

Роберт Дж. Маккензи

УПРЯМЫЙ РЕБЕНОК:

КАК УСТАНОВИТЬ
ГРАНИЦЫ
ДОЗВОЛЕННОГО

искусство
быть родителем

Советы профессионалов

Роберт Дж. Маккензи

УПРЯМЫЙ
РЕБЕНОК:
КАК УСТАНОВИТЬ
ГРАНИЦЫ
ДОЗВОЛЕННОГО



Москва
2018

УДК 159.922.7
ББК 88.8
M15

ROBERT J. MACKENZIE

Setting Limits with Your Strong – Willed Child:
Eliminating Conflict by Establishing Clear,
Firm, and Respectful Boundaries

This translation published by arrangement with Three Rivers Press,
an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House,
Inc. and with Synopsis Literary Agency

Перевод с английского *Элеоноры Мельник*

Художественное оформление *Натальи Никоновой*

Маккензи Р. Дж.

M15 Упрямый ребенок : как установить границы дозволенного / Роберт Дж. Маккензи ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2018. — 352 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-699-48456-0

С детским упрямством и своеволием так или иначе сталкиваются все родители. Как быть, если ребенок ведет себя плохо, игнорируя или отвергая ваши требования? Что делать, если вы исчерпали все средства, чтобы добиться послушания, или если «конфликт поколений» так вас утомил, что кажется: проще махнуть на все рукой, чем добиваться своего? Читать эту книгу! С помощью уникальной методики известного американского психолога Роберта Дж. Маккензи вы научитесь устанавливать для любимого упрямя четкие границы дозволенного (не доводя дело до наказания и не унижая себя попустительством), сможете навсегда прекратить ссоры и «борьбу за власть», построить с ним позитивные, основанные на взаимном уважении и доверии отношения.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© 2001 by Robert J. MacKenzie
© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-699-48456-0

*Эта книга посвящается двум моим
замечательным сыновьям, Скотту и Йэну,
которые помогли и помогают мне понять и
принять уникальность темпераментов каждого
из нас, а также осознать, насколько важно
установить во взаимоотношениях ясные,
жесткие, основанные на уважении границы.*

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность автора.....	11
Введение	13
1. КАК ПОНЯТЬ УПРЯМОГО РЕБЕНКА.....	21
Кто же такой этот упрямый ребенок?	25
Как определить темперамент вашего ребенка	30
Как мой ребенок стал таким?	38
Как темперамент влияет на поведение	40
Как поведение вашего ребенка влияет на вас.....	42
Какую роль играет ваш темперамент	45
Неэффективная дисциплина: короткий путь к борьбе за власть	47
Хорошие сочетания и плохие сочетания	49
Как усовершенствовать подгонку: цель этой книги	51
2. КАК УПРЯМЫЕ ДЕТИ УСВАИВАЮТ ПРАВИЛА	53
Дети учатся на конкретных примерах.....	55
Почему преподавание и обучение дают сбои.....	57
Определение границ: как дети проводят исследования.....	60
Темперамент и стили обучения.....	64
Мы учим тому, что делаем сами.....	67

3. КАК РОДИТЕЛИ ПРЕПОДАЮТ СВОИ ПРАВИЛА.....	72
Автократический, или карательный, подход (твердый, но неуважительный).....	73
Попустительский подход (уважительный, но не строгий).....	83
Смешанный подход (ни твердый, ни уважительный)	94
Демократический подход (твердый и уважительный).....	101
4. ТВЕРДЫ ИЛИ ГИБКИ ВАШИ ГРАНИЦЫ?	110
Гибкие границы: когда «нет» означает «да», «иногда» или «может быть»	111
«Хочу», «надеюсь» и «следовало бы»	113
Повторение и напоминание	114
Предупреждения и «второй шанс»	116
Вразумление и объяснение.....	117
Речи, лекции и проповеди.....	118
Констатация факта	119
Игнорирование плохого поведения.....	119
Неясные указания	120
Неэффективный личный пример	121
Просьбы, мольбы и льстивые речи.....	122
Сделки и торговля.....	124
Споры и дебаты	125
Подкуп и специальные награды	126
Противоречия между родителями.....	127
Жесткие границы: когда «нет» действительно означает «нет».....	129
Подводим итоги	136
5. «СЕМЕЙНЫЙ ТАНЕЦ».....	138
Чему учатся дети на примере «танцев»?	139
Попустительский «танец»	142
Карательный «танец»	154

Содержание

Смешанный «танец»	167
Подводим итоги	174
6. КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОЮ МЫСЛЬ СЛОВАМИ	176
Руководство по составлению ясных сообщений	178
Акцентируйте основное внимание на поведении	179
Говорите конкретно и недвусмысленно	180
Говорите обычным тоном.....	181
Уточняйте последствия непослушания.....	182
Подводим итоги	185
7. КАК ПРЕКРАТИТЬ БОРЬБУ ЗА ВЛАСТЬ, НЕ ДАВ ЕЙ НАЧАТЬСЯ	186
Когда дети отключаются – проводите «проверку слуха»	188
Когда дети начинают спор – прекратите его	191
Когда дети бросают вам вызов, предлагайте им «ограниченный выбор»	195
Когда дети тянут резину, используйте таймер	199
Игнорируйте отношение, а не проступок	203
Когда дети переступают черту, проявляйте твердость.....	205
Когда дети горячатся – остудите их	206
Если грань переступили вы – извинитесь!.....	209
Не относите проступки на свой счет	212
Подводим итоги	213
8. КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОИ НАМЕРЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМИ..	215
Почему последствия так важны.....	216
Что делает последствия эффективными?	217
Естественные последствия	225
Логические последствия.....	231
Процедура тайм-аута	244

Упрямый ребенок

В защиту физического контроля: последнее прибежище родителя	263
Подводим итоги	267
9. КАК МОТИВИРОВАТЬ УПРЯМОГО РЕБЕНКА	269
Мотивация и установление границ.....	269
Негативные сообщения порождают сопротивление.....	271
Позитивные сообщения побуждают к послушанию	276
Подводим итоги	284
10. ПРЕПОДАВАНИЕ НАВЫКОВ: ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ	
УВИДЕТЬ, ЧЕМ СТО РАЗ УСЛЫШАТЬ	287
Только обеспечить информацией – недостаточно	288
Исследование вариантов выбора.....	292
Разбивка навыка на удобные для изучения элементы.....	296
Моделирование примеров, корректирующих поведение ...	298
«Попробуй снова»	301
Отмечайте хорошие поступки	303
Преподавание навыков выхода из трудных ситуаций.....	304
Подводим итоги	314
11. ИЗМЕНЕНИЯ: МОГУТ ЛИ ОНИ ПРОИЗОЙТИ	
ДОСТАТОЧНО БЫСТРО?	316
Чего вы можете ожидать	317
Понимание процесса изменений	321
Как справиться с сопротивлением	324
Организация систем поддержки	328
Удовольствие от награды.....	332
Приложение. С чего начать?	335
Об авторе.....	338
Алфавитный указатель	339

Благодарность автора

Особая благодарность — тем, кто оказал значительную поддержку моим семинарам, и тем, кто внес свой вклад в создание этой книги.

Бобу Триггу и Дэйву Гордону, бывшему и нынешнему школьным инспекторам объединенного района Элк Грув — за финансирование и поддержку семинаров для учителей и родителей, проводимых мною в последние пятнадцать лет.

Бену Доминицу — издателю, *Джейми Миллеру* — редактору, *Марджори Лери* — редактору и всем остальным хорошим людям из издательства «Прима» — за то, что поверили в мои работы.

Дьюэину Ньюкому, литературному консультанту — за то, что научил меня практически всему, что я знаю о написании книг такого рода.

Моей жене и лучшему другу — *Тери Дрейк-Маккензи*, за то, что она была моим «резонатором», когда надо было апробировать новые идеи.

Сандре Исла, художнику-консультанту — за помощь в оформлении множества таблиц и рисунков.

Всем родителям и детям, с которыми я встречался в эти годы на своих семинарах и в процессе консультативной работы. Ваш опыт помог многим идеям и методам, содержащимся в этой книге, обрести форму.

Введение

Если хотите выяснить, что в этой жизни у вас *не получается* — сделайте хотя бы одно из трех: женитесь, откройте свое дело или вырастите своевольного ребенка. Я испытал на своем опыте каждое из них, но воспитание ребенка, который привык стоять на своем, позволило мне больше узнать о себе, о других и о важности установления ясных и жестких границ, чем любой другой опыт.

Я — отец двоих замечательных сыновей и безмерно горжусь этим. Темперамент моего старшего сына очень похож на мой. Он склонен к сотрудничеству, обладает здравым смыслом и активно старается понравиться. В большинстве случаев он выполняет то, о чем его просят, и я привык рассчитывать на его послушание. *Быть родителем — легко!* — говорил я себе в течение трех первых лет. Потом родился младший сын — и все изменилось. В моей жизни не было ничего, что могло бы подготовить меня к этому испытанию!

За едой и одеванием он тянул кота за хвост, не желал ставить свои игрушки на место, прибирать за собой, и, кажется, всегда плелся последним, когда надо было выходить из дома. Его личный график никогда не согла-

совывался с распорядком дня других членов семьи. Он обладал многими достоинствами, но наиболее выдающимся из них была его упрямая решимость.

Он понимал, чего я хочу, когда я просил его о сотрудничестве. Просто большую часть времени он не желал этого делать. Простые вежливые просьбы, которые так хорошо срабатывали с его старшим братом, с ним не давали результата. Он был решительно настроен на то, чтобы все делалось на его условиях. Я изо всех сил старался склонить его к сотрудничеству. Я повторял, напоминал, предостерегал, улещивал, давал второй шанс, умолял, подкупал и выторговывал его послушание. Это было изнурительно — и все равно ничего не получалось!

Через некоторое время я терял терпение и начинал сердиться. Я повышал голос и угрожал, что надолго отберу все его любимые игрушки и особые права. Иногда это помогало. Иногда — нет. Но даже когда мне удавалось добиться цели, я чувствовал себя ужасно, потому что когда-то обещал себе, что ни за что не стану *так* обращаться с собственными детьми. Потом я смягчился и вновь начинал, как и прежде, повторять, напоминать и убеждать, хотя это и не срабатывало в первый раз. Просто безумие какое-то!

Вообще говоря, мне полагалось отдавать себе отчет в том, что я делаю. У меня есть степень магистра психологии, имеется солидный опыт в воспитании детей, а в тот период я работал над докторской диссертацией по консультативной психологии. Каким-то образом все это не имело ни малейшего значения, когда речь заходила о том, чтобы склонить моего младшенького к сотрудничеству. Я делал все, на что был способен, но те методы воздей-

ствия, которые у меня имелись, не работали, и я не знал, что еще можно сделать. Я начинал задумываться: может, что-то не так со мной или с ним?

К счастью, мне повезло: я освоил необходимые приемы, познакомившись с работой истинных профи своего дела. В 1979 году я принимал участие в исследовании действенности методов преподавания в Калифорнийском университете, в городе Дэвис. Моя работа заключалась в наблюдении за работой учителей, добивавшихся высоких результатов в классе, и документальном фиксировании того, что они говорили и делали, чтобы достичь послушания и успеха.

В то время я еще не понимал, что метод, применяемый учителями, за которыми я наблюдал, заключается в мастерском умении «устанавливать границы». Они не сдавались на милость тех учащихся, которые не желали слушаться и вели себя неуважительно, и не пытались взять над ними верх с помощью угроз, попреков или наложения длительных по времени и далеко идущих санкций. Вместо этого такие учителя стояли на своем, сохраняли уважительный тон, облекали свои мысли в ясную форму и подерживали слова эффективными действиями. Они добивались высокого уровня сотрудничества и уважения — и выглядело это делом несложным.

Что самое главное — их методы работали *со всеми* учащимися, не только с послушными, но и с упрямыми, и с теми, кто занимал среднюю позицию между теми и другими. Эти учителя были готовы преподать свои правила любым путем — простым или сложным. Последнее не имело значения, поскольку они располагали нужными инструментами, чтобы сделать свою работу.

Важность этого открытия дошла до меня не сразу — не раньше, чем я начал применять эти инструменты, общаясь с собственными сыновьями. Даже мой младший стал слушаться! Он меньше испытывал нас на прочность и сопротивлялся и стал чаще делать выбор в пользу сотрудничества, как и его брат. Ежедневные сражения под девизом «кто здесь главный» стали редкостью. Впервые за несколько лет я вновь почувствовал себя умелым родителем. Все, чего мне для этого не хватало, — нужных инструментов для достижения цели.

Я уверовал в то, что если я смог добиться таких результатов, то смогут и остальные. В 1985 году я открыл семинар для учителей. Он вызвал лавину положительных откликов. Методы, о которых шла речь, были ясными, легкими в изучении и — что самое главное — они срабатывали со всеми учениками, а не только с паиньками. Впоследствии эти методы были перенесены в книгу «Как установить границы в классе», которая была опробована и успешно использовалась тысячами учителей в Соединенных Штатах, Канаде и Европе.

В 1987 году я начал проводить такой же семинар для родителей — и получил аналогичный отклик. Опять-таки семинар привел к появлению книги «Как установить границы», которая завоевала большую популярность в США, Канаде и Европе. Оглядываясь назад, я сознаю, что ничем не отличаюсь от большинства родителей и учителей, которые посещают мои семинары. Они приходят не за тем, чтобы решить проблемы, связанные с их послушными детьми. Они приходят потому, что изнемогают под давлением испытаний, с которыми им приходится сталкиваться в общении с детьми своевольными. Как и в свое время у меня, у этих учителей и родите-

лей есть свои наставнические инструменты — просто нет нужных. Их инструментарий не соответствует темпераменту и способу обучения, характерному для своеобразных детей.

Эта книга поможет вам усовершенствовать ваши методики воспитания. Она обеспечит вас информацией и инструментарием, необходимыми для того, чтобы понять своего упрямого ребенка, положить конец его плохому поведению и борьбе за власть и преподать свои правила наиболее ясным и понятным способом.

Можете попрощаться с неэффективными методами, которые лишь изматывают вас, не принося плодов! Больше никаких повторений, напоминаний, урезониваний, объяснений, споров, дебатов, лекций, угроз, наказаний и принуждений. Ваш ребенок поймет, что вы имеете в виду, когда вы научитесь ясно и недвусмысленно формулировать то, что вы от него ждете, и подкреплять свои слова эффективными действиями. Эта книга покажет вам, как это делается. Методы, приведенные в ней, альтернативны крайностям наказаний и вседозволенности, которые не дают никакого результата.

Книга делится на две части, которые помогут вам ответить на два основополагающих вопроса: во-первых, что происходит, а во-вторых, что с этим делать. *Главы с 1-й по 5-ю* призваны помочь вам распознать динамику отношений между вами и вашим ребенком и выявить используемые вами в данный момент методы, которые лично вам не подходят. Без такого осознания будет трудно, если не невозможно, избежать повторения прежних ошибок, потому что большинство из них совершается бессознательно.

Первая глава поможет вам определить темперамент своего ребенка, равно как и ваш собственный, и понять, как темперамент влияет на поведение. Из материала, представленного во второй главе, вы поймете, как ваш упрямый ребенок усваивает ваши правила и почему процесс обучения и учения часто дает сбой. *Главы 3 и 4* позволят вам идентифицировать свой подход к установлению границ и определить, что это за границы в вашем случае — жесткие или гибкие.

Глава 5 поможет вам распознать правила исполнения вашего «семейного танца». Почти каждая семья, которая оперирует не четко очерченными или неэффективными границами, имеет свой собственный особый «танец», который вновь и вновь исполняет в конфликтных ситуациях. Помочь вам освободиться от таких «танцев» — главная цель этой книги.

Поняв, что для вас неэффективно, вы подготовитесь к овладению новыми навыками. В *главах с 6-й по 11-ю* приведены основные положения программы для тренировки таких навыков. Из них вы узнаете, как облекать свои сообщения в ясную словесную форму, как прекращать борьбу за власть до того, как она разгорится, и как поддерживать свои слова эффективными действиями.

Умение положить конец плохому поведению — важный навык, но одни только ясные сообщения и последующие меры сами по себе не всегда могут мотивировать или научить детей использовать те навыки, которые необходимы им для того, чтобы вести себя приемлемо. *Главы 9 и 10* покажут вам, как это делать. Из *главы 9* вы узнаете, как мотивировать упрямого ребенка к сотрудничеству без угроз, подкупа или принуждения. В *главе 10*

приведено несколько вариантов простых, но эффективных стратегий обучения навыкам разрешения проблем, которые вы можете использовать, если ребенку их не хватает.

Изучить методы, изложенные в этой книге, будет сравнительно просто. Они по большей части понятны и имеют прямую направленность. Самым трудным для большинства из вас будет преодоление настоящего желания вернуться к старым скверным привычкам и поступать так, как вы поступали всегда. Вы можете умом понимать, что эти методы приведут к желанным для вас переменам, но все вместе — и новые методы, и перемены, которые они влекут за собой, — поначалу может ощущаться вами или вашим ребенком как источник дискомфорта. Вполне возможно, что вы столкнетесь с давлением и сопротивлением не только внешним, со стороны своего ребенка, но и внутренним. *Глава 11* поможет вам распознать такое сопротивление, справиться с ним и подготовит вас к ожидающим впереди переменам.

Возможно, вы испытаете искушение испробовать свои новые навыки «по ходу дела», но я призываю вас прочесть всю книгу целиком, прежде чем начать практиковаться на своих детях. Почему? Потому что все эти наставнические инструменты последовательно подобраны друг к другу и дополняют друг друга. Ваши навыки в совокупности не станут полными, пока вы не узнаете, как пользоваться словами и действиями в комплексе.

Когда закончите чтение книги, обратитесь к *рекомендациям о том, как начинать работать с ребенком, которые следуют сразу за главой 11*. Эти подсказки помогут вам подобрать удобный темп и составить расписание, в соответствии с которым вы будете добавлять новые методики.

Начиная обучать ребенка новым навыкам, не ждите от себя безупречности. Ошибки — это нормально. Они — часть обучения. Вашей целью должно быть усовершенствование, а не совершенство, и чем больше вы будете практиковаться, тем лучше будет получаться.

Стремитесь к последовательности, но не будьте слишком строги к себе, когда ошибаетесь! Если столкнетесь с неожиданными проблемами, обратитесь за помощью к соответствующим главам. Обращайте внимание на специфический язык, использованный для приведения навыка в действие.

Чем большей слаженности вы достигнете между вашими методами воспитания и теми, которые используют другие значимые для вашего ребенка люди, тем быстрее улучшится поведение ребенка. Поделитесь своими методами с учителями в школе, социальными работниками, родственниками, друзьями и всеми, кто помогает вам в его воспитании. Их поддержка себя оправдает!

И последнее: большинство примеров в этой книге отражает действительные случаи из моей семейно-консультативной практики. Во всех таких примерах имена были изменены, чтобы защитить частную жизнь заинтересованных лиц. Методы, изложенные в этой книге, помогли тысячам родителей и учителей испытать положительные эмоции при общении с упрямыми детьми благодаря тому, что отношения с ними стали более удовлетворительными и основанными на сотрудничестве. Если вы готовы вложить время и энергию, необходимые для овладения этими навыками, вы можете разделить с ними эту награду. Приятного чтения!

1

Как понять упрямого ребенка

Четырехлетний Кори – настоящее испытание для родителей. Каждое утро у него начинается с того, что он отказывается надевать выбранную мамой одежду и минут двадцать тянет резину, пока она убеждает и упрасивает его все-таки надеть ее. Усевшись за стол, он воротит нос и ноет, что ему не нравится предложенная еда. «Как мне надоели эти сражения!» – повторяет про себя его мама, готовя для Кори его личное, особое блюдо. Она говорит мужу, что ее беспокоит питание Кори – но основное, что ее действительно беспокоит, – истерики, которые Кори закатывает, когда он не получает то, что хочет. Ее муж считает, что она слишком миндальничает с сыном, так же считают и обе ее дочери. «Это несправедливо! – жалуется они. – Он всегда добивается своего». К тому моменту, как Кори выходит из дому, его маме уже не помешало бы вздремнуть. Но это только начало! Ее ждет второй раунд днем, когда Кори возвращается из детского сада. Порой мама Кори задумывается, на сколько ее еще хватит...

Шестилетняя Кристал мила и готова к контакту в эту минуту – а в следующую бунтует и отказывается повиноваться. Взрыв способна вызвать любая мелочь – неожиданные изменения, отклонения от заведенного порядка

или просто что-нибудь, что выходит «не по ее». Истерики — не редкость. «Жить с Кристал — все равно, что кататься на американских горках, — говорит ее мама. — Просто сил никаких нет!» Родители девочки мечтают, то наказывая ее, то сдавая свои позиции, в зависимости от степени утомления; но, похоже, особой разницы в результатах нет. Они гадают, нормально ли поведение Кристал, и задаются вопросом, не сделали ли они сами что-то, что могло вызвать такое поведение...

У девятилетнего Алекса взрывной характер, и он часто сначала делает, а потом уже думает. Когда дела в школе или при общении идут не так, как ему хочется, Алекс реагирует бурно, обзывается, грозит, а порой и бьет других детей. В этом году Алекса трижды на время отстраняли от занятий в школе за неуважение к учителям и драки на игровой площадке. А ведь еще только декабрь... «Очень плохо, что детей в школе больше не шлепают, — жалуется отец Алекса. — Когда Алекс дома ведет себя по-свински, он получает выволочку, а потом и трепку. Он должен научиться себя вести. Мы пригрозили, что запретим ему смотреть телевизор до конца года, если его еще раз отстранят от уроков...»

Двенадцатилетняя Линн рождена для того, чтобы стать великим судебным адвокатом. Она умна, сильна и очень настойчива. Линн готова спорить с кем угодно, если полагает, что есть хоть какой-то шанс повернуть все по-своему, и готова пускать в ход свои актерские способности, грубость и неуважение, если считает, что это поможет ей выиграть дело. «Мне бы и в голову не пришло, что можно разговаривать со взрослыми подобным образом, — жалуется отец Линн. — Мы пытаемся вразумить ее всеми известными нам способами, но каждый раз дело оборачивается склокой...»

Ну как, похоже? Если поведение вашего ребенка напоминает одно из описанных выше, то вы не одиноки! Я каждый год знаколюсь с сотней детей, о которых их родители и учителя говорят: «испытывает терпение», «трудный», «чересчур горяч», «упрямец», «скандалистка», «непоседа» или просто «совершенно невыносим». Хотя ни один из этих терминов не в состоянии адекватно описать всех или даже большинство детей, с которыми я знаком, ближе всего к цели слово **упрямый**. Это нормальные дети с экстремальным поведением, которых трудно воспитывать и сложно дисциплинировать.

Упрямые дети – это нормальные дети, которых трудно воспитывать и сложно дисциплинировать.

Это не означает, что упрямые дети вступают в заговор с целью усложнить жизнь другим людям. Они просто поступают так, как это им свойственно. Они испытывают нас настойчивее и чаще, сопротивляются дольше, протестуют громче, ведут себя театральнее и заходят дальше, чем большинство из нас может себе представить. Сотрясая устои и являясь возмутителями спокойствия, они проявляют себя как яркие личности, которые вызывают у других сильную реакцию.

Учителя и директора учебных заведений включают их в те 10–15% школьников, которые являются причиной 90% школьных дисциплинарных проблем. Для родителей они – посланное им великое испытание. Я с любовью называю их «мои дети», потому что провожу с ними много времени как на работе, так и дома. Да, я горжусь своим упрямым сыном. Мой младший – очаровательное существо, но вместе с тем и сущее испытание для меня. На него не производит никакого впечатления тот факт, что я пишу книги на эту тему или что мне полагается

знать, что я делаю. Дома у меня нет ни покоя, ни профессионального иммунитета. Он активно борется против моих правил и авторитета. Иногда я гадаю, нормально ли его поведение.

А вам не случилось задуматься о том, нормально ли поведение вашего ребенка? Возможно, вы беспокоитесь, что сделали что-то, что вызвало подобные поступки? Если

Упрямые дети отнюдь не вступают в заговор с целью усложнить жизнь другим людям. Они просто поступают так, как это им свойственно. Они испытывают нас.

да, то вы почувствуете облегчение, узнав, что по большей части проблема не в родителях. Большинство родителей старается изо всех сил, применяя те дисциплинарные инструменты, которыми владеет. Проблема и не в ребенке тоже! Большинство упрямых детей просто не изменяет себе. На самом деле проблема заключается в том, что между

темпераментом ребенка и дисциплинарными методами родителей плохая координация. Применяемые родителями методы не подходят для таких детей. Вполне предсказуемый результат — конфликты и борьба за власть.

Когда родители обращаются ко мне за помощью в налаживании общения со своими упрямыми детьми, одна из моих первых задач — помочь им разобраться в темпераменте ребенка. Потом мы исследуем, насколько их дисциплинарные методы соответствуют темпераменту ребенка, и обсуждаем возникающие конфликты и «места наибольшего трения», которые проявляются из-за недостаточного соответствия. Как раз этим мы и будем заниматься в этой главе. Вас ожидают новые перспективы. Вы сами не являетесь проблемой, но составляете значительную часть ее решения. Усовершенствование указанного соответствия вполне в вашей власти!

Кто же такой этот упрямый ребенок?

Мой младший сын Йэн является великой силой и великим источником гордости и радости для нашей семьи. Он — личность яркая и творческая, он чувствителен и весьма решителен. Порой мне кажется, что он гораздо решительнее намерен школить своих родителей, чем мы — его. Мы у него по струнке ходим! Если, прося его о чем-то, мы проявляем неопределенность, непоследовательность или нерешительность, Йэн не замедлит дать нам знать об этом. Он требует более ясного сигнала.

Как и большинство упрямых детей, Йэн понимает, где находится «крайний предел», и знает, как до него добраться. Он просто давит изо всех сил, пока не найдет его, а когда находит — то давит еще немножко, чтобы понять, устоит ли тот. Если он держится, Йэн перестает давить, по крайней мере — на время, и принимает существующее ограничение. Но перед тем как это произойдет, он напирал как следует. Как это утомительно! Мой старший, Скотт, обычно соглашается выполнить просьбу без оказания всего этого давления.

Как бы вы отреагировали, если бы, попросив двух детей что-то сделать одним и тем же уважительным способом, получили в ответ две существенно различные реакции? Расстроились бы? Задались бы вопросом, что идет не так?

Настойчивое сопротивление, которое столь характерно для упрямых детей, также является одной из тех черт поведения, которые сводят с ума большинство родителей. *Зачем вообще так себя вести? — спрашиваю я себя. Нормально ли это? Я бы ни на кого не стал так давить, как Йэн давит на меня!*

Активно ли ваш ребенок испытывает на прочность ваши правила и авторитет? Делает ли он это с раннего возраста?

Настойчивое сопротивление, которое столь характерно для упрямых детей, является одной из тех черт поведения, которые сводят с ума большинство родителей.

Реагируете ли вы крайними мерами и задаетесь ли вопросом, нормален ли ваш ребенок? Да? Добро пожаловать в клуб! Настало время получше познакомиться со своим ребенком. Ниже приведены некоторые основные факты, относящиеся к упрямым детям, которые помогут вам лучше понять вашего ребенка и свои реакции на его поведение.

- ◆ **Упрямые дети нормальны.** Возможно, вас беспокоило, нормален ли ваш ребенок, когда учитель или доброжелательный родственник указывал на то, что его поведение кажется экстремальным. Они, в общем-то, правы, но экстремизм еще не означает ненормальность. Большинство упрямых детей — нормальные дети с ярко выраженными чертами темперамента. Они не «повредились головой», они не являются эмоционально нестабильными или дефективными. У большинства из них нет никаких проблем, поддающихся диагнозу (хотя у некоторых есть). Вдобавок, ни в одном из правил не говорится, что жизнь предоставит вам возможность разбираться с каждой проблемой по очереди! У некоторых своевольных детей также бывают сложности с обучением, им свойственны гиперактивность и другие особенности, но наличие сильной воли не означает, что они ненормальны.
- ◆ **Упрямые дети не похожи друг на друга.** Каждый упрямый ребенок — особенная личность со сво-

им собственным уникальным темпераментом. Не ищите — вы все равно не найдете двух таких детей, которые бы вели себя одинаково. Безусловно, все они испытывают терпение родителей и ведут себя экстремальным образом, но методы давления у них разные и используют они их в разной степени. С некоторыми из них в общении проще. С некоторыми — сложнее. А есть и такие, с которыми просто невозможно!

- ◆ **Упрямых детей сложно понять.** Наш индивидуальный темперамент определяет то, как мы думаем, учимся и ведем себя. Когда другие думают и ведут себя так же, как мы, мы легко идентифицируем себя с ними и понимаем их чувства. Когда другие думают, учатся и ведут себя совершенно не так, как мы, нам нелегко представить себя на их месте. *Зачем вообще так себя вести?* — спрашиваем мы себя. Такое поведение с нашей точки зрения бессмысленно. Упрямых детей трудно понять именно по этой причине. Когда вы определите темперамент своего ребенка и узнаете, как темперамент влияет на способ его поведения, те его поступки, которые приводили вас в недоумение, начнут обретать смысл.

Когда другие думают, учатся и ведут себя совершенно не так, как мы, нам нелегко представить себя на их месте.

- ◆ **Упрямым детям требуются больше наставлений и более жесткая дисциплина.** Конечно, это утверждение кажется очевидным: детей, которые часто испытывают терпение, приходится приструнивать чаще. Однако когда вы примете это утверждение скорее

как жизненный факт и не будете считать такого ребенка источником постоянного раздражения, ваше отношение к нему и взгляды на его поведение изменятся. Со мной так и случилось. Я перестал ощущать гнев и обиду, когда мой сын испытывал меня. Я осознал, что его задачей было испытывать мое терпение, а моей — вести его в правильном направлении. Таковы были наши роли в процессе воспитания. Мой новый взгляд не изменил его поведения, но уж точно сделал мою жизнь намного легче. Я перестал воспринимать все это как личное оскорбление.

- ◆ **Упрямые дети не реагируют на дисциплинарные методы, которые действуют на других детей.** Почему дети так по-разному реагируют на одну и ту же просьбу? Одни подчиняются, другие восстают. В чем проблема — в сопротивляющемся ребенке? Или в самой просьбе? Большинство родителей теряется, когда их воспитательные методы с одним

Неэффективная дисциплина — короткий и верный путь к борьбе за власть с упрямым ребенком.

ребенком срабатывают, а с другим — нет. Ответ на этот вопрос становится менее обескураживающим, когда мы принимаем во внимание разницу в темпераментах детей. Послушные дети идут на сотрудничество при использова-

нии большинства воспитательных подходов, даже неэффективных, потому что в основе их поведения лежит желание слушаться. Они предоставляют родителям бóльшую «поправку на неэффективность». Волевые дети, напротив, не реагируют на неэффективные воспитательные меры. Они требуют ясного, твердого и последовательного настав-

ления. Неэффективная дисциплина — короткий и верный путь к борьбе за власть с упрямым ребенком.

- ◆ **Упрямые дети учатся иначе, чем их сверстники.** Упрямые дети учатся «трудным способом». Это значит, что им необходимо испытать на себе последствия, которые влекут за собой их собственный выбор и поведение, прежде чем они усвоят урок, который мы хотим им преподать. Недостаточно просто объявить, что бить футбольным мячом по дому нехорошо. Упрямому ребенку надо столкнуться с тем, что мяч будет на некоторое время отбираться всякий раз, как он решит испробовать это правило на прочность — и таки зафутболить мяч в стену. Возможно, ему понадобится повторить это упражнение множество раз, прежде чем он примет правило как обязательное к исполнению. Своевольные дети поступают так не со зла, но их поведение может расстраивать и озадачивать, потому что оно так не похоже на поведение послушных детей, которые повинуются после первой же просьбы!

Характерные для упрямых детей качества, которые сводят многих из нас с ума, могут на деле стать их сильными сторонами, если мы обеспечим своим детям понимание и руководство, которые нужны им, чтобы пойти верной дорогой.

- ◆ **Упрямые дети вызывают у окружающих сильную реакцию.** Что вы ощущаете, когда ваш ребенок бросает вызов вашим правилам и авторитету? Гнев? Разочарование? Недоумение? Угрозу себе? Страх? Смущение? Вину? Собственную неадекватность? Опусто-

шение? У вас опускаются руки? Все перечисленное вместе? Это — нормальные реакции на экстремальное поведение. Упрямые дети часто создают проблемы в браке, провоцируют конфликты между братьями и сестрами и порождают прочие внутрисемейные сложности.

- ◆ При должном руководстве упрямый ребенок может развиваться в динамичную, отзывчивую и ответственную личность. Как только вы обнаруживаете у своего ребенка сильную волю, возникает вопрос: как с ней справляться? Возможности выбора очевидны. Можно бороться с ней и пытаться контролировать. Можно ей поддаться и позволить контролировать себя. Можно попробовать понемногу того и другого. А еще можно принять наличие сильной воли у ребенка как жизненный факт, поладить с ней и открыть лучшие способы вывести ребенка на верную дорожку. Выбор за вами! Характерные для упрямых детей качества, которые сводят многих из нас с ума, могут на деле стать их сильными сторонами, если мы обеспечим своим детям понимание и руководство, которые нужны им, чтобы направиться верной дорогой.

Как определить темперамент вашего ребенка

Когда родился мой сын, у него на щиколотке не оказалось привязанной бирки со словами: *Внимание! Упрямый ребенок. Обращаться с осторожностью!* Меня вообще никто ни о чем таком не предупреждал. Я определил его

темперамент так, как это делает большинство родителей: наблюдал, как он проявлялся, пока мой сын рос.

Некоторые идеи по поводу его темперамента появились у меня с самого начала. В первые месяцы у сына часто бывали колики, и он много кричал. Он был разборчив и требователен, когда мы стали вводить твердую пищу. По утрам было тяжелее всего. Его было трудно поднять, и он капризничал. По непонятной причине его расписание никогда не совпадало с расписанием всех остальных.

Но Йэн не выкладывал всех карт на стол до тех пор, пока ему не исполнилось восемь с половиной месяцев. Однажды субботним утром, сидя на диване и читая газету, я увидел, как Йэн подтянулся и встал на ноги. *Осторожно!* — подумал я. — *У нас начинается период хождения по мебели!* Его старший брат прошел через эту фазу примерно в том же возрасте, и я полагал, что знаю, что нас ждет впереди. Но, к моему изумлению, Йэн оторвался от мебели и прошел через всю комнату наискосок! Добравшись до конца маршрута, он плюхнулся на пол, потом опять поднялся и проделал все заново. Ух ты, ничего себе!

Я позвал из соседней комнаты жену, чтобы она посмотрела, как Йэн ходит. Когда она пришла, я изо всех сил пытался склонить его к тому, чтобы он снова сделал это. Я упрашивал, умолял, уговаривал и умасливал, но Йэн и ухом не повел. Он просто сидел с таким видом, как будто на лице у него было написано: *Берегись! Я — Йэн!* Прошло еще почти две недели, прежде чем он пошел снова; но когда он сделал это, то сделал так, как предпочитал делать большинство вещей — на собственных условиях. Оглядываясь назад, я понимаю, что тот момент был одним из ключевых.

Йэн продемонстрировал главную особенность своего характера задолго до того, как я получил возможность воздействовать на него, прибегая к помощи ограничиваю-

щих или руководящих методов. С тех самых пор он был именно таким. Такой темперамент — часть его уникального стиля поведения. Я никак не влиял на его формирование. Он существовал сам по себе. Я лишь обнаружил его.

Все дети обладают собственным уникальным темпераментом или врожденным стилем поведения. Этот предпочитаемый стиль поведения свойствен им с начала жизни. Поступки родителей, стиль их жизни или убеждения не заставляют их детей вести себя тем или иным образом. Темперамент не определяется внешними факторами, но взаимодействует с ними.

У каждого ребенка свой собственный уникальный темперамент или врожденный стиль поведения, который свойствен ему с начала жизни.

Значит ли это, что поведение вашего ребенка определено раз и навсегда и больше не меняется? Нет. Темперамент не отлит в бетоне, он гибок. Его можно формиро-

вать и воспитывать при помощи должного руководства, но основополагающая тенденция — вести себя определенным образом — остается прежней. Например, представьте себе дошкольника, который упирается и отказывается подчиняться, когда его просят прибрать созданный им беспорядок. К тому времени, как он станет взрослым, он научится не противиться таким требованиям, но, скорее всего, будет занимать твердую позицию по вопросам, которые его затрагивают, как на работе, так и дома. Он всегда будет отличаться страстной настойчивостью, но научится выражать свою настойчивость в более приемлемых формах.

Большей частью знаний о темпераменте мы обязаны первопроходческим исследованиям Александра Томаса, Стеллы Чесс и Герберта Берча из Нью-Йоркского уни-

верситета. В их исследованиях, начатых в 1956 году и продолжающихся по сей день, отслеживалось поведение 133 индивидуумов с младенчества до зрелости. Они изучали проявление индивидуальных различий детей в их реагировании на окружающий мир. Эти различия, или характерные типы реакций, позволили выявить уникальный темперамент каждого ребенка — а впоследствии и взрослого. Томас, Чесс и Берч идентифицировали **девять характерных черт темперамента**, которые присутствуют у любого человека, но в разной степени. Эти девять характеристик оказались сравнительно стабильными индикаторами того, как данный ребенок будет реагировать в разное время и в разных ситуациях.

Исследования типичных реакций на окружающий мир выявили девять характерных черт темперамента, которые присутствуют у любого человека, но в разной степени.

Давайте разберем каждое из этих качеств и посмотрим, сможете ли вы определить темперамент своего ребенка. Эти качества включают:

- 1. Настойчивость.** Дети демонстрируют индивидуальные различия в том, насколько долго они занимаются одним заданием или сопротивляются препятствиям, с которыми сталкиваются. Позитивная сторона настойчивости проявляется в категорической решимости не прекращать выполнение задачи даже тогда, когда она сложна или трудна. Негативная сторона настойчивости — в упрямом сопротивлении правилам или авторитету. Насколько долго ваш ребенок занимается одной задачей? Долго? Недолго?

Практически у всех упрямых детей уровень негативной настойчивости высокий.

Насколько упрям ваш ребенок, когда чего-то хочет? Насколько активно ваш ребенок сопротивляется, сталкиваясь с установленными границами? Почти все упрямые дети обладают высоким уровнем негативной настойчивости.

2. **Впечатлительность.** Некоторые дети реагируют мягко и спокойно, независимо от того, счастливы они или расстроены, а другие реагируют весьма бурно. Каковы реакции вашего ребенка, когда он доволен или расстроен? Он тихо плачет и так же тихо улыбается? Или смеется и ревет от души? Или вопит в ликование и завывает от разочарования? Упрямые дети могут вести себя очень театрально. Многие из них бурно проявляют свои реакции.
3. **Систематичность.** Некоторые дети легко принимают существующий порядок и придерживаются принятых шаблонов поведения там, где другие демонстрируют большую вариабельность и нерегулярность. Насколько систематично проявление реакций вашего ребенка в том, что касается еды, сна, туалета и других повседневных привычек? Хорошо ли ваш ребенок приспосабливается к расписанию и распорядку?
4. **Отвлекаемость.** Некоторые дети могут оставаться сосредоточенными и удерживать внимание в течение долгого времени. Другие нет — они легко отвлекаются. Как долго ваш ребенок может оставаться сосредоточенным на задаче? Легко ли отвлечь его внимание? Переходит ли ваш ребенок от одного неоконченного дела к другому?

5. **Уровень энергии и активности.** Общий уровень энергии и активности у разных детей неодинаков. Некоторые энергичны и очень активны. Другие пассивны и вялы. Большинство находится где-то между этими двумя крайностями. Насколько активен ваш ребенок? Насколько энергичен? Кажется ли вам, что его «двигатель» всегда работает на высоких оборотах? Умеет ли ваш ребенок сбавить обороты, когда того требует задача?
6. **Чувствительность.** Дети демонстрируют различия в реакциях на сенсорную стимуляцию. Некоторые из них крайне чувствительны и реактивны. На других внешние стимулы воздействуют меньше. Как реагирует на сенсорную стимуляцию ваш ребенок? Отличается ли он высокой чувствительностью к запахам, вкусу определенных видов пищи, колебаниям температуры, текстуре ткани, звукам, ярким огням или резким движениям?
7. **Адаптивность.** Некоторые дети легко адаптируются к изменениям и новым ситуациям, а для других любые изменения являются источником стресса и расстройства. Перемещения в течение дня, такие как дорога из дома до школы или возвращение в класс после перемены, для некоторых детей представляют проблему, в то время как на других это, похоже, никак не действует. Как ваш ребенок справляется с переменами? Легко или напряженно он переносит дневные перемещения?
8. **Реактивность.** Некоторые дети «переключаются» при возникновении новых ситуаций без промедления и по собственному желанию, а другие оста-

ются в стороне: им требуется время, чтобы сориентироваться, и «переключаются» они постепенно. Как реагирует ваш ребенок на новые ситуации или людей? Принимает ли он участие в делах с охотой или неохотно? Склонен ли ваш ребенок устранять или избегать новых ситуаций?

9. **Настроение.** Настроение или общее расположение духа у каждого ребенка тоже свое. Некоторые дети позитивны и жизнерадостны. Другие скорее серьезные и склонны к анализу. Третьи — к капризам и негативу. Как бы вы описали основное настроение своего ребенка?

Чем полезна эта информация? **Эти девять черт — кусочки головоломки, из которых складывается темперамент вашего ребенка.** Сложив их вместе, вы получаете картинку его темперамента. Помните: все дети демонстрируют эти черты в разной степени. У некоторых ярко выражена лишь часть из них, и с ними легче справляться. Сколько черт, затрудняющих общение, демонстрирует ваш ребенок? Оцените своего ребенка, используя шкалу, представленную в таблице 1. Данная шкала представляет собой измененную версию оценочной шкалы, разработанной Стэнли Турецки в его превосходной книге «Трудный ребенок». Обведите кружком те оценки, которые наилучшим образом описывают характерные способы поведения вашего ребенка.

Как выглядит профиль темперамента вашего ребенка? Указывает ли он на высокий уровень негативной настойчивости? Если так, ваш ребенок демонстрирует определяющую характеристику своевольности — но давайте посмотрим, что еще мы имеем в данном случае. Сколько еще

Как понять упрямого ребенка

других оценок вашего ребенка стоят в графе «трудноуправляемые»? Одна? Две? Много?.. Ну как, вы уже начинаете понимать, почему чувствуете себя такими изможденными?

А теперь — хорошие новости! Ваша жизнь только что стала чуточку легче. **Как только вы начнете понимать темперамент своего ребенка, вы сможете предсказать его поведение.** Вы стали на один шаг ближе к тому, чтобы использовать более эффективные инструменты воспитания, учитывающие темперамент ребенка.

Таблица 1. Профиль темперамента вашего ребенка

Характеристика темперамента	Легкость в управлении	→	Трудность в управлении
Негативная настойчивость	Низкая	Умеренная	Высокая
Впечатлительность	Низкая	Умеренная	Высокая
Систематичность	Склонный к систематичности	Возможны варианты	Не склонный к систематичности
Отвлекаемость	Низкая	Умеренный	Высокая
Уровень энергии и активности	Низкий	Умеренная	Высокая
Чувствительность	Мягкая	Умеренная	Высокая
Адаптивность	Низкая	Умеренная	Высокая
Реактивность	Низкая	Умеренная	Высокая
Настроение	Мягкое	Умеренное	Экстремальное

Как мой ребенок стал таким?

Споры о прирожденном и приобретенном, вызывающих различия между личностями и темпераментами, не утихают годами. Ответ до сих пор не ясен. Мы действительно знаем, что генетические и внешние факторы играют важную роль в развитии темперамента, но какой вклад вносит каждый из них, не известно. Споры продолжаются, и мы можем проследить, как размышляли ученые и по какому пути продвигались исследования, которые привели к сегодняшним результатам.

В 1950-е гг. умами владел «воспитательный подход». Исследователи полагали, что в большинстве случаев именно внешние воздействия, такие как, например, родительское воспитание, ответственны за различия в темпераментах детей. Когда дети демонстрировали экстремальное или трудное поведение, возникало подозрение, что причина — в родителях.

Мы действительно знаем, что генетические и внешние факторы играют важную роль в развитии темперамента, но какой вклад вносит каждый из них, до сих пор не известно.

Родители принимали на себя тяжкое бремя ответственности за поведение своих детей.

Но воспитательный подход часто обескураживал как родителей, так и исследователей. Родители обоснованно указывали на то, что дети по-разному реагируют на одни и те же воспитательные методы. Одни слушаются, а другие — нет. Почему? Если проблема

в самом воспитании, разве тогда не должны все дети реагировать одинаково? Исследователи осознали, что одни

только внешние влияния не могли адекватно объяснить наблюдаемые у детей различия. Поиски лучшего объяснения продолжались.

«Природный подход» стал основным на следующем этапе исследований. В соответствии с этим взглядом разница в темпераменте объяснялась в основном результатом влияния наследственных или врожденных факторов. Природный подход объяснял, почему дети по-разному реагируют на одинаковое родительское воспитание и внешние воздействия, но не объяснял, почему некоторые дети, склонные к крайностям, адаптируются и приспосабливаются лучше, чем другие.

Ни один подход, ни воспитательный, ни природный, не мог адекватно объяснить наблюдаемые различия в темпераментах. Одни преувеличивали роль родительского воспитания и взваливали на родителей чувство вины и ответственности. Другие недооценивали роль родителей и оставляли у них чувство беспомощности и отстраненности. Существовало ли лучшее объяснение? Да!

В соответствии с интерактивной моделью на темперамент ребенка влияют как врожденные природные, так и внешние воспитательные факторы.

Еще одна группа исследователей предложила интерактивную модель, которая включала в себя и природные, и воспитательные факторы. В соответствии с этой моделью воспитание и природа были двумя составными частями одной картины. Оба фактора вносили свой вклад в развитие темперамента – в разной степени. Темперамент рассматривался как результат продолжительного взаимодействия между биологическими факторами (врожденными свойствами) и внешними факторами (родительское вос-

питание). Другими словами, ребенок выставляет на арену свою природу, а родители обеспечивают ее тренировку. Взаимодействие этих двух факторов придает форму конечному результату. Родительское воспитание играет важную роль, но родителям приходится работать в соответствии с тем планом, который предоставляет природа.

Как темперамент влияет на поведение

Темперамент похож на кальку поведения. Природа создает эту кальку, когда ваш ребенок рождается, но ее план не остается неизменным. Он ждет своего архитектора, который будет направлять его и поможет ему обрести форму. Родители и есть эти архитекторы. Это наша работа — трудиться над планом, который дает нам природа.

Как только вы определите темперамент своего ребенка, можно начинать разбираться в этой кальке. Поведение, которое прежде вызывало недоумение, начинает становиться понятным. **Вопрос больше не стоит таким образом: почему он (она) так поступает? Теперь вопрос выглядит так: что мне делать, чтобы руководить ребенком, когда он поступает так, как поступает?** Основываясь на том, что вы знаете о темпераменте своего ребенка, можно предсказывать его поведение и развивать более эффективные стратегии для руководства.

Например, если я прошу своего сына Йэна убрать за собой письменный стол, то по опыту могу предсказать, что он будет испытывать мое терпение и сопротивляться этому требованию. Возможно, он скажет: «Ладно» — но

Как понять упрямого ребенка

не предпримет никаких шагов к выполнению работы. На самом деле он имеет в виду: «Ладно, если уж это так необходимо» – но он вовсе не убежден в том, что действительно должен это делать, так что ему требуется более ясный сигнал. Он будет тянуть резину и пытаться взять меня измором.

Если я поддамся искушению и спрошу его, когда он планирует приняться за уборку, то вновь могу предсказать его реакцию. Он, скорее всего, скажет: «Скоро» – и будет продолжать тянуть резину. Для Йэна «скоро» может означать «несколько часов», а может – и «никогда», если он думает, что у него есть шанс избежать этой работы. Так что я должен стоять на своем достаточно долго, чтобы он убедился, что отлынить не удастся. Когда он в этом убеждается, то принимается за уборку.

Вам не кажется, что приходится прикладывать слишком много усилий только для того, чтобы заставить ребенка убрать беспорядок на столе? Мне – кажется, и если бы я хотел проходить через все эти стадии каждый раз, я бы уставал еще больше, чем обычно. Но я этого не хочу. Я знаю, что он, по всей вероятности, сделает, и он знает, что я это знаю. Поэтому я добирюсь до финальной стадии коротким путем. В первый раз заметив беспорядок на его столе, я говорю ясным, твердым и уважительным тоном: «Йэн, пожалуйста, ликвидируй беспорядок на столе прямо сейчас, прежде чем займешься всем остальным». После этого я остаюсь рядом с ним, так что он не может улизнуть. Обычно он делает уборку.

Когда мы принимаем темперамент своего ребенка как жизненный факт, становится гораздо легче понять его поведение и справиться с ним.

Большинство родителей может достаточно точно предсказать, как их ребенок будет реагировать в определенных ситуациях, но многих эта пред-

сказуемая реакция приводит в недоумение и расстройство. Они предпочитают бороться с ней — или сдаваться — а не формировать и направлять ее. Когда мы принимаем темперамент своего ребенка как жизненный факт, становится гораздо легче понять его поведение и справиться с ним.

Как поведение вашего ребенка влияет на вас

Десятилетний Аарон — типичный представитель упрямых детей, с которыми я встречаюсь, работая консультантом. Он умный и способный мальчик, но вместе с тем впечатлителен, настойчив и легко отвлекается. Он бывает шумным и не боится спорить со взрослыми, если считает, что может получить то, что хочет. Да, Аарон демонстрирует ряд тех самых трудноуправляемых черт темперамента. Он пришел в мой офис вместе с родителями после третьего случая временного отстранения от уроков за споры и вызывающее поведение по отношению к учителю.

— Каждый год с ним одна и та же история! — жаловался отец Аарона. — Начинается со звонка учителя, потом записка из школы домой, а в финале — вызов в школу. К середине года Аарон успевает как следует достать своих учителей. Они посылают его к директору, а директор отсылает домой. Его учителя и воспитатели не представляют, что мы точно так же измотаны, как и они!

Судя по выражению его лица, я видел, что отец Аарона говорит искренне.

Дома семейная жизнь вращается вокруг трудного поведения Аарона. Достается всем. Он спорит и постоянно дерется с младшей сестрой, которую обижает тот факт,

что ему достается столько внимания. Он громогласен и властен в отношениях с товарищами по играм, живущими по соседству, и постоянно сопротивляется и спорит со своими родителями, когда они просят его сделать то, что он не хочет делать. Дела по дому и домашние задания — поле ежедневной битвы. Мать Аарона к концу дня бывает настолько измучена, что у нее почти не остается сил на мужа. В результате ее муж чувствует себя обиженным и брошенным, она — виноватой и одинокой. Они оба делают все, что в их силах.

Как и большинство упрямых детей, Аарон вызывает сильные чувства почти у всех. Его учительница сердится, переутомляется и обижается. «Я терпела, сколько могла, — жалуется она. — Когда Аарона нет, вся атмосфера в моем классе меняется». Она надеется, что инспектор переведет его в другую школу.

Его мать колеблется между чувством неадекватности и депрессией — и чувством вины и чрезмерной опекой.

— Это безумие! — говорит она. — Когда Аарон плохо ведет себя дома или на людях, я ощущаю ответственность за него. Я принимаю его сторону и защищаю его от отца, школы и соседей.

Она твердит себе, что такое поведение Аарона — всего лишь стадия взросления, которая со временем пройдет, но при этом боится, что до того момента, пока это не произойдет, ее будут считать плохой матерью. Ее также беспокоит и напряжение, которое Аарон вносит в ее брак.

Отец Аарона недоумевает, разочаровывается и обижается. Он не может понять, каким образом все до такой степени вышло из-под контроля. До того, как родился Аарон, он рисовал себе счастливую семейную жизнь и теплые, замечательные отношения с сыном. А все оказалось совсем не таким, как он себе представлял!

Как и многие родители упрямых детей, отец Аарона так долго сражался со своим сыном, что сражения стали образом их жизни. Он чувствует, что увяз в них, и полностью относит трудное поведение Аарона на свой личный счет. *Почему он так со мной поступает?* — задается вопросом отец. Он винит Аарона в обремененной тревогами семейной жизни и напряжении, отражающемся на его браке.

Еще больше усложняет ситуацию то, что родители Аарона не сходятся во мнениях по вопросу дисциплины. Его мать занимает очень мягкую позицию. Она повторяет, напоминает, предупреждает, упрощает, вразумляет и объясняет — то есть использует методы, которые срабатывают с ее дочерью, но не с Аароном. Он упирается и стоит на своем, пока мать не сдастся.

Должно быть, я делаю что-то не так, — думает его мать. — *Ведь этот подход всегда удастся с дочкой. Хотела бы я, чтобы оба мои ребенка были такими!*

Отец Аарона пытается сбалансировать мягкость жены своей строгостью. Он кричит, обвиняет, критикует и спорит, пока у него не лопаются терпение, потом угрожает надолго отобрать все игрушки и развлечения Аарона. Чем громче он вопит и чем больше грозит, тем упорнее сопротивляется Аарон. Неэффективная дисциплина на самом деле усугубляет непокорство Аарона и подливает масла в огонь их борьбы за власть. Аарон может держать оборону часами.

Когда в доме становится чересчур «жарко», вступается мать Аарона и спасает сына. Она не старается подорвать авторитет мужа — но не может молча выносить их перепалку. Отец Аарона понимает, что она чувствует, но не

Как понять упрямого ребенка

знает, что еще можно сделать. Он боится, что Аарон разрушит их брак.

Упрямые дети оказывают на других людей изнуряющее воздействие. Когда мы познакомились, Аарон извел своих родителей, достал нескольких учителей, довел до ручки школьного инспектора и стал причиной отчуждения половины соседей. Сестра возмущалась им, а родители были на грани похода к консультанту по вопросам брака. Воздействие его экстремального поведения распространялось далеко за пределы его семьи — в школе, среди соседей и в обществе.

Оказывает ли ваш своевольный ребенок сильное воздействие на вашу жизнь? Вы порой чувствуете себя измученными? Ошеломленными? Одинокими? Запутавшимися? Расстроенными? Обескураженными? Неадекватными? Растерянными? Виноватыми? Ответственными? Разочарованными? Разгневанными? Обиженными? Увязшими в борьбе за власть? Вас беспокоит напряжение, которое поведение вашего ребенка вносит в ваш брак и другие семейные взаимоотношения? Если так, то вы не одиноки! Это, по словам родителей упрямых детей, обычное дело.

Какую роль играет ваш темперамент?

Мы говорили о важности взаимодействия темперамента ребенка и дисциплинарного подхода родителей, но и родители тоже привносят в это взаимодействие собствен-

ный уникальный темперамент. Как же родительский темперамент влияет на это взаимодействие?

Когда темпераменты родителей и детей похожи, родителям значительно легче понять поведение детей, в противном случае родителям приходится нелегко.

Когда темпераменты родителей и детей похожи, родителям гораздо легче идентифицироваться со своими детьми и понять их поведение. Это поведение имеет смысл с точки зрения родителей. Однако когда темпераменты ребенка и родителя очень отличаются, тогда родителю приходится нелегко. С его точки зрения поведение ребенка не имеет смысла. Давайте рассмотрим, каким образом эта динамика отношений проявляется в семье Аарона.

Родители Аарона и его младшая сестра — люди покладистые, с небольшим количеством трудноуправляемых черт — если такие вообще у них есть. В большинстве случаев они сотрудничают и ладят друг с другом. Поскольку тип поведения родителей Аарона практически одинаков, они легко идентифицируют себя с дочерью и понимают ее поведение.

Отношения между Аароном и его родителями — совсем другое дело. Аарон — своевольный ребенок с несколькими трудноуправляемыми чертами. В большинстве ситуаций он склонен испытывать терпение родителей и сопротивляться их требованиям. Поскольку тип поведения Аарона столь сильно отличается, его родителям нелегко идентифицироваться с ним или понять его.

С их точки зрения его поведение не имеет смысла. Сочетание их темпераментов похоже на наложение переменного и постоянного тока без адаптера. Они плохо ладят друг с другом. Роль адаптера в данном случае выполняет

лучшее понимание соотношения темпераментов членов семьи.

Готовы ли вы применить такой адаптер в своих взглядах? Теперь, когда вы определили темперамент своего ребенка, пора получше познакомиться со своим собственным. Вернитесь к списку характерных черт темперамента и оцените себя по каждой из девяти характеристик. Как ваш темперамент соотносится с темпераментом вашего ребенка?

Неэффективная дисциплина: короткий путь к борьбе за власть

Упрямые дети испытывают нас больше, чем другие, и, поскольку они это делают, родителям приходится чаще их наставлять и применять дисциплинарные меры. Это просто жизненный факт. Какие бы методы вы ни использовали, вам придется использовать их часто. Упрямым детям надо испытывать налагаемые вами ограничения множество раз, прежде чем они примут их как обязательные, а не как «дисциплину по выбору».

Если ваши методы неопределены или неэффективны, ждите проблем, потому что своевольные дети не делают родителям скидок на малоэффективность!

Упрямым детям надо испытывать налагаемые вами ограничения множество раз, прежде чем они примут их как обязательные, а не как «дисциплину по выбору».

Позвольте проиллюстрировать то, что я имею в виду, на личном примере. Если я говорю своему покладистому сыну: «Скотт, надеюсь, ты сегодня как-нибудь

уберешь свою комнату» — то могу предсказать, что он сделает. Он уберет ее с утра, и мне больше не придется ничего говорить. Мое высказывание не было особенно ясно или твердо сформулировано, но основополагающее желание Скотта — нравиться и сотрудничать. Неэффективное сообщение «прокатит» со Скоттом — но не с Йэном.

Если бы я попытался подать столь же туманный сигнал Йэну, то его реакция была бы вполне предсказуема. Он бы, вероятно, ответил: «Ладно» — а затем стал оттягивать работу как можно дольше в надежде, что я о ней забуду. Если он даже действительно уберется, то это будет его последнее дело в самом конце дня — и то, если только я настою на этом.

В общении с Йэном мои требования должны быть сформулированы предельно ясно и твердо. Я должен ска-

Чем больше ребенок испытывает родителей, тем чаще они применяют неэффективные методы, и тем сильнее обе стороны увязают в борьбе за власть.

зать: «Пожалуйста, приberi свою комнату сегодня — прежде, чем займешься чем-то другим». Он по опыту знает, что я не позволю ему делать что-либо другое, пока эта работа не будет сделана. Неуверенное или нечетко сформулированное распоряжение приведет нас обоих к дальнейшему испытанию на прочность и борьбе за власть.

Неэффективные наставления для упрямого ребенка играют роль приглашения к борьбе за власть. Но большинство родителей, использующих неэффективные методы, не осознает своих действий. Они не понимают, что их высказывания лишены ясности и твердости и на самом-то деле поощряют ту самую борьбу, которую они пытаются прекратить. Чем больше ребенок испытывает родителей,

тем чаще они используют неэффективные методы, и тем сильнее обе стороны увязают в борьбе за власть. Образуется порочный круг. Я называю это «семейными танцами». Это повторяющиеся шаблоны неэффективной коммуникации, которые снова и снова разыгрываются в дисциплинарных ситуациях.

Если вы использовали неэффективные дисциплинарные методы в отношениях со своим упрямым ребенком, значит, исполняли свои фигуры «танца». «Семейные танцы» — источник стресса и утомления. Помочь вам покончить с ними — вот главная цель этой книги.

Хорошие сочетания и плохие сочетания

Представляемая мысленно большинством родителей картинка включает в себя набор надежд и ожиданий такого поведения ребенка, которое им хотелось бы наблюдать. Когда действительное поведение ребенка совпадает с родительской «картинкой», отношения развиваются гладко и естественно — просто как будто все друг к другу подогнано!

Что же происходит, когда реальное поведение ребенка не совпадает с представлением родителей? Пора ввести понятие *подгонки* и поговорить о процессе приспособливания, через который проходят родители, когда поведение ребенка и их «картинка» не сочетаются друг с другом. Подгонка — это термин, который профессионалы-специалисты по благоприятным условиям для умственного труда используют для описания согласованности между ребенком и важными для него

людьми в его окружении, в первую очередь родителями. Подгонка, или согласованность, оценивается на двух уровнях:

- ◆ **на эмоциональном** (т. е. какие ощущения вызывает у родителей ребенок);
- ◆ **на бихевиоральном** (насколько поведение ребенка приемлемо для родителей).

В приведенном ранее примере, как вы помните, мать Аарона ощущала теплую, позитивную связь с послушной дочерью, которую, по ее выражению, «легко и радостно любить». Мать и дочь наслаждались прекрасной эмоциональной и поведенческой подгонкой. В большинстве здоровых семей хорошая согласованность возникает между покладистыми детьми и их родителями естественным путем. Легкоуправляемых детей легко любить. Их поведение вызывает нашу любовь и теплые чувства.

Легкоуправляемых детей легко любить. Их поведение вызывает теплые чувства.

Но родителям Аарона трудно испытывать по отношению к нему положительные эмоции. Они любят его, но им не нравится его поведение, которое оказалось совершенно иным, чем они ожидали. Родители Аарона измучены плохой эмоциональной и поведенческой подгонкой.

— Безусловно, я разочарован, — признался отец Аарона. — Мне хотелось бы, чтобы мы могли вместе веселиться, но Аарон никогда не желает делать то, что нравится мне. Я бы хотел, чтобы мы были близки, и порой чувствую себя виноватым в том, что это не так.

Отец Аарона не осознавал, что делает — но он оплакивал потерю идеального сына, которого у него никогда

Как понять упрямого ребенка

не было. Расставание с мечтой может быть очень болезненным. Поскольку отец Аарона работал над собой, то, несмотря на процесс оплакивания, он постепенно начал освобождаться от идеальной «картинки» и принимать Аарона таким, какой он есть в действительности.

Возможно, что отказ от своей идеальной «картинки» — одна из наиболее трудных задач, с которой вы сталкиваетесь как родители, но выполнить эту задачу необходимо. Вашему ребенку нужно, чтобы вы это сделали. Если это означает пролитые слезы, прощание с не ставшими явью фантазиями или создание новой мечты для вас и вашего ребенка — то так тому и быть, ибо цепляние за иллюзию не даст вам сдвинуться с места.

Возможно, что отказ от своей идеальной «картинки» — одна из наиболее трудных задач, с которой вы сталкиваетесь как родители, но выполнить эту задачу необходимо.

Как усовершенствовать подгонку: цель этой книги

До сих пор мы рассматривали три важных фактора в воспитании своевольного ребенка: темперамент вашего ребенка, ваш темперамент и ваши методы наставления. Родительство — это постоянное взаимодействие между всеми этими факторами.

Проблема, которую переживают многие родители, заключается в том, что они затрачивают слишком много времени и усилий, пытаясь изменить

Мы не можем изменить темперамент, но можем понять его, управлять им и формировать его в нужном направлении.

то единственное, чего они изменить не могут — темперамент своего ребенка. Мы не можем изменить темперамент, но можем понять его, управлять им и формировать его в нужном направлении.

А теперь — действительно хорошая новость! Другие два фактора полностью подконтрольны вам! Вы можете улучшить свои воспитательные методы и узнать лучшие способы управления собственным темпераментом. Как делать это, вам покажет эта книга, но сначала нам нужно рассмотреть важную роль, которую границы играют в процессе преподавания и обучения.

2

Как упрямые дети усваивают правила

Восьмилетний Курт и его шестилетний брат Майкл знают, что им не полагается наполнять свои водяные пистолеты в доме, но ведь кухонный кран гораздо лучше работает, чем садовый шланг! Когда они направляются в кухню с пистолетами, у их мамы возникают подозрения насчет того, что им там понадобилось.

— Если вы будете набирать воду в доме, мне придется забрать у вас пистолеты, — говорит она как бы между прочим. — Это ясно, Курт? — она обращает свой вопрос к старшему, потому что именно от него ждет подвоха.

— Ну ладно, — неохотно соглашается Курт. Оба мальчика выходят на улицу, чтобы воспользоваться насосом. Игра продолжается.

Через несколько минут Курт замечает, что мама разговаривала с соседкой, живущей через улицу. *Вот он, мой шанс*, думает он про себя. Он прокрадывается в кухню, чтобы набрать воды. Майкл помнит, что сказала мама. Он решает пойти безопасным путем и набирает воду из шланга.

Пистолет Курта почти наполнен, когда мама возвращается в кухню и застаёт его на месте преступления.

— Дай мне пистолет, Курт, — говорит она спокойно. — Получишь его назад завтра, если будешь набирать воду из шланга.

Курт упрасивает дать ему еще один шанс, но позиция мамы тверда. Его это не радует, но он знает, что завтрашний день обещает новые возможности.

Как и большинство упрямых детей, Курт предпочитает усваивать мамины правила трудным путем. Он решил самостоятельно проверить, действительно ли она имеет в виду то, что говорит. И оказалось — действительно! Курту и его матери, вероятно, придется повторить этот урок не-

Для упрямых детей трудный путь — лучший путь усвоения правил.

сколько раз, прежде чем он убедится в твердости этого правила, но ее воспитательные методы гарантированно приведут к желаемому результату.

Мать Курта понимает, что ее сыновья обладают разными темпераментами и разными стилями обучения, и она готова преподавать свои правила так, как того потребует ситуация — легким или трудным путем. Курт — мальчик своевольный. Она знает, что он будет ее испытывать, и готова применить соответствующие воспитательные меры, когда он это сделает. Как и большинству детей, предпочитающих трудный путь, Курту требуется жесткая дисциплина. Его очень трудно воспитывать.

В отличие от Курта, Майкл — послушный ребенок. Он предпочитает не особенно нарываться, потому что в основе его поведения лежит желание угодить и слушаться. Его

Большинству детей, предпочитающих легкий путь обучения, не требуется усиленная дисциплина. Их легко воспитывать.

мама ожидает от него послушания, но готова применить необходимые способы воздействия, если он этого не делает. Как и большинству детей, предпочитающих легкий путь обучения, Майклу не требуется усиленная дисциплина. Его воспитывать легко.

Мама Курта и Майкла не тратит время зря, используя неэффективные дисциплинарные меры. Никаких криков или угроз. Никаких споров и дебатов. Никаких гневных драматических сцен. Просто она ясно и четко формулирует, что от них ожидает, и подкрепляет свои слова эффективными действиями. Ее послыл ясен, как и правило, которое за ним стоит. В ее исполнении обучение трудным путем выглядит легким делом.

Прочитав эту главу, вы поймете, почему для упрямых детей трудный путь — лучший путь усвоения правил, и откроете для себя, почему процесс преподавания и обучения часто дает сбой. К тому времени, как закончите чтение, вы будете на один шаг ближе к тому, чтобы преподавать свои правила самым ясным и понятным способом.

Дети учатся на конкретных примерах

Дети — не маленькие взрослые, и учатся не так, как мы. Исследование интеллектуального развития детей, проведенное Жаном Пиаже, показало, что мышление и обучение детей качественно отличается от мышления и обучения взрослых. Дети учатся конкретно. Их непосредственное сенсорное восприятие играет огромную роль в оформлении их взглядов на реальность.

Другими словами, это означает, что то, что дети воспринимают с помощью своих органов чувств (то, что они видят, слышат, осязают и ощущают), определяет их

Процесс мышления у детей и, соответственно, их обучение качественно отличаются от мышления и обучения взрослых.

представление о том, каковы вещи в действительности. Их убеждения и осмысление окружающего мира базируются в основном на конкретных ощущениях.

Результаты исследования Пиаже очень важны для нашего понимания методов преподавания правил детям. Мы делаем это двумя основными способами: словами и действиями. И то, и другое преподает уроки, но конкретны только наши действия. Именно действия, а не слова, определяют правила, которых мы на самом деле придерживаемся.

Давайте для примера рассмотрим опыт Чака. Восемилетний Чак занят строительством замка из конструктора «Лего». Раздается звонок у входной двери. Мама Чака открывает дверь.

— Можно Чаку поиграть у меня дома? — спрашивает Кевин.

— Конечно, — отвечает мама Чака, — но сначала он должен убрать конструктор.

Детали «Лего» раскиданы по всему полу. Она повторяет свою просьбу Чаку и выходит из комнаты. Вернувшись через несколько минут, она обнаруживает, что конструктор по-прежнему разбросан. *Черт! Опять то же самое!* — говорит она себе, нагибаясь, чтобы убрать вместо него.

То, что дети воспринимают с помощью своих органов чувств (то, что они видят, слышат, осязают и ощущают), и определяет их представление о том, каковы вещи в действительности.

Когда через несколько часов Чак возвращается домой, он замечает, что «Лего» аккуратно сложен в коробку, и улыбается сам себе. Его наблюдения подтверждают то, что он уже знал о маминих правилах.

Ее слова говорят: «Убери «Лего» прежде, чем уйдешь из дома». Но что говорят ее поступки? Конечно,

Как упрямые дети усваивают правила

они говорят: «Ты не обязан это делать». Каковы впечатления Чака? Дело не в уборке «Лего». Он знает по опыту, что на самом деле убирать до того, как выйти из дому, не потребуется, если он сумеет выскользнуть за дверь достаточно быстро. Как вы думаете, воспримет ли Чак слова своей матери всерьез в следующий раз, когда она попросит его убрать до того, как идти играть?

Давайте проиграем вышеописанную сцену еще раз, но с другой концовкой. На этот раз, когда мама Чака входит в комнату и видит разбросанный по всему полу «Лего», она идет домой к Кевину, отыскивает Чака и ведет его домой. Потом заводит кухонный таймер на десять минут.

— Можешь вернуться к Кевину, когда все соберешь, и время выйдет, — говорит она будничным тоном. — Если попытаешься улизнуть, чтобы избежать работы, это будет стоить тебе игрового времени.

После этого она остается в комнате, чтобы пронаблюдать за ним.

Что Чак услышал и воспринял на этот раз? Смысл послания остался тем же самым? Как бы не так! Если его мать будет последовательно проводить в жизнь это правило, Чак научится воспринимать ее слова всерьез, когда она просит его убрать до того, как выйти из дома.

Почему преподавание и обучение дают сбои

Если наши слова последовательно согласовываются с нашими действиями, дети учатся воспринимать их всерьез и принимают к исполнению стоящие за ними пра-

Когда наши слова расходятся с действиями, дети учатся игнорировать их, основывая свои убеждения на том, что происходит в реальной жизни.

вила. Когда наши слова расходятся с поступками, дети учатся игнорировать их, при этом их убеждения основываются на том, что происходит в реальной жизни. В результате мы преподаем два различных правила: правило в теории и правило на практике.

Эта важнейшая ошибка в коммуникации является источником большинства сбоев в учебно-воспитательном процессе между детьми и их родителями. Большинство родителей даже не осознает, что происходит. Они просто продолжают преподавать свои правила на словах, в то время как их дети учатся на том, что происходит в действительности. Вот типичный пример.

Пятилетняя Сара сидит на диване и рисует фломастерами картинку. Ее мама входит в комнату и осознает опасность, которая грозит дивану.

– Сара, это не слишком хорошая идея, – говорит она. – Боюсь, ты можешь испачкать диван.

– Я буду осторожна, мамочка, – убедительно говорит Сара.

– Я знаю, что будешь, милая, – говорит мама, – но я бы хотела, чтобы ты работала за столом, где не сможешь никуда посадить пятно.

– Хорошо, – отвечает Сара, – только сначала я хочу закончить вот этот кусочек...

– После того, как закончишь, пересядь за стол, ладно? – просит мать и выходит из комнаты.

– Ладно, – отзывается Сара, но проходит десять минут – а она по-прежнему сидит на диване, рисуя картинку.

– Сара, кажется, я просила тебя заниматься рисованием за столом! – говорит мать с беспокойством в голосе. – Мы с папой очень расстроимся, если на диване останутся следы. Я правда очень хочу, чтобы ты сделала то, о чем тебя просят.

Как упрямые дети усваивают правила

– Хорошо, мамочка, – говорит Сара, – только я хочу закончить вот эту одну картинку, а потом пересяду. Я уже почти дорисовала.

– Лучше бы тебе поторопиться, – говорит мать. – Я начинаю сердиться.

Она ждет, в нетерпении постукивая ногой, но Сара продолжает рисовать. Мать теряет терпение.

– Сара! – кричит она. – С меня хватит, юная леди! Мне что, отобрать у тебя фломастеры?

– Ладно, я уже закончила, – говорит Сара, откладывая свою работу и слезая с дивана.

Мать Сары искренне считает, что посылает сообщение «стоп», когда указывает на опасность рисования фломастерами на диване. Она расстраивается и раздражается, когда Сара реагирует не так, как от нее ждут. На самом же деле мать Сары передает два сообщения, но осознает только одно из них.

Словами она говорит нечто, похожее на «стоп» – но что на самом деле воспринимает Сара? Это «стоп» не значит – *остановись*. Вместо этого она слышит другие слова. Сообщение, заложенное в действиях ее матери, в действительности ей говорит: «Продолжай делать то, что ты хочешь. Мне это не нравится, но я не собираюсь предпринимать никаких действий по этому поводу, по крайней мере прямо сейчас».

Сара реагирует на это смешанное сообщение так, как реагирует большинство своевольных детей, когда они подозревают, что их родители не имеют в виду то, что говорят. Она игнорирует слова и учится на опыте. Как интерпретирует Сара озвученные ее мамой правила, касающиеся рисования фломастерами на диване? Да, фломастерами можно пользоваться до тех пор, пока у нее хватит терпения мириться с раздражающими напоминаниями матери.

Определение границ: как дети проводят исследования

Как дети, подобные Саре, узнают, что правила, сформулированные нами устно, на самом деле являются правилами, которых мы придерживаемся? Часто они этого не знают, зато знают, как это выяснить. Они испытывают нас. Они просто делают то, что мы просили их не делать, и ждут, что из этого выйдет. Это — определение границ, или тот способ, который используют дети, проводя исследования. То,

Как дети узнают, что наши устные правила на самом деле являются правилами, которых мы придерживаемся? Они испытывают нас.

что они узнают благодаря таким опытам, помогает им сделать выводы о наших правилах и ответить на некоторые очень важные исследовательские вопросы: *Что на самом деле можно делать? Кто на самом деле главный? Как далеко я могу зайти? Что случится, если я зайду чересчур далеко?*

Выводы, к которым приходят дети, часто отличаются от тех, которых ждут их родители. Почему? Потому что дети проводят свои исследования так же, как учатся — конкретно. Они основывают свои убеждения на том, что воспринимают, а не только на том, что им говорят.

Восьмилетний Брайан — типичный пример одного из многих обучающихся «трудным способом» детей, с которыми мне доводится встречаться в консультативной работе. Он умный и способный, но сопротивляется требованиям что-либо сделать, как дома, так и в классе. Он пришел в мой офис вместе с родителями.

— Брайан все доводит до крайности, — жаловался его отец. — Он бросает вызов и сопротивляется большинству наших требований и не успокаивается до тех пор, пока все не расстроится окончательно.

У меня возникло подозрение, что мне придется иметь дело с весьма агрессивным исследователем.

Пока его отец говорил, я видел, что Брайан оценивает меня. Затем он принялся за меня непосредственно. В моем кабинете стоят шесть удобных мягких вращающихся кресел. Как вы думаете, что делают агрессивные исследователи вроде Брайана, когда приходят в кабинет с вращающимися креслами? Точно! Они их раскручивают, а иногда и лезут на них с ногами. Я встречаюсь более чем с сотней «вращателей кресел» каждый год!

Дети знают, что это нехорошо; я знаю, что это нехорошо; и их родители тоже это знают; но дети все равно крутятся на моих креслах. Они смотрят на своих родителей, потом на меня, потом раскручиваются и ждут, что будет дальше. Это испытание границ. Когда это происходит, я понимаю, что мне предстоит многое узнать о том, как в данной семье устанавливают границы. Я наблюдаю за ребенком, за родителями и за креслами в течение 10–15 минут — и получаю все необходимые мне данные о том, что происходит.

Родители Брайана отреагировали на то, что он крутится на кресле, так, как реагирует большинство родителей. Они одарили его неодобрительными взглядами, но не сказали ни слова. Брайан поймал взгляд, ненадолго остановился, потом, как только родители отвернулись, снова стал вращаться. Брайан и его отец с матерью разыгрывали свой «семейный танец» — тот же самый, через который они проходили десятки раз каждую неделю. Брайан знал все «па» этого «танца» наизусть!

Своим поведением Брайан задавал те же вопросы, которые он задает дома и в классе: *Кто здесь главный? На-*

сколько далеко я могу зайти? Что случится, если я зайду слишком далеко? Он проводил свое исследование и моего авторитета, и правил, которые действовали в моем кабинете. В промежутках между неодобрительными взглядами Брайан продолжал раскручивать кресло. Я наблюдал, ожидая, что же его родители будут делать дальше.

Через несколько минут отец Брайана сделал то, что делают некоторые родители, когда терпение у них истощается. Он протянул руку и остановил кресло. Мать Брайана отреагировала серией взглядов, полных упрека. Оба действия вызвали у Брайана одинаковую реакцию. Он принял к сведению их жесты, а как только они отвернулись, возобновил свое вращение.

Родители Брайана изо всех сил старались сказать: «Остановись!» — но Брайан понимал, что на самом деле никто не ждет и не требует, чтобы он это сделал. Данные, которые он собрал за годы общения, убедили его, что следование их правилам было «факультативным», а не обязательным. Все их слова и жесты были просто бессмысленными шажками в старом спектакле. Вращение продолжалось.

Прошло десять минут — а Брайан все еще не получил от родителей никакого ясного или твердого сигнала. Наконец, его рассерженная мать повернулась ко мне и сказала:

— Вот видите, видите — что он делает?! То же самое происходит дома и в классе!

В этот момент я вмешался и постарался дать несколько ясных ответов на исследовательские вопросы Брайана. Ровным голосом я произнес:

— Брайан, ты можешь сидеть на моем кресле, если будешь соблюдать два правила: не крутиться на нем и не залезать на него с ногами. Я уверен, что ты можешь этого не делать, если захочешь, но если решишь поступить

наоборот — то будешь сидеть на оранжевом стуле до конца занятия.

Для «вращателей кресел» у меня в кабинете стоит старый пластиковый стул.

Как вы думаете, что сделал Брайан? Разумеется, то же, что делает большинство упрямых детей. Он испытал меня, но не сразу. Через несколько минут он совершил на кресле полный оборот и уставился на меня в ожидании реакции.

Своим поведением он говорил: «Я слышал, что ты сказал. А теперь посмотрим, что ты будешь делать». Таково агрессивное исследование. Он был занят сбором точной информации в процессе эксперимента, чтобы решить, действительно ли я имел в виду то, что сказал.

В таких ситуациях я всегда поступаю одинаково. Я вытащил старый пластиковый стул, поставил его около Брайана и остался стоять рядом.

— До конца занятия это — твой стул, — сказал я.

Никаких воплей или угроз. Никаких предупреждений или вторых шансов. Я просто выжидающе смотрел на него и ждал, пока он пересядет на оранжевый стул.

Брайан поступил так, как обычно поступают все упрямые дети, натываясь на твердую границу. Он сделал приемлемый выбор — но сделал его в неуважительной манере. Он закатил глаза, одарил меня взглядом, исполненным отвращения, и пробормотал под нос... не знаю, что — но явно не комплимент. Потом повиновался моему требованию. Он вознаграждал меня правильным поведением, но сопроводил его неподобающим отношением — в попытке втянуть меня в борьбу за власть. Приманка была соблазнительна и умело подана, но я не клюнул!

Какой опыт извлек Брайан из этого? Я снабдил его достоверными данными, нужными для ответов на его ис-

следовательские вопросы. Он понял, насколько долго может давить на меня и что случится, если он позволит себе лишнее. Он получил всю информацию, которая была ему необходима, чтобы сделать приемлемый выбор. К моменту окончания нашего сеанса он понял, что я говорю именно то, что думаю. Мои правила и ожидания были ясны. Когда мы прошли через эту стычку, настало время поговорить с его родителями о темпераменте и стиле обучения.

Темперамент и стили обучения

Все дети испытывают прочность установленных нами границ, чтобы определить наши правила и ожидания. Это естественно. Но не все дети испытывают границы или заучивают правила одинаково. Темперамент во многом проявляется в том, как дети проводят свои исследования.

Все дети испытывают установленные нами границы на прочность, чтобы определить наши правила и ожидания. Это естественно. Но не все дети делают это одинаково.

Послушные дети занимаются «проверкой на прочность» нечасто, поскольку не нуждаются в большом количестве базовой информации, чтобы принять наши правила и следовать им. Их основополагающее желание — угодить и сотрудничать. Большинство охотно принимает наши слова, и информации, зало-

женной в них, им достаточно; они сотрудничают, когда их об этом просят. Послушных детей легко учить, потому что они в большинстве случаев предпочитают легкий путь.

Упрямые дети, напротив, являются агрессивными исследователями. Они испытывают нас часто и собирают

массу опытных исходных данных, прежде чем их удастся убедить принять правила и соблюдать их. Для них слово «стоп» — это чистая теория. Они желают знать, что произойдет, если они не остановятся, — и знают, как это выяснить. Они продолжают испытывать нас и давить на нас, пока мы не перейдем к действиям, чтобы увидеть, что будет в результате. Упрямых детей учить трудно, потому что большую часть изучаемого они усваивают трудным путем.

Поскольку послушные и упрямые дети усваивают правила по-разному, они так же по-разному реагируют на одни и те же высказывания родителей. Это здорово сбивает с толку. Позвольте проиллюстрировать это на личном примере.

Мой старший, Скотт, по характеру покладист. Большую часть просьб он выполняет. Младший, Йэн, мальчик своевольный. Ему требуется много точной информации, прежде чем он убедится, что я говорю серьезно. Мои сыновья проводят исследования по-разному, и я научился учитывать это, высказывая свои пожелания.

Оба моих сына любят смотреть телевизор, выкрутив ручку громкости до отказа. Когда это делает Скотт, я просто говорю: «Скотт, слишком громко! Сделай, пожалуйста, потише». Он всегда так и делает — по крайней мере, делал до последнего времени, — и я привык полагаться на его послушание. Ему вполне достаточно моих слов.

Если я говорю то же самое Йэну, то его вероятная реакция, судя по моему опыту, бывает следующей: порой он игнорирует меня и ждет более отчетливого сигнала, а порой может и произнести слово, которое я хочу услы-

Послушные и упрямые дети усваивают правила по-разному и по-разному реагируют на одни и те же высказывания родителей.

шать: «Ладно!» — но продолжает делать то, что хочет. Вот что Йэн на самом деле имеет в виду: «Я сделаю это, если должен, но я не услышал от тебя, что должен это сделать». Так что он продолжает испытания.

Как и большинство своевольных детей, Йэн ищет крайний предел, чтобы определить, как далеко он может зайти в своих действиях. Поэтому я научился снабжать его необходимой информацией, чтобы он мог сделать выбор. Когда телевизор начинает орать, я говорю: «Йэн, сделай, пожалуйста, телевизор потише, иначе мне придется его выключить».

Когда Йэн слышит слово «выключить», он встает и делает то же, что и его брат — приглушает звук. Почему? Потому что ему не хочется испытывать последствия собственного неверного выбора — не слушаться моей просьбы. Он по опыту знает, что я выключу телевизор.

Способность внушить Йэну доверие к моим словам была завоевана не за один день. Мне пришлось заслуживать ее годами, последовательно выполняя действия. Когда он был помладше, он игнорировал большую часть моих просьб, и мне приходилось идти до конца и выключать телевизор.

Когда слова последовательно подтверждаются действиями, ребенок начинает настраиваться на них и воспринимать их всерьез.

Каждый раз, делая это, я сталкивался с жалобами на то, какой я злой или несправедливый, но, проведя достаточное количество таких экспериментов, Йэн понял, что у меня слово не расходится с делом,

и стал приглушать телевизор, когда его просят. Со временем мы отработали этот момент. Процесс отработки не был ни веселым, ни простым, но сын усвоил, что мои

ограничения тверды, и стал делать правильный выбор — слушаться.

Йэн по-прежнему испытывает меня чаще, чем его брат, но он также и слушается большую часть времени, когда натывается на твердую границу и получает необходимую информацию, чтобы сделать приемлемый выбор. Я научился принимать его агрессивную манеру исследования как жизненную реалию. Я не воспринимаю его «проверки на прочность» на свой счет. Я готов преподавать свои правила любым способом, который достигнет цели — трудным или легким.

Если у вас в семье растет своевольный ребенок, вам придется много работать, чтобы твердо удерживать установленные границы и обеспечить его данными, которые нужны ему для принятия приемлемого решения. Упрямые дети больше верят своему опыту, чем тому, что им говорят. Когда слова последовательно подкрепляются действиями, ребенок начинает настраиваться на них и принимать их всерьез. Если это происходит — значит, вы сделали большой шаг в верном направлении, но вам по-прежнему необходимо заботиться о том, чтобы из ваших слов и поступков ребенок извлекал именно те уроки, которые вы собирались ему преподавать.

Мы учим тому, что делаем сами

Какими бы методами вы ни пользовались, обучая своим правилам, с упрямым ребенком вам придется применять их часто. Почему? Потому что такие дети учатся на практике. Им требуется большое количество подтверждений, прежде чем они убедятся, что ваши слова не рас-

ходятся с делом. Если ваши методы неэффективны, то вы можете преподать вовсе не тот урок, какой намеревались.

Как раз это и произошло с родителями Стивена. Когда я впервые встретился с ними, их сына, ученика четвертого класса, уже успели четырежды временно отстранить от занятий — за драки — а был еще только октябрь! Учебный год едва успел начаться.

— Жить со Стивеном — это как жить с бомбой с часовым механизмом, которая спит и видит, как бы взорваться, — говорила его расстроенная мать. — Он знает, что драться нехорошо, но все равно дерется. Он бьет своего младшего брата, бьет других детей, живущих по соседству, бьет ребят в школе. Мы беседуем с ним снова и снова — но не похоже, чтобы до него хоть что-то доходило.

— А что именно вы говорите, когда Стивен бьет своего брата? — спросил я. Меня интересовали их способы словесных сообщений.

— Ну, я, конечно, повышаю голос, — признался его отец. — Меня бесит, когда я вижу, что Стивен плохо обращается с братом. Я ясно даю ему понять, что не собираюсь мириться с этим.

— А что вы делаете для того, чтобы донести до него свои слова? — настаивал я.

— Мы шлепаем его, когда он того заслуживает, — ответил отец. — Мы не верим во все эти современные попустительские штуки! Дети должны знать, что ты настроен серьезно.

— И сколько раз в неделю Стивену требуются такого рода напоминания? — поинтересовался я.

— Два-три раза, иногда больше, — ответила его мать. — Он должен понимать, когда заходит слишком далеко.

— При таком количестве напоминаний — почему, как вы думаете, Стивену так трудно усвоить ваши правила?

— Мы подозреваем, что у него есть какие-то проблемы с запоминанием, — отозвалась мать. — Мы подумываем о том, чтобы сводить его на проверку к психиатру.

Поскольку я уже познакомился со Стивеном, я видел, что никакая проверка ему не требуется. Проблема была не в его способности к обучению. Она заключалась в методах преподавания. На самом деле Стивен оказался весьма способным учеником. Он усваивал все уроки, которые ему преподавали родители. Он отлично умел орать, угрожать и запугивать. Он знал, как нужно ударить, чтобы заставить других повиниться, и очень успешно осваивал навык перекладывания вины на других, когда его ловили за руку.

Стивен прекрасно понимал слова родителей, когда они велели ему не драться, но их устные правила расходились с теми, которых они придерживались на практике. Что же они практиковали? Битье — и в больших количествах. Это был их способ разрешения проблем — и именно это было реальным уроком, усваиваемым Стивеном. Собственным примером они преподавали совсем не тот урок, который хотели.

Упрямые дети учатся на практике. Им требуется большое количество базовой информации, прежде чем они убедятся, что ваши слова не расходятся с делом.

Родители, которые слишком полагаются на слова, также сталкиваются со сбоями в воспитательно-учебном процессе. Они склонны принимать свои слова за действия и не понимают, почему их сообщения не доходят до адресата. Хороший пример — мама двенадцатилетней Натали. Она пришла в мой кабинет совершенно расстроенная постоянными проверками и сопротивлением со стороны своевольной дочери.

— Натали — эгоистичная и дерзкая девица, — жаловалась она. — Она знает, чего я требую, но пальцем не пошевелит, чтобы выполнить эти требования. Когда я пытаюсь объяснить, почему правила именно таковы, она перестает меня слушать и продолжает делать то, что ей нравится.

Родители, чрезмерно полагающиеся на свои словесные указания, часто принимают свои слова за действия и не понимают, почему дети их не выполняют.

Мама Натали поделилась со мной историей, повторяющейся почти каждое утро перед уходом в школу.

— Натали знает, что ей не разрешается громко включать радио по утрам — но каждое утро происходит одно и то же. Она врубает его на такую громкость, что через улицу слышно. Это меня прямо с ума сводит!

— Что вы делаете, когда это случается? — спросил я.

— Сначала я говорю, чтобы она уменьшила громкость, — ответила женщина, — но от этого никакого толку. Я повторяю ей снова и снова, но она никогда не слушает.

— А потом? — допытывался я.

— Сержусь по-настоящему. Вхожу в ее комнату и приказываю либо сделать потише, либо выключить. Иногда грожу, что заберу приемник, — рассказала она.

— А тогда Натали слушается?

— Бывает, делает чуть потише, — пожала плечами мать, — но все равно слышно на весь дом. А через некоторое время она опять увеличивает громкость.

— И тогда вы забираете приемник? — спросил я, гадая, переходит ли она со временем к действиям.

— Пока не забирала, — ответила она, — но этот день недалек. Я просто захопываю дверь в ее комнату. Пусть гробит собственные уши!

Как упрямые дети усваивают правила

Мама Натали на самом деле не осознает, что устанавливает два правила, относящиеся к регулированию громкости радио: одно — словами, а другое — делом. Ее слова говорят: «Сделай тише!» — а действия: «На самом деле это не обязательно, если ты не хочешь». Выбор Натали очевиден. Урок не будет усвоен ею до тех пор, пока мама не предоставит ей другую информацию.

Примеры Стивена и Натали показывают, **насколько легко учебно-воспитательный процесс может дать сбой, когда наши слова расходятся с действиями.** В каждом из этих случаев дети собирали данные, делали соответствующие выводы и усваивали уроки, которые родители вовсе не желали им преподать. Их родители полагали, что учат своим правилам с помощью слов, но реальный урок был преподнесен их действиями.

Бывает ли так, что вы раз за разом говорите одно и то же, не добиваясь результата? Вы подозреваете, что, возможно, преподаете совсем не тот урок, который собирались? Если да, то глава 3 поможет вам подтвердить свои подозрения и покажет вам верное направление дальнейших действий. Преподавать правила станет гораздо легче, когда вы воспользуетесь подходящими инструментами: ясно сформулированными пожеланиями, подкрепленными эффективными действиями.



Как родители преподают свои правила

Когда дело доходит до преподавания правил, большинство родителей оперирует неким последовательным подходом. Одной из крайностей является *автократический*, или *карательный*, подход. Границы в этом случае тверды, но используемые родителями методы воспитания не характеризуются уважением к ребенку. Другая крайность — *попустительский подход*. Методы уважительны, но границы не слишком жестко определены. Некоторые родители используют смешанный подход, беря понемногу от той и другой крайности. А есть и такие, которые сумели достичь равновесия между двумя полюсами и используют подход одновременно твердый и уважительный.

Каждый из подходов основывается на различии представлений о том, как дети учатся, какую роль играют родители в процессе воспитания, и о подобающем распределении власти и ответственности между родителями и детьми. Каждый из подходов использует разные методы и преподает разные уроки на тему послушания, ответственности, коммуникации и разрешения проблем.

Какой подход используете вы? Вы действуете с позиции одной из крайностей? Или переключаетесь с одной на другую? Возможно, вы нашли точку равновесия, которая позволяет вам балансировать и быть твердым и вежливым одновременно? Настоящая глава поможет вам выяснить

Как родители преподают свои правила

это. Изучая методы, которые применяют другие родители, вы определите, каким является ваш подход и узнаете, насколько хорошо он приспособлен для конкретного темперамента и стиля обучения вашего упрямого ребенка.

Если бы это было возможно, я предпочел бы помочь вам определить свой подход тем способом, каким помогаю родителям во время консультаций. Я прошу их выбрать типичный случай плохого поведения, который имеет место в домашней обстановке. Затем прошу каждого из родителей точно, шаг за шагом, рассказать, что они говорят и делают, когда их дети так себя ведут. Пока родители описывают происходящее, я схематично отмечаю на доске каждый их шаг и последовательность взаимодействия. И тогда начинает проявляться визуальная картинка, отражающая методы каждого родителя.

К сожалению, мы не сможем вместе нарисовать в книге вашу схему, но зато сможем сделать кое-что другое — и ничуть не хуже. Мы можем изучить опыт и схемы поведения других родителей, которые используют похожие методы, чтобы помочь вам определить свой подход. Давайте начнем с того, что взглянем, как родители справляются с общей проблемой — ссорой между братьями или сестрами, используя карательный подход.

Автократический, или карательный, подход (твердый, но неуважительный)

Вообразите следующую сцену. Субботнее утро. Родители наверху в спальне, пытаются урвать еще пару часов сна. Двое детей, пяти и восьми лет, сидят в гостиной,

смотрят свои любимые мультики. Пятилетний брат решает устроиться поудобнее. Он вытягивается на диване и ногой касается сестры. Та его пинает, и он вопит. Потом вытягивается на диване она и дотрагивается ногой до брата. Он пинает сестру, и теперь уже вопит она. Когда мать прибывает к месту происшествия, двое детей всю толкаются, пихаются и дерутся за первенство на диване.

М а т ь (громко, почти кричит): Что здесь происходит? Неужели вы не можете смотреть свои мультики спокойно и не вести себя как пара хулиганов?!

Б р а т: Я сидел на своей стороне, а она меня пнула!

С е с т р а: Нет! Он разлегся на моей стороне! А когда я хотела его сдвинуть, он меня пнул!

Б р а т: Неправда!

М а т ь (в гневе): Если бы оба сидели каждый на своей стороне, не было бы никаких проблем. Значит, один из вас врет. Ну, говорите правду! Кто полез на чужую сторону?

С е с т р а: Он!

Б р а т: Нет, она!

М а т ь: Я так и знала, что вам нельзя доверять! Все, с меня хватит вранья и скандалов! Если еще раз услышу, что вы пререкаетесь или деретесь, на целый день останетесь без велосипедов и без десерта на обед. Поняли? (Кричит.) Прекратить!

С е с т р а: Какая ты придира!

Б р а т: Точно! (Смеется над комментарием сестры.)

М а т ь: Не смешно! Вы оба уже заработали день без великов и сладкого. Если вам мало, можете продолжать!

С е с т р а: Спорим, тебе нравится, когда другим плохо!

Б р а т: Ага!

М а т ь (вопит): Ну все, хватит! (Отвешивает каждому по подзатыльнику и грозит посадить их под домашний арест, если они еще что-нибудь скажут.)

Похоже? Если да, то у вас имеется большая компания. Карательный подход — по-прежнему одна из самых широко используемых моделей воспитания.

Родители, которые используют карательный подход, часто оказываются в роли полицейского следователя, прокурора, тюремщика, третейского судьи и судебного исполнителя. Они расследуют случай правонарушения, определяют виновных, утверждают приговор и назначают наказания, которые обычно очень строги и длятся дольше, чем это необходимо. Родители направляют и контролируют процесс разрешения проблем, который, как правило, бывает громким, гневным и состязательным. Послушание достигается страхом, угрозами и запугиванием. Это отношения типа «победитель — побежденный». Родители обычно бывают победителями.

Родители, которые используют карательный подход, часто оказываются в роли полицейского следователя, прокурора, тюремщика, третейского судьи и судебного исполнителя.

Лежащее в основе этого подхода убеждение заключается в том, что дисциплина должна быть ощутимой, чтобы дети вынесли из нее урок. Методы включают расследование, допрос, обвинение, угрозу, критику, устыжение, поиск виновных, шлепки, домашний арест и отъем любимых игрушек и развлечений на несколько дней или недель подряд.

Как реагируют на это дети? Послушные обычно сотрудничают из страха и боязни. Упрямые дети часто восстают и платят злом за зло. Дети с промежуточным типом делают понемногу и то, и другое. Большинство детей злится и возмущается, считая эти методы обидными и унижительными.

Упрямый ребенок

Давайте рассмотрим схему взаимодействия между родителем и двумя детьми в приведенном ранее примере (рис. 3.1). Поведение родителя иллюстрирует левая часть схемы, поведение детей – правая.



Рис. 3.1. Схема карательного взаимодействия

В точке А раздосадованная мать появляется на поле действий и принимает участие в происходящем в роли детектива. Ее тон антагонистичен. Фокус внимания – на противопоставлениях «правильно – неправильно», «виновный – обвинитель», «плохие парни – хорошие парни». Дети быстро подхватывают эту динамику и взывают к матери, обвиняя друг друга во лжи. Детективное расследование заходит в тупик, что приводит родительницу в еще больший гнев. Она обвиняет обоих во лжи.

На среднем этапе взаимодействия гнев и разочарование берут верх. Мать полностью персонифицирует конфликт, принимая его на свой счет. Первоначальная ссора между братом и сестрой становится вторичной по отношению к конфликту между детьми и матерью, которая доминирует во взаимодействии. То, что началось как попытка разрешить проблему, выродилось в обидную и все нарастающую борьбу за власть.

В точке Б мать пытается положить конец конфликту, угрожая детям лишиться их велосипедов и десерта, – но уже слишком поздно. «Зоны диванного влияния» больше не являются проблемой. Оскорблены чувства, и дети жаждут мести. Они мстят, обзываясь и проявляя неуважение.

Родитель мстит в ответ, оставляя их без велосипедов и десерта, а затем запугивает. Дети дерзят еще больше – что, в свою очередь, заставляет мать перейти грань допустимого поведения. Она раздает им по подзатыльнику и грозит дальнейшими последствиями, если они будут сопротивляться. Борьба за власть окончена – но чего на самом деле удалось достигнуть?

В качестве воспитательной модели карательный подход имеет множество ограничений. Обычно при его использовании плохое поведение действительно прекращается (со

Карательный подход, используемый в качестве воспитательной модели, имеет множество ограничений; он не дает положительных уроков разрешения проблем или уважительной коммуникации.

временем) — но дети не извлекают положительных уроков, касающихся ответственности, разрешения проблем или уважительной коммуникации. Почему? **Потому что все решения принимаются родителями, и родители же решают все проблемы.** Формируемые родителями методы поощряют оскорбительную манеру общения, демонстрируют неспособность разрешать конфликты и учат детей зависеть от взрослых.

Как вы думаете, что произойдет в следующий раз, когда двое детей, о которых шла речь в приведенном выше примере, вступят в конфликт? Наверняка один из них будет криками звать маму или папу, чтобы те пришли и «разрулили» ситуацию. Если мама или папа не объявятся вовремя, дети воспользуются теми методами, которые им лучше всего известны: воплями, угрозами, обвинением, обзыванием и дракой.

Можете вообразить, что случилось бы, если бы правила дорожного движения подкреплялись таким подходом? Представьте себе, что вы проехали на знак «стоп» или на «красный». Полицейский замечает это и останавливает вас. Приближаясь к вашей машине, он гневно выкрикивает оскорбления и заполняет штрафную квитанцию. А прежде чем вернуться к своей машине, награждает вас парой ударов дубинкой.

Как бы вы реагировали на такое обращение? Вы повернулись бы к полицейскому с взглядом, полным благодарности, и сказали бы: «Благодарю вас, мне это было необходимо! Я понимаю вашу точку зрения и в будущем постараюсь притормаживать»? Вероятно, нет. Хотелось бы

Как родители преподают свои правила

вам сотрудничать с кем бы то ни было, кто отнесся бы к вам столь неуважительно? Вероятно, опять-таки нет!

Когда доходит до унижения, дети реагируют практически так же, как взрослые. Они усваивают правило, но им не нравится используемый для этого способ.

Карательный подход лучше всего работает с теми, кому он не нужен: с покладистыми детьми, которые и так послушны и хотят всем нравиться. Но этот подход плохо соответствует темпераменту и стилю обучения упрямых детей. Он заставляет их злиться и обижаться и толкает на поиск способов отмщения. Послушание, которого добиваются родители, достается им дорогой ценой — ранеными чувствами, испорченными отношениями и яростными стычками за власть.



Если карательный подход имеет столько ограничений, то почему так много родителей продолжают им пользоваться? Большинство родителей, использующих этот подход, воспитывалось таким же образом. Он кажется им естественным и хорошо знакомым, и они не подвергают сомнению его эффективность. Когда происходит сбой в воспитании, они приходят к выводу, что проблема в ребенке, а не в их методах.

Если карательный подход имеет столько ограничений, то почему так много родителей продолжают им пользоваться?

Отец Кайла – хороший пример тому. Он пришел ко мне в кабинет со своим десятилетним сыном и объявил:

– У Кайла началось что-то вроде бунтарского периода. Он не желает делать ничего, что бы я ему ни сказал!

Кайл и его отец увязли в борьбе за власть уже около месяца назад. Обе стороны так злились друг на друга, что даже перестали разговаривать.

Проблемы начались с того, что однажды Кайл пришел домой из школы, задержавшись почти на два часа.

Большинство родителей, использующих карательный подход, воспитывалось таким же образом. Он кажется им естественным и хорошо знакомым, и они не подвергают сомнению его эффективность.

Он сказал родителям, что играл в баскетбол и потерял счет времени. Отец Кайла был полон решимости сделать так, чтобы такая проблема больше не возникала. Он лишил Кайла права играть в баскетбол после школы на две недели.

Когда Кайл попытался опротестовать это решение, отец запер сына в его комнате. Кайл возмутился. «Ты тиран!» – крикнул он и пробил ногой дыру в двери. Отец

Кайла принялся орать в ответ и объявил, что Кайл под арестом до следующего распоряжения и что его карманные деньги за два месяца вперед будут удержаны, чтобы оплатить ремонт двери. Тогда Кайл отказался выполнять свою часть работы по дому.

Прошло три недели — а они так и не сдвинулись с места. Кайл ничего не делал по дому и ходил, крадясь по стенкам, стараясь не попадаться никому на глаза. Родители тоже не испытывали радости. Обе стороны обвиняли одна другую, и каждый стоял на своем. Трудно было сказать, кто наказан больше — Кайл или его родители.

— Как бы ваш отец разобрался с такой ситуацией? — спросил я отца Кайла, надеясь несколько отвлечь его внимание от ребенка.

— Я получил бы трепку, как только переступил порог, а потом провел бы под домашним арестом недели две, — ответил он.

— Вам никогда не казалось, что такая дисциплина — это немного... чересчур? — спросил я.

— Иногда — да, — ответил он, — но такова уж была манера отца наставлять меня. Когда я был маленьким, многие родители так делали; и дети учились уму-разуму как миленькие.

Как и большинство родителей, которых в детстве постоянно наказывали, отец Кайла усвоил, что для того, чтобы ребенок чему-то научился, последствия проступка должны быть болезненными. Он применил это убеждение и в воспитании собственного сына.

— И вы никогда не сердились на отца за такие уроки? — поинтересовался я.

— Часто, — признал он. — Помню, временами я думал, что он настоящий деспот. На нашу долю тоже выпало немало ссор.

Кайл явно наострил уши.

— Значит, методы отца тоже заставляли вас злиться и бунтовать, — подытожил я. — Были ли ваши с отцом ссоры похожи на то, что сейчас происходит между вами и Кайлом?

Он взглянул на Кайла и улыбнулся. Он начал понимать, что проблема не в возмущении Кайла — а в его собственных методах (см. таблицу 2). Он был готов к тому, чтобы поискать лучшие способы донести до сына свои сообщения.

Таблица 2. Авторитарный, или карательный, подход

Убеждения родителей	Если не больно, то дети не учатся. Дети не будут уважать мои правила, если не будут бояться моих методов. Контролировать детей — моя обязанность. Разрешать проблемы детей — моя обязанность.
Власть и контроль	Целиком в руках родителей.
Разрешение проблем	Проблема разрешается силой. Соперничество. Победитель—проигравший (родители-победители). Родители разрешают все проблемы и принимают все решения. Родители направляют и контролируют процесс.

Чему учатся дети

Родители ответственны за разрешение проблем.

Болезненные методы коммуникации и разрешения проблем.

Как реагируют дети

Гнев, упрямство, мстительность, бунтарство, отстраненность, покорность из страха.

Попустительский подход (уважительный, но не строгий)

Попустительство проявилось в 1960–70-х годах как реакция, направленная против болезненной и авторитарной природы карательного подхода. Многие родители искали более уважительный метод воспитания детей, основанный на демократических принципах свободы, равенства и взаимного уважения.

Применение этих принципов на практике, однако, оказалось не таким простым, как на словах. Это была совершенно неизведанная территория для тех из нас, кто рос в рамках карательной модели. Как реализовать эти принципы? Просто сделать менее жесткими правила, уменьшить ожидания и предоставить детям большую свободу? Так пытались делать многие родители, но эксперимент дал нежелательную отдачу, поскольку в нем был опущен важный компонент — жесткие границы.

Свобода без ограничений — это не демократия. Это анархия, а дети, воспитанные в анархии, не научатся ува-

жать правила или авторитеты, равно как не научатся и ответственному подходу к своей свободе. Они склонны думать в первую очередь о себе и обладают преувеличенным чувством собственного могущества и авторитета.

Давайте вернемся к конфликту между братом и сестрой и посмотрим, как эта проблема разрешается при попустительском подходе. Когда родитель появляется на месте происшествия, дети сражаются за власть над диваном.

М а т ь: Эй, ребятки, мне не нравятся все эти крики и вопли. У вас тут словно зона боевых действий! (Она выходит из комнаты, но ссора продолжается.)

М а т ь (вновь входя в комнату, раздраженно): Дети, вы что, не слышали, что я сказала? Перестаньте шуметь и пререкаться, ладно? (Она уходит, но ссора продолжается.)

М а т ь (входя в комнату в третий раз): Сколько раз я должна вам повторять?! Вы что думаете, мне нравится твердить одно и то же? Неужели вы не можете поладить друг с другом – хотя бы для разнообразия? Терпеть не могу жить в доме, где постоянно ссорятся и орут! Когда-нибудь вы пожалеете о том, что так друг с другом обращались. А теперь, пожалуйста, постарайтесь помириться! (Ссора продолжается.)

Б р а т: Я здесь сидел, а она меня пнула!

С е с т р а: Он выставил ногу на мою сторону. Когда он попытался пнуть меня, я в ответ пнула его!

М а т ь: Почему бы вам не делить диван по очереди?

Б р а т: Хорошо, тогда моя очередь первая! (Кладет ногу на край дивана, дразня сестру.)

С е с т р а: Нет, сейчас моя очередь! (Кладет ногу на дальний край своей стороны, почти касаясь брата.)

М а т ь (выйдя из себя, кричит): Вот именно! Все, хватит, вы оба меня довели! (Угрожает выключить телевизор и велит детям слезть с дивана и не залезать на него, пока они не согласятся сотрудничать.)

Как родители преподают свои правила

Б р а т: Это несправедливо! Мы ничего плохого не делали!

С е с т р а: Да, мы же просто здесь сидели.

М а т ь: Нет, вы едва не начали драться!

Б р а т: Мы просто играли!

С е с т р а: Да!

М а т ь: Если вы оба пообещаете держать свои ноги при себе и сидеть каждый на своей половине, тогда можете оставаться на диване и смотреть телевизор дальше.

Б р а т: Обещаю!

С е с т р а: Я тоже обещаю.

М а т ь: Хорошо. Больше никаких драк, ладно? Я предупреждаю! (Через несколько минут ссора возобновляется.)

Б р а т: Она на этот раз пнула меня сильнее!

С е с т р а: Он первый полез!

М а т ь: Ладно, если драться – это единственное, что вы умеете, то – вперед, только делайте это тихо. (Раздраженная, уходит.)

Снисходительные родители постоянно «переключают передачи» и используют различные вербальные тактики, чтобы убедить и уговорить детей послушаться. Их основополагающее убеждение состоит в том, что дети пойдут на сотрудничество, когда поймут, что так вести себя – правильно. Это допущение обычно верно для покладистых детей – но не для упрямых, которым для того, чтобы в чем-то убедиться, требуется нечто большее, чем слова.

Попустительские методы воспитания включают в себя неоднократные повторения, напоминания, предупреждения, «вторые шансы», увещевания, объяснения, упрашивания, улещивания, чтение нотаций, споры, сделки, обсуждения, торговлю, компромиссы и все прочие виды убеждения. Последствия или действия, если вообще применяются, обыкновенно бывают запоздалыми и неэффективными. **Главное тут – много слов и очень мало дела. Методы уважительны, но не строги.**

Как реагируют на это дети? Послушные обычно слушаются — не потому, что сигнал им ясен, а потому, что им нравится угождать и сотрудничать в любом случае. Послушные дети оставляют родителям широкое поле для неэффективности.

Упрямые дети поступают как раз наоборот. Когда они слышат реплики родителя, которым недостает твердости или четкости, они обычно начинают проверять, до какой степени прогнется «крайний предел». Они отключаются, игнорируют, бросают вызов, спорят, препираются, тянут резину, отлынивают или просто «упираются рогом» — или прошибают им стену. Они по опыту знают, что если будут достаточно долго сопротивляться, то велик шанс, что родители пойдут на компромиссное смещение границ или даже полностью капитулируют.

Снисходительные родители постоянно «переключают передачи» и используют различные вербальные тактики, чтобы убедить и уговорить детей послушаться. Их основополагающее убеждение заключается в том, что дети пойдут на сотрудничество, когда поймут, что так правильно.

С точки зрения воспитания попустительские методы обладают ограниченной инструктивной ценностью, поскольку дети не проводят причинно-следственной связи между тем, что мы говорим, и тем, что мы делаем. Они слышат слова «нет» или «стоп», но не ощущают на себе того действия, которое подтверждает эти слова и придает им значение. **Для детей такое сообщение звучит как «неплохо было бы, если бы ты послушался, но на самом деле это не обязательно».**

Для детей такое сообщение звучит как «неплохо было бы, если бы ты послушался, но на самом деле это не обязательно».

Стали бы вы слушаться, услышав такое обращение? Я — возможно. Я человек покладистый. Но более своевольные дети не станут, поскольку послушание здесь «факультативно», а не обязательно. Вместо этого они отключают-

ся и игнорируют слова и оказывают давление до тех пор, пока не начнутся какие-то действия.

Темперамент и стиль обучения упрямых детей таковы, что попустительский подход мало подходит в качестве модели их воспитания. Его применение не позволяет достичь ни одной из наших базовых тренировочных целей. Он не останавливает плохое поведение. Он не учит уважению к правилам или авторитету. Он не преподаёт желательные нам уроки ответственности, вежливой коммуникации или совместного разрешения проблем. Его методы провоцируют проверки на прочность и борьбу за власть. Попустительство унижительно для родителей.

Давайте рассмотрим схему, по которой развиваются взаимодействия детей, ссорящихся из-за дивана (рис. 3.2). Вероятно, первое, что бросается в глаза — это длина схемы. Родители-попустители вкладывают огромное количество времени и энергии в неработающие методы. Данный родитель (мать) — не исключение. Она начинает с точки А большим количеством повторений и напоминаний. Дети в ответ игнорируют ее. Тогда она пытается вразумить и упрямить, но это тоже не срабатывает. Дети продолжают ее игнорировать.

Тогда родитель предлагает разумное решение — очередность, — но ни один из детей не желает сотрудничать, если это означает необходимость уступить другому очередь. Мать расстраивается и снова «переключает передачу». Она грозит выключить телевизор и заставляет детей слезть с дивана. Когда они раздражаются протестами, она сдаётся.

Далее мать пытается добиться сотрудничества, предложив сделку. Обещания даны, затем нарушены — она сдаётся окончательно и в унынии покидает комнату. Ей так и не удалось заставить их прекратить плохо себя вести или научить их находить лучшие способы разрешения ссор.

Поведение родителя

Поведение ребенка



Рис. 3.2. Схема попустительского взаимодействия

Почему дети не послушались? Причина проста. Они не были обязаны это делать! Послушание не было обязательным. Их мать не желала подкрепить слова эффективными действиями. Вместо этого она, обращаясь к ним и ожидая

Как родители преподают свои правила

с их стороны ответных действий, полагалась только на слова.

Можете представить себе, что было бы, если бы наши правила уличного движения подкреплялись попустительством? Еще раз представьте, что едете в машине домой.

На светофоре горит «красный», но ни одной машины в поле зрения нет. Поэтому вы проезжаете. Всякий раз, приближаясь к перекрестку, где поблизости нет других машин, вы делаете то же самое. Однажды вас замечает полицейский и останавливает.

Он подходит к вашей машине, улыбается. Снимает фуражку и информирует вас о том, что вы четыре раза проехали на «красный». После этого он переходит к лекции о том, как важно соблюдать правила дорожного движения.

Темперамент и стиль обучения упрямых детей таковы, что попустительский подход мало подходит для их воспитания.



— Эти сигналы предназначены для обеспечения вашей безопасности, — вещает он, — и безопасности и защиты других водителей. Если бы все игнорировали сигналы светофоров, у нас на каждой улице были бы аварии, травмы и более высокие цены на страховку!

Затем он спрашивает вас как следует постараться следовать этим сигналам в будущем. Когда лекция окончена, он садится в свою машину и уезжает. Если бы правила уличного движения подкреплялись таким способом, как вы думаете — воспринимали бы их всерьез? Вряд ли!

Родители-попустители очень напоминают полицейского из приведенного мной примера. Они выдают кучу предупреждений, напоминаний и убедительных причин того, почему детям следует слушаться. Родители могут пригрозить штрафом — и порой действительно делают это — но большую часть времени детям удается отговориться, и родители оставляют все идти своим чередом, ограничившись предостережением.

Является ли предостережение достаточно убедительным сигналом, чтобы заставить вас прекратить заниматься чем-то, чем вам по-настоящему хочется заниматься? Давайте проверим.

Когда вы приближаетесь к перекрестку и на светофоре горит желтый свет, но вы можете безопасно проехать — всегда ли, каждый ли раз вы останавливаетесь на «желтый»? Большинство водителей не останавливается — и точно так же этого не делают дети, когда родители пользуются «желтым сигналом», пытаясь прекратить их плохое поведение.

Дети не останавливаются по той же причине, что и взрослые. Ведь остановка желательна, но не обязательна. Большинство из нас ждет действительно значимого сигнала — «красного». Почему? Потому что мы ассоциируем отказ от выполнения правила, регламентированного этим

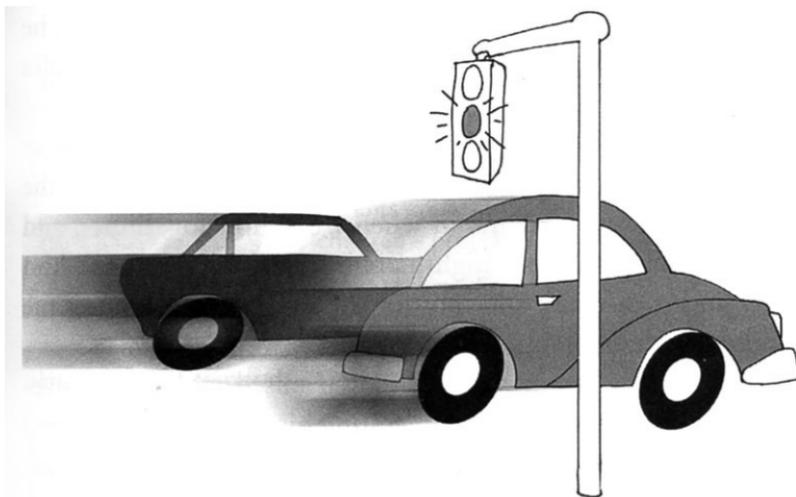
Как родители преподают свои правила

сигналом, со значимыми для нас последствиями (штраф, авария, более высокая стоимость страховки или что-то похуже).

Дети от нас ничем не отличаются. Они уважают значимые сигналы — те, за которыми, как они усвоили, последует прямое и ощутимое для них воздействие. Без штрафов (последствий), которые возлагают на них ответственность, у детей мало оснований принимать родительские правила всерьез.

Попустительство — это воспитательная система, основанная на «желтом свете». Остановка желательна — но не обязательна. Дети знают это, но родители-попустители не ведают, что их сигналы на самом деле не требуют остановки. Они искренне верят, что все их повторения, напоминания, предупреждения и убедительные слова эквивалентны красному свету светофора.

Почему родители-попустители в воспитательном процессе столь неохотно принимают какие-либо меры в слу-



чаях, когда дети не реагируют на их словесные сигналы? У большинства из них благие намерения. Они не пытаются выразаться туманно. Они просто хотят преподать свои правила «легким путем», с помощью одних слов, и избежать тренировок, которыми сопровождаются значимые действия. Родители-попустители полагают, что если их ребенок на время расстроится в случае принятия ими действенных мер, то это может нанести ему психологический вред.

Давайте проведем небольшой тест в реальных условиях. Вы привыкли всегда и во всем добиваться того, чего хотите? А когда вам не удается, довольны ли вы этим?

Когда родители не предоставляют детям возможность испытать последствия их неверного выбора и плохого поведения, они также не дают им усвоить важные жизненные уроки.

Разве нам не полагается разочаровываться, если мы не получаем того, чего хотим? Разве не так мы учимся откладывать немедленное удовлетворение своих потребностей и приспосабливаться к реальности? Когда родители не предоставляют детям возможность испытать последствия их неверного выбора и плохого поведения, они также не дают им усвоить важные жизненные уроки.

Пятилетний Джеймс — хороший тому пример. Когда я с ним познакомился, он начал с жестких тренировок в детском саду. Записка, посланная учительницей родителям, носила разоблачительный характер: «Джеймс на занятиях очень недисциплинирован и непослушен. Он все доводит до крайностей. Когда я прошу его принять в чем-либо участие, он обычно игнорирует меня и продолжает заниматься своим делом. Когда я настаиваю, он кричит или закатывает истерику. Вероятно, он думает, что классные правила к нему не относятся».

Как родители преподают свои правила

Мать Джеймса тоже была расстроена.

— Он и дома так себя ведет, — жаловалась она. — Отказывается одеваться по утрам. Не хочет идти, когда я зову его обедать, а уложить его вечером спать — это вообще кошмар! Мне приходится упрашивать его снова и снова, и большую часть времени он меня просто игнорирует и делает то, что хочет.

Как и многие упрямые дети, воспитанные в атмосфере вседозволенности, Джеймс привык добиваться своего и изучил полный репертуар навыков, позволяющих этого добиться. Он специалист в науке отключаться, игнорировать, сопротивляться, избегать, тянуть кота за хвост, спорить, противоречить, торговаться, бросать вызов. Когда ни одна из этих тактик не срабатывает, Джеймс выкладывает свой козырь. Он закатывает истерику. Его мать обычно чувствует себя виноватой и сдаётся.

Намерения Джеймса вовсе не зловредны. Он поступал так потому, что это срабатывало. Опыт научил его следующему: «Правила существуют для других, а не для меня. Я устанавливаю собственные правила и делаю, что хочу». Джеймс действовал, исходя из этих убеждений, и дома, и в классе.

Таблица 3. Попустительский подход

Убеждения родителей	Дети будут слушаться, когда поймут, что послушание — это правильно.
Власть и контроль	Полностью в руках детей.
Процесс разрешения проблем	Проблемы разрешаются уговорами.

Чему учатся дети

Большую часть проблем разрешают родители. Правила — для других, а не для меня. Я поступаю, как хочу. Родители обслуживают детей. Родители ответственны за разрешение проблем детей.

Как реагируют дети

Зависимость, неуважение, эгоцентризм. Испытывают границы на прочность, бросают вызов правилам и авторитету. Игнорируют и отключаются от того, что им говорят.

«Заговаривают» родителей.

Не так трудно было понять, почему у Джеймса создалось такое преувеличенное чувство собственной власти и могущества. Дома он верховодил. «Стоп-сигналы» матери не требовали остановки. Когда он плохо себя вел, он понимал, что услышит множество повторений, напоминаний, лекций и угроз — но ни один из этих сигналов на самом деле не требовал, чтобы он остановился. Воспитание не подготовило его к правильной реакции на настоящие стоп-сигналы, с которыми он столкнулся во внешнем мире (табл. 3).

Смешанный подход (ни твердый, ни уважительный)

Как подразумевает название, смешанный подход является комбинацией карательной и попустительской воспитательных моделей. **Для смешанного подхода характерна**

непоследовательность. Он сочетает худшие элементы этих двух крайностей и вызывает наиболее экстремальные реакции и у родителей, и у детей.

Родители, использующие этот подход, постоянно мечутся между наказанием и всепрощением в поисках лучшего способа донести до детей свои сообщения. Они знают, как проявить вежливость, но не знают, как сделать это без попустительства. Они знают, как проявить твердость, но не знают, как сделать это, не прибегая к наказанию. Они не знают, как можно быть твердым и вежливым одновременно, поэтому колеблются туда-сюда.

Попытайтесь представить, что было бы с правилами дорожного движения, если бы их поддерживали, используя смешанный подход. Порой, когда вы проезжаете на «красный», полицейский читает вам лекцию и позволяет отделаться устным предостережением. Порой он выкрикивает вам в лицо оскорбления, выписывает штраф и угрожает избить вас дубинкой. Откуда вам знать, что случится в другой раз? Разумеется, вы не знаете. Как бы вы реагировали?

Если вы покладисты, то, вероятно, вы не стали бы слишком часто рисковать, проезжая на «красный». Если вы своевольны, то, вероятно, будете нарушать часто и отыщете пути, чтобы отомстить, когда вас поймают.

В смешанном подходе масса вариантов. Наиболее часто встречается тот, при котором родители начинают с попустительства, потом у них кончается терпение, и они переходят к карательной тактике — угрозам, устыжению, обвинениям, долгим и чувствительным последствиям. Некоторые родители с наказаний начинают, но скоро сдаются и прибегают к попустительской тактике, когда встречаются с жалобами или сопротивлением. Третья категория родителей остается верна какому-нибудь одному подходу

Для смешанного подхода характерна непоследовательность. Он сочетает худшие элементы карательной и попустительской моделей и вызывает наиболее экстремальные реакции и у родителей, и у детей.

в течение длительного времени. Они неделями практикуют попустительство, пока не наступает такой момент, когда они больше не могут выносить игнорирование и отключение; и тогда они переходят к крутым мерам и применяют наказания до тех пор, пока хватает сил выносить собственное тиранство. Тогда они перестраиваются снова и начинают использовать попустительские методы. Настоящие

американские горки! Цикл между переключениями просто становится более длительным, прежде чем повторится вновь.

Смешанный подход распространен в случаях, когда родители не сходятся во мнениях о том, как надо воспитывать ребенка. Один из них склоняется к карательному подходу, другой — к попустительскому, но их объединенные действия проявляются в реализации смешанного подхода.

Для детей это то же самое, что жить под одной крышей с двумя одновременно действующими правительствами. Одно из правительств проводит твердую линию. Другое — мягкую. Дети вычисляют, что у родителей разные правила и приучаются стравливать одно правительство с другим.

Восьмилетний Трент — живой тому пример. Он знает, что ему полагается закончить свои домашние дела прежде, чем идти на улицу играть, но его друзья играют на улице в бейсбол, и ему ужасно хочется присоединиться к ним.

Мама Трента снисходительна. Если он попросит у нее

Как родители преподают свои правила

разрешения, то знает, что в ответ гарантированно услышит «да». Отец Трента авторитарен. Если Трент попросит разрешения у него, то ответ точно предсказуем: «нет». Если бы вы были на месте Трента, к кому бы вы пошли за разрешением? Конечно, всякий раз – к маме!

Если папа обнаружит, что мама разрешила Тренту пойти играть, не закончив домашние дела, как он отреагирует? Конечно, он решит, что она чересчур снисходительна. Вероятно, он попытается уравновесить ситуацию тем, что станет еще более строгим. Как отреагирует мама, если он так поступит? Она, вероятно, решит, что он чересчур строг и постарается уравновесить его строгость еще большей снисходительностью. Попытки родителей сбалансировать их методы часто заканчиваются тем, что они еще дальше подталкивают друг друга во взаимно противоположных направлениях. Непоследовательность родителей толкает всю семью к проверкам на прочность и конфликтам.

Давайте вернемся к нашему конфликту между братом и сестрой и посмотрим, как справляется с этой проблемой смешанный подход. Родители снова наверху, пытаются досмотреть сны. Дети внизу, спорят и дерутся за главенство на диване.

М а т ь (слышит ссору, но пытается игнорировать шум; ссора продолжается; она решает вмешаться): Эй, ребята, что-то у вас здесь очень шумно. Пожалуйста, постарайтесь вести себя чуть потише, ладно? (Она уходит. Ссора продолжается.)

М а т ь (снова входя в комнату, раздраженно): Дети, вы слышали, что я только что сказала? Мне скоро надоест приходить сюда и выговаривать вам. Вы меня поняли? Будьте добры уменьшить громкость! Хорошо? (Она снова уходит, но ссора продолжается.)

М а т ь (в третий раз входя в комнату, очень раздраженно): Сколько раз я должна вас просить?! Почему вы двое не можете хорошо друг с другом обращаться?

Б р а т: Я только попытался вытянуться, а она меня пнула!

С е с т р а: Нет, это я пыталась вытянуться, а он меня пнул!

М а т ь: Подозреваю, что один из вас говорит неправду. Итак, кто врет? Вы же знаете, как я отношусь ко лжи!

Б р а т: Она!

С е с т р а: Нет, он!

М а т ь: Достаточно! Вы оба ведете себя по-свински. Если еще хоть один писк от кого-то из вас услышу, до конца дня останетесь без велосипедов и без десерта на обед! (Одаривает каждого гневным взглядом.) Если вы этого хотите, проверьте, правду ли я говорю! (она выходит из комнаты, но через несколько секунд младший выпускает громкий крик.)

М а т ь (входя в комнату, взрывается): С меня хватит! Вы оба только что лишились велосипедов и десерта. Хотите лишиться и права смотреть телевизор?

Б р а т: Ты жадная!

С е с т р а: Нет, злая – так точнее!

М а т ь (кричит): Отлично, телевизора вам тоже не видать!

Б р а т: Это несправедливо!

С е с т р а: Ей нравится делать других несчастными!

М а т ь: Вы получили то, что заслужили. Если еще хотя бы звук от кого-то услышу, будете под домашним арестом до конца дня, и никаких друзей я к вам не пущу. (Мечет раздраженные взгляды на каждого по очереди. Ссора прекращается.)

Как считаете, это поведение детей заставило мать взорваться – или она сама себя завела, позволив делу зайти слишком далеко? Давайте ответим на этот вопрос, изучив схему взаимодействия (рис. 3.3).

Как родители преподают свои правила

Поведение родителя Поведение ребенка



Рис. 3.3. Схема смешанного взаимодействия

Что происходит, когда ссора в первый раз становится чересчур громкой? Получают ли дети ясно выраженный сигнал прекратить ссору? Нет. Родитель игнорирует шум и надеется, что тот прекратится сам собой. Ссора продолжается.

Что происходит во второй раз? Родитель призывает детей к послушанию и выходит из комнаты. Ссора продолжается.

Что происходит в третий раз? Мать вновь входит в комнату и повторяет то, что сказала в последний раз. Дети отключаются и снова игнорируют ее. Ее терпение начинает истощаться. Ссора продолжается.

Что делает мать дальше? Она вновь напоминает им об ответственности и призывает к послушанию. Она пытается разговаривать вежливо, но ее словам не хватает твердости и ясности.

Как реагируют дети? Они ябедничают друг на друга и пытаются переманить ее каждый на свою сторону. Это срabатывает. Мать «повелась». Она теряет терпение, сердится и переходит к карательной тактике. Она проводит расследование и обвиняет, но отрицание вины с их стороны еще больше ее раздражает и расстраивает. Поэтому она начинает оскорблять и угрожать. Дети продолжают игнорировать ее. Ссора продолжается.

Наконец, она в ярости взрывается. Она лишает их развлечений и угрожает дальнейшими действиями, если они не уймутся. Но дети злы и жаждут отмщения. Мстят они обидными замечаниями со своей стороны.

Она отвечает тем, что лишает их дополнительных развлечений. Борьба за власть достигает кульминации. Дети мстят, выдавая очередные обидные реплики, что окончательно выводит мать из себя. Она выкладывает свой последний козырь, грозя запереть их дома на весь день. Борьба за власть окончена. Мать победила.

Давайте посмотрим на это с точки зрения детей. Что происходило в первые четыре раза, когда они плохо себя вели? Они слышали множество повторений, напоминаний и призывов к сотрудничеству, но не происходило ничего такого, что заставило бы их остановиться. Почему они должны воспринимать ее всерьез? Они и не воспринимают!

Что происходит в пятый раз? Мать, наконец, готова действовать, но она позволила делу зайти слишком далеко. Гнев и разочарование берут над ней верх. Она взрывается и заканчивает использованием карательной тактики, которой так отчаянно пыталась избежать. Она хочет быть твердой и вежливой одновременно, но ей не хватает умения.

Демократический подход (твердый и уважительный)

Эффективно установленными границы могут быть только при достижении равновесия между твердостью и уважительностью. Карательный подход строг, но неуважителен. Попустительский подход уважителен, но не строг. Смешанный подход и не строг, и не уважителен.

Эти подходы основаны на методах разрешения проблем, построенных по типу «победитель и побежденный», на ошибочных представлениях об обучении. Они не способны достичь основных воспитательных целей. Их применение не приводит к тому, что дети прекращают плохо себя вести. Они

Демократический подход – обоюдovýгодный метод разрешения проблем, который сочетает твердость с уважением и позволяет достичь всех основных воспитательных целей.

не учат детей навыкам, необходимым для того, чтобы они могли разрешать проблемы самостоятельно. И они не учат детей ответственности, коммуникации или уважительному методу разрешения проблем, — а именно этого мы от них ждем. Эти подходы провоцируют испытания и восстания; они плохо «монтируются» с темпераментом и способом обучения упрямых детей.

Есть ли альтернатива? К счастью, есть. Это **демократический подход** — обоюдовыгодный метод разрешения проблем, который сочетает твердость с уважением и использование которого позволяет достичь всех основных воспитательных целей. Он останавливает плохое поведение. Он учит ответственности и самым недвусмысленным образом преподносит те уроки ответственности, разрешения проблем и уважительной коммуникации, которые мы и хотим им продемонстрировать.

И самое замечательное то, что демократический подход работает со всеми детьми: и с теми, кто предпочитает трудный путь, и с теми, кто учится легким способом, и с теми, кто относится к промежуточной категории. Этот подход дает результаты за меньшее время, требует меньшего вложения энергии, не ранит чувства, не вредит взаимоотношениям и не провоцирует стычек за власть в процессе воспитания.

Пусть вас не вводит в заблуждение термин «демократический»! Я не предлагаю принимать решения посредством консенсуса или решать проблемы с помощью компромисса, равно как и отречься от вашего родительского авторитета. Термин «демократический» используется для того, чтобы проиллюстрировать, как устанавливаются границы.

Как родители преподают свои правила

Карательный подход устанавливает границы, не предоставляя особой свободы или выбора. Попустительский подход обеспечивает свободу и выбор, не определяя границы достаточно четко. Демократический подход основан на балансе между этими двумя крайностями. Он не слишком расширяет границы, но и не слишком сужает их. Он обеспечивает детям свободу и выбор внутри четко очерченных границ.

Демократический подход — это здоровая, сбалансированная схема-проект для руководства и развития. Он обеспечивает возможности для здорового испытания и исследования — но в рамках четких ограничений, необходимых, чтобы направлять выбор действий и обучение.

Демократический подход преуспевает там, где терпят неудачу другие, потому что его отличительной чертой является ясность. Дети слышат наши слова и испытывают на себе действия, которые их подтверждают, без всякого гнева, театральности, сильных эмоций и борьбы за власть, которая препятствует хорошему общению и обучению. Обращение к детям звучит ясно — и так же ясно и понятно для них стоящее за ним правило.

Демократический подход основывается на убеждении в том, что дети лучше всего учатся, когда их ободряют и позволяют на себе почувствовать последствия их собственного выбора и поведения. Детей поощряют делать выбор, ощущать его результаты и учиться на собственном опыте.

Процесс преподавания и обучения основан на сотрудничестве, а не на антагонизме. Родители действуют не как заезженная пластинка, пытаясь уломать детей с помощью

Процесс преподавания и обучения при демократическом подходе основан на сотрудничестве, а не на антагонизме.

слов — и не как полицейские следователи, прокуроры, третейские судьи или судебные исполнители, пытаясь заставить или принудить детей, склоняя их к послушанию. Вместо этого родители берут на себя роль преподавателей и руководят естественным процессом обучения. Они четко и ясно формулируют свои сообщения, поощряют сотрудничество, учат навыкам и переходят к конструктивным последующим действиям, логически увязанным с конкретным поведением.

Демократический подход особенно хорошо сочетается с темпераментом и стилем обучения упрямых детей. Если применять его последовательно, он учит их настаивать на наши слова, делать лучший выбор и чаще слушаться. Он не изменит ни темперамента, ни стиля исследований детей, но передаст необходимую им информацию наиболее ясным и понятным способом. При этом неважно, как они предпочитают учиться — трудным путем или легким. Демократический подход в любом случае обеспечит усвоение урока (табл. 4). Давайте вернемся к уже знакомому нам конфликту между братом и сестрой и посмотрим, как эта проблема разрешается при демократическом подходе.

Таблица 4. Демократический подход

Убеждения родителей	Дети способны самостоятельно разрешать проблемы. Детям следует предоставлять выбор и позволять учиться на этом выборе. Поощрение — эффективный способ для мотивации сотрудничества.
----------------------------	---

Как родители преподают свои правила

Власть и контроль	Детям передается ровно столько власти и контроля, сколько они могут использовать ответственно.
Процесс разрешения проблем	Совместный. Обоюдовыгодный. Основанный на взаимном уважении. Дети активно участвуют в процессе.
Чему учатся дети	Ответственности. Сотрудничеству. Независимости. Уважению к правилам и авторитетам. Самоконтролю.
Как реагируют дети	Чаше слушаются. Меньше испытывают границы. Разрешают проблемы самостоятельно. Относятся к словам родителей серьезно.

М а т ь (ровным голосом): Ребята, перестаньте кричать и спорить. Я уверена, что мы можем найти способ поделить диван без драки – но, может быть, вам надо немного времени, чтобы поостыть, прежде чем мы поговорим?

Б р а т: Я могу разговаривать!

С е с т р а: Я тоже готова!

М а т ь: Как по-другому можно разобраться с этой проблемой, без воплей и драк?

Б р а т: Не знаю, но я сидел на своей стороне, а она меня пнула.

Сестра: Нет, он положил ногу на мою сторону. Когда я попыталась заставить его подвинуться, он пнул меня!

Мать: Мы можем поставить таймер, и каждый из вас будет иметь диван в своем распоряжении на пятнадцать минут – или вы можете разделить его и держать ноги каждый на своей стороне. Что бы вы предпочли?

Брат: Я поделюсь!

Сестра: И я тоже!

Мать: Отличный выбор! Я знала, что вы, ребята, можете с этим разобраться, но если опять затеете ссору из-за дивана, то вам обоим придется сидеть на полу.

В отличие от поведения матерей, описанных в других примерах, эта мать успешно пресекла плохое поведение детей и преподала именно тот урок, который намеревалась. Она добивается всего без конфликтов и борьбы за власть. Давайте изучим схему их взаимодействия (рис. 3.4).

Обратите внимание, какая короткая схема! Эффективное руководство требует меньше времени и энергии и приносит лучшие результаты. Эта мать работает в соответствии с планом. Она знает, что собирается делать, и готова ко всему, с чем может столкнуться. Она не тратит время на неэффективное уговаривание или детективное расследование.

Ее первый шаг – донести четкую информацию о том поведении, которое она хочет пресечь. Ровным голосом она просит их прекратить кричать и драться. Затем переходит непосредственно к делу, создавая климат для сотрудничества, выразив уверенность в их способности разобраться с проблемой. Ее слова воодушевляют. Ее сообщение ясно и понятно. При помощи двух коротких предложений она создает атмосферу сотрудничества и уважения.

Как родители преподают свои правила

Эта мать понимает, что успешное разрешение проблем редко возможно в атмосфере гнева и обиды, поэтому обучает своих детей навыкам, которые нужны им, чтобы справиться со своими гневными чувствами. Она спрашивает, не требуется ли им перерыв на то, чтобы «остыть» перед разговором.



Рис. 3.4. Схема демократического взаимодействия

В данном случае предложив сделать перерыв, она предоставила детям возможность выбора, а принимая решение, дети учатся быть ответственными за то, чтобы справиться с разгоряченными чувствами. Если бы обида была более сильно выражена, то перерыв был бы предложен как обязательный к исполнению.

Когда мать убеждается, что контроль над эмоциями восстановлен, она проверяет детей, чтобы определить, обладают ли они необходимыми навыками, чтобы самостоятельно разрешить проблему. Их ответы указывают, что нет, поэтому она представляет им несколько возможностей в форме выбора. Выбирая способ решения конфликта самостоятельно, дети учатся ответственности за самостоятельное разрешение проблем.

Урок-наставление заканчивается так же, как начался — в атмосфере сотрудничества и взаимного уважения. Все цели достигнуты. Мать пресекла плохое поведение, смоделировала уважительную коммуникацию и разрешение проблемы и научила детей навыкам, необходимым им для того, чтобы решать проблемы самостоятельно. Никаких споров или стычек за власть. Никого не обвинили и не выделили. Мать вела себя настолько эффективно, что даже предпринимать какие-либо последующие действия

Успешное разрешение проблем редко возможно в атмосфере гнева и обиды.

не потребовалось, но она при этом была готова к тому, чтобы рассадить детей врозь на полу, если бы они стали продолжать ссору из-за дивана. В любом случае они бы усвоили то правило, которое она хотела преподать.

Представляете ли вы себя решающими проблемы так, как это делает эта мать? Можете вообразить, насколько щедрее вознаградились бы родительские труды, если бы

Как родители преподают свои правила

вы могли донести свое сообщение с первого раза и избежать всех споров и стычек за власть? Можете! Все, что вам нужно — это некоторое количество новых инструментов в рабочем наборе и лучшее осознание используемых вами неработающих методов. Давайте начнем с шага к осознанию. Следующая глава поможет вам изучить качество своих сигналов и определить, тверды или податливы ваши границы.

4

Тверды или гибки ваши границы?

Когда вы говорите своим детям «нет» — действительно ли это означает «нет»? Если спросить детей, то они часто скажут, что на самом деле «нет» означает «да», «иногда» или «может быть». Проблема в большинстве случаев заключается в том, что коммуникационные границы не четко обозначены. Многие родители верят, что словом «нет» зажигают красный сигнал — но дети видят его как зеленый или мигающий желтый, потому что знают, что послушание для них «факультативно», а не обязательно. Границы устанавливаются в двух базовых вариантах — жесткие и гибкие, и в каждом из вариантов дети по-разному воспринимают наши высказывания, и соответственно наши правила и то, что мы от них ожидаем. Жесткие границы — это ясные сигналы. Слова подкрепляются эффективными действиями, а послушание одновременно и ожидаемо, и

Дети, воспитанные в гибких границах, учатся отключаться и игнорировать наши слова, а также чаще вынуждают нас переходить к действиям.

обязательно. Дети, воспитанные в жестких границах, учатся настраиваться на наши слова, воспринимают их всерьез и чаще слушаются просьб.

Гибкие границы — это смешанные сообщения или неясные сигналы о наших правилах и ожиданиях. Слова не подтверждаются после-

Тверды или гибки ваши границы?

дующими действиями. Послушание желательно, но не обязательно. Дети, воспитанные в податливых границах, учатся отключаться и игнорировать наши слова, а также чаще вынуждают нас переходить к действиям. Податливые границы для упрямых детей — это спусковой крючок для испытаний на прочность и стычек за власть.

Какого рода сигналы используете вы, чтобы заставить своих детей слушаться? Действительно ли красный сигнал является красным? А может быть — зеленым или желтым? Эта глава поможет вам определиться. Вы узнаете, какие конкретно ваши слова и действия не работают, и поймете, почему дети реагируют на ваши сигналы таким способом, а не иным.

Гибкие границы: когда «нет» означает «да», «иногда» или «может быть»

Пятилетний Эндрю знает, что ему не полагается есть сладости до ужина, но пока его мать занята разговором по телефону, он потихоньку залезает в банку с печеньем и набирает полную горсть. Когда мать обнаруживает, чем он занят, она вмешивается.

— Эндрю! Ты же знаешь, что тебе не положено есть печенье или конфеты до ужина. Ты испортишь себе аппетит!

Эндрю отвечает извиняющимся взглядом, но продолжает жевать печенье. Мать продолжает его вразумлять.

— Если бы я разрешала тебе есть сладости всякий раз, как тебе захочется, — добавляет она, — то за едой ты всегда был бы сыт и не получал бы то питание, которое тебе

нужно. Если ты захочешь съесть перед ужином что-нибудь сладкое, скажи сперва мне, хорошо? Я постараюсь придумать что-нибудь, что не испортит тебе аппетит.

Эндрю кивает, заглывая последние несколько печений, которые оставались у него в руке.

— Ну хорошо, золотко, — говорит мать, — только в следующий раз попроси, ладно? — Эндрю снова кивает.

Мать Эндрю использует мягкие ограничения, чтобы довести до сведения сына свои правила, касающиеся поедания сладостей до трапезы. К тому времени, как она заканчивает вразумлять, она полагает, что ее сообщение доставлено адресату — но так ли это? Что на самом деле усвоил Эндрю о том, можно или нельзя ему есть сладкое до ужина?

Дети, воспитанные в жестких границах, учатся настраиваться на наши слова, воспринимают их всерьез и чаще прислушиваются к просьбам.

Эндрю понял мамины слова и отреагировал на них множеством приемлемых реакций — но заодно и слопал целую горсть печенья, пока мама читала ему нотации. Чему Эндрю научился, так это тому, что на самом-то деле есть сладости перед ужином нормально, если только он готов выносить раздражающие мамины лекции. Те ограничения, которые мама Эндрю допускает на деле, противоречат тому сообщению, которое она намеревалась передать словами.

Податливые границы — это правила в теории, а не на практике. Они провоцируют проверку, поскольку несут смешанное сообщение. Слова вроде бы говорят «стоп», но действие свидетельствует о том, что на самом деле остановки никто и не ждет, и не требует. Эндрю отчетливо понял это и отреагировал тем же способом, что и большинство упрямых детей, когда они сталкиваются с

Тверды или гибки ваши границы?

«предупреждениями». Он принял сигнал к сведению, но продолжал делать то, что хотел.

С точки зрения воспитания податливые границы неэффективны, поскольку в таких случаях дети не получают ту информацию, которая им нужна, чтобы «соединить точки» схемы и провести причинно-следственную связь между тем, что мы говорим, и тем, что делаем. Такие сигналы просто не в состоянии донести нужное сообщение. Что еще хуже – если границы гибкие, то часто достигается цель, противоположная той, которая была поставлена. Воспитание в их рамках провоцирует испытания на прочность, усиление плохого поведения и борьбу за власть.

Гибкие границы – это правила в теории, а не на практике. Они провоцируют проверку на истинность, поскольку задаются смешанным сообщением.

Мягкие ограничения проявляются в ряде форм. Это могут быть неэффективные вербальные сообщения или неэффективные действенные сообщения. Иногда – то и другое вместе. У всех них есть общая черта: они недействительны в передаче мысли, которую мы намерены передать. Послушания никто не ждет и не требует. Давайте рассмотрим несколько типичных примеров.

«Хочу», «надеюсь» и «следовало бы»

Четырехлетняя Мэдди знает, что ей не полагается играть с новым CD-плеером отца, но ей кажется, что она знает, что делать. Она включает его и жмет на разные кнопки, чтобы заиграла музыка. Ее мать входит в комнату.

– Мэдди, я очень хотела бы, чтобы ты не играла с папиным новым плеером. Я боюсь, что ты можешь его сломать.

«Хотелось бы», «надеюсь» и «следовало бы» – это еще один способ сказать, что если бы ваш ребенок перестал плохо себя вести, то это было бы замечательно, но он на самом деле не обязан этого делать. Когда упрямые дети слышат такие слова, они часто проводят проверку, чтобы прояснить ситуацию.

Мэдди игнорирует ее и продолжает нажимать кнопки. Мать делает следующую попытку:

– Мэдди, папочка не любит, когда ты играешь с его электронными приборами. Он же просил тебя не делать этого! Помнишь, милая? – Мэдди продолжает играть с контрольной панелью.

– Мэдди! Я начинаю сердиться! – говорит мать. – Я очень надеюсь, что ты послушаешься раньше, чем я рассержусь еще сильнее.

Мэдди по-прежнему пытается заставить плеер заработать.

Вы услышали недвусмысленное сообщение о том, что от Мэдди ожидают и требуют, чтобы она перестала играть с плеером? Мэдди не услышала! «Хотелось бы», «надеюсь» и «следовало бы» – это еще один способ сказать, что если бы она остановилась, то это было бы замечательно, но на самом деле ей не обязательно это делать. Когда так обращаются к упрямым детям, они часто проводят проверки, чтобы прояснить ситуацию. Именно это и делала Мэдди, когда игнорировала слова матери и продолжала играть с кнопками.

Повторение и напоминание

Двенадцатилетний Мэтт сидит в гостиной и смотрит свое любимое телевизионное шоу, громко включив звук.

Раздраженный отец кричит из другой комнаты:

– Мэтт! Сделай телевизор потише!

Тверды или гибки ваши границы?



Мэтт игнорирует требование. Проходит несколько минут.

Отец снова кричит:

— Мэтт, сколько раз я должен повторять? Сделай телевизор тише. Ты что, глухой?!

Мэтт продолжает игнорировать его, поэтому отец снова кричит:

— Сделай тише!!! Твой телик соседям через улицу слышно!

Опять никакой реакции.

Наконец отец Мэтта входит в комнату, встает между ним и экраном и, держа одну руку на кнопке сети, говорит:

— Сделай тише — или я его выключу!

Мэтт встает и уменьшает громкость.

Что произошло, когда Мэтт в первый раз проигнорировал требование отца? Да ничего! Мэтт получил то, чего хотел. Второе и третье требование было встречено по тому

же шаблону. Если в первые три раза отец Мэтта не имел в виду то, что говорил, — с чего бы Мэтту более серьезно относиться к словам отца в четвертый раз? Он этого и не делает.

Слова отца говорят: «Сделай потише» — но на самом деле его сообщение трактуется так: «Я не собираюсь ничего предпринимать по этому поводу, по крайней мере, пока». Если вы — упрямый двенадцатилетний подросток, который желает смотреть свое шоу на полной громкости, то какое из этих двух сообщений вы предпочтете? Как и большинство упрямых подростков, Мэтт не уменьшает громкость до тех пор, пока ему не приходится это сделать. Родители, которые бесконечно повторяют свои требования и напоминания, на самом деле учат своих детей отключаться и игнорировать их.

Предупреждения и «второй шанс»

Семилетний Деррил обзывает брата «тупоголовым». Их мать вешивается.

— Деррил, нехорошо обзывать брата, особенно так! Это некрасиво с твоей стороны.

— Он тупоголовый! — настаивает Деррил с проказливой улыбкой. Ему нравится вызывать сильные реакции.

— Ты не должен так называть своего брата — и никого другого! — серьезным тоном говорит мать. — Ты меня понял? Я тебя предупреждаю!

Деррил решает поддаться жару.

— Тупоголовый! Тупоголовый! Макс — тупоголовый! — произносит он нараспев.

Теперь мать не на шутку рассердилась.

— Прекрати сейчас же! — кричит она. — Я не шучу! Это последнее предупреждение. Если я еще раз услышу это слово, проведешь весь день в своей комнате!

Тверды или гибки ваши границы?

— Вот именно! — встревает Макс, пытаясь спровоцировать брата.

— Ладно, тогда он... тупоумный! — произносит Деррил, радуясь своей сообразительности.

— Довольно! — кричит мать. — До конца дня из комнаты не выйдешь!

— Это несправедливо! — протестует Деррил. — Я же его по-другому назвал! Ты меняешь правила!

— Ты прекрасно понял, что я имела в виду, — настаивает мать, — но я дам тебе еще один шанс, последний. Если услышу еще одно бранное слово, до конца дня будешь сидеть в своей комнате.

Сколько раз Деррил обозвал брата? Что происходило каждый раз, как он это делал? Он получал дополнительные предупреждения и «вторые шансы». Если обзываться действительно нехорошо, тогда почему она позволила, чтобы это повторилось шесть раз — без малейших значимых последствий?

Вразумление и объяснение

Десятилетнюю Дженет предупреждали, чтобы она не каталась на роликах без защитных наколенников и налокотников, но она решила все равно не надевать их — и была поймана с поличным.

— Ролики по-настоящему опасны, Дженет, — говорит отец обеспокоенно. — Ты можешь сильно пораниться. Колени и кисти рук долго не заживают.

— Эти накладки такие дурацкие! — ноет Дженет. — Никого из моих друзей не заставляют их носить, и они ни разу не поранились!

— Им просто везло, — отвечает отец. — Мы с мамой не хотим, чтобы ты так рисковала. Мы хотим, чтобы ты была в безопасности. Надеюсь, ты подумаешь о риске в

следующий раз, когда решишь покататься на роликах без защиты.

Отец Дженет полагает, что его доводы и объяснения убедят дочь пользоваться защитной экипировкой – но что произойдет, если ее не удалось убедить? Худшее, что с ней может случиться, по мнению Дженет, это то, что ей придется выслушать еще некоторое количество его доводов и объяснений. Она вполне переживет это.

Если отец Дженет действительно хочет, чтобы она использовала защитные средства, он должен поддержать свои слова эффективными действиями и на некоторое время отбирать у нее ролики всякий раз, как она решит покататься без экипировки.

Речи, лекции и проповеди

Одиннадцатилетняя Сандра знает, что ей полагается идти домой сразу после школы, но вместо этого решает «зависнуть» с подружками. Она приходит домой почти на два часа позже.

– И где это вы были, юная леди? – вопрошает встревоженная мать. – Это уже третий раз за неделю! Я беспокоилась. Звонила в школу и уже готова была звонить в полицию.

– Я пошла с Сьюзи и Элис съесть по йогурту, – отвечает Сандра. – Я вроде как потеряла счет времени.

– Это так безответственно с твоей стороны! – вздыхает мать. – Во что бы превратился наш дом, если бы мы все приходили, кто когда пожелает?!

Вы услышали в этих словах ясное сообщение о том, что с опозданиями домой мириться не будут? Сандра не услышала. Поможет ли ей эта лекция вовремя приходить домой в будущем? Сомнительно, особенно если ей по-настоящему захочется потусоваться с подружками. Сан-

Тверды или гибки ваши границы?

дра понимает, что опоздание домой того сто́ит, если она стерпит раздражающую лекцию. Вряд ли Сандра будет воспринимать мать всерьез, пока та не станет лишать ее права гулять после школы на несколько дней всякий раз, как она опоздает домой.

Констатация факта

Шестилетний Ти-Джей должен снимать грязные ботинки прежде, чем войдет в дом, но он спешит и все равно вбегает внутрь. На всем пути до кухни он оставляет цепочку грязных следов.

— Ты меня с ума сведешь! — восклицает его мать, замечая беспорядок. — Этот ковер так трудно отчистить! Я устала убирать за тобой грязь.

Ти-Джей выбегает за дверь.

Как вы думаете, эти высказывания удержат в следующий раз Ти-Джея от того, чтобы вбежать в дом, если он будет торопиться? Вероятно, нет. Он знает, что может рассчитывать на то, что мама уберет беспорядок. Если она действительно хочет, чтобы он перестал входить в дом в грязных ботинках, ей нужно заставить его убирать грязь каждый раз, как это случится.

Игнорирование плохого поведения

Трехлетняя Элисон нашла новое развлечение: выдувать пузыри в своей чашке во время еды. Ее родители пытаются игнорировать эту раздражающую их привычку, надеясь, что она пройдет сама собой, но Элисон не останавливается. Трапезы не доставляют родителям большой радости.

Что заставляет нас думать, что отсутствие зеленого сигнала означает то же самое, что наличие красного? В лучшем случае это — желтый свет, а мы знаем, как упрямые

Что заставляет нас думать, что отсутствие зеленого сигнала означает то же самое, что наличие красного? В лучшем случае это воспринимается как желтый свет, а мы знаем, как упрямые дети реагируют на желтый свет!

дети реагируют на желтый свет! Игнорируя плохое поведение, мы даем им понять: *так делать можно. Вперед! Останавливаться не обязательно!*

Если родители Элисон действительно хотят, чтобы она перестала выдувать пузыри, они должны дать ей правильный сигнал. Они должны говорить «стоп» словами и на некоторое время отбирать у нее чашку каждый раз, как она решит их проверить.



Неясные указания

Эли, которому девять лет, регулярно опаздывает к ужину. Его родителей это раздражает. Когда он направляется к входной двери, чтобы пойти играть, мать напоминает ему:

— Мы садимся за стол ровно в шесть часов. Не задерживайся слишком поздно!

Тверды или гибки ваши границы?

Что значит «слишком поздно» для девятилетнего мальчишки, которому хочется подольше поиграть? 6:15? 6:30? 6:45? Или еще позже? И кто это определяет? Эли знает только, что торг здесь уместен, и до сих пор ему удавалось регулярно приходить домой позже положенного.

Указания, не сформулированные четко и ясно или допускающие поправки, провоцируют проверку и подталкивают к конфликту как родителей, так и детей. Если родители Эли хотят приучить его возвращаться домой в шесть вечера, им надо быть определеннее на словах и в делах. Им следует говорить: «Эли, ты должен быть дома ровно в шесть. Если ты не придешь к этому времени, то мы пересмотрим условия, и ты должен будешь приходить в пять — и так далее, пока не научишься приходить вовремя». Тогда у Эли будет необходимая информация, чтобы сделать лучший выбор.

Указания, не сформулированные четко и ясно или допускающие поправки, провоцируют проверку со стороны ребенка и подталкивают к конфликту как родителей, так и детей.

Неэффективный личный пример

Десятилетний Курт и его восьмилетний брат Крис устраивают бурную ссору из-за видеоигры. Их ссора потревожила отца, который входит в комнату, чтобы положить ей конец. Войдя, он застает братьев обменивающимися тумаками, пихающимися и обзывающимися.

— А ну, прекратить! — кричит отец. — Неужели вы не можете решить вопрос с игрой, не ведя себя как пара огрызков?! — награждает каждого шлепком по «пятой точке» и выходит из комнаты. — И чтоб тихо было! — кричит в дверь.

Просьбы, мольбы и льстивые речи

Четырехлетняя Шери способна одеться сама, но каждое утро перед тем, как идти в садик, она начинает тянуть резину.

— Давай, Шери, — подгоняет ее мать. — Поторопись, пожалуйста. Ты опять опаздываешь!

Но Шери просто сидит на полу в одном белье с равнодушным видом. Мать делает еще одну попытку.

— Если быстро оденешься, ты так меня порадуешь! — подбадривает она дочку. — Мне нравится гордиться моей большой девочкой!

Шери подбирает один носок и очень медленно натягивает его.

— Вот это мне уже нравится, — комментирует мать, но Шери требуется почти пять минут на то, чтобы надеть один носок. Время уходит.

— Ты так хорошо справилась с этим носочком! — замечает мать. — Давай-ка посмотрим, вдруг ты сможешь надеть второй носок еще быстрее?

Шери берет второй носок, и процедура повторяется. Проходит пять минут. Наконец, оба носка надеты.

— Ты ж моя молодец, какая большая девочка! Ты почти справилась! Все, что осталось надеть — это юбочка, блузка и туфельки.

— Это слишком трудно — надевать юбочку, — жалуется Шери, надеясь, что мама сделает это за нее.

— Ты отлично справилась с этим вчера, — возражает мать. — Давай, покажи мне, как это делают большие девочки.

Шери слышит в голосе матери безнадежность. Осталось мало времени. Шери двигается еще медленнее.

— Ладно, — говорит, наконец, ее мать. — Давай начнем с блузки. Я знаю, что ты можешь это сделать. — Шери

сидит, сложив руки на груди, надув губы. — Пожалуйста, милая, — спрашивает мать, — а я расскажу папочке, как ты замечательно справилась с этим делом.

Проходит еще пять минут. Наконец, блузка надета. Остается три минуты. Теперь мама действительно в отчаянии.

— Мне очень-очень нужно, чтобы ты поторопилась! — умоляет она. — Мы опаздываем!

Не тут-то было! Шери продолжает сидеть на полу. Расстроенная мать сдается и быстро одевает Шери, чтобы они смогли вовремя выйти из дома.

Родители, которые спрашивают, умоляют и лестью склоняют детей к послушанию, на самом деле говорят: «Сделай это, когда тебе захочется». Кто тогда вообще решает, когда сделать дело или делать ли его вообще? Дети! Шери знает, что послушание желательно, но не обязательно, поэтому она оттягивает момент начала работы и привлекает максимум возможного внимания.

Если мать Шери действительно хочет, чтобы ее дочь одевалась вовремя, она должна меньше говорить и быстрее переходить к действиям. Она должна проинформировать Шери с утра, что у той есть двадцать минут, чтобы одеться. Потом она должна поставить таймер и держаться в стороне. Никаких спрашиваний. Никаких уговоров. Никакой лести. Если Шери не полностью одета, когда время на таймере вышло, мать должна собрать оставшиеся предметы одежды, сложить их в пакет, взять за руку Шери и направиться к двери. Шери будет бороться за право одеться.

Родители, которые спрашивают, умоляют и лестью склоняют детей к послушанию, на самом деле говорят: «Сделай это, когда тебе захочется».

Утренний ритуал «тянуть кола за хвост» не рассчитан на публику. Он предназначен для мамы и папы.

Утренний ритуал «тянуть кота за хвост» не рассчитан на публику. Он предназначен для мамы и папы. Родители обычно могут быстро решить эту проблему, устранив себя от участия в этом процессе и переложив ответственность за одевание на плечи ребенка — на которых она и должна лежать.

Сделки и торговля

В обязанности тринадцатилетнего Натана входит стричь траву на лужайках утром по субботам, еще до всех прочих дел, но он решает уйти с друзьями гулять и сказать родителям, что забыл. Когда он выходит за дверь, мама напоминает:

— Не забудь скосить лужайку перед тем, как уйти.

— Но, мам, неужели мне правда надо это делать? — переспрашивает Натан. — Трава ведь еще не отросла.

— Тебе полагалось косить еще в прошлые выходные, но ты так и не сделал этого, — напоминает мама. — Помнишь? Ты обещал, что сделаешь это сегодня.

— А почему я не могу сделать это днем? — интересуется Натан. — Я скошу траву в эти выходные. Обещаю!

— Если скосишь ее до обеда, то у тебя останется весь день на то, чтобы провести его с друзьями, и над тобой ничто не будет висеть, — возражает мама.

— Но я не хочу заниматься этим до обеда, — ноет Натан. — Разве мы не можем договориться? Я скошу лужайку перед домом сегодня днем, а заднюю — завтра. Я обещаю! — он чувствует, что она начинает поддаваться.

Дети, особенно упрямые, часто воспринимают обязанности, за выполнение которых можно поторгаться, как не обязательные к исполнению.

Тверды или гибки ваши границы?

— Ладно, — уступает она разочарованно, — но я не собираюсь позволять тебе так делать каждый раз. Ты меня понял?

— Понял-понял! — соглашается Натан.

Что Натан на самом деле понял — так это то, что с маминым правилом о стрижке газонов по субботам можно торговаться. Дети, особенно упрямые, часто воспринимают обязанности, за выполнение которых можно поторговаться, как необязательные к исполнению. Как вы думаете, что произойдет в следующий раз, когда Натану будет неохота стричь лужайку? Родители, которые регулярно вступают в сделки, касающиеся установленных ими границ, поощряют детей проверять и переопределять свои правила.

Родители, которые регулярно вступают в сделки, касающиеся установленных ими границ, поощряют детей проверять и переопределять свои правила.

Споры и дебаты

Четырехлетний Роберт терпеть не может убирать за собой. Можете представить себе его реакцию, когда мать объявляет:

— Пора подобрать свои игрушки и готовиться ложиться в постельку.

— Я не хочу, — капризничает он. — Я устал!

— Не сомневаюсь, — парирует мать, — но ты знаешь правила. Это твоя работа — подбирать игрушки, когда ты закончил с ними играть.

— Ты тоже не всегда за собой убираешь, — возражает Роберт. — Не понимаю, почему я должен убирать свои вещи, если ты не убираешь свои!

— Ты сам знаешь, что это неправда, — говорит его мать. — Я всегда убираю за собой.

— Только не шитье! — указывает Роберт.

— Эту вещь я еще не закончила шить, — объясняет мать. — А теперь, пожалуйста, сделай то, о чем я прошу.

— Это несправедливо! — протестует Роберт.

— Хватит спорить, молодой человек! — восклицает мать. — Ты знаешь правила. А теперь приступай.

— Это глупые правила! — рявкает в ответ Роберт.

Какое сообщение Роберту стоит за словами его матери, когда она обсуждает и позволяет оспаривать собственные правила? Чего не происходит, пока споры и дебаты продолжаются? Конечно, Роберт не убирает! Это и не случится, пока спор не будет закончен, а некоторые споры могут длиться довольно долго...

Участвуя в вербальном спарринге с сыном, мать Роберта на самом деле дает ему понять, что ее правила подлежат обсуждению и оспариванию. Она провоцирует борьбу за власть, поощряя Роберта проверять ее границы.

Подкуп и специальные награды

Поездки в гипермаркет для матери Джастина и Тины превращаются в кошмар. Всякий раз, как она берет с собой своих шестилетних близнецов, они выпрашивают и выклянчивают подарки и закатывают истерики, если не получают их. Доброжелательная соседка советует подкупить их.

Возможно, она права, говорит себе их мать. На следующий день, прежде чем отправиться в магазин, она делает детям предложение:

— Если вы будете разговаривать тихо и слушаться во время нашей поездки, я куплю каждому из вас по игрушке.

Детям нравится это предложение. К удивлению матери, поездка в магазин проходит без сучка без задоринки. *Ух ты! И вправду работает!* — говорит себе мать.

Тверды или гибки ваши границы?

На той же неделе она предпринимает еще две вылазки в магазин. Всякий раз она предлагает в качестве взятки игрушки, и всякий раз дети слушаются.

К концу месяца мать обнаруживает, что заплатила за новые игрушки почти 70 долларов. Она начинает сомневаться в разумности такого подхода.

Никто не платил мне за послушание, когда я была маленькой, говорит она себе. Чем больше она об этом думает, тем больше раздражается.

При следующей поездке в магазин она в машине делает объявление:

— Вы, ребята, доказали мне, что умеете слушаться на людях. Я больше не должна покупать вам игрушки, чтобы заставить вас делать то, что вам полагается делать.

— Это несправедливо! — протестует Тина. Джастин поддерживает ее.

— Если ты больше не будешь покупать нам игрушки, мы не будем слушаться, — грозит он. В этот момент мать осознает, что послала им неверное сообщение.

Когда родители предлагают взятки и специальные награды в обмен на послушание, на самом деле они дают им понять, что послушание — дело добровольное и зависит от получения награды. Часто дети перестают слушаться, как только награда получена.

Когда родители предлагают взятки и специальные награды в обмен на послушание, на самом деле они дают им понять, что послушание — дело добровольное и зависит от получения награды.

Противоречия между родителями

Если мама говорит: «Собери свои игрушки, прежде чем пойдешь играть на улицу», а папа говорит: «Пусть идет, дорогая! Его друзья ждут» — и придерживает дверь,

чтобы ребенок мог улизнуть, — какую информацию получает ребенок о правилах, которым, как предполагается, он должен следовать?

В результате получается два набора действующих правил. Мамино правило говорит: «Сделай это, пожалуйста», а папино правило: «Ты не обязан». Чье правило предпочтет ребенок? Да, в данном случае правит бал папа.

Что произойдет в следующий раз, когда ребенка попросят подобрать свои игрушки, прежде чем идти на улицу играть? Вероятно, он устроит проверку, чтобы понять, какое правило сейчас действует. Если попросит мама, ребенок, скорее всего, возразит: «Папа говорит, что я не обязан это делать». Если попросит папа, ребенок, скорее всего, скажет: «Но в прошлый раз ты сказал, что я не обязан это делать!» В любом случае разногласия между родителями подталкивают всех троих к конфликту.



Тверды или гибки ваши границы?

Жесткие границы: когда «нет» действительно означает «нет»

Пятилетняя Мэгги и ее мать стоят в очереди к кассе. Мэгги хватает со стойки шоколадный батончик и вопросительно смотрит на мать.

Примеры неэффективных вербальных сообщений (гибкие границы)

- «Тебе пора принимать ванну, хорошо?»
- «Постарайся быть хорошим хоть иногда, ладно?»
- «Давай, возьми себя в руки!»
- «Сделай одолжение, послушайся разок!»
- «Ты что, не видишь, что я разговариваю по телефону?»
- «Мне не нравится твое отношение».
- «Лучше бы ты вел себя как следует».
- «Тебе бы понравилось, если бы я тебя перебивала?»
- «Ты ведешь себя, как сопляк!»
- «Пора бы уже научиться быть ответственным».
- «Не могу поверить! Ты почти послушалась?!»
- «Убери-ка эту ухмылку с лица!»



— Положи обратно, Мэгги, — говорит та. — Ты знаешь, что я думаю о выпрашивании лакомств возле кассы.

— Пожалуйста! — спрашивает Мэгги. — Только в этот разок!

Примеры неэффективных сообщений действием (гибкие границы)

- Позволять детям оставлять за собой беспорядок.
- Убирать беспорядок вместо самих детей.
- Одевать детей, которые умеют одеваться сами.
- Игнорировать плохое поведение ребенка, надеясь, что оно пройдет само собой.
- Смотреть на плохое поведение сквозь пальцы, когда вы в хорошем настроении.
- Шлепать детей, чтобы показать им, каково это — когда они бьют других.
- Спасать детей от последствий их плохого поведения.
- Оправдывать детей, когда они плохо себя ведут.
- Винить себя или других, когда дети плохо себя ведут.
- Снижать стандартные требования, надеясь, что хоть какая-то работа будет сделана.
- Поддаваться на истерики.



Тверды или гибки ваши границы?



— Нет, — говорит мать ровным тоном. — Положи на место, пожалуйста.

Мэгги решает разыграть свою сильную карту. Она закатывает истерику.

— Извините меня, — говорит мать Мэгги кассиру. — Я вернусь через пару минут.

Она подхватывает плачущую дочь на руки и несет ее на улицу, в машину. Никаких криков. Никаких воплей. Никаких угроз или сердитых лекций. И никакой капитуляции. Через пять минут, поплакав и повсхлипывая, Мэгги вновь берет себя в руки.

— Ты готова закончить наш поход по магазинам? — спрашивает мать. Мэгги кивает.

Они возвращаются в магазин, расплачиваются за купленные товары и уезжают.

Примеры эффективных вербальных сообщений (жесткие границы)

- «Перестань драться сейчас же!
- «Мы не едим эскимо в гостиной».
- «Убери, пожалуйста, туфли с дивана».
- «Сложи свой «Лего», прежде чем пойдешь на улицу играть».
- «Будь дома к половине шестого».
- «Ты можешь играть по правилам – или найти себе другую игру».
- «Пожалуйста, сделай телевизор потише, иначе мне придется его выключить».
- «Если будешь бить мячом по дому, мне придется забрать мяч».
- «Если будешь бросаться едой, то выйдешь из-за стола».



Восьмилетний Патрик также сталкивается с твердо поданным ему сигналом, когда решает испытать на прочность отцовское требование: не свистеть за столом. Однажды утром за завтраком Патрик обнаруживает приз – свисток – в коробке с хлопьями. Он достает его, прикладывает к губам и пару раз дует в него, чтобы проверить, как он работает. Свисток работает – и даже слишком хорошо. Его братья затыкают уши и вопят, чтобы он прекратил.

Тверды или гибки ваши границы?

Патрик наслаждается произведенным эффектом и продолжает дуть что есть сил. Когда отец входит в комнату, он сразу понимает, что происходит.

— Патрик, пожалуйста, не свисти в свисток в доме, — говорит он спокойным голосом. — Это игрушка для улицы.

Патрик бросает на отца дерзкий взгляд, но слушается и откладывает свисток. Однако как только отец выходит из комнаты, Патрик хватает свисток и выдает еще несколько вызывающих трелей. Отец возвращается и без дальнейших комментариев забирает свисток.

Отец Патрика и мать Мэгги используют твердые ограничения, чтобы сообщить о своих правилах и о том, что они ожидают от своих детей. Их слова говорят «стоп», и действия передают то же сообщение. Оба ребенка получают очень ясный сигнал. Они слышат требование остановиться и ощущают действие, которое их останавливает. Послушание и ожидаемо, и обязательно. Оба ребенка получают информацию, необходимую для того, чтобы они могли в следующий раз принять более приемлемое решение.

Твердые ограничения посылают детям ясные сигналы о наших правилах и ожиданиях. Дети понимают, что мы имеем в виду именно то, о чем говорим, потому что видят подтверждение тому, что слышат. Слова последовательно подкрепляются действиями. Они учатся относиться к нашим словам серьезно, меньше проверять их и чаще отвечать на просьбу послушанием. Результат — лучшая коммуникация, меньшее количество проверок на прочность и более редкие стычки за власть.

Жесткие границы — ваша гарантия лучшего сотрудничества со своевольными детьми.

Примеры эффективных сообщений действием (жесткие границы)

- Использовать тайм-аут по отношению к ребенку, который дерется.
- Забрать эскимо у ребенка, который игнорирует ваше требование не есть его в гостинной.
- Отбирать «Лего» на три-четыре дня, когда ребенок не убирает его после игры.
- Временно (на несколько дней) устанавливать время возвращения домой на половину пятого, когда ребенок не возвращается к половине шестого.
- Не позволять ребенку некоторое время участвовать в игре, если он (она) не соблюдает правила.
- Выключать телевизор, когда ребенок отказывается уменьшить громкость.
- Отбирать футбольный мяч до конца дня, когда ребенок решает проверить прочность границ и бьет им по дому.
- Не покупать новую игрушку взамен той, которая была потеряна или сломана в результате небрежного обращения.



Тверды или гибки ваши границы?

Таблица 5. Сравнение жестких и гибких границ

	Жесткие границы	Гибкие границы
Характеристики	<p>Устанавливаются с использованием ясных, прямых, конкретных поведенческих терминов.</p> <p>Слова поддерживаются действиями.</p> <p>Послушание ожидается и обязательно.</p> <p>Подкреплены информацией, необходимой для совершения приемлемого выбора и послушания.</p> <p>Обеспечивают ответственность.</p>	<p>Устанавливаются с использованием неясных терминов или в виде «смешанных сообщений».</p> <p>Действия не поддерживают устанавливаемое правило.</p> <p>Послушание факультативно, а не обязательно.</p> <p>Не подкреплены информацией, необходимой для принятия приемлемого решения.</p> <p>Не обеспечивают ответственность.</p>
Предсказуемые последствия	<p>Послушание.</p> <p>Частота попыток испытывать границы снижается.</p> <p>Ясное понимание правил и ожиданий.</p> <p>Слова родителей воспринимаются всерьез.</p>	<p>Спротивление.</p> <p>Учащаются случаи испытания границ.</p> <p>Поведение становится все хуже, стычки за власть.</p> <p>Слова родителей игнорируются; «отключение».</p>

**Чему учатся
дети**

«Нет» означает
«нет».

«Нет» означает «да»,
«иногда» или «может
быть».

От меня ждут и тре-
буют соблюдения
правил.

От меня не ждут со-
блюдения правил.

Правила приме-
нимы ко мне так
же, как и ко всем
остальным.

Правила существуют
для других, а не для
меня.

Я несу ответствен-
ность за свое по-
ведение.

Я сам устанавливаю
правила и делаю, что
хочу.

Взрослые имеют в
виду именно то, что
говорят.

Взрослые не имеют в
виду то, что говорят.

За мое поведение от-
ветственны взрослые.

Подводим итоги

Ограничения устанавливаются в двух базовых вариантах: жесткие и гибкие (см. табл. 5). Жесткие границы (когда «нет» означает «нет») — в высшей степени эффективны, поскольку они отражают серьезность наших намерений и именно в них дети нуждаются. Вос-

**Жесткие границы –
ваша гарантия лучше-
го сотрудничества с
упрямыми детьми.**

питанные в жестких границах, дети меньше подвергают их проверке, поскольку понимают, что их послушание одновременно и ожидаемо, и обязательно.

Тверды или гибки ваши границы?

Гибкие границы (когда «нет» означает «да», «иногда» или «может быть») — это правила в теории, а не на практике. Они устанавливаются в различных вариантах, но любая из них провоцирует проверки и сопротивление, поскольку дети пытаются выяснить, чего мы на самом деле ждем и требуем от них. Гибкие границы дают предсказуемый результат: в этих случаях ждите от упрямых детей проверок на прочность и стычек за власть.

5

«Семейный танец»

Если ограничения, которые вы используете при общении со своим упрямым ребенком, неясны или неэффективны, то, несомненно, вы разработали собственный особенный «танец», который исполняете в конфликтных ситуациях снова и снова. «Семейные танцы» имеют множество разновидностей. Существует попустительский вариант, излишне длительный и перенасыщенный словами; карательный вариант, обычно гневный и драматический, а также смешанная версия, которая включает элементы того и другого. Независимо от того, какую форму принимают «танцы», все они являются неэффективными попытками установить границы и заставить детей слушаться.

Эти заученные шаблоны недейственного разрешения проблем ведут к нарастанию конфликтов и стычкам за власть. Со временем такой «танец» становится настолько знакомой и глубоко укоренившейся привычкой, что члены семьи начинают воспринимать его как нормальный способ общения. Они даже не осознают, что «танцуют».

Такие семьи, как те, за приключениями которых мы будем следить в этой главе, могут легко погрязнуть в подобных деструктивных коммуникативных шаблонах. Без осознания реальности и приобретения новых навыков у них не остается другого выбора, кроме как «танцевать» единственный известный им «танец». Осознание – первый шаг к освобождению.

Если вы подозреваете, что «застражили», постоянно повторяя исполнение своего «семейного танца», эта глава поможет вам начать освобождаться от него. Вы поймете, как зарождаются ваши «танцы», чем они заканчиваются и что заставляет их продолжаться. Но самое главное — осознав, что происходит, вы сможете сойти с «танцпола» и перейти к использованию более эффективных методов коммуникации и разрешения проблем.

Независимо от того, какую форму принимают «танцы», все они являются неэффективными попытками установить границы и заставить детей слушаться. Эти заученные шаблоны неэффективного разрешения проблем ведут к нарастанию конфликтов и стычкам за власть.

Чему учатся дети на примере «танцев»?

Представьте, что вам пять лет. Вы не умеете читать и определять время по часам. Вам не разрешается играть дальше, чем за один квартал от дома, и всякий раз, когда родители просят вас собрать игрушки, вы протестуете и жалуетесь — и ваши родители принимаются за «танец». Они упрашивают и льстят, предупреждают и напоминают, увещевают и объясняют, и, если вы продолжаете сопротивляться, они вопят и грозятся отобрать все ваши игрушки и развлечения — надолго.

— *Ух ты! Эх их разбирает!* — говорите вы себе. — *Похоже, они по-настоящему расстроены!* — Спектакль потрясает воображение, но вы знаете по прошлому опыту, что они, вероятнее всего, не выполнят ни одной из своих угроз. А даже если и выполнят — развлечение того стоит.



Если вы можете вызвать к жизни весь этот спектакль и суматоху, просто воспротивившись требованию, то как вы благодаря этому будете ощущать себя? Могущественным? Бесспорно! Властным? Еще бы! Вам будет весело? Да не то слово!

Для детей «семейные танцы» — своего рода «мыльные оперы»: постоянный источник развлечений. Дети в них являются продюсерами и режиссерами, а родители — ведущими актерами. Сценарий хорошо отрепетирован. Каждый знает свою роль и то, как, вероятнее всего, будут разворачиваться и чем закончатся события — но доигрывает до конца, снова и снова, в каждой конфликтной ситуации.

Для детей «семейные танцы» — своего рода «мыльные оперы»: постоянный источник развлечений.

С точки зрения консультантов-профессионалов вроде меня, «семейные танцы» — это ошибки подкрепления, или слова и поступки родителей, часто бессознательные, которые поощряют и вознаграждают нежелательное поведение

детей. «Танцы» обеспечивают детям два типа наград. Первичное вознаграждение — это возможность настоять на своем или выиграть стычку за власть. Если вам пять лет и вы не желаете собирать свои игрушки, то заставить маму или папу сделать это за вас — великое достижение. Даже если они этого не сделают, вы все равно получаете живое развлечение, которое дает нам повод перейти к следующей награде. Вторичное вознаграждение для детей — это негативное внимание, власть и контроль, которые они обретают, заставляя своих родителей «танцевать». Сам по себе «танец» — это и есть награда.

Если вы регулярно исполняете танцы «со своими детьми, то вы, вероятно, застряли в этом порочном кругу, ненамеренно вознаграждая их за плохое поведение, которому пытаетесь положить конец.



Если вы регулярно исполняете «танцы» со своими детьми, то вы, вероятно, застряли в этом порочном кругу, ненамеренно вознаграждая их за плохое поведение, которому пытаетесь положить конец. Этот шаблон вряд ли изменится до тех пор, пока вы не осознáете, что делаете, и не начнете воздерживаться от раздачи наград, которые его поддерживают. Прекратить «танцы» — в вашей власти. Первый шаг — это осознание. Давайте посмотрим, как одна супружеская пара обнаружила существование собственного «танца».

Попустительский «танец»

Майк и Шерри — родители двух детей, шестилетнего Джастина и девятилетней Брук. Их дом — оживленное место. Оба родителя заняты вне дома в течение полного рабочего дня, а дети участвуют во множестве факультативных программ. Родители пришли на консультацию, потому что их изводило непокорное поведение Джастина и бесконечные крики и споры, происходившие дома.

— Первая реакция Джастина на все, что бы ему ни сказали, — «нет», — жаловалась Шерри. — Когда же мы говорим ему «нет», он пытается с нами спорить. Раньше, чем успеваем осознать, мы уже кричим на него, он в ответ кричит на нас, а его сестра кричит нам всем, чтобы мы прекратили кричать. Это разве нормально? Он нас всех с ума сводит. Не уверена, что в состоянии дальше это выносить!

Майк тоже пребывал в унынии:

— Мы пытаемся относиться к Джастину справедливо и разумно, но он берет над нами верх и обращается с нами неуважительно. Наш дом превратился в сущий бедлам. Просто не знаю, что нужно сделать, чтобы достучаться до него!

Майк и Шерри не осознавали того, что уже довольно давно «танцевали» с Джастином. Они увязли во все разрастающемся шаблоне конфликтов и стычек за власть, которые изнурили их и обескураживали. Моей первой задачей было помочь им ознакомиться с разными темпераментами друг друга. Мы заполнили профили темперамента для каждого члена семьи.

Профиль Джастина оказался типичным для многих упрямых детей. Он показал высокие баллы в негативной настойчивости, реактивности и впечатлительности. Он оказывает на всех активное давление. Его сестра Брук, наоборот, проявила себя как покладистая личность без трудных характерных черт. Ее основное желание — угодить и сотрудничать. Профиль Майкла был похож на профиль Брук, а Шерри оказалась своевольной, впечатлительной и реактивной, как Джастин.



Профили темперамента членов этой семьи дали возможность проникнуть в динамику их семейных отношений. Я понял, почему Майку было так трудно понять Джастина. Их темпераменты значительно отличались друг от друга. В конфликтных ситуациях главное желание Майка – сотрудничать. Он хорошо реагирует на разумные доводы и пытается отыскать взаимоприемлемое решение. С другой стороны, желание Джастина – все повернуть по-своему, и для того, чтобы это произошло, он готов идти на крайности. Джастин несколько не заинтересован в разумности своего поведения, если это приведет к тому, что он может не получить желаемый результат.

Я также понял, почему Шерри так резко реагирует на Джастина. Их темпераменты очень схожи. Оба они впечатлительны и реактивны. В конфликтных ситуациях они – словно две заряженные частицы, сталкивающиеся друг с другом. Каждый из них полон решимости взять верх над другим. Я поделился этими умозаключениями с Майком и Шерри.

Моя следующая задача заключалась в том, чтобы понять, насколько их воспитательные методы «монтируются» с темпераментом и стилем обучения Джастина. Я попросил обоих родителей выбрать какой-нибудь типичный пример плохого поведения Джастина и очень точно, шаг за шагом, описать, что именно они говорят и делают, когда он так себя ведет. Без малейшего промедления оба родителя сошлись на том, что утренняя битва – самая тяжелая часть дня. Каждый день начинается у них с мрачной и недовольной ноты.

– Хорошо, – предложил я, – опишите, что происходит утром, когда вы просите Джастина собраться в школу.

Шерри начала первой. Пока она описывала утреннюю рутину, я схематически отмечал каждый шаг в последовательности взаимодействия. Визуальные схемы – отличный способ помочь родителям лучше познакомиться с их

«Семейный танец»

семейным танцем. Когда Шерри закончила, мы несколько минут размышляли над ее схемой (рис. 5.1). Шерри округлила глаза, увидев длину своей схемы.

— Ничего себе! — воскликнула она. — Да я уже от одного взгляда на это сооружение чувствую себя изнуренной! А ведь я каждый день это делаю!

— Да. Это долгий, бессмысленно затянутый «танец», — согласился я, давая ему ту оценку, которую он заслуживал. — Я понимаю, почему вы чувствуете себя настолько измотанными.

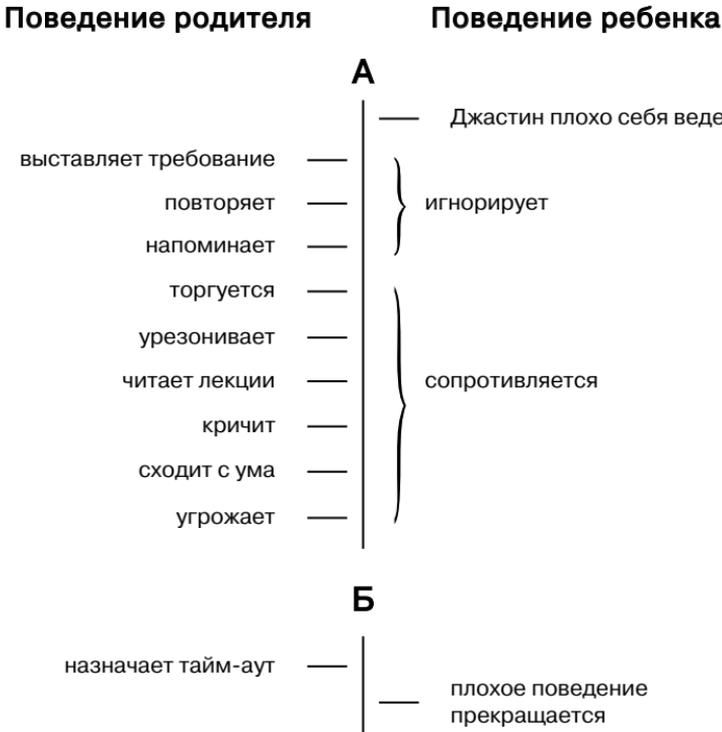


Рис. 5.1. Схема Шерри

Для многих родителей исполнение «семейных танцев» напоминает процесс накопления стрессовых купонов. Когда их скапливается достаточно много, их можно обменять на «призы»: головные боли, проблемы с желудком, депрессию и набор прочих расстройств.

Для многих родителей исполнение «семейных танцев» напоминает процесс накопления стрессовых купонов. Когда их скапливается достаточно, их можно обменять на «призы»: головные боли, проблемы с желудком, депрессию и набор прочих расстройств.

Ее схема на многое раскрывала глаза. С момента первого вмешательства до самого конца она перебирает много различных форм убеждения, но ни одна из них не останавливает плохое поведение Джастина. Как правило, Шерри начинает с повторений и напоминаний, но ее требования игнорируются. Далее она пробует предложить сделки, увещевать и читать нотации — все с тем же результатом. Соппротивление Джастина продолжается.

Чем больше она говорит, тем сильнее себя накручивает, и это продолжается до тех пор, пока выговоры не превращаются в крики, а торговля не уступает место угрозам. Когда достигается «точка кипения», она отсылает сына в комнату одеваться и говорит ему, что он должен выйти из дома в 7:45 — и он уйдет без завтрака, если окажется не готов. Плохое поведение Джастина обычно прекращается в этой точке. Если он заканчивает сборы вовремя, то получает свой завтрак. Если нет — уходит из дома с пластиковым пакетом с тостами или сухими хлопьями.

Пока оба родителя разглядывали схему, я тоже вернулся к ней и обвел кружком те стадии, где использовали слова. Пометил их значком «вербальные стадии». Они заняли почти всю схему. Затем нарисовал прямоугольник вокруг слова «тайм-аут» в конце схемы и пометил его как

«Семейный танец»

«стадию действия». Этот прямоугольник был не в пример меньше (рис. 5.2).

— Между точками А и В вы пробуете множество разных способов, чтобы заставить Джастина слушаться, — заметил я. — Какой из них прекращает его плохое поведение?

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии



Рис. 5.2. Схема Шерри: вербальные и действенные стадии

Взгляд Шерри уперся в прямоугольник в конце схемы. Шаблон прояснился. Она тратит большую часть времени и энергии на методы, которые не работают. Я подытожил то, о чем нам рассказала ее схема:

— От вашего первоначального требования в точке А до наступающего со временем действенного шага в точке Б Джастин усиленно сопротивляется вашим словам, чтобы понять, насколько далеко он может зайти. Чем сильнее он давит, тем больше вы говорите — и тем больше сердитесь. Когда вы наконец доходите до точки кипения, вы прекращаете свой танец действенным шагом.

Шерри кивнула.

— В какой момент ваше сообщение становится отчетливым и ясным? — спросил я. Она указала на действенный шаг. — Именно! — подтвердил я. — Именно тогда прекращается плохое поведение и начинается послушание. Это и есть та жесткая граница, которую ищет Джастин. Ситуация улучшается, когда вы до нее добираетесь.

Шерри поняла, к чему я клонил. Она осознала, что ее воспитательные методы плохо соответствовали темпераменту и стилю обучения ее упрямого сына. На ее лице появилось выражение облегчения.

Далее мне надо было помочь Шерри найти истоки происхождения ее «танца». Я попросил ее рассказать, что делали ее родители, когда она в детстве плохо себя вела. Пока она описывала их методы, я зарисовал ее ответ в виде схемы на доске, а потом разместил рядом с ее схемой. Когда она закончила, я отступил назад и дал ей возможность обдумать результат. Она была удивлена.

— Я-то считала, что в отношении дисциплины действую не так, как мои родители! — воскликнула Шерри. Но схемы демонстрировали иную картину. Если не считать концовок, они были почти идентичны. Шерри

завершала свои «танцы» тайм-аутом, а ее родители — шлепками. Она исполняла тот же «танец», только с другим финальным «па».

Многие родители удивляются, когда обнаруживают, сколь во многом их модели воспитания детей напоминают методы их родителей. Некоторые, подобно Шерри, пытаются корректировать их методы, чтобы исправить то, что оценивают как ошибки своих родителей. Если они считают, что их родители были слишком суровы, то могут компенсировать это, проявляя бóльшую терпимость. Если же полагают, что родители были чересчур снисходительны, они могут компенсировать это, став более жесткими. Чаще всего кончается тем, что они исполняют все тот же базовый «танец» с другой концовкой и передают сценарий своим детям.

Пришло время познакомиться с «танцем» Майка. Я попросил его рассказать, как он справляется с упрямством Джастина по утрам. Пока он описывал свои действия, я составлял их схему взаимодействия (рис. 5.3). Когда схема была закончена, я ненадолго умолк, чтобы мы все могли ее рассмотреть.

— Ну что, похоже выглядит? — спросил я.

— Разумеется, похоже! — ответил Майк. — Я его «танцевал», наверное, раз тысячу! Каждый шаг наизусть знаю.

На первый взгляд схема Майка напоминала смешанный «танец», но ее определяющей чертой было отсутствие действенного шага. Он исполнял попустительский «танец» со смешанными чертами. Его «танец» был шумным, сердитым и драматичным; но в основе своей это были сплошные разговоры и полное отсутствие действия.

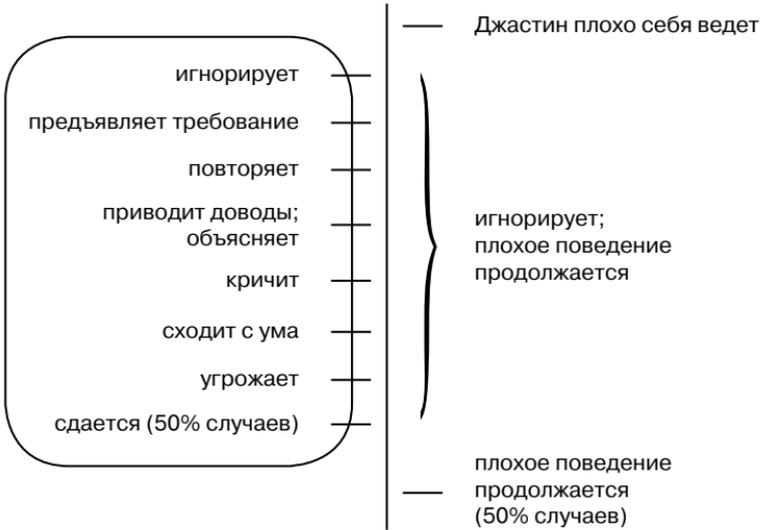
Майк обычно начинает с того, что пытается игнорировать плохое поведение Джастина, чтобы избежать конфронтации. Это никогда не срабатывает. Через несколько

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии

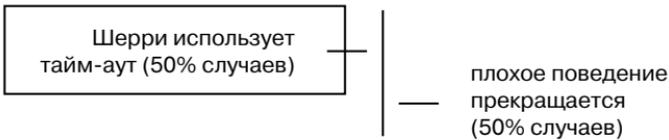


Рис. 5.3. Схема Майка

минут Майк дает слабину и излагает свое первое требование сердитым тоном, которое Джастин откровенно игнорирует. Майк терпеть не может, когда его игнорируют, но изо всех сил старается сохранить спокойствие. Далее он по очереди пробует повторять и напоминать, потом начинает урезонивать и объяснять. Джастин продолжает его игнорировать.

Тут Майк теряет терпение. Он принимается стыдить и обвинять, кричать и угрожать — но Джастина этот спектакль ничуть не впечатляет. Он «упирается рогом» и вопит в ответ.

Примерно в середине процесса, когда становится слишком уж шумно, вмешивается Шерри и отсылает Джастина в его комнату, чем кладет конец плохому поведению. В остальные разы Майк, расстроенный, уходит. От «танцев» с Майком Джастин получает самое щедрое вознаграждение.

Я вернулся к схеме Майка и обвел кружком все шаги, где он использовал только слова, пометив их как «вербальные стадии». Этот круг занял практически всю его схему. Действенный шаг, который со временем прекращает его «танцы», предпринимает за него Шерри — и лишь в 50% случаев.

Схема Майка была закончена, поэтому я суммировал все, что она нам показала:

— Джастин изо всех сил противится вашим словам, чтобы определить, насколько далеко он может зайти. Чем сильнее он давит, тем больше вы говорите и тем больше вы сердитесь. Наконец, достигнув критической точки, вы в расстроенных чувствах уходите или ваш «танец» вместо вас заканчивает Шерри.

Он кивнул. Майк осознал свой попустительский «танец» и понял, что его методы мало соответствуют темпераменту и стилю обучения Джастина.

Далее я хотел, чтобы Майк выяснил, откуда растут корни его «танца». Я попросил его описать, как действовали его родители, когда он в детстве плохо себя вел. Пока он рассказывал, я зарисовывал их методы и потом положил эту схему на стол рядом с его собственной.

Эти две диаграммы были одинаковы, с одним бросающимся в глаза различием. Майк заканчивал свои «танцы», сдаваясь и уходя. Родители заканчивали свои шлепками. Во всех остальных отношениях «танцы» Майка были точно такими же шумными, сердитыми и драматичными, как и «танцы» его родителей.

Наиболее трудная часть работы осталась позади. Майк и Шерри осознали свои «танцы» и сценарии, которые унаследовали от своих собственных семей. Они были готовы к изучению новых навыков и к тому, чтобы сойти с «танцпола».

Наилучший способ прекратить эти «танцы» — ясно и четко выразить словами, что вы ждете от сына, и сблизить вербальные и действенные шаги во времени. Я вернулся к начальной схеме Шерри, чтобы проиллюстрировать этот процесс.

— Помните, как Шерри проводила большую часть времени, увязая в наборе неэффективных вербальных сообщений? — спросил я. — Джастин сопротивляется всем этим сигналам, пока Шерри не переходит к действенному шагу. Именно тогда прекращается плохое поведение и начинается послушание. Вы можете полностью избежать любых «танцев», начав с ясного сигнала в точке А и пере-

«Семейный танец»

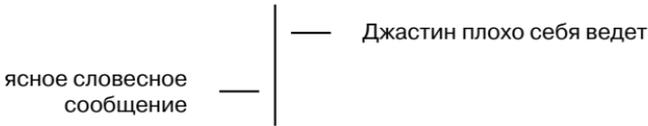
ходя непосредственно к действенному шагу в точке В, без всех недейственных промежуточных стадий. В следующий раз, когда Джастин начнет с утра демонстрировать свое непокорство, просто попросите его закончить свои дела в комнате — и, пока не закончит, не возвращаться. Этот сигнал ясен. Никаких «танцев» и никаких вознаграждений за дурное поведение.

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии

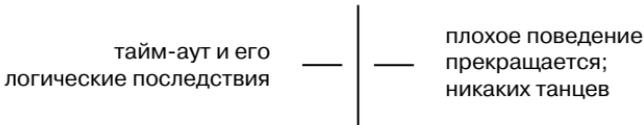


Рис. 5.4. Новая схема Майка и Шерри

Вскоре новая схема Майка и Шерри выглядела как та, что изображена на рис. 5.4. Так же может выглядеть и ваша.

Карательный «танец»

Рик и Линда, родители двоих детей семи и тринадцати лет, исполняли «танец», который мне не скоро суждено забыть. Я впервые уловил некоторые его «па» в приемной, еще до того как они направились в мой кабинет.

— Идем, Лиза, — сказала Линда своей тринадцатилетней дочери, когда я их вызвал, но Лиза продолжала сидеть, плотно сложив руки.

— Вы и идите! — сказала она родителям. — Это вам нужна консультация, а не мне.

— Если бы ты хоть иногда делала то, о чем тебя просят, мы бы вообще сюда не пришли, — сердито бросила в ответ мать.

— Да нет, ты бы нашла другой повод вопить, — возразила Лиза. — У тебя это лучше всего получается!

— Я не собираюсь выслушивать твои дерзости, — заявила Линда.

— Ну да, конечно! А что ты собираешься делать? Запереть меня дома? Похоже, тебя не больно-то волнует, что *ты* относишься ко мне без уважения! — выпустила ответную стрелу Лиза.

— Я твоя мать! — возразила Линда.

— Не-а, ты — диктатор! — отозвалась Лиза, по-прежнему сидя на стуле.

— Довольно, Лиза, — вмешался Рик. — Идем! Пора идти в кабинет.

Лиза неохотно пошла вслед за родителями к моему кабинету, но не успели они рассестись, как «танец» начался снова.

— Видите, какова она? — пожаловалась Линда, пытаясь перетащить меня на свою сторону.

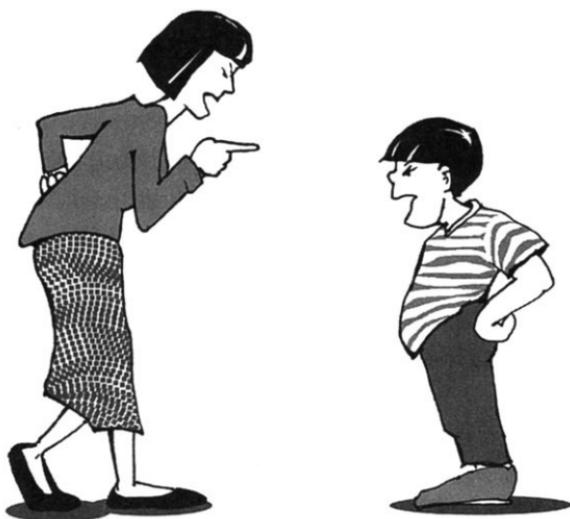
Прежде чем я успел обозначить свою нейтральную позицию, Лиза выпустила последний дротик:

— Да-а, с тобой рядом находиться — тоже сплошное удовольствие! — ухмыльнулась она.

— Я понимаю, что вы очень рассержены и расстроены, — проговорил я, пытаясь отвлечь внимание от Лизы. — Знаете, я не слишком хорошо разрешаю проблемы, когда бываю в таком состоянии. Давайте сделаем перерыв на пару минут, чтобы успокоиться.

Я дал задание обоим детям: заполнить опросник интересов и хобби, а родителям протянул пару документов на ознакомление.

Сеанс едва начался, а мы уже познакомились с техникой, которую им предстояло использовать очень часто, чтобы прекращать свои «семейные танцы»: ее можно назвать «давай остынем». Когда спокойствие было восстановлено, я спросил Рика, была ли произошедшая недавно ссора похожа на те, которые происходили дома.



— Так происходит все время с тех пор, как шесть недель назад Лиза побывала под домашним арестом, — ответит тот. Рик описал события, которые привели к такой воспитательной мере.

Проблемы начались, когда Лиза пришла домой с отчетной ведомостью по данным на середину семестра. По естествознанию и математике, самым трудным для нее предметам, она набрала низшие баллы (что-то вроде «трех с минусом»). Увидев результаты ведомости, Линда вспылила.

— Тройки в этом доме — неприемлемая оценка!

— У меня еще полтора месяца до конца семестра, — парировала Лиза. — Полно времени, чтобы все исправить.

— У тебя даже больше времени, чем ты думаешь, — возразила Линда, — потому что ты не будешь никуда ходить после школы, пока твои оценки не выправятся!

Лиза оказалась под домашним арестом.

Когда она пыталась опротестовать решение матери, та пригрозила лишить ее и других развлечений и проинформировала, что вопрос дальнейшему обсуждению не подлежит. Лиза взорвалась:

— Ты злая и несправедливая! — кричала она.

Поэтому Линда на этот же период лишила Лизу права разговаривать по телефону.

— Продолжай в том же духе, если тебе не терпится еще чего-нибудь лишиться, — грозила Линда.

Лиза убежала в свою комнату и захлопнула дверь.

Тем же вечером Рик попытался стать посредником в их конфликте, но только стало еще хуже. Сперва Линда обвинила Лизу в лени и хамстве. Затем Лиза обвинила мать в том, что та злая и несправедливая. Линда повысила голос, и Лиза принялась кричать в ответ. В пылу ссоры Лиза назвала Линду «сухой». Лиза пожалела об этом в тот

же момент, как слово вырвалось, — но было уже поздно. Линда готова была отвесить Лизе пощечину, но тут вмешался Рик. Он лишил Лизу одного из самых любимых ее удовольствий — субботнего катания на коньках — до тех пор, пока он сам его не отменит.

— Я просто не знал, что еще можно сделать, — говорил Рик, явно расстроенный. Ведь Лиза уже сидела дома по вечерам и не могла разговаривать по телефону. — Не шлепать же ее, она уже слишком большая — но и так просто спустить это на тормозах я не мог!

Как и Линда, Рик еще чуть глубже закопал все семейство в зыбучие пески карательных последствий.

Мне было интересно понять, как их различные темпераменты влияли на результаты этих конфликтов. Я попросил их всех помочь мне заполнить профиль темперамента для каждого из членов семьи. Большинству семей нравится это упражнение.

Профили темпераментов расставили всё на свои места. У Рика и Коди профили вышли одинаковыми. Оба относились к стоворчивому типу с малым числом экстремальных или трудных качеств. Профиль Линды рисовал человека своевольного, склонного к перемене настроений, реактивного и впечатлительного. Профиль Лизы был еще более экстремальной версией Линдиного. Вместе они составляли взрывоопасную комбинацию.

Мы обсудили совместимость и «точки трения» их различных темпераментов и то, как гневные, театральные воспитательные методы могут быстро переродиться в борьбу за власть со своевольными детьми. Родители вздохнули с облегчением, узнав, что экстремальные «проверки» и со-

Гневные, театральные воспитательные методы могут быстро перерасти в борьбу за власть с упрямыми детьми.

противление Линды — нормальное явление. Они также стали лучше понимать, почему послушен Коди.

— Давайте посмотрим, насколько ваши воспитательные методы соответствуют темпераментам детей, — предложил я. Мы начали с Рика. — Что вы обычно делаете, когда Лиза или Коди плохо себя ведут? — спросил я. Пока Рик описывал свои методы, я рисовал их схему на доске.

— Прежде всего я требую, чтобы они остановились, — сказал он.

— Тем же тоном, каким говорите сейчас? — уточнил я. Он кивнул.

— И как, останавливаются? — поинтересовался я.

— Нет, обычно приходится повысить голос, чтобы они обратили на меня внимание, — признался Рик.

— А что вы делаете дальше?

— Обычно повторяю то, что сказал.

— А тогда они слушаются? — допытывался я.

— Коди — да, — подтвердил он, — но не Лиза. Она начинает спорить и спрашивать, почему это она обязана делать то, о чем я прошу.

— Что вы в этот момент чувствуете?

— Начинаю сердиться, — ответил Рик. — Обычно заканчивается тем, что я говорю что-то вроде: «Неужели ты не можешь просто сделать то, о чем я прошу, и не спорить — для разнообразия?»

— Не забудь упомянуть об угрозах и гневных лекциях, — вставила Лиза.

— Да, полагаю, и это иногда бывает, — признался Рик.

— Иногда?! — переспросила Лиза, закатывая глаза.

— Ну ладно, возможно, часто — но этого бы не случилось, если бы ты просто послушалась в первый раз, когда тебя о чем-то просят! — возразил Рик.

— А что происходит потом? — спросил я, надеясь, что мы подбираемся к последствиям.

— Когда Коди чересчур меня доводит, он обычно получает пару шлепков, — ответил Рик. — Иногда я лишаю его развлечений на неделю-другую. Когда он сделает что-то очень плохое, я так и поступаю, но мне не приходится шлепать Коди слишком часто. Он обычно слушается. Лизу я перестал шлепать, когда ей исполнилось двенадцать. Теперь я обычно отбираю у нее телефон, телевизор, магнитофон. Не разрешаю гулять с друзьями, или кататься на роликах, или сажаю под домашний арест на несколько недель.

— Она в результате перестает плохо себя вести? — спросил я.

— В этот самый момент — да, — кивнул Рик, — но потом нам приходится жить с сердитым, возмущенным ребенком до тех пор, пока не закончится срок наказания. Иногда мне кажется, что нам даже тяжелее, чем Лизе.

Линда согласно кивнула.

Схема Рика была завершена. Я отошел в сторону и дал возможность всем рассмотреть ее.

— Похоже выглядит? — спросил я.

— Да, вы что-то такое уловили, — согласился Рик. — Не могу сказать, что именно — но как бы там ни было, я часто так и поступаю.

— Я называю это «танцами», — пояснил я, — и вы в этом не одиноки. Множество родителей исполняет «танцы», чтобы заставить своих детей слушаться. Давайте-ка рассмотрим стадии вашего «танца».

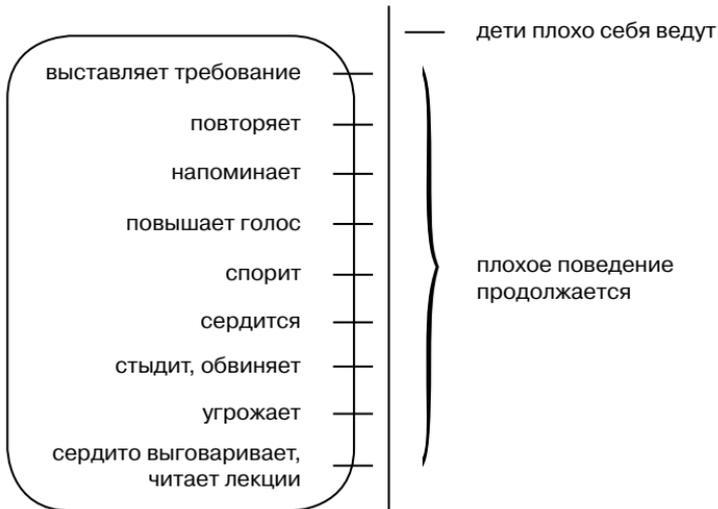
Я вернулся к схеме Рика и обвел кружком все шаги, основанные на речевой коммуникации, пометив их как «вербальные стадии». Таких оказалось много — большая часть схемы. Далее я обвел прямоугольником те шаги, которые включали действия, и пометил их как «действенные стадии». Они заняли лишь небольшой участок в конце схемы (рис. 5.5).

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии



Рис. 5.5. Схема Рика

— Для того чтобы склонить детей к послушанию, вы используете два типа шагов: вербальные и действенные, — объяснил я. — Какие из них останавливают плохое поведение?

— Действенные шаги — те, что в конце, — ответил Рик.

— Точно! — подтвердил я. — Ваши действенные шаги на некоторое время прекращают «танец». А теперь давайте разберемся, что вы чувствуете, совершая эти шаги. Недавно вы сказали, что сердитесь, когда дети пытаются с вами спорить. Споры ведут к лекциям и угрозам. Похоже, атмосфера накаляется все больше и больше до тех пор, пока вы не завершаете свой «танец» действенными шагами.

Рик кивнул. Он и сам видел, что чем больше говорил, тем больше сопротивлялась Лиза, и тем больше он злился. Большую часть времени его слова и действия не были эффективными.

— А теперь давайте посмотрим на ваши действенные шаги, — предложил я. — Они на некоторое время останавливают плохое поведение Лизы, но она сердится и становится агрессивной и мстит в ответ. Тогда вы заканчиваете тем, что исполняете много более коротких версий все того же «танца», только без действенных стадий.

— Именно здесь я и захожу в тупик, — согласился Рик. — Я не знаю, что еще можно сделать в этот момент. Не так-то много остается такого, что можно отобрать — но и просто выйти сухой из воды я ей не могу позволить. Она должна понимать, что мы ожидаем от нее послушания.

Я согласился с этим доводом, а потом спросил:

— Если бы существовал способ довести до Лизы ваше сообщение, не вызывая у нее гнева и обиды, вам хотелось бы воспользоваться им?

— Ну конечно! — воскликнул Рик. — Я уже устал от всех этих стычек на тему «кто в доме главный».

— Хорошо, — сказал я, — потому что именно это я и собираюсь показать вам. А теперь давайте выясним, откуда взялся ваш «танец». Что делали ваши родители, когда вы в детстве плохо себя вели?

— Мои родители были совсем не такими, как Линда и я, — ответил Рик. Пока он описывал, как его родители управлялись с дисциплиной, я зарисовывал схему их методов на доске. Затем разместил обе схемы рядом.

Методы, которые применяли родители Рика, по современным меркам сочли бы злоупотреблением. Они вопили, угрожали, хватались за ремень и били им по стульям, создавая атмосферу страха и паники. Затем принимались за детей.

По слезам, показавшимся на глазах Рика, было ясно, что шрамы, полученные во время исполнения того болезненного «семейного танца», до сих пор не зажили. Я также понял, почему он считал, что они с Линдой поступают по-другому. При сравнении их методы казались мягкими; но, когда мы стали изучать схемы, Рик не мог не заметить определенного сходства. Он и Линда не терроризировали своих детей, не били их ремнем — но их гневные и оскорбительные «танцы» были похожи на «танцы» его родителей. Возмущение Лизы стало более понятным. Рик осознал, что его карательные методы плохо подходят для своевольной дочери.

Пора было обратить внимание на методы Линды.

— Линда, а что вы делаете, когда дети плохо себя ведут? — спросил я.

— Да почти все то же, что и Рик, — отозвалась Линда, — но я не обладаю таким терпением, как он. Меня сразу же охватывает гнев, и я кричу с самого начала и до самого конца.

Я нарисовал для Линды такую же схему, как и для Рика, только дописал в ее начале: «начинает с гнева».

— Похоже? — спросил я, закончив схему.

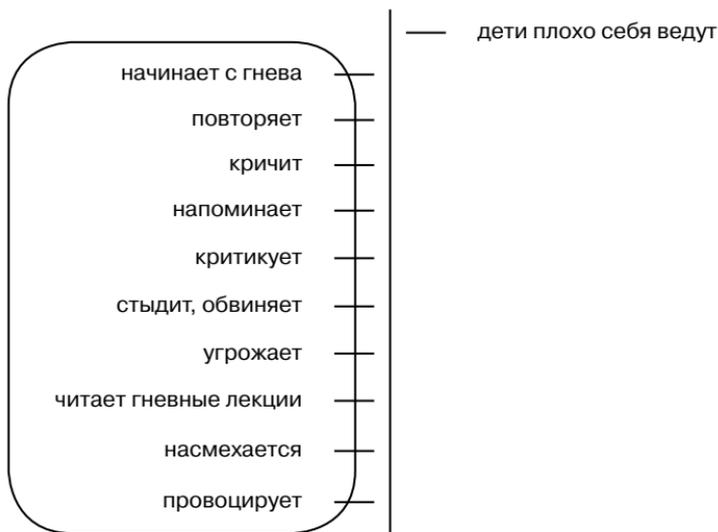
— Думаю, вы кое-что упустили, — вклинулась Лиза. — А как насчет насмешек и провокаций? Ты всегда мне говоришь: «Ну, давай, сделай это еще раз! Спорим, не сделаешь?» Папа так не поступает.

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии

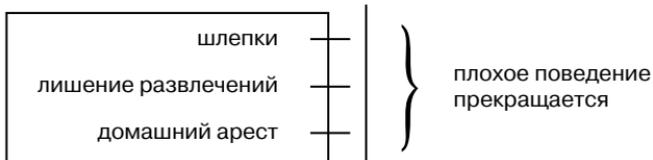


Рис. 5.6. Схема Линды

— Да, порой меня немного заносит, — признала Линда, — особенно когда она продолжает спорить после того, как я пригрожу лишить ее развлечений.

Я вернулся к схеме Линды и внес в нее исправления. Затем, как и в прошлый раз, обвел кружком все вербальные стадии и прямоугольником — действенные. Схема была закончена (рис. 5.6). Я спросил:

— Ну что, таков ваш «танец»?

Она кивнула. Мы все с минуту разглядывали схему.

«Танец» Линды был более шумным и эмоциональным, чем «танец» Рика, но во многих отношениях они были похожи. Большую часть времени она застревала в вербальном спарринге с Лизой. Чем больше Линда говорила, тем больше сопротивлялась Лиза, и тем больший гнев испытывала Линда. Когда ей казалось, что все зашло слишком далеко, Линда заканчивала «танец» предпринимая болезненные меры воздействия: шлепки, домашний арест или долгосрочное лишение удовольствий.

— Упрямые дети лучше всего реагируют на ясное, твердое обращение, не сопровождаемое театральными сценами или сильными эмоциями. Что бы случилось, если бы вы

Упрямые дети лучше всего реагируют на ясное, твердое обращение, не сопровождаемое театризацией или сильными эмоциями.

перешли непосредственно от точки А к действенным шагам в точке В и опустили все остальные промежуточные стадии? — спросил я.

— Было бы гораздо меньше споров, — признала Линда.

— И гораздо меньше злости тоже, — подхватил я. — Если бы не было всех этих стадий, дурное поведение Лизы можно было бы остано-

вить с меньшими затратами времени и энергии — но Лиза по-прежнему была бы сердита и обижена вашими действиями. А теперь давайте предположим, что вы использовали какие-то новые действенные шаги, которые положили конец ее плохому поведению, но не вызвали у нее ни гнева, ни обиды. Отпала бы тогда необходимость в «танцах»?

— Вас послушать, так это легко и просто, — отозвалась она.

— Думаю, вы сочтете, что эти методы действительно легко и просто применить, — подтвердил я. — Самое сложное — это не позволить себе начать «танцевать» прежний «танец». Вы уже сделали важнейший шаг, осознав его существование. А теперь давайте выясним, где вы научились своему «танцу».

И я попросил Линду описать поведение ее родителей, когда она плохо себя вела в детстве.

— Я знаю, откуда у меня эти театральные ухватки, — сказала Линда. — Моя мама всегда кричала и вопила на нас по тому или иному поводу. Все время приставала и напоминала. Мы обычно слушались, хотя и не сразу; но если нет — она лишала нас развлечений или сажала под домашний арест. Помню, мне неделями приходилось сидеть дома из-за какой-нибудь мелочи.

— Что вы чувствовали, когда такое случалось? — спросил я.

— Сердилась и обижалась, конечно, — ответила она.

— Как Лиза? — уточнил я.

Линда поняла, к чему я веду.

— Я была очень похожа на Лизу, — проговорила она, — и я тоже часто бунтовала, когда считала, что мама несправедлива ко мне. Я любила ее, но отношения у нас были бурные.

— Похожие на ваши отношения с Лизой? — поинтересовался я.

Линда снова улыбнулась. Она вдруг увидела, что ее «танцы» с матерью были очень похожи на то, что происходило между ней и Лизой. Отношения, которые развивались вокруг этих «танцев», тоже были очень похожи.

— А какими методами пользовался ваш отец? — спросил я.

— Отец нас наказывал, но никогда не кричал, не угрожал и вообще никак не проявлял гнев, — сказала Линда. — Он просто велел нам остановиться, а если мы не слушались, шлепал нас — не слишком сильно, но достаточно, чтобы заставить нас прекратить безобразия. Когда мы стали старше, он тоже лишал нас удовольствий и запирали дома, но не на целые недели подряд, как мама. Он очень старался быть справедливым.

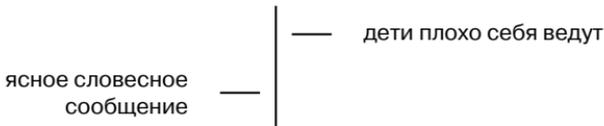
Линда использовала сочетание методов обоих своих родителей. Вербальные шаги она переняла у матери, а действенные включали элементы методов обоих.

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии

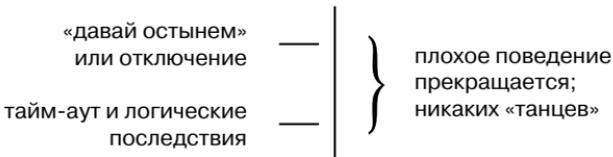


Рис. 5.7. Новая схема Рика и Линды

Рик и Линда уходили с нашей встречи с новым знанием. Они осознали и распознали свои карательные «танцы» и поняли, что их воспитательные методы не годятся для темперамента дочери. Они были готовы освоить новые методы для того, чтобы донести до нее свои сообщения.

На занятиях, последовавших за первым, они узнали, как начинать общение с ясных коротких сообщений (см. главу 6) и как использовать технику «давай остынем» и отключения (см. главу 7), если Лиза пыталась втянуть их в игру «кто главнее». Затем они узнали, как применять более эффективные меры (см. главу 8). Они заменили шлепки, домашний арест и долгосрочное лишение удовольствий тайм-аутами и применением логически оправданных мер. Их новая схема вскоре стала выглядеть, как та, которая изображена на рис. 5.7. Такой же может стать и ваша.

Смешанный «танец»

Из всех «танцев», исполняемых родителями со своими детьми, смешанный «танец» является самым длинным, шумным, театральным – и самым разрушительным. Он сочетает наихудшие черты двух крайних подходов и вызывает у своевольных детей вспышки самого экстремального поведения. Он поощряет их оказывать сильнейшее давление на наши правила и авторитет, а затем взрываться, срывая на нас зло, когда они сталкиваются с жесткими мерами. «Амортизация» терпения родителей весьма значительна.

Из всех «танцев», исполняемых родителями со своими детьми, смешанный «танец» является самым длинным, шумным, театральным – и самым разрушительным.

Существует несколько вариантов смешанного «танца». Некоторые родители начинают с наказаний в каждой воспитательной ситуации, но возвращаются к попустительству, встречаясь с существенным сопротивлением со стороны детей. Другие придерживаются одного из подходов в течение более длительного периода. Третьи неделями или месяцами практикуют снисходительный подход, пока сопротивление или игнорирование со стороны детей не переполнят чашу их терпения. Они раздражаются и прибегают к карательным методам, пока их самих не начинает тошнить от своего тиранства. Тогда они вновь переключаются на попустительство. Цикл этих «раскачиваний» может занимать недели и даже месяцы.

Наиболее распространенной вариацией смешанного подхода является такая, при которой родители начинают с попустительства, сопровождаемого бесконечными повторениями, напоминаниями, предупреждениями, утешением, вразумлением и объяснением, но, наконец, утомляются и переходят к карательным тактикам, начиная стыдить, обвинять, вопить, шлепать, сажать под арест или отбирать все любимые игрушки или развлечения на продолжительный период времени.

Конни, мать-одиночка с двумя сыновьями, четырех и шести лет, демонстрирует нам хороший пример этой популярной разновидности смешанного «танца». Она пришла в мой кабинет совершенно измученная.

— Мой четырехлетний сын явно хочет загнать меня в психлечебницу, — так она начала. — Все у нас превращается в битву: одевание по утрам, еда, купание, собирание игрушек или попытки заставить его перестать дразнить брата. Кит игнорирует меня, отключается, спорит, бунтует, обзывается и закатывает гневные истерики, когда выходит «не по его». Его старший брат Тейлор никогда так себя не ведет! Тейлор всегда делает все, о чем я прошу.

Уже по тому, что она рассказывала, я получил достаточное представление о том, какие темпераменты задействованы в их отношениях, но хотел проверить себя. Мы с Конни заполнили профили темперамента для всех членов семьи.

Мои подозрения подтвердились. Профили Конни и Тейлора свидетельствовали, что они — покладистые, без экстремальных или трудных в общении черт люди. В конфликтных ситуациях их главным стремлением было решать дело миром и сотрудничать. Поскольку их темпераменты были очень схожи, Конни с легкостью идентифицировалась с Тейлором и понимала его поведение. Совместимость между ними была очень высока.

Кит, напротив, представлял бы нелегкую задачу для любого родителя. Он склонен зависеть от настроения, впечатлителен и набрал высокий балл в проявлении негативной настойчивости. Как и большинство упрямых детей, Кит предпочитает учиться трудным путем. Его профиль подтвердил то, что Конни подозревала, но никогда по-настоящему не понимала. У нее еще оставался один неотложный вопрос:

— Он... нормален? — спросила она меня.

— Мне он кажется вполне нормальным, — успокоил я ее, — но для его темперамента характерны некоторые черты, с которыми трудно справиться.

Конни явно порадовало слово «нормальный».

— Упрямым детям нужны ясные, твердые границы, в рамках которых общение с ними развивалось бы в верном направлении, — добавил я. — Давайте посмотрим, насколько ваши методы воспитания соответствуют темпераменту и стилю обучения Кита.

Упрямым детям нужны ясные, жесткие границы, в рамках которых общение с ними развивалось бы в верном направлении.

Упрямый ребенок

Поведение родителя

Поведение ребенка

А

Вербальные стадии



Б

Действенные стадии

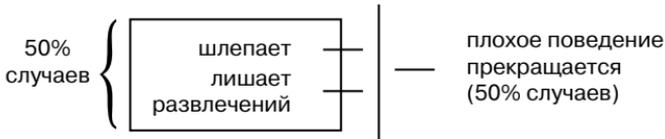


Рис. 5.8. Схема Конни

Я попросил Конни последовательно и точно рассказать, что она говорит и делает, когда Кит дразнит Тейлора. Пока она описывала свои методы, я составлял схему на доске. Для полной схемы на доске едва хватило места (рис. 5.8)! Когда мы закончили, Конни уставилась на нее, не веря своим глазам.

— Да, такой уж это утомительный «танец», — подтвердил я ее невысказанную мысль. — Я и сам-то устал, даже просто рисуя его!

Конни начинает свои «танцы» с многократных повторений и напоминаний, но Кит обычно ее попросту не слышит. Далее она пробует привести разумные доводы и объяснить. Это срабатывает с Тейлором, но не с Китом. Младший продолжает ее игнорировать.

Потом она пытается купить сотрудничество Кита, предлагая ему взятки в обмен на то, что он выполнит ее просьбу. Иногда получается, но в основном Кит упирается, сопротивляется еще больше и выторговывает лучшие условия.

В этот момент гнев и раздражение берут верх над Конни. Не успевая осознать этого, она уже кричит, вопит, стыдит, обвиняет и угрожает отшлепать сына или отобрать все его игрушки и развлечения. Кита это мало впечатляет. Он обычно сам начинает вопить в ответ, обзывает мать или закатывает истерику, если она не уступает. В половине случаев Конни действительно переходит к выполнению угроз. В остальных пятидесяти процентах случаев — сдается и отделяется гневным выговором или предостережением.

— Ваши «танцы» создают очень накаленную атмосферу, — заметил я. — В какой момент вы чувствуете, что терпете терпение?

— Годами я старалась начинать со спокойных разговоров, — ответила она, — но это ничего не меняло. Теперь я

начинаю злиться с самого начала и продолжаю заводиться все больше и больше по ходу скандала, но не показываю этого, пока Кит не принимается со мной спорить. Тогда я теряю терпение и срываюсь на крик.

Истощившееся терпение Конни как раз и свидетельствует о том, как утомительны ее гневные смешанные «танцы».

В начале схемы Конни я дописал: «начинает с гнева». Ее схема была завершена, и я подвел итоги того, о чем она нам поведала.

— Чем больше слов вы произносите, тем активнее Кит испытывает вас, и тем сильнее вас охватывает гнев. Наконец, когда достигнута «точка кипения», вы взрываетесь, обрушиваясь на Кита — а он в ответ срывается на вас. В половине случаев вы завершаете свои «танцы» действенными шагами; еще в половине — ограничиваетесь лекцией или предупреждением.

Конни согласно кивала в ответ. Она видела, что ее методы плохо подогнаны под стиль обучения сына.

— А теперь давайте-ка выясним, откуда взялся ваш «танец». Как поступали родители в случае плохого поведения детей в своем доме?

— За дисциплиной в нашем доме по большей части следила мама, — ответила Конни. — Я-то была послушным ребенком. Мне не требовалось особых исправительных мер, а вот моя сестра — совсем другое дело! Мама повторяла и напоминала, уговаривала и объясняла, торговалась и вела переговоры, и — да, кричать она была горазда! Когда все заходило слишком далеко, она грозилась рассказать обо всем отцу, который обычно применял одно средство — шлепки.

— Интересно, — заметил я. — Ваша мать была снисходительна, а отец использовал карательный подход. Их

«Семейный танец»

методы вместе создавали смешанный подход. Замечаете сходство?

Конни и сама поняла, что использует «танец» своих родителей. Она начинала снисходительно, как мать, но заканчивала наказаниями, как отец. Она совместила оба их подхода в одном смешанном «танце». Пора было показать Конни, как сойти с «танцпола». Я вернулся к ее схеме.

— В вашем «танце» шестнадцать шагов, — сказал я, — но только два из них прекращают плохое поведение Кита. Какие?

Конни указала на действенные шаги.

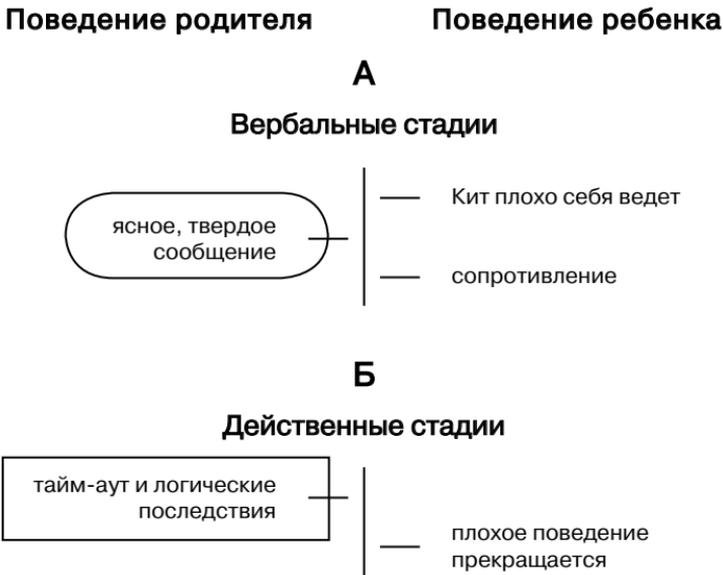


Рис. 5.9. Новая схема Конни

— Совершенно верно, — подтвердил я. — Кит воспринимает действенные шаги всерьез, но ваши меры его ранят и поддают пару и без того жаркой стычке за власть. Подумайте, что случилось бы, начни вы с требования в точке А, переходя сразу же к действиям в точке В, которые при этом не были бы болезненны и не вызывали у него возмущения?

Конни догадалась, к чему я веду. Устранив все промежуточные стадии между точками А и В, она могла бы положить конец плохому поведению Кита и быстро добиться его послушания — без всякого гнева, театральности и борьбы за власть. Вскоре новая схема Конни стала похожа на рисунок 5.9. И вы тоже так можете!

Подводим итоги

«Семейные танцы» — это деструктивные шаблоны коммуникации и разрешения проблем, которые передаются из поколения в поколение. Все они начинаются с неясных или неэффективных сообщений. Все они подогреваются гневом, сопротивлением, непониманием и возмущением; все они ведут к наращиванию конфликтов и борьбы за власть.

«Семейные танцы» — это деструктивные шаблоны коммуникации и разрешения проблем, которые передаются из поколения в поколение.

Для родителей «семейные танцы» являются постоянным источником разочарований и стресса; из-за них опускаются руки. Для детей эти «танцы» — неистощимый источник развлечений. Для консультантов-профессионалов «семейные танцы» — ошибки подкрепления, или те слова и поступки родите-

«Семейный танец»

лей, которые поощряют и вознаграждают неприемлемое поведение детей.

С течением времени «семейные танцы» становятся такой знакомой и глубоко укоренившейся привычкой, что члены семьи воспринимают их как нормальный способ взаимодействия. Они даже не осознают, что «танцуют». Осознание — первый шаг к освобождению.

Лучший способ остановить такой «танец» — это не ввязываться в него. Нам следует начинать с ясного сообщения и уклоняться от соблазнительных наживок, которые используют дети, чтобы подцепить нас на крючок борьбы за власть. Следующая глава начнется именно с демонстрации того, как это сделать. Пора повесить на стенку балетки и перейти к более эффективным методам коммуникации!

6

Как ясно выразить свою мысль словами

Ясное сообщение начинается с ваших слов — и именно на этом этапе чаще всего и происходит сбой в коммуникации, поскольку родители говорят и делают больше, чем необходимо. Гнев, театральность и сильные эмоции лишают ясности ваше сообщение и уменьшают шансы на послушание. Важно не только то, *что* вы говорите — но и *как* вы это говорите. Ваши слова — важный инструмент воспитания.

Из этой главы вы узнаете, как использовать этот инструмент наиболее доходчивым и эффективным способом. Следуя нескольким простым указаниям, вы научитесь предоставлять своему агрессивному естествоиспытателю информацию, которая необходима ему (или ей), чтобы сделать приемлемый выбор и сотрудничать с вами с самого начала.

Давайте посмотрим, как двое родителей пользуются словами, чтобы разобраться с одной типичной ситуацией. Вообразите следующую сцену. Двое шестилеток, Мэтью и Томас, лезут на игровой комплекс во дворе, а их матери наблюдают за этим, сидя на скамейке. Все идет хорошо до тех пор, пока Томас не решает шегольнуть своей лихостью, спрыгнув с края высокой платформы. При этом он

едва не падает на нескольких детей, играющих внизу. Мать Томаса вмешивается в ситуацию.

— Томас! Да что с тобой такое?! — кричит она. — Ты же мог ушибить других детишек. Ты что, не можешь просто лазить по решетке, как другие дети? Неужели тебе всякий раз надо выпендриваться?! — она с отвращением качает головой. — Если увижу, что ты опять это делаешь, я очень рассержусь! Ты меня понял?

Она пронизывает его строгим взглядом. Томас возвращается на лестницу.

Услышал ли Томас ясное сообщение о том, что спрыгивать с горки нехорошо? Нет. Услышал ли он, что должен перестать прыгать с горки? Нет. Что же он услышал? Он услышал, что его поведение заставляет мать сердиться. Следует ли из этого, что ему надо прекратить делать то, что он делал? Нет. Что самое худшее из того, что может случиться, если он снова это сделает? Мать еще больше рассердится!

Если бы вы были своевольным шестилеткой, которому прыжки с горки доставляют истинное наслаждение, припугнуло бы вас такое сообщение? Вряд ли! Возможно, вам даже стало бы любопытно, сколько раз вы успеете спрыгнуть, прежде чем мать действительно сделает что-то, что заставит вас отказаться от дальнейших попыток. Неэффективное сообщение подталкивает Томаса и его мать к испытанию границ и конфликту.

Гнев, театральность и сильные эмоции с легкостью завуалируют ясность вашего сообщения и уменьшают шансы на послушание.

Неэффективное сообщение может подтолкнуть упрямого ребенка к испытанию границ и конфликту.

А теперь давайте посмотрим, как мать Мэтью справляется с такой же ситуацией, когда Мэтью решает копировать Томаса и спрыгивает с края платформы. Она обращается к Мэтью мягким тоном и с ясным сообщением:

— Прыгать с горки нехорошо, Мэтью, — спокойно говорит она. — Если ты еще раз это сделаешь, тебе придется слезть вниз и поискать себе другое занятие. Это понятно?

Мэтью кивает.

Не стыдим. Не обвиняем. Не кричим. Не устраиваем театральных представлений. Ее сообщение сосредоточено на поведении — не на отношении, чувствах или ценности Мэтью как личности. Ее слова конкретны и недвусмысленны. Она просто сообщает ему, чего хочет от него и что будет, если он этого не сделает. Мэтью получает всю информацию, которая ему нужна, чтобы сделать приемлемый выбор и послушаться. Он может послушаться или нет — но и тот, и другой выбор приведет к получению хорошего урока, если его мать будет последовательна. Ее ясное сообщение ведет к поучительному опыту.

Руководство по составлению ясных сообщений

Главное при составлении четкого сообщения с помощью слов — говорить только то, что необходимо сказать, в ясной, твердой и уважительной манере. Приведенные далее указания помогут вам начать практиковаться в этом.

Акцентируйте основное внимание на поведении

В тех ситуациях, когда мы хотим, чтобы ребенок перестал плохо себя вести, наша главная цель — отвергнуть неприемлемый поступок, а не ребенка, который его совершает. Поэтому мы должны начинать свое обращение к нему, акцентируя основное внимание именно на поведении, а не на отношении, чувствах или оценке человеческих качеств ребенка. Сообщения, которые стыдят, обвиняют, критикуют или унижают, заходят слишком далеко. Они отвергают ребенка заодно с его поступком и затуманивают ясность сообщения. Фокус в этих случаях создан неверно!

В тех ситуациях, когда мы хотим, чтобы ребенок перестал плохо себя вести, наша главная цель — отвергнуть неприемлемый поступок, а не ребенка, который его совершает.

Например, если вы хотите заставить пятилетнюю дочку перестать толкать брата за обеденным столом, ясное сообщение будет звучать так: «Убери руки от брата, пожалуйста», или так: «Перестань толкать брата» — а не так: «Как бы ты себя чувствовала, если бы кто-то тыкал тебя за едой?», или: «Тебе обязательно быть такой врединой?», или: «Никто тебя не любит, когда ты так себя ведешь!» Эти сообщения не в состоянии доставить ключевую информацию, в которой нуждается ваш пятилетний ребенок, а именно — что тыкать брата за едой нехорошо и что это нужно прекратить.

Если вы хотите, чтобы ваш десятилетний сын перестал вопить в доме, ваше сообщение должно быть таким: «Разговаривай так, как положено разговаривать в доме,

пожалуйста», или «Мы дома не кричим». И никаких «Не мог бы ты побольше думать о других?» или «Что бы ты чувствовал, если бы я мешала тебе заниматься делом?»

Говорите конкретно и недвусмысленно

Ясное сообщение должно конкретно и недвусмысленно информировать детей о том, что именно вы от них хотите. Если необходимо, скажите им, когда и как это сделать. Чем меньше слов, тем лучше!

Например, если вы хотите, чтобы ваш девятилетний ребенок убрал беспорядок на столе, прежде чем пойдет

Если ваше сообщение ребенку не конкретно и двусмысленно, его поведение, по всей вероятности, не оправдает ваших ожиданий.

играть на улицу, ваше сообщение должно быть следующим: «Пожалуйста, убери беспорядок на столе, прежде чем займешься чем-то другим. Это значит — сложи свои приборы и тарелку в раковину и протри стол».

Если вместо этого ваше сообщение было таким: «Надеюсь, сегодня ты лучше справишься с уборкой», или «Пожалуйста, постарайся, чтобы сегодня на столе было чище, чем обычно» — то кто в данном случае определяет, что такое «лучше справиться» или «чище, чем обычно»: вы или ваш ребенок? Если ваше сообщение ребенку не конкретно и двусмысленно, его поведение, по всей вероятности, не оправдает ваших ожиданий.

Если вы хотите, чтобы ваше двенадцатилетнее чадо явилось к ужину к половине седьмого вечера, сообщение

должно звучать так: «Будь дома к ужину в шесть тридцать, пожалуйста» — а не так: «Не задерживайся надолго» или «Постарайся вернуться домой вовремя». Если вы используете какое-либо из последних двух сообщений, то кто определяет, что такое «задерживаться надолго» или «вовремя» — вы или ваш ребенок? Оба варианта оставляют лазейку для проверки на прочность.

Говорите обычным тоном

Тон вашего голоса очень важен. Повышенный, раздраженный или сердитый тон посылает неверное сообщение — о потере контроля. Именно в этот момент дети наиболее склонны усиливать свои исследовательские опыты, поскольку осознают, что вы «на крючке» и начинаете «танцевать».

Ваш тон должен свидетельствовать, что вы держите себя в руках, решительны и твердо знаете, что дети должны выполнять ваши просьбы. Лучший способ сообщить об этих ожиданиях — сделать свое сообщение утвердительным и произнести его будничным, обычным тоном.

Жесткие границы не устанавливаются грубостью! Нет никакой необходимости кричать, вопить или повышать голос, чтобы убедить детей, что вы действительно имеете в виду то, что говорите. Если это необходимо, ваши действия доставят сообщение по адресу более доходчивым способом, чем слова. Просто скажите им, чего вы от них

Ваш тон должен свидетельствовать о том, что вы тверды, держите себя в руках и уверены в том, что дети должны выполнять ваши просьбы.

хотите, не меняя обычного тона, и приготовьтесь быстро перейти к действенным шагам.

Звучит просто? Для некоторых родителей это действительно просто, но не для всех. Особенно тяжело приходится тем, кто вырос в доме, где крики, вопли и сердитые танцы были в порядке вещей. Со временем чувства гнева и обиды и побуждение «взять горлом» становятся глубоко укоренившимися привычками и почти автоматическими реакциями. Эти старые привычки не исчезают в мгновение ока

Обуздание гнева и сильных эмоций — умение, которым вы вполне в состоянии овладеть; но, как и большинство новых навыков, процесс обучения требует времени, терпения и выполнения большого количества упражнений.

просто из-за вашего вдохновенного желания поступать по-другому. Вам придется над этим поработать. Обуздание гнева и сильных эмоций — умение, которым вы вполне в состоянии овладеть; но, как и большинство новых навыков, процесс обучения требует времени, терпения и выполнения большого количества упражнений. Чем больше вы практикуетесь, тем быстрее совершенствуются ваши навыки. Глава 11 подготовит вас к тем переменам, которые вы ожидаете.

Уточняйте последствия непослушания

Помните: упрямые дети — агрессивные исследователи. Они всегда хотят достать до крайнего предела или узнать, насколько далеко они могут зайти, когда решают проверить на прочность ваши правила или воспротивиться им.

Когда вы просите их прекратить дурное поведение, они часто размышляют: «Прекратить... а иначе — что? Что ты будешь делать, если я не послушаюсь?» Родители могут предотвратить бóльшую часть таких проверок и выяснений «кто здесь главный», с самого начала дав детям всю необходимую информацию для совершения приемлемого выбора.

Если вы ожидаете, что ребенок будет проверять, насколько далеко он может зайти, скажите ему своим обычным, будничным тоном, что именно произойдет, если он не послушается. Это не угроза. Вы просто разъясняете свою позицию, снабжая ребенка нужной информацией, чтобы он мог совершить правильный выбор: послушаться.

Если вы ожидаете, что ребенок будет проверять, насколько далеко он может зайти, скажите ему своим обычным, будничным тоном, что именно произойдет, если он не послушается.



Например, вы хотите, чтобы ваш семилетний сын перестал гонять на своем самокате по улице с интенсивным движением, но ожидаете, что он не послушается и все равно это сделает, ваше сообщение должно быть таким: «Пожалуйста, не катайся на самокате по улице. Если ты это сделаешь, мне придется забрать его до конца дня».

Вот теперь у вашего ребенка появилась вся информация для совершения приемлемого выбора. Он знает, что вы от него ждете и что случится, если он не послушается – по крайней мере, в теории. Если же он решит провести полевые испытания и снова будет кататься по улице, вы просто идете до конца и забираете скутер.

Если вы хотите, чтобы ваш десятилетний сын уменьшил громкость своей видеоигры, но ожидаете сопротивления, вы должны сказать: «Уменьши, пожалуйста, громкость, иначе мне придется забрать игру до конца дня». Теперь ваш ребенок получил все основания для того, чтобы сделать правильный выбор и уменьшить звук. Если он решит проверить вас, вы просто делаете то, что сказали, и забираете игру.

Если вы хотите, чтобы ваша своевольная трехлетняя дочка перестала выдувать пузыри в чашке за ужином, но ожидаете, что она все равно будет это делать, сообщение должно звучать так: «У нас не принято пускать пузыри в чашке за столом. Если ты еще раз так сделаешь, то я заберу чашку, и ты не получишь ее обратно, пока не пройдет пять минут». Если она послушается – это будет чудесно, но если нет – будьте последовательны и заберите чашку на пять минут. В любом случае ваша дочка подойдет на шаг ближе к тому, чтобы усвоить урок, который вы пытаетесь преподать.

Подводим итоги

Эффективное воспитание начинается с ясного словесного сообщения — и это как раз тот момент, где коммуникация чаще всего дает сбой. Гнев, театральность и сильные эмоции могут с легкостью лишить ваше сообщение ясности и смысла. Вам не нужен поток красноречия, как не нужны драматические сцены и «африканские страсти», чтобы показать, что вы настроены серьезно. Вам нужно всего лишь ясно выразиться.

Ясное вербальное сообщение сосредоточено на поступке, а не на чувствах, или личности ребенка, или на отношении к нему. Оно должно быть конкретным и недвусмысленным, произнесенным твердым, уважительным тоном. Если ожидаете проверки со стороны ребенка, заранее проинформируйте его, что случится, если он не послушается. Ясные воспитательные сообщения уменьшают вероятность неповиновения и способствуют созданию поучительного познавательного опыта.

7

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

Наилучший способ прекратить «танец» — не ввязываться в него. Мы должны сделать свое сообщение ясным и недвусмысленным, устоять перед соблазнительными приманками, с помощью которых дети пытаются заманить нас в капкан борьбы за власть, и держаться стойко. В приведенном ниже примере отец Ханны отлично с этим справляется. Вы тоже так можете, но не сто́ит ожидать, что ваш упрямый ребенок сдаст свои исследовательские позиции просто так, за здорово живешь!

Ханне всего девять, но она заставляет плясать под свою дудку большинство взрослых. Она умеет спорить и приводить аргументы не хуже судейского поверенного — или имитировать внезапную потерю слуха или пропускать мимо ушей даже самое ясное требование. Она великолепно чувствует, когда надо заплакать или расстроиться, если считает, что фронт родителей начинает поддаваться под ее напором или они близки к капитуляции. Ханна умеет втянуть взрослых в борьбу за власть быстрее, чем любой другой ребенок из ее окружения.

Но родителей Ханны на таких трюках не проведешь. Они смотрят на ее поведение именно так, как следует, — как на вступительную часть «танца» — и не собираются

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

возвращаться на «танцпол». Однажды субботним утром, когда Ханна принимается за свои обычные дела по дому, друзья приглашают ее пойти покататься на коньках.

— Можно мне пойти покататься, папа? — спрашивает она.

— Да, — отвечает он, — но ты сперва должна закончить свои дела.

Не успевает он договорить предложение, а Ханна уже на полдороге в прихожую. *Интересно, она вообще слышала, что я сказал?* — думает он. — *Лучше бы проверить, пока не поздно.*

Когда он заходит в комнату Ханны, она уже одевается для похода на каток.

— Ты слышала, что я попросил тебя сделать перед тем, как ты уйдешь? — интересуется он.

Ханна смотрит на него ничего не выражающим взглядом. Она действительно отключилась и ничего не слышала. Поэтому он повторяет свою первоначальную просьбу:

— Я сказал, что ты должна закончить свои дела до того, как уйдешь.

— Но, папа! Мои друзья будут здесь через двадцать минут! — протестует Ханна. — Я могу доделать все после того, как вернусь.

Поспорить на эту тему весьма соблазнительно, но отец сдерживает себя.

— Разговор окончен, Ханна, — ровным тоном говорит он и выходит из комнаты.

Да нет, ничего он не сделает, — думает Ханна. — *Он еще пару раз вернется с напоминаниями, потом мы еще поспорим, потом придут мои друзья, и ему придется отпустить меня. Так всегда раньше получалось!*

**Наилучший способ
прекратить «танец» —
не ввязываться в него.**

В полном соответствии с предсказанием Ханны, отец возвращается через несколько минут, но вместо напоминаний и споров преподносит ей сюрприз, объявив:

— У тебя есть пятнадцать минут, чтобы закончить дела, — говорит он. — Я поставлю таймер. Если не успеешь, никуда не пойдешь, — после чего покидает комнату.

Эй! Это что такое происходит?! — спрашивает себя

Когда вы начнете пользоваться новыми инструментами, ваш ребенок, скорее всего, будет тестировать даже самые ясные ваши требования и делать все от него зависящее, чтобы только вернуть вас на «танцпол».

Ханна. — А где напоминания? А где споры? Где просьбы и лесть? Он же никогда так не делает! — Она в шоке. Торопливо старается закончить свои дела, чтобы можно было уйти вместе с друзьями.

Когда вы начнете пользоваться новыми инструментами, ваш ребенок, скорее всего, будет тестировать даже самые ясные ваши требования и делать все от него зависящее, чтобы только вернуть вас на «танцпол» — точно так, как делала со своими ро-

дителями Ханна. Вероятно, вы и сами будете испытывать такое искушение. Эта глава покажет вам, как сопротивляться подобным импульсам. Вы узнаете, как распознать наживку, избежать крючка и покинуть «танцпол». Давайте начнем с наживок и с того, как на них не попасться.

Когда дети отключаются – проводите «проверку слуха»

Один из лучших способов втянуть взрослых в игру «царь горы» — отключиться и игнорировать их требования. Когда такое случается, взрослым остается только

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

гадать: *Дошло ли мое сообщение? Почему на меня не обращают внимания? Не пора ли перейти к действенным мерам?*

Процедура «проверки слуха» — простой способ ответить на эти вопросы, не увязнув в знакомой рутине повторений и напоминаний. Когда сомневаетесь, проверьте ребенка, произнеся одну из следующих фраз:

«Ты понял, что я сказал?»

«Тебе ясны мои указания?»

«Скажи мне своими словами, что ты только что от меня услышал!»

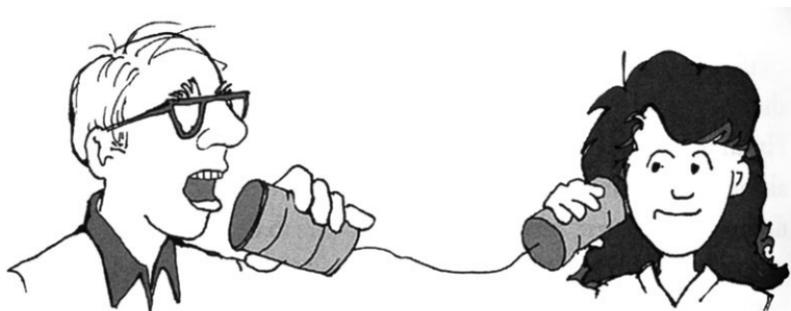
Вот, например, шестилетний Дэвид смотрит свои любимые мультики по телевизору, и в этот момент мама окликает его из соседней комнаты:

— Дэвид, пора выключать телевизор и мыть руки к ужину!

Нет ответа. Дэвид продолжает смотреть мультфильмы.

Слышал ли он, что я сказала? — размышляет мать. — *Если и слышал, то явно решил этого не показывать.* Она решает проверить. Входит в комнату, встает между Дэвидом и телевизором и смотрит сыну прямо в глаза.

— Что я только что просила тебя сделать? — ровным тоном спрашивает она.



— Выключить телевизор и идти мыть руки перед ужином, — отзывается он.

— Так сделай это, пожалуйста, — говорит мать, — или телевизор будет выключен до конца вечера.

Дэвид выключает телевизор и идет мыть руки.

Что это на нее нашло? — гадает он. — А куда подевались все предупреждения, напоминания и угрозы? У меня же должно было быть еще, по крайней мере, минут десять!

Приведенный пример иллюстрирует ситуацию, когда Дэвид услышал и понял требование матери, но решил проигнорировать его. Он проводил собственную проверку. Он был уверен, что она будет повторять и напоминать много раз, прежде чем ему действительно придется выключить телевизор. Применяв метод «проверки слуха», мать Дэвида сделала свое сообщение ясным и конкретным. Ее ожидания были выражены четко — как и цена, которую придется заплатить в случае непослушания.

Давайте посмотрим, что будет происходить, если события будут развиваться немного иначе. Предположим, что, когда мать Дэвида решает провести проверку, он смотрит на нее непонимающим взглядом, потому что на самом деле полностью отключился. Что она должна сделать в таком случае?

Она должна сообщить ему то, что он пропустил мимо ушей в первый раз, и после этого быть готовой выключить телевизор, если он не послушается. Когда сообщение понятно и понято — время действовать.

Процедура «проверки слуха» также бывает полезна в ситуациях, когда дети говорят правильные слова, но совершают неправильные поступки. Девятилетний Рубен —

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

хороший пример. Он знает, что не должен класть ноги в ботинках на диван, но решает поступить наперекор правилу. Это замечает его отец.

— Рубен, убери, пожалуйста, ботинки с дивана, — говорит отец.

— Ладно, — отзывается Рубен, но проходит пара минут, а ботинки пребывают все в том же положении. Отец решает расставить точки над «и».

— Рубен, что я просил тебя сделать? — переспрашивает он.

— Я же говорю, сейчас уберу, — отвечает Рубен так же убедительно, как и в первый раз, но даже не думает шевельнуться. Отец уточняет свое сообщение.

— Говорить-то ты говоришь, но не делаешь! Я объясню тебе так, чтобы было понятнее. Если ты сейчас же не уберешь ботинки с дивана, тебе придется сидеть где-то в другом месте.

Это сообщение звучит максимально ясно.

Черт! За ним раньше такого не водилось! — говорит себе Рубен, убирая ноги с дивана.

Процедура «отключения» — это вежливый метод окончания спора или дискуссии, прежде чем она разовьется в стычку за власть.

Когда дети начинают спор — прекратите его

Когда ваши правила подвергаются проверке или нарушаются — это не время для споров и дебатов. Это время действовать. Если вы заглываете наживку и вовлекаетесь своим чадом в спор или обсуждение правил, то на самом

Если вы заглатываете наживку и вовлекаетесь своим чадом в спор или обсуждение правил, то на самом деле вы даете ему повод считать, что ваши правила – предмет для переговоров.

деле вы даете ему повод считать, что ваши правила – предмет для переговоров.

Для упрямых детей то, о чем можно договориться, – это почти как необязательное к исполнению, а необязательные правила провоцируют проверки и испытания. Родители, которые охотно вовлекают детей в вербальные спарринг-матчи, обсуждая свои правила, от-

крывают пути для борьбы за власть. Как избежать этой самой борьбы?

Процедура «отключения» – это вежливый метод окончания спора или дискуссии, прежде чем она разовьется в стычку за власть. Когда ваш ребенок пытается подцепить вас на крючок возражений или затевает обсуждение целесообразности ваших правил, прекратите дискуссию, произнеся одну из следующих фраз:

«Мы закончили это обсуждать. Если ты снова поднимешь эту тему, проведешь следующие пять минут в своей комнате» (переходите к тайм-ауту, если ребенок будет продолжать спорить).

Процедура «проверки слуха» также полезна в ситуациях, когда дети говорят правильные слова, но совершают неправильные поступки.

«Время для дискуссий истекло. Ты можешь сразу сделать то, о чем я тебя просил, – или провести следующие пять минут в своей комнате, чтобы подготовиться к этому. Что предпочитаешь?» (В случае продолжения спора также следует тайм-аут.)

Например, двенадцатилетний Элиот знает, что нельзя пользо-

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

ваться дорогим фотоаппаратом отца без разрешения, но ему ужасно хочется пофотографировать своих друзей, когда они исполняют трюки на велосипедах. Он направляется к двери с фотоаппаратом в руках. Это замечает мать.

— Элиот, это у тебя что, отцовская камера? — спрашивает она. Он кивает. — Разве тебе не полагается спросить разрешения, прежде чем брать ее?

Элиот снова кивает.

— Я забыл, — говорит он. — Можно, я возьму ее? Пожалуйста! Я хочу пофоткать своих друзей, когда они крутят трюки на великах!

Мать держится твердо. Она знает, что, если даст слабину, он будет пытаться это сделать снова и снова.

— Не сегодня, — говорит она. — Может быть, завтра — если сначала попросишь разрешения.

— Ну, мама, — упрощивает Элиот. — Неужели ты не можешь дать мне второй шанс? Пожалуйста! Я попрошу разрешения в следующий раз, обещаю.

— Извини, Элиот, — отвечает мать. — Не сегодня.

— Но это несправедливо! — возмущается он. — Ведь мои друзья катаются как раз *сегодня*. Неужели нельзя сделать исключение?

Наживка заброшена мастерски. Мать Элиота уже почти готова «кlynуть» и обсудить вопрос справедливости, когда ей вспоминается то, что она читала о «семейных танцах». *О нет*, — говорит она себе. — *Мы не станем снова проходить через это!*

— Положи на место, Элиот, — говорит она спокойно. — Если еще раз заговоришь об этом, тебе придется провести следующие десять минут одному в своей комнате.

Нет ничего плохого в обсуждении ваших правил, но стремитесь к тому, чтобы обсуждение происходило после того, как ребенок послушается.

Ее ответ предельно ясен. Элиот недовольно ворчит, но кладет камеру туда, откуда взял ее.

Если раньше вы были слишком снисходительны, то, вероятно, будете ощущать потребность объяснить причины ваших поступков, когда ребенок бросит вызов вашим распоряжениям, спрашивая: «Почему?» Нет ничего плохого в обсуждении ваших правил, но стремитесь к тому, чтобы обсуждение происходило после того, как ребенок послушается! Скажите что-то наподобие следующего:

«Я буду рада объяснить тебе причины — после того, как ты сделаешь то, о чем я тебя просила». (А затем назначьте время для этого обсуждения.)

В большинстве случаев вы обнаружите, что «почему» — это вовсе не настоящий вопрос. Настоящий вопрос — «надо ли мне вообще это делать?» Если ребенку удастся утомить вас обсуждением или спором, тогда послушание может оказаться факультативным, а не обязательным. Требуя послушания до обсуждения правил, вы устраняете возможность борьбы за власть. Обдумайте следующие примеры.

Джули, которой уже исполнилось восемь лет, знает, что ей положено сделать домашнее задание, прежде чем идти гулять, но она решает сначала поиграть — и направляется к двери.

Ее мама вмешивается:

— Ты закончила делать домашнюю работу? — спрашивает она.

— Ага, — отвечает Джули.

Мама настроена скептически.

— Дай мне посмотреть ее, пожалуйста? — просит она.

Джули попалась.

— Ну, я могу сделать ее попозже, — говорит она. — Я очень хочу пойти поиграть с подружками!

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

— Понимаю, — отвечает мать, — но ты знаешь правило: сначала домашняя работа, потом игра.

— Почему? — спрашивает Джули. — Назови мне хоть одну настоящую причину, почему я должна делать это сейчас?

— Я с удовольствием назову тебе такую причину, после того как ты сделаешь то, что тебе положено делать, — отвечает мать.

Что происходит? — спрашивает себя Джули. — *Никаких споров? Никаких дебатов? И даже никакого обсуждения?* Она спешит доделать домашнее задание, чтобы получить разрешение присоединиться к друзьям. Если бы Джули продолжала спорить, ее мать должна была бы дать ей знать, что любая последующая дискуссия кончится тайм-аутом.

Когда дети бросают вам вызов, предлагайте им «ограниченный выбор»

Алекс, восьми лет, получил на Рождество грузовик-внедорожник с дистанционным управлением. Ему не терпится поиграть с ним, но сначала отец рассказывает ему о некоторых основных правилах.

— Можешь гонять свой грузовик в любом месте во дворе, и перед, и за домом, только не заезжай в цветочные клумбы. Пожалуйста, держи его подальше от клумб! — повторяет он.

— Хорошо, — соглашается Алекс, и так и поступает — некоторое время. Но вскоре обнаруживает, что территория клумб — лучший испытательный полигон для его грузовика. Там есть и холмики, и россыпь коры красного дерева, и разные цветы, и кустики, вокруг которых так интересно



рулить! Искушение оказывается слишком сильным. Когда отец уходит в дом, Алекс пускает свой грузовик по клумбам. Отец видит это и предоставляет Алексу варианты на выбор:

«Ограниченный выбор» предоставляет возможность ребенку выбрать любое решение из ограниченного количества, предложенного ему родителями.

— Либо ты гоняешь свой грузовик там, где тебе разрешили, либо мне придется забрать его до конца дня, — ровным тоном сообщает он сыну. — Тебе решать. Что собираешься делать?

— Не буду запускать его на клумбы, — обещает Алекс.

— Хороший выбор, — одобряет отец. — Спасибо, что послушался.

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

Отец Алекса применяет *ограниченный выбор* — метод, который наиболее эффективно помогает детям осознать, какие варианты дальнейшего поведения у них есть, прежде чем они решат бросить вызов нашим правилам или проверить их. При том способе, которым отец Алекса определяет данную ситуацию, Алекс не может избежать ответственности за свой выбор и поведение. Правило сформулировано ясно — как и последствия непослушания. У Алекса оказываются все необходимые данные для принятия оптимального решения: послушаться. Он, конечно, может выбрать любой из вариантов, но в итоге все равно усвоит урок, который отец хочет ему преподать.

Приведенные далее примеры иллюстрируют некоторые из многих способов, при помощи которых можно применить ограниченный выбор. Такой воспитательный подход часто ведет к тому, что дети выбирают оптимальный вариант и слушаются. Я также постарался включить сюда и примеры, в которых показаны случаи, когда ребенок решается провести «полевые испытания» или бросить родителям вызов, чтобы вы могли увидеть, как надо переходить к логическим последствиям.

Пятилетняя Джилл рычит за столом, чтобы позабавить своих двоих братишек. Мама просит ее перестать, она ненадолго перестает рычать, а потом начинает снова. Мама предоставляет Джилл ограниченный выбор.

— Ты можешь сразу перестать шуметь, — говорит она, — а можешь провести следующие пять минут в своей

«Ограниченный выбор» — метод, который наиболее эффективно помогает детям осознать, какие варианты дальнейшего поведения у них есть, прежде чем они решат бросить вызов нашим правилам или проверить их.

комнате, чтобы подготовиться к тому, чтобы слушаться за столом. Что бы ты предпочла?

Джилл решает послушаться...

Филипп, которому восемь лет, жульничает в настольной игре. Когда сестры просят его играть честно, он их игнорирует. Они жалуются, и в спор вмешивается их отец.

— Филипп, ты можешь или играть по правилам, или найти себе какое-то другое занятие. Что бы ты предпочел делать?

— Я буду играть честно, — заверяет Филипп, но через пять минут опять жульничает. Сестры снова жалуются, и отец подкрепляет свои слова эффективным действием.

— Филипп, тебе придется поискать себе другое занятие, — говорит он. — Сегодня в эту игру ты больше не играешь...

Два брата громко ссорятся из-за бейсбольных карточек. Следует обмен несколькими толчками, и они начинают вопить. Вмешивается их мать.

— Ребята, вы в состоянии разобраться с этим спокойно — или вам нужно немного поостыть в своих комнатах? — интересуется она. Они решают уладить дело миром...

Двенадцатилетняя Мария слушает у себя в комнате радио с вывернутой до предела ручкой громкости. В доме настолько шумно, что остальные члены семьи, которые смотрят телевизор внизу в гостиной, не слышат слов. Мать принимает меры.

— Мария, пожалуйста, сделай потише, — говорит она дочери. — Мы не слышим телевизор.

Мария глядит на нее с вызовом. Тогда мать предлагает ей ограниченный выбор.

— Или ты уменьшишь громкость, или мне придется выключить радио и некоторое время подержать его в своей комнате, — предлагает она. — Что ты решишь?

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

Возможности Марии определены четко. Она, хоть и неохотно, решает уменьшить громкость.

— Спасибо, — говорит мать.

Когда дети тянут резину, используйте таймер

Десятилетняя Кими — возвышенная душа, художница, которая терпеть не может убирать за собой. Она разбрызгивает блестки на свой последний шедевр, гордо демонстрирует его родителям, а затем направляется в другую комнату, чтобы посмотреть телевизор. Ее художественные принадлежности разбросаны по всему кухонному столу. Подает голос отец:

— Кими, ты должна убрать все свои принадлежности сейчас, пока не начала делать что-то другое, — говорит он спокойно. Ему уже случалось проходить через это упражнение.

— Я уберу, — говорит Кими, — но перед этим мне надо в ванную.

Она исчезает минут на десять. У отца возникают подозрения. Предпринятое им расследование показывает, что Кими сидит в другой комнате, играя в компьютерную игру. Он решает провести «проверку слуха».

— Кими, ты слышала, что я просил тебя убрать все свои принадлежности до того, как займешься чем-то другим? — интересуется он.

— Да уберу я! — отвечает Кими раздраженным тоном, но продолжает сидеть за компьютером. Она проверяет, что на самом деле значит слово «сейчас». Пятнадцать минут? Двадцать? Может, никогда? Кими знает, как это выяснить: она продолжает медлить.

Руководство по применению «ограниченного выбора»

- 1. Ограничьте число вариантов предоставляемого вами выбора.** Когда вы предоставляете ребенку возможность выбора действий, их количество должно быть ограничено двумя или тремя, и в их числе обязательно должен быть желаемый коррекционный шаг. Например, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок запускал «летающую тарелку» в доме, можно сказать: «Ты можешь бросать тарелку на переднем дворе или на заднем, но если ты будешь делать это в доме, мне придется ее забрать. Что бы ты предпочел?»

Если ребенок попытается включить в число вариантов выбора и другие – неприемлемые – то вы должны ответить: «Ты можешь выбирать только из этих вариантов и ни из каких других. Как ты поступишь?» Упрямые дети часто пытаются превратить ограниченный выбор в одну из своих любимых игр под названием «давай заключим сделку».

- 2. Помните: варианты выбора – это ваши границы.** Устанавливайте их твердо, не оставляя пространства для маневра, иначе можете спровоцировать испытание на прочность. Например, если вы не хотите, чтобы ваш

Не говоря больше ни слова, отец подходит и выключает компьютер.

— Я поставлю таймер на десять минут, — говорит он. — Если работа не будет сделана до того, как отзвонит звонок, ты проведешь следующие десять минут в своей комнате, готовясь вернуться и закончить ее. Это понятно?

ребенок ел капающее эскимо где-либо в доме, кроме как за кухонным столом, вы должны сказать: «Можешь есть эскимо за кухонным столом или на улице, но если будешь есть его еще где-то в доме, мне придется его забрать». Варианты выбора, представляющие собой гибкие границы, подрывают эффективность этого метода.

3. Сделайте своего ребенка ответственным за принятое им решение. После предоставления ограниченного выбора спросите ребенка: «Что бы ты предпочел сделать?» Этот вопрос перекладывает груз ответственности с ваших плеч на плечи ребенка.

4. Когда ваш ребенок заявляет о своем намерении послушаться, но не делает этого, переходите к заранее оговоренным последствиям. Например, можете сказать: «Можешь кататься на самокате по тротуару или по подъездной дорожке, но только не по проезжей части. Если будешь кататься по проезжей части, мне придется забрать его до конца дня». Эти варианты выбора четко ограничены. Если ваш ребенок решит проверить ваше правило или бросить ему вызов, катаясь по проезжей части улицы, идите до конца и заберите самокат, как и предупреждали.

— *Черт!* — ворчит Кими себе под нос. Она не видит из ситуации никакого выхода. Неохотно направляется в кухню убирать за собой.

Таймер также оказался полезным и тогда, когда шестилетний Колин решил устроить обычную канитель с утренним одеванием. Он ожидал, что мама примется за привыч-

ные предупреждения, увещевания, уговоры, упрашивания и подкуп, но она преподнесла ему сюрприз в виде объявления: «Через двадцать минут мы уходим в школу, независимо от того, готов ты или нет. Я заведу таймер».

А что случилось со всеми мольбами, понуканиями и особыми призами – в случае, если я потороплюсь? – недоумевает Колин. – Не может быть, чтобы она говорила серьезно!

Когда звонок умолкает, на Колине надеты: один носок, белье и футболка.

– Пора, – ровным голосом говорит мать. Собирает оставшуюся одежду и школьные принадлежности, кладет их в большой пакет и подталкивает Колина к двери. Он рысью несется к машине, надеясь, что никто из друзей не видит его, и торопливо одевается на заднем сиденье. Вероятно, в следующий раз, когда мать заведет таймер, чтобы помочь ему выйти из дому вовремя, Колин отнесется к ее словам серьезнее!



Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

Игнорируйте отношение, а не проступок

Ворчание, бормотание под нос, закатывание глаз, хлопанье дверью, раздраженные или исполненные отвращения взгляды — это соблазнительная наживка, перед которой большинство взрослых не может устоять. Если вы склонете и станете реагировать на уровне ребенка — добро пожаловать обратно на «танцпол»! И чему же вы его научили? Неуважению? Так этому он уже научился! Когда ребенок пытается заарканить вас неуважительным отношением, напоминайте себе о маме Энтони из примера, который я приведу далее. Игнорируйте отношение, а не проступок.

Энтони, которому двенадцать лет, знает, что ему не полагается играть в компьютерные игры до того, как он закончит делать домашнее задание, но его мама находится в другой комнате, так что он решает все-таки поиграть. Мама слышит звуки игры и вмешивается.

Игнорируйте отношение, а не проступок.

— Энтони, выключи, пожалуйста, компьютер и закончи домашнюю работу, — говорит она спокойным тоном. — Если ты этого не сделаешь, останешься без игр до конца вечера.

Энтони одаривает мать взглядом, полным неприязни, закатывает глаза, бурчит что-то себе под нос и громко фыркает.

— Это несправедливо! — жалуется он. — Мама Эвана разрешает ему играть в компьютерные игры до домашней работы. Не понимаю, почему я должен следовать твоему дурацкому правилу!

Мама Энтони не отступает и ждет. *Я — взрослая. Он — ребенок*, — напоминает она себе. — *Я не стану «покупаться» на его дурное отношение.*

Когда Энтони видит, что она не собирается ни двинуться с места, ни «танцевать», он, пусть и неохотно, делает правильный выбор — слушается. Выключает компьютер и принимается за домашнее задание.

— Спасибо, Энтони, — говорит мать.

Энтони изо всех сил старался достать мать своим неуважительным отношением, но она не клонула на наживку. Вместо этого она стояла на своем, оставалась сдержанной и сосредоточенной на том, чего хотела добиться — на его послушании.

Если родители игнорируют неуважительное отношение со стороны ребенка, значит ли это, что такое отношение в порядке вещей? Нет, не значит. Оно не

доставляет удовольствия и не радует нас. Но если вы вознаградите неуважение тем, что отреагируете на него — то, вероятнее всего, еще не раз с ним встретитесь. Избегайте ошибки подкрепления! Не клюйте!

Если родители игнорируют неуважительное отношение со стороны ребенка, это не значит, что такое отношение в порядке вещей.

В какой момент неуважительное отношение переходит грань и становится проступком, который

не следует игнорировать? Это субъективное суждение, которое приходится выносить каждому родителю самостоятельно в конкретный момент. Могу предложить несколько подсказок, которые наведут вас на верный курс. Бормотание, ворчание, закатывание глаз, раздраженные взгляды и даже высунутый язык — вот приманки, которые я обычно игнорирую. Ругательства, обзывание,

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться оскорбления, обидные утверждения или крайне грубые жесты — это уже «за гранью». На них я реагирую, применяя тайм-аут.

Когда дети переступают черту, проявляйте твердость

Пытается ли ваш ребенок избежать последствий своего поступка, выпрашивая «второй шанс» или обещая не поступать так впредь? Соглашаетесь ли вы с этим? Согласившись с этим, родители готовят почву для дальнейших проверок и соперничества за власть. Когда дети произносят правильные слова, но при этом неправильно поступают, проявляйте твердость и в первую очередь принимайте во внимание их поведение. Давайте посмотрим, как с этим справляется мама Дина.

Восьмилетний Дин, проходя мимо сестры, пинает ее. Она кричит, и на месте происшествия появляется их мама.

— Дин пнул меня! — жалуется девочка. Красное пятно на ее ножке еще заметно.

— Да я ее едва тронул! — возражает Дин. — Ей и не больно совсем!

— Нехорошо пинать людей, — говорит мать ровным тоном. — Увидимся через пятнадцать минут.

Она назначает ему тайм-аут.

— Я больше не буду! — покаянно произносит Дин. — Можно мне еще один шанс?

Мать держится твердо.

Когда дети произносят правильные слова, но при этом неправильно поступают, проявляйте твердость и в первую очередь принимайте во внимание их поведение.

— «Не буду» — это отличный выбор для следующего раза, — говорит она, — но в этот раз ты должен отправиться в свою комнату.

Двенадцатилетней Бренде приходится пережить подобный опыт, когда она пытается унести в школу мамин сотовый телефон без разрешения.

— Бренда, это, случайно, не мой телефон у тебя в рюкзаке? — интересуется мать Бренды. — Ты же знаешь, что не должна пользоваться им без спросу. Будь добра, верни мне его.

— Ой, мам, ну, я забыла! — с раскаянием в голосе произносит Бренда. — Я больше так не буду. Обещаю! Можно, я возьму его? Пожалуйста!

Мама непреклонна.

— Не в этот раз, — отвечает она. — Может быть, в другой — если сначала попросишь разрешения.

Все это — без «вторых шансов» и «танцев». Вероятно, Бренда как следует подумает, прежде чем предпринять вторую подобную попытку.

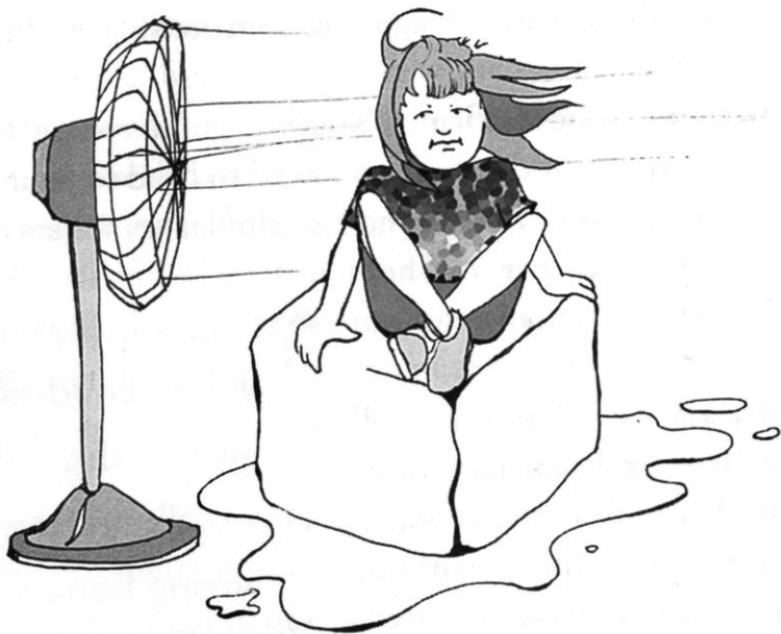
Когда дети горячатся — остудите их

Эффективное разрешение проблем станет проблематичным для кого угодно, будь то родители или дети, если пытаться осуществлять его в атмосфере гнева и сильных эмоций. Тактика «давай остынем» удерживает обе стороны от выхода на «танцпол» до тех пор, пока

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

не настанет нужный момент для решения проблемы. В ситуациях, окрашенных гневом или обидой, временно отстранитесь от ребенка, прибегая к одной из подобных фраз:

- ◆ (когда обе стороны расстроены) «Думаю, нам обоим нужно некоторое время, чтобы остыть. Подожди меня в своей комнате (или в гостиной, или в кабинете и т.д.) — и мы поговорим минут через пять, или сколько там тебе понадобится, чтобы успокоиться».
- ◆ (когда расстроен родитель) «Я очень сердита, и мне требуется некоторое время, чтобы остыть».



Тактика «давай остынем» срабатывает лучше всего, когда родители и дети на время расходятся по разным помещениям. Разным людям требуется разное время, чтобы прийти в себя. Не считайте, что ваш ребенок уже готов к разговору, только потому, что готовы вы сами! Дайте всем заинтересованным сторонам достаточно времени, чтобы обрести контроль над собой до того, как начнете пытаться разрешить проблему. Возможно, вам понадобится предварить начало разговора таким вопросом: «Ты уже готов поговорить?» Если атмосфера накалится и во второй

Тактика «давай остынем» удерживает обе стороны от выхода на «танцпол» до тех пор, пока не настанет нужный момент для решения проблемы.

раз, воспользуйтесь указанной процедурой снова. Применяйте ее так часто, как потребуется. Обдумайте следующую ситуацию.

Когда я только познакомился с девятилетним Сэмом и его отцом, они погрязли в гневных «танцах». Всякий раз, стоило Сэму в чем-то провиниться, отец срывался на крик — и, не успев сообразить, что делает, говорил обидные вещи, о которых впоследствии сожалел.

Сэма ранили комментарии отца, и он стал весьма искусен в ответных выпадах. Им обоим надо было как-то прекратить свои «танцы». Я предложил им технику «давай остынем» и показал, как она работает. Они согласились испытать ее.

Вскоре после нашей встречи Сэм мастерил что-то в гараже. Закончив свою поделку, он не убрал за собой разбросанные по полу гвозди. Отец, увидев это, взорвался.

— Сэм! А ну, поди сюда! — загремел он, но как только первые слова слетели с его губ, он припомнил то, что мы обсуждали на консультации.

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

Сэм шел в гараж, готовясь к худшему; но, к его изумлению, отец произнес:

— Мне надо несколько минут побыть одному, чтобы остыть. Подожди меня в своей комнате, пожалуйста.

Отцу Сэма понадобилось около пяти минут. Потом он поднялся к Сэму и спокойно попросил его убрать гвозди. И без всяких воплей, оскорблений и раненых чувств! Сэму было в новинку то, что к нему отнеслись с уважением, и он подчинился с огромной радостью.

Применив технику «давай остынем», отец Сэма подал сыну пример того, как справляться с гневом и разрешать проблемы, с уважением относясь друг к другу. Оба они сделали большой шаг к тому, чтобы положить конец своим гневным танцам.

Если грань переступили вы – извинитесь!

У пятилетней Джейми выдался неудачный день. Она проснулась в плохом настроении и не одобрила ни одну из одежек, которые подготовила для нее мама. Капризничала во время завтрака. Когда сестра глуповато ухмыльнулась ей, Джейми вылила ей в апельсиновый сок свой сироп – и получила тайм-аут. Когда настало время выходить в школу, Джейми пулей вылетела за дверь и забыла дома записку с разрешением от родителей, которое требовалось, чтобы отправиться на экскурсию. Ее маме пришлось дважды ездить в школу.

Вернувшись из школы домой, Джейми решает продолжить с того места, на котором остановилась. Она донимает сестру, протестует и жалуется все время, пока делает

домашнее задание и, наконец, показывает матери язык, когда та просит ее убрать свои книжки и рюкзак. Тут мать теряет терпение.

— Черт возьми, Джейми! — в сердцах кричит она. — Да какая муха тебя укусила?! Меня уже тошнит от твоего безобразного поведения! Тебе что, два годика?! — она уже готова сказать что-то еще более обидное, как вдруг осознает, что делает, и останавливает себя.

— Пожалуйста, иди в свою комнату и подожди меня, — говорит она. — Мне нужно немного остыть.

Успокоившись, она поднимается в комнату Джейми, чтобы извиниться.

— Прости меня за те обидные слова, что я наговорила, — начинает она. — Я сорвалась. Я считаю, что ты — самая замечательная на свете девятилетняя девочка, у кото-



Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

рой просто выдался трудный день, и я очень тебя люблю. Примешь мои извинения?

Джейми кивает и крепко обнимает мать. После этого и речи не может быть о мести или борьбе за власть!

Воспитание упрямого ребенка — трудная и изнурительная работа. Время от времени все мы теряем терпение, реагируем сгоряча и говорим или делаем то, о чем после сожалеем. Как же нам справляться с этим, когда так получается?

Извинения — лучший способ начать разговор. Этот жест транслирует ребенку все нужные и правильные сообщения. Он показывает детям, как уважать чувства других. Он учит их тому, как заращивать маленькие трещинки в отношениях, которые часто приводят к серьезным обидам и последующим стычкам за власть. Что еще важнее — извинение со стороны любящего взрослого подтверждает право ребенка быть человеческим и несовершенным и придает ему смелости продолжить работу над собой.

Некоторые родители полагают, что извинения перед ребенком — демонстрация слабости, которая уменьшает уважение ребенка по отношению к взрослому. Годы семейного консультирования доказали мне, что верно как раз обратное. Для детей извинение вовсе не является признаком слабости. Это признак силы, которая вдохновляет их на то, чтобы стараться лучше себя вести. Дети уважают взрослых, которые находят в себе достаточно храбрости, чтобы быть человеческими и принимать ответственность за собственные несовершенства и ошибки.

Извинение со стороны любящего взрослого подтверждает право ребенка быть человеческим и несовершенным и придает ему смелости продолжить работу над собой.

Не относите проступки на свой счет

Когда ваш ребенок плохо себя вел, приходилось ли вам порой спрашивать себя: «Почему он со мной так поступает?» Если да, то вы, возможно, расцениваете его исследовательскую деятельность как попытки подорвать ваш авторитет и подвергаете вас обоим опасности начать борьбу за власть. Агрессивные исследования утомительны, но они не замышляются как атака на вас лично! Десятилетний Сид — хороший тому пример.

Мама Сиды неоднократно просила его не заезжать в дом на роликах, поскольку колесики оставляют на полу трудновыводимые следы. Но Сид был занят активными играми и теперь ужасно хочет пить. Когда ему кажется, что мама его не видит, он прокрадывается в кухню, не сняв коньки. Мама ловит его «на горячем».

— Сид! Почему ты опять меня не слушаешься? — раздраженным тоном спрашивает она. — Ты ведь знаешь, что я не разрешаю кататься на роликах в доме! Они оставляют следы, которые так трудно отчистить!

— Да я же осторожно, мам, — отвечает Сид. — Я и не думал, что ты будешь против, если я заеду только в кухню.

— Ну так я — против! — возражает мать. — Ты совсем обо мне не думаешь. Мне хватает работы и без того, чтобы подчищать за тобой. Ты меня понял? А теперь давай, снимай их и убирай до завтра.

— Это несправедливо! — протестует Сид. — Я так больше не буду, честное слово! Дай мне еще один шанс!

— Дам — только завтра, — отвечает мать. — Убери коньки, пожалуйста.

— Придира! — бормочет Сид, стаскивая ролики.

Как прекратить борьбу за власть, не дав ей начаться

Настойчивые проверки Сиды не являются умышленными атаками на материнский авторитет. На самом деле, они вообще никак не связаны лично с ней. Они – проявление его натуры и стиля обучения. Ему необходимо собрать достаточное количество данных в форме эмпирического опыта, прежде чем он убедится, что ее правила обязательны к исполнению, а не факультативны. Настойчивые проверки – часть его нормального процесса обучения.

Его мать была на верном пути, когда отобрала у него ролики за то, что он нарушил ее правило, но она превратила поучительный воспитательный урок в стычку за власть, восприняв проверку как личный выпад. Если вы склонны принимать на свой счет проверки на прочность, которые постоянно устраивает ваш ребенок, попробуйте посмотреть на вещи шире. Для упрямых детей агрессивное исследование – нормальный процесс обучения. Когда родители воспринимают его как личное оскорбление, они обрекают себя на очередной раунд борьбы за власть.

Если вы склонны принимать на свой счет проверки на прочность, которые постоянно устраивает ваш ребенок, попробуйте посмотреть на вещи шире. Для упрямых детей агрессивное исследование – нормальный процесс обучения.

Подводим итоги

Давайте проведем краткий обзор новых инструментов, которые вы на данный момент добавили к своей коллекции. Материал главы 6 дал вам возможность научиться

Упрямый ребенок

ясно выражать свои мысли словами. Из главы 7 вы узнали, как прекращать борьбу за власть, не позволив ей начаться. Что касается слов, то вы подготовлены как нельзя лучше — но ваши слова составляют только часть всего вашего сообщения. Если же ребенок продолжает вас испытывать, настает время действовать! Предпринятые вами действия — это вторая часть сообщения как целого. И они говорят громче, чем ваши слова. Пора познакомиться со следующим набором инструментов.

8

Как ясно выразить свои намерения действиями

Упрямым детям для того, чтобы убедиться в том, что определенные правила обязательны, а не зависят от их личного выбора и ситуации, требуется нечто большее, чем просто слова. Они должны испытать на опыте то, о чем вы говорите, прежде чем они в это поверят. Это не означает, что ваши слова менее важны, чем ваши действия. Просто слова являются только первой частью всего сообщения в целом.

Вашему ребенку может прийти в голову проверить даже самое ясное сообщение — и когда такое случается, время разговоров заканчивается. Пора начинать действовать и помочь своему ребенку усвоить урок трудным путем. Последствия — вторая часть вашего устанавливающего границы сообщения. И они говорят громче, чем слова.

Эта глава покажет вам, как пользоваться этими инструкторными воспитательными инструментами самым простым и доступным способом. Познакомьтесь с ними поближе. Подружитесь с ними. С упрямым ребенком вам придется прибегать к ним часто — и щедро «класть добавки». Они — ваш билетик к доверию.

Почему последствия так важны

Последствия – или воспитательные меры – подобны стенам. Они преграждают путь плохому поведению. Они дают ясный и определенный ответ на исследовательский вопрос ребенка и помогают свольным детям изучать правила тем способом, которым они обучаются лучше всего – трудным. Последствия – это и есть трудный путь.

Последствия – вторая часть вашего устанавливающего границы сообщения. И они говорят громче, чем слова.

Воспитательные меры, с которыми вы познакомитесь в этой главе, научат детей настраиваться на ваши слова, воспринимать их

всерьез и повиноваться чаще. Если в прошлом вы полагались на снисходительность, то те воспитательные меры – последствия, которые вы изучите в данной главе, помогут вам восстановить способность внушать доверие и авторитет. Если вы в прошлом полагались на наказа-



Как ясно выразить свои намерения действиями

ния, эти меры помогут вам восстановить отношения сотрудничества, основанные на взаимном уважении, а не на страхе и принуждении. Если вы применяли смешанный подход, эти меры помогут вам научиться поступать последовательно. Для любого человека, оправляющегося от тяжелого случая «синдрома гибких границ», применение последствий, о которых пойдет речь в этой главе, станут большим шагом в правильном направлении.

Что делает последствия эффективными?

Последствия могут быть крайне поучительным инструментом, но их эффективность в значительной степени зависит от того, как именно вы их применяете. Если вы используете их в карательной, попустительской или смешанной манере, их воспитательная ценность будет ограниченной, и они могут даже преподать совершенно иные уроки, чем вы рассчитывали. Если вы применяете их в логичной и уважительной манере, придавая им перечисленные ниже характеристики, их инструктивная ценность достигнет апогея. Давайте рассмотрим некоторые характеристики, которые делают последствия эффективными.

Безотлагательность

Четырехлетняя Трейси решает украсить себя молочными усами, залпом глотая молоко из стакана. В первый раз они выглядят забавно, но она проделывает это снова и снова. Отец просит ее перестать. Она поначалу слушается, но через несколько минут решает провести проверку и снова

повторяет то же самое. Без лишних слов отец применяет логическое последствие: он убирает ее чашку со стола.

Наибольшим эффектом обладают последствия, примененные непосредственно после того, как нежелательный поступок имел место. В приведенном выше примере безотлагательное последствие помогло Трейси установить причинно-следственную связь между ее проступком и утратой чашки. Если бы вместо этого отец Трейси решил не давать ей чашку во время следующей трапезы, последствие оказало бы гораздо меньшее воздействие.

Последовательность

Двенадцатилетний Трентон знает, что ему не полагается выходить из дома после ужина по будним дням, но он очень хочет показать что-то своему другу Кевину, который живет дальше по улице.

Для упрямых детей непоследовательность взрослых является приглашением к испытанию границ на прочность.

— Можно мне на пару минут забежать к Кевину? — спрашивает он мать. — Мне очень хочется кое-что ему показать.

Трентон надеется, что в этот раз она сделает исключение и отпустит его, но она занимает твердую позицию.

— Можешь поделиться с ним своим секретом завтра, — говорит она.

Черт! — говорит себе Трентон и решает упросить отца, но тот тоже держится твердо.

Трентон вспоминает, что случилось в прошлый раз, когда он решил нарушить родительские правила и улизнуть из дома после ужина. На следующие три дня он лишился права играть после школы. *Да ладно, меня не будет всего-то пару минут,* — говорит он себе. — *Они и не*

Как ясно выразить свои намерения действиями

узнают! — Он потихоньку крадется к двери — и попадает-ся. Как и в прошлый раз, он лишается игр после уроков еще на три дня. Включите в счет Трентона еще один опыт усвоения материала трудным путем!

Последовательное применение последствий жизненно важно для эффективного воспитания детей, но у последовательности имеется много измерений. Может идти речь о последовательности между тем, что мы говорим и делаем, между действиями и словами одного родителя и другого, между одним случаем и следующим. Все эти варианты важны! Воспитание может дать сбой, если мы проявляем непоследовательность в любой из этих областей.

Родители Трентона были последовательны во всех трех отношениях. Трентон получил от них самый ясный из возможных сигналов, касающийся их правил и ожиданий. Послушание ожидаемо и обязательно!

Как вы думаете, что происходило бы, будь родители Трентона только наполовину последовательны в подкреплении своего правила о том, что нельзя выходить из дома вечером по будням? Дополнительные проверки? Разумеется! Оказывается, на самом деле правило эффективно только в 50% случаев. Откуда Трентону знать, когда оно действует, а когда — нет? Он и не знает. Ему нужно провести испытание, чтобы понять это. Для упрямых детей непоследовательность взрослых является приглашением к испытанию границ на прочность.

Логическая обоснованность

Если мы в течение нескольких месяцев подряд не оплачиваем телефонные счета, отключает ли нам телефонная компания воду? Нет. Это не помешало бы нам пользоваться телефоном, не платя за него. Вместо этого

Последствия бывают наиболее поучительны, когда они логически связаны с поступком.

телефонная компания делает нечто осмысленное: она применяет *логическое последствие*. У нас отключают телефон. Это последствие посылает нам правильное сообщение об ответственности: платите за услуги, если хотите пользоваться телефоном.

Бессмысленно лишать ребенка любимого десерта или просмотра телепрограммы потому, что он не убрал вечером свой велосипед. Что общего у десерта или телепрограммы с бережным отношением к велосипедам? Да ничего! Последствия не связаны с поступком.

Последствия бывают наиболее поучительны, когда они логически связаны с поступком. Какое последствие будет действительно логическим для ребенка, который не убрал свой велосипед? Конечно, лишиться велосипеда на день-другой. Такое сообщение недвусмысленно: позаботься о велосипеде или на некоторое время лишишься возможности им пользоваться.

Карательные последствия нелогичны — как и сопровождающие их ход мысли. Мысль о наказании движется примерно так: *Что ему нравится? Что ему безразлично? Я ему покажу! Я это отберу!* Вместо того, чтобы учить ответственности, карательные последствия пробуждают гнев, возмущение и мстительность.

Вместо того, чтобы учить ответственности, карательные последствия пробуждают гнев, возмущение и мстительность.

Последствия, применяемые при попустительском подходе к воспитанию, малоэффективны. Им не хватает твердости и ясности, и они провоцируют проверку, а не послушание. Яркий пример тому — девятилетний Джастин.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Джастин в курсе, что ему не положено приглашать друзей плавать в домашнем бассейне, не спросив у родителей разрешения. Но вот двое его приятелей объявляются у дверей в плавках и с полотенцами в руках.

— А Джастин дома? — спрашивает Томми. — Он пригласил нас поплавать в бассейне!

Мать пропускает их в дом, потом отправляется искать Джастина.

— Ты опять пригласил друзей плавать в нашем бассейне, не спросив разрешения? — возмущается она. — Ты же знаешь, как я к этому отношусь. Это очень невнимательно с твоей стороны! Ты вообще задумывался о том, что у меня могут быть и другие дела, кроме того, чтобы приглядывать за твоими друзьями? Вот уж спасибо большое!

— Прости, мам, — покаянно говорит Джастин. — А можно им поплавать? Пожалуйста!

— Ладно, — смягчается мать, — но это в последний раз. Ты меня понял? Если это случится снова, я велю им отправляться по домам. Я не шучу!

Ну конечно, шутишь, мама, — говорит себе Джастин с улыбкой. Он хватает полотенце и спешит присоединиться к друзьям.

Как вы думаете, сколько раз Джастин выслушивал такие лекции?

Мать хоть когда-нибудь доводила дело до конца? Нет? Тогда почему он должен серьезнее отнестись к ее словам в этот раз? Вы-то сами как думаете, это последний раз, когда Джастин пригласил своих приятелей поплавать, не спросив разрешения?

Последствия, применяемые при попу-
литарном подходе
к воспитанию, мало-
эффективны. Им не
хватает твердости и
ясности, и они прово-
цируют проверку, а не
послушание.

Соответствие проступку

Последствия наиболее эффективны, когда они соответствуют проступку — то есть не чрезмерны, но и не слишком незначительны, не слишком продолжительны и не слишком кратки. Такой подход трудно усвоить тем, кто применяет карательную и попустительскую модели. Поразмыслите над следующей историей.

Восьмилетний Тоби приходит из парка на двадцать минут позже назначенного времени. Отец в ярости.

Последствия наиболее эффективны, когда они соответствуют проступку — то есть не чрезмерны и не слишком незначительны, не слишком продолжительны и не слишком кратки.

— Я велел тебе быть дома к пяти вечера! — кричит он. — Сейчас пять двадцать! Три недели будешь дома сидеть!

— Но, папа, это нечестно! — защищается Тоби. — Я же опоздал всего на двадцать минут!

— Не спорь со мной! — обрывает его отец. — Если тебя это больше устроит, три недели могут легко превратиться в месяц!

Ход мысли отца Тоби — прекрасный пример карательного мышления. Он искренне верит: если чуть-чуть — это хорошо, то много — это просто замечательно. Поэтому он склонен перегибать палку, когда речь идет о воспитательных мерах.

Длительные, чрезмерно затянутые последствия почти всегда тяжелее сказываются на родителях, чем на детях. Почему? Потому что родителям приходится жить в одном доме с разгневанным и обиженным ребенком все время, пока длится срок воспитательной меры. Соответствующее проступку логическое последствие — например, лишение Тоби права гулять на следующий день — преподало бы этот урок ничуть не хуже.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Последствия, применяемые в попустительской манере, часто бывают слишком мимолетными или слишком незначительными, чтобы произвести сколько-нибудь значительный эффект. Дети не воспринимают их всерьез. Вот как действует семилетняя Клер.

Клер многократно просили не кататься на велосипеде по проезжей части, но она все равно продолжает это делать. Мать останавливает ее.

— Клер, я сто раз тебя просила не кататься по улице, но ты продолжаешь не слушаться! Ты должна убрать велосипед и уйти в дом на десять минут, — говорит она.

Десять минут! Да это ерунда! — говорит себе Клер. — *Я все равно как раз собиралась что-нибудь съесть.*

Как вы думаете, десять минут без велосипеда удержат Клер от искушения снова кататься по проезжей части улицы? Да вряд ли! Забрать у нее велосипед до конца дня было бы гораздо более поучительно.

«С чистого листа»

Когда срок действия воспитательных последствий истекает, они должны на самом деле прекращаться. Никакого «разбора полетов». Никаких лекций или допросов. Никакого «тыканья носом» и «вот, я же тебе говорил». Если вашему ребенку не хватает навыков приемлемого поведения — тогда преподайте ему такие навыки. Или позвольте преподавать урок самому последствию. Вряд ли вы добьетесь большего словами! На самом деле дополнительные разговоры или действия могут уменьшить эффективность последствий. Если вашему ребенку нужно еще чему-то научиться, и он снова сделает неправильный выбор — тогда предоставьте ему еще некоторое количество надежных данных и повторите опыт. Но когда срок последствий

истек, за ним должно следовать прощение, а отношения должны возобновляться «с чистого листа».

Например, шестилетний Томми знает, что ему не позволено смотреть телевизор до ужина, но решает попытаться счастья и все-таки включает его. Томми «ловят за руку». Когда мать поворачивает выключатель, он пытается с ней спорить.

— Мы больше не будем об этом говорить, Томми, — отвечает мать. — Если еще раз поднимешь эту тему, проведешь следующие пять минут в одиночестве в своей комнате.

После окончания действия предпринятых воспитательных мер должно следовать прощение, а отношения должны возобновляться «с чистого листа».

— Ты несправедливая! — ноет Томми, надеясь вовлечь ее в переговоры. — Я не понимаю, зачем оно вообще нужно, это дурацкое правило!

Мать приводит обещание в исполнение и отсылает Томи в его комнату. Он возвращается через пять минут, готовый слушаться.

— Ну, и какой урок ты из этого вынес? — раздраженно вопрошает мать. — Разве не легче было просто сделать так, как я просила в первый раз? Меня уже тошнит от того, что приходится тысячу раз повторять одно и то же. Когда ты уже, наконец, чему-то научишься?

Не похоже, чтобы мать Томми «отпустила» ситуацию. Фокус ее внимания «застрял» на прекращении неприемлемого поведения — а надо бы сосредоточиться на поощрении теперешнего послушания Томми. Томми требуются «отпущение грехов» и новая возможность доказать, что он умеет слушаться.

Теперь, когда у вас сформировалось более ясное представление о том, что делает последствия эффективными, давайте рассмотрим другие типы последствий, которые вы

Как ясно выразить свои намерения действиями

можете применять для того, чтобы совладать с проступками самого разного толка. Начнем с таких мер, которые требуют минимума времени, энергии и личного участия родителей.

Естественные последствия

Келлену и его приятелю Крейгу по восемь лет. Они были заняты оживленной игрой, устали, хотят пить и забегают в дом Келлена.

— Можно нам парочку напитков в пакетиках? — спрашивает Келлен. Когда жарко, Келлен любит освежиться напитком с фруктовым вкусом из маленьких пакетиков.

— Конечно, — отвечает его мама. Она достает из холодильника два пакетика, протыкает в них дырочки и вставляет соломинки.

— Держите, ребята, — говорит она. Они благодарят ее и выходят во двор.

Когда она выглядывает из окна, то видит, как Келлен брызгает в Крейга своим напитком, как из водяного пистолета. Крейг отвечает тем же, и Келлен радостно брызгает снова.

— *Так им напитков надолго не хватит*, — думает мама Келлена. Она права. Через пару минут мальчики возвращаются в дом с пустыми пакетиками.

— А можно нам еще по одному? — спрашивает Келлен. — Наши уже пустые.

Мама Келлена получает возможность преподать сыну урок с естественными последствиями.

— Можно только по одному — и вы их уже получили, — говорит она спокойно.

— Но, мам, мы, правда, очень пить хотим! — упрашивает Келлен.

— Когда вы обливаете напиток друг друга, для питья не слишком много остается, — замечает она. — Если вас по-прежнему мучает жажда, можете выпить столько воды, сколько в вас поместится.

Мама Келлена позволяет естественным последствиям недавней шалости преподавать урок, который ее сыну необ-

Естественные последствия, как это подразумевает сам термин, естественно вытекают из события или ситуации.

ходимо усвоить. Как и многие родители, она, возможно, испытывает искушение сказать: «Я тебя предупреждала» — или прочесть лекцию о том, как это плохо — использовать напитки как водяные пистолеты. Но она сознает, что дополнительные слова с ее стороны могут уменьшить действенность жизнен-

ного последствия, переживаемого Келленом. Вероятно, он в другой раз дважды подумает, стоит ли использовать пакетик с напитком как водяной пистолет!

Естественные последствия, как это подразумевает сам термин, естественно вытекают из события или ситуации. Они представляют собой один из вариантов «трудного пути». Естественные последствия требуют небольшого участия со стороны родителей — если требуют вообще. Нотации, фразы типа «я же тебе говорил», разрешение возникшей проблемы или добавление дополнительных последствий могут подорвать инструктивную ценность естественного урока. Это единственный урок, который сам себя преподает.

Некоторым родителям не трудно применять естественные последствия, и они с удовольствием используют повод дать своим детям учиться на собственном неверном выборе или ошибках. Другим родителям делать это значительно сложнее. Когда что-то происходит, они обнаруживают,

Как ясно выразить свои намерения действиями

что борются с желанием взять руководство ситуацией на себя и сделать больше, чем от них требуется. Если с вами такое случается, учитесь ограничивать свое участие, заново формулируя очевидные факты ситуации — например: «когда игрушка сломана, мы не можем с ней играть».

Давайте рассмотрим некоторые ситуации, в которых вы можете пользоваться естественными последствиями.

Ситуации, в которых применяются естественные последствия

Естественные последствия могут оказаться поучительным воспитательным инструментом в таких ситуациях, когда что-то потеряно, повреждено или украдено из-за небрежности; когда у детей входит в привычку о чем-то забывать; когда дети медлят и откладывают «на потом»; когда они не выполняют свои обязанности.

Когда что-то потеряно, повреждено или украдено из-за небрежности

Естественные последствия: не чините и не заменяйте потерянный или поврежденный предмет, пока не пройдет достаточное время, чтобы ребенок прочувствовал свою потерю.

Двенадцатилетний Джордан получил от родителей в день рождения дорогую карманную видеоигру. Через несколько дней после получения подарка он забыл его в плавательном клубе по соседству. Когда он вспомнил об этом и вернулся за игрой, ее уже не было. Он расплакался, и родители срочно купили ему новую.

Вторая видеоигра продержалась почти две недели, пока в один очень жаркий день Джордан не забыл ее на сиденье машины. Пластиковый корпус расплавился. Вторая игра пришла в негодность. И снова Джордан плакал и выпрашивал новую.

Родители свой урок усвоили – но не Джордан. Когда он стал просить новую игру, родители объявили, что в этот раз все будет по-другому.

– Мы внесем половину стоимости, если ты будешь экономить свои карманные деньги, заплатишь остаток и обоснуешь нам, как ты собираешься заботиться об игре, – сказал отец. Джордан неохотно согласился. На этот раз он тоже усвоит свой урок.

Когда у детей входит в привычку о чем-то забывать

Естественные последствия: не напоминайте ребенку об этом постоянно и не снимайте с него ответственность, выполняя за него то, что он обязан делать для себя сам.

У девятилетней Кендры есть привычка забывать по утрам свое домашнее задание и деньги на обед дома. Каждый раз, когда это случалось, один из родителей добросовестно отправлялся в школу, чтобы завезти ей забытый предмет. Заметив, что это стало привычной практикой, учительница Кендры предложила им воспользоваться естественными последствиями, чтобы разобраться с этой проблемой. Она порекомендовала, чтобы родители в течение двух недель воздержались от дополнительных поездок в школу. Кендра была хорошей ученицей. Если бы она пропустила один-два обеда или недополучила пару похвал, ей это не повредило бы. Родители Кендры согласились.

Во вторник на первой неделе Кендра забыла деньги на

Как ясно выразить свои намерения действиями

обед. Когда подошло время большой перемены, она спросила учительницу, не привезли ли ее родители деньги.

— Пока нет, — ответила та.

Тем вечером Кендра принялась пенять родителям:

— Вы забыли про мои деньги! Я сегодня не смогла пообедать!

— Я уверен, что завтра ты их не забудешь, — спокойно проговорил отец. Больше ничего на эту тему сказано не было.

Кендра действительно перестала забывать деньги, зато в четверг ушла в школу, оставив дома домашнюю работу. Как и прежде, она спросила учительницу, не привезли ли ее тетрадь родители.

— Пока нет, — ответила учительница. Кендра получила за задание «двойку».

И снова Кендра выговаривала родителям:

— Вы забыли привезти мне домашнюю работу! Я получила за это задание «двойку»!

— Ты очень хорошо учишься, — отозвалась мать. — Я уверена, что завтра ты не забудешь тетрадь.

Так и случилось.

Когда дети медлят и откладывают «на потом»

Естественные последствия: дайте им прочувствовать результат их промедления.

Пятилетний Алекс знает, как получить максимум внимания: он изо всех сил «тянет кота за хвост» во время утреннего одевания. Его родители перепробовали все: напоминания, уличивания, разумные доводы, объяснения, подкуп, торговлю, угрозы лишить его развлечений и игрушки. Ничего не помогало! В отчаянии они решили применить естественные последствия.

Однажды утром, когда он принимается тянуть с одеванием, как обычно, мама объявляет:

— Алекс, у тебя есть пятнадцать минут, чтобы одеться, а потом мы выходим, не зависимо от того, готов ты или нет! Я ставлю таймер.

Да нет, не может быть, чтобы она говорила серьезно, — думает про себя Алекс. — Она мне еще несколько раз напоминает, потом придет и поможет мне одеться. — Он продолжает медлить. Проходит пятнадцать минут — а на нем пока только носки, белье и футболка. Звонит звонок.

— Пора! — говорит мама как ни в чем не бывало. Она складывает оставшуюся одежду в пакет и выводит его за дверь. Суматоха в их дворе привлекает внимание других детей, направляющихся в школу.

— *О нет!* — говорит себе Алекс. Его театральные представления вовсе не рассчитаны на посторонних. Они же знают, что он умеет одеваться и вовремя выходить из дома! Он бегом бежит к машине.

— Вот твой пакет, — говорит ему мама, когда они садятся в машину. Весь в слезах Алекс торопливо заканчивает свой туалет. Брючки, рубашка и ботинки оказываются на нем даже раньше, чем они успевают выехать с подъездной дорожки. Больше ни слова на эту тему не сказано. На следующее утро Алекс одевается вовремя.

Когда дети не выполняют свою часть работы

Естественные последствия: дайте им прочувствовать результат.

Десятилетняя Серена знает, что по субботам ей положено складывать грязную одежду в корзину, которая стоит у нее в спальне, и относить ее вниз в стирку, но на самом

Как ясно выразить свои намерения действиями

деле все происходит вовсе не так. Наоборот, Серена оставляет вещи раскиданными по всему полу, а расстроенные родители собирают и стирают их за нее.

Родители наконец решили, что пора Серене справляться с этой работой самостоятельно. Они больше не согласны подбирать за ней грязную одежду. Если она хочет, чтобы одежду постирали, то по субботам должна сама сложить ее в корзину и отнести вниз.

Прошло две недели, прежде чем Серена обнаружила, что у нее нет больше чистых носков и почти закончилось нижнее белье.

— Мам, у меня носки кончились, — жалуется Серена.

— Да? Я что-то ни одного не видела в корзине в эту субботу, — как бы между прочим говорит мать. — Если они не лежат внизу в корзине, то и постирать их нельзя. Полагаю, сегодня тебе придется надеть грязные.

Серена так и сделала — и ей это не понравилось. В следующие выходные наполненная корзина стояла внизу в ожидании стирки.

Логические последствия

Меридит, которой уже исполнилось девять лет, знает, что не должна кататься на велосипеде без шлема. В последний раз, когда ее за этим застукали, мать отобрала велосипед до конца дня. Но Меридит принадлежит к числу неумных исследователей. Она решает попробовать снова — и вновь попадаетея.

— Отведи велосипед в гараж, Меридит, — говорит мать.

— Но, мам, я же сказала Синди, что буду у ее дома через пять минут! — канючит Меридит. — Можно мне еще один шанс? Пожалуйста!

Логические последствия являются структурированными мерами обучения. Организованные взрослыми, они логически связаны с ситуацией или поступком и переживаются ребенком.

Мать не уступает.

— Можно — но завтра, — говорит мать. — А сегодня придется пойти пешком.

Мать Меридит применяет логические последствия, чтобы подтвердить, что ее правило о езде на велосипеде только в шлеме обязательно к исполнению. В отличие от естественных последствий, которые органически вытекают из поступка,

логические последствия являются структурированными учебными мерами. Они организуются взрослым, переживаются ребенком и логически связаны с ситуацией или поступком.

Меридит временно потеряла возможность пользоваться своим велосипедом, потому что предпочла не следовать правилу, установленному родителями: надевать шлем. Не было ни криков, ни угроз. Предупреждений, лекций и «вторых шансов» не было тоже. Никак не связанные с катанием на велосипеде игрушки и развлечения не отбирались. Сообщение матери предельно ясно: надевай шлем — или не сможешь кататься на велосипеде. Результат — Меридит сама выбрала те последствия, которые испытала.

Логические последствия — идеальный воспитательный инструмент для упрямых детей. Они прекращают плохо себя вести. На них дети учатся ответственности и обеспечивают трудный путь обучения самым ясным и доступным способом. Используемые последовательно, они гарантированно внушают доверие к вашим словам.

Некоторым родителям оказывается трудно применять логические последствия, а те, кто их используют, обычно

Как ясно выразить свои намерения действиями

сталкиваются с проблемами двух типов. Они либо усиленно думают, стараясь изобрести идеальное последствие для каждой ситуации, либо думают недостаточно, реагируют эмоционально и применяют последствия в попустительской или карательной манере.

Руководство по применению логических последствий

Если вы не прочь потратить немного времени и познакомиться с этими инструментами, то обнаружите, что логические последствия применять легко. Почти любой может ими пользоваться. Вам не нужно просчитывать каждый свой шаг, как судейскому поверенному, и не обязательно напрягать мозг, пытаясь придумать идеальное последствие для каждой ситуации. Все, что вам надо делать — это мыслить логично и следовать нескольким простым указаниям.

Гнев, театральность или сильные эмоции выдают вашу чрезмерную вовлеченность в процесс и снижают инструктивную ценность применяемых вами последствий.

Говорите обычным тоном

Логические последствия наиболее эффективны, когда они осуществляются буднично. Гнев, театральность или сильные эмоции выдают вашу чрезмерную вовлеченность в процесс и снижают инструктивную ценность применяемых вами последствий. Помните: задача логических последствий — остановить плохое поведение, а не пристыдить, обвинить, унизить или обескуражить ребенка.

Мыслите логично

Когда вы мыслите просто и логично, подходящее логическое последствие буквально само приходит вам в голову. Например, бóльшая часть проступков совершается в следующих ситуациях общения: *дети и другие дети, дети и взрослые, дети и предметы, дети и деятельность*, а также *дети и развлечения*. В большинстве случаев вы можете применить логическое последствие, временно отстранив одного ребенка от другого, ребенка от взрослого, ребенка от предмета (например, игрушки или велосипеда), ребенка от деятельности (например, от видеоигры) или ребенка от развлечения (например, от игр после уроков).

Когда дети медлят, пользуйтесь таймером

Таймер полезен в ситуациях, когда дети проверяют наши правила и сопротивляются им, медля или откладывая действия «на потом».

Логические последствия предоставляют возможность приобрести реальный опыт, который нужен «агрессивным исследователям», чтобы убедиться, что ваши правила обязательны, а не факультативны.

Двенадцатилетняя Керри продемонстрирует нам пример такого поведения. Уже половина девятого вечера, а Керри вот уже час как «висит» на телефоне.

— Пора заканчивать разговор и готовиться ложиться спать, — говорит ее мама.

— Сейчас, — отзывается Керри, но проходит еще пять минут, а Керри по-прежнему разговаривает. Мама повторяет свою просьбу.

— Сейчас, — упорно повторяет Керри, но не предпринимает никаких попыток закончить разговор. На этот раз мама решает подкрепить свое требование логическим последствием:

Как ясно выразить свои намерения действиями

— У тебя есть одна минута, чтобы попрощаться, — говорит она. — Если ты не закончишь разговор, когда перестанет звонить таймер, не сможешь разговаривать по телефону следующие два дня.

На этот раз Керри относится к ее словам серьезно и вешает трубку.

Пользуйтесь логическими последствиями так часто, как это необходимо

Логические последствия — это воспитательный инструмент. Они предоставляют возможность приобрести реальный опыт, который нужен «агрессивным исследователям», чтобы убедиться, что ваши правила обязательны, а не факультативны. Не думайте, что логические последствия неэффективны, только потому, что ребенку необходимо испытать их много раз как следствие одного и того же проступка. Вероятнее всего, вашему ребенку потребуется больше времени на усвоение материала. При обучении трудным путем это необходимо!

Когда применять логические последствия?

Логические последствия могут использоваться в разнообразных ситуациях. Вот лишь некоторые из них.

Когда дети не находят общего языка с другими детьми

Логическое последствие: временно разлучите детей.

Сет, которому семь лет, и его брат, пятилетний Пол, играют в шашки. Сет решает воспользоваться неопытностью брата — и попадает.

— Ты жульничал! — кричит Пол. — Нельзя передвигать на две клетки за один ход. Я маме скажу!

— Ничего подобного! — парирует Сет. — Ты, малявка!

— Ну да! — отзывается Пол. — А ты — жулик!

Сет толкает Пола, Пол толкается в ответ. Когда появляется их мать, мальчики вопят и обзывают друг друга.

— Ребята, следующие тридцать минут будете играть отдельно друг от друга, — говорит мать. — Я заведу таймер. Пол может играть в гостиной, а Сет — в кабинете.

Когда игрушки или вещи используются не по назначению

Логическое последствие: временная утрата предмета, о котором идет речь.

Трехлетняя Кейт знает, что не должна использовать свой трехколесный велосипед как таранное орудие, но когда видит подружку, едущую в игрушечной машине, решает врезаться в нее. Ее мама вмешивается в ситуацию.

— У нас не принято так пользоваться велосипедами, — спокойно говорит она. — Придется убрать его до конца дня.

Когда ребенок устраивает беспорядок

Логическое последствие: убрать за собой.

Крамер, восьмилетний строитель, оставляет свой конструктор разбросанным по всему полу в гостиной и пытается улизнуть из дома, не убрав за собой. Его ловят на пороге.

— Крамер, ты должен сложить и убрать свой конструктор, прежде чем пойдешь во двор играть, — говорит его отец.

Как ясно выразить свои намерения действиями

— Я сделаю это попозже, — отвечает Крамер. — Обещаю!

Отец непреклонен:

— Пока это не сделано, никаких игр, — говорит он и остается в комнате, чтобы обеспечить послушание сына. Крамер неохотно принимается за уборку.

Когда дети безответственно относятся к своим игрушкам

Логическое последствие: временно разлучите ребенка с игрушкой.

Семилетняя Шана отказывается убирать свои игрушки, раскиданные по всему дому.

— У тебя есть пятнадцать минут, чтобы собрать их, — говорит ее мама. — Если ты этого не сделаешь, мне придется сложить их в «субботнюю корзину», и ты получишь их обратно только в субботу.

Шана и ухом не ведет.

Когда таймер звонит, мать собирает оставшиеся игрушки и складывает их в «субботнюю корзину», которую держит на верхней полке в гараже. Шана получит их обратно в субботу. Если она и впредь не будет убирать те же игрушки, ее мать незаметно переложит их в корзинку для благотворительных раздач — и Шана, вероятно, никогда их не хватится.

«Субботняя корзинка» — поучительное логическое последствие, которое учит детей быть ответственными и заботиться о своих игрушках и других вещах. Родители, которые применяют этот метод, быстро обнаруживают, какие игрушки их детям безразличны, а какие — нет. Дети подбирают те предметы, в которых видят для себя ценность, — и могут оставлять те, что не вызывают у них интереса.

Когда дети не соблюдают очередность

Логическое последствие: временно отстраните ребенка от данной деятельности.

Чак, которому десять лет, мастерски играет в видеоигры — но вот делиться он совсем не мастер. Когда к нему приходят друзья, чтобы поиграть вместе, они часто жалуются, что Чак не желает соблюдать очередь.

Отец Чака снова сталкивается с этой знакомой ситуацией.

— Только что была твоя очередь, — говорит его сыну один из приятелей. — Теперь очередь Джека!

— Это мой дом, — возражает Чак. — Здесь я решаю, когда чья очередь.

Отец вмешивается:

— Чак, я ставлю таймер на тридцать минут. Твоим друзьям придется некоторое время поиграть без тебя. Ты сможешь снова присоединиться к ним через полчаса, когда прозвонит звонок, если будешь готов соблюдать очередь. Если нет, я уберу игру до завтра.

Когда дети что-то намеренно ломают

Логическое последствие: починить, заменить испорченный предмет или заплатить за него.

Одиннадцатилетнюю Марию раздражает пятилетняя сестренка, которая все время вбегает в ее комнату без разрешения.

— Если еще раз войдешь в комнату без спросу, я переломаю все твои мелки! — грозит Мария.

— А я маме скажу! — отвечает сестра.

— Валяй! — кивает Мария. — Мне все равно.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Через несколько минут сестра опять входит в комнату Марии, и та приводит свою угрозу в исполнение.

Их мать поднимается наверх, чтобы разобраться, что вызвало крики и вопли.

— Она переломала все мои мелки! — говорит сестра Марии.

— Но она меня все утро доставала! — защищается Мария. — Я говорила ей, что будет, если она не перестанет.

— Переломать все мелки — не лучший способ решения этой проблемы, — говорит мать. — Тебе придется заплатить за новую коробку мелков из своих карманных денег.

Когда дети злоупотребляют особыми правами

Логическое последствие: временная утрата или коррекция данного права.

Восьмилетней Сандре положено ставить в известность свою маму перед тем, как отправиться куда-либо после уроков. Но она уходит в парк с подружками и возвращается только незадолго до ужина.

— Где ты была? — спрашивает ее встревоженная мать. — Мы видели твой рюкзак, но нигде ни записки, ни телефонного звонка! Мы боялись, что с тобой что-то могло случиться! Мы с папой уже готовы были звонить в полицию.

— Извини, мам, — говорит Сандра. — Я просто забыла.

— Тогда мы дадим тебе возможность потренировать свою память, — говорит мать. — До конца недели ты лишаешься права гулять после школы. С понедельника попробуем все начать сначала.

Когда не выполнены домашние обязанности или не сделаны уроки

Логическое последствие: временная отмена развлечений, которые обычно следуют за завершением работы.

У одиннадцатилетнего Джорди в течение нескольких лет распорядок дня после уроков не менялся. Сначала он должен был разгрузить посудомоечную машину, потом сделать свое домашнее задание. Сделав это, он мог смотреть телевизор, играть в видеоигры или гулять с друзьями из соседних домов.

Его друзья запланировали на сегодня игру в бейсбол, которая должна начаться сразу после уроков. Джорди очень хочется к ним присоединиться. Придя домой, он торопливо ест, переодевается в спортивную одежду и направляется к двери с бейсбольной перчаткой в руках.

— Разве ты ничего не забыл? — спрашивает его мама.

— Я все сделаю, когда вернусь, — говорит Джорди. — Мои друзья играют в бейсбол, и мне очень хочется пойти с ними.

— Я понимаю, что хочется, — кивает мама, — но ты знаешь правило: сначала домашние дела и уроки, потом игры. Предлагаю тебе поторопиться и побыстрее все сделать, чтобы ты мог присоединиться к своим друзьям.

— Но, мам! — протестует Джорди. — Я же так опоздаю!

Она не уступает, поэтому Джорди пытается настоять на своем с помощью угрозы:

— Если ты не разрешишь мне пойти сейчас, я сегодня вообще ничего делать не буду! — говорит он.

Мама не «клюет».

— Тебе решать, — говорит она спокойно.

Черт! — говорит себе Джорди. — *И ведь не отделаешься никак!* — Он несколько минут взвешивает свои шансы,

Как ясно выразить свои намерения действиями

потом торопливо бросается доделывать дела, чтобы присоединиться к друзьям.

Мама Джорди пользуется «бабушкиным правилом» — сначала работа, потом развлечения — чтобы организовать логическое последствие и преподать важный урок, касающийся отношения к работе и ответственности. Сообщение ясно: сделай свою работу — и получи плату. Не сделаешь — ничего не получишь. Роль платы в данном случае играют «увеселения», которые обычно следуют за успешным завершением трудов Джорди.

При нытье, протестах, приставании или выклянчивании

Логическое последствие: временная изоляция ребенка от родителя.

Карли, которой четыре года, знает, что она не должна есть печенье перед ужином; но когда мама не смотрит, Карли потихоньку засовывает руку в банку с печеньем и вытаскивает полную горсть. Разумеется, она попадаетеся.

— Положи обратно, Карли, — говорит мать.

Карли повинуетеся, но принимается протестовать и ныть.

— Я ужасно голодная! — жалуется она.

— Можешь съесть йогурт или кусочек сырной косички, — предлагает мама, — но печенье только после еды.

— Но я хочу только печенье! — ноет Карли. Она продолжает протестовать и капризничать, надеясь, что мама устанет и сдастеся. Не повезло! Мама держится твердо.

— Если еще раз заговоришь на эту тему, Карли, проведешь следующие пять минут одна, — говорит мать.

Карли продолжает приставать, поэтому мать выполняет обещание. Она отводит Карли в ее комнату и заво-

дит таймер. Теперь сообщение стало совершенно ясным. Карли слышит слово «стоп» — и у нее есть возможность почувствовать на себе необходимость остановиться.

Когда ребенок причиняет боль другим

Логическое последствие: временная изоляция ребенка от других людей.

Девятилетнего Чендлера злит, когда сестра берет у него самокат, он пинает ее. Сестра кричит, и вмешивается их отец.

— У нас не принято пинать друг друга, — говорит отец. — Я ставлю таймер на десять минут. А теперь отправляйся в свою комнату.

Чендлер уходит к себе на время тайм-аута.

Часто встречающиеся вопросы о логических последствиях

Вопрос: Когда я забираю игрушки, которые мой сын отказывается собирать, он часто отвечает: «Мне все равно!» Меня это очень раздражает. Как с этим справиться?

Ответ: Происходит одно из двух. Первое: не исключено, что вашему сыну действительно безразличны игрушки, которые вы забираете, именно поэтому он отказывается нести за них ответственность. Если дело в этом, то вам обоим лучше избавиться от них. Предлагаю использовать «субботнюю корзину», чтобы определить, останутся ли эти предметы там насовсем. Если да, возможно, вам стоит переложить их в корзинку для благотворительных раздач, и никто их не хватится.

Вторая — и более вероятная — причина такого поведения заключается в том, что ваш ребенок пытается этой

Как ясно выразить свои намерения действиями

своей репликой («Мне все равно!») заставить вас «танцевать». Не поддавайтесь на приманку! Если вы будете вести себя незаинтересованно и продолжите спокойно действовать так, как и предупреждали, в шекотливой ситуации выбора окажетесь не вы, а ребенок. Временное расставание с игрушкой возложит на него ответственность за неприемлемый выбор (не убирать игрушку).

Временное расставание с игрушкой возложит на ребенка ответственность за неприемлемый выбор.

Вопрос: Когда я на время лишаю свою дочку игрушки или развлечения, она начинает спорить и ведет себя неуважительно. Что делать, когда такое случается?

Ответ: Скорее всего ваша дочь пытается заставить вас «танцевать» с целью утомить вас борьбой так, чтобы вы сдались. Не поддавайтесь! Сохраняйте твердость. Используйте техники отключения или «давай остынем», о которых рассказано в предыдущей главе. Если ее поведение не изменится, переходите к тайм-ауту. Когда ваши правила подвергаются проверке или нарушаются — это не время для дискуссий.

Вопрос: Мне начинает казаться, что логические последствия неэффективны. Когда я отбираю игрушку или право на развлечение, мой ребенок повторяет тот же проступок через несколько дней. Что происходит?

Ответ: Применение последствий — часть процесса преподавания и обучения. То, что ваш юный исследователь нуждается в многократном повторении урока, не значит, что применяемые вами последствия неэффективны. Более вероятно, что вашему ребенку требуется больше данных и большее количество учебных опытов, прежде чем

Неукоснительное выполнение логических последствий приведет к тому, что ребенок научится верить вашим словам и действиям, которые за ними последуют.

он убедится в том, что ваши правила действительно обязательны. Неукоснительное выполнение логических последствий приведет к тому, что ребенок научится верить вашим словам и действиям, которые за ними последуют. Позвольте ребенку собрать всю информацию, которая ему нужна для усвоения того правила, которое вы стараетесь преподать.

Процедура тайм-аута

Пятилетняя Элли и ее младший брат вклеивают стикеры с изображениями животных в свои альбомы для наклеек. Когда брат тянется за наклейкой, которая нужна Элли, она бьет его по лицу своим альбомом и силой отбирает у него наклейку. Он громко кричит, и в ситуацию вмешивается их отец.

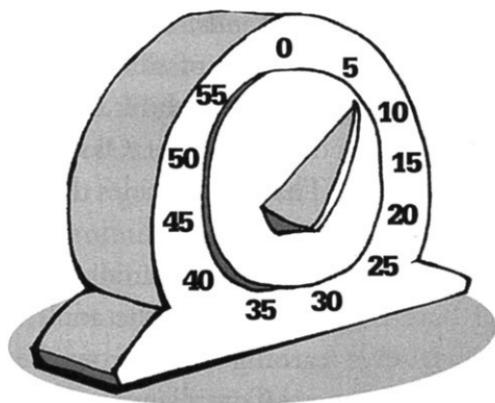
— Элли меня ударила, — всхлипывает мальчик.

— Но он забрал наклейку, которую я хотела для себя! — оправдывается Элли.

— Драться нельзя, Элли, — спокойно говорит отец. — Следующие пять минут проведешь одна в своей комнате. Я поставлю таймер. Когда выйдешь, мы поговорим о том, каким способом можно лучше разделить наклейки.

Элли направляется в свою комнату на время тайм-аута.

Тайм-аут — в высшей степени эффективная воспитательная процедура, когда она используется так, как следует: в роли логического последствия. Тайм-аут доносит



до детей все необходимые сведения о наших правилах и ожиданиях. Он прекращает плохое поведение, предотвращает «танцы» и дает ребенку время, необходимое для восстановления контроля над собой. При последовательном применении тайм-аут учит детей важным навыкам обуздания гнева и мирного разрешения проблем.

К сожалению, очень часто тайм-аут как воспитательная процедура неверно понимается и используется. Авторитарные родители превращают его в своего рода тюремное заключение, чтобы силой и унижением принудить детей к покорности. Карательная версия тайм-аута выглядит приблизительно так.

Родитель (кричит): Отправляйся в свою комнату, сиди в углу и не смей выходить, пока я не скажу тебе! Если хоть писк от тебя услышу, проведешь там весь день!

Карательные тайм-ауты обычно бывают продолжительными (несколько часов или весь вечер). Они исполнены антагонизма и провозглашаются с гневом, театральными жестами и бурей эмоций. Дети часто расценивают их как

личное оскорбление и отвечают злостью, возмущением и местью. Такая процедура не просто отличается жесткостью – это настоящая грубость.

Родители-попустители, напротив, рассматривают тайм-аут как инструмент, который ребенок может использовать по своему усмотрению. Ребенок сам решает, когда тайм-аут начнется, когда закончится и будет ли он вообще иметь место. Попустительская версия тайм-аута выглядит примерно так.

Родитель (предлагает): Думаю, было бы неплохо, если бы ты отправился на некоторое время к себе в комнату. Ладно? Вернешься, когда почувствуешь, что готов к этому.

Срок тайм-аута определяет ребенок – и обычно он бывает недолгим.

Попустительские тайм-ауты практически бессмысленны в общении с упрямыми детьми. Почему? Потому что именно ребенок, а не взрослый, контролирует действенный шаг и любые воспитательные результаты от такого опыта. Этой процедуре не хватает твердости. Послушание желательно – но не обязательно.

Тайм-аут доносит до детей все необходимые сведения о наших правилах и ожиданиях. Он останавливает плохое поведение, предотвращает «танцы» и дает ребенку время, необходимое для восстановления контроля над собой.

В действительности ни карательная, ни попустительская версия настоящим тайм-аутом не являются. Эта процедура задумана не как тюрьма или ссылка в Сибирь – но и не как последствие «по выбору», которое дети вольны применять по своему усмотрению. При использовании любого из этих способов ответственность «размывается», и большая часть воспитательной ценности теряется.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Тайм-аут — это временное отлучение от чего-то хорошего, что психологи-консультанты называют «положительным подкреплением». В большинстве семей это многочисленные «приятности» повседневной жизни: время, проведенное с членами семьи и друзьями, особые права, любимые занятия — или просто наслаждение досугом. Тайм-аут временно лишает ребенка всего этого.

Вам все еще кажется, что тайм-аут похож на тюрьму? Они действительно похожи — в том смысле, что и в том, и в другом случае ребенок оказывается внутри прочной «коробки» стен, которые прекращают плохое поведение и отделяют провинившегося от радостей привычной жизни. Но есть также и коренные отличия.

Тайм-ауты обычно бывают короткими (от пяти до двадцати минут) и могут быть использованы повторно. Чем это полезно? Повторяющиеся воспитательные опыты предоставляют больше возможностей для усвоения материала. Помните: упрямым детям необходимо собрать множество данных, прежде чем они убедятся, что следовать правилам обязательно. Чем больше данных они собирают, тем быстрее учатся.

Тюремное же заключение, напротив, бывает длительным. Оно предоставляет меньше — а вовсе не больше! — возможностей для сбора информации и применения новых навыков. Чем меньше данных люди собирают, тем медленнее учатся. Тюрьма — более медленный и гораздо менее эффективный процесс обучения.

Упрямым детям необходимо собрать множество данных, прежде чем они убедятся, что следовать правилам обязательно. Чем больше данных они собирают, тем быстрее учатся.

Руководство по применению тайм-аута

Тайм-аут — процедура кратковременная, простая и легкая в исполнении. Ее можно применять к детям практически любого возраста (от трехлеток до тинейджеров) и во многих ситуациях.

Вот что вы должны знать, чтобы начать практиковаться.

Объявите о тайм-ауте, прежде чем применить его

Если вы прежде не применяли тайм-аут или использовали его в карательной или попустительской манере, доходчиво объясните детям, как он будет работать, прежде чем примените его. Объяснение может быть, например, таким: «У меня есть план, который поможет тебе научиться

Если комната вашего ребенка похожа на высокотехнологичный развлекательный центр или он делит ее с братом или сестрой, то это неподходящее место для тайм-аута.

слушаться и усвоить мои правила. Думаю, он еще и поможет нам лучше ладить друг с другом. Вот как он работает: когда ты откажешься исполнять мои правила или сделаешь что-то, что делать нехорошо, я попрошу тебя отправиться в свою комнату на пять или десять минут — или настолько, насколько тебе потребуется, чтобы взять себя в руки.

Каждый раз я буду заводить таймер и давать тебе знать, когда время выйдет. Ты можешь взять книжку, рисовать или заниматься каким-то спокойным делом. Если выйдешь из комнаты до того, как время закончится, то вер-

Как ясно выразить свои намерения действиями

нешься обратно, и таймер будет заведен с самого начала. Мы будем пользоваться этой процедурой столько, сколько потребуется. Ты меня понимаешь? Расскажи мне своими словами, как, по твоему мнению, это работает».

Выберите подходящее место

На эффективность тайм-аута критическое влияние оказывает выбор подходящего места. Дома наиболее предпочтительным местом является комната ребенка, если у нее есть четыре стены, дверь, и она не набита битком развлекательными приспособлениями, такими как телевизор, видеоплеер или электронные игры. Если комната вашего ребенка похожа на высокотехнологичный развлекательный центр или он делит ее с братом или сестрой, то это неподходящее место для тайм-аута. Выберите другое помещение — например, комнату для отдыха или ванную. Лучше всего подойдет тихое место, куда никто не заходит.

Всегда пользуйтесь таймером

Если вы не пользуетесь таймером — то это никакой не тайм-аут. Это что-то другое. Вашим детям не потребуется много времени, чтобы уловить непоследовательность такой процедуры. Они станут возмущаться ею как произволом и несправедливостью.

Отлично подойдет кухонный таймер. Можно также использовать недорогие часы для варки яиц или будильник с отчетливым сигналом. Отсчет времени не должен начинаться, пока ваш ребенок действительно не окажется в своей комнате. Если он решит покинуть ее до того, как выйдет время, отошлите ребенка назад и заведите таймер

с самого начала. Как только таймер заведен, вы устраняете себя из поля зрения и действия. Остальное происходит между двумя действующими лицами — ребенком и таймером.

Я не рекомендую разрешать детям заводить таймер самостоятельно или держать его в своей комнате во время тайм-аута. Родители, которые придерживаются такой практики, сталкиваются с самыми короткими в мире тайм-аутами.

Как долго должен длиться тайм-аут для вашего ребенка? Одну минуту на год возраста — и не начинайте использовать эту процедуру, пока ребенку не исполнится три года.

Как долго должен длиться тайм-аут для вашего ребенка? Одну минуту на год возраста — и не начинайте использовать эту процедуру, пока ребенку не исполнится три года (пять минут для пятилетнего). Это хороший метод — с одной оговоркой. Ребенок не должен по-

кидать территорию, отведенную для тайм-аута, пока не восстановит контроль над собой. Одна из целей тайм-аута — помочь ребенку взять себя в руки. Если ребенок закатывает истерику во время десятиминутного тайм-аута и не может взять себя в руки после того, как время вышло, тайм-аут должен продолжаться до тех пор, пока истерика не закончится.

В случаях более серьезных проступков, таких как удары, пинки, укусы или деструктивное поведение, рекомендуется удвоить или утроить срок тайм-аута — но не более того. Это найдет отклик у тех, кто в прошлом использовал карательный подход, но я призываю вас быть настороже и не вводить удлинение тайм-аута в обычную практику! При менее серьезных проступках все та же минута на год возраста доставит ваше сообщение адресату.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Начинайте «с чистого листа»

Когда таймер отзвонил, процедура должна считаться законченной, если ваш ребенок перестал плохо себя вести и восстановил самоконтроль. Если нет, то ваш ребенок не готов выйти из комнаты. Вы можете сказать: «Время вышло. Можешь выходить, когда успокоишься – но не раньше».

Когда ребенок готов выйти, позвоните ему обратно дружелюбным тоном. Никаких «разборов полетов», инквизиторских штук или лекций по поводу послушания. Фраза «я же тебе говорил» или лекция переводит урок в личностную плоскость, порождает возмущение и подрывает действенность процедуры тайм-аута. Когда вы дружелюбны и мирно настроены, вы излучаете уверенность в способности вашего ребенка слушаться и делать лучший выбор.

Тайм-аут – мощный воспитательный инструмент, если он используется по назначению и последовательно.

Применяйте тайм-аут так часто, как требуется

Тайм-аут – мощный воспитательный инструмент, если он используется по назначению и последовательно. Не считайте, что эта процедура неэффективна, если ваш ребенок продолжает испытывать на прочность ваши правила и авторитет и ему требуется множество тайм-аутов. Пусть ваш решительный экспериментатор соберет все данные, которые ему нужны. Последовательное и многократное испытание последствий приведет к усвоению того урока, который для вас желателен.

Когда применять тайм-аут

Тайм-аут должен использоваться для того, чтобы совладать с более ярко выраженными проступками, такими как проверка, переходящая в дерзость, крайне неуважительное поведение, антагонистические или приносящие вред выпады и истерики. Обдумайте следующие примеры.

Проверка на прочность

Кейси одиннадцать лет. Ей сказали, что она не может идти в парк с подружками, пока не уберет свою комнату, но она изо всех сил старается заговорить маму и превратить «нет» в «да».

— Ну, мам, — клянчит Кейси. — Это нечестно! Не понимаю, почему я не могу убрать комнату после того, как вернусь!

Мать не уступает.

— Мы закончили это обсуждать, — говорит она. — Еще раз заговоришь об этом — проведешь следующие десять минут в своей комнате. Тебе решать!

— Но, мама, — протестует Кейси, — ты поступаешь нечестно!

Мать не реагирует на наживку.

— Я ставлю таймер, Кейси, — говорит она. — Увидимся через десять минут.

Кейси неохотно идет в спальню. Сообщение матери предельно ясно.

Неуважительное поведение

Пятилетний Си-Джей расстроен, потому что его отец не разрешает ему репетировать «колесо» в доме.

— Ты злой и противный! — вопит Си-Джей. — Я тебя ненавижу! Я тебя терпеть не могу!

Как ясно выразить свои намерения действиями

— Что-то ты больно сердит, — отзывается отец. — Может, тебе надо минут пять остыть?

Си-Джей гневно смотрит на отца и продолжает кричать:

— Мне от тебя ничего не надо, ты, какашка!

— Я заведу таймер, — отвечает отец. — Увидимся через пять минут.

Си-Джей уходит в свою комнату.

Вызывающее поведение

Трехлетний Чак разбросал по полу в гостиной свою коллекцию пластиковых динозавров.

— Ты уже закончил играть со своими динозаврами? — интересуется мать. Чак кивает. — Тогда пора собрать их, — говорит она.

— Я не хочу! — говорит Чак. — Сама их собирай! — он садится на пол, вызываясь скрестив на груди руки.

— Ты можешь сразу сделать то, что я просила — или провести следующие три минуты в своей комнате, чтобы подготовиться к этому, — безмятежно отвечает мама. — Как ты поступишь?

— Не буду! — вопит он.

— Увидимся через три минуты, — говорит она. Заводит таймер — и Чак отправляется в свою комнату. Когда время истекает, она зовет его обратно.

— А я все равно не буду! — упрямо говорит Чак.

— Как хочешь, — отвечает мать. — Тогда я снова ставлю таймер.

Вдруг Чак изменяет свое решение.

— Ладно, я их соберу, — говорит он, осознав твердую решимость матери.

Антагонистическое или наносящее вред поведение

Девятилетний Мэл хочет принять вечерний душ перед тем, как смотреть свою любимую телепрограмму, но ванную заняла его сестра-подросток.

— Давай быстрее! — кричит он из-за двери. — Если бы ты не была такая прыщавая, тебе не надо было бы столько времени там торчать!

Его отец слышит этот комментарий и вмешивается.

— Нехорошо обзывать сестру, Мэл. Я заведу таймер. Увидимся через десять минут.

Мэл отправляется в свою комнату на время тайм-аута.

Жестокое или агрессивное поведение

Пятилетняя Лиззи и ее подружка Робин строят замки в песочнице. Между девочками происходит ссора.

— Моя очередь брать ведерко! — говорит Лиззи.

— Нет, ты только что его брала, — возражает Робин. — Теперь моя очередь.

Лиззи пытается вырвать ведерко из рук Робин. Когда Робин сопротивляется, Лиззи пинает ее в живот. Робин испускает вопль, и мама Лиззи старается выяснить, в чем дело.

— Она пнула меня в живот! — стонет Робин.

— А она не хотела отдавать мне мое ведерко! — парирует Лиззи.

— У нас не принято пинаться, — спокойно говорит мама Лиззи. — Я поставлю таймер на десять минут. Ты пойдешь в свою комнату. Когда вернешься, мы поговорим о том, как можно делиться.

Лиззи отправляется отбывать тайм-аут.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Истерики

Шестилетний Гевин знает, что не должен размахивать своей пластиковой битой для уиффл-бола в доме. Но когда ему кажется, что родители на него не смотрят, он решает попробовать несколько тренировочных замахов. Отец просит его перестать. Гевин слушается — на некоторое время; но когда отец отворачивается, Гевин снова принимается за свое. Отец видит, что происходит, и применяет логическое последствие: отбирает биту до конца дня.

Гевин протестует и жалуется, но отец не уступает. Тогда Гевин решает сыграть козырем: он бросается на пол и закатывает полномасштабную, с воем и воплями, истерику.

Я на это не поддамся, — думает про себя его отец. Он поднимает Гевина с пола, относит его в спальню и объявляет:

— Я ставлю таймер на двадцать минут. Если ты успокоишься к тому времени, как он отзвонит, можешь выйти из комнаты. Если нет — останешься здесь до тех пор, пока не угомонишься.

Никакого вознаграждения за истерику!

Как применять тайм-аут вне дома

Как часто приходится видеть детей, сначала выпрашивающих игрушки или лакомства возле кассы, а потом громко протестующих или впадающих в буйство, когда родители говорят «нет»? Дети знают, что вне дома мы уязвимы. Их интересует, действуют ли правила

Дети знают, что вне дома мы уязвимы. Их интересует, действуют ли правила по-прежнему и что случится, если они испытывают их.

по-прежнему и что случится, если они испытают их. К счастью, тайм-аут можно эффективно применять и вне дома, но вам придется внести кое-какие модификации в способ применения этой процедуры. Давайте посмотрим, как можно справиться с некоторыми трудными ситуациями.

В супермаркете или в торговом центре

Мысль о поездке в супермаркет приводит маму Даны в ужас, поскольку ее четырехлетняя дочь часто вылезает из тележки с покупками и пулей мчится вдоль рядов. Мама Даны решает разобраться с этой ситуацией с помощью тайм-аутов. Она объясняет Данае свой план в машине по дороге в магазин.

— Дана, когда мы будем в магазине, ты должна постоянно быть рядом со мной. Нехорошо убежать или прятаться за вешалками с одеждой! Если так сделаешь, получишь пятиминутный тайм-аут.

Тайм-аут в магазине? Как, интересно, она это сделает? — недоумевает Дана.

Ей известен замечательный способ выяснить это. Не проходит и пяти минут после прихода в магазин, как она приступает к проверке маминого плана. Когда та занята разговором с продавцом, Дана молнией летит прочь вдоль рядов.

— Простите, пожалуйста, — говорит мама Даны продавцу. — Здесь есть где-нибудь тихое место, где я могу усадить дочь на пять минут?

Продавец указывает на место для отдыха недалеко от туалетов.

Когда Дана и ее мама туда приходят, мама говорит:

— Ты должна тихо сидеть здесь в течение пяти минут.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Все это делается без гневных лекций, угроз и брани. Она не отвечает и не реагирует ни на какие вопросы и комментарии Даны.

Эй, это не смешно! — думает себе Дана. — *Мне больше нравилось так, как было раньше, когда мама бегала за мной и сердилась!* Пять минут проходят.

— Теперь ты готова не отходить от меня? — спрашивает мама.

— Готова! — отвечает Дана — и действительно слушается.

Дане и ее маме, возможно, понадобится повторить эту процедуру несколько раз, прежде чем Дана убедится, что это правило нарушать нельзя — но она точно его усвоит. У ее матери появился новый инструмент, который сделает шопинг более выносимым занятием.

В продуктовом супермаркете

Трехлетний Берни — по натуре живчик. Ему нравится ходить с мамой в супермаркет. Когда она везет тележку мимо чего-то, что ему нравится, он хватается и бросает в тележку. Берни процесс доставляет огромное удовольствие, а вот его маме — никакого. Она решает использовать новый подход.

Пока они едут к магазину, она объявляет:

— Ты не должен брать вещи с полок, если только я не попрошу тебя это сделать, — говорит она. — Если станешь хватать без разрешения, получишь тайм-аут.

Берни слышит ее слова, но не верит им. *Как же она собирается это сделать?* — гадает он. Когда они направляются к ряду с хлопьями, он решает прояснить этот вопрос. Он хватается коробку со своими любимыми хлопьями и бросает ее в тележку.

— Простите, — обращается мама Берни к продавцу. — Можно мне ненадолго оставить здесь тележку? Я скоро вернусь.

— Конечно, — отзывается продавец.

Мама вынимает Берни из тележки и ведет его к скамейке на улице перед магазином.

— Мы будем сидеть здесь несколько минут, — говорит она. — Нехорошо хватать вещи с полок! — и больше в течение трех минут не произносит ни слова. Берни получает тот ответ, которого добивался.

Три минуты для большинства взрослых — это немного, но для своевольного трехлетки это целая вечность. Он ждет не дождется возвращения в супермаркет, но на этот раз сначала указывает на продукт и спрашивает, можно ли его взять.

— Спасибо, что ты поступаешь правильно, — говорит благодарная мать.

Берни и его маме, может быть, придется несколько раз пройти через это упражнение, прежде чем он согласится следовать правилу без попыток проверить его, но такой воспитательный метод приведет к желательным последствиям.

В ресторане

Семилетняя Линн очень любит ходить с родителями в ресторан, но порой пытается проделывать там вещи, которые не сошли бы ей с рук дома. Однажды она пытается привлечь к себе внимание, разговаривая очень громким голосом. Люди за другими столами оглядываются на нее.

— Линн, пожалуйста, разговаривай тихо, — просит мать, но Линн и не думает понижать тон.

И что же она сделает? — спрашивает себя Линн. — *Мы же не можем уйти! Мы уже заказали еду.*

Как ясно выразить свои намерения действиями

Отец предлагает ей выбор:

— Линн, или разговаривай тихо, или проведешь тайм-аут в машине. Чего бы тебе больше хотелось? — спрашивает он.

Тайм-аут в машине? Как это? — размышляет Линн. Она решает выяснить, снова заговорив во весь голос. Ничего больше не говоря, отец берет Линн за руку и выходит с ней к машине.

— Садись, — говорит он, открывая дверь. Потом тоже садится в машину. — Я скажу тебе, когда тайм-аут закончится, — и он откидывается в кресле, словно задремав. Ни выразительных неодобренных взглядов. Ни угроз оставить без десерта. Ничего — только молчание.

Ну и ничего забавного, — думает про себя Линн. Когда семь минут истекают, отец спрашивает, готова ли она вернуться в ресторан и слушаться. Она кивает. Он готов повторить процедуру, если Линн снова решит «попытать счастья».

В машине

Кара и Дэниел, соответственно семи и девяти лет, хватают и щекочут друг друга на заднем сиденье, в то время как их мама ведет машину. Они визжат и хихикают, а потом Кара испускает вопль. Мать притормаживает и останавливает машину.

— Вы не должны так играть в машине, — говорит она. — Если начнете снова, придется назначить вам тайм-аут.

В машине?! — думает про себя Дэниел. — Как же она это сделает?

Некоторое время дети ведут себя послушно, потом Дэниел щиплет Кару, и она снова вскрикивает. Мама во второй раз тормозит машину.

— Мы больше никуда не поедem, пока вы оба не станете слушаться, — говорит она. — Я заведу часы на десять минут.

Дети смотрят друг на друга, не в силах поверить в происходящее.

Ого! Она и впрямь это сделала! — говорит себе Дэниел. Внезапно мамин авторитет становится для него очевидным. Это она заставляет машину двигаться и останавливаться. Власть принадлежит ей! Десять минут проходят в тишине.

— Ну что, ребята, вы готовы слушаться? — спрашивает мама. Они кивают — и едут дальше.

Часто встречающиеся вопросы об использовании тайм-аута

Вопрос: Что мне делать, когда ребенок отказывается идти в комнату для тайм-аута?

Ответ: Это и есть агрессивное исследование в действии. Предоставьте ребенку выбор. Скажите, что он может пойти в комнату самостоятельно — или вы отведете его туда на время, вдвое большее. Дайте ему двадцать-тридцать секунд поразмыслить над этим. Если он не двигается с места, проводите или отнесите его туда и оставьте на время, в два раза больше заявленного ранее. Ваш ребенок быстро вычислит преимущества перехода в комнату для тайм-аута без посторонней помощи.

Вопрос: Что мне делать, когда мои дети выходят из комнат для тайм-аута раньше времени?

Ответ: Верните их в комнаты и снова заведите таймер на то же время.

Как ясно выразить свои намерения действиями

Вопрос: Что мне делать, если они снова выйдут?

Ответ: Ваши дети пытаются определить, требует ли от них ваш знак «стоп» действительной остановки. Ваша задача — эту остановку обеспечить. Если они отказываются оставаться в своих комнатах, отведите их туда на время, в два раза большее, и скажите, что у вас нет иного выбора, кроме как оставить двери запертыми на все время тайм-аута. Нет, это не жестокость и не такой уж редкий случай, и это не повредит им ни в телесном, ни в эмоциональном плане. Вы никого не бьете и не унижаете. Их комнаты — безопасные места, и вы просто поддерживаете свои слова эффективными действиями. После того как вы пройдете через такое удлинение тайм-аута несколько раз, дети примут данное ограничение и будут оставаться там, где им сказано оставаться.

Вопрос: Что делать, если ребенок кричит и вопит во время тайм-аута?

Ответ: Обычно это — представление на публику в лице папы и мамы, а может быть, ваш ребенок так разряжает сдерживаемое чувство раздражения. Не вознаграждайте театральное представление, сдаваясь или возвращаясь в комнату с угрозами или лекциями! Представление окончится. Переждите его. Когда оно отгремит, позовите ребенка обратно.

После того как вы пройдете через такое удлинение тайм-аута несколько раз, дети примут ограничение и будут оставаться там, где им сказано оставаться.

Вопрос: Что делать, если дети разбрасывают повсюду игрушки или устраивают беспорядок в своей комнате?

Ответ: Проинформируйте их о том, что они не имеют права выйти оттуда, пока не поднимут и не уберут все свои вещи. Потом заведите таймер на двадцать минут, чтобы дать им время выполнить эту работу. Если они по-прежнему отказываются ее делать к тому времени, как прозвенит звонок, не позволяйте им превратить возникшую проблему в борьбу за власть. Спокойно сообщите им, что если они не желают позаботиться о своих вещах, тогда они не могут держать их у себя в комнате. Затем сложите в коробку те вещи, которые дети отказались подбирать, и уберите подальше — туда, откуда их нельзя достать. Скажите детям, что вернете им отобранные предметы, когда они будут готовы о них заботиться. Вероятно, они захотят получить их обратно немедленно, но я рекомендую не отдавать их в течение, по крайней мере, недели, чтобы сообщение отпечталось в памяти.

Вопрос: Мой ребенок возвращается после тайм-аута и совершает тот же самый проступок снова. Что это означает?

Ответ: Скорее всего это означает, что вашему исследователю нужно собрать больше данных, прежде чем он уверится, что у вас слово не расходится с делом. Повторяйте процедуру столько раз, сколько понадобится.

Вопрос: Когда я требую, чтобы ребенок отправился отбывать тайм-аут, бывает, что он по дороге кричит, обзывает меня или разговаривает неуважительно. Следует ли мне прибавлять по пять минут каждый раз, как он так делает?

Ответ: Нет. С помощью таких жестов он пытается заманить вас обратно на «танцпол». Как бы ни было со-

Как ясно выразить свои намерения действиями

блазнительно заглотнуть наживку и отреагировать — игнорируйте ее. Если ребенок уходит в комнату и остается там все положенное время, значит, процедура работает именно так, как надо.

Вопрос: Я прочла в журнале о воспитании, что, если использовать детскую как место для тайм-аута, ребенок будет ассоциировать ее с наказанием. Верно ли это? Если да, то как этого избежать?

Ответ: Реакция ребенка на тайм-аут в основном зависит от того, как вы его применяете. Если вы назначаете тайм-аут в карательной манере, сопровождая его гневными выкриками и ссорой, то, разумеется, ваш ребенок будет ассоциировать свою спальню или любую другую комнату с местом наказания. Если вы проводите процедуру тайм-аута так, как рекомендовано в этой книге, жестко, но уважительно, то место, которое вы для этого выбираете, не будет ассоциироваться у ребенка с наказанием.

В защиту физического контроля: последнее прибежище родителя

Что такое физический контроль и как он осуществляется? Физический контроль в том виде, как он представлен здесь, является ненасильственным методом прекращения плохого поведения: он не позволяет такому поведению продолжаться. Не надо путать его с поркой, шлепаньем или каким-либо наказанием, причиняющим боль ребенку!

Когда родители должны применять физический контроль? Представьте себе демаркационную линию, которая разделяет такие два типа поведения:

1. плохое поведение, которое прекращается без необходимости физического сдерживания;
2. плохое поведение, которое прекращается только после того, как вы утвердите свой физический контроль.

Что является для родителей знаком, что поведение перешло всякие границы?

Если ваши дети плохо себя ведут и отказываются уходить на тайм-аут, значит, их поведение перешло границы. Если они не слушаются, когда вы требуете прекратить жестокое, разрушительное или опасное для них или других поведение, тогда оно тоже выходит за приемлемые рамки. В таких ситуациях детям требуется помощь в восстановлении утраченного контроля над собой.

Если вы проводите процедуру тайм-аута жестко, но уважительно, то место, которое вы для этого выбираете, не будет ассоциироваться у ребенка с наказанием.

Упрямые дети чаще всего доводят ситуацию до такого предела.

Хороший пример – семилетняя Джилл. Ее мать приехала в мой офис совершенно убитая. Много лет она отступала перед вызывающим и неуважительным поведением дочери. Мать надеялась, что это всего лишь преходящая фаза, которая со временем закончится, но Джилл только все больше и больше нагнала. Их конфликты приближались к тому, чего мать Джилл боялась больше всего – к физическому противостоянию.

Джилл интуитивно чувствовала, что мать боится физической конфронтации, и использовала это как угрозу, чтобы запугать мать и заставить ее уступить. И это сраба-

тывало! Младший брат Джилл уже начинал перенимать ту же тактику.

Мы заполнили профили темперамента на каждого члена семьи, а затем исследовали ее принципы установления границ. Как я и ожидал, профиль Джилл продемонстрировал упрямого ребенка, реактивного и впечатлительного. Ее тихая и вежливая мать, напротив, была покладиста и снисходительна. Мы обсудили это неудачное сочетание и поговорили о том, что мать Джилл может сделать, чтобы улучшить положение. Она была готова осваивать новые навыки.

Я показал ей, как составить с помощью слов ясное сообщение и как использовать «проверку слуха», чтобы избежать прежней рутины повторов и напоминаний. Кроме этого Джилл требовались «стены», чтобы направить ее исследовательскую работу в нужное русло и прекратить плохое поведение. Я познакомил мать с процедурой тайм-аута и объяснил, как она работает.

Оставался один важный шаг. Мать Джилл надо было подготовить к тому, чтобы справиться с неизбежным противостоянием, которое должно было произойти, когда Джилл ответила бы на распоряжение матери о тайм-ауте: «Ты не можешь меня заставить!» Мы обсудили физическое сдерживание и то, как его применять. Мать Джилл была готова отнести дочь в комнату, если потребуется.

Конфронтация произошла на следующий же день после уроков. Джилл пришла домой в новой одежде, которую получила в подарок от бабушки и дедушки.

— Пойду на улицу, поиграю, — объявила Джилл.

— Не в этой одежде, — ответила мать. — Ты должна переодеться в одежду для улицы.

— Да ладно тебе, мам! — возмутилась Джилл.

Мать не уступала.

— Ты знаешь правило, Джилл, — спокойно произнесла она. — Школьная одежда — для школы, а уличная — для улицы.

Джилл проигнорировала слова матери и направилась к двери.

Мать использовала «проверку слуха»:

— Ты поняла, что я просила тебя сделать? — поинтересовалась она.

Джилл остановилась, уперла руки в бока и дерзко уставилась на мать.

— Ненавижу тебя и твои idiotские правила! — взорвалась она. — Я не собираюсь переодеваться, и ты меня не заставишь!

Она попыталась прорваться к двери, но мать ее не пустила.

— Похоже, тебе надо немного побыть в тишине наедине с собой, — сказала она. — Я заведу таймер на десять минут.

— Можешь заводить его хоть на два часа, мне плевать! — с вызовом прокричала Джилл. — Я никуда не пойду, и ты меня не заставишь!

К изумлению Джилл, мать подхватила ее на руки и отнесла в ее спальню. Джилл вопила и вырывалась всю дорогу.

Когда они оказались на месте, мать усадила Джилл на кровать. Джилл метнулась к двери. Поймав ее за руку, мать сказала:

— Ты можешь выйти отсюда через десять минут или через столько, сколько тебе понадобится, чтобы взять себя в руки.

Джилл опять принялась вопить. Как только мать ступила за порог, она снова кинулась к двери.

— Я буду держать дверь закрытой полные десять минут

Как ясно выразить свои намерения действиями

или столько, сколько понадобится, чтобы ты взяла себя в руки, — повторила мать.

Джилл выкрикивала оскорбления и дерзости еще двадцать минут, время от времени проверяя дверь, чтобы выяснить, по-прежнему ли мать держит ее запертой. Оказалось — по-прежнему. Через пять минут после того, как в комнате установилась тишина, мать Джилл открыла дверь и пригласила дочь выйти, если она согласна переодеться. К удивлению матери, Джилл уже переоделась и была готова выйти на улицу. Больше никаких слов не понадобилось.

Джилл и ее мать сделали огромный шаг к тому, чтобы покончить со своими кошмарными «танцами» и найти баланс власти и авторитета в своих взаимоотношениях. Им еще многое предстояло сделать. В ту первую неделю произошли еще три стычки, прежде чем Джилл поняла, что запугивание и вызывающее поведение больше не работают. К концу первой недели Джилл самостоятельно уходила на тайм-ауты и оставалась там в течение всего назначенного времени, не пытаясь покинуть комнату.

Подводим итоги

Последствия — важнейшие инструменты воспитания упрямых детей. Благодаря им дети перестают плохо себя вести. Они отчетливо оповещают о наших правилах и ожиданиях. Они обеспечивают установку жестких границ, удерживающих детей в рамках приемлемого поведения. Когда последствия применяются в твердой, последовательной и уважительной манере, они учат детей воспринимать ваши слова всерьез и чаще слушаться.

Упрямый ребенок

Ключ к эффективному применению последствий — та манера, в которой они применяются. При карательном или попустительском подходе последствия имеют небольшую инструктивную ценность для упрямых детей и провоцируют их устраивать проверки на прочность и стычки за власть. Применяемые же в демократической манере, с твердостью и уважением, последствия учат послушанию и ответственности, возлагая на детей ответственность за их выбор и поведение.

9

Как мотивировать упрямого ребенка

Границы определяют те рамки, за которые наши дети (как нам хотелось бы) не должны заходить. Но одних только границ может быть недостаточно для того, чтобы мотивировать своевольного ребенка не преступать черту допустимого поведения. Послушание и сотрудничество по-прежнему остаются актом доброй воли. Что еще мы можем сделать, чтобы вдохновить ребенка на послушание?

Эта глава покажет вам, как склонить весы в свою пользу и побудить детей к послушанию с помощью положительной силы поощрения. Не стыдить! Не обвинять! Не заставлять детей слушаться, унижая их! Не подкупать и не обещать специального вознаграждения за то, что они и так должны делать! Предлагаемые далее методы альтернативны мотивации через наказание или принуждение, они эффективны, легки в применении и достаточно быстро срабатывают.

Мотивация и установление границ

Представьте, что перед вами протянулись вдаль две различные тропинки. На одной из тропинок вас поджидает начальник, который пытается уличить вас в плохом

поведении и бесконечно критикует, стыдит, обвиняет и принуждает вас двигаться в заданном направлении. На другой тропинке тот же начальник пытается отследить все ваши хорошие поступки и постоянно вас хвалит, поощряет и относится к вам с уважением. Какую тропинку вы бы выбрали?

Этот вопрос иллюстрирует основную истину, которая применима ко всем нам, включая детей. Чем больше положительного мы видим на пути, тем вероятнее пойдём именно в этом направлении. Дорожка, «обставленная» позитивом, всегда привлекательнее!

Границы определяют те рамки, за которые наши дети (как нам хотелось бы) не должны заходить – но одних только границ может быть недостаточно для того, чтобы мотивировать своего ребёнка не преступать черту допустимого поведения.

Когда дело доходит до мотивации детей, большинство родителей избирает одно из двух направлений. Одни берут на вооружение позитивный подход и используют щедрые порции похвал и поощрений, чтобы вызвать именно то поведение, которого добиваются. А другие выбирают негативный подход и стараются пристыдить, обвинить,

унизить и принудить детей слушаться. Среднего направления практически не существует.

Избираемый родителями подход во многом связан с типом устанавливаемых ими границ. Родители, которые очень-то хорошо справляются с этим, привыкли сталкиваться с частыми проверками на прочность и сопротивлением. Они утомляются, сердятся, огорчаются и – часто – дело кончается тем, что начинают высказывать массу неприятных и лишаящих мотивации вещей. Они приходят к выводу, что проблема состоит в отсутствии послушания

со стороны детей, а не в том способе, с помощью которого они требуют этого послушания. Негативные сообщения и неэффективные границы — два сапога пара.

Родители, использующие жесткие границы, напротив, ожидают и требуют послушания, но считают, что дети более всего склонны слушаться, когда их просят об этом в уважительной манере. Позитивные сообщения вдохновляют на сотрудничество. Позитивные сообщения и жесткие границы дружны между собой.

Позитивные и негативные сообщения оказывают очень разное воздействие на поведение детей. Одни ведут к послушанию. Другие — к сопротивлению. Если нашей целью является поощрение послушания, то негативные сообщения — один из самых верных способов, чтобы эта цель не была достигнута никогда!

Чем больше положительного мы видим на пути, тем вероятнее, что мы пойдем именно в этом направлении.

Негативные сообщения порождают сопротивление

Девятилетний Рэнди дразнит сестру Сару и добивается той реакции, на которую и рассчитывал. Та зовет из соседней комнаты маму, которая прекрасно понимает, что происходит.

— Рэнди, надеюсь, ты не дразнишь опять сестру? — окликает она сына. — Ты же знаешь, как я к этому отношусь!

Рэнди продолжает дразнить.



Сестренка снова кричит. Расстроенная мама входит в комнату и раздражается потоком негативных сообщений:

— Тебе что, нравится расстраивать других? — вопрошает она. — У Сары на лице — что, слезы радости? Я еще могу понять, когда так поступают трехлетние дети! Может, начнешь вести себя как взрослый и попытаешься хорошо относиться к сестре — так, для разнообразия?

— А тебе что, нравится всегда быть такой злой? — огрызается Рэнди. Оскорбительный «танец» начался и идет полным ходом.

— Я от тебя такого не потерплю! — кричит в ответ мать. — Меня тошнит уже от твоих выходок!

Она протягивает ему карандаш и листок из блокнота и требует написать сто раз: «Я не буду грубить маме». Рэнди не собирается покоряться.

Как мотивировать упрямого ребенка

— Ты не можешь меня заставить, если я не хочу! — возражает он.

— Не будешь ни играть, ни смотреть телевизор до конца недели, если не напишешь! — грозит она.

— Ну и что? Да мне плевать! — дерзко бросает в ответ Рэнди. Он сидит, скрестив руки, пока мать не выходит из комнаты...

Мать Рэнди начала эту сцену совсем не с целью спровоцировать сына на борьбу за власть. Ей хотелось остановить его плохое поведение и заручиться его послушанием, но она воспользовалась одним из самых верных методов, дающих прямо противоположный результат. Давайте посмотрим, что же в результате мать наговорила Рэнди, пытаясь добиться от сына сотрудничества.

Она начинает с того, что нечетко устанавливает границы и сердится из-за вполне предсказуемой реакции — продолжения проверки на прочность. После этого она пытается заставить его слушаться, пристыдив серией обидных комментариев. По сути, ее слова характеризуют личностную ценность и способности сына, а не его поведение. Настоящее сообщение таково: «Ты злой и бесчувственный, и я не жду от тебя послушания». Он и не слушается!

Как бы вы отреагировали, скажи вам кто-нибудь нечто подобное? Пошли бы на сотрудничество? Возможно, да, если вы человек покладистый, но если волевых черт вам не занимать, то, вероятно, такая речь заставила бы вас ошестиниться, воспротивиться и найти способ отмщения. Именно так реагирует Рэнди.

Мы учим тому, что делаем сами. Используемые нами методы учат способам коммуникации и разрешения проблем.

Негативные сообщения неприятны. Они ранят, унижают, обесценивают и отвергают — и часто расцениваются скорее как личный выпад, чем как попытка остановить неприемлемое поведение. Их фокус установлен неверно, поэтому они вызывают ответный выстрел.

Давайте не будем проходить мимо другого, более тонкого сообщения, которое сопровождает попытки матери мотивировать Рэнди. Мы учим тому, что делаем сами. Используемые нами методы преподают урок коммуникации и разрешения проблем. Ролевым моделированием болезненных, принудительных методов мать Рэнди учит его тому, что обидные замечания — приемлемый способ мотивировать других к послушанию. Не осознавая этого, она учит его тому самому поведению, которое пытается остановить.

Примеры негативных мотивирующих сообщений

Негативные сообщения могут принимать разнообразные формы. Некоторые бывают довольно тонкими и доводятся до адресата посредством используемых нами методов. Другие откровенны и конкретно направлены — как те, что мать Рэнди использовала в приведенном выше примере. Все негативные сообщения «излучают» отсутствие уверенности в способности ребенка делать правильный выбор и слушаться, их скрытый подтекст — устыдить, обвинить и отвергнуть.

Как мотивировать упрямого ребенка

дить, обвинить и отвергнуть. Давайте исследуем, какие именно сообщения замаскированы в приведенных ниже примерах.

Ты можешь хотя бы иногда слушаться?

Замаскированное сообщение: «Я не верю, что ты можешь послушаться». Его воздействие нацелено на то, чтобы отрицательно выделить, пристыдить, обвинить, умалить и унижить.

Вот уж блестящая идея! Покажи-ка мне, что у тебя есть мозги, сделай для разнообразия правильный выбор!

Замаскированное сообщение: «Я совсем не уверен в твоей способности принимать хорошие решения». Цель воздействия — умалить, пристыдить и унижить.

Я что, хочу от тебя слишком многого, когда требую проявить хоть каплю уважения?

Замаскированное сообщение: «Я не жду, что ты будешь относиться ко мне с уважением». Цель воздействия — обвинить и принизить.

Это что, лучшее, на что ты способен?

Замаскированное сообщение: «Ты бездарен, и я не жду, что ты оправдаешь мои ожидания». Цель воздействия — пристыдить, обвинить, умалить и унижить.

Не могу поверить! Ты что, и вправду сделал для разнообразия то, о чем я просил?!

Замаскированное сообщение: «Я не ожидаю от тебя послушания». Цель воздействия — пристыдить, смутить, унижить и отрицательно выделить.

Вот только сделай так снова! Вот только попробуй!

Замаскированное сообщение: «Продолжай безобразничать, чтобы я мог показать тебе, что я главный». Цель воздействия — бросить вызов, спровоцировать, пристыдить, обвинить, выделить и унижить.

Я так и знал, что на тебя нельзя рассчитывать!

Замаскированное сообщение: «Ты бесталанный или недостойный доверия человек. У меня нет никакой уверенности в твоих способностях». Цель воздействия — пристыдить, обвинить, обесценить и унижить.

Позитивные сообщения побуждают к послушанию

Шестилетний Джейкоб переступает порог кухни, и в этот момент его четырехлетняя сестра случайно врзается в него. Он отталкивает ее, и она падает.

Мать вступается за нее:

— Джейкоб, у нас не принято толкать другого человека, когда мы хотим убрать его с дороги, — спокойно говорит она.

— Она первая в меня врзалась, — парирует Джейкоб.

— Что ты должен делать, если кто-то в тебя врзался? — спрашивает мать.

Джейкоб недоумевающе смотрит на нее.

— Я не знаю, — отвечает он.

— Полагается сказать: «Извини, пожалуйста!» — и подождать, пока человек подвинется, — поясняет мать.

— А иногда они вовсе не двигаются! — возражает Джейкоб.

— Ты прав, — говорит мать. — Когда так происходит, ты должен попросить о помощи взрослого. Вот тебе две хорошие возможности на выбор. Какую из них ты используешь в следующий раз?

— Скажу «извини меня» и подожду, пока человек не подвинется, — говорит Джейкоб, — а если он не подвинется, попрошу тебя помочь.

— Отлично! — одобряет мать. — Я уверена, ты прекрасно справишься. А теперь, что ты должен сказать сестре?

— Извини, Кристи, — говорит Джейкоб.

— Спасибо, Джейкоб, — говорит мать, обнимает его и награждает одобрительной улыбкой.

Мать Джейкоба использует позитивный подход, чтобы побудить сына к послушанию. Однако бóльшая часть ее успеха обеспечена тем, как она начинает воспитательный процесс, то есть с твердого, уважительного, устанавливающего границы сообщения. Никого не обвиняют и не выделяют. Несколькими короткими предложениями она создает позитивную атмосферу, способствующую решению проблемы. Теперь ее поощрительные слова могут оказать самое сильное воздействие.

Суть ее сообщения в том, что оно предоставляет возможность выбора и коррективного действия, а не направлено на оценку личностной ценности или способностей Джейкоба. Таким сообщением она предоставляет ему информацию и дает возможность приобрести навы-

Позитивные сообщения приятны и мотивируют к сотрудничеству. Они удовлетворяют нашу потребность быть «своим», подтверждают нашу компетентность, повышают самооценку и придают нам уверенность в том, что мы можем разбираться с трудными проблемами самостоятельно.



ки, которые нужны ему, чтобы вести себя приемлемо, а затем выражает свою уверенность в его способности лучше справиться с ситуацией в следующий раз. Ее сообщение позитивно и вдохновляюще: «Ты способный. Я в тебе уверена. Я ожидаю от тебя послушания». Он так и поступает.

Как бы вы себя чувствовали, если бы кто-то сказал вам такое? Хотелось бы вам послушаться? Джейкоб послушался — и так сделало бы большинство детей. Позитивные сообщения приятны и мотивируют к сотрудничеству. Они удовлетворяют нашу потребность быть «своим», подтверждают нашу компетентность, повышают самооценку и придают нам уверенность в том, что мы можем разбираться с трудными проблемами самостоятельно.

Руководство по применению позитивных сообщений

Для того чтобы использовать позитивные сообщения эффективно, очень важно знать, что именно надо поощрять. Наше сообщение должно быть сфокусировано на базовых воспитательных целях: оптимальном выборе, улучшенном поведении, послушании и независимости. Все это позволит усилить чувство ответственности. Рассмотрите следующие примеры.

Как поощрять лучший выбор

Иногда дети плохо ведут себя потому, что не знают, что есть другие, более эффективные варианты поведения, из которых можно выбрать оптимальный в возникшей ситуации. Родители занимают идеальную позицию, которая позволяет помочь детям исследовать эти варианты и выбрать лучший.

Вот, например, восьмилетний Хантер влетает в дом, очень расстроенный.

— Что стряслось? — спрашивает его отец.

— Мы с Нилом играли в пого¹ в переулке, и Нил меня все время дразнил. Сначала сказал, что у меня стрижка дурацкая. Потом сказал, что я хуже всех играю в пого. Когда я у него выиграл, объявил, что мне

Идеальная позиция, которую могут занять родители, — представить детям возможность исследовать имеющиеся варианты поведения и выбрать лучший из них.

¹ Пого (другие названия — «кузнечик», флайбар, вертего) — тренажер, состоящий из пружины, ручки и педалей; на нем можно прыгать и исполнять трюки.

повезло. Потом стал после каждого очка называть меня пупсиком — и я ужасно разозлился!

— И что ты сделал? — спрашивает отец.

— Я назвал его тупицей и кинул в него комком грязи, — отвечает Хантер. — Я его не бил. Я только пытался напугать. А он помчался домой жаловаться маме.

— Как ты думаешь, зачем Нил тебя дразнил? — спрашивает отец.

— Потому что ему нравится меня злить, — отвечает Хантер.

— И, похоже, ему это удалось, — замечает отец. — Как бы ты мог справиться с ситуацией по-другому в следующий раз, если Нил начнет тебя дразнить?

— Я бы постарался игнорировать его, — отзывается Хантер, — но он может не перестать дразниться!

— Неплохой вариант, — соглашается отец, — но он действительно может не перестать. А что бы ты еще мог сделать, если он не перестанет?

— Я мог бы сказать ему, что не буду с ним играть, если он будет продолжать дразниться, — предполагает Хантер.

— Вот, уже два хороших варианта, — кивает отец. — Стоит попробовать в следующий раз оба. Как думаешь, ты должен извиниться перед Нилом за то, что швырнул в него грязью и обозвал?

— Думаю, да, — неохотно ворчит Хантер.

— Я считаю, что это правильный выбор, — говорит отец.

Благодаря положительным словам отца Хантер ощутил поддержку и поощрение. Он осознал свои возможности и готов поступить по-другому, когда в следующий раз возникнет та же ситуация.

Как поощрять лучшее поведение

Сделать приемлемый выбор — это первый шаг, но поощрить ребенка действовать в соответствии с ним — еще более важная воспитательная цель. Как это сделать, нам продемонстрирует мама Пенни.

Семилетнюю Пенни пригласили поплавать в соседском бассейне, и она бежит к маме за разрешением. Когда она врывается в дом, мама разговаривает с соседкой. Пенни знает, что не должна прерывать разговор, но она очень взбудоражена и все равно перебивает их.

— Мам, — взволнованно говорит Пенни, — можно мне пойти поплавать у Пола?

По маминому взгляду она видит, что ее поступок не одобрен.

— Пенни, что тебе полагается сделать, если ты хочешь поговорить со мной, когда я занята другим разговором? — спрашивает мама.

— Подождать, пока ты договоришь, а потом сказать «извините», — отвечает Пенни.

— Правильно, — кивает мама. — А теперь выйди за дверь и попробуй начать все с самого начала.

Пенни выходит из дома и входит вновь. Она приближается к маме и терпеливо ждет паузы в разговоре.

— Привет, Пенни, — говорит мама. — Что ты хотела?

— Можно мне пойти поплавать у Пола? — спрашивает Пенни. — Ее мама сказала, что она за нами присмотрит.

Сделать приемлемый выбор — это первый шаг, но поощрить ребенка действовать в соответствии с ним — еще более важная воспитательная цель.

— Конечно, — отвечает мама, — и спасибо, что ты правильно попросила.

Она награждает Пенни одобрительной улыбкой.

Пенни получила это сообщение в очень позитивной манере. Если она снова забудет, как надо себя вести, ее мама повторит урок все в той же позитивной манере. Позитивный подход наверняка приведет к желаемому результату.

Как поощрять послушание

Не стоит ждать поступка, который покажет, что ребенок нуждается в поощрении. Всякий раз, как дети помогают нам, слушаются или вносят свой вклад в общее дело, родителям предоставляется возможность отметить это и передать поощрительное сообщение. Поощрение с нашей стороны увеличивает вероятность того, что послушание будет продолжаться и дальше.

Поощрение с нашей стороны увеличивает вероятность того, что послушание будет продолжаться и дальше.

Вот пример. Шестилетний Мэл и его двухлетняя сестра сидят за завтраком, когда звонит телефон. Без всякой просьбы Мэл выручает маму, ухаживая за сестрой, чтобы мама могла поговорить. Та благодарна ему за помощь и дает ему знать об этом.

— Спасибо, что помог мне с Сарой, — говорит она. — Я правда очень ценю это. Дождаться не могу, чтобы рассказать папе, каким ты сегодня оказался замечательным помощником!

Она обнимает его и улыбается. Мэл сияет от гордости. Ему приятно, что его помощь оценена. В следующий раз,

Как мотивировать упрямого ребенка

когда маме надо будет поговорить по телефону, Мэл, скорее всего, снова бросится помогать.

Пара одобрительных слов в нужный момент может горы свернуть. Вот некоторые из поощрительных фраз, которые любят слышать дети:

«Мне нравится, как ты с этим справился».

«Сегодня твоя комната выглядит просто замечательно».

«Без твоей помощи я бы не справилась».

«Прекрасная работа!»

«Я знал, что могу на тебя рассчитывать».

«Жду не дождусь, когда смогу рассказать папе, какую замечательную работу ты проделал!»

Как поощрять независимость

Одна из важнейших наших задач как родителей — подготовить детей к тому, чтобы они могли справляться со сложными ситуациями и проблемами самостоятельно. Мы добиваемся этого, используя преподавательские навыки и ограничивая свое участие, чтобы у детей была возможность практики. Поощрение играет важную роль в этом процессе. Оно придает детям смелости и обеспечивает поддержку, которая нужна им, чтобы рисковать и действовать независимо. Хороший пример тому — Ли, которому почти исполнилось четыре года.

Сидя за завтраком, Ли решает налить себе в чашку сока из кувшина. Перед тем, как попытаться это сделать, он смотрит на отца.

— Давай, вперед, Ли! — поощрительно говорит отец.

Ли поднимает кувшин обеими руками и старательно прицеливается. Начинает лить сок, но кувшин такой

большой, что заслоняет от него чашку. Немного сока проливается на стол. Ли уныло ставит кувшин на место. Отец подбадривает его, советуя попробовать еще раз.

— У тебя почти получилось, — говорит он. — Попробуй еще разок, но теперь давай поставим чашку сбоку, чтобы ты ее лучше видел — вот так!

Он передвигает чашку и протягивает Ли кувшин.

Вид у Ли не слишком уверенный, но он принимает кувшин, прицеливается и льет. Ура! Попадание «в десятку»!

— Отличная работа, Ли! — говорит отец. — Я знал, что ты можешь это сделать.

Ли расплывается в гордой улыбке. Теперь у него достаточно смелости, чтобы проделывать это самостоятельно. Поддержка и поощрение со стороны отца придают Ли уверенность, которая нужна ему, чтобы овладеть трудным навыком.

Подводим итоги

Значительно более мощным методом мотивации является тот, при котором замечают хорошие поступки детей и поощряют их успехи, а не тот, при использовании которого их ловят на плохом поведении и указывают на неудачи. В этой главе мы рассмотрели два противоположных способа мотивирования детей к послушанию. Негативный подход, который часто используется в случаях гибких границ, со своевольными детьми «рикошетит» чаще, чем дает результаты. Он побуждает к сопротивлению, а не к послушанию, и препятствует тому поведению, которое мы желаем видеть.

Как мотивировать упрямого ребенка

Позитивный, поощрительный подход к мотивации в высшей степени эффективен, когда мы ожидаем от ребенка послушания, особенно если он применяется в сочетании с жесткими границами. Позитивные, поощрительные сообщения доставляют радость. Они удовлетворяют потребность детей в том, чтобы быть «своим», поддерживают чувство компетентности, повышают самооценку и побуждают справляться с трудными задачами и проблемами самостоятельно. Поощрительное сообщение в нужное время может перевести сопротивление в послушание (табл. 6).

Знать, что именно надо поощрять, — ключ к эффективному использованию поощрения. Поощрительные сообщения оказывают наибольшее воздействие, когда они сосредоточены на лучшем выборе, улучшенном поведении, послушании и независимости.

Таблица 6. Сравнение позитивного и негативного подходов к мотивации

ПООЩРИТЕЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ	ОБЕСКУРАЖИВАЮЩИЕ СООБЩЕНИЯ
побуждают к послушанию	побуждают к сопротивлению и мести
мотивируют и уполномочивают	лишают уверенности и унижают
передают уважение, уверенность, поддержку	уменьшают достоинства, обвиняют, отвергают

Упрямый ребенок

создают отношения
сотрудничества

создают антагонистические
отношения

удовлетворяют потребность
в душевном комфорте,
ощущении своей
компетентности
и самооценности

воспринимаются
как личный выпад

сосредоточиваются на выборе
и поведении

сосредоточиваются на
личностной ценности
ребенка и его способностях

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать

Сколько времени вы проводите, отчитывая ребенка за вполне ожидаемые проступки, которые он совершает в течение недели? Я говорю о том, что происходит во время поездок в торговый центр, когда звонит телефон или дверной звонок, когда вы ужинаете вне дома, ходите в гости, стоите у кассы в гастрономе, во время еды, во время утренних сборов в школу и днем после уроков. Это предсказуемые «точки трения» для большинства упрямых детей и их родителей.

Разумеется, вы можете пресечь дурное поведение в каждой из этих ситуаций с помощью естественных и логических последствий, но одни только последствия не научат ваших детей тем навыкам, которые нужны им, чтобы вести себя лучше. Если вы не хотите постоянно возвращаться на дисциплинарную «беговую дорожку», вам придется перейти к следующему шагу в воспитательном процессе. Вы должны преподать им навыки, необходимые, чтобы вести себя более приемлемым способом.

В этой главе рассказано о том, как это сделать. Вы научитесь применять некоторые простые, но крайне эффективные меры по преподаванию социальных навыков. Затем узнаете, как применять такие меры в сложных слу-

чаях, с которыми сталкиваетесь в течение недели. Эффективное воспитание навыков — ваш шанс сойти с дисциплинарной «беговой дорожки».

Только обеспечить информацией — недостаточно

Эффективное воспитание навыков — ваш шанс сойти с дисциплинарной «беговой дорожки».

Часто родители считают, что рассказать детям о том, как справляться с трудной ситуацией, — то же самое, что преподать им данный навык. Для многих детей это не так.

Получение информации — важный первый шаг в образовательном процессе, но одной только информации недостаточно, чтобы помочь большинству детей овладеть новыми или незнакомыми навыками. Им надо показать, что именно нужно делать, и часто требуются практика и дополнительные инструкции, прежде чем они сумеют полностью овладеть навыком, который мы пытаемся им преподать.

Я получил этот урок с самой неожиданной стороны. Шестилетняя Кейли и ее мама пришли ко мне в офис с проблемой. Каждый день Кейли уходила в школу с аккуратно приготовленным завтраком. Мама упаковывала для нее чудные сэндвичи, фруктовые рулетики, напитки в пакетиках, чипсы и вкуснейшие десерты. К несчастью, было похоже, что самые лакомые кусочки из обеденного набора Кейли всегда оказывались в руках других детей. Кейли приходила домой в слезах.

— Ничего не понимаю! — сказала ее расстроенная мама. — Она же знает, что делать. Я сто раз объясняла ей,

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

как говорить старшим детям «нет», когда они пытаются выманить у нее еду, но она продолжает все раздавать день за днем! Ее учительница говорит, что она ничего не может сделать, если Кейли предпочитает раздавать свой обед.

Я подозревал, что мама Кейли права. Похоже, девочка знала, что делать, но я хотел выяснить это у самой Кейли, чтобы убедиться.

— Кейли, как ты должна поступать, когда другие дети спрашивают у тебя еду? — спросил я. Она протараторила слова, которым научила ее мама.

Ее мама действительно была права. На интеллектуальном уровне Кейли понимала, что ей полагается делать. Но знать, как поступать, и действительно поступать так — это две разные вещи. Возможно, ее навыку не хватало тренировки. Я решил исследовать проблему дальше.

— Иногда говорить «нет» большим детям очень трудно, — начал я.

Кейли согласно кивнула.

— Я боюсь! — проговорила она.

— Давай-ка немножко потренируемся, как говорить «нет» старшим детям, — предложил я. — Возможно, ты научишься чувствовать себя свободнее.

Я хотел, чтобы Кейли слышала, видела, чувствовала и ощущала, каково это — делать то, о чем ее просят.

Я разбил необходимый навык на несколько простых шагов, а потом попросил ее маму сыграть роль одного из старших детей. Я играл роль Кейли. В качестве коробки с обедом мы использовали книгу. Когда мама Кейли подошла ко мне и потянулась за моими чипсами, я сказал:

Одной только информации недостаточно, чтобы помочь большинству детей овладеть новыми или незнакомыми навыками. Им надо показать, что именно нужно делать.

— Нет, это мои чипсы. Извини, но я не хочу меняться!

Мы проиграли эту сценку несколько раз. Я смоделировал несколько вариантов отрицательного ответа.

Потом мы с ее мамой поменялись ролями. Я стал старшим ребенком, а ее мама представляла Кейли. Она смоделировала много разных способов говорить «нет» и не упускать коробку из рук.

— А теперь твоя очередь тренироваться, Кейли, — обратился я к девочке. — Я буду старшим мальчиком, а ты держи коробку.

Я подбадривал ее, прося говорить «нет» громким голосом (который на поверку оказался очень тихим) и смотреть в глаза (чего она ни разу не сделала). Но она таки говорила «нет» и не выпускала книгу из рук.

— Ну вот, у тебя получилось очень отчетливое «нет», — похвалил я. — Это отлично работает. Давай попробуем еще разок.

Мы повторили это упражнение не один, а много раз. Всякий раз я провоцировал ее говорить «нет» по-другому, чтобы определить, какой способ для нее является самым комфортным. Она предпочла простой ответ из двух слов: «Нет, извини» — и обнаружила, что ей удобнее всего не смотреть на меня, произнося их. Она явно начинала чувствовать себя увереннее.

— Готова попробовать сделать это в школе? — спросил я.

— Думаю, да, — ответила Кейли.

Я попросил маму Кейли повторить ту же процедуру несколько раз утром, перед тем как Кейли уйдет в школу, и прибавить еще порцию поощрительных слов. Мы назначили следующую встречу ближе к концу той же недели.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

— Ну, как все прошло? — спросил я, когда они пришли ко мне снова. Судя по гордому выражению лица Кейли, она добилась некоторых успехов.

— Просто отлично, — ответила ее мама. — Тренировка действительно помогла. За всю неделю она ни разу не упустила свой обед.

— Поздравляю! — сказал я. Кейли овладела важным навыком, который сможет с успехом применять и в других ситуациях.

Кейли — послушный ребенок, со всеми вытекающими последствиями. Она делала успехи быстро, и процесс обучения шел гладко. Упрямым детям обычно требуется больше времени на овладение новыми навыками, и процесс обучения сопряжен с большими проблемами. Почему? Потому что упрямые дети изучают социальные навыки точно так же, как и наши правила, — трудным способом.

Когда вы начинаете обучать новым навыкам упрямого ребенка, он поначалу может выбирать не самые лучшие варианты поведения. Не отчаивайтесь! Это в порядке вещей. Упрямым детям необходимо несколько раз пережить последствия своего неверного выбора, прежде чем они удостоверятся, что послушание является наилучшим вариантом действий. Их путь обучения проложен по кочкам и буеракам, но со временем результат оказывается одинаковым для всех детей.

Упрямые дети осваивают социальные навыки точно так же, как и наши правила, — трудным способом.

Всем детям требуется наша помощь в исследовании вариантов действий, расчленении навыка на несколько удобных для изучения шагов, ролевом моделировании приемлемого поведения, предоставлении возможностей

для практики. И — самое важное — мы должны обращать внимание на их хорошие поступки и отмечать их успехи! Если вы будете следовать этим простым правилам и позволите своему ребенку собрать те данные, которые ему нужны, ребенок обязательно придет к желаемому результату. Давайте повнимательнее изучим каждый шаг в процессе тренировки навыков.

Исследование вариантов выбора

Иногда дети плохо себя ведут, потому что просто не знают о других, более эффективных способах разрешать проблемы или вести себя приемлемо. Вот, например, пятилетняя Конни. Она сидит за кухонным столом и рисует картинку, а ее младший брат Томми наблюдает и пытается поучаствовать в процессе.

Каждый раз, как Конни кладет карандаш, Томми берет его и водит по своему листку бумаги. Поэтому процесс создания картинки оказывается более долгим делом, чем Конни ожидала. Когда Томми в очередной раз тянется за карандашом, она бьет брата и отбирает карандаш. Он кричит, и вмешивается их мать.

— Она меня ударила и забрала мой карандаш! — хнычет Томми.

— Он все время хватает мои карандаши! — оправдывается Конни.

— У нас не принято бить человека, чтобы получить назад карандаш, — невозмутимо говорит мать и отправляет Конни на пятиминутный тайм-аут.

Конни, конечно, нужно «отпущение грехов» — но и новые навыки ей тоже нужны. После тайм-аута мама Кон-

ни разбирает с ней другие (помимо драки) варианты поведения в такой ситуации.

— Что еще ты можешь сделать, если твой брат захочет воспользоваться одной из твоих вещей или игрушек? — спрашивает мать. Конни лишь смотрит на нее в недоумении, поскольку единственным вариантом, который пришел ей в голову, было ударить Томми и отобрать у него карандаш. В ее «меню» больше не было ни одной строчки. Мать предлагает варианты получше.

— Ты могла словами, по-хорошему попросить его, чтобы он не брал те карандаши, которыми хочешь воспользоваться ты, — говорит она. — Это первый хороший вариант. Ты могла отдать ему те карандаши, которые тебе не нужны. Это второй хороший вариант. Если Томми по-прежнему не слушается, ты могла бы попросить о помощи меня. У тебя есть три хороших варианта на выбор, но если ты будешь бить Томми, то каждый раз будешь получать тайм-аут. Как ты поступишь в следующий раз?

— Отдам ему ненужные карандаши, — говорит Конни, — и еще попрошу его по-хорошему.

— Прекрасный выбор! — говорит мать. — А теперь давай вернемся в комнату и отдадим Томми его карандаши, чтобы ты могла закончить свою картинку.

Конни возвращается за стол и предлагает брату половину карандашей, которые лежат в ее коробке.

— Молодец! — говорит ее мать с одобрительной улыбкой.

Как показывает этот пример, *рассмотрение различных вариантов действий* является важнейшим первым шагом в

Иногда дети плохо себя ведут, потому что просто не знают о других, более эффективных способах разрешать проблемы или вести себя приемлемо.

процессе тренировки навыков. Оно помогает детям осознать свои возможности. Оно помогает им провести различие между хорошим и плохим выбором и подготавливает почву для дальнейших шагов.

Исследование вариантов действий является важнейшим первым шагом в процессе тренировки навыков.

С точки зрения развития и роста, предлагать рассматривать варианты выбора лучше всего детям постарше и подросткам, поскольку они обладают интеллектуальными возможностями для того, чтобы обдумывать гипотетические варианты и заглядывать в будущее. Этот метод хорош и для младших детей, но обычно родителям приходится предлагать большую часть вариантов самим. Вы можете использовать эту тренировочную стадию после применения воспитательных последствий, идущих за проступком, или для того, чтобы научить навыкам разрешения проблем, когда никакого проступка не было. Выполняйте следующие шаги:

1. В форме вопросов исследуйте вместе с ребенком другие приемлемые варианты выбора при разрешении проблемы или трудной ситуации.
2. Пересмотрите последствия неверных вариантов выбора и непослушания.
3. Поощрите ребенка к совершению наилучшего выбора (или нескольких).

Например, шестилетний Тим приходит домой в слезах, потому что один из приятелей его обзывал. Мама утешает его, а потом рассматривает вместе с ним возможные варианты того, как справляться с обзыванием в будущем.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

— Что еще ты можешь сделать, если он опять начнет обзывать? — спрашивает мама Тима.

— Я могу сказать его маме, и у него будут неприятности, — говорит Тим.

— Ну что ж, это тоже вариант, — отзывается мама, — но вполне возможно, что этот его разозлит, и он найдет другие способы достать тебя. А еще что можно сделать?

— Не знаю, — озадаченно тянет Тим.

— Ты мог бы попробовать не обращать на него внимания, — предлагает мама. — Или еще можно сказать ему, что, если он снова это сделает, ты в этот день больше не будешь с ним играть. А если он все равно станет обзывать, можешь уйти домой.

Тиму такой вариант явно нравится.

— Так что ты сделаешь в следующий раз? — спрашивает мама.

— Сначала не буду обращать на него внимания, — отвечает Тим. — А если он опять примется за свое, уйду домой.

— Хороший выбор, — одобряет мама. — Давай-ка потренируемся немного.

Они репетируют применение нового навыка несколько раз, пока Тим не начинает чувствовать себя уверенно.

— Отлично! — говорит мама. — Думаю, теперь до него дойдет!

А вот другой пример. Десятилетняя Эмбер отбывает тайм-аут за то, что ударила брата. Ее отец пользуется возможностью обсудить варианты того, как можно решить проблему в следующий раз.

— Если ты будешь бить Стиви за то, что он тебя дразнит, каждый раз будешь получать тайм-аут, — начинает отец. — Как ты можешь решить проблему по-другому в следующий раз?

— Ну, наверное, я могу попросить его перестать дразниться, — говорит Эмбер, — но он меня никогда не слу-

шает. Я еще могу не обращать на него внимания, но меня так бесит, когда он это делает!

— Да, игнорировать человека трудно, — соглашается отец, — но часто срabатывает, если у тебя получается это сделать. А еще ты можешь попросить у меня помощи, если он будет продолжать дразнить тебя и после твоей просьбы. Если Стиви не перестанет дразниться, то получит таймаут. У тебя есть несколько хороших вариантов выбора. Что будешь делать в следующий раз?

— Попрошу его прекратить. Если не послушается, попрошу тебя или маму помочь, — отвечает Эмбер.

— Хороший план! — одобряет отец. — Знаю, Стиви предоставит тебе массу возможностей попрактиковаться.

Разбивка навыка на удобные для изучения элементы

Важнейшая часть обучения детей новым навыкам — сделать изучаемое понятным. Это включает разбивку навыка на составляющие его элементы, удобные для усвоения, а затем последовательную отработку каждого из них. Когда родители пренебрегают этим, они часто сталкиваются с проблемами, аналогичными тем, с которыми столкнулись родители Шона.

Важнейшая часть обучения детей новым навыкам — сделать изучаемое понятным. Это включает разбивку навыка на составляющие его элементы, а затем последовательную отработку каждого из них.

У восьмилетнего Шона есть привычка перебивать разговор. Когда он был помладше, родители думали, что это просто фаза роста, которая со временем пройдет. Но она не прошла. На самом деле проблема

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

даже усугубилась. Учителя начали на него жаловаться. Родители Шона решили, что пора что-то с этим делать.

Вначале они пытались выражать недовольство и критиковать Шона каждый раз, как он их перебивал. Это не помогло. Проблема не решалась. Потом они велели ему говорить «извините», когда ему требовалось их внимание. Это тоже не помогло. Шон просто предварял все свои вторжения в разговор этим словом — и продолжал перебивать.

Положение не улучшалось, пока учительница, занимавшаяся с Шоном в третьем классе, не порекомендовала им книгу о том, как установить границы в общении с упрямыми детьми. Родители прочли ее и осознали, что опустили важнейший шаг в процессе формирования навыков. Они разработали новый план и позвали Шона в гостиную.

— Шон, мы хотим, чтобы ты научился не перебивать других, — начал отец. — Вот правила, которым ты должен следовать. Когда тебе нужно привлечь чье-то внимание, но этот человек занят разговором или каким-то делом, мы хотим, чтобы ты молча подошел к человеку и постарался поймать его взгляд. Затем ты должен подождать паузы в разговоре, один раз сказать «извините» и дождаться, пока на тебя обратят внимание. Когда человек на тебя посмотрит, тогда твоя очередь говорить. Ты понимаешь, как это должно происходить?

Шон кивнул.

— Хорошо, — сказал отец, — потому что с этого момента мы собираемся тренировать этот навык. Если ты забудешь и опять начнешь перебивать, мы попросим тебя начать сначала и попробовать еще раз. Если станешь перебивать нас намеренно, мы попросим тебя отправиться в свою комнату на тайм-аут. Это ясно?

Шон снова кивнул.

Первую возможность попрактиковаться в этом новом навыке Шон получает тем же вечером. Он взволнованно бежит в комнату и вклинивается в разговор родителей. Отец останавливает Шона еще до того, как тот успевает закончить первое предложение.

— Что полагается делать, если тебе требуется наше внимание? — спрашивает он.

Шон вспоминает инструктаж.

— А теперь выйди и попробуй снова, — говорит отец.

Шон выходит из комнаты и через некоторое время возвращается. Он подходит к родителям, которые по-прежнему беседуют, заглядывает в глаза отцу, ждет паузы в разговоре. Потом произносит слово «извините». Отец смотрит на него и улыбается.

— Спасибо, — говорит он сыну. — Что ты хотел рассказать нам, Шон?

Шон и его родители повторяли это упражнение много раз в последующие недели и месяцы. Нет, не всегда все шло гладко. Порой Шон реагировал гневно и вел себя неуважительно, когда они не давали ему прервать разговор. Это всякий раз сопровождалось тайм-аутами. Через несколько недель Шон уже значительно чаще делал успехи, чем совершал промахи. Он далеко продвинулся по пути овладения этим важным новым навыком.

Моделирование примеров, корректирующее поведение

Иногда детям необходимо увидеть, услышать, почувствовать и пережить на опыте тот навык, который им, по нашему мнению, нужно изучить, прежде чем они этим на-

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

выком овладеют. Моделирование примеров, корректирующих поведение, — это простая, но мощная педагогическая техника, особенно хорошо подходящая для младших детей и тех, кто предпочитает «трудный способ» обучения. Этот метод конкретен, прост в использовании и имеет широкое применение. Он может использоваться для обучения навыкам разрешения проблем, когда имел место проступок, или для преподавания способов приемлемого коррективного поведения, когда, опять-таки, произошел проступок.

Когда проступка не было, а вы сосредоточиваете внимание на обучении навыку, используйте следующие шаги:

1. Смоделируйте то коррективное поведение, которому хотите научить ребенка.
2. Поощрите ребенка «попробовать снова», применяя коррективное поведение.
3. Отметьте правильность выполнения упражнения и похвалите успехи.

Моделирование примеров, корректирующих поведение, — это простая, но мощная педагогическая техника, особенно хорошо подходящая для младших детей и тех, кто предпочитает «трудный способ» обучения.

Бекки — не по годам развитая трехлетняя девочка, которая полагает, что уже готова к тому, чтобы отвечать на телефонные звонки. Первая возможность попробовать появляется на горизонте, когда мама находится в ванной. Звонит телефон, и Бекки решает ответить.

— Привет, я — Бекки, — жизнерадостно выпаливает она. — Мне почти четыре года. Мама в ванной. Иногда она там долго бывает. Я скажу ей, что вы звоните, — и бежит в ванную.

— Мама! — взволнованно кричит Бекки. — Кто-то звонит по телефону! Я сказала ему, что ты в ванной.

Мать осознает, что пришло время научить дочь очень важному навыку. Закончив разговор, она наглядно представляет дочери правильный способ отвечать на телефонный звонок.

— Давай-ка потренируемся отвечать на звонки, — говорит она Бекки. — Когда телефон зазвонит, ты должна сказать: «Здравствуйте, это дом Миллеров». А теперь попробуй, — она имитирует звук звонка и жестами показывает дочери, чтобы та взяла трубку.

— Здравствуйте, это дом Миллеров, — произносит Бекки.

— Молодец! — говорит мать. — Давай еще разок попробуем.

Они повторяют упражнение несколько раз, и Бекки отлично справляется.

— Думаю, теперь ты готова, — объявляет мать. — В следующий раз, когда зазвонит телефон, а я не смогу подойти, ты можешь ответить. Я уверена, ты отлично справишься!

А теперь давайте рассмотрим второй случай применения этой техники. Когда вы преподаете корректирующий навык после досадного происшествия или проступка, используйте следующие шаги:

1. Составьте твердое ограничительное сообщение.
2. Смоделируйте коррективное поведение.
3. Поощрите ребенка «попробовать снова», используя предложенную модель.
4. Зафиксируйте правильное выполнение упражнения и похвалите успехи.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

Шестилетний Колби толкает в коридоре сестру, потому что она оказывается у него на дороге. Вмешивается отец.

— У нас не принято толкать людей, если они попались нам на пути, — говорит он и назначает Колби тайм-аут.

После тайм-аута отец обсуждает вместе с Колби другие способы убрать человека с дороги, не толкаясь, затем моделирует правильный способ справиться с ситуацией:

— Когда кто-то стоит у нас на пути, мы говорим «простите, пожалуйста» или «пожалуйста, подвинься».

Он изображает коррективное поведение в лицах. Затем восстанавливает обстоятельства первой сцены и просит Колби попробовать заново.

Колби подходит в коридоре к Кристине и говорит:

— Извини, Кристина! Я хочу пройти.

— Спасибо, Колби, — говорит отец с одобрительной улыбкой. — Ты прекрасно справился.

Через несколько дней семья выходит из дома, чтобы отправиться в церковь, и отец Колби замечает, что сын пользуется новым навыком спонтанно. Он дает знать об этом понимающим кивком и одобрительной улыбкой:

— Молодец, сын! — говорит он.

«Попробуй снова» — это простой, конкретный и в высшей степени эффективный обучающий метод, обеспечивающий детям ту практику, которая нужна им для усвоения преподаваемых нами навыков.

«Попробуй снова»

Изучение новых навыков требует практики. «Попробуй снова» — это простой, конкретный и в высшей степени эффективный обучающий метод, обеспечивающий детям ту практику, которая нужна им для усвое-

ния преподаваемых нами навыков. Эта процедура проста в применении. После инцидента или незначительного проступка составьте ясное ограничительное сообщение, смоделируйте, если необходимо, коррективное поведение, а затем поощрите ребенка «попробовать снова», применяя предложенный образец. Вашему ребенку просто предоставляется еще одна возможность продемонстрировать, что он способен сделать лучший выбор и слушаться. Если вместо этого ребенок сопротивляется, переходите к ограниченному выбору или логическим последствиям.

Десятилетний Тре вбегает в дом с криками и хохотом. В комнате рядом спит его маленький брат. Мама останавливает Тре.

— Тре, не годится так врываться в дом, когда твой братик спит, — говорит она. — Ты должен говорить тихо. А теперь выйди, пожалуйста, и войди как положено.

Тре выходит и вновь тихонько заходит в дом.

— Спасибо, милый, — говорит мать. — Ты меня порадовал.

Она повторяет это всякий раз, когда Тре самостоятельно вспоминает, как должен себя вести.

Дженну, двенадцатилетнюю девочку, раздражает то, что ее отец настаивает на том, чтобы она закончила свою работу по дому прежде, чем идти играть с друзьями. Она повинуется, затем идет просить разрешения у отца:

— Ну что, теперь твоя маленькая рабыня может пойти поиграть? — осведомляется она дерзким тоном.

— Если она так об этом спрашивает — то нет, — отвечает отец. — Как полагается спрашивать разрешения? Давай-ка попробуем снова.

Дженна трясет головой, закатывает глаза и раздраженно смотрит на отца.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

— Наверное, тебе нужно некоторое время побыть одной, чтобы подумать о том, как надо правильно спросить, — выдвигает предположение отец. Он готов дать ей тайм-аут, если это потребуется. Дженна сознает, что сопротивлением ничего не добьется.

— Можно мне теперь поиграть с друзьями? — спрашивает она.

— Конечно, — отвечает отец, — и спасибо за то, что спросила как полагается. Это намного приятнее!

Отмечайте хорошие поступки

У детей есть естественная мотивация к освоению новых навыков, и для них очень важно, чтобы их успехи были отмечены значимыми для них людьми. Им не требуются лакомства, игрушки и особые награды, чтобы стараться совершенствовать свои умения. Они и так жаждут показать вам, что умеют делать. Приобретение навыков — первоочередная развивающая задача в раннем и среднем детском возрасте.

Один из наиболее действенных способов мотивации детей к изучению новых навыков также является и одним из самых простых. Ловите их на хорошем поведении и давайте знать, что вы его заметили. Давайте посмотрим, как делает это мать Вэна в нижеследующем примере.

Шестилетний Вэн видит, что мама въезжает на подъездную дорожку в машине, нагруженной продуктами. Без всяких просьб с ее стороны он бежит помогать. Хватает

У детей есть естественная мотивация к освоению новых навыков, и для них очень важно, чтобы их успехи были отмечены значимыми для них людьми.

пару пакетов и несет их в дом. Мать одобряет его поступок и сообщает ему об этом.

— Ты такой замечательный помощник! — говорит она с поощрительной улыбкой. — Надо поскорее рассказать об этом папе.

Как вы думаете, что случится в следующий раз, когда она придет с полным багажником продуктов? И какой пример Вэн подает своим братьям и сестрам?

А вот другой пример. Мать Тани изо всех сил старается помочь своей семилетней дочери научиться правильно вести себя за столом. Они работали над тем, как откусывать пищу понемногу, полностью ее прожевывать, пользоваться салфеткой и убирать за собой приборы со стола, когда трапеза закончена. Улучшения происходили медленно, но неуклонно.

Однажды вечером Таня встает из-за стола и начинает убирать за собой без понуканий и напоминаний.

— Молодец! — говорит отец. — Я так горжусь тобой!

Таня вспыхивает от удовольствия.

Преподавание навыков выхода из трудных ситуаций

Теперь, когда вы понимаете, какие шаги помогут вам сойти с дисциплинарной «беговой дорожки», давайте посмотрим, как родители применяют их в затруднительных ситуациях, с которыми сталкиваются в течение недели: во время поездок в торговый центр или супермаркет, в гостях, при телефонных звонках, когда дети ябедничают и ссорятся между собой, во время сборов в школу по утрам и по возвращении домой после уроков.

В магазине

Мама Нори приходит в ужас от одной только мысли, что ей надо ехать в супермаркет или торговый центр со своей четырехлетней дочкой. Каждый раз там Нори плохо себя ведет. Она убегает, прячется в рядах и за вешалками с одеждой, вопит, выпрашивает лакомства в очереди к кассе и закатывает истерики, если не получает их. Такие мероприятия изнурительны.

Соседка одалживает Нориной маме книжку, в которой, по ее словам, приведены советы, как сделать поездки по магазинам более спокойными. Прочитав ее, мама Нори решает применить полученные знания на практике.

Утром перед очередной вылазкой по магазинам она зовет дочку в кухню и начинает обучать ее новым навыкам, необходимым, чтобы вести себя в магазине приемлемо.

— Я хочу показать тебе, как положено вести себя большим деткам, когда они отправляются в магазин, — начинает она. — Во-первых, ты должна разговаривать обычным голосом, таким же, каким мы разговариваем дома. Во-вторых, ты должна находиться рядом со мной все время, пока мы в магазине. Это значит — не бегать вдоль рядов и не прятаться! Если ты не будешь так делать, мне придется держать тебя за руку или посадить в тележку до конца поездки. И последнее: ты не должна выпрашивать сладости или подарки в очереди к кассе. Если будешь капризничать или плакать, то придется отбывать тайм-аут, как ты делаешь дома, когда плохо себя ведешь. Но если будешь слушаться, мы вместе это отметим. Ты поняла? — Нори кивает. — Хорошо. Давай потренируемся, перед тем как ехать.

Перед выходом из дома Нори с мамой вновь вспоминают все правила и повторяют эти навыки несколько раз.

В магазине Нори разговаривает тихо и не отходит от мамы.

— Умница! — приговаривает мама, бросая на нее одобрительные взгляды. Все идет отлично, пока они не встают в очередь в кассу. Нори видит что-то, чего ей очень хочется. Она просит тихим голосом, но когда мама говорит «нет», начинает капризничать. Капризы превращаются в плач, а потом в истерику.

— Простите, пожалуйста, — обращается мама Нори к менеджеру. — Могу я оставить здесь тележку? Я вернусь через несколько минут и все оплач^у.

Менеджер кивает. Мама берет дочь за руку и идет с ней к машине. Не стыдит, не обвиняет — вообще ничего не говорит.

Подойдя к машине, она информирует Нори о том, что у той есть пять минут — или сколько потребуется — для того, чтобы успокоиться и взять себя в руки. Достает журнал и принимается за чтение. Когда пять минут истекают, Нори с мамой возвращаются в магазин, расплачиваются и уходят.

— Все прошло гораздо лучше, — резюмирует мама. — В этот раз ты отлично справилась.

Тем же вечером за ужином мама Нори объявляет, что их сегодняшняя поездка в магазин прошла гораздо успешнее. Она не упоминает об истерике в очереди.

— Молодцы! — говорит отец. — Я знал, что у вас все получится.

Нори расцветает от радости.

Ее поведение в магазине раз от разу становится все лучше и лучше. Иногда ей удастся обойтись вообще без проступков! Мама всегда хвалит Нори за успехи как-нибудь по-новому — и применяет воспитательные последствия, если необходимо. Поездки по магазинам вместе с дочерью больше ей не страшны.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

В гостях

Каждый раз, когда родители пятилетнего Кэмерона берут его с собой в гости, он ведет себя как дикарь. Он носится и вопит. Он говорит слова, которые ему запрещено употреблять дома, и «выделяется» за столом, издавая неприличные звуки. Поведение Кэмерона кого угодно в краску вгонит. Родители полны решимости положить этому конец.

Перед следующим походом в гости они устраивают семейный совет и обсуждают с Кэмероном основные правила удачного похода в гости.

— Мы ожидаем, что сегодня в гостях у тети Маргарет ты будешь разговаривать нормальным тоном и ходить по дому, а не бегать. Если станешь кричать или бегать, тебе придется побыть одному, чтобы взять себя в руки. Когда сядем за стол, мы хотим, чтобы ты вел себя так, как положено вести себя за столом дома. Никакого цирка или неприличных звуков! Если забудешь об этом, мы будем просить тебя выйти из-за стола каждый раз, как что-то случится. Ты нас понял?

Кэмерон кивает. *Да нет, они просто так шутят,* — говорит он себе. — *Они будут гоняться за мной и ругаться, как всегда и делают!*

Когда они приходят к тете Маргарет, Кэмерон решает немедленно проверить их. Он вбегает в дом, улюлюкая, как ковбой, перегоняющий стадо. Спокойным тоном родители просят его вернуться в машину и попробовать снова войти в дом так, как полагается. Он повинуется.

— Спасибо, — говорит мать. — Это было намного лучше. Тетя тоже благодарит его.

Да что в них такое вселилось?! — недоумевает Кэмерон.

Позже Кэмерон решает «повыставляться» перед своими кузенами с помощью бранных слов. Когда его отец слышит это, он отсылает Кэмерона в комнату отдыха на пятиминутный тайм-аут.

Мне и в голову не приходило, что они это действительно сделают, — говорит себе Кэмерон. Возобновив игры, он уже следит за своим языком.

Все идет хорошо, но в середине ужина, когда семилетний двоюродный брат Кэмерона начинает дурачиться, Кэмерон поддается искушению и принимается издавать неприличные звуки. Его мать тут же просит его выйти из-за стола и пять минут побыть в другой комнате. Она ставит таймер.

Ну, это уже не весело, — думает Кэмерон. Когда звенит звонок, он возвращается за стол и до конца ужина ведет себя смиренно. Остаток вечера проходит хорошо.

На пути домой Кэмерон ожидал обычных разборок его неправильного поведения и жалоб на то, что он ставит родителей в неловкое положение — но не в этот раз. Вместо этого они говорили, как довольны тем, что он сделал правильно. Никакого упоминания о тайм-аутах не было.

— Да, в этот раз все прошло намного лучше, — сошлись во мнениях родители и поблагодарили Кэмерона за его старание.

Родители Кэмерона использовали этот способ во время следующих визитов в течение нескольких месяцев. Перед каждой поездкой они напоминали основные правила поведения в гостях и выражали свою гордость тем, какие успехи он делает. Также упоминалось и о последствиях в случае, если что-то пойдет не так. Поведение Кэмерона стабильно улучшалось, и вскоре родители уже с удовольствием предвкушали, как снова пойдут с ним в гости.

Когда звонит телефон

Вы не замечали, что телефонный звонок во многих семьях будто бы подает детям сигнал: можно безобразничать? Они спокойно играют или едят, но стоит раздаться звонку, как все внезапно меняется.

Еще секунду назад никто ни в чем не нуждался — а теперь понадобилось все, всем и сразу. Дети хнычат и капризничают и требуют безраздельного внимания родителей.

В семье Холли это происходило всякий раз, как в доме звонил телефон. Она упрашивала детей утихомириться, бросала на них сердитые взгляды, кричала на них и грозила отобрать все игрушки и право смотреть телевизор.

Положение не улучшалось, пока Холли не решила использовать другой подход. Однажды утром за завтраком она объявила:

— Я хочу показать вам, ребята, как вы должны поступать, когда звонит телефон. Вы должны разговаривать друг с другом обычным тихим голосом. Если вам требуется мое внимание, молча поднимите руку, и я поговорю с вами, как только закончу телефонный разговор. Если вы будете перебивать меня, я буду отсылать вас в ваши комнаты на тайм-аут. Это ясно? А теперь перескажите мне, как вам положено себя вести.

Дети повторили ее инструкции, потом Холли вместе с ними прорепетировала всю процедуру по ролям несколько раз.

— Отлично, молодцы! — сказала Холли. — Вот так я и хочу, чтобы вы отныне поступали.

Вы не замечали, что телефонный звонок во многих семьях будто бы подает детям сигнал: можно безобразничать?

Первая возможность потренироваться на практике представилась меньше, чем через час. Зазвонил телефон, и трехлетняя Эйприл начала вопить, как по сигналу. Холли уже готова была прервать разговор и назначить Эйприл тайм-аут, когда ее пятилетний сын Крис вмешался и отвел Эйприл в другую комнату.

— Спасибо, Крис, — сказала Холли, закончив разговор. — Вот я сегодня расскажу папе, каким замечательным помощником ты оказался!

Крис надулся от гордости.

Холли продолжала применять этот подход в последующие недели и месяцы. Крис, послушный мальчик, уловил суть дела быстро. Эйприл, которая предпочитает трудный способ обучения, потребовался не один тайм-аут и многократные тренировки, но ее поведение становится значительно лучше.

Ябедничанье

У восьмилетней Даниель есть привычка жаловаться на своих брата и сестру. Родители постоянно оказываются третейскими судьями в их стычках, и их это утомило. Они решают применить новый подход. Они приглашают Даниель присесть и посвящают ее в свой план.

— Мы хотим помочь тебе научиться лучше разрешать свои споры со Скоттом и Келси, — начинает мать. — Когда они совершают нехорошие поступки, мы хотим, чтобы до того, как обратиться к нам, ты использовала бы слова и попросила их перестать это делать. Если ты сначала придешь к нам, мы будем отсылать тебя обратно. Если они не будут прислушиваться к твоим вежливым просьбам, тогда мы будем рады помочь тебе.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

Даниель получает возможность опробовать новые навыки на практике в тот же день, когда брат берет без спросу ее фломастеры. Она мчится доложить об этом маме.

— Скотт взял без разрешения мои фломастеры! — объявляет Даниель.

— Ты попросила его вернуть их? — спрашивает мать.

— Он не станет меня слушать! — говорит Даниель, надеясь, что мама вмешается.

— Ну, и я тоже не стану, — парирует мама, — пока ты сначала не попросишь его.

Даниель уходит и не возвращается. Когда мама идет к детям, чтобы проверить, что происходит, она видит коробку с фломастерами, которая лежит на столе Даниель, где ей и положено быть.

В последующие недели родители Даниель часто применяли такой подход и стали замечать перемены. Даниель теперь меньше ябедничает. Однажды мама наблюдала, как Даниель попросила Келси не донимать ее и Келси послушалась.

— Ты отлично справились с этой ситуацией с Келси! — прокомментировала мама. — Я горжусь тобой.

Даниель попыталась скрыть улыбку. Она добилась больших успехов в самостоятельном разрешении проблем.

Возвращение домой после уроков

Перемещения в течение дня, такие как уход из дома по утрам или возвращение домой днем, требуют от детей навыков, умению пользоваться которыми некоторые родители не считают нужным научить. Уж я-то это знаю! Я как раз и был одним из тех родителей, которые усвоили этот урок трудным способом.

Каждый день в пять вечера я приезжал за сыновьями в детский сад и наблюдал изумительное зрелище. Когда дети видели, что я вхожу в комнату, они приветствовали меня объятиями, потом без просьб и понуканий шли, собирали игры и игрушки, в которые в тот момент играли, и аккуратно клали на полку! Затем забирали из своих шкафчиков толстовки и коробки от обеда — и мы отправлялись в путь.

Перемещения в течение дня, такие как уход из дома по утрам или возвращение домой днем, требуют от детей навыков, умению пользоваться которыми некоторые родители не считают нужным научить.

Я был не единственным родителем, наблюдавшим эту сцену с благоговением. Несколько раз я слышал, как другие родители переговаривались: «Хотелось бы мне, чтобы мой делал так дома!» Но в

саду все дети делали это — и делали каждый день!

Судя по гордому выражению лиц детишек было ясно, что в том, как они справлялись со своей ролью, заключалось некое существенное для них вознаграждение. Они чувствовали себя способными и полезными членами общества и лучились от радости, когда воспитатели благодарили их.

Зато когда мы приходили домой, мои сыновья возвращались к своему нормальному поведению. Они швыряли на пол толстовки, оставляли свои обеденные коробки там, где им заблагорассудилось, и направлялись в кухню, чтобы чего-нибудь перехватить. Как вы думаете, кто подбирал их балахоны и коробки и устранял кавардак, который они оставляли на кухонном столе? Точно, мама и папа! Нас это начинало раздражать.

Однажды, обзрев горку одежек и коробок, я решился бросить им вызов.

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

— Что происходит, ребята? — поинтересовался я. — В саду вы не оставляете такого беспорядка!

— Ну, конечно, нет, папа, — отозвался мой старший, Скотт. — Нам же этого не позволяют!

Мне хотелось ответить: «Мы тоже не разрешаем вам оставлять беспорядок дома!» — но я знал, что это не так. Я понимал, что детсадовские воспитатели делают то, чего не делали мы: ясно высказывают свои ожидания и учат детей убирать за собой.

В тот же вечер, когда дети были уже в постели, я рассказал о замечании Скотта жене. Мы пришли к выводу, что пора нашим мальчикам принять на себя ответственность и начать убирать за собой. Я прибил в чулане в прихожей несколько полок, чтобы у них были собственные шкафчики, как в саду. Когда шкафчики были готовы, мы устроили семейный совет.

— Ребята, мы с мамой хотим поговорить с вами о некоторых новых правилах, — объявил я. — Мы собираемся завести у себя такие же порядки, как в садике. В чулане в прихожей мы сделали шкафчики, и, когда вы приходите из сада домой, ваша работа — сложить туда свои толстовки и коробки для еды. Мы хотим, чтобы, поев, вы убрали за собой со стола. Это значит — сложить чашки и тарелки в раковину и сбросить мусор в мусорное ведро. Это понятно?

— А что случится, если мы забудем убрать свои вещи? — полюбопытствовал Скотт.

— Это не должно стать проблемой, — сказала жена. — Вы, ребята, отлично помните обо всем в саду; но если вдруг забудете, то мы напомним об этом — и никаких игр, пока вы не закончите.

Я ожидал проверки на прочность, но когда на следующий день мы вернулись из садика, Скотт повесил свою

толстовку, положил коробку на полку и отправился перекусить. Йэн последовал его примеру, правда, ему потребовалось некоторое количество понуканий.

Так это же легко! — подумал я про себя, а потом осознал, что воспитатели-то уже отработали навык с детьми. Конечно, мне после этого было легко! Все, что оставалось сделать — подтверждать их ответственность и поощрять хорошие поступки.

Ожидаемая мною проверка перенеслась на следующую неделю, когда эффект новизны шкафчиков несколько поблек — а может быть, дети действительно забывали, как и предполагал Скотт. Как бы там ни было, а нам требовалось сказать только: «Разве здесь должны находиться ваши толстовки?» или «Никаких игр, пока вещи не убраны» — и они убирали, как и полагалось.

Благодаря детскому саду мои мальчики усвоили навык убирать за собой, и теперь эта привычка хорошо укоренилась. Время от времени нас по-прежнему испытывают, в особенности Йэн, и порой нам приходится поддерживать свое правило логическими последствиями, но дети уразумели, что убирать за собой — это их обязанность, а не наша.

Подводим итоги

Говорить детям, что они должны делать — совсем не то же самое, что преподать навык. Предоставить информацию — важный первый шаг в процессе тренировки навыков, но только ее для многих детей недостаточно, чтобы ими овладеть. Детям нужно показать, что конкретно и как нужно делать, и часто требуются практика и дополнительные инструкции, прежде чем они полностью овладеют

Преподавание навыков: лучше один раз увидеть...

умением, которому мы пытаемся их научить. Этот процесс поначалу чаще сопровождается неудачами, чем успехами.

Если вы хотите сойти с дисциплинарной «беговой дорожки», вы должны сделать следующий шаг в воспитательном процессе. От вас требуется научить ребенка тем навыкам, которые нужны, чтобы вести себя по-другому, предоставить ему возможность практиковаться, подмечать правильные поступки и хвалить его за успехи.



Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

Идея быстрого решения проблемы очень привлекательна. Все мы хотим, чтобы поведение наших детей исправилось как можно быстрее, но следует сознавать, что действующие шаблоны тоже сложились не за пять минут. Перевоспитание требует времени, причем требуется оно не только детям, но и родителям. На интеллектуальном уровне вы можете понимать, что изученные благодаря этой книге методы приведут к тем переменам, которых вы желаете, но первое время новые воспитательные инструменты могут показаться неудобными вам или вашему ребенку.

Вполне вероятно, ребенок будет сопротивляться, да и вы, возможно, будете испытывать искушение — и очень настоящее! — вернуться к старым скверным привычкам и поступать так, как поступали всегда. Очень может быть, что вы столкнетесь с сопротивлением с разных сторон — со стороны детей, со стороны других членов семьи и — главным образом — со своей собственной стороны.

Эта глава подготовит вас к ждущим впереди переменам. Вы станете лучше понимать процесс изменений, ра-

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

зовъете у себя реалистичные ожидания и определите степень своей потребности в системах поддержки, которые не дадут вам сойти с дороги.

Чего вы можете ожидать

Когда вы начнете применять методы, приведенные в этой книге, вы быстро остановите плохое поведение, но на то, чтобы мнение детей о ваших правилах изменилось, потребуется некоторое время. Вы, вероятно, сначала столкнетесь с увеличением количества проверок и с возрастанием сопротивления со стороны ребенка. Не тревожьтесь по этому поводу! Это явление временное и совершенно нормальное. Это не значит, что ваши методы неэффективны. Это означает только, что вашему агрессивному исследователю требуется собрать большое количество информации. Начальная фаза перевоспитания, обычно занимающая от восьми до двенадцати недель — это период массированного сбора данных. Крепитесь! Будьте последовательны. Позвольте процессу преподавания и обучения идти своим чередом.

В конце концов, представления ребенка о ваших правилах и предполагаемых действиях в большинстве случаев основаны на опыте, приобретенном в течение нескольких лет. Вряд ли ваш ребенок изменит свои хорошо устоявшиеся убеждения в мгновение ока только потому, что вы сказали, что теперь все будет по-другому. История в

Представления ребенка о ваших правилах и предполагаемых действиях в большинстве случаев основаны на опыте, приобретенном в течение нескольких лет.

данном случае работает против вас. Детям потребуется испытать перемены на себе в течение некоторого времени, прежде чем они пересмотрят свои воззрения и примут эти перемены как свершившийся факт.

В период перевоспитания вам стоит ожидать, что ребенок станет часто проверять вас на прочность и делать все от него зависящее, чтобы заставить вас «вести себя как положено». Если в прошлом вы «исполняли танцы», ожидайте, что ребенок будет пытаться подловить вас с помощью соблазнительных наживок, чтобы вернуть на «танцпол». Вероятно, вам понадобится в значительной степени полагаться на те инструменты, которые приведены в главе 7, чтобы прекратить «танцы» до того, как они начались.

В начальный период перевоспитания значительную роль будут играть последствия. Вам придется часто применять их, чтобы прекратить стычки за власть, остановить плохое поведение и приучить ребенка настраиваться на ваши слова и принимать их всерьез. Подружитесь с этими замечательными инструментами! Они — гарантия того, что ваши слова будут внушать доверие. Чем более последовательны будут ваши действия, тем быстрее ребенок научится прислушиваться к тому, что вы говорите, — и слушаться.

Моника — хороший тому пример. Ее родители пришли на один из моих семинаров в поисках более эффективных способов справляться с вызывающим и вздорным поведением своей двенадцатилетней дочери. Они вскоре поняли, что их подход был попустительским, границы — гибкими, а последствия — запоздалыми и неэффективными. Они устроили семейный совет с Моникой и объявили, что теперь все будет по-другому.

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

— Мы не собираемся больше повторять или напоминать, когда просим тебя сделать что-либо, — сказал отец. — Мы будем просить один раз. Никаких споров или обсуждений. Никаких лекций или повышенного тона. Если ты предпочтешь не слушаться, мы используем новые воспитательные последствия.

Они объяснили ей, что собой представляют логические последствия и тайм-аут.

Поверю, когда увижу это своими глазами, — скептически сказала себе Моника. Судя по ее предшествующему опыту, у нее не было ни малейших причин воспринимать их слова всерьез.

Но родители Моника сдержали слово. Когда они просили ее сделать что-то, они выдвигали твердое требование один раз. Когда Моника отключалась или пыталась спорить — что она проделывала большую часть времени, — они использовали процедуру «проверки слуха» или тайм-аут. Больше не было ни повторений, ни напоминаний. Споров и дебатов не было тоже. Если она продолжала противиться, они переходили к логическим последствиям или тайм-ауту.

Эти методы сработали. Впервые в жизни Моника не слала ответственность за свой неверный выбор и поведение. Она начала понимать, что именно она, а не родители, ответственна за свои проступки. Но настойчивые проверки с ее стороны прекратились не сразу.

На самом деле в течение первого месяца ее сопротивление усилилось, и она доводила большую часть конфликтов до наступления последствий. Она усиленно соби-

Вы можете склонить весы в свою пользу, проявляя последовательность, но ожидание мгновенных изменений лишь разочарует вас и вашего ребенка.

рала информацию. Когда родители упорствовали, Моника отпускала комментарии наподобие таких: «Вы несправедливы!» или «Терпеть вас не могу!» — чтобы взять родителей измором и заставить капитулировать. Не получалось! Родители крепко держали оборону.

Примерно через шесть недель родители Моника уловили изменения в ее поведении. Поначалу они были едва заметны. Моника меньше восставала и чаще слушалась. Она начинала прислушиваться к родительским словам и воспринимать их всерьез.

Усиление сопротивления со стороны Моника на начальной стадии — естественная часть процесса обучения. В конце концов, родители же сказали ей, что правила изменились. Как еще ей было узнать, не расходится ли слово с делом? Проверка — единственный способ, прибегая к которому, она могла в этом убедиться, и, когда она проверяла родителей, они снабжали ее данными, необходимыми для верных умозаключений. Эти новые инструменты влияли на ее поведение.

Изменение поведения ребенка — легкая часть работы. Изменение его представлений о ваших правилах займет больше времени. Сколько именно? Это зависит от ряда факторов: возраста ребенка, его темперамента, вашей последовательности, длительности «исторического периода», последствия которого вам требуется преодолеть, а также от того, какое количество данных требуется собрать вашему ребенку. Младшим детям (от трех до семи лет) приходится «переписать» меньший «исторический опыт» и, как правило, собрать меньше данных. Детям постарше (от восьми до двенадцати) надо пересмотреть более длительный исторический отрезок и получить больше информации.

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

Большинство родителей отмечает заметное уменьшение проверок в период от восьми до двенадцати недель от начала перевоспитания. Некоторым детям требуется больше. Вы можете склонить весы в свою пользу, проявляя последовательность, но ожидание мгновенных изменений лишь разочарует вас и вашего ребенка.

Понимание процесса изменений

Семейные консультанты и другие профессиональные психологи признают, что семьи пытаются поддерживать баланс или равновесие в том, как они общаются, разрешают проблемы и относятся друг к другу. Этот баланс определяет *шкалу комфорта* для приемлемого поведения – нормальный для семьи способ действия и взаимодействия.

Карательный, попустительский и смешанный стили воспитания и разновидности «семейных танцев» часто являются составной частью этой шкалы комфорта. Они представляют собой знакомые и общепринятые шаблоны, от использования которых большая часть членов семьи не склонна отказываться, несмотря даже на то, что они вызывают расстройства и стресс. Когда эти шаблоны разрушаются, члены семьи часто реагируют сопротивлением и попытками восстановить прежний нарушенный баланс. Изменение – даже позитивное изменение – источник стресса. Сопротивление – нормальная и ожидаемая реакция на изменения.

Изменение – даже позитивное – источник стресса. Сопротивление – нормальная и ожидаемая реакция на изменения.

Использование методов, о которых вы прочитали в этой книге, положат конец плохому поведению и остановят ваши «семейные танцы», но они могут также временно привести к нарушению равновесия вашей семьи. Вам следует ожидать некоторого сопротивления со стороны всех членов семьи, включая себя. И в первую очередь ваш упрямый ребенок будет прикладывать все усилия, чтобы вернуть вас к старым скверным привычкам. Временами вы, возможно, будете склоняться к тому, чтобы уступить этому давлению.

Как сопротивляться ему? Сохраняя сосредоточенность на своих целях и заинтересованность в доведении процесса до конца. Изучение изложенных в этой книге методов — в той же мере перевоспитание родителей, в какой и детей.

Вы сможете изменить поведение или представления своих детей только в том случае, если сами готовы измениться.

Новые инструменты приведут вас к цели — но вы должны применять их последовательно, чтобы добиться результата. Вы сможете изменить поведение или представления своих детей только в том случае, если сами готовы измениться.

Изменения первого и второго порядка

Поведенческие изменения в семьях, как правило, принимают две формы. Первую из них семейные консультанты обычно называют *изменениями первого порядка*. При таком изменении обычно происходит временное приспособление в поведении членов семьи без сколько-нибудь продолжительного воздействия на их воззрения по поводу

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

внутрисемейных правил. Изменения первого порядка поверхностны и недолговечны. Если их не поддерживать, возвращаются старые поведенческие шаблоны.

Например, если вы будете использовать методы из этой книги в течение двух или трех недель, а затем перестанете, то вы остановите плохое поведение детей, но временные изменения не окажут серьезного воздействия на представление детей о ваших правилах. Ребенок, скорее всего, возобновит прежний поведенческий шаблон, как только вы перестанете применять новые методы. Почему? Потому что он не собрал достаточного количества данных в форме практического опыта, чтобы изменить свои взгляды. Процесс обучения не зашел достаточно далеко.

Если вы готовы и хотите довести процесс до конца и предоставить своему ребенку информацию, необходимую ему для изменения взглядов, вы можете продвинуться дальше — от поверхностных изменений — к *изменениям второго порядка*, изменениям долгосрочным, которые станут частью нового способа действия и взаимодействия вашей семьи. Изменения второго порядка требуют последовательного применения ваших методов в течение длительного времени.

Ваша цель

Вы должны значительно продвинуться в направлении к изменениям второго порядка в течение первых трех-шести месяцев этой программы. Вы заметите, что коли-

Поведенческие изменения первого порядка поверхностны и недолговечны. Если их не поддерживать, возвращаются старые поведенческие шаблоны.

чество проверок уменьшается, дети начинают чаще вас слушаться, а необходимость в применении последствий будет возникать значительно реже. Это — знак, что процесс перемен «переключается на следующую передачу». Начинают изменяться взгляды ваших детей. На этой стадии изменения еще хрупки и уязвимы, потому что процесс обучения не завершен. Если начнете соскальзывать на старые способы, то, вполне возможно, столкнетесь с возобновившимися проверками.

Однако если вы не отклонитесь от курса и сохраните последовательность в применении своих методов, то в грядущие недели и месяцы у вас и у вашего ребенка должен начать устанавливаться новый уровень комфорта в отношениях.

Как справиться с сопротивлением

Если вы когда-нибудь пробовали бросить дурную привычку, то совершенно точно знаете, что это вполне возможно, но редко оказывается простым делом. Такая перемена требует мотивации, настойчивости и, самое главное, реалистических ожиданий, которые помогут нам преодолеть синдром «опустившихся рук», когда мы сталкиваемся на своем пути с препятствиями и сбоями.

Когда вы начнете пользоваться новыми инструментами, вероятно, столкнетесь скорее с сопротивлением, чем с поддержкой. Сопротивление может исходить из ряда источников: со стороны детей (и особенно своевольных), со стороны супруга или супруги и других членов семьи, со стороны друзей — и от вас лично.

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

Чего вам стоит ожидать от своего упрямого ребенка? Если вы действуете эффективно, то вряд ли услышите комментарии типа: «Вот это да, мама, ты хорошо с этим справилась!» или «Молодец, папа!» или «Я очень благодарен». Вместо этого вы, скорее всего, услышите жалобы: «Ты злой!» или «Ты несправедлива!» или «Ты мне больше нравился прежним!» Поощрение и позитивная отдача, в которых вы нуждаетесь, чтобы чувствовать себя компетентным родителем, вряд ли будут исходить от ребенка.

Вы также можете встретиться с сопротивлением супруга или партнера, когда попытаетесь изменить свои методы. Если ваш партнер неохотно поддерживает вас, вы можете попытаться завоевать его симпатию, демонстрируя эффективность своих действий. Личный пример — мощный инструмент убеждения. Дайте партнеру время увидеть вас в действии и оценить результаты.

Иногда другие члены семьи искренне желают поддержать нас, но не считают, что поддержка должна включать и изменения их собственных методов. Это та трудность, с которой встретила Барбара. Когда мы познакомились, она одна воспитывала двоих детей, четырех и семи лет. Младший был настоя-

Изменения второго порядка — долгосрочные изменения, которые станут частью нового способа действия и взаимодействия членов вашей семьи; для того, чтобы они произошли, требуется последовательное применение ваших методов в течение длительного времени.

Поощрение и позитивная отдача, в которых вы нуждаетесь, чтобы чувствовать себя компетентным, вряд ли будут исходить от ребенка.

шей проблемой! Часть забот о детях брали на себя мать и бывший муж Барбары.

Барбара загорелась новыми идеями, посетив один из моих семинаров, и решила, что пришло время для перемен. Она годами безуспешно уговаривала, объясняла, спорила и вела переговоры с детьми. Это ее изнуряло. Она быстро поняла, что причина — в ее попустительском подходе, затянутых «семейных танцах» и отсутствии соответствия между воспитательными методами и темпераментом своего четырехлетнего ребенка. Она жаждала поскорее приняться за дело.

Достаточно скоро Барбара уже научилась останавливать плохое поведение, с которым прежде не могла совладать, и очень радовалась этому. Однако на что она не рассчитывала — так это на влияние матери, которая каждый день ухаживала за детьми после уроков, и мужа, который забирал их каждый второй уикенд. Оба они практиковали попустительство в дисциплине и не желали ничего изменять. После их посещений дети, особенно младший, чаще подвергали Барбару проверкам на прочность. Когда Барбара осознала, что процесс изменений займет больше времени, чем она ожидала, у нее опустились руки.

Наибольшие препятствия изменениям заложены в нас самих, когда мы боремся с властным желанием вернуться к старым привычкам и поступать так, как мы поступали всегда.

Вы тоже можете столкнуться с противодействием со стороны других членов семьи, когда начнете применять новые инструменты. Некоторые случаи окажутся вне сферы вашего влияния, и, как и Барбара, вы можете приуныть. Держитесь! Вы способны обойти тех, кто не желает вас поддерживать.

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

Безусловно, их сопротивление замедлит ваши успехи, но не помешает вам достичь своих долговременных целей, если вы будете упорны и настойчивы. Ваша стойкость будет вознаграждена!

Друзья, соседи и коллеги по работе также могут провоцировать сопротивление. Порой их влияние бывает довольно коварным. У некоторых из них могут быть твердые воззрения на то, как следует воспитывать детей. Другие могут не соглашаться с вашими методами и давать непрошенные советы, к примеру: «Что ему требуется, так это хорошая взбучка» или «Будь это мой ребенок, я бы с ним как следует поговорила». Может, эти комментарии и легко пропускать мимо ушей как чужое мнение, но они увеличивают давление на вас и не подтверждают правильность того, что вы пытаетесь делать. Исполненные добрых намерений друзья и коллеги могут стать источником уныния.

Однако для большинства из нас главным препятствием на пути перемен являются не наши друзья или родственники, и даже не наши сопротивляющиеся дети. Наибольшие препятствия изменениям заложены в нас самих, когда мы боремся с властным желанием вернуться к старым привычкам и поступать так, как мы поступали всегда. Старые убеждения и привычки трудно менять!

Если в прошлом вы были слишком снисходительны, вам придется сражаться с желанием *уговорить* своего ребенка слушаться, несмотря на то, что этот метод в прошлом не работал. Если в прошлом вы были авторитарны, вам придется противостоять побуждению запугать, заставить или принудить ребенка к послушанию, даже если раньше от этого было мало толку. Если вы привыкли к смешанному подходу, вам придется бороться и с тем, и

с другим. Искушение прибегнуть к прежним знакомым шаблонам огромно!

Держитесь! Не отступайте и обращайтесь за поддержкой, если это необходимо.

Организация систем поддержки

Вам стоит ожидать не только сопротивления, но и того, что вы станете впадать в уныние, как и большинство из нас, когда это сопротивление нас тормозит. Когда оно становится слишком сильным, вам может потребоваться дополнительная поддержка, чтобы не отклониться от выбранного курса.

Какого рода поддержка вам понадобится? Вероятно, одна или обе из следующих:

1. Поддержка вашей новой программы установки границ.
2. Поддержка для вас лично, когда вы справляетесь с сопротивлением.

Поддержка вашей программы может включать развитие последовательности между вашими методами и методами других взрослых, играющих важную роль в жизни вашего ребенка, — например, учителей, родственников и социальных работников. Чем более последовательными будут ваши совместные действия, тем легче будет проходить процесс изменений для вашего ребенка. Дети учатся гораздо быстрее, когда все важные для них взрослые пре-

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

подают один и тот же урок. Поделитесь своими воспитательными инструментами с другими взрослыми, присутствующими в окружении вашего ребенка.

Родителям Марка значительную поддержку оказали воспитатели детского сада, куда ходит их сын, и эта поддержка помогла Марку сделать большой рывок. Когда я впервые встретился с Марком, ему было всего четыре года, но его уже успели исключить из двух садиков за дерзкое и агрессивное поведение. Он ходил в две младшие группы по очереди, потому что никто не желал брать его на полный день.

Родители Марка отчаялись найти решение проблемы. Их сын должен был пойти в старшую группу сада осенью, но они не могли представить себе, как это возможно, учитывая его неровное поведение. Мы сразу взялись за работу, исследуя темпераменты, воспитательный подход родителей и гневные «танцы», исполняемые ими, чтобы заставить Марка слушаться.

Родители Марка применяли смешанный подход. Они начинали со снисходительности с множеством повторений и напоминаний; но при сопротивлении со стороны Марка — которое он обычно и демонстрировал — гневались, начинали кричать и шлепали его.

Я показал им, как начинать общение с ясного сообщения, как останавливать свои «танцы» методом «давай остынем», как прекращать плохое поведение Марка, прибегая к логическим последствиям и тайм-аутам, а не к взбучке. Я попросил их записывать число ежедневно получаемых Марком тайм-аутов, чтобы я мог отслеживать и регистрировать прогресс в его поведении.

Далее мы попытались ускорить процесс обучения Марка, организовав последовательность действий и в доме, и в детском саду. Родители Марка поделились своими мето-

Дети учатся гораздо быстрее, когда все важные для них взрослые преподают один и тот же урок.

дами с его воспитателями, которые с радостью пошли на сотрудничество. Они также согласились вести учет тайм-аутов Марка, заработанных им в саду, чтобы мы могли их отслеживать.

Как и ожидалось, Марк устраивал бесконечные проверки в течение первых нескольких недель, затем начал демонстрировать постепенное улучшение поведения. Через четыре месяца после того, как мы начали программу, Марк показал семидесятипроцентное сокращение случаев вызывающего и агрессивного поведения в саду и даже еще большее — дома. В последующие месяцы его поведение продолжало улучшаться. Родители перестали опасаться предстоящего перехода в старшую группу сада.

Воспитатели детского сада оказали родителям Марка неоценимую поддержку. Последовательность действий между домом и садиком сыграла огромную роль в прогрессе Марка. Вполне возможно, поведение вашего ребенка не столь неустойчиво, как поведение Марка, и изменение поведения вам может потребоваться не так отчаянно, как его родителям, — но все равно привлечение других взрослых, важных для вашего ребенка, может оказаться весьма полезным в процессе перемен.

Да, поддержка программы перевоспитания — полезная вещь, но иногда родителям требуется нечто большее. Порой поддержка нужна им лично, когда они пытаются справиться со встреченным сопротивлением. Как определить, нуждаетесь ли вы в дополнительной личной поддержке? Следует оценить ряд факторов.

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

1. Степень поддержки со стороны вашего супруга, партнера и других членов семьи.
2. Уровень вашей мотивированности и стремления к переменам.
3. Степень сопротивления, которое вы встречаете со стороны своего упрямого ребенка.
4. Продолжительность «исторического промежутка», последствия которого вам надо преодолеть.
5. Степень того, насколько вы увязли в своих «танцах».

Если оказываемая вам поддержка велика, а сопротивление незначительно, то вы имеете дело с наилучшим из возможных сценарием.

Первые два фактора подпадают под категорию поддержки. Последние три составляют категорию сопротивления.

Если оказываемая вам поддержка велика, а сопротивление незначительно, то вы имеете дело с наилучшим возможным сценарием. Вероятно, вам удастся справиться с плохим поведением ребенка и прекратить «семейные танцы» без дополнительной личной поддержки. Если и то, и другое присутствует в большом количестве, то вам может понадобиться поддержка, чтобы преодолеть сбой и уныние. Если же поддержки мало, а сопротивление велико, то вероятность того, что вы потеряете кураж и сдадитесь, крайне высока. Если вы оказались в этой категории, то личная поддержка не просто желательна — она жизненно необходима!

Где родители могут получить необходимую им поддержку? Общество предлагает различные источники под-

держки семьи, из которых вы можете выбирать. В их число входят группы взаимопомощи, семинары для родителей и службы семейного консультирования, организованные при церкви, школах, медицинских учреждениях и организациях духовного оздоровления общества.

Установление границ предусматривает взаимодействие между тремя первичными факторами: темпераментом вашего ребенка, вашим собственным темпераментом и вашим подходом к установлению границ.

В каком районе шкалы «сопротивление — поддержка» вы находитесь? Если вы только в первый раз заканчиваете читать эту книгу, вам может понадобиться от четырех до шести недель, чтобы ответить на этот вопрос. Вам придется испытать свои новые инструменты в действии и понаблюдать за реакциями своего ребенка, прежде чем

вы это узнаете. Если обнаружите, что оказались в категории высокого сопротивления, не падайте духом. Ваши цели достижимы, но вам может понадобиться поддержка со стороны, чтобы достичь их.

Удовольствие от награды

Если эта книга справилась со своей задачей, то вы должны теперь иметь в своем распоряжении информацию и инструменты, необходимые для усовершенствования соответствия между вашими воспитательными методами и темпераментом и стилем обучения вашего упрямого ребенка.

Вы понимаете, что установление границ определяется тремя первичными факторами: темпераментом вашего ре-

Изменения: могут ли они произойти достаточно быстро?

бенка, вашим собственным темпераментом и вашим подходом к установлению границ. Вы не можете управлять темпераментом своего ребенка, зато можете формировать его характер и направлять его, используя соответствующие инструменты.

Такие инструменты у вас есть, и вы можете совладать с собственным темпераментом. Два из трех факторов полностью в вашей власти, и вы можете влиять на тот, которым не управляете! Значит, вы находитесь в такой ситуации, которая позволяет все изменить! Вы подготовили себя к этому, осознав ее. Вы понимаете, что главные препятствия на пути эффективного преподавания и обучения – карательный, попустительский и смешанный подходы; негативная мотивация; семейные танцы.

Вы добавили многие инструменты в свою воспитательную копилку. Вы знаете, как устанавливать жесткие границы, передавать ясные сообщения, уменьшать количество проверок на прочность, избегать стычек за власть и останавливать плохое поведение эффективными действиями. Вы знаете, как побуждать к послушанию с помощью позитивной мотивации и обучать навыкам разрешения проблем, когда вашему ребенку не хватает таких навыков, чтобы выполнять ваши требования.

Вы с нетерпением ждали изменений, которые у вас впереди. Вы понимаете, что на своем пути встретите множество препятствий, и знаете, что делать, чтобы преодолеть их. Ваша подготовка завершена. Следующий шаг – применить знания и новые инструменты на практике – и получить вознаграждения за свои усилия.

Первыми из них станут уменьшение стычек за власть и более быстрое послушание. Вы будете прекращать дурное поведение, которое не могли остановить раньше, не

Упрямый ребенок

проходя через изнурительные «танцы» и не рая ничьи чувства.

В дальнейшем вас ожидают более приятные награды, поскольку вы заложили фундамент для отношений сотрудничества и всеобщего удовлетворения на долгие годы вперед. Своим примером вы будете учить детей навыкам, которые нужны им, чтобы добиться успехов не только дома, но и вне его. Благодаря должному воспитанию и руководству ваш упрямый ребенок сможет вырасти в ответственную, вежливую и динамичную личность. Удачи в установлении границ!

Приложение

С чего начать?

Я рекомендую начинать с развития разных навыков у детей разных возрастов; те и другие приведены в таблице ниже. Я также включил предполагаемое расписание по добавлению новых навыков в ваш набор инструментов. Эти предложения основаны на моем личном опыте общения с клиентами и родителями на моих семинарах.

Люди обучаются и приобретают новые навыки с разной скоростью. Вам может понадобиться добавлять новые навыки в свой репертуар быстрее или медленнее, чем указано. Выбирайте удобный для вас темп. Возможно, что кто-то будет добавлять один-два новых навыка в неделю в течение первых нескольких недель, кто-то три-четыре навыка в неделю, но я предостерегаю вас от попыток выучить слишком много за слишком короткое время. Перемены, даже позитивные, вызывают стресс.

Начиная применять новые навыки, приготовьтесь к неизбежным ошибкам. Это нормально. Работайте ради совершенствования, а не ради совершенства. Чем больше вы будете практиковаться, тем быстрее освоите новые навыки. Если испытываете трудности с освоением ребенком какого-то конкретного навыка, обратитесь за помощью к соответствующей главе. Обращайте внимание на особый язык, использованный для развития навыков в приведенных примерах.

С чего начинать в возрасте двух лет

Первая неделя

Ясные вербальные сообщения	Глава 6
Поощрительные сообщения	Глава 9
Ролевое моделирование	Глава 10
Логические последствия	Глава 8

Третья-четвертая недели

Добавление методики «попробуй снова»	Глава 10
--------------------------------------	----------

Шестая-седьмая недели

Добавление ограниченного выбора	Глава 7
---------------------------------	---------

С чего начинать в возрасте от трех до семи лет

Первая неделя

Ясные вербальные сообщения	Глава 6
«Проверка слуха», отключение, «давай остынем» (требуется селективный метод)	Глава 7
Поощрительные сообщения	Глава 9
Логические последствия, тайм-аут	Глава 8

Третья-четвертая недели

Добавление методики «попробуй снова»	Глава 10
Использование таймера	Глава 7

Шестая-восьмая недели

Добавление естественных последствий	Глава 8
Добавление ограниченного выбора	Глава 7

Приложение

Десятая-двенадцатая недели

Добавление ролевого моделирования	Глава 10
Добавление исследования вариантов выбора	Глава 10

С чего начинать в возрасте восьми-двенадцати лет

Первая неделя

Ясные вербальные сообщения	Глава 6
«Проверка слуха», отключение, «давай остынем» (требуется селективный метод)	Глава 7
Использование таймера	Глава 7
Поощрительные сообщения	Глава 9
Логические последствия	Глава 8
Процедура тайм-аута	Глава 8

Четвертая-пятая недели

Добавление ролевого моделирования	Глава 10
Добавление метода «попробуй снова»	Глава 10

Шестая-восьмая недели

Добавление ограниченного выбора	Глава 7
---------------------------------	---------

Десятая-двенадцатая недели

Добавление исследования вариантов выбора	Глава 10
Добавление естественных последствий	Глава 8

Об авторе

Доктор Роберт Маккензи – семейный консультант и психолог, специалист в сфере образования, который обладает более чем тридцатилетним стажем помощи родителям и учителям в разрешении проблем, связанных с обучением и поведенческой адаптацией детей. Он является автором двух ранее опубликованных книг, «Как установить границы» и «Как установить границы в классе», а также многочисленных журнальных и газетных публикаций. Доктор Маккензи ведет активную деятельность по семейному консультированию и обучению родителей и проводит тренинги для учителей. Он является частным консультантом больниц, школьных организаций и комитетов учителей и родителей, а также многочисленных агентств, предоставляющих социальные услуги. Каждый год он проводит более пятидесяти семинаров по своей программе «Как установить границы». Доктор Маккензи живет в городе Дэвис, штат Калифорния, с женой и сыновьями.

Алфавитный указатель

А

Автократический подход к преподаванию правил 72, 73, 82

Агрессивное поведение 254
и исследование вариантов выбора 292
и логические последствия 319
и тайм-аут 254
и физический контроль 263

и игнорирование отношения 203

и извинения родителей 209

и метод ограниченного выбора 195

и процедура «проверки слуха» 188

и процедура «давай остынем» 155

и процедура отключения и таймер 199

и твердость 205

итоги главы 213

Б

Борьба за власть, прекращение 186
и восприятие поступка на личный счет 212

В

Вербальные сообщения 113, 152, 336

избегание гнева и театральности 176, 181, 233

- и тон голоса 181
 конкретизация последствий 182
 примеры неэффективности 113
 примеры эффективности 113
 фокуса на поведении 179
- Воспитание детей,
 см. Преподавание правил; Преподавание социальных навыков 38, 94, 113, 211
- Впечатлительность как черта темперамента 34
- Выбор
 исследование 292
 метод ограниченного выбора 195
 поощрение лучшего варианта 279
- Г**
- Гнев и театральность 176, 233
- Границы,
 см. Твердые границы; Податливые границы 110
- Д**
- Демократический подход 101
- Дисциплина, неэффективная, см. также Семейные танцы 24, 47
 и карательный подход 73
 и неэффективный личный пример 121
 и попустительский подход 83
 и смешанный подход 94
- Дисциплина, эффективная, также см. Ясные сообщения; Последствия; Твердые границы»
 и демократический подход 101
 и проверка границ на прочность 252
 и трудный путь обучения 54
 соответствие между словами и действиями 111
- Домашнее задание 194, 203, 210, 228, 240
- Е**
- Естественные последствия 255

Приложение

определение 226
ситуации для применения 227

Истерики 22, 92, 130, 250
в магазинах 126, 305

Ж

Жестокость в поведении 254
и исследование вариантов выбора 292
и логические последствия 319
и неэффективный личный пример 121
и ролевое моделирование 238

И

Игнорирование плохого поведения 119

Игрушки 126, 232, 237
неправильное использование 236
отказ собирать 125

Извинения от родителей 211

Испытание границ на прочность 61

Исследование вариантов выбора 292

К

Карательные последствия 220

Карательный подход к преподаванию правил 73
примеры 74
схема 76
и его ограничения 78
почему его используют родители 75

Карательный «семейный танец» 154

Л

Лекции и проповеди 118

Логические последствия 231
когда использовать 235
определение 232
руководство по применению 233
часто встречающиеся вопросы 242

- М**
- Метод «попробуй снова» 301
- Мотивирование ребенка 269
 итоги главы 284
 и установление границ 269, 270
 и позитивные сообщения 276, 279
 негативные мотивирующие сообщения 271, 274
 путем признания успехов 279
- Н**
- Награды и подкуп 126
- Настойчивость как черта темперамента 33
- Настроение как черта темперамента 36
- Начало «с чистого листа» 223, 251
- Небрежность и естественные последствия 227
- Негативные мотивационные сообщения 271
 и их эффект 274
- примеры 272
 против позитивных сообщений 271
- Независимость, поощрение 283
- Неясные указания
 см. Податливые границы; Вербальные сообщения 120
- Нытье и логические последствия 241
- О**
- Обзывание 78, 99, 204, 294
- Отвлекаемость как черта темперамента 34, 37
- П**
- Перемещения в течение дня 35, 311
- Плохое поведение и проступки
 см. Проступки и плохое поведение 77, 102, 108, 120, 141, 264

Приложение

- Поведение своевольного ребенка (см. также Плохое поведение и проступки) 21, 25
восприятие на личный счет 212
демократический подход 101
и темперамент 40, 64
проверка границ на прочность 252
сосредоточение и фокус 179
- Повторение и напоминание 115
- Податливые границы (неэффективные вербальные/действенные сообщения) 111
вразумление и объяснение 117
«второй шанс» 116
констатация факта 119
неэффективные вербальные сообщения 113
неэффективный личный пример 121
неясные указания 120
повторение и напоминание 115
игнорирование 119
- подкуп и специальные награды 126
предупреждения и второй шанс 116
противоречия между родителями 127
речи, лекции и проповеди
сделки и торговля 124
споры и дебаты 125
сравнение с твердыми границами 110
упрашивание, мольбы и улещивание 122
хотелось бы, надеюсь и следовало бы 113
- Подкуп и специальные награды 126
- Подход родителей к преподаванию правил (см. также «Семейный танец») 72
демократический 101
карательный 73
попустительский 83
смешанный 94
- Позитивный подход к мотивации 277
и побуждение к послушанию 277

- против негативного подхода 276
руководство по применению 279
- Попустительский подход к преподаванию правил 83
и приспособление к реальному миру 89
неэффективность 88
определение 91
почему его применяют родители 90
схема 88
примеры 92
- Попустительский семейный танец 142
- Последствия 216
безотлагательность 217
важность 216
естественные 225
и начало «с чистого листа» 223
и тайм-аут 244
итоги главы 267
и физический контроль 263
логические 231
логическая обоснованность 219
последовательность 218
- Послушание и сотрудничество 269
и подкуп 126
побуждение 276
- Послушные дети 28
и демократический подход 101
и дисциплинарные методы 72
и карательный подход 73
соответствие проступку 222
и попустительские методы 83
и стиль обучения 64
и смешанный подход 94
в гостях 307
в продуктовом магазине 305
и обучение социальным навыкам 304
и преподавание социальных навыков 304
и твердые границы 129
- Предупреждения и второй шанс 116
- Преподавание правил
(см. также Твердые границы; Податливые границы)

Приложение

- для обучающихся трудным путем 54
- и демократический подход 101
- и интеллектуальное развитие детей
- и испытание границ детьми 252
- и карательный подход 73
- и попустительский подход 83
- и смешанный подход 94
- соответствие слов и действий 111
- Преподавание социальных навыков 287
- исследование вариантов выбора 292
- итоги главы 314
- метод «попробуй снова» 301
- моделирование примеров корректирующих поведение 298
- признание хороших поступков 303
- расчленение навыка на удобные для изучения части 296
- Преподавание социальных навыков в трудных ситуациях 304
- когда звонит телефон 309
- поход в гости 307
- походы в магазин 305
- ябедничанье 310
- Привычка забывать, методы исправления 228
- Проступок и плохое поведение
- в гостях 307
- в машине
- в ресторане
- в супермаркете 304
- в торговом центре 305
- драки 21, 68, 78
- игнорирование 203
- истерики 22, 92, 130, 250
- и темперамент 40
- и физический контроль 263
- небрежность 227
- невыполнение домашнего задания/работы по дому 203, 227
- неуважительное поведение 22
- нытье 241

- обзывание 78, 294
 оставление беспорядка 32, 41
 привычка забывать 227
 промедление 199, 227
- Процедура «проверки слуха» 189
- Процесс изменений 316, 326, 328
- Р**
- Реактивность как черта темперамента 35
- Рольное моделирование, формирование примера 298
 «попробуй снова» 301
 отметить хорошее поведение 303
 выход из трудных ситуаций 305
- С**
- Своевольные дети 29
 возраст и расписание установления границ 336
- и борьба за власть (см. также Прекращение борьбы за власть) 24, 77
 и демократический подход 101
 и испытание границ 252
 и темперамент родителей 45
- Сделки и торговля 124
- Семейная шкала комфорта
 «Семейный танец» 138
 итоги главы 174
 карательный 154
 попустительский 142
 смешанный 167
 чему учатся дети 139
- Систематичность как черта темперамента 34
- Смешанный подход к преподаванию правил 94
- Смешанный «семейный танец» 167
- Сопrotивление 271, 324
 и побуждающие к нему негативные сообщения 271
- Социальные навыки 291
 для трудных ситуаций

Приложение

- и обеспечение информацией 288
- исследование вариантов выбора 292
- итоги главы 314
- метод «попробуй снова» 301
- моделирование примеров, корректирующих поведение 298
- поощрение хороших поступков 303
- расчленение на удобные для изучения части 296
- Споры с ребенком 125
- Т**
- Тайм-аут 244
- вне дома 255
- и часто встречающиеся вопросы 260
- когда использовать 252
- руководство по применению 248
- Таймер
- для процедуры тайм-аута 244
- при промедлении 199, 234
- Твердые («жесткие») границы 129
- и сравнение с податливыми границами 110
- когда «нет» означает «нет» 129
- Телефон 309
- обучение формам ответа на звонок 299
- Темперамент ребенка 30, 37
- Темперамент родителей 45
- Техника «давай остынем» 155, 167, 206, 243, 336
- Трудные ситуации
- (см. также Социальные навыки)
- как предсказуемые «точки трения» 287
- когда звонит телефон 309
- поездки за покупками 305
- поход в гости 307
- ябедничанье 310
- «Трудный ребенок» 36

У

Уровень энергии/активности как черта темперамента 35

Ф

Физический контроль 263

Ц

Чувствительность как черта темперамента 35

Я

Ябедничанье 310

Ясные сообщения, руководство по применению 113
избегание гнева и театральности 176, 181, 233
использование обычного тона голоса 181
конкретность и недвусмысленность 182
сосредоточение на поведении 179

Серия #ЛениваяМама



Статья «Почему я ленивая мама», напечатанная несколько лет назад, до сих пор кочует по Интернету. Она обошла все популярные родительские форумы и сообщества. Вызвала бурю споров и обсуждений. Оказывается, очень многих сегодня волнует тема самостоятельности детей, проблема инфантильности молодого поколения. Детский и семейный психолог Анна Быкова предлагает свой взгляд на этот вопрос. Для того чтобы ваш ребенок стал самостоятельным, тоже нужны условия. Ведь если всегда подсказывать, помогать и советовать, он так и не научится ничего делать сам. Поэтому просто необходимо периодически включать «ленивую маму», осознавая, что это делается в интересах ребенка.

Серия #ЛениваяМама



В этой книге Анна Быкова — педагог, психолог и автор бестселлера «Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой» предлагает свой взгляд на проблему развития детей. Многие родители беспокоятся: «Достаточно ли я вкладываюсь в своего ребенка? Не опоздал ли в чем-то?» Между тем, каждая наша прогулка, каждый момент общения с детьми может стать для них источником невероятных открытий, а обычное пластмассовое ведро и совок станут суперразвивающими в руках у взрослого, который с их помощью продемонстрирует ребенку самые необыкновенные опыты.

Из этой книги вы узнаете:

- ✓ Откуда берутся умные дети
- ✓ Как помочь малышу заговорить
- ✓ Почему после трех совсем не поздно
- ✓ Зачем учить ребенка рисовать
- ✓ Может ли рассказ про одуванчик заложить основы системного мышления

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ПСИХОЛОГИЯ. ИСКУССТВО БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ
СОВЕДУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Роберт Дж. Маккензи

УПРЯМЫЙ РЕБЕНОК
Как установить границы дозволенного

Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *Е. Олейник*

Редактор *И. Парфентьева*

Художественный редактор *Н. Никонова*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *Н. Билюкина*

Корректор *Н. Сикачева*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірүші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.09.2018. Формат 84x108 ¹/₃₂.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДН КЛИК ДО КНИГ



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбург. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ш. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самара.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863)303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383)289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровск. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212)910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/97/98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: ekmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовай, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitalai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

BOOK24.RU

BOOK24.RU



EKSMO.RU

КНИЖНИЙ ИЗДАТЕЛЬСТВО

ISBN 978-5-699-48456-0



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

Ваш ребенок плохо себя ведет, игнорирует или отвергает ваши требования? Иногда у вас опускаются руки, потому что вы не знаете, как воздействовать на любимого упрямяца? Все поправимо. Эта поистине революционная книга поможет вам навсегда прекратить конфликты, забыв о таких крайне неэффективных мерах, как наказание и попустительство.

ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК:

- Устанавливать для ребенка ясные, четкие границы дозволенного.
- Твердо стоять на своем, не повышая голос и не грозя наказанием.
- Понимать желания ребенка и сочувствовать ему, не сдавая позиций.
- Прекратить ежедневную «борьбу за власть» между вами и ребенком.
- Построить позитивные, доверительные отношения, основанные на взаимном уважении.

И многое другое!

«Прощайтесь с неэффективными методами воспитания, которые лишь изматывают вас, не принося результата. Больше никаких повторений, напоминаний, урезониваний, объяснений, споров, дебатов, лекций, угроз, наказаний и принуждений! Добиться цели можно гораздо более простым путем...»

Роберт Дж. Маккензи

«Выдающаяся книга – полезная и увлекательная. Она должна быть у каждого родителя!»

Good Housekeeping

ISBN 978-5-699-48456-0



9 785699 484560 >