями и ограничениями, то он в конце концов научится ценить то, что у него есть в данный момент.

Если вы помогаете малышу справиться с периодически возникающими у него сильными чувствами, регулярно назначая ему тайм-ауты и используя соответствующие методы общения, —значит, можете смело позволить ребенку строить далеко идущие планы и хотеть большего. При этом у вас вырастет уверенный в себе, отзывчивый и готовый к сотрудничеству ребенок.

Сосредоточиваясь не на слепой покорности, а на сотрудничестве, позитивное воспитание стремится развить волю и желания ребенка, и при этом родители уверенно удерживают контроль над ситуацией в своих руках. Чтобы добиться сотрудничества, нет необходимости ломать волю ребенка. Даже если малышу хочется поиграть подольше, он все равно отправится в кровать, когда на то будет воля старших. Родители, использующие пять методов позитивного воспитания, позволяют детям иметь собственные желания, но последнее слово всегда оставляют за собой.

Одна из проблем, возникающих, когда мы разрешаем ребенку хотеть большего, состоит в том, что нам иногда приходится тратить больше времени. Дети не всегда уступают сразу. Иногда они хотят делать не то, чего ждете от них вы, и говорят вам об этом. Уделяя ребенку немного времени и выслушивая, почему он хочет то, а не это, родители удовлетворяют важную потребность детской Души. Если малыш видит, что в большинстве случаев его слушают, он проявляет больше уступчивости в те моменты, когда у родителей действительно нет времени уделить ему внимание.

Наша душа выражает себя посредством воли. Если вы не ломаете волю малыша и не пренебрегаете его желаниями, душа ребенка дышит и растет. Воля служит нам движущей силой в жизни. Не пожалейте времени, чтобы воспитать волю своих детей, и тем самым вы укрепите соединяющую вас связь и пробудите их стремление к сотрудничеству.

Все новорожденные исполнены восторга. Из восторга черпает силу их воля. Если ребенку позволено хотеть большего, его воля крепнет и растет в гармонии с волей родителей и других людей. Если же волю подавляют, малыш постепенно утрачивает ту особую искорку, которая так чарует нас в маленьких детях. Ребенок теряет этот восторг, побуждающий его к жизни, любви, обучению и росту.

Поощряя волю ребенка, вы помогаете ему сохранить восторг, побуждающий его к жизни, любви, обучению и росту.

Учась осознавать свои желания и уважать желания родителей, дети развивают в себе такие важные качества, как почтительность, способность делиться, дух сотрудничества, умение идти на компромисс и вести переговоры. Если ребенку позволено хотеть большего, то для того, чтобы найти себя, у него не возникает потребности бунтовать в подростковом возрасте.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Родители спешат привить своим детям добродетель благодарности, не позволяя им при

этом хотеть большего. «Скажи спасибо за то, что у тебя есть» — первый ответ на желание ребенка получить больше. И сами взрослые часто не позволяют себе хотеть большего, поскольку боятся показаться неблагодарными.

В прошлом жертвенность была важным условием духовности. Праведность, или духовность, подразумевала жертвы во имя Бога. Жертва была общепризнанным способом ощутить свою связь со Всевышним, поскольку помогала человеку обрести чувствительность. Лишая себя чего-то во имя Бога, человек глубже соприкасался со своими чувствами. Сегодня нам нет нужды приносить жертвы, чтобы пробудить в себе чувства. Нам нужно позволить себе хотеть большего, и чувства придут в изобилии.

В прошлом Всевышнему нужно было приносить жертвы, а теперь наша задача — полнокровно жить во имя Бога.

Наша задача ныне состоит в том, чтобы в мире было изобилие. Сегодня в руках у людей оказались невиданные доселе ресурсы. Наши дети могут воплотить в реальность любые мечты. Они могут добиться небывалых успехов и во внутреннем, и во внешнем мире. Предпосылка этих успехов — право хотеть большего. Если не позволить нашим детям хотеть большего, они перестанут мечтать, а без мечты ничто не свершится, кроме того, что было и прежде.

Секрет успеха — как внутреннего, так и внешнего — состоит в том, чтобы ценить то, что имеешь, и хотеть большего. Сердце, полное любви и благодарности за все, что есть, и пылкой страсти обрести больше, — вот секрет жизненного успеха, которого добьются наши дети. Если ребенок способен управлять негативными эмоциями, проявляющимися, когда ему не удается получить желаемое, он может оглянуться вокруг и оценить по достоинству любовь и поддержку, которые ему даны. Благодарность за родительскую любовь и поддержку служит ребенку фундаментом для того, чтобы осознавать желания своего подлинного существа и не отвлекаться на ложные желания, навязываемые извне.

ПРАВО НА ПЕРЕГОВОРЫ

Когда малышу позволено хотеть большего, это иногда означает дополнительные хлопоты для родителей. Зато ребенок учится вести переговоры и таким образом добиваться большего в жизни. Хотя переговоры отнимают дополнительное время, я иногда просто восхищаюсь, до чего ловко дети умеют побудить меня что-то сделать. Я горжусь их силой, решимостью и нежеланием слепо подчиняться обстоятельствам.

Когда я дал своим дочерям возможность просить о том, чего они хотят, начала развиваться их врожденная способность добиваться желаемого. Они не спешили принимать «нет» за окончательный ответ, но пускались в переговоры и нередко все-таки убеждали нас исполнить их просьбы. Совершенно нормально, если ребенок убедит вас изменить свою позицию. Это — не то же самое, что уступить, опасаясь неминуемого скандала. Одно дело пойти на поводу у капризного ребенка, и совсем другое — внять доводам блестящего дипломата. Однако в процессе любых переговоров родители должны надежно контролировать ситуацию, твердо устанавливая момент, когда переговоры окончены.

Одно дело пойти на поводу у капризного ребенка,ти совсем другое — изменить свою позицию, вняв доводам блестящего дипломата.

Многие взрослые люди не умеют просить того, что они хотят, поскольку у них не было практики в детстве. Если же они в конце концов решаются попросить, то не знают, как вести переговоры. Получая отрицательный ответ, многие люди либо отступают, либо обижаются. У взрослых было бы намного меньше проблем, если бы они в свое время научились, как следует вести переговоры и добиваться желаемого. Сейчас в нашем обществе так много юристов именно потому, что люди совершенно не умеют самостоятельно обсуждать и улаживать свои разногласия,

Дети, которые с детства учились вести переговоры, не отступают и не обижаются,

получая отрицательный ответ. Они знают, что «нет» вполне может превратиться в «да», если найти достаточно весомые аргументы в пользу своей просьбы. И еще они знают, что «нет» сегодня не означает «нет» завтра. Переговоры требуют изоб ретательности и упорства, и ребенок, которому позволяют хотеть большего, очень скоро развивает в себе эти качества.

Право хотеть большего жизненно необходимо детям, —иначе они так никогда и не узнают, как много они могут получить. Даже взрослому человеку бывает сложно определить, сколько он может попросить, чтобы никого не обидеть и не показаться слишком требовательным и неблагодарным. Если взрослые люди не знают, сколько можно попросить, откуда могут знать это дети?

Детям жизненно необходимо право хотеть большего, — иначе они так никогда и не узнают, как много они могут получить.

Позволяя ребенку просить большего, родители должны понимать, что иногда он будет просить слишком много и вести себя очень эгоистично. В такие моменты вместо того, чтобы осуждать и упрекать ребенка, нужно проявить приятие и понимание. Нельзя ожидать от малыша, что его просьбы будут всегда умеренны. Это процесс проб и ошибок.

НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Из того, что детям позволено просить большего, отнюдь не следует, что вы всегда должны уступать. Они учатся просить, а родители, в свою очередь, должны научиться без стеснения отказывать. Если отец с матерью не умеют сказать «нет», просьбы ребенка очень скоро станут совершенно непомерными. Ребенок будет про-, сить все больше и больше, пока не достигнет предела возможностей или терпения родителей.

Если родители не способны установить разумные границы, просьбы ребенка станут неразумными, Он будет предъявлять все новые требования, пока не дойдет до предела. Когда ребенок достигает предела, ему нередко требуется тайм-аут, чтобы справиться с обуревающими его чувствами разочарования, гнева, печали и страха. Чем чаще ребенок получает желаемое, тем больше расстраивается, когда наконец не получает что-то.

Если родители не способны установить разумные границы, просьбы ребенка станут неразумными.

Когда ребенок ведет переговоры, прося о том, что он хочет, родители должны устанавливать четкие границы, до каких пор можно вести переговоры. Продолжайте переговоры до тех пор, пока у вас есть время и желание. Если вы чувствуете, что услышали уже достаточно доводов и не склонны изменять свою позицию, значит, пора сказать: «Я понимаю, что ты разочарован, но переговоры окончены».

Если ребенок продолжает настаивать на своем, родитель должен повторить эту фразу, сопроводив ее приказанием прекратить разговор: «Переговоры окончены. Я хочу, чтобы ты больше не просил меня об этом».

Если ребенок и тут не останавливается, значит, он вышел из-под контроля и ему нужен тайм-аут. После того как такое повторится несколько раз, ребенок станет с уважением относиться к вашему заявлению о прекращении переговоров. Помните: когда родитель переходит к использованию командного голоса и повторяет свое приказание, «нет» означает «нет».

Когда родитель переходит к использованию командного голоса и повторяет свое приказание, «нет» означает «нет».

Очень часто для того, чтобы закончить переговоры, особенно с маленькими детьми, можно использовать перенаправление. Мама может сказать: «Я понимаю твое разочарование. Жаль, что у меня нет волшебной палочки, — тогда я взмахнула бы ею, и твое желание

исполнилось бы. А сейчас давай займемся вот чем…»

Существуют два типа ситуаций, когда родителю приходится сказать ребенку «нет». Ситуации первого типа — когда ребенок отказывается выполнять *вашу* просьбу. Например, вам нужно куда-то идти, и вы хотите, чтобы ваша дочка одевалась, а она хочет играть со своими игрушками. В подобных случаях вы должны уметь ясно и уверенно сказать «нет» по поводу продолжения игры, а затем повторить свою просьбу. Ситуации второго типа — когда вам приходится сказать «нет» в ответ на прямую просьбу ребенка. Дочь хочет, чтобы вы с ней поиграли, а у вас другие планы. В обоих случаях отказ должен звучать уверенно и кратко. Не нужно обосновывать свой отказ, — просто скажите «нет». Если ребенок спорит, просто повторите свой ответ более твердо. Несколько примеров:

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

1. Нет, сейчас у меня нет времени.
2. Нет, у меня другие планы.
3. Нет, возможно, в другой раз.
4. Нет, сейчас я занят другим делом.
5. Нет, мы займемся тем-то.
6. Нет, сейчас я хочу, чтобы ты…
7. Нет, давай, вместо этого…
8. Нет, сейчас пора сделать вот что…
9. Нет, наш план таков…
10. Нет, сейчас мне нужно немного побыть одному.

Кроме того, что ребенку необходима возможность развить дипломатические способности, ему нужно также научиться самому говорить «нет». Родители не должны расстраиваться, если ребенок просит слишком много. Позволение хотеть большего означает возможность просить. Когда родители помнят, что не обязаны отвечать согласием, они могут говорить «нет», не испытывая чувства вины. Родители, которые без смущения говорят «нет», не просто защищают свои интересы, но служат важной ролевой мо делью для ребенка. Если ребенок продолжает оспаривать ваш отрицательный ответ, просто скажите: «Переговоры окончены».

ПОПРОСИТЬ БОЛЬШЕГО

Однажды, когда моей дочери Лорен было лет шесть, она попросила меня отправиться с ней в город поесть пирожных. Это был наш маленький совместный ритуал. В тот раз я отказал дочери, и она начала вести переговоры. У меня в гостях был сосед, который сразу же прервал девочку, пытаясь ее пристыдить: «Лорен, не проси об этом своего папу. Разве ты не видишь, что он занят? А если ты будешь и дальше просить, он не сможет тебе отказать».

И тут все три мои дочери — Шэнон, Джульета и Лорен — в один голос воскликнули: «Еще как может!» Незабываемый момент. Я был горд. Каждая из дочерей ясно понимала, что имеет полное право просить, а я имею полное право ответить отрицательно.

Когда родители идут на любые жертвы ради того, чтобы удовлетворить все просьбы своего ребенка, он оказывается перед непосильной задачей: определить разумные пределы своих желаний. Это нездоровая ситуация. В конце концов ребенок не будет уверен, следует ли обращаться с очередной просьбой. Поэтому, давая ребенку право просить, родители должны оставлять за собой право отказывать. У нас в семье сложилась поговорка: «Не попросишь — не получишь, однако если попросишь, то получишь не всегда!»

Не попросишь — не получишь, однако если попросишь, то получишь не всегда.

Позволяя детям просить большего, родители должны научить их, как просить. Лучше всего демонстрировать это на собственном примере. Если родители сами формулируют свои просьбы уважительно, ребенок понемногу учится просить.

КАК МОДЕЛИРОВАТЬ ПРОСЬБЫ

Чтобы научить ребенка этому важному искусству, лучше всего моделировать соответствующее поведение. Как мы говорили в главе 3, родители должны следить за тем, чтобы не требовать и не понукать детей, но формулировать свои просьбы, используя слова «не сделаешь ли ты… ?», «сделай, пожалуйста…», «спасибо». Если ребенок начинает требовать или командовать, вместо того, чтобы говорить ему, что он ведет себя неуважительно, просто смоделируйте более приемлемый способ выразить ту же просьбу.

Если четырехлетний малыш говорит: «Папа, дай мне вот это!» — просто скажите в ответ: «Папа, дай мне, пожалуйста, вот это. Конечно, я с удовольствием дам». Затем дайте то, что просил малыш, как будто он сам произнес эти вежливые слова.

Эта техника очень облегчила для меня процесс воспитания. Когда какая-то из моих дочерей становилась слишком требовательной или говорила со мной неуважительно, я не пытался поправить девочку и не заставлял говорить должным образом. Я просто моделировал вежливую реплику, а затем реагировал так, словно она сказала это сама.

Единственная причина, по которой дети не говорят уважительно, состоит в том, что они этому *еще не научились.* Не нужно поправлять их, — достаточно просто продемонстрировать более действенный способ выражаться. Задача родителей — научить малыша. Когда ребенок снова и снова видит, какие слова нравятся окружающим и помогают добиться цели, он просто следует примеру.

Если, рассердившись, моя дочь говорила: «Папа, выйди из моей комнаты!» — я отвечал: «Папа, пожалуйста, оставь меня одну, — Конечно же, я уйду». И после этого выходил.

Таким образом мы демонстрируем ребенку, как нужно попросить, чтобы просьба возымела действие. Говорить ребенку: «Не смей со мной так разговаривать! Я не выйду, пока ты не попросишь меня вежливо», — пустая трата времени и сил. Такой подход только усугубляет сопротивление.

Ребенку нужно знать, что он может без опаски просить то, что хочет, и его не станут стыдить. Даже если его просьба высказана не безупречно, ответ должен быть уважительным. Кроме того, ребенок должен знать: из того, что он попросил, вовсе не следует, что он получит желаемое. И то, как ребенок сформулировал свою просьбу, не должно влиять на ответ отца или матери. Когда ребенок просит о чем-то, он всегда старается сделать это наилучшим образом. Если у него получается не очень хорошо, это не означает, что он плох. Просто ему нужна соответствующая модель, внимание или тайм-аут.

СИЛА ПРОСЬБЫ

Позволяя детям просить большего, вы помогаете им обрести чувство направления, цели и силы. Очень многие современные женщины не получают того, что им требуется, поскольку им никогда не позволяли желать большего. Их учили заботиться прежде всего о желаниях окружающих и стыдили, когда они расстраивались, не получая желаемого или необходимого.

Один из важнейших навыков, которые отец и мать могут привить дочери, — просить большего. Большинство женщин не научились этому в детстве. Вместо того чтобы попросить большего прямо, женщина просит косвенно, — отдавая больше, в надежде, что окружающие сами отплатят ей должным образом и просить не придется. Такое неумение просить прямо не позволяет женщине получить то, чего она хочет от жизни и от взаимоотношений.

Большинство женщин испытывают проблемы во взаимоотношениях потому, что в детстве не научились просить большего.

Если девочкам, как правило, необходимо само позволение хотеть большего, то мальчикам нужна особая поддержка, когда они не получают того, что хотят. Довольно часто мальчик ставит перед собой труднодостижимые цели, а родители стараются отговорить сына от его намерений, чтобы защитить ребенка от разочарования. Отец с матерью не понимают, что для мальчика важно не столько достичь задуманного, сколько научиться мириться с

разочарованием, чтобы снова вставать и двигаться к своей цели.

Девочек нужно особо поощрять к тому, чтобы они просили о желаемом, а мальчиков нужно особо поощрять, чтобы они идентифицировали свои чувства и отпускали их. Чтобы сделать это, нужно расспросить сына о деталях происшедшего, при этом *самым тщательным образом* следя, чтобы не предложить какой-нибудь совет или «помощь». Даже проявив слишком много сопереживания из желания «помочь малышу», вы можете отбить у него охоту продолжать разговор о своих проблемах.

Типичная ошибка матери — слишком много вопросов. Когда мальчика втягивают в разговор, он умолкает. Стоит предложить мальчику решение проблемы, и он уходит в себя. Когда мальчишка и так чувствует себя поверженным, не нужно еще больше портить ему настроение, объясняя, как можно было бы решить его проблему или каким образом он сам усугубил свое положение.

ЕСЛИ ВЫ ДАЕТЕ СЛИШКОМ МНОГО

Когда родители дают слишком много, дети становятся чрезмерно требовательными и не ценят то, что имеют. Если вы даете ребенку что-то, а он считает, что этого недостаточно, и хочет большего, это сигнал: очевидно, вы даете сыну или дочери слишком много.

Если родители дают ребенку слишком много, значит, пора воздержаться от чрезмерных жертв ради сына или дочери.

Рассмотрим пример. Однажды моя дочь Лорен захотела мороженого. У меня было много дел, но ей очень хотелось мороженого. Вместо того чтобы заниматься своими делами, я согласился съездить за лакомством. Сам того не осознавая, я дал ей слишком много: я пошел на поводу у дочери, хотя меня волновали собственные проблемы.

В магазине, после того как мы уже отстояли длинную очередь в кассу, девочка решила, что хочет не мороженое, а что-то другое. Она попросила меня вернуться в торговый зал и найти это. Чтобы выполнить ее просьбу, мне бы пришлось потерять свое место в очереди и снова потратить уйму времени. В этот момент я понял, что обижаюсь на Лорен за ее непомерные требования. Девочка явно смутилась и спросила, не сержусь ли я на нее. Я ответил, что просто расстроился, оттого что нам пришлось слишком долго ждать.

Где-то в глубине души я действительно сердился на дочь, однако девочка не сделала ничего плохого — она просто попыталась найти предел, до которого можно просить о том, что она хочет. Я — взрослый и должен был сам сказать, что я могу дать, а что не могу. В тот день я особенно отчетливо понял: определять, что я могу дать, а чего не могу, — моя задача. А ее дело — просить, пока она не достигнет предела. Нечестно было позволить дочери вытолкнуть меня за этот предел, а затем винить ею за излишнюю требовательность. Впоследствии я следил за тем, чтобы не давать слишком много и четко устанавливать границы своих возможностей. В результате мне больше не пришлось сожалеть о том, что я делаю для дочери.

Когда мои дети слишком требовательно вели себя на людях, я всегда воспринимал это как сигнал, что даю им слишком много. Если отец с матерью дают ребенку слишком много, он обязательно становится чрезмерно требовательным. Иногда родители просто не осознают, что сверх меры задабривают и балуют ребенка. Отцу с матерью очень приятно доставлять своему чаду радость, и они не замечают, что слишком часто уступают малышу и дают ему слишком много власти.

ДЕТИ ВСЕГДА ХОТЯТ БОЛЬШЕГО

Если ребенку позволено хотеть большего, он станет всегда пользоваться этой возможностью. Иногда вам будет казаться, что вы не в силах удовлетворить его. Это — здоровое явление, сопровождающее процесс роста. Для того чтобы ощутить свою способность чувствовать себя счастливым независимо от обстоятельств, малышу иногда нужно осознать, что он не может получать все желаемое.

Не получив желаемого во внешнем мире, ребенок возвращается к своим подлинным нуждам. Ощущая потребность в любви, маленький человечек внезапно осознает, что может быть счастливым, даже не получая всего, что он хочет. Совсем не обязательно получить все немедленно. Так ребенок учится откладывать исполнение своих желаний на потом.

И еще детям свойственно хотеть, чтобы мама с папой уделяли им больше времени и внимания, чем возможно. Родители должны знать, что, получив право хотеть большего, дети всегда будут пользоваться этим своим правом. Ребенку очень важно научиться быть счастливым прямо здесь и сейчас, несмотря на то что он не всегда немедленно получает желаемое.

Научиться откладывать исполнение желания на потом — значит уметь быть счастливым прямо здесь и сейчас, несмотря на то что твои желания не всегда исполняются немедленно.

Именно поэтому так важно уметь контролировать негативные чувства. Если ребенок хочет большего и не всегда это получает, он становится очень несчастным. Родители должны удерживать себя от попыток всякий раз взбодрить ребенка или решить его проблему. Ребенок подобен бабочке, которая силится выбраться из кокона, — это усилие жизненно необходимо ей, чтобы развить крылья и летать.

Одно из важнейших искусств, необходимых для счастья в жизни, — умение откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Способность хотеть большего и при этом радоваться тому что у тебя есть, дает нам огромную силу. Умение поддерживать это равновесие развивается всякий раз, когда малыш не получает желаемого и расстраивается по этому поводу. Когда вы помогаете ребенку осознать свои чувства, а затем отпустить негативные эмоции, он вновь и вновь ощущает, что может наслаждаться текущим моментом, несмотря на то что жизнь не совершенна и не все идет так, как ему хочется.

ДЕТИ РАЗВЕДЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Детям разведенных родителей необходимо как следует переварить тот факт, что семья распалась. Глубоко в душе каждый ребенок хочет, чтобы мама и папа были вместе и любили друг друга Детям необходимо пережить боль разлуки точно так же, как их родителям. Ребенок нередко не испытывает этой боли до тех пор, пока мама или папа не начнет встречаться с новым мужчиной или женщиной. Именно поэтому, пережив боль разлуки, отец или мать должны поскорее начать встречаться с кем-то.

Ребенок нередко не испытывает боли разлуки до тех пор, пока мама или папа не начнут встречаться с новыми мужчиной или женщиной.

Иногда отец или мать избегают заново обустраивать свою личную жизнь, поскольку этого не хотят дети. Дети так сильно горюют и сердятся по поводу новых знакомств мамы или папы, что родитель не ищет новых взаимоотношений, чтобы избежать скандалов с сыном или дочерью. Пытаясь таким образом задобрить ребенка, родители не только его балуют, но и лишают возможности в полной мере пережить горечь того, что его родители больше не живут вместе.

В других случаях отец или мать-одиночка не встречается ни с кем потому, что хочет компенсировать ребенку потерю и дать ему больше. Логика тут проста: поскольку рядом с ребенком остался только один из родителей, а ему нужно два, я должна (я должен) дать больше. Логика безупречная, но посылка неверная. Ребенок всегда будет хотеть больше, чем вы в силах дать ему. Родитель может дать только то, что он может.

Если же вы пытаетесь дать больше, чем можете, значит, жертвуете собой ради ребенка. Помните: дети — с небес. Старайтесь в меру своих сил, а остальное сделает Бог. Вы можете сделать только то, что можете. Самое важное тут — прийти на помощь сыну или дочери, когда

в его или ее душе бурлит протест против того, что вы делаете для удовлетворения своих потребностей. Вместо того чтобы оберегать ребенка от разочарования, помогите ему справиться с чувствами, вскипающими в душе, когда он не получает желаемого.

Помните: дети — с небес. Старайтесь в меру своих сил, а остальное сделает Бог.

Когда мама или папа идет на свидание, ребенок может протестовать настолько отчаянно, что родитель предпочтет больше не назначать свиданий. Мать не задумывается над тем, что дети в полных семьях тоже протестуют, когда родители уходят куда-то без них. Если ребенку позволено хотеть большего, он будет хотеть. А родителю нужно решить, что он может дать, не жертвуя при этом своей личной жизнью, а чего не может. Уделив немного времени себе, удовлетворенная жизнью женщина затем сможет уделить по-настоящему полноценное внимание и своему ребенку, — а ведь именно это и нужно ему больше всего.

СТРЕМЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДУХА

Желание большего — естественное стремление человеческого духа. Если ребенок способен желать большего и при этом с благодарностью принимать то, что у него есть, значит, он готов справиться с любыми жизненными трудностями. В жизни преуспевают упорные. Неудачником становится лишь тот, кто сдается, — кто перестает стремиться, мечтать и хотеть. Ничто не может остановить человека с открытым сердцем и разумом и сильной волей.

Тот, в ком с детства воспитана сильная воля, не склонит голову перед волей тирана и не постарается сломить волю другого человека. Он станет для мира примером новых взаимоотношений между людьми. Сотрудничество будет неотъемлемой частью его повседневной жизни, и он сумеет успешно добиваться сотрудничества от окружающих.

Дети, которым позволено хотеть большего, мыслят широко и строят грандиозные планы. Они верят в свою способность достичь большего. Стержнем их глубочайших желаний становится уверенность в себе и интуитивное знание, как добиться своего.

Если ребенку позволено хотеть большего, в нем пробуждаются творческие силы и интуиция, и это дает ему в жизни точку опоры, которая была лишь у немногих людей прошлого. Обладая такой уверенностью в себе и знанием цели, ваш ребенок сможет идти по жизни решительно и страстно. Ваш ребенок достигнет таких высот, о каких могли только мечтать для своих детей родители прошлого.

13. ВЫРАЖАТЬ СВОЕ НЕСОГЛАСИЕ — НОРМАЛЬНО, НО ПОМНИ, ЧТО МАМА И ПАПА — ГЛАВНЫЕ

Основа позитивного воспитания — свобода. Каждый из пяти принципов дает ребенку больше свободы для развития свое— о внутреннего потенциала. Наш новый воспитательный подход направлен на то, чтобы ребенок обрел силу для движения вперед, се отказываясь при этом от своего истинного «я». Мы должны позаботиться о том, чтобы малыш знал, что отличаться от других — нормально, совершать ошибки — нормально, проявлять негативные эмоции — нормально, хотеть большего — нормально и, самое главное, выражать свое несогласие со старшими — нормально.

Способность сопротивляться авторитету — основа формирования позитивного чувства собственного «я».

На первый взгляд может показаться, что позитивное воспитание основано на вседозволенности, но на самом деле оно позволяет даже еще лучше контролировать ребенка. Данные методы помогают установить контроль над детьми, не подавляя их виной и страхом. Если родители позволяют ребенку выражать свое несогласие, это не означает, что они во всем ему уступают. Просто родители выслушивают возражения малыша и принимают их во

внимание.

Таким образом, ребенку дана возможность не бездумно подчиняться родителям, а сознательно сотрудничать с ними.

Позволяя детям говорить «нет», мы даем им возможность выразить свои чувства, определить, чего они хотят, а затем вести переговоры. Это не означает, что вы всегда будете делать то, чего хочет ребенок. Из того, что ребенку позволено выражать свое несогласие с родителями, вовсе не следует, что всё всегда будет так, как хочет он. Однако малыш видит, что его чувства и желания услышаны, а это само по себе нередко склоняет его к сотрудничеству. И самое главное — ребенок может идти на сотрудничество, не подавляя свое истинное «я».

Из того, что ребенку позволено выражать свое несогласие с родителями, вовсе не следует, что всё всегда будет так, как хочет он.

Корректировать свои желания — отнюдь не то же самое, что отказываться от них. Откорректировать свои желания — значит привести их в соответствие с желаниями родителей. Отказаться — значит подавить свои желания и чувства и покориться желаниям старших. Вынуждая ребенка к покорности, вы ломаете его волю.

Если у ребенка нет сильной воли, он легко поддается негативным влияниям со стороны общества и тех сверстников, которые вышли из-под контроля своих родителей. Если у человека нет сильного чувства собственного «я», он становится легкой добычей для манипуляции и эксплуатации со стороны других людей. Неблагоприятные взаимоотношения и ситуации будут даже привлекать его, поскольку он считает себя хуже других и боится проявлять собственные желания. Без сильной воли ребенку или подростку сложно отстаивать свои убеждения, и он легко поддается влияниям сверстников.

Коррекция своей воли называется *сотрудничеством,* а подавление собственной воли называется *покорностью.* Позитивное воспитание стремится добиться от детей сотрудничества, а не покорности. Если ребенок подчиняется воле родителей, но его разум и сердце остаются безразличны, —это нездоровая ситуация.

Позволяя ребенку чувствовать свое недовольство и выражать его вслух, мы не только помогаем малышу развить чувство собственного «я», но и делаем его более склонным к сотрудничеству. Покорные дети просто следуют приказам; они не думают, не чувствуют и, фактически, не принимают участия в процессе. Сотрудничающий ребенок привносит в каждое взаимодействие частичку своего «я» и растет за счет этого.

Когда ребенку позволено сопротивляться, родительский контроль на самом деле усиливается. Всякий раз, когда ребенок проявляет сопротивление, а затем уступает воле родителей, он в очередной раз убеждается, что мама и папа — главные. Способность ребенка сознательно чувствовать родительский контроль — основа позитивного воспитания.

Когда ребенку позволено сопротивляться, родительский контроль на самом деле усиливается.

Благодаря этой осознанной связи с родителями ребенок испытывает сильное желание подражать их поведению и сотрудничать с ними, —но при этом малыш свободен исследовать, кто он есть, совершать и исправлять ошибки, чувствовать негативные эмоции и управлять ими, хотеть большего и довольствоваться доступным, вести переговоры. Позволение говорить «нет» и вести переговоры в действительности помогает детям лучше осознавать, что они находятся под контролем старших. Этот контроль — своего рода страховочная сетка для ребенка на каждом этапе его развития.

КАКИМ ОБРАЗОМ РОДИТЕЛИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ДЕТЕЙ

Стремясь добиться успеха в жизни, взрослый человек опирается на различные внутренние ресурсы. Любовь, мудрость, сила, уверенность в себе, целостность, моральные ценности,

творческие способности, интеллект, терпение, уважение — вот лишь немногие из этих ресурсов. Сумма всех этих ресурсов составляет уникальный взгляд на мир, присущий данному индивидууму, или его сознание. Решения и реакции взрослого человека в той или иной ситуации основаны на его сознании. Если ребенок ощущает внутреннюю связь с родителями, он может пользоваться их сознанием. Ребенок, ощущающий свою связь с отцом и матерью, как бы подключен к ним, и свет сознания родителей влияет на все его слова и действия.

Ребенок, ощущающий свою связь с родителями, может пользоваться ресурсами их сознания.

Это родительское сознание дает детям внутреннюю уверенность, необходимую для того, чтобы оставаться собой и корректировать свое поведение в случае ошибки. Пока ребенок ощущает связь с родителями, он автоматически исправляет свои ошибки безо всяких лекций и угроз со стороны старших. Благодаря ресурсам родительского сознания дети легко корректируют свои поступки, идя путем проб и ошибок.

Одно только присутствие взрослых дает ребенку дополнительные ресурсы сознания, помогающие ему действовать согласованно и творчески. Дети учатся особенно эффективно в присутствии или под наблюдением родителей или учителей. Чем прочнее связь ребенка со взрослым, тем больше пользы принесет присутствие последнего.

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Дети способны выражать негативные эмоции, а затем избавляться от них именно благодаря поддержке, которую они получают от сознания родителей. До девяти лет ребенок еще не способен рассуждать логически. Однако, если рядом есть готовый к сопереживанию родитель, малыш использует мамину или папину способность к логическим рассуждениям и легко отпускает негативные эмоции. Поплакав в объятиях любящей матери или отца, перепуганный малыш очень скоро освобождается от своих переживаний. Если же ребенок плачет в одиночестве, когда никто его не слушает и не беспокоится о нем, отчаяние только усиливается, и страх не уходит. Дети живут в вечном «сейчас». Не обладая способностью к логическим рассуждениям, они постоянно неправильно интерпретируют реальность.

Поскольку ребенок способен имитировать окружающих и общаться, родители приходят к ложному заключению, будто он способен также логически мыслить.

Если кто-то ведет себя недоброжелательно, ребенок приходит к выводу, будто этот человек будет всегда вести себя недоброжелательно. Если кто-то очень нравится малышу, значит, он всегда будет нравиться. Если по телевизору сообщили об ограблении, маленький ребенок приходит к заключению, что он может стать следующей жертвой грабителя. Он не понимает, что ему ничего не грозит, поскольку на дверях стоит надежный замок. Такой вывод требует логических рассуждений. Однако малыш почувствует себя в безопасности, если мама с папой выслушают его страхи и успокоят ребенка.

Я помню, как, подыскивая хорошую школу для своих детей, услышал замечание одного отца: «На самом деле не так уж важно, что за учителя и ученики будут в школе. Ребенку полезно знать, что вокруг нас —джунгли. Чем раньше он научится жить в реальных условиях, тем лучше». Может показаться, что эти слова разумны, однако это не так.

Необходимо защищать ребенка от негативных проявлений жизни до тех пор, пока его мозг не разовьется в достаточной степени, чтобы правильно интерпретировать окружающую реальность. Пока плод развивается в утробе, ему требуется защита и поддержка, которую дает тело матери. Подобным же образом нужно защищать ребенка от негативных проявлений внешнего мира в течение первых девяти лет жизни. Давая малышу возможность столкнуться с отрицательными ситуациями, вы не научите его вести себя в таких ситуациях.

Ребенок подобен проросшему зернышку, которому нужна защита от непогоды, пока оно не разовьет в себе силу. Малыша необходимо защищать от злых учителей, грубых

одноклассников, телевизионных новостей и г. п. Любящие родители, верные друзья, хорошие учителя — все это образует идеальное лоно для развития ребенка.

РАЗВИТИЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Мыслительные способности у детей развиваются далеко не сразу. Так, на развитие способности к логической интерпретации реальности мозгу требуется девять лет. В идеале приблизительно до девятилетнего возраста малыша следует защищать от негативных проявлений жизни. Только в четырнадцатилетнем возрасте ребенок обретает способность последовательно абстрактно мыслить, моделировать гипотетические ситуации, самостоятельно совершать логические построения и принимать чужую точку зрения. Зачатки данных способностей возникают за несколько лет до этого. Не обладая всеми этими мыслительными способностями, малыш видит мир иначе.

Став взрослыми, мы забываем, как выглядит мир, когда мыслительный аппарат развит еще не до конца. С точки зрения ребенка, мир — это огромное место, где тебя то и дело подстерегают огорчения, замешательство и беспокойство. Ныне мир еще более негативен и агрессивен, чем в прежние времена. Технологические достижения в сфере коммуникаций привели к тому, что на детей все время обрушивается масса негативной информации и вредных стимулов.

В наше время на детей обрушивается больше негативной информации и вредных стимулов, чем когда бы то ни было в прошлом.

Когда в каком-нибудь другом штате или в другой стране похищают или насилуют ребенка, эта история немедленно появляется везде — на телеэкранах, на страницах газет, в Интернете… Когда такие новости заполоняют ваш дом, малышу кажется, будто все это происходит по соседству и в любой момент то же самое может случиться с ним. Видя слишком много несчастий и насилия на экране телевизора, ребенок понемногу утрачивает свою врожденную чувствительность и ощущение родительского контроля.

Вновь и вновь наблюдая сцены насилия и преступлений, ребенок приходит к ложному убеждению, будто эти ненормальные явления естественны.

В прошлом детям не приходилось так часто сталкиваться с негативными и болезненными реалиями жизни. Даже взрослым людям непросто переварить все эти новости о мире. Но у взрослых по меньшей мере есть способность правильно интерпретировать события, — а у детей мозг еще не готов к этому. Чем лучше родителям удается защитить своего малыша от этой лавины новостей, тем безопасней и уверенней чувствует себя ребенок.

ПОТРЕБНОСТЬ В ОБОДРЕНИИ

Пока у ребенка не развита способность к логическому мышлению, ему необходимы регулярные заверения в том, что все идет как надо. Без способности рассуждать и мыслить логически ребенок то и дело приходит к неверным выводам и убеждениям. Вот некоторые примеры:

· Если ребенок не чувствует себя любимым, ему кажется, что его никогда не полюбят.

· Если ребенок теряет что-то, ему кажется, что найти или возместить потерянное невозможно.

· Если ребенок не получает пирожное сейчас, ему кажется, будто он его никогда не получит.

Зная это, вам будет легче понять, почему дети склонны к таким сильным эмоциональным реакциям.

Дети обладают волей и чувствами, но не способностью к логическому мышлению.

Если родители уходят из дому, малыш может подумать, что они больше никогда не вернутся. Доводы не убедят ребенка, но если вы его выслушаете, он может успокоиться. Ответив на чувства малыша сопереживанием, вы тем самым ободряете его, не прибегая к логическим доводам, которые пока еще не понятны ребенку.

Доводы не убедят ребенка, но стоит выслушать его — и он успокоится.

Родители знают, что они вернутся и все будет в порядке. Это знание непосредственно передается малышу из сознания отца или матери, когда они с любовью его выслушивают и заверяют в том, что все будет хорошо. Ощущая связь с родителями, ребенок извлекает пользу из их жизненного опыта и ресурсов сознания.

ПАМЯТЬ ДЕТЕЙ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПАМЯТИ ВЗРОСЛЫХ

До девятилетнего возраста память малыша отличается от памяти взрослых. Малыш запоминает слова, мысли и конкретные действия. Поскольку способность к логическому мышлению еще не развита, ребенок живет в текущем моменте. Нереалистично ждать от малыша до девятилетнего возраста, что он будет всегда брать бутерброды в школу или класть вещи на место. Ребенок учится этим вещам посредством повторения и следования родительским указаниям, но не нужно ожидать, что он запомнит их, поскольку они разумны.

Не понимая этого, мать объясняет: «Если ты не возьмешь бутерброды, то останешься голодным». Ребенок не способен понять этот довод или последовательно смоделировать обстоятельства будущего. Лучше всего просто попросить его: «Положи, пожалуйста, бутерброды в портфель» или «Не уберешь ли ты эти вещи на место?»

Когда вы ожидаете от малыша слишком многого, вы тем самым только укрепляете в нем ощущение, будто, с одной стороны, родители не контролируют ситуацию, а с другой — сам он плох, поскольку сопротивляется воле старших и не соответствует их ожиданиям. Ни один из этих выводов не верен. Малыш просто пока не способен помнить ваши указания только потому, что они разумны.

Когда расстроенный родитель говорит: «Как ты мог забыть?» — это ранит малыша. Все дело в том, что ребенок ничего не забывал, поскольку он изначально ничего не запомнил. Если кто-то что-то забыл, так это родители, которые не знают, чего следует ожидать от малыша до девятилетнего возраста.

КАК ОБЩАТЬСЯ С ВОЛЕВЫМ РЕБЕНКОМ

Желая большего, ребенок с сильной волей в конце концов мирится с тем обстоятельством, что некоторые вещи возможны, а некоторые нет, — поскольку с этим умеют смиряться отец и мать. Ребенок извлекает пользу из опыта родителей, который состоит в том, что человек не всегда получает желаемое сразу, но если он не сдается, то рано или поздно добивается своего. Если ребенок испытывает разочарование или огорчение, но при этом чувствует, что его понимают, ему удается подключиться к зрелому сознанию родителя.

Если ребенок чувствует, что его понимают, ему удается подключиться к зрелому сознанию родителя.

Волевой ребенок вначале будет много скандалить, но со временем станет сотрудничать охотнее. Малыш переходит от сопротивления к сотрудничеству, поскольку само сопротивление создает напряжение, помогающее сильнее прочувствовать свою связь с родителями. Ребенку необходимо время от времени скандалить именно для того, чтобы почувствовать эту связь. Ощутив связь с родителями, малыш вдруг снова становится открытым для их доводов. Понимая это, мы иначе смотрим на негативное поведение и реакции детей.

Когда ребенок становится неуправляемым или несговорчивым, это не означает, что он плох — просто он вышел из-под контроля. Не нужно ни наказывать, ни стыдить его, чтобы он

откорректировал свое поведение и стал более дисциплинированным. Ему просто необходимо снова оказаться под контролем. Под чьим контролем? Под контролем родителей. Когда отец с матерью используют пять методов позитивного воспитания, дети снова оказываются под их контролем и с готовностью сотрудничают.

Дети не бывают плохими — они просто выходят из-под контроля.

Позитивное воспитание не просто позволяет контролировать ребенка, но и помогает ему чувствовать этот контроль. Именно поэтому методы позитивного воспитания не были открыты прежде. Дети прошлых поколений еще не обладали достаточной чувствительностью, чтобы ощутить родительский контроль. Без врожденной способности чувствовать дети не реагировали бы на методы позитивного воспитания и сейчас. Сегодня, благодаря сдвигу в сознании человечества, эти методы работают применительно ко всем детям и подросткам. Дети и подростки любого возраста начинают отвечать на эти методы сразу же.

Методы позитивного воспитания работают в наше время потому, что современные дети обладают более сильной способностью чувствовать, чем в прежние времена.

Многие популярные воспитательные подходы, основанные на вседозволенности, потерпели неудачу, поскольку они были неполными. Мало просто позволить ребенку быть кем он хочет и вести себя так, как он хочет. Давая ребенку больше свободы, отец с матерью должны прочно установить свое главенствующее положение. Методы позитивного воспитания оказываются действенными именно потому, что вы уравновешиваете свободу сильным контролем.

РАВНОВЕСИЕ МЕЖДУ СВОБОДОЙ И КОНТРОЛЕМ

Позитивное воспитание позволяет достичь равновесия между свободой и контролем благодаря усилению связи между родителями и детьми. Дети получают свободу быть особенными и отличаться от других, но при этом испытывают сильную потребность подражать родителям и учиться у них. Свобода сопротивляться старшим помогает ребенку развить сильное чувство собственного «я» и одновременно укрепить связь с волей и сознанием родителей.

Свобода сопротивляться воле родителей помогает ребенку осознать собственные желания, но в итоге усиливается его желание сотрудничать и получать любовь и поддержку старших. Без осознания связи с родителями ребенок скоро забывает о своем изначальном стремлении к сотрудничеству. Пять методов позитивного воспитания помогают восстановить связь между родителем и ребенком, и ребенку хочется сотрудничать.

Когда ребенок становится неуправляемым, ему не нужно наказание. Ему нужно просто восстановить свою связь с родителями.

Когда ребенку позволено говорить «нет» и хотеть большего, но он большего не получает, в нем просыпаются сильные негативные эмоции. Проявляя эти негативные эмоции, ребенок учится не только управлять ими, но также смотреть внутрь себя — то есть чувствовать. Если проявлять негативные эмоции — нормально, у ребенка развивается осознание собственных чувств, необходимое для установления связи между ним и родителями.

Осознание собственных чувств помогает детям определить свои потребности. Более остро чувствуя, ребенок отчетливее осознает собственную потребность в любви и руководстве старших, при этом активизируется его желание сотрудничать со взрослыми учиться у них. Тогда детям не требуются ни наказания, ни упреки — они сами корректируют свое поведение, используя сознание своих родителей, где есть информация о том, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что плохо, что разумно, а что глупо, хотя знания родителей не переходят к ребенку непосредственно, он может воспользоваться этими знаниями, чтобы

откорректировать свое поведение.

Каждый из пяти принципов дает ребенку свободу, которая уравновешена уважением к старшим. Противиться воле родителей нормально, но папа с мамой — главные. Эти пять свобод не принесут пользы, если родители не умеют утвердить свою главенствующую позицию. Дать малышу свободу, но оставить его без авторитетов — значит злоупотребить свободой. Ребенку необходимо, чтобы родители уверенно контролировали ситуацию. Основанные на любви методы позитивного воспитания дают вам такую возможность.

ДВЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОТЕРЕЙ КОНТРОЛЯ

Когда у ребенка притупляется врожденное желание сотрудничать родителями, возникают две существенные проблемы. Ребенок испытывает подспудную боль и беспокойство из-за того, что он годится не под контролем родителей, и либо выплескивает эти чувства наружу, либо направляет вовнутрь. Хотя некоторые дети проявляют обе тенденции или переходят от одной тенденции к другой, обычно мальчики выплескивают боль и беспокойство нагружу, а девочки обращают внутрь себя. Дети проявляют эти симптомы в той мере, в какой им недостает родительского контроля.

Обычно мальчики выплескивают боль и беспокойство наружу, а девочки обращают внутрь себя.

Мальчики становятся неуправляемыми, сопротивляются авто ритету старших и плохо себя ведут. Без должной поддержки со стороны семьи и родителей они ищут себе лидера среди сверстников. Одно гнилое яблоко совершенно реально *может* испортить, целую корзину: хороший ребенок легко поддается влиянию других, менее благополучных. Когда дети и подростки утрачивают связь с родителями, они рискуют попасть под влияние ровесников которые еще больше вышли из-под контроля.

Без контроля со стороны родителей мальчики склонны терять способность сосредоточиваться. Они становятся интерактивны— ми, что приводит к индивидуальной или групповой агрессии, насилию, наркомании, беспорядочным половым связям, подлости к жестокости. С ослаблением родительского контроля успеваемость падает, любая полезная деятельность дома и в школе сводится к минимуму. Без контроля со стороны родителей мальчики не силах развить свой истинный потенциал.

С ослаблением родительского контроля успеваемость падает, любая полезная деятельность дома и в школе сводится к минимуму.

Некоторые из этих проблем могут возникнуть и у девочек, однако они склонны направлять боль и замешательство, связанные с отсутствием родительской поддержки, внутрь себя. Девочки линией поколений, а ребенок — под ней, он может легко подключиться к сознанию отца и матери и пользоваться их ресурсами.

Если родители ведут себя безответственно — либо по отношению друг к другу и к окружающим, либо по отношению к детям, — малыши не могут пользоваться ресурсами родительского сознания. Когда родители утрачивают контроль над ситуацией в семье и ведут себя как дети, они оказываются под линией. Стоит родителям оказаться под линией поколений, и место над ней занимают дети, становясь более ответственными.

Когда родители опускаются под линию поколений, их дети взрослеют слишком быстро.

Вот почему крики и тумаки могут привести к тому, что ребенок быстро обретает контроль над собой. Нередко родители кричат на ребенка, бьют и наказывают его именно в те моменты, когда утрачивают над собой контроль и ведут себя в точности как вышедший из-под контроля малыш. Когда родитель спускается под линию поколений и ведет себя как ребенок, ребенок

поднимается над линией и ведет себя как ответственный взрослый. Ребенок перестает делать то, за что его наказали, теперь он остался один на один с миром — лишенный поддержки родителя, который бы контролировал ситуацию.

Если мама с папой теряют контроль над ситуацией, ребенок остается предоставленным сам себе, и внезапно перед ним встает необходимость выжить. Для того чтобы выжить, ему приходится слишком быстро взрослеть. На родителей рассчитывать не приходится, и ребенок должен сам стать себе отцом и матерью. В процессе такого ускоренного роста ребенок подавляет некоторые аспекты собственного существа и упускает некоторые этапы развития. Когда родители теряют контроль над ситуацией, дети обретают контроль над собой — но нездоровым образом. Вместо того чтобы научиться *управлять* негативными эмоциями и сильными желаниями, ребенок *подавляет* их.

Нечто подобное происходит с детьми, обделенными родительским вниманием, и с беспризорными. Например, если ребенок уходит из дома в двенадцатилетнем возрасте, некоторая часть его существа не получает возможности развиваться. Ребенок сможет функционировать как взрослый, но некоторые качества у него не выработаются — например, здоровая способность управлять эмоциями и полагаться на других. Возможно, он станет очень добрым любящим человеком, но ему будет трудно завязать по-настоящему близкие отношения или сохранить их надолго. Это не означает, что он не сможет нормально функционировать в жизни, но чего-то ему будет не хватать.

Для того чтобы у ребенка была возможность полноценно развиваться, ему нужно в течение восемнадцати лет находиться под линией поколений. Детям необходимо чувствовать, что родители контролируют ситуацию. Им нужно знать, что они могут на нас положиться и мы готовы всегда прийти на помощь; при этом они нам помогать не обязаны.

РАЗВОД И ЛИНИЯ ПОКОЛЕНИЙ

Когда родители разводятся, это тоже влияет на линию поколений. В отсутствие одного из родителей ребенок часто поднимается над линией поколений, чтобы унять боль матери или отца. Для того чтобы дети оставались под линией поколений, требуется и отец, и мать. Если один из родителей отсутствует — вследствие развода или просто безответственного отношения к семейным обязанностям, —то дети, находящиеся под линией, стремятся подняться над ней и заменить недостающего отца или мать.

Кроме того, когда отец или мать по недомыслию ищут в ребенке эмоциональной поддержки, тот тоже поднимается над линией. Если человеку необходима эмоциональная поддержка, он должен искать ее у взрослого, который тоже находится над линией поколений. Не годится ждать от детей помощи, которую вам следовало бы получить от другого взрослого человека.

Если кому-то из родителей необходима эмоциональная поддержка, он должен искать ее у взрослого, который тоже находится над линией поколений.

Именно поэтому я призываю матерей и отцов-одиночек поскорее налаживать свою жизнь после развода. Не годится ждать, что полноту жизни дадут вам дети. Возможно, обращаясь за поддержкой к детям, вы почувствуете себя лучше, но тем самым вы лишите их возможности полноценно расти. Они вырастут слишком быстро. Дети будут брать на себя слишком большую ответственность и у них разовьется чувство вины и заниженная самооценка.

Вот некоторые признаки того, что ребенок берет на себя слишком большую ответственность:

Дети с сенситивным темпераментом склонны чувствовать себя жертвами обстоятельств и не находят в себе сил получить в жизни то, что хотят.

Дети с реактивным темпераментом нередко слишком стараются угодить другим; они

жертвуют своими желаниями ради того, чтобы удовлетворить кого-то.

Дети с восприимчивым темпераментом становятся покорными и пассивными, не проявляют творческий подход в жизни.

Дети с активным темпераментом во всем добиваются высоких результатов, но с окружающими ведут себя грубо, слишком властно и пренебрежительно.

Когда родители ведут себя ответственно и остаются над линией поколений, у детей есть возможность развиваться должным образом. Они совершают ошибки и скандалят, но при этом постепенно учатся управлять своими чувствами, чтобы стать полноценными взрослыми людьми. Если родители хотят, чтобы их ребенок рос и развивался под линией поколений, они должны давать ему необходимую поддержку.

Осознав это, мать или отец-одиночка может избавиться от чувства вины, которое иногда мешает ей или ему встречаться с новым человеком и вести полноценную личную жизнь. Несмотря на то что ребенок может протестовать против того, что вы идете на свидание, вам обязательно нужно общаться с ровесниками. Нужно ясно дать знать своему ребенку, что у вас есть своя жизнь и вам нужны другие люди, которые могут удовлетворить вашу потребность в компании, дружбе, общении, любви и развлечениях. Если родитель не старается обрести то, что ему необходимо во внешнем мире, ребенок, вероятно, начнет чувствовать себя слишком ответственным за маму или папу.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Некоторые родители стремятся жестко контролировать жизнь своего ребенка, а другие дают детям довольно много свободы. Каких-то четких правил и границ свободы для каждого возраста не существует. Определяя, сколько свободы и когда можно дать ребенку, приходится руководствоваться только здравым смыслом и пользоваться методом проб и ошибок. Границы дозволенного — сугубо семейное дело. Сколько смотреть телевизор, как много говорить по телефону, заниматься ли в кружках, на каком языке разговаривать, чем питаться, когда делать уроки, в котором часу возвращаться с прогулки, друзья, сексуальное поведение, домашние обязанности, финансы, внешний вид, манеры — определять все это должны исключительно родители и ребенок.

Расширение свободы ребенка — органический процесс, определяемый общением родителей с самим ребенком, а также с другими родителями и учителями. В процессе обмена мнениями вы решаете, сколько свободы можно дать вашему сыну или дочери. Хотя дети старше девяти лет и подростки получают гораздо больше свободы решать, что им делать, чем малыши, их тоже необходимо держать под контролем при помощи пяти методов позитивного воспитания.

Если шестнадцатилетний подросток выходит из-под контроля и ругается с вами, позабыв о всяком уважении, тайм-аут уместен даже в этом возрасте. Когда подросток ведет себя грубо, нужно ясно дать ему понять, что такое поведение неприемлемо и вы хотите, чтобы он вел себя почтительнее. Даже когда мыслительные способности ребенка развиты уже достаточно хорошо, родители должны по-прежнему помнить, что не следует подкреплять свои просьбы угрозой наказания или объяснениями.

Если ребенок не желает выполнять вашу просьбу, то тут по-прежнему может оказаться действенным обещание награды или приказание. Просто выскажите свою просьбу и дайте время, чтобы он ее усвоил. Пока подросток не покинул родительский дом, ему необходимо ощущать, что вы — главные. Однако наказания не нужны. С каждым годом взросления ребенку требуется все больше свободы.

Пока подросток не покинул родительский дом, ему необходимо ощущать, что вы — главные.

Подросткам, как и детям, необходим надзор. Даже если вас физически нет рядом, подросток должен знать, что вам известно, где он находится и что делает, — это очень поможет ему ощущать ваш контроль. Этот контроль нередко ослабевает, когда ребенок находится в школе и относительно независим от вас. Сын или дочь возвращается домой, родители спрашивают, как прошел день, но ребенку почти нечего ответить. Иногда, прежде чем поговорить о чем-то, подростку требуется немного времени, чтобы те или иные события утряслись в памяти или для того, чтобы вначале обсудить эти события с друзьями по телефону. Чтобы разговорить подростка на какую-то тему, необходимо быть осведомленным о соответствующей стороне его жизни (то есть как бы присутствовать там).

Родители нередко бывают настолько заняты своими делами, что им очень сложно каким-то образом участвовать в школьной жизни или быть в курсе дел ребенка. Большинство родителей знают о школьной жизни только со слов своего сына или дочери, а они не очень-то много рассказывают. Подростку нужно, чтобы родители были осведомлены о том, что происходит в школе, — тогда он будет больше говорить об учебе. К счастью, благодаря новым технологическим достижениям ныне поддерживать связь со школой намного проще, чем прежде.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ СВЯЗИ СО ШКОЛОЙ

Чтобы лучше знать о школьной жизни и деятельности ребенка, родители в наше время могут использовать Интернет. Все больше и больше школ в Соединенных Штатах ныне используют специальные бесплатные программы для связи между родителями и школой. Через Интернет родители могут ознакомиться с оценками ребенка, с текущей программой по всем предметам, с событиями, проектами и домашними заданиями, а также узнать электронные адреса учителей и даже связаться с другими родителями. Кроме того, вы можете найти удобный календарь деятельности своего ребенка. Если школа, где учится ваш ребенок, еще не использует эти программы, обратитесь в администрацию с просьбой об этом. В США эти новые программные ресурсы можно получить бесплатно.

Ныне родители могут ознакомиться с жизнью школы, где учится их ребенок, через Интернет.

За несколько минут родители могут узнать, чем занимается их ребенок в школе. Достаточно одного нажатия клавиши «мыши», — и вы можете послать письмо или задать вопрос любому из родителей. Более полную информацию об этих программах можно получить в организации *Achieve Communications.* Для этого достаточно посетить их сайт в Интернете по адресу www.achieve.com] .

Зная подробности школьной жизни, вам будет намного проще общаться со своим ребенком. Когда отец или мать просто спрашивает «Как прошел твой день?», — на удовлетворительный ответ рассчитывать не приходится. Но если задать конкретный вопрос, общение налаживается гораздо легче. Вместо общих вопросов следует задавать конкретные. Вот несколько примеров:

Как продвигается твой реферат?
Как прошел бейсбольный матч сегодня?
Не наладились ли твои отношения с Джессикой?
Понравился ли учителю твой сегодняшний доклад?
Мне очень приятно, что ты написал контрольную по математике на «отлично».

Дети намного охотнее говорят о своей школьной жизни, если родители уже кое-что знают о ней. Чем больше родители участвуют в школьных делах и чем лучше они знают, что изучает и с кем дружит их ребенок, тем более открыто тот станет говорить обо всем этом. Чтобы

сохранять контроль над ребенком и оказывать влияние на него, очень важно постоянно беседовать о том, что происходит в его жизни вообще и в школе в частности. Если влияние родителей ослабевает, дети легче поддаются влиянию сверстников.

Чтобы сохранять контроль над ребенком и оказывать на него влияние, очень важно постоянно беседовать о том, что происходит в его жизни вообще и в школе в частности.

Обратившись по адресу www.achieve.com, вы сможете связаться с другими родителями, а также получить точную информацию о том, чем занимаются ваши дети. Когда я воспитывал своих детей, было почти невозможно регулярно собирать родителей вместе, чтобы поговорить о том, чем занимаются наши дети и что каждый из нас позволяет своим сыновьям и дочерям.

ПОДДЕРЖКА ДРУГИХ РОДИТЕЛЕЙ

Если родители не общаются между собой, в руках у детей оказывается слишком много власти. Например, ребенок приходит домой и говорит, что он — единственный в классе, кому приходится возвращаться домой в 11 вечера. Это побуждает вас перенести крайний срок на более позднее время. На практике же нередко оказывается, что ваш ребенок был единственным, кто мог гулять до одиннадцати, большинству же детей велено возвращаться домой в десять. Родители не знают всего этого, пока не начинают общаться друг с другом. Общение с другими родителями поможет вам установить разумные рамки для своего ребенка и держать его под контролем.

Создайте группу поддержки и собирайтесь раз в месяц. Там вы сможете обсуждать принципы «Дети — с небес» и решать проблемы, которые возникают у вас в общении с детьми. Рассказывая о своих проблемах и выслушивая других родителей, вы сумеете найти выход из многих ситуаций и вам станет намного проще воспитывать своих детей. В одиночестве это делать труднее. Родителям, как и детям, требуется поддержка. Если вы получите поддержку от других родителей, больше поддержки получат и ваши дети.

О поддержкой других родителей вам будет намного проще удерживать в своих руках контроль над ситуацией в семье, при этом давая ребенку возможность сопротивляться. С помощью других людей, которые разделяют ваши взгляды на воспитание, вы сможете наиболее эффективно использовать на практике пять принципов позитивного воспитания.

14. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ НА ПРАКТИКЕ

В душе у каждого ребенка есть кнопка. Стоит ее нажать — и ребенок вспоминает о том, что он хочет сотрудничать со своими родителями и радовать их. Пять принципов и пять методов позитивного воспитания главным образом предназначены для того, чтобы дать вам доступ к этой кнопке. Научившись нажимать на кнопку, родители обретают контроль, необходимый для того, чтобы руководить своими детьми. Дети всех возрастов учатся прежде всего посредством сотрудничества и подражания. Если родители не нажимают на волшебную кнопку, ребенок оказывается ограничен в своей способности учиться и расти.

Дети всех возрастов учатся прежде всего посредством сотрудничества и подражания.

Позитивное воспитание эффективно даже при работе с детьми, которые не знакомы с позитивными принципами с раннего возраста. Стать хорошим отцом или матерью и вдохновить своих детей на сотрудничество никогда не поздно. Когда бы вы ни начали руководствоваться пятью принципами позитивного воспитания, вы сможете улучшить общение с ребенком, добиться от него сотрудничества и помочь ему проявить все лучшее, что в нем заложено.

МАТЕРИ И ДОЧЕРИ

Самые напряженные отношения нередко складываются между матерью и дочерью-подростком, поскольку мать часто пытается контролировать каждый шаг своей девочки. Положение может усугубляться тем, что дочь слишком много уступала матери, когда была маленькой, и поэтому теперь сопротивляется с особым упорством.

Чтобы развить в себе чувство собственного «я», девочка-подросток испытывает особенно сильную потребность бросить матери вызов и отвергнуть контроль с ее стороны. Если дело именно в этом, то, используя пять методов позитивного воспитания, мать научится восстанавливать контроль над дочерью, не повышая голос, не требуя, не выражая негативные чувства и не грозя наказанием. Мать, сама того не понимая, только усиливает сопротивление детей, засыпая их доводами, почему они должны изменить свои действия или поведение.

ОТЦЫ И ДОЧЕРИ

Отец нередко создает отчуждение между собой и дочерью тем, что предлагает ей решения проблем и задает слишком мало вопросов. Мужчинам обычно непонятна женская потребность поговорить и поделиться своими проблемами даже тогда, когда женщина не ищет ни совета, ни помощи. Мужчина придерживается ошибочного мнения, что его задача состоит только в том, чтобы решать проблемы, — тогда как во многих случаях девочке, девушке или женщине требуется всего лишь поговорить и быть услышанной.

Поскольку отцы обычно больше заботятся о том, чтобы обеспечить благосостояние семьи, они меньше женщин вовлечены в повседневные проблемы воспитания. Нередко из-за этого маленькая дочка приходит к заключению, что отцу до нее нет дела.

На самом же деле папа искренне заботится о благосостоянии дочери и именно поэтому так много работает. В то же время, поскольку он меньше вовлечен в повседневные заботы, связанные с воспитанием, он не обращает внимания на многие мелочи. Папина задача — обеспечить благосостояние вообще, и его не особенно волнует, носит ли девочка джинсы и хвостик или юбку и каре.

Но, к сожалению, когда отец не обращает внимания на мелочи, дочь приходит к заключению, будто ее жизнь не волнует папу вообще. Для того чтобы поддерживать связь с дочерью, отец должен периодически задавать девочке конкретные вопросы и выслушивать ее, во многих случаях воздерживаясь от советов.

МАТЕРИ И СЫНОВЬЯ

Мать может потерять уважение сына, если дает ему слишком много приказов, а затем уступает, когда тот отказывается сотрудничать. Матери нередко жалуются, что сыновья их не слушаются. Обычно все дело в том, что женщина дает слишком много советов и указаний.

Мальчикам требуется больше независимости и свободы для экспериментирования, чем девочкам. Им нужно убедиться, что они могут сделать то или иное дело самостоятельно. Если мальчишке предлагают слишком много помощи, он воспринимает это как недостаток доверия и в конце концов перестает слушать «помощника».

Мальчикам требуется больше независимости и свободы для экспериментирования, чем девочкам.

Матери склонны осуществлять контроль над мальчиками, выражая свои расстроенные чувства и читая лекции. Это — типичная ошибка, вследствие которой ребенок быстро утрачивает связь с матерью, и та нередко полностью теряет контроль над ним. Если мальчик сопротивляется просьбе или приказу матери и отказывается сотрудничать, женщина должна быть готова к тому, что сейчас начнется скандал и ей придется назначить ребенку тайм-аут.

Если же она просто сразу сдается или ждет, пока придет отец и наведет порядок, контроль ускользает из ее рук.

Кроме того, большое влияние на отношение сына к матери оказывает отношение мужа. Например, если мать зовет всех к обеду, а отец игнорирует приглашение жены и не идет к

столу, дети станут относиться к ней точно так же.

Дети всегда наблюдают и подражают. Если отец не выполняет просьбы своей жены, сын тоже не будет слушаться мать. Это еще одна причина, почему супруги должны высказывать все претензии друг к другу наедине. Если мать жалуется на неуважительное отношение мужа при детях, она, сама того не ведая, учит их, что ее уважать не нужно.

ОТЦЫ И СЫНОВЬЯ

Отец может наилучшим образом установить связь со своим сыном через действие. В совместной деятельности у сына есть возможность получить от отца одобрение, восхищение и помощь. Хотя отцу с сыном нет нужды много разговаривать между собой, личная связь им необходима. Отец должен следить за тем, чтобы не слишком критиковать сына и не огорчаться его недостаткам. Сыну необходимо чувствовать, что отец считает его совершенно нормальным человеком, таким же, как он сам.

Отцы должны следить за тем, чтобы не требовать от сыновей слишком многого.

Мальчики изначально больше, чем девочки, сориентированы на достижение цели. Если мальчик терпит неудачу, ему нужно знать, что папа его поймет, успокоит и признает, что сын старался как мог. Отцу следует воздерживаться от того, чтобы каждый раз указывать сыну, как можно было бы сделать дело лучше. Папы должны помнить, что все дети разные и учатся с разной скоростью. Задача родителей — найти сильные стороны ребенка и с гордостью и восхищением признать их.

Когда отец учится контролировать сына, не наказывая его, их связь обретает совершенно новое качество. Теперь мальчик не боится, что папа накажет его за ошибку. И он может без опаски обращаться к своему отцу за советом и руководством до тех пор, пока не покинет родительский дом.

ПОДРОСТКИ ВТАЙНЕ ЛЮБЯТ ГРАНИЦЫ

Быть главным — это не то же самое, что быть лучшим другом вашего ребенка. Подросткам не всегда нравится ваше окончательное решение, но они принимают и уважают его и втайне довольны им. Подростки испытывают очень сильное влияние со стороны сверстников. Им легче сопротивляться искушениям, если они могут переложить ответственность за свой отказ на родителей. Если подросток скажет, будто родители, использующие позитивное воспитание, накажут его за тот или иной проступок, это будет неправда. Однако можно просто сказать, что у него возникнет много проблем с родителями.

Подростку легче сопротивляться искушениям, если есть возможность переложить ответственность за свой отказ на родителей.

Из того, что позитивное воспитание не использует наказаний, совсем не следует, что дети могут вести себя как попало без всяких последствий. Для того чтобы получить свободу, подросток должен завоевать доверие. Если же выяснится, что он не в состоянии уважать границы своей новой свободы, значит, свободу нужно ограничить. Родители могут временно сократить свободу подростка — но не в качестве наказания, а в качестве поправки.

Родители могут временно сократить свободу подростка — но не в качестве наказания, а в качестве поправки.

Например, шестнадцатилетнему Тому позволено по выходным гулять до часу ночи. Однако он постоянно приходит домой около двух. Он объясняет, что просто забыл следить за временем, и не понимает, почему родители поднимают столько шума из-за этого. Его мать, Сара, объясняет, что ночью контроль со стороны старших ослаблен и поэтому ребенок должен

сам вести себя более зрело и ответственно. Если он забывает следить за временем и не может вернуться домой к часу ночи, значит, он не достаточно зрелый и ответственный, чтобы гулять так долго.

Сара сказала, что если сын хочет гулять до часа ночи, то он должен звонить домой около полуночи. Это ответственное действие поможет ему не забывать, когда нужно вернуться домой. Том по-прежнему забывал. После нескольких безуспешных попыток решить проблему Сара поняла, что допустила ошибку, предоставив сыну слишком много свободы раньше времени.

Тогда Сара сказала: «Мне стало ясно, что, позволив тебе гулять до часу ночи, я допустила ошибку. Я понимаю, что ты стараешься как можешь, но думаю, что ты пока еще не готов к такой свободе. Отныне ты должен возвращаться домой к полуночи, и, если в течение некоторого времени ты будешь приходить вовремя, я снова позволю тебе гулять до часа ночи».

Таким образом, свобода Тома была временно ограничена — до тех пор, пока он снова не завоюет доверие матери. Лишать ребенка привилегии можно только в качестве последнего средства. Подросток должен видеть, что вы не раз пытались утрясти проблему и в конце концов пришли к заключению, что он просто еще не готов пользоваться предоставленной ему свободой.

Родители должны следить за тем, чтобы поправки служили не для того, чтобы наказывать подростка, угрожать ему или добиваться от него сотрудничества.

Подобные поправки нужны только в том случае, когда родители осознают, что предоставили сыну или дочери слишком много свободы и теперь нужно немного притормозить. Подросток может постепенно завоевать доверие старших и снова получить утраченные права и привилегии. Не забывайте, что лишать подростка привилегий следует только после того, как вы испробовали другие методы. Помните: если вы наказываете ребенка, он не сможет открыто обращаться к вам за поддержкой.

Позитивное воспитание не признает наказаний, но допускает в случае необходимости поправки относительно предоставленных ребенку прав.

Для того чтобы контролировать ребенка, родителям нужно знать, где он находится, с кем проводит время, что делает и кто за ним присматривает. Однако подростки нередко просто сами не знают, куда они идут. Они хотят выйти из дома, оказаться в компании ровесников и делать что угодно. Если они уже умеют водить машину, они счастливы уже просто от одной возможности покататься. Родители хотят знать, куда отправляется подросток, а он действительно не знает. Для того чтобы решить эту проблему, можно просто установить новые правила.

Если подростку позволено просто гулять вместе с приятелями, можно сказать ему, чтобы он звонил домой около десяти вечера или даже носил с собой пейджер. Если подросток забывает позвонить или брать с собой пейджер, тогда приходится лишить его этой новой свободы гулять где угодно до тех пор, пока он не приучится носить с собой пейджер или звонить в условленное время.

Хотя подростки противятся вашим правилам, в глубине души они благодарны за то, что вы контролируете их и несете за них ответственность.

В течение следующего месяца вы требуете от подростка, чтобы он заранее решал, куда пойдет, но при этом он может носить с собой пейджер или звонить в десять часов вечера. Как только вы убедитесь, что он не забывает об этом, можете вернуть ему свободу гулять где вздумается.

Когда подросток завоевывает доверие, можно давать ему больше свободы.

Давая подростку право гулять дольше, многие родители просят звонить им в

определенное время, чтобы поговорить с ним и убедиться, что у него все в порядке. И еще хорошо, если подросток знает, что родители могут в любое время позвонить ему. Это служит лишним сдерживающим фактором против того, чтобы пробовать наркотики и вообще влипать в разные неприятности.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

Если вы поймали своего подростка на употреблении наркотиков или у вас появились основания полагать, что он их употребляет, но ребенок все отрицает, можно отвести его на анализ. Периодическое тестирование — хорошая гарантия того, что ребенок не станет пробовать наркотики. Нередко сверстники предлагают попробовать наркотики настолько настойчиво, что подростку совсем не помешает такой сдерживающий фактор, как вероятность быть пойманным во время анализа. Подростку гораздо проще отказаться от наркотиков, предлагаемых сверстниками, если можно сослаться на то, что родители периодически водят его на анализы.

Ни в коем случае не следует запрещать ребенку выходить из дому в течение нескольких дней, недель или месяцев. Чем дольше ребенок сидит взаперти, тем меньше у него остается желания сотрудничать с вами. Из отца или матери вы превращаетесь в тюремщика. Если вам пришлось столкнуться со сложной проблемой в поведении ребенка, значит, нужно внимательнее выслушивать его и всячески поощрять к беседе. Вместо того чтобы говорить подростку, в чем его ошибка, задайте несколько наводящих вопросов, вроде:

Как ты думаешь, почему я не хочу, чтобы ты принимал наркотики?
Что ты вообще думаешь о наркотиках?
Ты когда-нибудь принимал наркотики?
Что ты слышал о переживаниях, связанных с употреблением наркотиков?
Что ты думаешь по этому поводу?
Как ты думаешь, что я могу сделать, чтобы ты никогда не принимал наркотиков?
А о чем еще ты бы хотел меня попросить?

Вызвав подростка на беседу, вы помогаете ему самому разобраться в своих желаниях. Если у ребенка есть возможность делиться своим мнением, он проявляет больше уважения к вашему. Даже в том случае, когда мнение подростка отличается от вашего, нужно отнестись к точке зрения ребенка с пониманием, однако велеть, чтобы он делал то, что требуете вы. Желания детей любого возраста отличаются от ваших желаний, но, если вы выслушаете ребенка, он будет намного охотнее следовать вашим указаниям. Он не всегда останется доволен, но будет сотрудничать.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ГРУБИТ

Одна мать спрашивала меня, как долго нужно не выпускать шестнадцатилетнюю дочь из дому за то, что та грубо с ней разговаривает. Мать спрашивала, достаточно ли двух недель. Я объяснил ей, как давать тайм-аут, и посоветовал в следующий раз обратиться именно к этому средству. Поскольку дочь не была с детства приучена к тайм-аутам и знала только наказания, мать подумала, что девушка в ответ просто рассмеется ей в лицо.

Так как для этого подростка позитивное воспитание было чем-то совершенно новым, я посоветовал женщине во время первых нескольких тайм-аутов назначать более долгий срок. Вместо шестнадцати минут я посоветовал начать с двух часов. Мать все равно думала, что дочь будет только смеяться над ней. Она сказала: «Два часа — ничто по сравнению с тем, что она заслужила».

Я напомнил женщине, что ее дочь никогда не заслуживала наказания. Просто она как мать прибегает к этим методам потому, что так воспитывали ее и она не знает другого способа установить контроль над своей дочерью, добиться от нее должного поведения и хороших манер. В конце концов женщина согласилась попробовать, хотя была уверена, что дочь будет

смеяться над ней.

Я объяснил, что ее дочь ведет себя неуважительно только потому, что вышла из-под контроля. Чтобы учиться уважительному поведению, ребенку нужно просто чувствовать, что он находится под контролем старших. Когда ребенку назначают тайм-аут, у него появляется возможность почувствовать, что родители его контролируют.

Для того чтобы учиться уважительному поведению, ребенку нужно просто чувствовать, что он находится под контролем старших.

В следующий раз, когда у этой женщины возник крупный спор с дочерью, мать, не давая ему перерасти в отвратительный скандал, сделала паузу и просто сказала: «Не годится так разговаривать со мной. Я — твоя мать, и я хочу, чтобы ты меня уважала. Я хочу, чтобы ты взяла тайм-аут. Отправляйся в свою комнату на два часа. Все это время ты не должна выходить из комнаты. Кроме того, все эти два часа ты не должна разговаривать по телефону».

К удивлению матери дочь отреагировала на эти слова новой вспышкой ярости: «Как ты смеешь указывать мне, что я должна делать? Не буду я брать никакой тайм-аут. Ты не можешь мною командовать. Я тебя ненавижу. Ты…»

Эта женщина уже не могла взять свою дочь на руки и просто отнести в комнату, поэтому мать просто повторяла приказание. После нескольких повторений дочь наконец отправилась в свою комнату, колотя по пути кулаками стены и выкрикивая проклятия. Она еще раз попыталась втянуть мать в спор, но та только повторила приказ: «Я хочу, чтобы ты взяла тайм-аут на два часа. Все это время ты не имеешь права говорить по телефону».

Женщина просто не могла поверить в происшедшее. Она и представить себе не могла, что двухчасовой тайм-аут вызовет у дочери такое сопротивление. Через два часа девушка вышла из своей комнаты и извинилась перед мамой за то, что нагрубила ей. В данном случае тайм-аут принес плоды с первого раза.

Повторяю: этот подход работает так хорошо потому, что родителям нужно всего-навсего установить контроль над ребенком, чтобы тот почувствовал свою связь с отцом и матерью. Не позволяя ребенку гулять в течение некоторого времени, родители на самом деле только утрачивают контроль над ним. В отношении современных детей наказание нецелесообразно и только ослабляет родительское влияние и контроль.

ПОЗВОЛЕНИЕ ГОВОРИТЬ СВОБОДНО

Лет в двенадцать моя дочь Лорен начала иногда употреблять бранные слова. Всякий раз я вежливо просил ее выбирать более приемлемые выражения. Однажды она стала спорить со мной. Она заметила, что я сам иногда употребляю грубые слова, — почему же это запрещено ей? Я объяснил, что, будучи взрослым человеком, я знаю, где и когда использовать эти выражения, а она ребенок и пока не знает этого. Просто она еще не вполне понимает, в каких случаях такой язык уместен, а в каких — нет. Прежде чем использовать грубые слова, нужно научиться контролировать себя и воздерживаться от этих выражений.

Вначале девочка никак не хотела уступать. Она говорила, что этими выражениями пользуются все ее соученики и она тоже будет. Пользуясь новой свободой предподросткового возраста, Лорен настаивала: «Я не перестану».

В ответ я просто повторил свою просьбу: «Я понимаю, что другие дети пользуются этими словами, однако это невежливо».

Лорен: Я не перестану говорить эти слова, и ты не можешь меня заставить.

Я: Я знаю, что не могу контролировать тебя, когда меня нет рядом сдобой. Я не могу сделать так, чтобы ты не бранилась, общаясь с друзьями, но я запрещаю тебе делать это при мне. Я хочу, чтобы при мне ты использовала вежливые слова.

Лорен: А если я стану ругаться и при тебе? Что ты сможешь сделать?

Я: Я просто попрошу тебя прекратить и напомню, что я не хочу, чтобы ты ругалась. Я хочу, чтобы ты говорила вежливо.

Лорен: А если я все равно буду ругаться?
Я: Если ты будешь упорствовать, тебе придется взять тайм-аут.

На этом наш спор закончился. Мы дулись друг на друга до конца того вечера, а затем оба обо всем забыли. Она явно испытывала границы свободы среднего школьного возраста и привыкала к той части своего «я», которой хотелось бросить мне вызов.

Через несколько дней она снова выругалась. На тот момент у нас обоих было достаточно времени, чтобы обдумать свою позицию в этом противостоянии. Забравшись в машину, Лорен стала ругаться по поводу какого-то происшествия, которое ее расстроило. Я отреагировал так же, как прежде: «Лорен, я не хочу, чтобы ты говорила эти слова при мне».

Дочь сказала: «Папа, мне очень сложно не ругаться. Все дети ругаются. Я чувствую, как эти слова теснятся во мне и нужно дать им выход. Я не знаю, что делать».

Я ответил: «Я об этом думал и, кажется, нашел компромиссное решение. Я хочу, чтобы ты просто старалась говорить вежливее. Если же иногда тебе нужно выпустить пар, я разрешаю тебе ругаться, однако я хочу видеть, что ты все-таки учишься контролировать свою речь, поэтому, прежде чем выругаться, попроси у меня разрешения. Помнишь, как в фильме „Звездные переселенцы“ члены экипажа спрашивают у капитана позволения говорить свободно? Спрашивай у меня, и я решу, уместно ли тебе в той или иной ситуации говорить настолько свободно».

Это оказалось прекрасным решением проблемы. Когда Лорен хочется сказать что-то нехорошее, она тут же шепчет мне на ухо: «Капитан, позволите ли вы мне говорить свободно?» Если я позволяю, она с удовольствием высказывает все, что накипело у нее на душе. Таким образом она научилась управлять своими эмоциями и разговаривать вежливо, когда требуется.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Родители нередко утрачивают контроль над детьми потому, что позволяют им слишком многое решать самостоятельно. Если ребенку до девяти лет предоставляют слишком много независимости, он нередко причиняет себе вред, делая неверный выбор. Если родители позволяют ребенку принимать самостоятельные решения и ребенок, пользуясь этой возможностью, получает не тот результат, какого ожидал, он начинает сомневаться в собственной способности принимать решения и чувствует себя очень неуверенно. Эта неуверенность может сохраниться на всю жизнь, и, став взрослым, человек будет нерешительным и не сможет связывать себя долговременными обязательствами.

До девятилетнего возраста ребенок, находящийся под родительским контролем, не несет ответственности за выбор или реше ния. Он, конечно, может говорить о своих потребностях, желаниях и чувствах, но решение принимают родители. От девяти лет до подросткового возраста большинство решений тоже должны принимать родители.

Ребенок до девятилетнего возраста не должен нести ответственность за свой выбор или решения.

Когда родители прямо спрашивают своих детей, чего те хотят или что думают по тому или иному поводу, у детей может сложиться впечатление, будто они контролируют отца с матерью, несмотря на то что окончательное решение принимают взрослые. Родители, практикующие позитивное воспитание, должны выслушивать детей и пытаться понять их чувства, но прямо спрашивать мнение ребенка не следует.

Конечно, иногда задавать вопросы можно, но будет лучше, если ребенок высказывает свои чувства по собственному почину или тогда, когда сопротивляется вашей воле. Вместо того чтобы спрашивать: «Ты очень расстроился оттого, что мы не пошли в парк?» — лучше сказать: «Похоже, ты расстроился оттого, что мы не пошли в парк». Задавая вопрос, родитель показывает ребенку, будто тот может при помощи своего настроения контролировать ситуацию, и сосредоточивает слишком много внимания на настроении ребенка. Дети до девятилетнего возраста еще не готовы контролировать ситуации в такой степени.

СЕМИЛЕТНИЕ ЦИКЛЫ

В первые семь лет жизни чувство собственного «я» у ребенка формируется прежде всего под влиянием родителей или непосредственных опекунов. В следующие семь лет (от семи до четырнадцати) роль родителей остается по-прежнему сильной, но теперь на формирование позитивного чувства «я» все большее влияние оказывают братья и сестры, родственники и друзья. На следующем этапе (от четырнадцати до двадцати одного) подростки и молодые люди все в большей степени определяют и развивают свое «я» под влиянием сверстников и людей, стремящихся к тем же целям, что и они.

На первом этапе ребенок получает все, что ему необходимо, от родителей или опекунов. На втором этапе он развивает чувство своего «я» во взаимодействии с другими. Важнейшая потребность ребенка на этой стадии — играть и веселиться. Родителям следует стараться, чтобы любая деятельность на этом этапе была как можно более веселой и несложной. После того как ребенок научится получать необходимое в первые семь лет и весело проводить время в следующие семь лет, он готов к упорному труду и самодисциплине на третьем этапе.

Важнейшая потребность ребенка с семи до четырнадцати лет — играть и веселиться .

Слишком нагружать детей в первые четырнадцать лет — ошибка. В эти годы им нужно научиться быть счастливыми. Умение быть счастливым — важнейшее жизненное искусство. Счастье приходит не из внешнего мира, но изнутри. Это — искусство. Счастливые счастливы независимо от внешних обстоятельств.

Многие родители заставляют своего ребенка слишком быстро взрослеть именно потому, что желают ему счастья в жизни. Они не понимают, что счастье — это искусство, которому нужно научиться с семи до четырнадцати. Каких бы успехов ни добился в жизни ваш ребенок, но если он не научился быть счастливым в раннем возрасте, то он и не будет счастливым.

Счастью учатся в процессе игры. С семи до четырнадцати нужно поощрять детей к игре и веселью. Имея эту основу, они смогут как следует трудиться в школе, готовясь к добросовестному труду в дальнейшей жизни. Если на ребенка слишком давят, чтобы он хорошо учился и выполнял свои домашние обязанности, он может так никогда и не научиться быть счастливым и радоваться жизни. Если дети относятся к учебе и домашним обязанностям как к развлечению, они изведают намного больше счастья в жизни: работа им будет в радость, и они никогда не перестанут учиться.

Если на ребенка слишком давят, чтобы он хорошо учился и выполнял свои домашние обязанности, он может так и не научиться быть счастливым и радоваться жизни.

На третьем этапе (от четырнадцати до двадцати одного) подростку необходима поддержка других подростков. Именно в это время значительно усиливается влияние сверстников на ребенка. Если родители до этого момента не сформировали прочную связь *со* своим ребенком при помощи соответствующих методов общения, подросток станет искать поддержки исключительно у сверстников и вполне может подвергнуться негативным влияниям.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ БУНТУЮТ

На третьем этапе для ребенка естественно искать общества других подростков, но при этом он не обязан отказываться от поддержки со стороны родителей и семьи. Если ребенка растили при помощи методов позитивного воспитания, то в подростковом возрасте он не испытывает потребности бунтовать для того, чтобы развить позитивное чувство собственного «я». На каждом этапе развития ребенку давали свободу быть собой. В результате ему не нужно бунтовать.

Подростки бунтуют в том случае, если им не дают достаточно свободы быть собой в детстве.

Чтобы сопротивляться нездоровым влияниям со стороны других подростков, вашему сыну или дочери нужно ощущать свою связь с домом. Этого можно достичь не за счет усиления контроля, а при помощи пяти методов позитивного воспитания. Подростку нужен кто-то, к кому можно прийти за пониманием, одобрением и советом. Он станет искать поддержки родителей только в том случае, если те могут дать ему необходимое.

Подросток обращается к родителям за помощью только в том случае, если они могут дать ему необходимое.

Многие подростки в наше время бунтуют потому, что родители (используют методы воспитания, основанные на устрашении. Как (только родители отказываются от наказания и других основанных на страхе методов и начинают применять методы позитивного воспитания, потребность в бунте отпадает. Но даже позитивное воспитание не сработает, если родители продолжают слишком сильно контролировать ребенка. Подростку нужно предоставлять все больше свободы. Если подросток получает недостаточно свободы, то однажды он обязательно взбунтуется. Для того чтобы избежать подросткового бунта, родители должны поддерживать равновесие между свободой и контролем.

КАК УЛУЧШИТЬ ОБЩЕНИЕ С ПОДРОСТКАМИ

Общаясь с подростком, родители должны следить за тем, чтобы не давать непрошеных советов. Подросток недавно развил свою способность к абстрактному мышлению и формирует собственные мнения. Теперь он способен рассмотреть чужую точку зрения, но нужно, чтобы вначале кто-то выслушал и рассмотрел его мнения. Даже если подросток спрашивает вас, что вы думаете по тому или иному поводу, прежде чем ответить, спросите, что думает по этому поводу он сам.

Если вы будете уделять подростку немного времени и разговаривать на разные темы, а не только о том, чего вы от него хотите, он будет меньше сопротивляться вашему контролю. На этом этапе развития ребенку нужно спорить и высказывать свои мнения. Беседуйте с ним о том, что он изучает в школе, и выслушивайте его мнения.

Подростку необходимо утвердить свою особую точку зрения. Даже если вы не согласны с его взглядом на вещи, по меньшей мере оцените рассуждения своего сына или дочери. Можно сказать: «Я никогда не задумывался об этом», или «Тут я с тобой не согласен, но что-то в этом есть», или «В этом и состоит прелесть демократии: каждый может иметь собственное мнение».

Даже если вы не согласны с точкой зрения подростка, можно по меньшей мере дать высокую оценку его рассуждениям.

Дайте ребенку возможность убедиться в широте ваших взглядов в разных сферах — а не только в вопросе о том, как поздно можно возвращаться домой с прогулки. Видя, что вы принимаете и уважаете его рассуждения и выводы, подросток на практике узнает, что придерживаться особого мнения нормально. Это очень важный опыт. Если вы открыты и готовы понять взгляды подростка, он не будет так настойчив, когда захочет получить права и свободы, к которым еще не готов. Если не дать ребенку возможность проявлять свое несогласие относительно отвлеченных понятий, у него возникнет потребность проявить несогласие с вашими личными мнениями и позициями.

Дайте ребенку возможность убедиться в широте ваших взглядов в разных сферах — а не только в вопросе о том, как поздно можно возвращаться домой с прогулки.

Когда подросток противится вашей воле, он отнюдь не хочет, чтобы ему говорили, что нужно делать. Прежде чем использовать командные методы утверждения своей власти,

родители должны выслушать и понять возражения ребенка. Затем можно сказать: «Я понимаю; ты считаешь, что я должен позволить тебе сделать татуировку. Я слышал, что все делают татуировки. Я подумаю над своими словами, однако сейчас я хочу, чтобы ты подождал, пока тебе не исполнится восемнадцать лет, — тогда и решишь, стоит, делать татуировку или не стоит».

У подростков чувство справедливости развито намного сильнее, чем у детей. Если родители ведут себя как диктаторы, подростки бунтуют. Выслушивая ребенка и вместе с ним решая, сколько свободы ему предоставить, вы усиливаете объединяющую вас связь.

Прежде чем приказывать, родители должны попросить о сотрудничестве, выслушать возражения подростка и отнестись к его мнению с уважением. Затем родители могут высказать свои пожелания приблизительно следующим образом: «Я понимаю, что мое решение кажется тебе несправедливым. Ты хочешь пойти гулять с друзьями, а я хочу, чтобы ты остался дома и повидался с кузинами. Я знаю, что тебе очень не хочется общаться с ними, но для меня это важно. Я хочу, чтобы ты побыл с нами. Я хочу, чтобы ты дружелюбно и вежливо пообщался с ними в течение двух часов, а затем можешь идти гулять».

УВАЖАЙТЕ МНЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Всегда лучше подтолкнуть подростка к тому, чтобы он сформировал и высказал свое мнение по поводу того, почему вы хотите чего-то, — но не почему вы испытываете те или иные чувства. Не годится спрашивать: «Знаешь ли ты, что я чувствую в связи с этим?»

Выражая свои чувства, вы добьетесь только того, что ребенок просто перестанет вас слушать или почувствует себя виноватым. Большинство нынешних детей сразу же распознают попытки взрослых заставить их почувствовать себя виноватыми и делают все наоборот. Помните: дети до восемнадцати лет зависят от родителей. Они не ответственны за чувства отца с матерью, но вполне способны понять, почему вы хотите, чтобы они поступали определенным образом. Если подросток противится вашей воле, вместо того чтобы читать лекции, вызовите его на беседу. Скажите: «Как ты думаешь, почему я хочу, чтобы ты поступал именно так, а не иначе?»

Для того чтобы удерживать контроль над ситуацией, родителям не нужно добиваться от ребенка согласия. Подросткам необходима свобода думать независимо и формировать собственные мнения. Это очень важный этап их развития. Если вы не требуете, чтобы подросток покорялся или соглашался с вами, у него нет потребности бунтовать. Пятый принцип позитивного воспитания гласит: иметь собственное мнение нормально, но помни, что все равно отец с матерью — главные.

Подросткам необходима свобода думать независимо и формировать собственные мнения.

Родители должны помнить: самое главное, чтобы подросток продолжал общаться с ними; поэтому не нужно отталкивать его непрошеными советами и чрезмерной критикой. Родители должны научиться чувствовать, когда ребенок действительно просит совета, а когда просто пытается выяснить, может ли он еще говорить с родителями на интересующие его темы.

Если ребенок приходит из школы и рассказывает вам о других подростках, которые нарушают правила, ведут себя непочтительно или живут половой жизнью, родители должны проявлять сдержанность и не прибегать сразу же к проповедям, лекциям, нравоучениям и угрозам.

Рассмотрите нижеприведенные примеры и проанализируйте, какова была бы ваша первая реакция на слова подростка, а затем подумайте о том, как нужно было бы себя вести для того, чтобы ваш ребенок и впредь разговаривал с вами на любые темы:

· Гарри сегодня списывал на математике.

· Тина сегодня при всех ругалась со своим мальчиком.
· Крис прогулял школу и все утро проторчал в видеотеке.
· Я отлупила Роджера за то, что он дергает меня за волосы.
· Мистер Ричардс — дурак и зануда. Он требует от нас слишком многого.
· Сюзан сегодня была без задних ног. Всю ночь с кем-то пьянствовала.

Когда подросток рассказывает нечто подобное, он просто прощупывает почву: можно ли с вами говорить или вы сейчас приметесь за проповеди, лекции и нравоучения в его адрес или в адрес его приятелей. Вместо того чтобы реагировать на эти реплики, нужно вначале спросить подростка, что он сам думает по поводу происшедшего. Затем можно спросить: «Как ты полагаешь, что думаю по этому поводу я?» Помните: если вы выслушиваете мнение подростка, он будет разговаривать с вами.

Вместо того чтобы сразу реагировать на откровения подростка, нужно вначале спросить, что он сам думает по поводу происшедшего.

Если родители начинают немедленно осуждать мнение и поведение подростка или звонят другим родителям или учителям, пытаясь решить проблему, ребенок просто перестанет с ними общаться. Нужно воздержаться от искушения решить проблему или дать совет. Просто выслушайте и попытайтесь вспомнить, как вы вели себя и что делали будучи подростком.

Сохранить общение с ребенком намного важнее, чем попытаться решить отдельную проблему. Чтобы сохранить влияние на подростка, необходимо сберечь в нем ощущение связи с родителями, а для этого нужно, чтобы подросток чувствовал, что его слышат.

Иногда, выслушав о событиях дня, вы можете прийти к выводу, что что-то все-таки сделать нужно. Может быть, кто-то из подростков ведет беспорядочную половую жизнь или издевается над одноклассниками, тогда, возможно, нужно поговорить об этом с родителями этого ребенка. Но и тут родители не должны пред принимать односторонние действия. Следует вначале спросить у подростка, что, с его точки зрения, следует делать в данной ситуации. Если вы внимательно выслушаете мнение своего ребенка, он затем с большим уважением отнесется к вашей точке зрения. Если необходимо что-то делать, вырабатывайте план действий вдвоем. Когда общение между вами разлажено, подросток рискует попасть под влияние неблагополучных сверстников. Если кто-то из ровесников обижает ребенка, но он не хочет, чтобы вы говорили об этом с родителями обидчика, в большинстве случаев лучше с уважением отнестись к его мнению. Знайте: если вы злоупотребите доверием ребенка и используете полученную от него информацию неприемлемым для него образом, он просто перестанет делиться с вами.

ССЫЛКА

Бывает, что несговорчивому подростку недостаточно просто тайм-аута в своей комнате. Иногда ему нужно провести некоторое время под чьим-то присмотром в развивающейся стране, пожить у любимой тетушки или отправиться с проводником в лес. Это поможет ему лучше понять себя и осознать свою потребность в том, чтобы кто-то был главным. Оказавшись вдали от семьи под надзором чужих людей и столкнувшись с необходимостью преодолевать жизненные трудности, подросток может кардинально изменить свое отношение к родителям.

Когда подросток не контролирует ситуацию и зависит от других, в нем пробуждается базовая потребность в руководстве и поддержке со стороны родителей. Кнопка нажата, и ребенок снова чувствует потребность в любви родителей, а также желание сотрудничать с ними и доставлять им радость.

Если подросток после школы зарабатывает деньги, берет частые уроки или играет в спортивной команде, — все это служит для него прекрасной возможностью почувствовать свою потребность том, чтобы его обучали, направляли и контролировали. Подростку необходимо руководство взрослых за пределами семьи. Если подростком руководит начальник, учитель или тренер, он меньше склонен следовать руководству неблагополучного сверстника. Чтобы

сохранять контроль над подростком в семье, позаботьтесь о том, чтобы он был под чьим-нибудь надзором и вне дома.

ВМЕСТО «НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО», ГОВОРИТЕ «Я ХОЧУ»

Пока ребенок еще не развил в себе способность к логическому мышлению (а это происходит примерно в девять лет), непродуктивно говорить ему «Не делай этого». Когда вы говорите ребенку «Не бегай», в его сознании тут же возникает картинка, как он бегает. Вместо того чтобы успокоиться, он испытывает еще более сильное желание бегать. Дети мыслят картинками. Когда в воображении ребенка возникает картинка, вскоре вслед за этим идет действие. Все происходит так, словно они просто не слышат слова «не».

Говоря ребенку «Не делай этого», вы фактически пробуждаете в нем более сильное желание делать именно «это».

Попробуйте не думать о синем цвете. Пытаясь не думать о синем цвете, вы тем самым вынуждаете себя думать о нем. Когда вы говорите «Не бей братика», ребенок тут же видит, как он бьет своего братика. Когда вы используете слово «не», ребенку становится только труднее сотрудничать с вами.

Если ребенку говорят «Не играйся с едой», — в его сознании возникает яркая картинка, и ему только еще больше хочется играть с едой. При первой же возможности это желание проявится снова, и малыш перепачкает пищей все, что только можно. Довольно часто родители говорят ребенку что-то вроде: «Я же говорил тебе: не играй в футбол в доме. Почему ты играешь в доме в футбол?» И ребенок честно отвечает: «Не знаю». Часто он действительно не знает, почему играет в футбол.

Чаще всего дети не думают, а просто разыгрывают картинки, встающие в их воображении.

Зная все это, родители могут отказаться от формулы «не делай». Если же по забывчивости они все-таки используют эту формулу, можно исправить ситуацию, переформулировав свою просьбу. Высказав просьбу или команду позитивно, вы создаете в воображении ребенка тот образ, который вам нужен. Если вы по забывчивости сказали: «Не беги», — сразу же добавьте: «Я хочу, чтобы ты шел не спеша».

КАК СПРОСИТЬ У РЕБЕНКА, ЧТО ОН ДУМАЕТ

Приблизительно в девятилетнем возрасте у ребенка начинает развиваться способность к логическому мышлению. В это время можно начинать спрашивать, что он думает по тому или иному поводу. Если ребенок просит мороженого во второй половине дня, отец или мать может спросить: «Как ты думаешь, это хорошая идея?»

Кроме того, теперь родители могут начать объяснять ребенку, почему они хотят, чтобы он поступал определенным образом. До девяти лет дети не понимают логических обоснований. Отправляя маленького ребенка спать, лучше всего сказать просто: «А сейчас я сочу, чтобы ты отправился в кровать», — а после девяти лет уже можно говорить и так: «Я хочу, чтобы в девять часов ты уже лежал в кровати, ведь тебе нужно выспаться как следует».

Вот несколько примеров, как следует формулировать просьбу для детей старше девяти лет:

· Не помолчишь ли ты немного? Я хочу, чтобы ты посидел тихо, и я объясню тебе, чем мы сейчас займемся. Перестань, пожалуйста, бить свою сестру. Я хочу, чтобы вы улаживали свои ссоры при помощи слов. Когда ты бьешь сестру, ей больно, и она потом не захочет играть с тобой.

· Не поможешь ли ты мне? Я хочу, чтобы ты поставил свою тарелку в раковину, потому

что мытье посуды — дело нелегкое, а твоя помощь очень облегчит мне работу.

· Наведи тут порядок, пожалуйста. Я хочу, чтобы ты сложил игрушки на место, потому что, когда мы уйдем, кто-то может наступить на них. К тому же после того, как ты разложишь игрушки по местам, комната выглядит намного опрятнее.

· Не приведешь ли ты свою комнату в порядок? Я хочу, чтобы ты сложил одежду в шкаф. Сложив одежду в шкаф, ты потом будешь знать, где что искать.

Если ребенок до семи лет спрашивает, почему он должен что-то делать, то можно объяснить ему причины, — но не в тот момент, когда малыш сопротивляется вашей воле. Следует помнить, что дети до девятилетнего возраста еще не способны понимать логические доводы или руководствоваться ими.

Мотивируя детей до девяти лет к тем или иным действиям, не нужно приводить разумных доводов. Единственная причина, почему ребенок, противящийся вашей воле, должен сотрудничать, состоит в том, что он — ребенок, а вы — главный и вы хотите, чтобы он сотрудничал. Помните, что в глубине души основной движущей силой ребенка является желание сотрудничать с родителями.

НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА ВОСПИТАНИЯ

Быть родителями всегда непросто, но позитивное воспитание ставит перед вами особо сложные задачи. Хотя, чтобы овладеть данным подходом, вам придется затратить некоторые усилия и время, результат стоит того. В конечном счете ваша задача упростится, и — самое главное — выиграют ваши дети. Вы будете заранее готовы к каждому этапу роста, через которые им предстоит пройти.

Применяя пять методов позитивного воспитания на практике, вы будете иногда спотыкаться и падать, но такое случается с каждым. Вскоре вы почувствуете себя спокойно и уверенно, поскольку будете твердо знать, что даете своим детям то, что им необходимо. Вы не в силах изменить судьбу ребенка или избавить от его особых проблем, но вы можете предоставить родительскую поддержку, необходимую ему для того, чтобы преодолевать трудности и добиваться успеха в жизни.

Как и при освоении любого нового искусства, вам придется пройти через процесс обучения, который может даваться не без труда. Прорыву всегда предшествуют трудности. Едва человеку кажется, что у него все получается, как вдруг на пути встает неожиданное препятствие, и он не знает, что делать. Если вам покажется, что новый подход не работает или вы просто не знаете, что делать, перелистайте страницы книги «Дети — с небес», — и скоро вы поймете, в чем ваш промах. Снова применив методы позитивного воспитания, вы вернетесь в нужное русло.

И даже если вы делаете все правильно, помните, что дети не совершенны. Им необходимо ошибаться и переживать неудачи. Чтобы развить свой неповторимый характер и сильные качества, ребенку нужны проблемы и сложные задачи. Ваша поддержка жизненно необходима малышу, — однако, приходя в этот мир, он уже обладает всем, что ему нужно, чтобы извлечь необходимые уроки из всего происходящего и стать тем, кем ему предназначено быть.

Не следует ожидать совершенства от своих детей, точно так же не следует ожидать совершенства и от себя. Ошибки — неизбежный спутник роста и успешного воспитания. Ребенок не вырастет сильным, если все дается ему слишком легко. Ребенок не сможет принять свои недостатки, если у него нет возможности то и дело прощать ошибки и недостатки своим родителям.

ДАРЫ ВЕЛИЧИЯ

Предоставив ребенку свободу открывать и выражать свое истинное «я», вы тем самым преподносите ему дары величия. Все великие люди в истории — мыслители, художники, ученые и лидеры — обладали способностью говорить «нет» устоявшимся правилам и мыслить

творчески. У этих людей были мечты, и они умели следовать своим мечтам. Этим людям доставало сил верить в себя вопреки неверию и противостоянию окружающих. Величию всегда приходится преодолевать сопротивление. Любая история успеха полна эпизодов, когда человек был вынужден один идти против всех. Творчество и величие рождаются тогда, когда человек способен сказать «нет» всем вокруг и отказаться от бытующего образа мышления (однако при этом не просто слепо идет на конфронтацию ради конфронтации).

Каждый из пяти принципов позитивного воспитания способствует развитию сильного ощущения собственного «я» и содержит в себе особый дар величия. Смотрите:

1. Позволяя ребенку отличаться от других, вы даете ему возможность открыть, оценить и развить в себе свой особый внутренний потенциал и увидеть свою цель.
2. Позволяя ребенку совершать ошибки, вы даете ему возможность корректировать себя, учиться на собственных промахах и добиваться все новых успехов.
3. Позволяя ребенку проявлять негативные чувства, вы даете ему возможность научиться управлять своими эмоциями и осознавать собственные чувства, что вселяет в него уверенность в себе, отзывчивость и дух сотрудничества.
4. Позволяя ребенку хотеть большего, вы даете ему возможность осознать, что он заслуживает это, и научиться откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Ребенок способен хотеть большего, но при этом умеет радоваться тому, что у него есть.
5. Позволяя ребенку говорить «нет», вы даете ему возможность развить свою волю и определить позитивное и подлинное чувство своего «я». Обладая правом говорить «нет», ребенок развивает разум, сердце и волю, а также учится глубже осознавать свои желания, чувства и мысли. Возможность противиться авторитету — фундамент позитивного воспитания.

Я надеюсь, что это практическое руководство по искусству воспитания поможет вам лучше руководить своими детьми. Быть родителем — труднейшая задача, но, как мы все знаем, эта задача — самая благодарная. Чтобы облегчить свою работу, постарайтесь заручиться поддержкой других родителей, которые тоже практикуют позитивное воспитание.

Пусть эта книга поможет вам в вашем путешествии. Пусть ваши дети растут уверенными в себе, отзывчивыми и способными на плодотворное сотрудничество. Да сопутствует им успех как во внешнем, так и во внутреннем мире. Да будет им дано обрести материальное благополучие, крепкую любовь и верных друзей.

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю мою жену Бонни и трех наших дочерей, Шэнон, Джульету и Лорен, за их неустанную любовь и поддержку. Без их непосредственного вклада эта книга не была бы написана.

Благодарю Диану Реверенд из издательства *Harper Collins* за блестящие замечания и рекомендации. Кроме того, я хочу выразить благодарность Лауре Леонард, Карлу Рэймонду, Крэйгу Герману, Мэтью Гума, Анне Гаудинер, Марку Ландау, Фрэнку Фончет-та, Андре Черини, Кэйт Старк, Люси Худ, а также всем остальным замечательным работникам *HarperCollins* .

Благодарю своего агента, Пэтти Брайтман, за то, что она много лет назад оценила мои идеи и поверила в успех книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Благодарю агента по международным связям Линду Михаэльс за то, что мои книги опубликованы на более чем пятидесяти языках. Благодарю своих помощников: Хелен Дрейк, Барта и Меррил Беренс, Поллиану Якобе, Яна и Элен Корен, Донну Дойрон, Майкла Наджарьяна, Сандру Вайнштайн, Мартина и Джоси Браун, Боба Бедри, Джима Пузана и Ронду Колье — за их неоценимую поддержку и добросовестную работу. Большое спасибо Мэту Якобсу, Шерри Рифкину и Кевину Крэйни-ку за их работу над сайтом marsvenus.com — одним из лучших сайтов в Интернете. Благодарю всех своих друзей и родных за ободрение и советы: Роберта Грэя, Вирджинию Грэй, Клиффорда МакГира, Джима Кеннеди, Алана Гарбера, Рэни Свиско, Роберта и Карен Джозефсон и Рами эль Батрави. Благодарю сотни инструкторов, которые проводят

семинары «Марс — Венера» во всем мире, и тысячи отдельных людей и супружеских пар, которые принимают участие в этих семинарах. Кроме того, я благодарю психологов, которые работают по методикам «Марс — Венера» и пропагандируют мои идеи в своей повседневной работе.

Большое спасибо моему другу Анупати Калешвару за неизменную поддержку и помощь. Я благодарю своих родителей, Вирджинию и Дэвида Грэев, за то, что они научили меня быть отцом. Еще я хочу сказать огромное спасибо Люсиль Брикси, которая всегда была мне второй матерью и дарила любовь и поддержку. Благодарю Бога за колоссальную энергию, ясность и поддержку, которые я ощущал, работая над этой книгой.

Джон Грэй 9 июня 1999 года