

ЗНАМЕНИТАЯ СИСТЕМА ТОМАСА ФЕЛАНА

МАГИЯ НА 1.2.3

КАК ПЕРЕСТАТЬ
СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА
И НАЧАТЬ ОБЩАТЬСЯ СПОКОЙНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ



БЕСТСЕЛЛЕР
AMAZON.COM

**ЗНАМЕНИТАЯ СИСТЕМА
ТОМАСА ФЕЛАНА**

ТОМАС ФЕЛАН

МАГИЯ НА 1.2.3

КАК ПЕРЕСТАТЬ
СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА
И НАЧАТЬ ОБЩАТЬСЯ СПОКОЙНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ

БОМБОРАTM

Москва 2019

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «МАГИЯ НА 1-2-3»

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

«Эта книга изменила нашу жизнь!»

«Моя трехлетняя дочь стала другим человеком,
и теперь она намного счастливее».

«Рекомендации, представленные в этой книге, работают!
Это действительно магия! Я чувствую, что снова у руля!»

«Просто, ясно, лаконично и легко выполнимо».

«Я очень советую эту книгу, если вам требуется
успокоить детей».

«Исключительно полезная и информативная!»

«Отличная книга для всех родителей!»

«Мне просто необходимо было изменить наш семейный уклад.
Эта книга дала мне ответ!»

«Фантастическая книга, которая действительно помогает
справиться с истериками у малышей. Мы с мужем
прочитали ее и теперь следуем всем советам.
Эта книга спасла нам жизнь!»

«Книга “Магия на 1-2-3” упрощает все, о чем я читала
в других книгах, и поэтому ее рекомендации понятны
и выполнимы. Теперь у нас в доме гораздо
более позитивная атмосфера».

«Легко читать и легко следовать советам».

«Купите эту книгу; прочитайте эту книгу;
следуйте инструкциям, которые приведены в этой книге!
Я настоятельно рекомендую ее всем,
кто приучает детей к порядку».

«“Магия на 1-2-3” вернула радость в родительство».

«Идеи из этой книги РАБОТАЮТ!
Это действительно магия!»

«Это поразительная книга! Мой трехлетний сын устраивал истерики по пять раз в день и вопил во всю силу своих легких. После применения “Магии на 1–2–3” истерики почти прекратились».

«С “Магией на 1–2–3” мы укрепляем дисциплину без стресса».

«Это такое облегчение – не кричать на всех подряд! Если вы хотите быстро исправить поведение ребенка, обратитесь к “Магии на 1–2–3”».

«Фантастическая книга, которая реально помогает справиться с истериками у малышей».

«Универсальная книга, палочка-выручалочка, к которой мы обращаемся снова и снова».

«Эта книга – великий инструмент!
С ней я почувствовала уверенность и гордость за свои воспитательные способности».

«Методы описаны четко и подробно, и их с легкостью могут использовать все родители. Я стала гораздо лучше взаимодействовать со своими детьми, пяти и семи лет».

«А я сохранил нормальное давление и отношения с детьми».

«Мы лучше контролируем ситуацию».

«Эта книга не просто про тайм-ауты и дисциплину; в ней заключена целая философия воспитания детей».

«Я очень рекомендую эту книгу всем родителям, которые тратят больше времени на крики и ворчанье, чем на смех и шутки с детьми».

«Спасибо вам, доктор Фелан, за то, что поделились результатами своих грандиозных исследований и экспериментов со всем миром!»

«“Магия на 1–2–3” спасла мой брак».

«Книгу должны прочитать все родители».

«Наша маленькая дочь устраивала ужасные скандалы в двухлетнем возрасте, и я отчаялась вернуть покой в дом. Этот метод исправил ее за один день. Теперь наш дом снова стал приятным местом».

«Эта книга реально помогает!»

«Если у вас есть проблемы с детьми и вы будете последовательно выполнять рекомендации этой книги, то отношения наладятся».

«Я прочитала множество книг о дисциплине и перепробовала разные методы. Этот — единственный, который сработал в моей семье».

«Спасибо, доктор Фелан! Вы спасаете жизни!»

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ

«Эту книгу легко читать, и ее советам легко следовать. Я работаю домашним психотерапевтом, и мне нужны разные, удобные и понятные для родителей инструменты. Это один из них. Настоятельно рекомендую его!»

«Я отец и социальный педагог в школе, и я очень советую эту книгу и систему всем и каждому!»

«Прекрасная книга! Ее можно использовать во время работы с родителями, чтобы обучить их стратегии воспитания».

«Я психолог в школе и рекомендую эту книгу и родителям, и учителям».

«Великая книга! Я педиатр и рекомендую эту книгу родителям своих пациентов».

«Многие годы советую эту книгу тем, кто обращается ко мне за психологической консультацией».

«В моей практике это лучшая книга по воспитанию».

«Как педиатр, я считаю, что все, кто имеет дело с детьми, должны прочитать “Магию на 1–2–3”, и я настоятельно рекомендую ее».

«Как специалист по психическому здоровью, я считаю “Магию на 1–2–3” самым мощным методом воспитания детей от двух до двенадцати лет из всех, которые я когда-либо встречал».

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф37

Thomas Phelan

1-2-3 MAGIC: 3-STEP DISCIPLINE FOR CALM, EFFECTIVE,
AND HAPPY PARENTING

© 2016 by ParentMagic, Inc.

Фелан, Томас.

Ф37

Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием / Томас Фелан ; [пер. с англ. Е.И Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-095037-9

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки. Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-095037-9

© Фатеева Е.И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✦ как научить ребенка управлять эмоциями
- ✦ как избежать ссор между братьями и сестрами
- ✦ как делать уроки с детьми без истерик
- ✦ как правильно воспитывать малышей и как — детей постарше
- ✦ как общаться с ребенком с удовольствием

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	xv
Введение	xxi
Часть I. Фундамент для воспитания	1
Глава 1. Знакомство с профессией родителей	3
Глава 2. Ваша работа в качестве родителей	9
Глава 3. Вредный стереотип о «маленьком взрослом»	17
Глава 4. Как избежать двух самых больших дисциплинарных ошибок	23
Часть II. Исправление плохого поведения	27
Глава 5. Как получить результаты при помощи счета	29
Глава 6. Как решить почти все проблемы со счетом: советы	46
Глава 7. Как научить ребенка хорошо себя вести в общественных местах	73
Глава 8. Как справиться с соперничеством, истериками, выражением недовольства и ложью	99
Глава 9. Начинаем считать	115

Часть III. Как справиться с проверками и манипуляциями	119
Глава 10. Шесть типов проверок и манипуляций	121
Глава 11. Вести с полей сражений	137
Часть IV. Поощрение хорошего поведения	151
Глава 12. Как установить повседневный распорядок	153
Глава 13. Как поднимать детей по утрам и отправлять в школу	178
Глава 14. Как подступиться к уборке и домашним обязанностям	187
Глава 15. Как пережить ужин	197
Глава 16. Как решить проблему с уроками	204
Глава 17. Как уложить ребенка в кровать	212
Глава 18. Скорректируйте свои ожидания	230
Часть V. Укрепление взаимоотношений с детьми	241
Глава 19. Как научиться доброжелательно слушать	243
Глава 20. В чем опасность гиперопеки	259
Глава 21. Настоящая магия: радость общения наедине	263
Глава 22. Как решать проблемы вместе	268
Часть VI. Получайте удовольствие от нового порядка в семье	273
Глава 23. Как не сбиться с пути	275
Глава 24. Ваша счастливая, здоровая семья	281
Дополнительная литература	285
Об авторе	287

Посвящается Эйлин



ПРЕДИСЛОВИЕ

МНОГО ЛЕТ НАЗАД ко мне в кабинет вошла молодая мама. Ее звали Сара, и она одна воспитывала троих детей. В то время ей было тридцать три года. Когда Сара села и мне выпала возможность рассмотреть ее, я подумал: эта женщина выглядит так, словно ее только что переехал грузовик.

Когда я спросил Сару, что привело ее ко мне, она ответила:

— Доктор Фелан, мне не хочется вставать с кровати по утрам. Это ужасно. Я просто лежу, укрывшись с головой и съезжившись от страха.

— Почему же вам не хочется вставать?

— Мысль, что мне нужно будить моих троих детей и собирать их в школу, приводит меня в ужас. Это просто кошмар! Они отвергают любые переговоры, дерутся, делают вид, что не видят меня. Я кричу, визжу и ворчу. И все это так меня расстраивает, что весь день идет на смарку. Я не могу сконцентрироваться на работе и постоянно пребываю в депрессии. А на следующее утро все начинается сначала.

Я задал Саре ряд вопросов и вкратце познакомился с историей ее жизни. Потом спросил, хочет ли она попробовать «Магию на 1–2–3».

— Я сделаю что угодно! — воскликнула Сара.

И я научил ее «Магии на 1–2–3».

Сара вернулась домой и стала по-новому разговаривать с детьми. Те хихикали и смотрели на нее как на сумасшедшую.

Но в течение нескольких недель трое детей Сары поверили ей. Она использовала счет при проявлениях соперничества и неуважения между братьями и сестрами. Применяла тактики *старт-поведения*, чтобы дети собирали свои вещи, делали уроки и, самое главное, чтобы вставали по утрам и выходили из дома в школу. Сара также научилась доброжелательно слушать и общаться с каждым из детей один на один — для укрепления взаимоотношений.

Сара была стойким оловянным солдатиком. Она совершила революцию в своем доме, и мы встречались все реже, потому что ей больше не требовалась моя помощь в таком объеме.

Как-то в начале января Сара пришла ко мне в последний раз. Теперь она не выглядела так, словно попала под мусоровоз. Сара села в кресло, и я спросил ее, как дела.

— Отлично! Действительно отлично.

— Звучит вдохновляюще, — заметил я. — Хотя вы только что провели с детьми две недели рождественских каникул.

— Да, и все было нормально. Я прошла большой путь. — Она помедлила. — А знаете что? Я не понимала, насколько все изменилось, пока дети не вернулись в школу после каникул.

— Что вы имеете в виду?

Сара снова помолчала, в глазах ее блеснули слезы.

— Я скучаю по ним, впервые в своей жизни.

Как вам поможет «Магия на 1–2–3»?

Если вы воспитываете маленьких детей, программа «Магия на 1–2–3» может стать вашим билетом в светлое будущее в качестве успешных родителей. Почему я так уверен в этом? Судите сами!

1. Было продано более 1,6 миллиона экземпляров этой книги.
2. «Магия на 1–2–3» переведена на двадцать два языка.
3. В последние несколько лет «Магия на 1–2–3» постоянно занимает верхнюю строчку в рейтинге книг по воспитанию и дисциплинированию детей на amazon.com.
4. Эта программа адаптирована для отцов.
5. Она основана на доказательствах — а значит, работает.

Для получения наилучших результатов

«Магия на 1–2–3» предлагает простые и понятные методы исправления поведения детей примерно от двух до двенадцати лет. Эти методы подходят всем детям — как обычным, так и с отставанием в развитии. Вы можете применять «Магию на 1–2–3» уже с восемнадцати месяцев, если ребенок развивается без отклонений.

Чтобы результаты были наилучшими, запомните несколько моментов.

1. Все методы следует применять в точности так, как они здесь описаны. Это особенно важно для правила *«Никаких разговоров, никаких эмоций»*.

2. Когда и мама и папа живут вместе с детьми, в идеале оба взрослых должны участвовать в этой программе. Но если один из родителей отказывается от «Магии на 1–2–3», второй все равно может применять ее самостоятельно (при условии, естественно, что партнер обращается с детьми разумно).
3. Одиноким родители, которые живут отдельно, также могут эффективно использовать этот метод. Предпочтительно, чтобы оба родителя использовали программу, но это не всегда возможно. На самом деле одинокие мамы и папы получают огромную пользу от такой простой и эффективной системы, как «Магия на 1–2–3». Воспитывая детей в одиночку, вы испытываете повышенные нагрузки, но для внедрения дисциплинарной программы вам не потребуется много времени.
4. Бабушки, дедушки, няни и другие люди, которые воспитывают маленьких детей, также нашли программу «Магия на 1–2–3» очень полезной. Бывали случаи, когда бабушки или дедушки открывали для себя «Магию на 1–2–3» и рассказывали о ней своим детям. Кроме того, в последнее время я все чаще слышу, что бабушки и дедушки сами воспитывают внуков и считают программу «Магия на 1–2–3» палочкой-выручалочкой.
5. Убедитесь, что ваши дети физически здоровы. Ведь болезни, аллергия и физическая боль усугубляют проблемы детей — и в эмоциональной сфере, и в поведении. Чрезвычайно важно регулярно обследовать ребенка у врача. Также важно знать и соблюдать естественный ежедневный распорядок ребенка, который касается приемов пищи, гигиенических процедур и режима сна. Ребенок, который не выспался, или голоден, или хочет в туалет, может создавать серьезные проблемы родителям.

Необходимость профессиональной консультации

Иногда родители интересуются: в какой момент применения программы «Магия на 1–2–3» необходимо проконсультироваться со специалистом по психическому здоровью?

Рекомендуется пройти психологическое обследование и получить консультацию специалиста *перед* применением «Магии на 1–2–3», если у ребенка в анамнезе есть случаи физического насилия, или серьезного самоповреждения, или чрезмерного страха разлуки. С такими детьми бывает трудно справиться в начальный период, когда они только привыкают к новым правилам дисциплины.

Если ваша семья *уже* работает с психологом, заранее обсудите с ним применение «Магии на 1–2–3». Если психолог не знаком с этой программой, поделитесь с ним книгой.

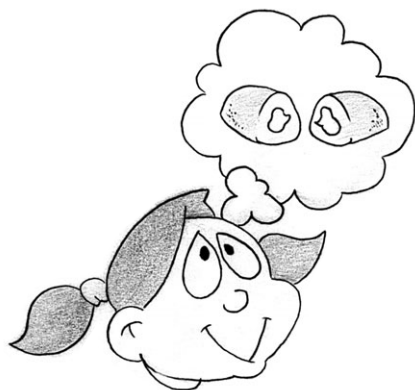
Рекомендуется записаться на психологическое обследование и консультацию у специалиста *после* применения «Магии на 1–2–3», в следующих случаях:

1. Если нестабильные отношения между супругами или конфликты мешают эффективно применять метод. «Магия на 1–2–3» обычно хорошо помогает маме и папе встать на одну сторону в деле воспитания детей. Иногда всего несколько консультаций помогут найти верный курс.
2. Если один или оба родителя не способны соблюдать правило «Никаких разговоров, никаких эмоций» (см. Главу 4). Стрессы, тревожность и депрессия иногда не позволяют родителям успокоиться настолько, чтобы эффективно применять «Магию на 1–2–3». Если родители употребляют алкоголь и наркотики, они могут вести себя агрессивно, и все методы воспитания будут неэффективны.

3. Если ребенок даже через три недели после начала программы очень плохо себя ведет, манипулирует и «проверяет» родителей. Если вам было трудно справиться с маленьким ребенком до применения «Магии на 1–2–3», теперь стало лучше, но осталось еще много проблем.
4. Доверяйте своим инстинктам. Вот отличное, проверенное правило: если вас беспокоит какая-то конкретная проблема у ребенка и она наблюдается *более шести месяцев*, это слишком долго. Проконсультируйтесь со специалистом по психическому здоровью или педиатром и выясните, что не так. Если проблема действительно существует, попытайтесь исправить ее или научитесь справляться с ней. Если все в порядке, перестаньте волноваться.

У маленьких детей психологические и поведенческие проблемы часто проявляются так:

- ♦ им трудно сосредоточиться и сидеть спокойно;
- ♦ они отстают в развитии речи, избегают взаимодействия и общения, их интересы ограничены;
- ♦ они ведут себя неприемлемо, враждебно или вызывающе;
- ♦ у них наблюдается чрезмерная тревожность или сильный страх разлуки;
- ♦ пропал интерес к развлечениям, и появилась раздражительность;
- ♦ дети проявляют физическую или вербальную агрессию;
- ♦ они не могут или отказываются соблюдать соответствующие их возрасту нормы и правила;
- ♦ у них наблюдаются неожиданные проблемы с учебой.



ВВЕДЕНИЕ

**Воспитание детей: долгие часы,
никакой зарплаты,
превосходная прибыль**

- МОЖНО МНЕ печенье?
- Нет, дорогая.
- Почему?
- Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут часов.
- Да, но я хочу печенье.
- Я только что сказала, что нельзя.
- Ты никогда ничего не даешь мне.
- Неужели? Что ты имеешь в виду? На тебе нет одежды? У тебя нет крыши над головой? Разве я не собираюсь вскоре покормить тебя?
- Полчаса назад ты дала печенье Джоуи.
- Слушай, ты что, Джоуи? Кроме того, он съедает ужин.
- Я обещаю, что съем ужин.
- Не нужно мне этих обещаний, пустых обещаний, Моника! Вчера — в половине пятого — ты съела половину

бутерброда с маслом и джемом, а потом вообще не ужинала!

— ТОГДА Я УБЬЮ СЕБЯ И ВООБЩЕ УБЕГУ ИЗ ДОМА!

Познакомьтесь с «Магией на 1-2-3»

Воспитание детей — одно из важнейших дел в мире, и оно может стать самым радостным занятием в жизни, несравнимым с другими сферами. Маленькие дети обаятельны, симпатичны, нежны, любопытны, забавны и полны энергии. Для многих взрослых воспитание детей исключительно полезно.

И все же роль матери или отца может принести невероятное разочарование. Когда сцена с печеньем повторяется в тысячный раз, сложно не отчаяться. А дальше часто в ход идут ругань и шлепки. Это плохой способ выживания для всех — и для детей, и для взрослых.

К новорожденному ребенку не прикладывается руководство «Как меня вырастить». Именно поэтому существует программа «Магия на 1-2-3»! Программу уже используют миллионы родителей по всему миру, в том числе одинокие и разведенные, а также учителя, бабушки и дедушки, воспитатели детских садов и летних лагерей, няни, медсестры в больницах и другие люди, которые так или иначе связаны с воспитанием детей. И все они имеют одну цель — вырастить счастливого и здорового ребенка.

«Магии на 1-2-3» обучают, и ее рекомендуют тысячи специалистов по психическому здоровью и педиатров. О ней говорят на конференциях родителей и учителей (иногда родители рекомендуют учителям «Магию на 1-2-3 для учителей», а иногда, наоборот, учителя знакомят родителей с «Магией на 1-2-3»!).

Почему такой интерес? Как сказала одна мама: «Магию на 1-2-3» легко освоить, и я получила результат.

Я снова радуюсь общению с детьми и стала такой матерью, которой всегда хотела быть». Прошло более двадцати пяти лет после запуска этой программы, и мы сегодня слышим от родителей: «Мои дети были хорошими в детстве, и они выросли прекрасными взрослыми. Общение с ними приносит радость».

С «Магией на 1–2–3» дети становятся взрослыми, способными к самодисциплине, осознанными, счастливыми и ладящими с другими людьми. «Магия на 1–2–3» помогает вырастить эмоционально компетентного человека, который умеет управлять собственными чувствами, а также понимает и уважает чувства других.

Описанный в книге метод легко применять, и *вы можете начать немедленно*. Вам потребуется от трех до четырех часов для его изучения. Любой может использовать «Магию на 1–2–3»: все, что вам нужно, это намерение и заинтересованность!

Действуйте!

Когда вы закончите читать о программе «Магия на 1–2–3», сразу же приступайте к ее реализации. Поговорите со своим супругом, если вы живете вместе, — и действуйте. Если не начнете немедленно, можете не начать никогда.

Изучив «Магию на 1–2–3», вы точно узнаете, что делать и чего не делать, что говорить и чего не говорить — во всех повседневных проблемных ситуациях, которые возникают при воспитании детей. Поскольку «Магия на 1–2–3» основана на немногочисленных, но очень важных принципах, вы сможете *делать то, что нужно, даже когда встревожены, возбуждены или расстроены* (а это происходит со многими родителями ежедневно!). Вы будете добрым, но эффективным воспитателем, даже когда заняты, спешите или озабочены другими проблемами.

Что вас ждет вначале

Как только вы начнете использовать «Магию на 1–2–3», ваши отношения с детьми быстро изменятся. Но у меня есть для вас две новости — хорошая и плохая. Хорошая: примерно половина детей сразу начинает сотрудничать. Вы внедряете методы «Магии на 1–2–3», и дети сразу поддерживают вас — иногда просто «магическим» образом. Что вам делать? Просто расслабиться и радоваться своей удаче!

Но вот плохая новость: другая половина детей тут же начинает сопротивление. С этими детьми сложнее. Они будут проверять, действительно ли вы уверены в новом методе воспитания. Если вы твердо стоите на своем, обходитесь без ссор, ругани и побоев, вы очень быстро справитесь с маленькими «воинами» — в течение недели или двух. А что же делать потом? Снова радоваться общению с детьми.

Верите вы или нет, в вашем доме вскоре станет намного спокойнее. Дети будут больше радоваться, а вы снова сможете уважать себя как родителя и получать удовольствие от своей роли. И все это произойдет в обозримом будущем!

Начнем?

В Части I мы поговорим о фундаментальных понятиях, без которых невозможно понять принцип работы «Магии на 1–2–3».

||| ЧАСТЬ I |||

Фундамент для воспитания

ГЛАВА 1

Знакомство с профессией родителей

ГЛАВА 2

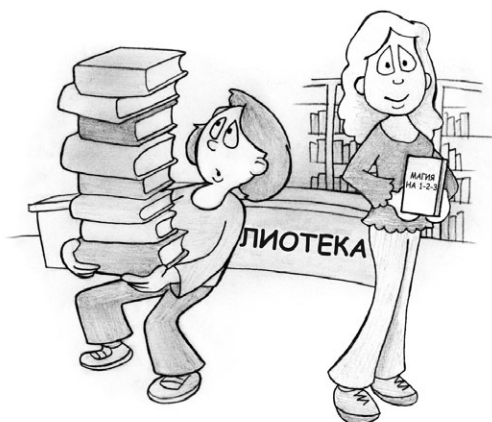
Ваша работа в качестве родителей

ГЛАВА 3

Вредный стереотип о «маленьком взрослом»

ГЛАВА 4

Как избежать двух самых больших
дисциплинарных ошибок



1

ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИЕЙ РОДИТЕЛЕЙ

Как подготовиться к самой важной работе в мире

НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ, что такое быть матерью или отцом, пока вы сами не попробуете. Каких бы представлений об этой роли вы ни имели, первый ребенок в доме будет потрясением. Большим потрясением. И вам гарантируется лишь то, что воспитание ребенка будет более трудным и более благодарным делом, чем вы предполагали.

«Магия на 1-2-3» предлагает всем родителям сделать воспитание детей своей *профессией* и получить некую *профессиональную подготовку*, которая облегчит эту работу. Обучение не должно длиться годами, и не нужно штудировать горы книг из библиотеки. Вам достаточно одной книги.

Базовые правила эффективного воспитания

Все начинается с базовой *философии воспитания*, или общего знакомства с работой родителей. Пусть характер работы меняется по мере роста детей, эффективный отец или мать обладают двумя важными качествами:

1. **С одной стороны, родители теплые и доброжелательные.**
2. **С другой — требовательные и твердые.**

Быть *теплым и доброжелательным* означает заботиться об эмоциональных и физических потребностях ребенка. Вы должны его кормить, обеспечивать безопасную обстановку, одевать соответственно возрасту и погоде и делать все, чтобы он спал достаточно времени. Теплота и доброжелательность — это еще и чуткость к переживаниям ребенка. Это значит, что вы делите с ним радость от знакомства с новым другом, успокаиваете, когда он роняет мороженое, с сочувствием выслушиваете гневный рассказ о несправедливом учителе.

Теплота и доброжелательность также означают, что ребенок вам *нравится*, то есть вы не просто по-родительски любите его, а получаете удовольствие от его общества.

Другие важные черты характера отца или матери — это *твердость и требовательность*. У хороших родителей есть определенные ожидания от ребенка. Например, они ждут корректного поведения в школе, уважения к взрослым, усердных занятий и тренировок, а также добрых отношений с друзьями. Родители полагают, что дети будут следовать правилам и помогать другим людям. А еще — иногда сталкиваться с проблемами, которые кажутся трудными или пугающими.

Другими словами, эффективные родители ожидают, что их дети будут уважать правила и ограничения, которые накладываются на их поведение. А когда вырастут, смогут справляться с превратностями жизни (которых, как вы знаете, немало!).

Эти два родительских качества — теплота-доброжелательность и твердость-требовательность — не противостоят друг другу. В некоторых ситуациях требуется первое, в иных — второе, а иногда — и то и другое. Например, что, если ваша дочь ударила брата? Здесь нужна требовательная сторона воспитания. А если дочь без напоминания покормила собаку? Наступает очередь теплоты.

А когда пора укладываться в кровать? Необходима теплота и твердость. Теплота означает, что вы уютно устраиваетесь в кровати с ребенком и посвящаете пятнадцать минут сказке перед сном. С другой стороны, необходима твердость, чтобы ребенок подготовился ко сну (почистил зубы, принял ванну или душ, переоделся в пижаму и т. д.) *прежде*, чем вы начнете рассказывать сказку. А в девять часов вы твердо скажете, что пора гасить свет, без всяких «но» и «если».

Такая философия воспитания несет ребенку следующие послания:

1. **Теплое и доброжелательное: Я люблю тебя и забочусь о тебе.**
2. **Твердое и требовательное: Я кое-чего ожидаю от тебя.**

Почему необходимы оба подхода: теплый-доброжелательный и твердый-требовательный? Есть две причины. Первая проста: *радость*! Было бы здорово, если бы вы могли радоваться детям, которые растут в вашем доме. Они такие милые и забавные, что замечательное время их детства вы не забудете никогда.



Важно

Результаты исследований подтверждают, что эффективные родители теплые и доброжелательные, с одной стороны, требовательные и твердые — с другой. Оба качества критически важны для воспитания эмоционально грамотного и зрелого человека.

Вторая причина немного грустная. Вы хотите, чтобы ребенок вырос, стал самостоятельным и однажды покинул дом. Теплота и требовательность означают поощрение ребенка к *независимости* и уважение этой возрастающей независимости. Доброжелательность и твердость показывают, что вы не будете слишком оберегать и опекать ребенка. Он будет получать все больше самостоятельности по мере взросления.

Когда наш старший в первый раз сам отправился в школу — за пять кварталов, — я был уверен: он никогда не вернется обратно. Сын вернулся в лучшем виде, и я получил урок: он независим и приобретает все больше новых навыков.

Стиль родительского воспитания: автоматический или осознанный?

Существует два стиля родительского воспитания: *автоматический* и *осознанный*. Автоматические действия — это ваши спонтанные поступки, без какого-либо их обдумывания (и уж конечно, без каких-либо тренировок). Так, вы, например, поднимаете и утешаете двухлетнего малыша, который только что шлепнулся на дороге.

Утешение расстроенного ребенка — это положительный пример, но автоматические действия могут быть и не столь хорошими. Например, мама срывается на крик, когда семилетняя дочь никак не хочет укладываться спать — потому что «в ее кладовке кто-то скребется».

Вот что вы будете делать с программой «Магия на 1–2–3»:

- 1) придерживаться своих положительных автоматических привычек. Вы обнаружите, что некоторые ваши благотворные родительские порывы *уже* являются частью программы. Например, вы уже умеете слушать и хвалить ребенка за приложенные усилия;
- 2) выявлять вредные, бесполезные и нарушающие душевное равновесие автоматические привычки. Пока вы читаете эту книгу, подумайте, как вы замените эти действия разумными, уважительными и полезными приемами «Магии на 1–2–3»;
- 3) тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться! Усердно и осознанно работайте, пока новые методы не станут автоматическими. Поскольку «Магия на 1–2–3» работает прекрасно, вы постепенно получите положительную обратную связь, и это значительно облегчит превращение автоматического в осознанное.

Ваши автоматические привычки являются *моделью поведения* для ребенка. Дети — прекрасные имитаторы, они многому учатся, просто наблюдая за вашим поведением. Если вы проявляете уважение к другим людям, дети, скорее всего, будут делать то же самое. Если вы вопите и ругаетесь, когда на дороге вас подрезает другой водитель, то дети... Вы поняли, о чем я.

Следовательно, ваша цель — *эффективное автоматическое воспитание*. Поначалу этот подход потребует некоторой сосредоточенности и усилий. Но с каждым днем вам и вашей семье будет легче и легче.

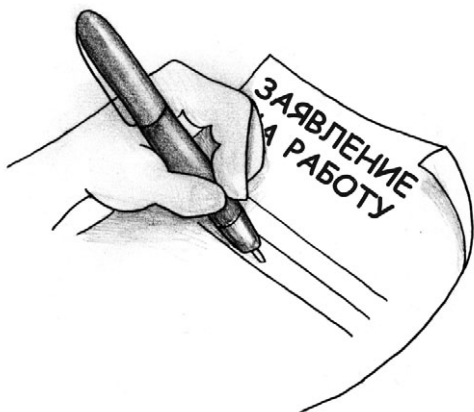
На заметку



Определите свои вредные, бесполезные и нарушающие душевное равновесие автоматические привычки. Пока вы читаете эту книгу, подумайте, как вы замените эти действия разумными, уважительными и полезными приемами «Магии на 1–2–3».

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ





2

ВАША РАБОТА В КАЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЕЙ

**Три вещи, которые вы можете
сделать, чтобы вырастить
счастливого и здорового ребенка**

КАК РОДИТЕЛЬ, ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ три вида работ. Для каждого из них требуются различные стратегии. Все виды работ очень важны и имеют свои особенности. В некоторой степени каждый из них влияет на два других. Пропирируйте один вид, и вы рискуете не справиться! Выполните все три как следует — и вы станете вполне хорошим родителем. Первые два вида работ касаются дисциплины и поведения, а третий — отношений детей и родителей.

- ♦ **Работа для родителей № 1** — *исправление неприемлемого поведения*. Вы никогда не наладите контакт с ребенком, если он постоянно раздражает вас своим нытьем или спорит, дразнится, канючит, закатывает

истерии, вопит или дерется. Эта книга научит, как использовать счет на 1–2–3 для исправления неприемлемого поведения, и вы будете приятно удивлены, насколько эффективна эта простая техника!

- ♦ **Работа для родителей № 2** заключается в *поощрении хорошего поведения*. Хорошее поведение — например, собрать игрушки, отправиться вовремя спать, вести себя вежливо и делать уроки — требует от ребенка больше усилий. А поощрение такого поведения требует больше усилий от родителей. Даже больше, чем исправление сложного поведения! Из книги вы узнаете семь простых приемов поощрения вашего ребенка.
- ♦ **Работа для родителей № 3** — это *укрепление отношений с детьми*. Одним родителям достаточно просто напоминать, что существует Работа № 3; другие должны усердно трудиться, чтобы не забывать выполнять ее. Если вы уделяете внимание качеству ваших отношений с детьми, это поможет вам в Работах № 1 и № 2. И наоборот.

Как эти три вида работ соотносятся с такими родительскими характеристиками, как теплота и требователь-

ность? Вы наверняка уже догадались, что тактика выполнения Работы № 1 — исправления неприемлемого поведения — почти полностью основана на требовательной родительской роли. Здесь мало места для мягкого и пушистого! Работа № 3 почти полностью зависит от теплоты в родительском уравнении. А Работа № 2 — поощрение хорошего поведения — потребует привлечения обеих стратегий: и теплоты, и требовательности.



На заметку

Одним родителям достаточно просто напоминать, что существует Работа № 3 — укрепление взаимоотношений с детьми; другие должны усердно трудиться, чтобы не забывать выполнять ее.

Стоп- и старт-поведение

Если говорить о дисциплине, можно выделить две глобальные проблемы: 1) дети делают что-то, с вашей точки зрения, нехорошее, и вы хотите это (например, нытье) остановить («стоп»); или 2) не делают что-то хорошее, и вы хотите, чтобы они начали («старт») это делать (например, одеваться). В «Магии на 1–2–3» мы называем это *стоп-поведением* и *старт-поведением*.

В повседневной суете вы могли не сильно озадачиваться разницей между стоп- и старт-поведением, но эта разница исключительно важна. И мы скоро это увидим.

Этой теме мы посвятим первое и второе задания для родителей.

Работа № 1: Исправление неприемлемого поведения

Работа № 1 — и первый шаг по возвращению вашей семьи на путь эффективного и радостного родительства — заключается в исправлении неприемлемого поведения детей, или стоп-поведения. Речь идет о прекращении нытья, проявлений неуважения, истериках, спорах, ссорах, насмешках, выражениях недовольства, воплях и т. п. Само по себе стоп-поведение варьирует от умеренно раздражающего до совершенно невыносимого. Каждый вид плохого поведения может быть не таким уж плохим в отдельности, но если они все вместе проявляются в один и тот же день, к пяти часам вечера вам покажется, что вы путешествуете автостопом по Южной Америке.

Для такого стоп-поведения, как нытье, споры, вопли и поддразнивание, используйте *технику «1–2–3»*, или *счет*. Это простая, спокойная и наглядная процедура.

Приемы для исправления неприемлемого поведения

Для таких видов стоп-поведения, как:

Нытье

Насмешка

Споры и препирательства

Выражения недовольства

Вопли

Истерики

используйте технику «1–2–3», или счет.

Работа № 2: Поощрение хорошего поведения

Второй вид работы в качестве родителей заключается в поощрении хорошего поведения ваших детей, или старт-поведения. Это такие действия, как уборка комнаты, выполнение домашних заданий, упражнения в игре на фортепиано, подъем и сборы по утрам, готовность съесть ужин и вежливость по отношению к другим людям. У вас есть проблемы со старт-поведением, если ваш ребенок не делает что-то, что было бы неплохо сделать.

Для решения проблем со старт-поведением мы предложим вам на выбор семь тактик, которые можно использовать по отдельности или в сочетании. Вот они: *похвала, простые просьбы, кухонный таймер, система вычетов, естественные последствия, заполнение таблиц и вариации счета*. Тактики старт-поведения, как вы могли догадаться, требуют немного больше размышлений и усилий, чем счет.

Тактики для поощрения хорошего поведения

Чтобы поощрить такое старт-поведение, как:

Подъем по утрам и подготовка к школе

Готовность доесть свою порцию

Выполнение домашних заданий

Укладывание спать

Уборка комнаты

используйте похвалу, простые просьбы, кухонный таймер, систему вычетов, естественные последствия, заполнение таблиц и вариации счета.

Выберите свою тактику

Почему для Работы № 1 и № 2 требуются разные стратегии и тактики? Все дело в *мотивации*. Если у ребенка есть мотивация, как скоро он прекратит раздражающее стоп-поведение вроде нытья, пререканий и насмешек? Ответ — примерно через секунду. Это на самом деле не очень большая проблема. Даже если ребенок сильно рассержен, прекращение неприемлемого поведения не потребует огромных усилий.

Но теперь посмотрим на старт-поведение. Сколько времени понадобится, чтобы ребенок сделал что-то конструктивное, например съел свой ужин? Может, двадцать или двадцать пять минут. Чтобы убрал за собой? Минут пятнадцать. Подготовился ко сну? Возможно, от двадцати до тридцати минут. Собрался в школу? Полчаса. Сделал уроки? Невозможно предсказать — от сорока минут до десяти лет. Так что очевидно: для старт-поведения ребенку

требуется более сильная мотивация. Он должен начать какое-то дело, довести его до конца и завершить. А дело это не вызывает у ребенка большого восторга!

Кроме того, если хорошее поведение требует от ребенка больше мотивации, мотивация должна быть и его у мамы с папой. Как вы скоро увидите, относительно просто прекратить стоп-поведение при помощи счета, если вы все сделали правильно. Для запуска старт-поведения нужна более хитрая тактика.

Когда вам нужно справиться с проблемами дисциплины у ваших детей, сначала определите, с каким видом поведения вы имеете дело: со стоп- или старт-поведением. Ребенок делает что-то нежелательное и это надо прекратить? Или вы, наоборот, хотите, чтобы он что-то сделал? Поскольку считать 1–2–3 очень легко, родители иногда совершают ошибку, используя счет для старт-поведения (например, чтобы усадить ребенка за уроки).

Как вы вскоре увидите, в ходе счета у детей появляется мотивация, которая длится очень короткое время (от нескольких секунд до пары минут). Счет не обеспечивает длительной мотивации, необходимой для желательного поведения. Если вы смешиваете тактики (например, используете счет, чтобы усадить ребенка за уроки), вы не получите оптимальный результат.

Не волнуйтесь. Методика «Магия на 1–2–3» столь проста, что вы быстро станете в ней экспертом. И дети будут вас слушаться.

Работа № 3: Укрепление отношений

Последний вид вашей работы в качестве родителей заключается в укреплении взаимоотношений с детьми. Это не значит, что время, проведенное за гаджетами, будет

просто заменено личным общением. Ведь намного важнее, чтобы вам было приятно в компании друг друга. Для благополучия вашей семьи, а также для хорошей самооценки ребенка необходимо, чтобы он вам *нравился* (это нечто иное, чем просто любить его).

Что значит «вам нравится ваш ребенок»? Вот пример. Сейчас суббота, и у вас есть несколько часов, чтобы провести их дома, — редкий случай! Все ушли. Вы слушаете музыку и занимаетесь своими делами. И вот хлопает входная дверь и в квартиру врывается ваш ребенок.

Какие чувства вы испытываете в этот момент? «О нет, кайф закончен!» или «Отлично, у меня появилась компания!»? Второй вариант больше похож на то, что ребенок вам *нравится*.

Очень важно, чтобы дети вам нравились и чтобы у вас были хорошие отношения. Во-первых, так веселее жить. Во-вторых, дети милы и забавны большую часть времени, и этим стоит наслаждаться. Ведь ребенок растет только один раз.

Тактики для укрепления отношений

Доброжелательное слушание

Избегание гиперопеки

Хорошее времяпрепровождение один на один

Совместное решение проблем

Что дальше? В Главе 3 мы познакомимся с ошибочным представлением о ребенке как о «маленьком взрослом». Такое представление осложняет процесс воспитания и ухудшает взаимоотношения с детьми.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вам когда-нибудь казалось, что быть родителем так тяжело, что это буквально подавляло вас? С этого момента просто сосредоточьтесь на исправлении плохого поведения, поощрении хорошего и укреплении отношений. И задача сразу покажется вам более выполнимой. А что же делать в остальное время? Просто будьте собой!



3

ВРЕДНЫЙ СТЕРЕОТИП О «МАЛЕНЬКОМ ВЗРОСЛОМ»

**Почему нужно помнить,
что дети – это просто дети**

У РОДИТЕЛЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ есть один стереотип в отношении маленьких детей. Это наивное представление ведет к проблемам с дисциплиной и к бурным сценам, которые иногда заканчиваются руганью и шлепками. Это представление о ребенке как о «маленьком взрослом».

Взрослые предполагают, что дети по сути своей разумны и неэгоистичны. Иными словами – они просто маленькие версии взрослых. И плохо себя ведут дети лишь потому, что у них недостаточно информации для совершения правильных действий. И только в этом вся проблема. Какое решение? Просто снабдить ребенка фактами!

Например, ваш восьмилетний сын в очередной раз дразнит пятилетнюю сестру. Как вам следует поступить?

Если сын — это «маленький взрослый», вы просто усаживаете его перед собой, спокойно смотрите ему в глаза и выкладываете три весомые причины, почему он не должен дразнить сестру. Во-первых, ей обидно. Во-вторых, вы сердитесь на него. В-третьих, и это самое важное, как бы он сам себя чувствовал, если бы с ним кто-то обращался подобным образом?

Теперь представьте, что происходит дальше. После этого объяснения ваш сын смотрит на вас — на его ли-

це буквально написано понимание! — и говорит: «Аааа, я никогда не смотрел на эту ситуацию с такого ракурса». И больше он никогда — до конца своих дней! — не докучает братьям и сестрам.

Это, конечно, очень здорово, но так не бывает. *Дети — не маленькие взрослые.*

Ключевой момент здесь следующий: родители, которые верят в «маленького взрослого», полагаются на слова и рассуждения в обращении с детьми. Но это чаще всего приводит к весьма огорчительным провалам.

Иногда объяснения вообще не окажут никакого эффекта. В другой раз попытки взрослых просветить ребенка приведут к сценарию «Разговоры-Убеждения-Преипирательства-Вопли-Побой».

Представьте такую картину: ваш ребенок делает что-то, что вам не нравится. Книжки для родителей говорят, что вам следует обсудить проблему и неважно, сколько времени займет это обсуждение. И вы пытаетесь объяснить пятилетней дочери, почему не надо вести себя непочтительно. Она не реагирует, поэтому вы продолжаете, убеждая

На заметку

Родители, которые верят в «маленького взрослого», полагаются на слова и рассуждения в обращении с детьми. Но это чаще всего приводит к весьма огорчительным провалам.



ее посмотреть на вещи с вашей точки зрения. Когда убеждения оказываются бесполезными, вы начинаете препираться. Препирательства переходят в крик, а когда и это не помогает, у вас создается впечатление, что не осталось других путей, кроме как отшлепать ее для получения желаемого результата.

Действительно, большую часть времени родители орут, бьют и шлепают своих детей в приступе гнева. Приступ гнева или истерика — это признак того, что: 1) мать или отец не знает, что делать; 2) родитель так расстроен, что не способен рассуждать здраво; 3) у этого взрослого проблемы с управлением гневом.

Главная причина агрессии и рукоприкладства по отношению к детям может крыться как раз в представлении о «маленьком взрослом». Мама или папа читают в книгах, что объяснение — самый предпочтительный метод. Когда объяснение не помогает, родители прибегают к физическому насилию, потому что их тактика не сработала и они в отчаянии.

Конечно, без разговоров и объяснений воспитание невозможно. Но дети — это просто дети, а не маленькие взрослые. Много лет назад одна писательница сказала: «Детство — это период временного психоза». Она имела в виду, что дети, пока маленькие, в некотором смысле чокнутые! Дети нерассудительны и эгоистичны. Они хотят, чтобы все их желания мгновенно исполнялись, и устраивают качественные истерики. Следовательно, это тоже работа для родителей и учителей — постепенно научить детей справляться с разочарованиями. Чтобы достичь этой цели, взрослые должны действовать мягко, последовательно, решительно и спокойно.

И что же со всем этим делать? Для начала измените свои представления о детях, освободитесь от стереотипа о «маленьком взрослом».

Чтобы удалить из родительской головы этот вредный стереотип, мы используем метод, который называем «шоковая когнитивная терапия». Вместо того чтобы представлять ребенка «маленьким взрослым», вообразите себя *дрессировщиком диких зверей!* (Конечно, мы не предлагаем использовать кнут или цепь. Вообще забудьте о жестокости!)

Как работает дрессировщик диких зверей? Он выбирает метод — по большей части бессловесный — и повто-

ряет его, пока «ученик» не начнет делать то, что хочет дрессировщик. Дрессировщик всегда терпелив, мягок и настойчив. В этой книге мы предложим вам некоторые методы обучения, которые вы сможете повторять, пока «ученики» (ваши дети) не начнут делать то, что вы от них хотите.

Скорее всего, вам не потребуется много повторений и результат вы получите достаточно быстро. По мере того как дети становятся старше, вы можете постепенно вводить больше разговоров и объяснений. Но помните одну вещь: одно объяснение, если

оно необходимо, это нормально. Но бесконечные повторы ведут к проблемам — и у детей, и у взрослых. Это раздражает детей и сбивает их с толку.

Предупреждение



Одно объяснение, если оно действительно необходимо, это нормально. Но бесконечные повторы ведут к проблемам — и у детей, и у взрослых. Это раздражает детей и сбивает их с толку.

От диктатуры к демократии

Общее знакомство с методом «Магия на 1–2–3» можно назвать переходом «от диктатуры к демократии». Пока дети маленькие, в вашем доме и должна быть диктатура, и вы

в нем и судья и присяжные. Например, ваша четырехлетняя дочь не может сама решить утром, что она останется дома и не пойдет в детский сад, потому что ей хочется поиграть с новыми игрушками, подаренными ко дню рождения.

К подростковому возрасту детей ваш дом должен стать более демократичным. Подросткам надо больше рассказывать о правилах, которые их касаются. Проводите семейные собрания, чтобы сгладить противоречия. Но даже если у вас подростки, которые хотят что-то решать, кто, в конце концов, выплачивает ипотеку? Вы. И кто знает лучше, что хорошо для детей? Тоже вы. У вас есть право — и обязанность! — устанавливать ограничения для ваших детей, даже если им это не нравится.

В наши дни многие родители слишком заигрываются в демократию. Поэтому в конфликтной ситуации они объясняют, объясняют и снова объясняют — в надежде, что до ребенка в конце концов дойдет и он скажет: «Ааааа, я никогда не думал об этом таким образом». Но слишком часто подобные усилия со стороны родителей просто запускают сценарий «Разговоры-Убеждения-Препирательства-Вопли-Побой».

Ваш ребенок *всегда* реагирует на слова и объяснения? Вы счастливчик, и эта книга вам не нужна! Если же вам не так повезло и логические доводы не убеждают ваших детей, используйте «Магию на 1–2–3».

Так что же это за метод, о котором мы здесь говорим? Сначала выясним, чем этот метод не является.



Важно

Дети отказываются сотрудничать и не подчиняются не потому, что им не хватает информации. Дети — не маленькие взрослые и, уж конечно, не маленькие компьютеры. Поэтому воспитание детей включает в равной степени обучение и объяснение.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Что неправильно на этой картинке?





4

КАК ИЗБЕЖАТЬ ДВУХ САМЫХ БОЛЬШИХ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ОШИБОК

Чем опасны разговоры и эмоции

РОДИТЕЛИ И ДРУГИЕ ЛЮДИ, которые воспитывают маленьких детей и пытаются призвать их к порядку, совершают две самые большие ошибки: 1) слишком много говорят, 2) демонстрируют слишком много эмоций. Родители считают детей «маленькими взрослыми» и потому болтают напропалую в ситуации, где требуется дисциплина. Это плохо, ведь избыточные объяснения не помогают прийти к согласию, а, наоборот, раздражают, сбивают с толку и путают ребенка. Кроме того, бесконечная болтовня также способствует запуску сценария «Разговоры-Убеждения-Преподавательство-Вопли-Побой».

Но почему для дисциплины нежелательно, когда взрослые демонстрируют слишком много эмоций? Универсаль-

ная рекомендация современной психологии: «Выражайте себя и не держите ничего внутри». Вы наверняка много раз это слышали. Но хорошо ли это для родителей? Пятьдесят на пятьдесят.

Хорошие «пятьдесят» заключаются в следующем: если вы испытываете положительные эмоции к ребенку, любым способом выразите их. Проявите свое расположение или похвалите. Но эта рекомендация совершенно не подходит, когда речь идет о негативных эмоциях. Если вы раздражены или рассержены на ребенка, вы лишь усугубите проблему, показав эти чувства. Когда родители теряют рассудок, они делают неправильные вещи. Рассерженные взрослые орут, унижают и угрожают. Они могут бить и шлепать ребенка. Программа «Магия на 1–2–3» помогает контролировать не только поведение ребенка, но и гнев родителя.

Почему вашим детям нравится расстраивать вас

Есть и другая причина, почему слишком большое количество эмоций может препятствовать эффективному воспитанию и обучению. Когда дети маленькие, они чувствуют свое подчиненное положение. Они меньше, у них мало прав и ответственности, они не такие сообразительные и умелые, как их родители и более старшие дети. И это весьма досаждало им. Им хочется чувствовать себя сильными и способными оставить свой след в мире.

Посмотрите на двухлетнего малыша. Он хочет быть похожим на тех крутых пятилетних парней, который умеют делать все намного аккуратнее. В свою очередь, пятилетние хотят быть похожими на десятилетних. Ну а десятилетние мечтают быть как вы. Водить машину, пользоваться мобильным телефоном и кредитной картой (и некоторые пользуются!). Они хотят влиять на мир в целом и на конкретные ситуации.

Вы когда-нибудь видели, как маленький ребенок кидает камешки в воду? Дети могут заниматься этим часами, потому что большой плюх становится отражением их влияния. Это именно *они* вызвали смятение на воде.

«И как это соотносится с тем, что происходит у меня дома?» — спросите вы. Напрямую! Ваш маленький ребенок может сделать что-то «большое», и это огорчит вас. А ваше огорчение — словно «плюх» для ребенка. Это как будто аплодисменты его поступку. Ваш эмоциональный всплеск вызывает у ребенка ощущение силы. Его реакция не означает, что он вырастет преступником. Это абсолютно нормально для его возраста.

Когда родители говорят: «Он сидит за столом и ест руками, и я просто схожу с ума! Почему он так делает?» — они уже могут ответить на собственный вопрос. Ребенок так делает отчасти потому, что это сводит с ума мамочку.

Запомните важное правило: если дети делают что-то, что вам не нравится, покажите, как вас это огорчает, и, будьте уверены, они будут повторять это для вас снова и снова.

Когда дело доходит до дисциплины, будьте последовательны, решительны и спокойны. В моменты конфликтов мы рекомендуем вам применять правило «*Никаких разговоров, никаких эмоций*». И это правило чрезвычайно важно. Существуют и другие системы воспитания, кроме программы «Магия на 1–2–3», но вы разрушите любую из них разговорами и чрезмерными эмоциями. Эти две ошибки обычно шагают рука об руку, а самая распространенная эмоция в таких ситуациях — это гнев.

Недавно мне попала футболка с надписью на спине: «Помогите — я болтаю и не могу остановиться!» Некото-

На заметку

Маленький ребенок может сделать что-то «большое», и это огорчит вас. А ваше огорчение — словно аплодисменты для ребенка. Такой эмоциональный всплеск вызывает у него ощущение силы.



рые родители и воспитатели могут прекратить разговоры и проявление эмоций — словно закрыть водопроводный кран. Особенно когда видят, насколько эффективно сохранение спокойствия. Но многие мамы, папы и учителя снова и снова должны напоминать себе, что болтовня, пререкания и крики не только не помогают, но *усугубляют* ситуацию. Подобная «тактика» просто позволяет выпустить пар на несколько секунд. Если через месяц или полтора применения «Магии на 1–2–3» родители обнаружат, что не могут справиться с этими привычками, им стоит обратиться за консультацией к психологу (им, а не ребенку!).

Помните, мы здесь говорим о негативных эмоциях и о такой же негативной болтовне. Внедрение дисциплины и конфликты между детьми и родителями — это те ситуации, когда вам необходимо держать себя в руках. А вот тепло и привязанность к детям можно выражать щедро.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Слишком много разговоров

Слишком много эмоций



||||| ЧАСТЬ II |||||

Исправление плохого поведения

Работа для родителей № 1

ГЛАВА 5

Как получить результаты при помощи счета

ГЛАВА 6

Как решить почти все проблемы
со счетом: советы

ГЛАВА 7

Как научить ребенка себя вести
в общественных местах

ГЛАВА 8

Как справиться с соперничеством,
истериками, выражением недовольства
и ложью

ГЛАВА 9

Начинаем считать



5

КАК ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ ПОМОЩИ СЧЕТА

**Иногда молчание звучит громче,
чем слова**

ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ, чего *нельзя* делать, когда дети ведут себя плохо: эмоционально реагировать и болтать. Но что *нужно* делать?

Чтобы помочь вам выполнить грандиозную Работу для родителей № 1 — исправление неприемлемого поведения, — придумана техника «1–2–3», или счет. Счет — удивительно сильный метод и на первый взгляд простой. Но чтобы этот процесс был наиболее эффективным, учтите две вещи.

- ♦ Во-первых, используйте метод счета только для стоп-поведения (неприемлемое, трудное или плохое). То есть начинайте считать на такие вещи, как пререкания, ссоры, нытье, вопли, истерики и т. д. Не ис-

пользуйте технику «1-2-3», чтобы поднимать ребенка по утрам, или заставлять его делать уроки, или уговаривать подойти к фортепиано.

- ♦ Во-вторых, если вы только познакомились с «Магией на 1-2-3», эта техника наверняка кажется вам слишком простой и недостаточно жесткой. Кто-то может подумать: «Эй, вы не знаете моего ребенка. Это просто дикарь!» Не переживайте. Помните, программа «Магия на 1-2-3» простая, но не всегда легкая. Магия заключена не в счете. Считать может каждый. Магия — в правиле «Никаких разговоров, никаких эмоций». Ребенок будет наблюдать, как вы следуете этому правилу, он начнет думать над своим поведением и постепенно возьмет ответственность за него.

Конечно, на самом деле «Магия на 1-2-3» никакая не магия, это только кажется. Программа представляет собой внимательное, логичное и настойчивое внедрение специальных методик по дисциплинированию и обучению ребенка. Вскоре во время любых конфликтов с детьми вы почувствуете себя новым человеком: последовательным, решительным и спокойным.



На заметку

Используйте счет только для стоп-, но не для старт-поведения.

Введение в счет

Представьте, что ваш четырехлетний ребенок валяется в жуткой истерике на полу кухни, потому что вы, жестокосердный родитель, не позволяете ему поиграть с любимым планшетом прямо перед ужином. Ваш сын бьется головой об пол, пинает кухонные шкафчики и вопит так, словно его убивают самым жестоким образом. Вы увере-

ны, что все соседи слышат эти вопли, но совершенно не знаете, что делать.

Педиатр рекомендует игнорировать истерики, но вы не уверены, что сможете последовать этому совету. Ваша мама говорит, что нужно протереть лицо сына полотенцем, смоченным в холодной воде, но ее слова кажутся вам странными. И, наконец, муж порывается просто отшлепать сорванца.

Вместо всего этого вы поднимаете палец, указываете на маленького вопящего разбойника и спокойно говорите: «Это 1».

Сын не обращает внимания. Он обезумел от ярости, и истерика достигает апогея. Вы выжидаете пять секунд, потом поднимаете два пальца и говорите: «Это 2». И это все, что вы говорите. Но реакция вашего сына та же самая; истерика продолжается. Так что еще через пять секунд вы поднимаете три пальца и произносите: «Это 3. Перерыв четыре минуты».

И что же все это значит? Это значит, что у вашего сына было два шанса — на «1» и на «2» — заткнуться. Но он прозевал свои шансы, не прекратив нежелательное поведение. Так что теперь его ждут последствия.

Последствия — это *период отдыха*, или *тайм-аут* (длительность — минута на каждый год жизни ребенка). Или же *альтернативы тайм-ауту* (утрата привилегии или игрушки на какое-то время, укладывание спать на пятнадцать минут раньше, минус сорок центов из карманных денег, никаких электронных развлечений в течение двух часов и т. д.).

Давайте предположим, что вы выбрали последствия в виде периода отдыха, или тайм-аута. После того как вы сказали: «Это 3. Перерыв четыре минуты», ребенок отправляется на тайм-аут. (Вы спрашиваете: «И как же это сделать?!» Расскажем в следующей главе.)

Что же делать после того, как вы объявите тайм-аут? Ничего! Никаких разговоров, никаких эмоций, извинений, лекций, обсуждений. Вы не говорите ничего, если только нежелательное поведение не является новым, необычным или опасным.

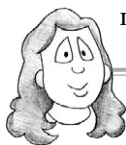
Вы не говорите, например: «Что ж, теперь ты будешь хорошим мальчиком? Ты понимаешь, что ты делал с твоей мамой весь день? Почему одно и то же происходит у нас все время? Я так устала и вымоталась, что могу накричать! Твоя сестра так себя не ведет, а папа придет домой уже через полчаса. Ты специально сводишь меня с ума?»

Какой бы соблазнительной ни была перспектива лекции, вы просто сохраняете спокойствие и молчите. Если ребенок ведет себя как надо, похвалите его и порадитесь его компании. Если же он делает что-то другое, что поддается счету, считайте.

Через относительно короткое время вы будете исправлять плохое поведение на «1» или «2», можете мне поверить. И мы обещаем вам: в первый раз, когда вы прекратите ссору между детьми, просто сказав «Это 1» или «Это 2» и вам не нужно будет орать или делать что-то похуже,

о чем вы потом будете жалеть... вы почувствуете себя поистине хорошо!

Иногда родители спрашивают: «Моему ребенку всегда требуется “2”. Может, он манипулирует нами?» Ответ — нет. Почему? Потому что людей на самом деле сводит с ума сорок два! Или семьдесят два — ребенок, которому нужно повторить тысячу раз, прежде чем он опомнится. Два раза не так плохо.



На заметку

Через относительно короткое время вы будете исправлять плохое поведение на «1» или «2», можете мне поверить. И после этого вы почувствуете себя поистине хорошо!

Помните, если ребенок дошел до «3», настало время тайм-аута.

Другие родители спрашивают: «А если мой ребенок делает что-то совершенно ужасное и я не хочу давать ему три попытки?» Хороший вопрос. Например, если ребенок ударил вас? В этом случае было бы смешно говорить: «Это 1» и давать ему еще два шанса пнуть вас. Если, по вашему мнению, поведение ребенка исключительно отвратительное, просто скажите: «Это 3. Перерыв пять минут. И еще пятнадцать — ввиду тяжести проступка».

Давайте возьмем другой пример. Ваш семилетний сын подхватил плохие слова на игровой площадке. Сын не знает, что они означают, но хочет испытать их на вас. И когда вы вечером объявляете, что пора идти спать, он отвечает: «Иди на...!» То же самое: «Это 3. Перерыв пять минут, и еще пятнадцать за отвратительный язык».

Когда ребенок вернется после тайм-аута, коротко объясните значение слова и почему его нельзя произносить в вашем доме. Помните: объяснения уместны в том случае, когда поведение ребенка *новое, необычное* или *опасное*.

Вот и все. В этом суть счета. Счет — исключительно простой, ясный и эффективный метод. Но теперь вам кажется, что где-то здесь подвох? Вы правы.

На заметку

Если ребенок делает что-то опасное или из ряда вон выходящее, не считайте и не давайте ему три шанса. Сразу переходите к 3!



Трудности счета

Время от времени мне встречаются родители, которые говорят так: «Мы были на вашем семинаре пару месяцев назад, и нам понравилось. У нас два исключительно трудных ребенка, семи и пяти лет. Вернувшись домой, мы

были поражены. «Магия на 1–2–3» работает, дети стали вести себя намного лучше. Но это было два месяца назад. Больше этот метод не работает. Нам нужна новая дисциплинарная программа».

Что случилось? В девяноста процентах случаев проблема в том, что родители «забывают» о правиле «Никаких разговоров, никаких эмоций». Взрослые могут совершить такую ошибку, *даже не заметив*. Помните о показательной истерике четырехлетнего малыша из-за электронной игры? Вот как могла бы разворачиваться эта сцена, если бы мама говорила слишком много или проявляла слишком много эмоций, одновременно применяя счет:

«Это 1. Ну, давай же. Я уже устала от всего этого. Почему ты не можешь сделать одну маленькую вещь для нас. Смотри на меня, когда я с тобой разговариваю, молодой человек! Ладно, это 2. Еще одно очко, и ты отправишься в свою комнату, слышишь меня? Мне осточертело твое нытье, и вообще вся эта суета вокруг какой-то ерунды, которую тебе не дают. Еще одно, и все. Твоя сестра никогда не ведет себя подобным образом... Папа будет дома уже через полчаса! Ладно, достаточно! Это 3. Проваливай! Прочь с глаз моих!»

И что это было? Родительская истерика! Теперь мы имеем две истерики на одной кухне. Этот взрыв гнева у взрослого никак не может быть частью программы «Магия на 1–2–3». Что неправильного сделал рассерженный родитель? Три вещи.

Во-первых, если вы разговариваете с ребенком так, как мама в этом примере, это все равно что просто сказать ему: «Давай подеремся!» И вашему ребенку не нужно иметь СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), или ОВР (оппозиционно-вызывающее расстройство), или РП (расстройство поведения) — вы уже собрались драться. Подавляющее большинство детей

скорее позволят отрезать себе левую руку, чем упустят возможность хорошей словесной баталии. Долгие разговоры и убеждения гарантированно переключат внимание ребенка с хорошего поведения на перепалку, такую увлекательную и заряжающую его энергией.

Во-вторых, многие трудные дети действительно страдают СДВГ. Это не значит, что они получают недостаточно внимания. Это значит, что они сами *не могут* сосредоточить внимание. На ребенка с СДВГ — и вообще на любого ребенка — обрушивается огромная масса взрослых слов. И как он будет выбирать из этой массы важные вещи, например счет и предупреждение? Никак! Он не сможет. Дети не способны должным образом реагировать на предупреждения, если они не слышат их четко и ясно.

И в-третьих: даже если мы забудем обо всех эмоциях, которые кипят вокруг, по мере того как мама говорит все больше и больше, суть ее речи кардинально меняется. Когда родители приводят все новые причины, чтобы ребенок прекратил свои действия, реально послание звучит так: «Ты не должен так себя вести, если только я не приведу тебе пять или шесть обоснованных причин, почему ты должен. Так вот, я очень надеюсь, что ты согласишься с моими доводами».

Это не дисциплина. Это *упрашивание*. Когда вы спрашиваете, вы: 1) пытаетесь думать за ребенка, 2) берете на себя ответственность за его поведение и 3) попадаете в ловушку представления о «маленьком взрослом».

И что же будет делать среднестатистический ребенок? Он будет оспаривать ваши доводы. «Кейти не всегда де-

Важно

Если вы слишком много говорите, вы рассеиваете внимание ребенка, необходимое для хорошего поведения, и побуждаете его к увлекательным препирательствам.



дает то, что ты говоришь. Папа не придет домой через полчаса...» И что вы получаете? Вы покидаете зону дисциплины и скатываетесь до базарного спора. Основная проблема — поведение ребенка — уже забыта.

Так что когда ребенок скандалит, то: «Это 1». (Прикусите язык.) Потом, если необходимо: «Это 2». (Все просто, сохраняйте спокойствие.) И так далее. Считайте твердо, но уважительно, обычным голосом или немного строгим. Помните, магия — не в счете. Она в *многозначительной паузе, которая следует сразу после предупреждения*. В этот момент, если взрослый сохраняет спокойствие, ответственность за поведение обрушивается прямо на плечи ребенка. Вам эта ответственность не нужна никоим образом.

Когда речь идет о счете, ваше молчание прозвучит громче, чем любые слова.

Наш знаменитый пример с печеньем

Этот пример поможет вам лучше разобраться в принципах работы программы «Магия на 1–2–3». Это ситуация, в которую попадали почти все родители, и она упоминалась в начале книги. Мама готовит ужин, и тут ее восьмилетняя дочь является на кухню:

- Можно мне печенье?
- Нет, дорогая.
- Почему нет?
- Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут.

Есть ли что-то неправильное в этом разговоре? Нет. Ребенок задал четкий вопрос, и мама дала четкий ответ. Однако проблема в том, что ребенок на этом не останавливается. Он будет и дальше развивать эту тему и плаксиво добавит: «Дааа, но я хочу одно печенье».



Что теперь делать маме? Она немного раздражена и уже представила необходимые объяснения. Следует ли ей повторить свои слова? Пояснить что-то? Успокоиться? Сделать выговор?

Давайте разыграем эту ситуацию в трех сценах. В Сцене I у нас будет мама, которая считает детей «маленькими взрослыми» и уверена, что словами и объяснениями можно все уладить. Посмотрим, куда приведет этот подход.

В Сцене II мама поведет себя разумнее. Она приступит к счету, но ребенок еще не привык к этой процедуре.

В Сцене III мама будет использовать технику «1–2–3», ее дочь уже привыкла к этой программе и знает, как на нее реагировать.

СЦЕНА I: В ГЛАВНОЙ РОЛИ МАМА, КОТОРАЯ СЧИТАЕТ ДЕТЕЙ МАЛЕНЬКИМИ ВЗРОСЛЫМИ

— Можно мне печенье?

— Нет, дорогая.

— Почему нет?

— Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут.

— Да, но я хочу печенье.

— Я только что сказала, что нельзя.

— Ты никогда ничего не даешь мне.

— Неужели? Что ты имеешь в виду? На тебе нет одежды? У тебя нет крыши над головой? Разве я не собираюсь вскоре покормить тебя?

— Полчаса назад ты дала печенье Джоуи.

— Слушай, ты что — Джоуи? Кроме того, он съедает ужин.

— Я обещаю, что съем ужин.

— Не нужно мне этих обещаний, пустых обещаний, Моника! Вчера — в половине пятого — ты съела половину

бутерброда с маслом и джемом, а потом вообще не ужинала!

— ТОГДА Я УБЬЮ СЕБЯ И ВООБЩЕ УБЕГУ ИЗ ДОМА!

— ЧТО Ж, ПОЖАЛУЙСТА. МНЕ ВСЕ ЭТО НАДОЕЛО!

Видите, куда заведет попытка разговаривать в неудачное время. Хотя все, что говорит мама, правда, ее болтовня только усугубляет ситуацию.

В следующей сцене мама действует разумнее, и она уже начала работать с программой «Магия на 1–2–3», но только недавно, и ребенок пока привыкает к ней.

СЦЕНА II: В ГЛАВНОЙ РОЛИ МАМА, КОТОРАЯ ТОЛЬКО НАЧАЛА РАБОТАТЬ С ПРОГРАММОЙ «Магия на 1–2–3»

— Можно мне печенье?

— Нет, дорогая.

— Почему нет?

— Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут.

— Да, но я хочу печенье.

— Это 1.

— Ты никогда ничего мне не даешь.

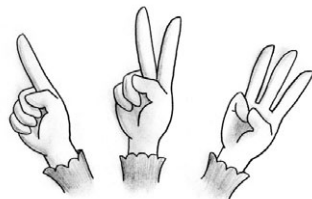
— Это 2.

— ТОГДА Я УБЬЮ СЕБЯ И ВООБЩЕ УБЕГУ ИЗ ДОМА!

— Это 3. Перерыв пять минут.

Мама справилась намного лучше. Несчастный ребенок отправился на кратковременный отдых, и сцена окончена.

Но что происходит, когда ребенок уже привык к счету и понимает всю тщетность проверки и манипулирования?



СЦЕНА III: ПРОГРАММА «Магия на 1–2–3» ДЛЯ ОПЫТНОГО РЕБЕНКА

- Можно мне печенье?
- Нет, дорогая.
- Почему нет?
- Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут.
- Да, но я хочу печенье.
- Это 1.
- (Пауза.) А, ну ладно. (Сердитый ребенок покидает кухню.)

Мама отлично справилась. Она не обращает внимания на сердитое: «А, ну ладно». Потому что это незначительное замечание и ребенок покинул место «преступления». Если бы девочка сказала: «А, ну ладно, ты, глупая овца!» — это было бы автоматически «3», и она отправилась бы в свою комнату на более длительный тайм-аут.

Преимущества счета

У техники «1–2–3» в исправлении плохого поведения масса преимуществ. И вот некоторые из них.

Бережем силы

Техника «1–2–3» сохранит вам немало сил и избавит от раздражения. Родители и воспитатели говорят, что благодаря счету дисциплинировать ребенка гораздо легче. Представьте ему только одно объяснение, если это необходимо, и приступайте к счету. Никаких лишних разговоров и эмоций. Вы сохраняете спокойствие и чувствуете себя намного лучше, когда получаете правильную реакцию на «1» или «2».

В каком случае нужны объяснения или более многословные разговоры? Когда проблема новая и ребенок не понимает, что его поведение необычное или опасное, или когда вам действительно нужно получить от ребенка больше информации о том, что случилось.

Вот пример. Ваш семилетний сын занимается прыжками на батуте, и ему это нравится. После школы он приходит домой, скидывает ботинки и атакует диван в гостиной. Он прыгает изо всех сил и пытается сделать сальто.

Вы входите в комнату, видите, что происходит, и слегка пугаетесь. Вы говорите: «Это 1». Сын спрашивает: «А что я сделал?»



На заметку

Дайте ребенку только одно объяснение, если это совершенно необходимо, и потом приступайте к счету. Никаких лишних разговоров и эмоций. Вы сохраняете спокойствие и чувствуете себя лучше.

Уместно ли здесь объяснение? Да. Раньше он никогда не тренировался на вашем диване. Вы говорите: хотя он и снял ботинки — и вы оценили это по достоинству, — вы боитесь, что он либо убьется, либо сломает диван, поэтому вы начали считать. Хорошее объяснение.

Когда объяснение не нужно? Представьте, что через несколько часов в тот же самый день тот же семилетний мальчик без очевидной причины и не очень сильно пихнул свою сестру — прямо у вас на глазах. Вы говорите: «Это 1». Сын орет: «Что я сделал?» Вы произносите: «Это 2». Ведь это чистой воды демонстративное неповиновение, а не вопрос. Нужно ли вам объяснять, что он только что пихнул свою сестру? Нет! Объяснение просто станет для мальчика приглашением к препирательствам с вами. А ребенок разговаривает так, словно он уже готов к препирательствам! Огрызнитесь в ответ, и вы опять получите полный провал в дисциплине.

Больше привязанности, больше радости

Печально говорить об этом, но во многих семьях небрежные попытки привлечь детей к порядку занимают слишком много времени. Сценарий «Разговоры-Убеждения-Препирательства-Вопли» (и иногда «Побой») может разрушить все созданное в одно мгновение, а для восстановления потребуются часы. В это время все будут злиться и обижаться. Родители — на детей, дети — на родителей.

Техника «1–2–3» обычно моментально расставляет все по местам. Дети огорчены, потому что родители считают и не идут у них на поводу? Конечно, но они успокоятся намного быстрее, чем если бы вы с ними часами разговаривали, убеждали, препирались и кричали, чтобы принудить к повиновению. После счета все быстро возвращается в норму. Вы радуетесь детям, а дети радуются, что у них есть вы. Вы проявляете тепло и привязанность и чувствуете себя любимыми.

Ваш авторитет не обсуждается

Вы сойдете с ума, если вам придется день за днем вести переговоры из-за таких вещей, как подъем по утрам, сборы в школу, отход ко сну, уроки, нитье и соперничество братьев и сестер. Но вы и не должны этого делать, потому что вы босс. Собственно говоря, родителям приходится регулярно огорчать своих детей, потому что они не могут выполнить все их пожелания.

Многие родители осложняют себе работу по внедрению дисциплины, пытаясь быть слишком любезными. Они ставят перед собой две цели вместо одной. Первая цель заключается в том, чтобы внедрить дисциплину, и это нормально. Но вторая цель — *сделать так, чтобы детям это понравилось!* Как мама из Сцены I примера с печеньем, родители говорят, и говорят, и говорят, ожидая,

что дети скажут что-то вроде: «Аааа, я никогда не смотрел на это с такого ракурса. Спасибо, что нашла время объяснить мне. Я ценю твои усилия, ты стараешься вырастить из меня ответственного ребенка».

Давайте будем реалистами. Это снова пошло в ход представление о «маленьком взрослом». Если ребенок все время вас слушает и разговоры помогают, отлично. Вы счастливчик. Но обычно с расстроенным ребенком такое не проходит. Слишком часто все эти разговоры усиливают препирательства и усугубляют ситуацию.

Наказание по существу

«Магия на 1–2–3» — это контроль над детьми, но это также и контроль над мамами и папами. Родителям не всегда легко оставаться рассудительными, особенно если они рассержены. В наши дни идут горячие споры об использовании наказаний в воспитании детей. Некоторые ратуют за воспитание без наказаний; другие говорят, что наказания должны быть ограничены; а третьи, к сожалению, просто жестоки и используют наказания слишком часто.

Как-то я разговаривал с одной мамой. Ее направили ко мне по решению суда, потому что она залила жидкость для чистки труб в рот своему четырехлетнему сыну, когда однажды он огрызнулся на нее. Я также видел отца, который разжег костер в кухонной раковине и спалил всех кукол дочери (облив их жидкостью для розжига) — после долгих препирательств относительно уроков. Это примеры экстремально жестоких и глупых наказаний.

Хотя подавляющее большинство родителей не способно на такие отвратительные действия, они могут кричать, обзывать, унижать детей и даже бить их. Но с «Магией на 1–2–3» все меняется. Если ребенок плохо ведет себя, его ждут четко определенные и обоснованные последствия. Достаточно мощные для получения результата.

Являются ли тайм-аут и его альтернативы наказанием? Да. Но это не жестокое, чрезмерное или глупое наказание. Тайм-аут также дает всем шанс успокоиться. Такие короткие и обоснованные последствия не вызывают у ребенка агрессии, он не жаждет войны. Большинство детей возвращаются после тайм-аута, вообще забыв, что произошло. И родителям не позволено читать ребенку нотации и снова переживать то, что случилось (если только в этом нет абсолютной необходимости), так что в семью *очень быстро* возвращается мир.

И каков же итог? Есть ли место наказаниям в процессе воспитания детей? Да, но наказаниям умеренным, обоснованным, назначенным спокойными родителями.

Согласованные действия

Техника «1–2–3» достаточно проста для изучения. Вы можете объяснить няням, бабушкам и дедушкам и другим людям, задействованным в воспитании детей, как ее использовать. Родители, которые применяют дома эту программу, часто рассказывают о ней учителям. В свою очередь, учителя, познакомившись с «Магией на 1–2–3», делятся ею с родителями.

Когда детям говорят об одном и том же и дома, и в школе, программа становится намного эффективнее и дети легче привыкают к ней. Неважно, дома или в школе, «Это 1» — значит: «Ты делаешь что-то плохое, и пришло время вернуться к порядку».

Согласованность действий дома и в школе особенно помогает в отношении трудных детей. Когда и родители, и учителя используют счет, справедливо и последовательно, и когда они соблюдают правило «Никаких разговоров, никаких эмоций», поведение меняется к лучшему — даже у самых проблемных детей.

Альтернативы тайм-ауту

Бывает, что ребенок прибывает на конечную точку «3», а вы не хотите использовать тайм-аут в качестве последствия. Возможно, период отдыха неуместен, если вы торопитесь выйти из дома утром. А может, вы хотите, чтобы последствия были более весомыми или соответствовали проступлению. Разумное использование альтернатив тайм-ауту может принести большую пользу.

Вот некоторые варианты:

- ♦ более ранний отход ко сну;
- ♦ лишение десерта или сладостей;
- ♦ запрет на пользование телефоном, планшетом;
- ♦ запрет на приглашение друзей в гости;
- ♦ никаких разговоров в течение пятнадцати минут;
- ♦ сокращение компьютерного времени;
- ♦ лишение электронных игр — на два часа;
- ♦ сокращение суммы карманных денег;
- ♦ мелкие обязанности по дому — вымыть ванну или раковину;
- ♦ крупные обязанности по дому — вымыть полы;
- ♦ дополнительная порция уроков.

Подобные лишения, сокращения, обязанности и запреты могут быть очень эффективны в качестве наказаний. Существует еще много других вариантов. Список альтернатив тайм-ауту ограничивается только воображением. Помните, наказание должно быть справедливым и обоснованным. Ваша цель — научить ребенка, а не проявить к нему жестокость и разозлить его.

Последствия могут быть, как иногда говорят, *естественными* — то есть соответствующими проступку. Например, если ребенок играет в футбол в доме, вы можете ото-

брать у него мяч. Или «3» будет означать, что вы заберете у ребенка мороженое, которое испачкало автомобильное сиденье. Если ребенок игнорирует ваши призывы сделать тише звук телевизора, вы можете выключить телевизор вообще.

Когда вы применяете естественные последствия, помните, дети — всего лишь дети. Ваши раздраженные лекции и нотации: «Этого бы не случилось, если бы ты просто слушал меня...» — никому не нужны. Излишние разговоры, в которые вы пускаетесь, только мешают ребенку признать взаимосвязь его поведения и последствий.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Мы можем использовать счет в самых разных ситуациях:

Истерики



Неуважение



Соперничество между братьями и сестрами



И во многих других! Нытье, препирательства, вопли, насмешки, игра в футбол в доме и целый букет других видов неприемлемого поведения.



6

КАК РЕШИТЬ ПОЧТИ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ СО СЧЕТОМ: СОВЕТЫ

Ответы на вопросы, которые нам задают чаще всего

СТРАТЕГИЯ «МАГИИ НА 1-2-3» – простая и ясная, но контролировать неприемлемое поведение ребенка непросто. И у вас, возможно, возникнет много вопросов относительно этой серьезной фазы воспитания. Давайте рассмотрим те вопросы, которые нам задают чаще всего.

Что делать, если ребенок отказывается отправляться на тайм-аут?

Если ребенок, услышав «3», не хочет идти в свою комнату, помните: вам нельзя опускаться до представления о «маленьком взрослом». Например, вы не должны говорить: «Ну же, делай, что тебе велит папа. Это всего на пять минут, а потом ты сможешь вернуться и поиграть».

Я прошу не так много...» И так далее, и тому подобное. А что же делать? Это зависит от того, насколько большой вы и насколько большой ваш ребенок.

Маленькие дети. Скажем, вы весите шестьдесят килограммов, а ваш пятилетний сын — двадцать. Если на «3» он отказывается идти в свою комнату, вы просто можете двигаться в его сторону. Ребенок будет пятиться от вас, и так вы доберетесь до места назначения. Некоторых детей приходится туда доставлять. Кого-то достаточно мягко взять за руку, кого-то надо буквально тащить. (Главное, во время этого действия держите рот на замке.) Это нормально. Скоро ребенок научится отправляться в комнату самостоятельно.

Более крупные дети. Теперь давайте представим, что прошло пять лет. Ваш десятилетний сын теперь весит более сорока килограммов, а вы — соблюдая жесткую диету и посещая спортзал — держитесь на уровне тех же шестидесяти. У вас больше нет преимущества, чтобы тягаться с этим парнем. Он слишком большой, и глупо мериться с ним силами.

Здесь вас выручит альтернативный тайм-аут. Если после вашего: «Это 3. Перерыв десять минут» — сын куда-то не собирается идти, вы сообщаете ему, что у него есть выбор. Он может отправляться на тайм-аут или выбрать следующее по списку: лечь спать на полчаса раньше; лишиться определенной части карманных денег; остаться без электронных игр этим вечером. «Общественные работы», какие-то мелкие обязанности по дому тоже могут быть неплохой альтернативой. (Некоторые родители любят назначать мытье раковины или туалета.) Многие позволяют ребенку самому выбрать последствия. Если ребенок отказывается, тогда родители определяют наказание.

Здесь возникает проблема: ваш ребенок не ушел в комнату и вы все еще стоите лицом к лицу. Многие дети в такой ситуации предпочитают оставаться на месте и препи-

раться с вами из-за глупых правил, дурацкой «Магии на 1–2–3» и того идиота, который ее придумал.

Вы знаете, что препираться нельзя. Что же теперь делать? Вы можете использовать *перевернутый тайм-аут*, когда вы просто разворачиваетесь и выходите из комнаты. Идите в свою комнату или куда хотите, но заранее обеспечьте эти помещения материалами для чтения. И ждите, пока шторм уляжется. Но не разговаривайте с ребенком.

Иногда родители спрашивают: «Почему я должен уходить? В конце концов, я взрослый». Отлично. Стойте на месте, если можете сохранять спокойствие, не провоцировать ребенка и не поддаваться на его провокации.

Можно ли считать 1–2–3 за разные виды плохого поведения?

На заметку

Что, если ребенок отказывается уходить на тайм-аут? Ничего страшного, если вы сопроводите малыша к стулу или в его комнату. Возможно, вам придется нести его, главное — сохраняйте спокойствие! Для детей старшего возраста можно использовать альтернативы. Предложите им выбор или назначьте сами, а потом идите прочь.



Да. Не используйте разный счет для разных видов плохого поведения. Только представьте: «Значит, так, у него 1 за разбрасывание кубиков по всей комнате; 2 — за то, что он дразнил сестру; 1 — потому что он кричал на меня; 2 — из-за...»

Вы сойдете с ума, и вам придется включать компьютер, чтобы проследить каждый отдельный счет. Так что когда ребенок пихнул сестру — «Это 1». Если он тут же раскидал кубики по комнате — «Это 2». А если он еще и накричал на вас за счет — «Это 3. Перерыв пять минут». Мама может сказать «1», папа — добавить «2», а потом тот или другой из родителей

закончит: «Это 3». Да, мы призываем вас делиться этим удовольствием.

На самом деле гораздо лучше, если счет ведут оба родителя. Тогда ребенок понимает, что и мама и папа в игре, они действуют согласованно и настроены серьезно. Вовлеченность обоих родителей помогает ребенку пересмотреть свое поведение. Точно так же, если программа применяется и дома и в школе, детям легче вести себя правильно.

А на что можно закрыть глаза?

Представляем МНД

Как понять, когда нужно начать счет? Обычно это не трудно. Чаще всего, если вас что-то раздражает и это что-то относится к стоп-поведению, пора начинать считать. Если вы хотите действовать наверняка, вы можете вместе с ребенком составить список нарушений, которые «начинают» счет.

Однако бывает, что вас что-то раздражает, но ребенок не ведет себя по-настоящему плохо и повода для счета нет. Подобные шалости мы называем *мелкими, но досаждающими действиями*, или МНД. Такое поведение ребенка может свести вас с ума, но оно, по сути, не является плохим. Звуки — мычание, жужжание, прокручивание одной и той же песни снова и снова, закатывание глаз и топанье ногами при назначении тайм-аута; ребенок может кривляться, дразнить собаку и обгрызать сахарную глазурь с кекса. И это лишь несколько примеров. Если ребенок не делает ничего действительно неприемлемого, а просто вы в плохом настроении, сожмите зубы и сохраняйте спокойствие.

Способность игнорировать подобные действия целиком и полностью зависит от личных качеств родителей. У кого-то предохранительный клапан держит лучше, у ко-

го-то хуже. Некоторые родители спокойно игнорируют закатывание глаз, топание ногами, ворчание и нытье; другие раздражаются. Одни родители не обратят внимания на то, что ребенок вопит и колотит стены на пути к отбыванию тайм-аута. Другие за такое поведение продлевают срок наказания.

Любая стратегия является правильной, если вы последовательны в своих действиях. Вы должны четко определить,

Предупреждение

Возможно, ваш ребенок мастер в этом деле. Мелкие, но досаждающие действия могут вас достать, но такое поведение, по сути, не является плохим. Ребенок может кривляться, топать и дразнить собаку. Сожмите зубы и сохраните спокойствие.



какое поведение является совершенно неприемлемым, слишком грубым, агрессивным или опасным. Потом мысленно отметьте это поведение как запускающее счет.

Но в начале работы с «Магией на 1–2–3» не игнорируйте по-настоящему плохое поведение. Если у вас какие-то сомнения — считайте! Через некоторое время, когда ребенок будет хорошо реагировать на «1» или «2», вы сможете немного расслабиться.

Предположим, через несколько недель применения программы «Магия на 1–2–3» ребенок делает что-то, попадающее под счет, прямо перед

вашим носом. Вместо того чтобы немедленно начинать считать, просто *понаблюдайте* за ребенком. Он может буквально почувствовать, что грядет счет. В этих случаях, если вы ничего не говорите, ребенок будет одновременно *тренировать самоконтроль* и *прекращать нежелательные действия*. Эта реакция является идеальной, потому что теперь ребенок усвоил правила и контролирует себя без прямого вмешательства родителей. Разве не такого человека вы смело отпустите в большой мир?

Какую паузу выдерживать между числами?

Около пяти секунд. Это достаточно долго для того, чтобы ребенок пришел в чувство. Помните, что счету подвергается стоп-поведение, например пререкания, нытье, грубость и насмешки. Ребенку достаточно всего секунды, чтобы выполнить ваши требования и прекратить нежелательное поведение. Вы же не хотите позволить ребенку биться в истерику еще полчаса, прежде чем скажете «2»?

Счет придуман специально, чтобы мотивация, необходимая для сотрудничества, возникала в течение секунды. Но мы даем ребенку пять секунд, и это более чем щедро. Почему пять секунд? Потому что эта короткая пауза дает ребенку время подумать, что происходит, и исправить свои действия. Эти несколько секунд, во время которых взрослый сохраняет спокойствие, помогают детям научиться ответственности за свое поведение.

Если ребенок прекращает нежелательные действия на «1» или «2», сохранять ли этот счет на весь день?

Нет. У маленьких детей очень короткая память. Бесполезно говорить «Это 1» в девять утра, «Это 2» в половине двенадцатого, а «Это 3. Перерыв пять минут» в три часа дня. Есть так называемое правило *окна возможностей*. Например, если шестилетний ребенок совершает три нежелательных действия в течение получаса, вы можете вести общий счет. Но если он сделал что-то одно, потом прошел час, и он сделал что-то еще, что ему не следовало делать, вам нужно опять начинать с «1».

Немногие дети пользуются этим правилом — шалят, потом ждут, когда пройдет тридцать минут, а потом делают вывод: «У меня есть еще одна попытка!» Если вы подозре-

ваете в этом своего ребенка, то просто начинайте сразу с «2», а не с «1».

Чем старше ребенок, тем больше окно возможностей. Вот общее правило: для четырехлетнего ребенка временной период составляет от двух до трех часов. Школьные учителя в первых классах обычно не используют короткое окно, потому что, когда в классе двадцать пять детей, у них гораздо больше возможностей для неподобающего поведения. Поэтому период счета в школах обычно распространяется на все утро. В обед счет обнуляется, а после обеда начинается новый счет и новое окно возможностей.

Можно ли использовать для тайм-аута стул вместо комнаты?

Для тайм-аута можно использовать и стул, и ступеньку, если только ребенок не воспримет эту ситуацию как игру. Например, некоторые дети сначала садятся на стул, а потом постепенно сползают с него. В конце концов ребенок просто касается стула кончиком мизинца и смотрит

на вас с вызовом, словно спрашивая: «Ну и что ты теперь будешь делать?»

Если у вас простые правила для тайм-аута и ребенку достаточно просто касаться стула, нет проблем. Но если ребенок отходит от стула, потом снова садится, а вы не знаете, что делать, такая игра сведет на нет всю дисциплину.

Во время тайм-аута лучше разрывать визуальный контакт с ребенком, чтобы он не мог дразнить или провоцировать вас. Именно поэтому



Важно

Весьма непродуктивно и даже вредно постоянно пытаться загнать ребенка в комнату. Ребенок просто должен знать, что существует барьер, за которым он должен оставаться в течение короткого времени.

собственная комната или другое спокойное место предпочтительнее. Хотя многие родители с успехом используют ступеньки или стулья и говорят, что дети (даже самые дикие!) спокойно сидят, не разговаривают и не пытаются убежать. На самом деле родители часто проявляют большую изобретательность в поиске мест для тайм-аута.

Что делать, если ребенок не хочет оставаться в своей комнате?

Многие дети остаются в своей комнате во время тайм-аута, даже если дверь не закрыта. Однако некоторые пытаются выйти. Если ребенок очень маленький, существует только одна альтернатива — просто стоять у выхода или запереть дверь. Когда малыш отсидит тайм-аут несколько раз, он поймет, что выйти нельзя. Но такой подход не сработает, если вы все время боретесь с ребенком, который пытается открыть дверь. Если ваши попытки внедрить дисциплину скатятся до такого уровня, вы будете выглядеть глупо.

Есть и другой вариант — блокировать выход при помощи перекладины, которая закрепляется на откосах двери. Перекладину нужно сделать так, чтобы ребенок не мог перелезть через нее или сломать. Конечно, вы можете назначить дополнительный тайм-аут, если ребенок выходит из комнаты раньше времени. Иногда в этом случае родители удваивают время наказания. Как вы понимаете, этот метод не работает с двух- и трехлетними детьми, но он прекрасно подходит для подростков. Объясните один раз и начинайте.

Встречаются такие непокорные дети, которые постоянно пытаются выйти и накапливают тысячи дополнительных минут тайм-аута. И что же вам делать? Вам нужно так или иначе *запереть дверь*. Вот несколько способов.

Вы не поверите, но некоторые родители трудных детей ставят на их комнату дверь, подобную той, которой закрывают стойла лошадей. Дверь делится пополам, во время тайм-аута нижняя часть запирается, а верхняя остается открытой. Такое решение может показаться слишком радикальным. Так и есть, но для некоторых детей требуется именно радикальное решение.

Существуют пластиковые запоры на дверные ручки. Такие устройства не позволяют ее повернуть. У маленьких детей обычно не хватает сил, чтобы разорвать запор. Вы также можете поставить на дверь любой замок. Некоторые родители избегают этого, они опасаются, что у детей разовьется клаустрофобия или запертая дверь будет расценена как жестокое обращение. Если вы запираете дверь на короткое время, это не жестокость, но в некоторых ситуациях (например, если дети приемные) лучше этого не делать. Если у вас действительно трудный ребенок, вам следует уточнить, какие законы применимы к вашей ситуации, а также обратиться за профессиональной консультацией.

Есть еще один способ запираания двери. Вы говорите ребенку: пока он остается в своей комнате, дверь будет открыта или просто прикрыта. Но, как только он выйдет без разрешения в первый раз, дверь будет заперта весь период тайм-аута. Многие дети быстро учатся оставаться в комнате, даже если дверь не заперта. Если же вы предпочитаете перекладки замкам, закажите самые прочные перекладки, которые врезаются в дверные косяки. Если ребенок ухитрится перелезть, поставьте несколько перекладин.

Есть дети, которые все время пытаются выйти из комнаты. В этом случае чрезвычайно важно запереть дверь — тем или иным способом. Абсолютно непродуктивно и даже вредно гоняться за ребенком, чтобы вернуть его в комнату. Ребенок должен знать, что существует барьер, за которым он должен оставаться в течение короткого

времени. Когда ребенок поймет, что он не может выйти из комнаты, он прекратит истерику и спокойно воспримет краткий период спокойствия.

Если вас беспокоит вопрос безопасности ребенка, обустройте комнату должным образом. Заприте все окна и оставайтесь за дверью все время тайм-аута — но не показывайте ребенку, что вы здесь. Если вам все равно кажется, что небезопасно оставлять ребенка одного или он будет сильно страдать из-за разлуки, вы можете войти в комнату во время тайм-аута. Но не смотрите ребенку в глаза и не разговаривайте!

И не забывайте о правиле продолжительности тайм-аута: *одна минута за год*. Помните, вы не вправе увеличивать продолжительность тайм-аута просто потому, что сегодня у вас плохое настроение. Можно сделать наказание более продолжительным, до определенного предела, только если ребенок сделал что-то исключительно плохое.

Что делать, если ребенок считает вам в ответ?

Ваша четырехлетняя дочь капризничает, потому что вы не повезете ее в бассейн жарким летним днем. Вы смотрите на нее, поднимаете один палец и говорите: «Это 1». Она смотрит на вас, поднимает маленький пальчик и кричит: «Это 1 для тебя!»

Что делать в этом случае? Как ни странно, такая простая ситуация сбивает с толку самых уверенных родителей. Они теряются и не знают, как справиться с неожиданным бунтом. Иногда родители даже жалуются, что «Магия на 1–2–3» не работает — ребенок просто считает в ответ!

Так как же быть? У вашего ребенка нет права никому считать (если только вы не дали ему такое право). С тем же успехом ребенок может сказать: «Луна сделана из тво-

рога». Сам по себе комментарий ничего не значит — но может считаться поведением, за которым следует счет.

Вот как следует принимать решение. Если замечание ребенка кажется вам шуточной попыткой немного поддразнить вас, просто игнорируйте. Но если его «Это 1 для тебя!» кажется вам язвительным и неуважительным, засчитайте его замечание, молча подняв второй палец. Если ребенок опять передразнивает вас, он немедленно получает «3». Отправляйте его на тайм-аут и повторяйте процедуру по мере необходимости.

Может ли один ребенок считать другому? Обычно нет. Единственная ситуация, в которой это возможно, — если ребенок достаточно взрослый и присматривает за младшим. Но потрудитесь получить отчет, когда вернетесь обратно.

Должна ли обстановка в комнате быть спартанской?

Нет. Во многих книгах для родителей говорится, что комната для тайм-аутов должна быть похожа на камеру в городской тюрьме. Полная и абсолютная скука — это их образумит! В этом нет необходимости. Ребенок может отправиться в свою комнату и почитать или вздремнуть, поиграть в конструктор, порисовать и т. д. Но следует запретить три вещи: использование телефона, общение с друзьями и электронные развлечения.

Иногда родители спрашивают: «И как же такой перерыв поможет в нашей работе? Мой ребенок говорит, что тайм-аут ему нравится. Он не переживает, просто идет наверх и играет». Не обращайте внимания на детей, которые говорят: «Подумаешь!» На самом деле они переживают. И если бы их комната была таким замечательным местом, они бы вообще не выходили из нее.

Сила «Магии на 1–2–3» не в самом тайм-ауте. Дело в том, что тайм-аут *преферирует деятельность* ребенка. Допустим, мальчик стукнул своего брата и получил тайм-аут, а они в это время смотрели любимую телепередачу. Теперь ему придется пропустить большую часть. Никому — и вам тоже — не понравится, если вас прервали и вы пропустили что-то интересное.

Если вам действительно кажется, что тактика тайм-аута неэффективна, обратите внимание на три вещи. Во-первых, может быть, вы все еще много говорите и ваши дисциплинарные методы слишком эмоциональны? Родительские истерики разрушают все.

Во-вторых, если вы чувствуете, что сохраняете спокойствие, а тайм-аут не работает, поищите другое место для тайм-аута. И в-третьих, рассмотрите альтернативы тайм-ауту.

Зачем считать до трех? Дети должны реагировать с первого раза! Зачем давать детям три шанса на плохое поведение?

Очень интересно наблюдать реакцию родителей на «Магию на 1–2–3». Иногда родители — обычно те, которые впервые пытаются привлечь детей к порядку, — называют подсчет диктаторским методом. Другие, наоборот, видят в нем проявление слабости и верят, что детям нельзя давать три шанса на плохое поведение, а нужно наказывать сразу.

Есть простая причина, почему следует считать до трех. Вы хотите дать ребенку два шанса — счет 1 и 2 — прекратить действия (если только это не серьезный проступок, который сразу получает «3»). Как дети научатся поступать правильно, если не дать им шанса? В случае счета шанс дается немедленно, в первые же секунды.

Что, если вокруг другие люди?

Вы уже, наверное, догадываетесь, каким будет ответ. Вам придется: 1) считать в присутствии других людей и 2) не отступать от своей тактики ни на шаг, даже когда на вас смотрят. Естественно, главная проверка — это использование счета в общественном месте (об этом — в следующей главе). Но сейчас мы обсуждаем безопасную обстановку вашего дома.

Иногда в присутствии гостей дети словно срываются с цепи и всем кажется, будто родители вообще не справляются с дисциплиной. В столь непрезентабельном виде вы обычно предстаёте перед друзьями своих детей; иногда среди зрителей оказываются другие родители (с детьми или без) и еще бабушки и дедушки. Давайте рассмотрим, какие конкретные проблемы связаны с каждой группой зрителей.

Другие дети. Если что-то произошло в присутствии друга ребенка, считайте, словно рядом никого нет. Если ваш ребенок получает тайм-аут, он идет к себе в комнату, и помните, что друг не может его сопровождать. Объясните другому мальчику или девочке, что вы используете новую систему воспитания и их друг вернется через пять минут. Если же ваш ребенок заявляет: «Мама, мне стыдно, когда ты считаешь мне перед моими друзьями», отвечайте ему так: «Если не хочешь стыдиться, можешь вести себя как подобает».

Что еще вы можете сделать в этой ситуации, так это считать другому ребенку тоже. В конце концов, он в вашем доме. Если присутствует кто-то из его родителей, вам лучше попросить разрешения и объяснить, что вы делаете, прежде чем дисциплинировать его ребенка.

Существует особая модификация «Магии на 1–2–3», когда у вас в гостях другие дети: «1–2–3, 1–2–3, 1–2–3 — играем вне дома». Это очень полезная модификация, особенно если у вас трудный ребенок, который часто перевозбуждается в присутствии других детей. В таком случае,

если назначается третий тайм-аут, вы не отправляете своего ребенка в комнату, а собираете обоих детей и выводите их на улицу на определенное время (предположим, погода не совсем ужасная). Пусть они поиграют там.

Или — что еще лучше — такая модификация: «1-2-3, 1-2-3, 1-2-3» — и отправляете обоих детей играть в дом друга вашего ребенка. Я так делал!

Другие взрослые. Если у вас в доме взрослые гости, вам может быть неловко использовать счет. В вашей неловкости нет ничего странного. Со временем это пройдет и вы научитесь применять технику «1-2-3» в подобных ситуациях. Так что не показывайте ребенку свою слабость в присутствии других людей.

С другой стороны, когда вы считаете ребенку в присутствии других родителей, может произойти нечто удивительное — и это вас порадует. Представьте, вы разговариваете с подругой, а ваша дочь грубо и громко перебивает вас и требует печенье. Вы спокойно говорите: «Это 1». Дочь не просто успокаивается, но и вообще исчезает из комнаты. Подруга смотрит на вас: «Что это было?» А вы просто отвечаете: «Магия на 1-2-3» — и объясняете, как это работает. Этот пример — один из самых впечатляющих результатов «Магии».

Бабушки и дедушки. Можно выделить три типа бабушек и дедушек — вне зависимости, находитесь вы у них в гостях или они приехали к вам. Первый тип, и самый редкий, это *сотрудничающие* бабушки и дедушки. Бабушка будет считать вместе с вами. Вы говорите «1», она — «2», и так далее. Этот вид сотрудничества наилучший, но он встречается не так часто, как вам бы хотелось.

На заметку

Если ваш ребенок говорит: «Мама, мне стыдно, когда ты считаешь мне перед моими друзьями», отвечайте ему так: «Если не хочешь стыдиться, можешь вести себя как подобает».



Второй тип бабушек и дедушек тоже приятен в общении. Мы назовем его *пассивным*. Например, дедушка оставит вас один на один с ребенком, которого вы призываете к порядку, и не будет вмешиваться. Для бабушки или бабушки это не всегда легко.

Однако есть третий тип — это *противодействующие* бабушки и дедушки. Такая бабушка скажет: «Тебе нужно читать книги, чтобы воспитывать своих детей? Зачем? Когда я была девочкой, отец мог просто посмотреть на свой ремень — и этого было достаточно!» Она имеет в виду, что вам не нужна вся эта современная психологическая ерунда.

Есть и другой тип противодействия, который сильно вредит дисциплине. Вы говорите маленькому Бобби: «Это 3. Перерыв пять минут», но прежде чем он стронется с места, встрянет бабушка и скажет: «О, бедный Бобби, на самом деле он ничего не сделал. Бобби, иди сюда, посиди у бабушки на коленках».

В этом случае родители спрашивают: «Можно ли использовать счет для бабушки и дедушки?» Нет, счет вам тут не поможет. У вас другая проблема — вы не уверены в себе. Возможно, вам придется сказать примерно так: «Знаешь ли, мама, я очень тебя люблю, но это мои дети, и это мой способ воспитания. Если ты не можешь действовать по этому сценарию, твой визит, вероятно, придется немного сократить». Хотя подобное утверждение нелегко высказать вслух, оно принесет плоды в будущем вашего ребенка.

Что, если ребенок не возвращается с тайм-аута?

Вероятно, вы уже знаете ответ. Расслабьтесь и радуйтесь одиночеству! Подойдите к двери детской комнаты и скажите: «Время вышло». Если ребенок отвечает: «Я больше

никогда не выйду из комнаты, пока не умру здесь!», не говорите: «Отлично!» или что-то подобное. Просто уходите, никогда не поддерживайте мучеников.

Но никогда не обманывайте, увеличивая тайм-аут! Предположим, вы назначили дочке пятиминутный перерыв. Однако вы отвлеклись и обнаружили, что прошло уже восемь минут. Вы думаете: «О, как тихо и мирно! И она так спокойно сидит в своей комнате! Зачем ее выпускать?» Это нечестно. Следите за временем, потом скажите ребенку, что время вышло. Если ваша дочь уснула и если для нее нормально чуть-чуть вздремнуть в это время дня, не будите ее.

Иногда детям хочется, чтобы их обняли или как-то ободрили, когда тайм-аут закончен. Что вам делать? Конечно, обнять! Но если ребенок все время просит его обнять, убедитесь, что вы правильно используете метод. Есть дети очень чувствительные, и любое насаждение дисциплины расстраивает их.

Ребенку может показаться, что вы слишком жестки и холодны с ним, и ему нужно ободрение, прежде чем он пойдет в свою комнату. Если у вас такой ребенок, убедитесь, что вы мягко следуете правилу «Никаких разговоров, никаких эмоций».

**Помогите! Мои дети сходят с ума,
стоит мне начать разговор по телефону!**

Почти все родители сталкивались с этой проблемой. Ребенок словно срывается с цепи! Как будто телефонный звонок является сигналом к непослушанию.

У нас дома в этом участвует даже собака. Как только звонит телефон, собака начинает лаять. Для детей это знак: «У нас есть жертва, пошли помучаем ее немного!» Они бегают вокруг, орут, гавкают и отлично проводят

время. Любой, кто разговаривает по телефону, чувствует себя в ловушке.

Почему же дети так ведут себя, когда вы разговариваете по телефону? Раньше я думал, что они ревнуют родителей, которые разговаривают с кем-то еще и игнорируют их. Возможно, это так, но теперь я полагаю, что истинная причина иная — дети считают вас *беспомощным*. Похоже, они думают: раз вы привязаны к телефону, то вы не сможете помешать им устроить бедлам.



На заметку

Почему ребенок шалит, когда вы разговариваете по телефону? Возможно, вы кажетесь ему беспомощным. Сообщите, что вы будете считать так же, как если бы ни с кем не разговаривали.

Лучшее, что вы можете сделать, это начать счет — точно так же, как вы это делаете, когда не разговариваете по телефону. Возможно, вам придется прервать разговор, чтобы считать. Возможно, вам придется объ-

яснить собеседнику, что вы делаете, или даже закончить разговор, чтобы проводить ребенка в его комнату. Иногда это неудобно, но — чего бы это вам ни стоило — считайте. Иначе дети будут знать, что вы легкая жертва во время разговора по телефону.

Пусть поначалу вам нелегко будет справиться с проблемой разговоров по телефону, но у вас наверняка получится. Большинство родителей успешно приучают детей, и им не нужно ничего говорить, только считать. Они просто показывают соответствующее количество пальцев, благополучно продолжая разговор! А дети реагируют должным образом, потому что знают: мама или папа настроены серьезно. Когда вы дойдете до этой стадии, вы получите мощное и удобное оружие, которое можете использовать во время разговоров по телефону.

Что, если ребенок крушит свою комнату во время тайм-аута?

Абсолютное большинство детей не будут так делать. Лишь немногие швыряют вещи и устраивают беспорядок. И еще меньше детей что-то ломают, рвут одеяла и подушки или обдирают обои. Родители должны знать, как ограничивать подобные разрушительные действия.

Суть «Магии на 1–2–3» — в готовности родителей ко всему. Они не переживают и не чувствуют себя незащищенными из-за того, что может выкинуть ребенок. Вы должны транслировать ему примерно такое послание: «Ты наш ребенок, мы твои родители. Мы тебя любим, и это наша работа — учить и дисциплинировать тебя. Мы не ждем, что ты будешь идеальным, но если ты балуешься, мы знаем, что делать».

Выход из ситуации с маленькими разрушителями подсказали родители, которые пришли ко мне на прием много лет назад. У них был восьмилетний мальчик, который в моем кабинете казался просто ангелом, но, по словам мамы и папы, был сущим дьяволом во всех остальных случаях. Родители сказали, что следовало бы поместить его имя на почтовом ящике у входной двери, потому что именно он был главным в доме. Они даже часто называли сына «Король Людовик XIV».

Я предложил родителям использовать «Магию на 1–2–3» и обучил их программе, подготовил к возможным проверкам и попыткам манипуляции. Они отбыли домой.

Важно

Суть «Магии на 1–2–3» — в готовности родителей ко всему. Они не переживают из-за того, что может выкинуть ребенок. Родители словно говорят: «Мы тебя любим, и это наша работа — учить и дисциплинировать тебя. Мы не ждем, что ты будешь идеальным, но если ты балуешься, мы знаем, что делать».



Раньше мальчик главенствовал в доме, но теперь родители переступили через порог подготовленными.

Когда Король Людовик впервые получил «3», он не мог поверить, что это произошло. Как родителям удалось затащить его в комнату на первый тайм-аут, остается загадкой. Однако, оказавшись в комнате, ребенок полностью — именно полностью! — разгромил это место.



На заметку

Если ребенок бьется в истерику и громит комнату, единственный выход — игнорировать беспорядок и позволить ему пожить в нем пару дней! Возможно, после этого ребенок дважды подумает, прежде чем снова решится на погром.

Первые действия — как и у всех маленьких погромщиков — были направлены против гардероба. Он вытащил всю одежду и расшвырял ее вокруг. Потом разодрал в клочья постель. Отодрал матрас и пружины от каркаса кровати. Проследовав в ванную комнату, он собрал все полотенца и тоже раскидал по комнате. В конце концов мальчик выкинул все игрушки из ящиков и содрал занавески с окна.

Что оставалось делать его родителям? Удивительно, но они не бросились звонить мне с просьбой о помощи. Первое, что они сделали, — это

не сделали ничего! Не убрали беспорядок и не заставили Короля Людовика убирать. Любая уборка закончилась бы тем, что ребенок снова получил бы оружие и в следующий тайм-аут благополучно повторил бы свои действия. Во-вторых, мама и папа продолжали считать, но справедливо.

Когда мальчик зарабатывал «3», он получал «3» и последствия. Никаких беспомощных «Это 2 с половиной, это 2 и три четверти...». Родители награждали сына честно заработанной «тройкой», а потом отправляли его в разгромленную комнату.

Вечером ему захотелось лечь спать. Утром понадобилась одежда для школы... Сколько времени потребовалось Королю Людовику, чтобы научиться новым правилам в *старом замке*? Около десяти дней, и он стал успокаиваться во время тайм-аута. Потом, через три или четыре дня мирных тайм-аутов, родители помогли сыну привести комнату в порядок. После этого, вы не поверите, он возненавидел счет, и родителям было достаточно сказать «Это 1», чтобы ребенок остановился в ту же секунду.

И что же, мы сломили дух этого мальчика? Стал ли он ангелом до конца своих дней? Конечно нет. Но теперь он действительно был приятным ребенком и его родители главенствовали в собственном доме, как и должны были с самого начала. Кроме того, мальчик стал лучше вести себя в школе, где учитель тоже использовал технику «1–2–3».

Если вы подозреваете, что у вас растет маленький погромщик, вам следует, приступая к «Магии на 1–2–3», проверить две вещи: есть ли в комнате что-то опасное и слишком ценное. Уберите это перед первым тайм-аутом.

Что делать, если во время тайм-аута ребенок мочится на пол?

Некоторые дети так делают — особенно дошкольники. Вы отправляете ребенка на тайм-аут, а он приходит в такую ярость, что снимает штаны и делает лужу. Какой выход? Отправлять на тайм-аут в туалет.

Я знаю, вы сейчас скажете: «Какой наивный! Неужели ребенок использует туалет по назначению?!» Ответ — нет, но не в этом суть. Что легче отмыть — ковер в спальне или пол в туалете? Если ребенок мочится на ковер в спальне, вам придется отдавать его в чистку. Но другое дело, если

ребенок портит маленький коврик в туалете или просто пачкает пол.

Тот же самый совет применим, если ребенка вырвет от возбуждения. На всех моих семинарах находятся родители, детей которых тошнит. Убедитесь, что туалет или ванная безопасны, и отправляйте ребенка туда на тайм-аут. И сохраняйте хладнокровие!

**Раз уж мы заговорили об этом,
можно ли использовать счет
для приучения к туалету?**

Нет. Счет абсолютно бесполезен в этом деле. Во-первых, если вы пытаетесь считать детям, которые пачкают штанишки, вы не всегда улавливаете момент, когда произошел «инцидент», и, следовательно, не знаете, когда считать. Во-вторых, большинство экспертов сходятся во мнении, что почти бесполезно наказывать детей за мокрые штанишки.

Хотя существует несколько эффективных способов приучения детей к туалету, мне кажется оптимальным, когда родители дают несколько «плановых» уроков. Часто взрослые слишком торопятся приучить ребенка к туалету, и эта спешка приводит к разным проблемам. Вместо этого покажите детям, как вы сами пользуетесь туалетом, и позвольте им усесться на унитаз. Большинство детей в конце концов осваивают пользование туалетом без особых наставлений с вашей стороны. Как только у ребенка получится, похвалите и наградите его.

Другая безуспешная, как правило, тактика — постоянно спрашивать ребенка, не хочет ли он сходить в туалет. Намного лучше сказать: «Однажды ты удивишь меня и воспользуешься унитазом!»

Что, если двое детей повздорили, но вы не видели, что произошло?

Ваша дочь София вбегает в кухню с воплем: «Папочка, Бобби должен получить 1!» Вы не имеете ни малейшего представления, в чем проблема, но велики шансы, что это обычное соперничество между детьми. У нас есть общее правило: *если вы не видели спор или конфликт, вы не считаете.*

Если вы были на кухне, но услышали перепалку в гостиной, вам ничто не помешает крикнуть: «Эй, ребята, это 1». Конечно, это правило можно использовать по-разному. Если вам кажется, что один ребенок постоянно задирает другого, вы можете вмешиваться и считать агрессию.

С другой стороны, если кто-то слишком много ябедничает, родители могут посчитать и ябеду.

Не снижает ли счет самооценку ребенка?

С большинством детей вам не придется много считать, так что среднее количество «счетов» обычно не является проблемой. Как только вы внедрите программу в вашем доме, будут дни, когда вам вообще не придется считать. В обычном классе в обычный день счет получают меньше пяти детей.

Если технику «1–2–3» приходится использовать чаще, но вы все делаете правильно, счет не представляет угрозы для самооценки ребенка. Что действительно занижает его самооценку, так это крики, пререкания, обзывания, сарказм и побои, когда вы не можете контролировать себя. Кроме того, как вы увидите позднее, обратная реакция, которую вы будете получать от ребенка, чаще будет

позитивной, чем негативной. (Немного негатива не считается.) И вы сами захотите большего — захотите уравновесить счет проявлением привязанности, общими развлечениями, вниманием и похвалой.

Надо ли шлепать ребенка?

Пора посмотреть фактам в лицо: *чаще всего детей шлепают родители, которые сами пребывают в состоянии истерики*. Так бесполезно учить или воспитывать. В этот момент у родителей просто приступ ярости, они не знают, что делать, и хотят отомстить за причиненную им боль. Взрослые, у которых серьезные проблемы с самоконтролем и управлением гневом, пытаются оправдать и логически обосновать шлепки. Они говорят примерно так: «Вы должны устанавливать границы», «Это для их собственной пользы» и «Когда я бью ребенка, это ранит меня больше, чем его».

В некоторых культурах битье детей считается обоснованной техникой установления дисциплины. Есть люди, которые рассматривают — и используют — порку как метод воспитания. Однако результаты исследований подтверждают, что чрезмерное физическое воздействие на детей ради дисциплины только развивает тревожность, занижает самооценку и делает их самих более агрессивными.

К сожалению, взрослые, которые применяют физические наказания, не интересуются результатами исследований. Были случаи, когда я до посинения спорил с такими родителями и приходил к печальному выводу, что их взгляды на дисциплину изменить невозможно. Помните, весь смысл техники «1–2–3» — избежать сценария «Разговоры-Убеждения-Препирательства-Вопли-Побои».

Мой ребенок устраивает истерику, когда я оставляю его в детском саду. Хотя я пытаюсь успокоить его, он вопит, пока я не уйду

Страх разлуки нормален для маленьких детей, но отчаянные вопли остающегося в детском саду, с няней или даже с бабушкой малыша могут вас сильно расстроить. Закусите губы и станьте *Мастером быстрого исчезновения*. Когда вы оставляете ребенка или сами уходите из дома, поцелуйте его и скажите «До свидания», сообщите, когда вы увидите снова, и — прочь отсюда! Чем дольше вы остаетесь и чем больше разговариваете, тем сильнее осложняете ситуацию. Если вы чувствуете себя холодным и бездушным родителем, позвоните воспитателю через какое-то время и спросите, как долго плакал ребенок. В среднем это время составляет восемьдесят секунд.

Следует ли детям просить прощения?

Это сложный вопрос. Если вы попросили ребенка извиниться и это сработало — отлично. Однако помните, многие извинения на самом деле не что иное, как ханжество. Требование просить прощения часто становится частью наказания для ребенка, а не важным уроком, включающим сожаление или сострадание.

Например, два ваших сына подрались. Вы растащили их по углам, а потом потребовали, чтобы они извинились друг перед другом. Старший мальчик косится на младшего и с ухмылкой цедит: «Извини». Его принудили к этому, в голосе сарказм.

Теперь позвольте мне задать два вопроса относительно реакции этого мальчика. Во-первых, разве это настоящее извинение? Конечно нет! Его слова — просто продолжение драки, но на словесном уровне. Во-вторых, были ли

его слова ложью? Конечно да! Если вы настаиваете на извинениях, убедитесь, что вы не просите ребенка просто солгать.

Что делать, если ребенок плохо ведет себя в школе?

Когда это происходит впервые, просто попросите ребенка объяснить свое поведение. Не наказывайте его дважды, если учитель уже применил дисциплинарное воздействие. Если проступок серьезный, возможно, вам захочется поговорить с учителем. Часто все проблемы исчезают, если вы прикладываете к этому достаточно усилий.

Если это не первый случай, когда ребенок плохо ведет себя в школе, обязательно поговорите с учителем, возможно, в присутствии ребенка. Если плохое поведение продолжается, имеет смысл сделать ежедневную или еженедельную карту поведения (см. Главу 12), которую учитель будет заполнять и передавать вам, чтобы держать вас в курсе. Возможно, вы решите связать эту карту с вознаграждениями и последствиями, которые будете назначать дома. Если такие меры не принесут результата в течение нескольких недель, обратитесь за профессиональным советом.

Предупреждение



Плохие оценки не являются истинным плохим поведением. И наказание за плохие оценки на самом деле чаще всего бесполезно. Сначала попытайтесь применить понятную ребенку систему вознаграждений, а если это не сработает, обратитесь за профессиональной консультацией.

и передавать вам, чтобы держать вас в курсе. Возможно, вы решите связать эту карту с вознаграждениями и последствиями, которые будете назначать дома. Если такие меры не принесут результата в течение нескольких недель, обратитесь за профессиональным советом.

Одно важное предупреждение! Плохие оценки не являются истинным плохим поведением. И наказание за плохие оценки на самом деле чаще всего бесполезно. Сначала попытайтесь применить способы, описанные выше.

Можно ли применять программу, если дети с отклонениями в развитии?

«Магию на 1–2–3» можно использовать и для тех детей, которые развиваются обычно, и для страдающих отклонениями и расстройствами (СДВГ, нарушения обучаемости, оппозиционно-вызывающее расстройство, депрессия и даже аутизм). Основное требование — чтобы ребенок психологически соответствовал по крайней мере двухлетнему возрасту.

Обычно не требуется как-то видоизменять технику счета, но существуют две особые ситуации, и обе включают тревожность. Во-первых, у многих детей повышается тревожность (они именно тревожатся, а не злятся), когда им считают вслух.

Иногда полезно использовать визуальные стимулы, например три карты (зеленая = 1, желтая = 2, красная = 3). Во-вторых, если ребенок очень тревожный, то считать бесполезно.

В конце концов, тревога — это не проступок. Ребенок, который вопит при виде жука или ревет, когда вы отводите его в детский сад, лучше отзовется на мягкие, но решительные меры, а также на успокаивающие слова.

Когда следует разговаривать?

Является ли время сразу после окончания тайм-аута благоприятным для обучения? Ответ: нет. Тайм-аут — не только последствие, но и период, когда утихомириваются страсти. Если вы говорите ребенку сразу после периода отдыха: «Скажи мне, что ты сделал и как ты собираешься избежать в будущем такого поведения», то вы, скорее всего, вызовете у него раздражение. Охлаждающий эффект потерян, равно как эффект «чистого листа». Если вы хо-

тите поговорить с ребенком после инцидента, сделайте это спустя какое-то время. Возможно, назначьте время и используйте тактику, описанную в Главе 22.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот мы и получили ответы на все вопросы и теперь можем засучить рукава!



Мы охватили все
возможные вопросы?
Не совсем. Для самого часто
задаваемого вопроса требуется
целая отдельная глава.

Что вам делать
в общественном месте?



7

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Прекращение истерик и других неловких ситуаций

ТЕПЕРЬ МЫ ДОЛЖНЫ разобраться с самым страшным кошмаром всех родителей: что делать, когда ребенок плохо себя ведет в общественном месте. Никто не хочет выглядеть мучителем детей в кондитерском отделе гастронома. А дети — даже малыши, только научившиеся ходить, — кажется, оснащены радаром, который улавливает слабость встревоженных родителей.

Родители, уже освоившие технику «1–2–3», переживают, как действовать в общественном месте, где нет комнаты для тайм-аута. Могу вас порадовать: эта проблема решается относительно легко. Но есть и темная сторона: когда вы находитесь в общественном месте, страшнее всего угроза прилюдного конфуза. Страх публичного

позора и осуждения порой заставляет даже самых опытных родителей забыть, что им нужно делать, и опустить руки.

Попытайтесь запомнить основной принцип: долгосрочное благополучие ваших детей *стоит* мимолетного волнения о том, что подумают о вас окружающие.

Счет в общественном месте

Представим, что у вас пятилетний ребенок и каждый прилавок с конфетами в супермаркете становится большой проблемой. Каждый раз, когда вы проходите мимо, ребенок просит конфету. Вы отвечаете «нет», и малыш закатывает грандиозную истерику. Он бросается на пол, вопит, и — думаю, вам особенно нравится эта часть — собирается толпа, чтобы посмотреть, как вы справитесь с этим «концертом».

Что вам делать? Для начала убедиться, что дома техника «1–2–3» работает довольно успешно. «Довольно успешно» — значит, что вы получаете правильную реакцию на «1» и «2» в большинстве случаев. Теперь вы в отделе сладостей, ребенок завывает, аудитория ждет. Вы смотрите вниз, на несчастного маленького монстра, поднимаете один палец и говорите: «Это 1». Вы произносите это так же твердо и спокойно, как делаете это дома.

В чем тут суть? Не говорить лишнего и не позволять запугать себя угрозой публичного позора. Не надо шептать: «Ну же, я не хочу, чтобы ты выставлял меня дураком перед всеми этими людьми». Если вы так скажете, ребенок поймет, что у вас есть слабое место. Ему не понадобится прилавок с конфетами — от вас он может получить гораздо больше удовольствия.

Приступайте к «2» и потом к «3», если понадобится. Не смотрите ни на кого, кроме ребенка. В этот момент,

конечно, любые родители зададут законный вопрос: «И что же нам делать на “3”? Здесь же нет комнаты для тайм-аута!» Эту проблему решить легче, чем вы думаете.

Походное место для тайм-аута

За много лет работы с программой «Магия на 1–2–3» родители научили меня, что делать в подобной ситуации. Встречались родители, которые в пылу битвы должны были находить варианты для тайм-аута в ресторане, театре, магазине, музее, на стадионе и даже в церкви.

Мы назвали такое решение «Походное место для тайм-аута». Всегда есть комната, или что-то похожее на комнату, или символическое место, где можно «накрыть стол» для тайм-аута. Например, в случае «конфетного конфликта» на счет «3» родители могут остаться там, где они есть, и просто взять ребенка за руку на несколько минут. В это время взрослые ничего не говорят. Это место для тайм-аута. Одна молодая мама носила с собой маленький коврик для тайм-аута и просто шлепала его на пол при необходимости.

Другой вариант — в качестве последствия посадить ребенка в тележку для покупок. Некоторые родители используют любой угол в магазине в качестве места для тайм-аута. Для более непокорных детей для той же цели подойдет туалет. Пусть орут, сколько угодно. Иногда родители чувствуют, что ребенок работает на публику, и тогда они просто бросают

На заметку

Даже когда вы находитесь в общественном месте, всегда можно найти комнату или что-то похожее на комнату — символическое пространство для тайм-аута. И не забывайте про альтернативные тайм-ауты. Вы не должны показывать свое бессилие перед ребенком просто потому, что люди смотрят!



тележку с покупками где придется и отводят ребенка в машину на период отдыха.

При использовании машины для тайм-аута возникает вопрос: «Нужны ли все эти проблемы, связанные с выходом из магазина?»

Ответ: «нужны», потому что:

- 1) дети — это просто дети;
- 2) они еще только учатся хорошо себя вести;
- 3) «все эти проблемы» — весомый вклад в их будущее и в ваше душевное спокойствие.

Вот вам еще одна идея. Если ребенок достаточно большой и вы не боитесь за него, то на счет «3» просто оставьте его около кассы или справочного киоска, а сами идите за покупками. Но это только в том случае, если вы уверены в безопасности ребенка.

Никогда не разговаривайте с ребенком во время тайм-аута. Никаких лекций, воплей и ворчания. Часто очень трудно сохранять спокойствие, но через какое-то время ребенок поймет, что вы настроены серьезно.

Если ребенок не хочет идти

Представьте такую ситуацию: вы готовите ужин по новому рецепту и вам так нравится это блюдо, что вы не можете дождаться ужина. Однако в 5:15 вечера внезапно обнаруживаете, что забыли купить два важных ингредиента. Добавим масла в огонь: ваши дети, шести и восьми лет, прекрасно играют в соседней комнате, первый раз за последние два с половиной года. Вам придется прервать их, и у вас нет времени пригласить кого-то присмотреть за ними.

Вот что вы можете сделать. Скажите детям, что вам

нужно в магазин. Это займет примерно час, и им придется ехать с вами. Вы знаете, как им не хочется, но вы настаиваете. Предложите им сделку: если они будут хорошо себя вести во время поездки и в магазине, вы наградите их. Это может быть доллар или что-то, купленное за доллар. Если они будут вести себя плохо, вы будете считать до 4 (вы даете им дополнительный шанс, потому что поездка долгая и им не хочется ехать). Если дети получают «4» во время поездки, они не получают никакого вознаграждения.

Вам кажется, что это подкуп? Так и есть! На самом деле подкуп — это когда вы платите за что-то незаконное. Здесь вы «платите» ребенку за нечто законное, и это работает.

Если ребенок хочет идти

Нам с женой было очень интересно попробовать тактику альтернативного тайм-аута (АТА) с нашими детьми, и сначала мы пытались ходить по вечерам за мороженым. Первые несколько раз, когда мы выходили из дома за сладостями после ужина, дети дрались, как собака с кошкой, на заднем сиденье автомобиля. В итоге хорошее настроение бесследно исчезало у всех.

В конце концов я сказал детям: «Ребята, мы собираемся поехать за мороженым. Но теперь вам предлагается сделка: если вы получите “3” прежде, чем мы дойдем до киоска, мы развернемся и пойдем домой. Все останутся без мороженого».

С надеждой в душе мы уселись в машину. Дети начали драться. Я сказал: «Это 1, и на счет “3” поездка заканчивается». Будьте уверены, очень скоро они получили «2», а потом, всего лишь на полпути, и «3». Я развернул машину, и мы отправились домой. Тактика АТА означала конец

прогулки. Детям это не понравилось. Они были потрясены и обижены.

Через несколько дней мы предприняли вторую попытку добыть мороженое. Мы не отъехали и трехсот метров от дома, как опять вспыхнула драка. Я снова сказал: «Это 1, и на счет “3” поездка заканчивается». Они получили «2», потом «3», машина развернулась и направилась домой.

Я уверен, что перед следующей поездкой за вечерним мороженым дети переговорили между собой. Возможно, это было так: «Стыд и позор, у всех детей в мире, кроме нас, нормальные отцы! К сожалению, наш папаша мозгоправ. Но машина у него, и деньги у него, так что, если мы хотим мороженое, лучше играть по его глупым правилам!»

Так или иначе, неделю спустя наша неустрашимая команда снова отправилась в поход. К моему изумлению, дети начали драться. Я произнес, как можно спокойнее: «Это 1, и на счет “3” поездка заканчивается». К еще большему изумлению, дети моментально успокоились и вели себя как паиньки в течение всей поездки. Мы все насладились десертом.

Мораль истории такова: иногда потребуется несколько попыток, чтобы дети вам поверили. Кстати, меня часто спрашивают, что делать, если один ребенок поддается этому методу воспитания, а другой — нет. Ответ: один получает мороженое, другой — нет. Но не ждите радостного возвращения домой.

Стойте на своем

Другая тактика, которую некоторые родители успешно используют на людях, возвращает нас к примеру в продовольственном магазине. Помните, там ребенок устроил грандиозный концерт перед прилавком с конфетами?

Некоторые родители просто оставляют ребенка на полу и отходят к другому прилавку.

И что обычно происходит? Ребенок начинает волноваться, куда ушли мама и папа, забывает про конфеты и бежит искать родителей. Естественно, вы не уходите слишком далеко.

Некоторые дети бегут разыскивать родителей, потом вспоминают про конфеты — и шоу продолжается. Что делать в таком случае? Ответ на этот вопрос зависит от двух вещей: насколько сильно вам нужно в магазин и насколько вы отважны. Сколько-то лет назад я покупал продукты в местном супермаркете. Зашла дама с четырехлетним мальчиком. Женщина подхватила ребенка, посадила его в тележку и покатила мимо автомата с жвачками. Мальчик попросил жвачку, мама ответила — нет, и малыш слетел с катушек. Мама продолжала двигаться, не произнося ни слова.

Я еще минут двадцать закупал продукты, мама минут двадцать собирала свою тележку, и мальчик минут двадцать завывал. В каждом углу магазина, который был не очень большим, были слышны вопли, от которых кровь стыла в жилах. Но мама держалась молодцом. Она не обращала внимания на сына. Ее тележка наполнялась пакетами молока, болгарским перцем, пропаренным рисом. Я помню, как поравнялся с этим дуэтом у стеллажа с рисом. Пока ребенок завывал, мама спокойно разглядывала коробку: «Давайте-ка посмотрим, четыре пакетика, варить шесть минут. Да, то, что надо, для сегодняшнего ужина».

Я был впечатлен!

Но вскоре эта мама с грохотом свалилась с пьедестала. Я заторопился, потому что хотел быстрее покинуть шумное место, и встал в очередь в кассу. Дама и ее сын стояли в очереди в соседнюю кассу, и они двигались быстрее,

Предупреждение



Никогда не вознаграждайте за истерику, выполняя требования ребенка! Единственное, что вы получите, — многочисленные истерики в будущем.

потому что у них было меньше покупок. С огромным облегчением я наблюдал, как они покидают магазин. Мальчик все еще вопил. Когда мама второй раз прокатила тележку мимо автомата с жвачками, она остановилась и купила ему жвачку!

Я был потрясен до глубины души. И утратил не только дар речи, но и профессиональную сдержанность. Мне хотелось перепрыгнуть через кассу, подбежать к женщине и крикнуть: «Простите, мэм, я практикующий психолог. Можно задать вам пару вопросов?» Эта мама только что *наградила* ребенка за двадцатиминутную истерику.

Бывают сцены в общественном месте, когда — несмотря на все ваши усилия — вы не можете остановить истерику. У вас есть несколько вариантов действий: стиснуть зубы и продолжать покупки с вопящим ребенком, посадить его в машину, пока он не успокоится, или уехать домой.

Если только возможно, не берите его

Вы когда-нибудь садились на соседние места с родителями и двухлетним ребенком в церкви в воскресенье? Естественно, двухлетний ребенок не интересуется службой. Равно как и его родители, которые заняты тем, чтобы удерживать ребенка в рамках приличия и не давать ему беспокоить окружающих. Кроме того, служба проходит мимо еще десятка зрителей, которые сидят поблизости от этого трио: зрители оценивают, насколько хорошо справляются родители.

Итого у нас получается дюжина человек, которые мог-

ли вообще не приходить на службу. Естественно, мы не пытаемся вас отговаривать от посещения церкви, но когда вы куда-то собираетесь, обдумайте все заранее. Не создавайте лишнее беспокойство окружающим, поставив своего ребенка в ситуацию, с которой он просто не может справиться. В нашем примере, пока родители изо всех сил пытались удержать ребенка, чтобы он не мешал окружающим, он все равно очень сильно мешал.

На заметку



Поездка с ребенком на машине может быть не только раздражающей, но и опасной. Родители часто чувствуют себя в ловушке из-за плохого поведения ребенка в дороге. Ничего не бойтесь! У вас есть ряд приемов.

Советы родителям, путешествующим с детьми на машине

Когда вы едете с ребенком в машине, вы находитесь наполовину в общественном месте, наполовину — в личном и замкнутом пространстве. Такая ситуация может быть сложной и потенциально опасной для родителей. Родители часто чувствуют себя в ловушке из-за плохого поведения ребенка в дороге. И понимают — пока они за рулем, способы, которыми можно усмирить детей, ограничены.

Вы когда-нибудь ехали по скоростному шоссе, одной рукой вцепившись в руль, а другой пытаясь схватить сына, который дразнит свою сестру в пятьдесят седьмой раз с момента выхода из дома? Предполагалось, что каникулы будут веселыми, но в этой поездке ничего веселого нет. Многие родители говорили, что готовы отказаться от отпуска, лишь бы не попадать в такую ситуацию.

Пока вы везете ребенка из одной точки в другую, счет будет очень полезным. Естественно, возникает вопрос,

что делать на «3». Один из вариантов — альтернативный тайм-аут. Например, одна пара запрещала разговоры в машине — со всеми, включая маму и папу, пятнадцать минут, если дети получали «3» за драки, насмешки или обзывательства. В другой семье использовали мелочь (то есть деньги, вычитаемые из карманных), из расчета сколько-то центов за каждую минуту тайм-аута, который обычно назначался ребенку.

Однако поездка на машине не лишает вас права назначить хороший старомодный тайм-аут. Но где же комната для тайм-аута? Так вы в ней едете! Ваша машина и есть стильная, самоходная комната для тайм-аута. Это проверенная годами и многими родителями эффективная тактика: вы считаете ребенку 1–2–3, а потом паркуете машину на время перерыва. Это очень мощный прием, и он оказывает сильное влияние на детей. Во время тайм-аута родители могут либо спокойно сидеть в машине с детьми, либо выйти и воспользоваться возможностью немного размять ноги.

Считать в машине, а тайм-аут назначать дома — не лучшая идея, если только вы не рядом с домом. Дело в том, что наказание (перерыв) наступает спустя долгое время после проступка. Кроме того, требование отправляться на тайм-аут, когда вы только что вошли в дверь, может послужить поводом для новой бури возмущения, потому что к этому моменту все уже забыли изначальный проступок.

Счет можно в равной степени эффективно использовать как для долгих, так и для коротких поездок на машине, а также на отдыхе. Но часто бывают полезными и другие тактики.

Чтобы развлечь детей в машине, родители могут использовать игры в слова, лото или мультфильмы на планшете. Или выезжать в четыре часа утра, чтобы дети проспали большую часть четырех- или пятичасового путеше-

ствия. Объявите детям, что они получают пятьдесят центов за каждую козу, которую увидят на дороге. Это все отличные способы занять детей.

Главное, никогда не пускайтесь в путешествие на машине с детьми, особенно на большое расстояние, не продумав, как вы будете действовать. Имейте в кармане «1–2–3» и несколько других приемов, потому что все это вам обязательно понадобится.

Теперь, когда вы немного разобрались в том, что такое счет на 1–2–3 (и знаете, что делать, если ребенок плохо ведет себя в общественном месте), давайте послушаем Историю из жизни № 1. Эта история поведает, как папа и мама применяли счет к своему пятилетнему сыну.

СЧЕТ НА НЕПРИЕМЛЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ



Когда родители начинают программу «Магия на 1-2-3», они просто изменяют счет к проявлениям плохого поведения, прежде чем приступят к Работам для родителей № 2 и № 3 — поощрению хорошего поведения и построению прочных отношений. Именно так действовали мы с мужем, и это было, скажу честно, то еще кино!

В истории, которая называется «Рассказ об истерическом террористе», вы встретитесь с нашим пятилетним сыном Заком. До того как мы начали применять «Магию на 1-2-3», это был не ребенок, а сущее наказание. Хотя я слышала, что многие дети (примерно половина) становятся шелковыми в течение нескольких дней, нам понадобилась неделя, чтобы Зак поверил нам.

Вот наша история. В разделе «До» вы встретите двоих сбитых с толку родителей, которые пытались призвать ребенка к порядку, не имея никакого плана. Вы увидите весь процесс в разделе «Размышления», а потом познакомитесь с результатом в разделе «После».

РАССКАЗ ОБ ИСТЕРИЧЕСКОМ ТЕРРОРИСТЕ



Признаюсь, я не люблю вспоминать, как мы жили до «Магии на 1-2-3». В нашем доме главным был пятилетний ребенок. Если наш Зак не получал желаемого, он брыкался, вопил и плакал. Мы так много времени тратили на то, чтобы Зак был счастлив, что сами постоянно были несчастными. Чтобы сходить в магазин, требовались оба родителя. По-есть в кафе было невозможным, а приглашения соседей на барбекю вежливо отклонялись, потому что мы не могли рассчитывать на хорошее поведение Зака в чужом доме.

Однажды вечером мы решили попытать счастья и пошли в местное кафе...



НО Я
НЕ ЛЮБЛЮ
ШОКОЛАДНЫЙ
ТОРТ.

УВЕРЕНА, ЛЮБИШЬ,
ДОРОГОЙ. РАЗВЕ
ТЫ НЕ ПОМНИШЬ?
ТЫ ЕГО ЛЮБИШЬ!



Я НЕ БУДУ ЕГО ЕСТЬ!

СЛУШАЙ, НЕ ВЕДИ СЕБЯ КАК
МЛАДЕНЕЦ. ЕСЛИ ТЫ НЕ БУДЕШЬ
ЕСТЬ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ,
МАМА С ПАТТОЙ СЪЕДЯТ!



ВОТ ВАШ ТОРТ,
МОЛОДОЙ
ЧЕЛОВЕК.

НЕТ!
Я ХОЧУ
ЯБЛОЧНЫЙ
ПИРОГ!



ЗАК, ТИШЕ, ДОСТАТОЧНО!
ЛЮДИ ВОКРУГ УЖИНАЮТ.



ДО





Что ж, первый раунд остался за Заком — в определенном смысле. На самом деле не выиграл никто, мы все были раздражены и чувствовали себя несчастными — публичное унижение не радует никого.

Мы прошли через множество подобных сцен, и нас это достало. Пора было что-то предпринять. Но что именно?

В этом отчаянном состоянии я решила попробовать «Магию на 1–2–3». Тогда это казалось мне смелой попыткой.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Я СЛЫШАЛА О «МАГИИ НА 1-2-3»
И КУПИЛА ЕЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ.



В КНИГЕ БЫЛА ОТПИСАНА
НАША СЕМЬЯ.



ДЖОН, ТЫ ДОЛЖЕН
ЭТО ПРОЧИТАТЬ.
ПОХОЖЕ, Я ЗНАЮ,
ЧТО НАМ НУЖНО
ДЕЛАТЬ ИНАЧЕ.

ЭТО
НЕВОЗМОЖНО,
МЫ УЖЕ
ПЕРЕПРОВОБАЛИ
ВСЕ.



В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ МЫ
НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ БРАТЬ
ЗАКА В КАФЕ, НЕ РАЗРАБОТАВ
ПЛАН БОРЬБЫ С ЕГО
ИСТЕРИКАМИ.



И ЧТО ЖЕ
НАМ ТЕПЕРЬ
ДЕЛАТЬ?
СТАТЬ
ОТШЕЛЬНИКАМИ?

ЭТО НЕ ВЫХОД.
НАМ НУЖНО
ПРОДУМАТЬ, ЧТО
ДЕЛАТЬ С ЭТИМ
РЕБЕНКОМ.



Я ДУМАЮ!
ЭТОТ
РЕБЕНОК
ПРОСТО
ПТАРШИВЕЦ!

НЕ БУДЬ ТАКИМ
УПРЯМЫМ! ДА, ОН
ТРУДНЫЙ РЕБЕНОК, НО
МЫ ОБРАЩАЛИСЬ С НИМ
КАК С «МАЛЕНЬКИМ
ВЗРОСЛЫМ».



РАЗМЫШЛЕНИЯ

ПОСМОТРИ, ЧТО МЫ ДЕЛАЛИ. КОГДА ОН ПЕРЕДУМАЛ НАСЧЕТ ДЕСЕРТА, НАШ ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ПЛАН» ЗАКЛЮЧАЛСЯ В ЕГО ПЕРЕУБЕЖДЕНИИ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ...

ЗАК,
ОФИЦИАНТКА
УШЛА. УЖЕ
СЛИШКОМ ПОЗДНО
ПЕРЕДУ-
МЫВАТЬ.

ПОТОМ МЫ ПРЕДЛОЖИЛИ
БЛЕСТЯЩУЮ ИДЕЮ...

РАЗВЕ ТЫ
НЕ ПОМНИШЬ?
ТЫ ЛЮБИШЬ
ШОКОЛАДНЫЙ
ТОРТ!

...КОТОРАЯ ВСЕГДА СРАБАТЫВАЛА...

СПУШАЙ,
НЕ ВЕДИ СЕБЯ
КАК МЛАДЕНЦ.
ЕСЛИ ТЫ
НЕ БУДЕШЬ ЕСТЬ
ШОКОЛАДНЫЙ
ТОРТ, МАМА
С ПАПОЙ
СЪЕДЯТ!

И НАКОНЕЦ...

ЗАК, ТИШЕ,
ДОСТАТОЧНО!
ЛЮДИ ВОКРУГ УЖИНАЮТ.

И ЧТО ЖЕ
ПЛОХОГО
В ОБЪЯСНЕНИЯХ?
ОН ДОЛЖЕН
ПОНИМАТЬ...

НЕТ! ЭТО МЫ
ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ,
ЧТО НАШЕМУ СЫНУ
НЕ 30 ЛЕТ. ЕМУ
ТОЛЬКО 5!

ПРЕДСТАВЛЯ ЕМУ НАШУ
ЖЕЛЕЗНУЮ ЛОГИКУ, МЫ ЖДЕМ,
ЧТО ОН НЕМЕДЛЕННО
УСПОКОИТСЯ И СКАЖЕТ:

АААА! Я НИКОГДА
НЕ СМОТРЕЛ НА
ЭТО С ТАКОЙ
ТОЧКИ ЗРЕНИЯ!
СПАСИБО ЗА
РАЗЪЯСНЕНИЯ.



Тогда я решила, что муж меня понял, но большую часть времени я не чувствовала его поддержки. Он не читал книгу, поэтому я купила DVD-диск с «Магией на 1–2–3». Мой муж намекнул — только намекнул! — что он, может быть, посмотрит диск, но только если меня не будет в комнате.

Почему со взрослыми мужчинами так трудно разговаривать?

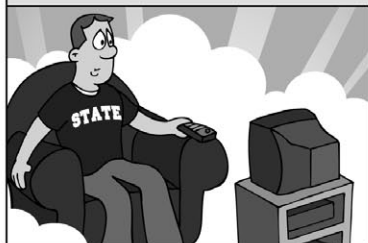
Зак продолжал вести себя чудовищно. Я очень беспокоилась, но мы завязли намертво, ничего не менялось.



Но однажды случилось чудо.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

МОЙ МУЖ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОСМОТРЕЛ
ВИДЕО О «МАГИИ НА 1-2-3», И ЕМУ
ПОНРАВИЛОСЬ!



МЫ ОТРАБАТЫВАЛИ ТЕХНИКУ СЧЕТА
ДРУГ НА ДРУГЕ.



МЫ ШЕПТОМ ОБСУЖДАЛИ НАШИ ПЛАНЫ. ЗАК ПОДОЗРИТЕЛЬНО ПОСМАТРИВАЛ
НА НАС.

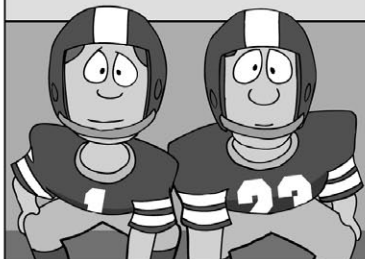


МЫ ПРОВЕЛИ ВСТУПИТЕЛЬНУЮ БЕСЕДУ.

ЗАК, ТЕПЕРЬ МЫ СОБИРАЕМСЯ
ДЕЛАТЬ КОЕ-ЧТО ИНАЧЕ.



МЫ С МУЖЕМ — КОМАНДА!
МЫ ГОТОВЫ КО ВСЕМУ,
ЧТО ВЫКИНЕТ ЗАК.



ПОСЛЕ

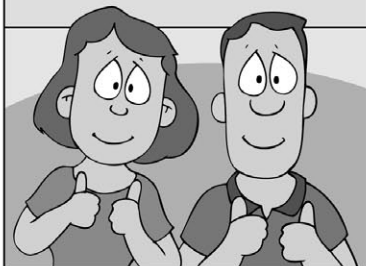


ПОСЛЕ

ПОСКОЛЬКУ ЗАК УСТОКОИЛСЯ,
ПЯТЬ МИНУТ БЫЛИ ЗАСЧИТАНЫ.
ОН ВЫШЕЛ С ЗАТЛАКАННЫМИ
ГЛАЗАМИ И СЪЕЛ ВСЮ КУРИЦУ
С РИСОМ.



МЫ ПРЫГАЛИ ОТ РАДОСТИ!
«МАГИЯ НА 1-2-3» РАБОТАЕТ!
МЫ СПАСЕНЫ!



НЕ ТАК БЫСТРО. СРАЗУ ПОСЛЕ УЖИНА
НАЧАЛОСЬ НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ.

ЧЕРЕЗ ПЯТЬ МИНУТ
БУДЕМ ПРИНИМАТЬ
ВАННУ.

Я ПОМОЮСЬ
ЗАВТРА.



НЕТ,
ТЫ ВЫМОЕШЬСЯ
ВЕЧЕРОМ.

Я НЕ ГРЯЗНЫЙ.



ЭТО 1.

И ЧТО ТЫ
СО МНОЙ
СДЕЛАЕШЬ?



ХОЧЕШЬ СО МНОЙ
ПОСТОРЖИТЬ?

ЭТО 2.

А ЧТО
ТАКОГО?



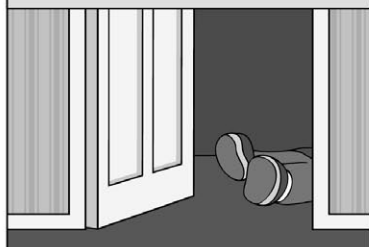
ПОСЛЕ



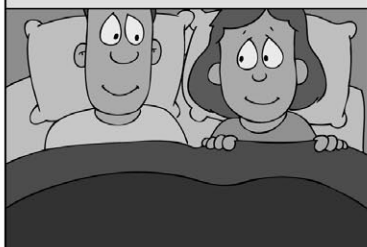
ПАПА ПОДХВАТИЛ ЗАКА И ПОТАШИЛ
В ЕГО КОМНАТУ. ЗАК СНОВА ВОПИЛ.



В КОМНАТЕ ОН УПАЛ НА ПОЛ
И ЛЕЖАЛ. НО ЛЕЖАЛ СПОКОЙНО!
А ПОТОМ ПОШЕЛ МЫТЬСЯ!



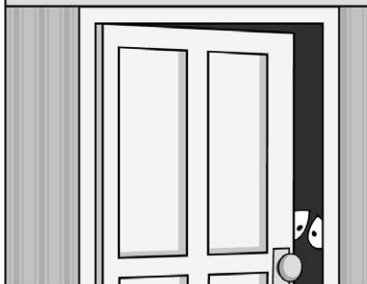
СТАТЬ МЫ С МУЖЕМ ЛОЖИЛИСЬ
ОЧЕНЬ ВПЕЧАТЛЕННЫЕ. МЫ ЭТО
СДЕЛАЛИ!



НО ЗАВТРА ВСЕ СТАЛО ХУЖЕ.
А ПОСЛЕЗАВТРА — ХУЖЕ
МНОГОКРАТНО.



ЗАК ПРОВОДИЛ В СВОЕЙ КОМНАТЕ
ПОЛОВИНУ ВСЕГО ВРЕМЕНИ.



ПОСЛЕ

МЫ ВЫСЛУШАЛИ ВСЕ...

Я УБЕГУ
ИЗ ДОМА!

ХОЧУ
НОВУЮ МАМУ!

НЕНАВИЖУ
ТЕБЯ!

ТЫ МНЕ
НЕ ДРУГ!

ПОДОЖДИ, ПОДОЖДИ,
ПОДОЖДИ!

ПОЧЕМУ?

ТЫ САМАЯ КРАСИВАЯ МАМОЧКА
ВО ВСЕЙ ГАЛАКТИКЕ!

ПОТОМ, ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ
ПОСЛЕ ТОГО, КАК МЫ НАЧАЛИ,
Я СКАЗАЛА ЕМУ «1», И ОН ВДРУГ...

ЛАДНО,
ЛАДНО!
ТОЛЬКО
НЕ СЧИТАЙ!

В КОНЦЕ КОНЦОВ ЗАК ПОВЕРИЛ.
ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ОН НЕ ПОЛУЧАЛ «3».

ЭТО 1.

ЛАДНО,
ЛАДНО!

МЫ С МУЖЕМ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ
ОТЛИЧНО. Я ПРЕДЛОЖИЛА СНОВА
ПОПРОБОВАТЬ СХОДИТЬ В КАФЕ.

У ПЕОНАРДО

ВСЕ БЫЛО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, ПОКА
ЗАК НЕ НАЧАЛ СКУЛИТЬ, ЧТО ЕМУ
ХОЧЕТСЯ ДОМОЙ. МЫ НАЧАЛИ
СЧИТАТЬ — ОН ЗАМОЛЧАЛ.

ЭТО 1.

У ПЕОНАРДО

МЫ ВЫШЛИ ИЗ РЕСТОРАНА
В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.
НАЧАЛСЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ!

КАК НАСЧЕТ ТОГО, ЧТОБЫ КУПИТЬ
МОРОЖЕНОГО ПО ДОРОГЕ?

О ДА!



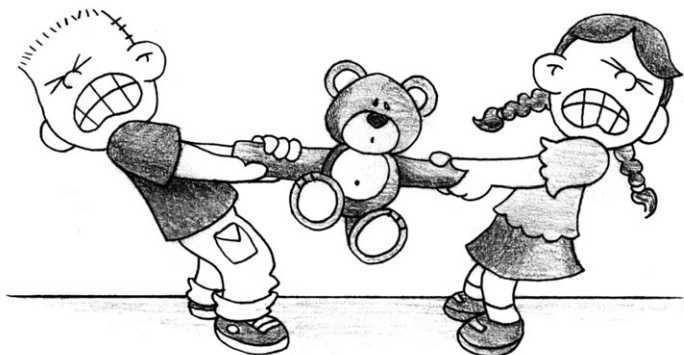
Когда миновала «адская неделя», в нашем доме все изменилось. Теперь наш сын знал: когда мы что-то говорим, мы настроены серьезно. Никаких криков, никаких пустых угроз. Конечно, он временами все еще переходит границы, но теперь он никуда не денется.

И мы также преуспели в использовании приемов «Магии на 1–2–3» для поощрения хорошего поведения (например, если удавалось уложить Зака), а также для укрепления связи между нами (например, мы вместе делали что-нибудь забавное). Как только мы научились управлять непослушанием Зака, стало намного проще любить его!

Жаль, конечно, что нас не предупредили об адской неделе в начале применения «Магии на 1–2–3». Но мы никогда и не верили в байки, что дети способны преобразиться за несколько часов.

Надеемся, что наша душераздирающая история немного приободрила вас!

Ну а теперь вернемся к объяснению основ «Магии на 1–2–3»



8

КАК СПРАВИТЬСЯ С СОПЕРНИЧЕСТВОМ, ИСТЕРИКАМИ, ВЫРАЖЕНИЕМ НЕДОВОЛЬСТВА И ЛОЖЬЮ

Решаем четыре самые распространенные проблемы с поведением

ЧЕТЫРЕ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИДА стоп-поведения — это соперничество между братьями и сестрами, истерики, выражение недовольства и ложь. Для многих родителей это самые ужасные, раздражающие и одновременно часто повторяющиеся виды неприемлемого поведения. И они потребуют небольших модификаций нашей основной техники.

Соперничество между братьями и сестрами

Если у вас больше одного ребенка, который плохо себя ведет, ваша жизнь усложняется многократно. В этом случае на сцену выходят несколько актеров. Как вы собираетесь

справляться с ситуацией? Соперничество между братьями и сестрами никогда не утихнет до конца, но существует несколько простых правил.

- ♦ **Правило № 1: считайте обоим детям.** Если дети дерутся, вам следует считать обоим детям в большинстве случаев, если только один из них не был очевидным агрессором. Обычно оба вносят свой вклад в конфликт. Будьте внимательны — дети хитрые! Некоторые устраивают очень тонкие провокации, другие идут напролом, и часто трудно сказать, кто первый начал драку — даже если вы присутствовали и видели все своими глазами.

Например, вы везете детей на машине и слышите, как с заднего сиденья доносится: «Мама, он опять на меня смотрит!» И кто тут что начал? Невозможно выяснить. В этом случае вам следует считать обоим детям.

- ♦ **Правило № 2: никогда не задавайте два самых глупых вопроса в мире.** Все родители спрашивают: «Кто это начал?» и «Что случилось?». Вы же не думаете, что ваши дети придут к вам со словами Джорджа Вашингтона: «Я не могу солгать»? «Да, я затеял эту драку и полностью беру на себя ответственность за тринадцать прошлых стычек». Таких признаний не бывает. Вы только вынуждаете детей обвинять друг друга и вопить.

Конечно, существуют ситуации, когда вам нужно выяснить, что произошло. Если, например, вам кажется, что кто-то получил физическую травму, вы должны обследовать ребенка и выяснить, что привело к травме. Это необходимо и в других серьезных или необычных ситуациях.

Но когда вы имеете дело с непрекращающимися ссорами между братьями и сестрами, попытки разобраться, что случилось, обычно обречены на провал.

- ✦ **Правило № 3: не ждите, что старший ребенок будет вести себя как более взрослый во время ссоры с младшим.** Даже если у вас двое детей, одиннадцати и четырех лет, не говорите одиннадцатилетнему: «Она же маленькая. Ты что, не можешь потерпеть ее поддразнивания?» Такой комментарий равносителен вручению четырехлетней дочери пистолета, и она будет признательна вам за щедрость. Будьте уверены, малышка извлечет из этого максимальное преимущество.

В этой же ситуации, представьте, как ваш одиннадцатилетний сын приходит к вам и говорит:

- Я хочу задать тебе один вопрос.
- Конечно, задавай, — отвечаете вы.
- Почему у меня тайм-аут всегда де-

сять минут, а Криветка (ваша четырехлетняя дочь) получает только пять?

— Потому что в нашем доме существует такое правило, — говорите вы, — одна минута тайм-аута за год жизни.

— **ЧЕРТ, ЭТО САМАЯ ДУРАЦКАЯ ВЕЩЬ, КОТОРУЮ Я КОГДА-ЛИБО СЛЫШАЛ!**

- Это 1.

На самом деле ребенку не нужен ответ на вопрос — он жаждет драки. Не позволяйте вовлечь себя в ненужные споры и помните, что вы всегда должны начинать счет, как только ребенок бросается в атаку, и беречь свои силы для настоящих дискуссий.

Предупреждение



Никогда не задавайте два самых глупых вопроса в мире: «Кто это начал?» и «Что случилось?», за исключением тех случаев, когда вам кажется, что кто-то получил физическую травму. Вы же не думаете, что ваши дети придут к вам со словами Джорджа Вашингтона: «Я не могу солгать»?

Живущие в одной комнате

Что, если дерутся дети, которые живут в одной комнате? Это плохая идея — отправлять двух дерущихся детей в одно и то же место для тайм-аута, где они продолжают свои разборки. Отправьте одного в его комнату, а другого — в альтернативную комнату для тайм-аута. В следующий раз поменяйте их местами. Или используйте альтернативы для тайм-аута в обоих случаях. Если у ваших детей разные комнаты, но они дерутся, пока идут туда, увеличьте тайм-аут на пять или десять минут.

Истерики или капризы

На истерики можно вести счет или игнорировать. Когда двухлетний малыш в истерике бьется на полу в гостиной — из-за того, что вы не дали ему молочный коктейль, — можете не обращать на это внимания. Вы даже можете выйти из комнаты, если считаете, что ребенку ничего не грозит. Но вам следует считать подростку, который оскорбил вас, когда вы не разрешили ему пригласить в гости друга.

В любом случае существует общее правило относительно истерик: *никогда не разговаривайте и не спорьте* с ребенком, который бьется в истерике. Это все равно что подливать масла в огонь. Считайте, потому что это будет ему сигналом, а не разговором.



Предположим, ваш шестилетний сын получил тайм-аут за истерику. Теперь он в своей комнате, но продолжает биться в припадке. Что, если время тайм-аута закончится, а ребенок не успокоится? Не позволяйте ему покидать комнату в этом состоянии, и, честно говоря, он заслужил еще один тайм-аут.

Вообще, в такой ситуации есть простое решение. Если

ребенку уже исполнилось четыре года, то тайм-аут не начинается, пока не прекратится истерика. Таким образом, если ему потребуется пятнадцать минут, чтобы успокоиться, то и перерыв начнется через пятнадцать минут. А если он будет завывать два часа, то отсчет времени тайм-аута пойдет через два часа.

Не поддавайтесь искушению и не заглядывайте в комнату каждый пять минут и не спрашивайте: «Эй, ты не думаешь, что уже хватит? Нам тебя не хватает. Обед через пять минут, и тебе еще нужно сделать уроки». Просто предоставьте ребенка самому себе, пока ему не надоест злиться.

Единственным исключением являются дети двух или трех лет, для которых не подходит такой прием. Малыши просто не понимают, что происходит, поэтому выпустите их из комнаты через несколько минут, даже если истерика еще продолжается, и сделайте глубокий вдох. Выпустив ребенка, игнорируйте его: это эффективнее, чем убеждать его успокоиться. Если малыш не успокаивается, в следующий раз оставьте его в комнате немного дольше.

Только имейте в виду: некоторые дети устраивают истерики из-за телесного дискомфорта. Им жмут ботинки, или натирают носки, или «кусает» свитер, и это буквально сводит их с ума. Телесный дискомфорт — не проявление плохого поведения, и ребенок в этом не виноват. Принимайте во внимание мнение ребенка и избегайте раздражающих запахов, вкусов и ощущений.

Недовольное выражение лица

Надутые губы и общее выражение недовольства — это пассивное поведение, которое дети используют, чтобы вызвать у вас чувство вины. Постарайтесь избавиться от

этого чувства, когда ребенок испытает на себе последствия своего плохого поведения. Почему вам должно быть неловко, если вы просто пытаетесь стать хорошим родителем? Помните: *требовательная и жесткая часть необходима* в воспитании детей, даже если ваш ребенок грустит какое-то время.

Если вы дисциплинируете ребенка, а он при этом выглядит истинным мучеником, просто молча разворачивайтесь и уходите. Единственный случай, когда вам следует предпринять какие-то действия, — когда ребенок «дуется», так сказать, агрессивно. Это значит, что он ходит за вами по всему дому, чтобы вы ни на минуту не теряли из виду его кислую физиономию. Если ваша дочь поступает именно так, скажите: «Это 1». Пусть она пытается сердито тереть глаза и шмыгать носом, вы не позволите ей этого делать.

Ложь

Если ребенок врет, не всегда имеет смысл считать. На это есть две причины. Во-первых, ложь — более серьезный проступок, и с ним необходимо разбираться немедленно, а во-вторых, дети часто лгут, чтобы скрыть другое плохое поведение. Многие родители сходят с ума, когда ребенок лжет, но не знают, как решить эту проблему. Поэтому мы дадим вам несколько рекомендаций, что делать в этой ситуации.

Можно выделить *два типа лжи*. В первом случае ребенок сочиняет истории, которые должны произвести впечатление на окружающих и потешить его самолюбие. Этот тип выдумок встречается не слишком часто, поскольку для детей мнение окружающих не так важно, как для взрослых.

Второй тип — самый распространенный — это «ложь во спасение». Дети лгут, чтобы избежать неприятностей. Такая ложь призвана скрыть неблагоприятный поступок, или же ребенок хочет избежать неприятного задания. Например, если ребенок стащил ценную вещь, он будет врать, что нашел или ему подарили. Другие дети говорят, что им ничего не задали, чтобы не выполнять скучную работу.

Когда родители сталкиваются с ложью, очень важно, чтобы они не принимали ее близко к сердцу. Конечно, плохо, что ребенок не говорит правду, но не это поведение самое плохое. Многих родителей так расстраивает ложь, что они видят в этом конец света. В результате родители делают две вещи: 1) заставляют ребенка чувствовать себя ужасным человеком и 2) увеличивают вероятность лжи в будущем. Именно поэтому дети, которые боятся расстроить вас, скорее всего, выберут легкий путь, когда вы загоните их в угол. Легкий путь — это ложь! Ведь это шанс избежать неприятностей в данный конкретный момент.

Что делать, если ребенок врет?

Представьте, родителям звонят из школы в час дня и говорят, что их десятилетний Том в обеденный перерыв подрался с мальчиком по имени Дейви. В 3:45 Том является домой.

— Как прошел день? — спрашивает мама.

— Хорошо. Ты сделала мне на обед мои любимые бутерброды.

— Кстати, обед: как он прошел?

— Отлично, мы немного поиграли в бейсбол.

— И не было ничего особенного?

— Нет.

— Ну ладно, послушай меня, молодой человек. Сегодня мне звонили из школы, и мистер Пасквини сказал, что ты подрался с...

И так далее.

Когда родители ведут разговор в таком духе, они загоняют ребенка в угол. Мама хочет получить от Тома некоторую информацию, но сначала она проверяет — скажет ли он правду. Это не лучший способ действий в такой ситуации.

Если вы знаете, что произошла какая-то неприятность, не загоняйте ребенка в угол и не сбивайте с толку, заставляя говорить заведомую ложь.

Представьте, что в один прекрасный вечер ребенок получил от вас «3», потому что сказал, что ему ничего не задали на дом. Вы шесть раз его спрашивали, и он шесть раз сказал, что уроков у него нет, а на седьмой — сломался и признался, что по математике кое-что задали. Но вы к тому времени уже вошли в раж и почувствовали себя победителем, потому что вытянули из ребенка правду.

Но что же произошло на самом деле? Вы шесть раз позволили ребенку попрактиковаться во лжи! Вы можете подумать про себя: «Рано или поздно он поймет, что не может одурачить меня, и расколется». В каких-то случаях ребенок расколется, но в других — будет упорствовать и попробует сначала пойти легким путем. Ребенок просто *научится лучше врать*, и именно вы обеспечите ему практические занятия.

Вот как выглядит более конструктивный подход. Представьте, что ваш ребенок совершил какой-то проступок. Если вы не знаете точно, что произошло, один раз спросите ребенка, что случилось. Если он выдает вам историю, а вы потом выясните, что это ложь, накажите его, и за проступок, и за вранье.

Постарайтесь не пугать ребенка, огорошив его прямым вопросом. Многие дети реагируют импульсивно. Они лгут, но на самом деле им хочется просто закончить разговор и избежать неприятностей.

Но что, если произошло что-то плохое и вы уже знаете кровавые подробности? Вы можете сказать примерно так: «Я хочу, чтобы ты сказал мне, что произошло сегодня в обеденный перерыв, но не прямо сейчас. Даю тебе время подумать, и мы продолжим разговор через пятнадцать минут. Но помни, что я уже разговаривала с мистером Пасквини». Никаких лекций и истерик с вашей стороны.

Вы можете использовать другой подход, когда: 1) вы уже знаете, что произошло и 2) ребенок, скорее всего, соврет об этом. Скажите ребенку, что вы знаете, а потом спокойно назначьте наказание. Так вы не дадите ему возможности солгать.

Многие дети начнут шуметь и обвинять вас, что вы им не верите. Чтобы справиться с такой реакцией, просто игнорируйте их высказывания или считайте. Закончите разговор примерно так: «Я уверена, в следующий раз ты будешь вести себя лучше».

Если ребенок постоянно врет, чтобы избежать неприятного задания, например отлынивает от обязанностей по дому и уроков, попытайтесь решить проблему так, чтобы у ребенка не было необходимости лгать.

Например, если ваш сын все время говорит, что ему ничего не задали, попробуйте поговорить с учителем, попросите его ежедневно заполнять лист с заданиями. Потом воспользуйтесь приемами, описанными в Главе 16, например округлением, и убедитесь, что уроки сделаны полностью. Если речь идет о домашних обязанностях, воспользуйтесь приемами поощрения старт-поведения (см. Главу 12).

Нет ничего хорошего в том, что ребенок врет, и вам не следует поощрять ложь, но в любом случае это не конец света. Очень многие люди — как дети, так и взрослые — иногда «преувеличивают». Если ребенок не говорит правду, это не значит, что он вас не любит или обязательно вырастет преступником. Ложь может привести к серьезным проблемам, однако с ней необходимо обращаться осторожно и вдумчиво. Если вы, год за годом, чрезмерно и эмоционально реагируете, а также загоняете ребенка в угол, вот тогда он превратится в законченного лжеца.

Теперь давайте рассмотрим Историю из жизни № 2. В этой истории вы познакомитесь с молодыми папой и мамой, которые очень эффективно использовали счет, чтобы справиться с перебранками подрастающего поколения на заднем сиденье автомобиля!

История из жизни № 2

СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ



Воспитание детей — непростая работа. Признайте, это оказалось намного сложнее, чем вы представляли себе до того, как у вас появились дети! Когда у нас в доме появились малыши, они заняли главенствующую позицию. Никакого спасения и ни шагу из дома без приглашения няни.

До рождения детей мы с мужем жили уютно и мирно. Но, став родителями, мы поняли, что должны научиться справляться с нытьем, ссорами, истериками, беспорядком и упрямством.

Мы обнаружили, что с двумя детьми намного сложнее, чем с одним. Соперничество между детьми было постоянным, и это самая неприятная вещь, с которой сталкиваются родители. Это часть Работы для родителей № 1 — прекращение и предупреждение драк.

Вот наша история...

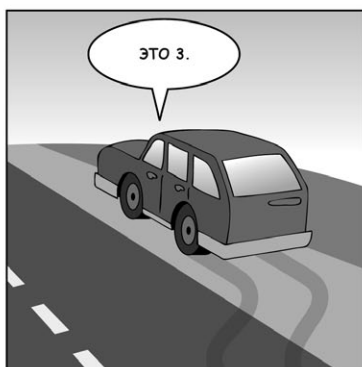
Однажды мы ехали домой на машине из супермаркета, и дети коротали время, разглядывая фигуры в облаках. Это их самая любимая игра, и мне нравится слушать их творческие идеи. Но именно в этот день моя шестилетняя дочь внезапно сказала...



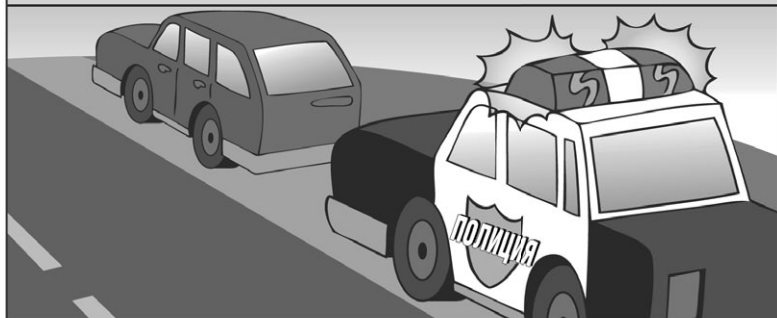
НЕВЕРОЯТНЫЙ
СЛУЧАЙ

С НЕВОЗМОЖНЫМИ
ПУТЕШЕСТВЕННИКАМИ





ДОГАДЫВАЕТЕСЬ, ЧТО ПРОИЗОШЛО? ЭТО БЫЛА ПОЛИЦИЯ!



ПОЛИЦЕЙСКИЙ ПОДОШЕЛ К МОЕЙ ДВЕРИ.

ВСЕ В ПОРЯДКЕ,
МАДАМ?



Я ОБЪЯСНИЛА, ЧТО МОИ ДЕТИ НАЧАЛИ
ДРАТЬСЯ И МНЕ ПРИШЛОСЬ СЪЕХАТЬ
НА ОБОЧИНУ ДЛЯ ТАЙМ-АУТА.

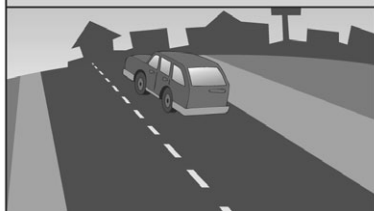
ЭТО ОТЛИЧНАЯ
ИДЕЯ И ОЧЕНЬ
БЕЗОПАСНОЕ
РЕШЕНИЕ!
ХОРОШЕГО ДНЯ!



ОН УЛЫБНУЛСЯ, ПОТОМ ПРОСТО
ПОСМОТРЕЛ НА ДЕТЕЙ И ПОМАХАЛ ИМ
РУКОЙ. ДЕТИ БЫЛИ В ШОКЕ!

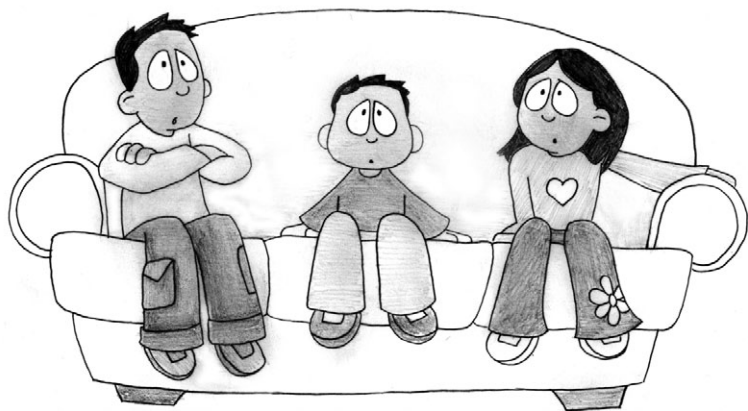


ВСЮ ДОРОГУ ДО ДОМА В МАШИНЕ БЫЛО
ТИХО. ОНИ БОЛЬШЕ НЕ ДРАЛИСЬ
И НЕ ТРЕПЕКАЛИСЬ В МАШИНЕ — ТТОКА!



РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Проблемы, связанные с соперничеством между братьями и сестрами, истериками, выражением недовольства и ложью, — обычно самые сложные для родителей. Поэтому мы посвятили им отдельную главу. Когда вы сталкиваетесь с подобным поведением, соберитесь, подумайте и сделайте глубокий вдох. Вы должны быть готовы ко всему!



9

НАЧИНАЕМ СЧИТАТЬ

Как разговаривать с детьми о «Магии на 1-2-3» и новом порядке в доме

РОДИТЕЛИ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ на семинарах, надо ли объяснять детям, что они собираются делать. Ответ — да. Начать программу довольно легко. Разговор о введении новых правил займет лишь пять минут, и маленькая репетиция перед запуском — еще пять. Но не возлагайте много надежд на этот предварительный разговор. Дети не воспримут вашу идею, пока вы не начнете им считать, пока раз пять не окажутся в своей комнате или пока не увидят, как вы считаете их братьям и сестрам.

Даже если мама с папой живут отдельно, предпочтительно, чтобы *оба взрослых* сели вместе с детьми и изначально все объяснили. Если вы с вашим бывшим не ладите, то каждый из вас должен провести «вводную беседу». Проблемы ваших отношений не должны мешать воспитанию детей.

Начинаем

Вот один из вариантов начала: «Слушайте, ребята, вы знаете, что иногда ведете себя не лучшим образом и мы вынуждены вмешиваться. Например, вы ругаетесь, ноете, дразните друг друга. С этого момента мы вводим новые правила. Когда мы увидим, что вы делаете что-то неприемлемое, мы будем говорить: “Это 1”. Это предупреждение, оно значит, что вам нужно остановиться. Если вы не останавливаетесь, мы говорим: “Это 2”. Это второе предупреждение. Если же вы все равно не остановитесь, то мы скажем: “Это 3. Перерыв пять минут” (или другое количество минут, соответствующее возрасту ребенка). Это значит, что вы должны отправиться в свою комнату для тайм-аута. Когда вы возвращаетесь, мы не обсуждаем произошедшее, если только в этом нет необходимости. Мы просто забываем об этом и начинаем сначала».



На заметку

Очень важно отработать технику счета — как для маленьких, так и для больших детей. Вы наглядно покажете им, что произойдет, когда вы начнете считать, и, кроме того, продемонстрируете серьезность намерений в исправлении их поведения новым способом.

«Кстати, дети, есть что-то в новой системе, что вам понравится, а кое-что вам не понравится. Вот что вам не понравится: если вы сделаете что-то очень плохое, например будете ссориться или бить друг друга, то мы сразу скажем: “Это 3. Перерыв десять или пятнадцать минут”. Это значит, что других предупреждений не будет. Вы просто отправляетесь прямиком в свои комнаты и остаетесь там дольше, чем обычно».

«Но вот что вам понравится. Чаще всего после тайм-аута мы не будем обсуждать, что произошло. Что ж, вот новые правила. Есть вопросы?»

Можете быть уверены, что дети будут сидеть и смотреть на вас так, словно вы сошли с ума. Они будут пихать друг друга локтями и обмениваться многозначительными взглядами, словно говоря: «Ну-ну, похоже, мамочка опять сходила в библиотеку и взяла еще одну книгу о том, как нас воспитывать. Последний раз она продержалась примерно четыре дня, а папочка вообще в этом не участвовал. Думаю, мы встанем плечом к плечу и не сдадимся и снова получим власть в доме примерно через неделю».

Не ждите от детей благодарности, просветленных взглядов или признания ваших усилий по ответственному воспитанию. Просто делайте, крепко держите оружие и — считайте!

Генеральная репетиция

Теперь пришло время немного повеселиться. Поскольку дети двух, трех и четырех лет не поняли, что вы им только что рассказали, было бы неплохо отрепетировать с ними счет. Полезно порепетировать и с детьми более старшего возраста. Репетиция поможет им понять, что происходит, а также продемонстрирует ваши серьезные намерения.

Вот что вы можете сказать дальше: «Дети, давайте потренируемся. Кто хочет начать? Прекрасно, Кейри, представь, что ты ноешь и клянчишь у меня конфету. Можешь понять как следует?» (Ребенок ноет.) «Ух ты, отличное нытье! Теперь я скажу: “Это 1”. А ты продолжай ныть, еще немного...» И так далее.

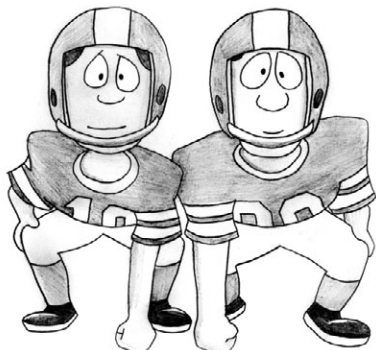
Покажите детям всю процедуру, чтобы они послушали, как вы им считаете, получили «3», отправились в свою комнату или сели на стул для тайм-аута (упрощенный тайм-аут), а потом вернулись к вам после окончания перерыва. Не забудьте похвалить ребенка за сотрудничество.

Вы можете предложить детям ролевую игру: малыш может считать какой-нибудь мягкой игрушке. Родители могут считать друг другу (после того, как один из них притворится балующимся ребенком). Ребенок может считать вам, и вы отправитесь на тайм-аут. По дороге в комнату не прикидывайтесь паинькой: ворчите, бурчите, показывайте недовольство! Вот в чем смысл: это нормально, что *счет вам не нравится* и вы без восторга отправляетесь на тайм-аут.

В этот момент вам может показаться, что вы готовы к использованию техники «1–2–3». Но помните — примерно половина детей воспринимает эти новшества в штыки, они ведут себя плохо, несмотря на счет. В следующей главе мы обсудим все виды проверок и манипуляций, которые могут использовать дети, чтобы помешать внедрению программы. Мы также расскажем, как вам подготовиться к ним и удержать свою семью на верном пути.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вы почти готовы к тому, чтобы совершить свой первый гигантский шаг в воспитании — исправлению неприемлемого поведения!



||| ЧАСТЬ III |||

Как справиться с проверками и манипуляциями

ГЛАВА 10

Шесть типов проверок и манипуляций

ГЛАВА 11

Вести с полей сражений



10

ШЕСТЬ ТИПОВ ПРОВЕРОК И МАНИПУЛЯЦИЙ

Что делать, когда дети сопротивляются «Магии на 1–2–3»

ВСЕ РОДИТЕЛИ ПЕРИОДИЧЕСКИ огорчают своих детей и портят им настроение. Как правило, это связано с тремя основными причинами: 1) родители просят делать то, что детям не хочется (уроки и т. д.), 2) просят не делать то, что детям хочется (дразниться, ныть), и 3) не дают то, что дети желают получить (конфеты, игрушки).

Когда вы проявляете требовательность и жесткость, у малыша есть выбор из двух вариантов. Во-первых, он может согласиться с вами и справиться с собственным огорчением или разочарованием. Большинство детей постепенно узнают, что разочарование — не конец света, и по мере взросления понимают, что примирение с ситуационным огорчением сулит вознаграждение в будущем. Эта способность откладывать удовольствие сейчас ради

чего-то лучшего потом является базой для *эмоционального интеллекта*.

С другой стороны, огорченный ребенок может заняться проверками и манипуляциями. Ведь для него это шанс получить желаемое.

Три вещи, которые следует помнить, когда речь идет о проверках и манипуляциях

1. **Ребенок подвергает вас проверке, когда он расстроен или разочарован.** Вы не дали ему чипсы. Считали ему. Заставляли делать уроки или идти спать. Ребенку это не понравилось, и он уповает на какой-то способ, который помог бы ему получить желаемое, несмотря на препятствия (то есть вас).
2. **Следовательно, проверка является целенаправленным поведением.** Первичная цель очевидна: ребенок хочет, чтобы было «по-его», чтобы вы не навязывали вашу волю. Если ребенок все равно не получил желаемое, у проверки и манипуляции появляется вторичная цель — *мсть*.
3. **Есть шесть основных тактик манипулирования.** Все шесть направлены на реализацию первичной цели (настоять на своем), а пять из шести еще и способствуют осуществлению вторичной цели — мести. Часто ребенок проверяет вас, используя комбинации двух и более из этих шести тактик.

Взрослые, как правило, распознают детские маневры, если, конечно, задумываются об этом. Мамы и папы также осознают, что у них тоже есть собственные излюбленные приемы, поскольку взрослые используют те же самые методы манипулирования, чтобы получить желаемое.

Между прочим, проверки и манипуляции не означают, что у ребенка эмоциональные проблемы или ему нужна консультация психолога. Желание настоять на своем, равно как и попытка наказать более сильного человека, это совершенно нормальная тактика. Взрослые часто удивляются, как естественно и умело маленькие дети придумывают сложные тактики проверки. Раз уж малыши одарены такими способностями, очень важно, чтобы родители и учителя понимали их приемы и знали, как с ними справиться.

Важно



Ребенок проверяет вас, потому что хочет получить желаемое. Это его первичная цель. Поскольку у него меньше силы и власти, чем у вас, он использует эмоциональные манипуляции. Если желания ребенка все еще не исполнены, вторичная цель — ответный удар, или месть.

Шесть основных приемов манипулирования

Вот шесть базовых приемов, которые дети используют для влияния на взрослых.

1. Приставания «Почему? Почему? Почему? Почему?»

Приставания — это бесконечные: «Пожалуйста! Пожалуйста! Пожалуйста!», или: «Почему? Почему? Почему? Почему?», или: «Только один раз! Только один раз! Только один раз! Только один раз!» и даже: «Мама! Мама! Мама! Мама! Мама! Мама!». Некоторые дети превращаются в пулеметы времен Второй мировой войны. Ребенок ходит за вами, и ходит, и ходит, пытаясь замучить своим повторениями. «Просто дай мне то, что хочу, и я замолчу!» — таков подтекст всей этой истории.

Приставания особенно проблематичны и неприятны, когда действие разворачивается громко и на публике. Некоторые родители пытаются реагировать на все, что говорит ребенок, каждый раз, когда он это говорит. Мама или папа объясняют, успокаивают или отвлекают детей. По мере того как приставания продолжаются, родители все глубже погружаются в бездну отчаяния, поскольку чувствуют, что все это — мартышкин труд: поиск правильных слов, которые бы успокоили ребенка. Попадаются исключительно целеустремленные дети, которые упорно продолжают приставать. Они не останавливаются, пока не получают желаемое или же пока их родители не применяют более эффективный способ борьбы с их проверкой.

2. Проявления характера (устрашение): «Я тебя ненавижу!»

Проявления характера (истерики), которые мы иногда называем устрашением, — это агрессивное поведение. Маленькие дети, у которых еще недостаточно развиты речевые навыки, могут падать на пол, биться головой, вопить во всю мощь своих легких и яростно пинаться. Более старшие вступают в споры, придумывают обвинения, называют вас несправедливой, нелогичной или просто плохой мамой. В расстроенных чувствах дети могут браниться или злобно жаловаться.

Иногда такие приступы длятся довольно долго. Например, при СДВГ или биполярных расстройствах дети часто устраивают громкие сцены, которые продолжаются час и более. В это время они могут портить имущество или громить свою комнату. Истерики будут более продолжительными, если: 1) у ребенка есть зрители; 2) окружающие взрослые продолжают спорить с ребенком или просят его успокоиться; 3) взрослые не знают, как справиться с агрессией.

Проявления характера у двухлетнего малыша могут раздражать, но иногда они забавляют. Моя жена сфотографировала нашего сына, когда он еще ползал, во время истерики. Наш мальчик выбрал для проявления характера кучу золы в камине, дома у моих родителей. (Конечно, огня там не было). Мы до сих пор смеемся, вспоминая эту сцену.

По мере того как дети взрослеют и набираются сил, истерики становятся более неприятными и даже ужасными. Поэтому лучше научиться справляться с ними или вообще прекратить к возрасту пяти или шести лет.

3. Угрозы: «Я сейчас убегу из дома!»

Огорченные дети иногда пугают зловещими обещаниями, если родители не исполнят их волю. Вот несколько примеров:

«Я сейчас же убегу из дома!»

«Я больше никогда не буду с тобой разговаривать!»

«Я убью себя!»

«Я не буду обедать и не сделаю уроки!»

Смысл очевиден: произойдет что-то плохое, если ты не дашь мне то, что я хочу, и немедленно. Дай мне печенье перед обедом, перестань мне считать, не заставляй идти спать и так далее! Иногда дети выкрикивают очень забавные угрозы. Одна маленькая девочка сказала маме, которая пыталась уложить ее спать: «Ладно, я пойду. Но я всю ночь буду лежать в кровати с открытыми глазами!»

Другой ребенок, шестилетний мальчик, получил «3» и тайм-аут от отца за то, что поливал из шланга собаку. Мальчик пригрозил, что убежит, и действительно собрал маленькую сумку и вышел за дверь. Однако через пять минут он вернулся и крикнул отцу: «Я не мог сбежать, потому что вы, ребята, не разрешаете мне переходить улицу!»



Другие угрозы далеко не такие забавные. Иногда дети в расстроенных чувствах угрожают убить себя, и ни один родитель не может слушать спокойно такие заявления. Как понять: это просто манипуляция или ребенок на самом деле не хочет жить?

Чтобы разрешить эту дилемму, родителям следует задать два вопроса. Во-первых, счастлив ли ребенок в целом? Радует ли он жизни большую часть времени, есть ли у него друзья, все ли в порядке в школе, ладит ли он с родными? Если на эти вопросы можно ответить положительно, маловероятно, что ребенок действительно хочет покончить с жизнью. Во-вторых, высказана угроза самоубийства неожиданно или в ответ на какое-то очевидное недавнее огорчение? Если слова «Я собираюсь убить себя» сказаны без явной причины, это всегда более опасный признак и следует уделить внимание этой проблеме.

4. Мученичество: «Мне никогда ничего не разрешают!»

Дети обожают изображать мучеников. Всем своим видом ребенок показывает, что его жизнь полна несправедливости и бремя ее неподъемно. «Никто меня не любит», «Мне никогда ничего не разрешают» или «Ты любишь сестру больше, чем меня!».

Или ребенок может сделать что-то с оттенком самонаказания и самообвинения — например, отказаться от обеда, просидеть час в кладовке, уставиться в окно и не разговаривать. Не менее распространенными средствами манипулирования являются надутые губы, опухшие от слез глаза и взгляд, полный глубокой печали.

Очевидно, что цель мученичества — заставить родителей почувствовать вину, и это исключительно эффективный способ. Взрослым чрезвычайно сложно бороться с этим способом проверки на прочность. Кажется, что

у многих мам и пап есть «кнопка вины», да еще размером со штат Вайоминг! И ребенку больше ничего не нужно делать, лишь только нажать на эту кнопку, чтобы получить полную власть в доме.

Дети очень рано усваивают, как трепетно родители относятся к их благополучию, и пытаются влиять на поведение взрослых, прикидываясь обиженными и несчастными.

Например, двухлетний малыш может задерживать дыхание, пока не посинеет, если что-то происходит не по его воле. А родители удивляются, как вообще ребенку в голову приходит подобная идея. Однажды некий креативный ребенок, которого мама отправила в его комнату, закричал из окна: «Я не могу дышать! Я не могу дышать!» Какой неординарный подход!

5. Подлизывание: «Ты самый лучший папочка в мире!»

Пятый прием — подлизывание — отличается от первых четырех. Вместо негатива ребенок пытается вызвать у вас приятные чувства. И вы рискуете утратить эти чувства, если потом расстроите ребенка.

«О, дорогая мамочка, у тебя самые красивые глаза во всем квартале!» — это яркий пример подлизывания. Или: «Думаю, что я пойду и уберусь в своей комнате. Последнее три недели она выглядит немного неаккуратной. А после этого я, возможно, посмотрю, что там делается в гараже».

Когда ребенок подлизывается, основной смысл его послания к родителям следующий: «Ты будешь чувствовать себя очень плохо, если проявишь жесткость ко мне, или потребуешь от меня порядка, или в чем-то откажешь, после того как я был таким милым». Ребенок, который подлизывается, намеревается заранее вызвать у родителей чувство вины. Он подразумевает, что: «Ты будешь так

расположен ко мне, что не сможешь обидеть или огорчить меня».

Манипуляция в виде подлизывания может выглядеть как обещание. «Пожалуйста, мамочка. Пожалуйста. Я съем весь свой ужин и обещаю, что не попрошу сладкого», — сказал один маленький мальчик, которому очень хотелось печенья в пять часов вечера.

Иногда дети дают нереальные обещания. Например, мальчик, который пытался выпросить у отца новый компьютер, воскликнул: «Я больше никогда ни о чем не попрошу тебя!»



Извинения бывают искренними, но также могут быть примерами подлизывания. «Прости, мне так жаль. Я же прошу, прости меня!» — просил маму один мальчик, в надежде, что она не запрет его в комнате за драку с младшим братом.

Очевидно, что подлизывание — наименее вредоносный прием. Некоторые родители даже считают, что это вообще не манипуляция. Действительно, подлизывание очень трудно отличить от проявления искренней привязанности. Если ребенок говорит: «Я тебя люблю» — и ничего не просит сразу же, возможно, это проявление его симпатии. Ребенок, который просит разрешения пригласить в гости друга, при условии, что он уберет свою комнату, предлагает явную и обоснованную сделку. Но вы наверняка слышали от родителей: «Наш сын бывает милым и приятным, только когда ему что-то нужно» — это и есть подлизывание.

6. Физическое воздействие: «Бах! Трах! Бабах!»

С точки зрения родителей, это наихудший способ проверки и манипулирования. В этом случае огорченный ребенок может напасть на взрослого, что-то разбить или

убежать. Физические методы, которые ребенок использует, чтобы настоять на своем, характерны для малышей, которые не владеют речью в достаточной мере. Если же применение этих приемов продолжается после четырех или пяти лет, мы начинаем волноваться. Чем старше становится ребенок, тем опаснее физическое воздействие.

Например, некоторые родители, отправлявшие детей на тайм-аут, рассказывали, что дети на них набрасывались и отбивались на пути к месту наказания. Иногда дети буквально входят в раж — пинаются, кусаются, царапаются, бьют и вопят на пределе мощности своих легких.

Другие дети, склонные к физическому воздействию, бьют и ломают вещи, иногда даже свои собственные. Например, десятилетний мальчик, которого отправили в комнату на тайм-аут за драку с братом, разломал в щепки входную дверь своим самым лучшим приемом карате.

Другой мальчик швырнул кружку на плиточный пол в прихожей своего дома. К несчастью, один большой осколок отлетел в стеклянную входную дверь, и она потрескалась.

Некоторые дети пытаются убежать. Один семилетний мальчик применил несколько модифицированный прием бегства к своей матери, которая не разрешила ему пойти погулять. Мальчик проскользнул в подвал и прятался там два часа, не откликаясь на зов. Этот прием отлично сработал — его мама была «наказана» сильнейшим волнением.

Что же происходит?

Вот как работают эти приемы: все шесть имеют один общий механизм. Ребенок как будто говорит родителям: «Посмотрите, вы огорчили меня, не дали мне то, что я хотел. Вы заставляете меня вставать по утрам, считаете за то, что я дразню сестру, и не покупаете мне сладости.



На заметку

Ребенок, который проверяет вас или пытается манипулировать, предлагает сделку: дайте мне то, что я хочу, и я немедленно перестану приставать, биться в истерику, угрожать и прикидываться мучеником! Это кажется вам заманчивым предложением? Подумайте еще раз!

Но я тоже огорчу вас, буду приставать, закатывать истерики, угрожать и т. д. Теперь и вам, и мне плохо. Предлагаю сделку: вы складываете свое оружие, а я — свое».

Если вы все-таки пойдете на поводу и дадите ребенку то, что он хочет, проверки и манипуляции продолжатся бесконечно. И в доме у вас будет один хозяин — ваш ребенок. Все, что ему нужно во время конфликта, это достать свое самое большое оружие манипулирования и превратить вас в фарш.

Кто нажимает на кнопки?

Подумайте о своем ребенке и ответьте на вопрос: «Есть ли у него любимый прием проверки, который он использует очень часто или вообще постоянно?» Ответ — да? Плохи дела! Это означает, что прикол с проверкой у ребенка срабатывает. Люди обычно не повторяют действия, которые не приносят результата.

Давайте-ка вспомним две цели, которые преследуют дети, устраивая проверки и прибегая к манипуляциям: настоять на своем и отомстить. Приемы ребенка срабатывают, когда он получает желаемое: вы даете ему печенье перед ужином, включаете телевизор, когда он делает уроки, не считаете, когда он дразнит собаку, и не заставляете ложиться спать. А как ребенок поймет, что успешно отомстил обидевшему его взрослому? Ответ возвращает нас к правилу «Никаких разговоров, никаких эмоций». Если ребенку удалось сильно расстроить вас или вы обрушили на него поток слов, он понял, что «поймал» вас.

Дети понимают, что месть достигла цели, когда родители говорят им: «Сколько раз тебе нужно повторять?», «Почему ты просто не можешь промолчать?», «Ты пытаешься свести меня с ума?». Ребенок злится, обижается, и его обиженная часть испытывает удовлетворение. В следующий раз, когда вы его чем-то огорчите, он будет точно знать, как нажать на кнопку мести.

Предположим, вы хотите, чтобы сын сел за уроки, а он устроил истерику (Прием № 2), потому что в данный момент ему хочется смотреть телевизор. Если вы не будете следовать правилу «Никаких разговоров, никаких эмоций», следующим шагом будет уже *ваша* истерика. Вы расстроитесь больше, чем ребенок! Итоговый счет: ребенок — 1, родитель — 0. Ваш сын испытал удовлетворение, разозлив вас: хорошая оплеуха большому и сильному взрослому.

Другие дети мстят родителям, заставляя их испытывать чувство вины. Допустим, дочь, которой вы сказали, что пора ложиться спать, прибегла к мученичеству (Прием № 4): «Да уж, конечно, здесь меня никто не любит. Может, мне отправиться автостопом в другой штат и найти семью, где будут с вниманием относиться к моим потребностям?» Тут она добавляет немного угрозы (Прием № 3). Вы пугаетесь и чувствуете себя виноватым. Вам совсем не хочется травмировать ребенка. В результате вы сажаете дочь на колени и добрых полчаса рассказываете ей, как вы ее любите, как ее любят папа и ваш пес, и так далее.

Вы испытываете дискомфорт, и ваш ребенок заставляет вас заплатить за вашу требовательность. Всегда помните об этом: если только вы не один из тех невниматель-

Предупреждение



Есть ли у вашего ребенка любимый способ проверки? Если ответ — да, значит, его прием срабатывает: 1) вы что-то разрешаете ребенку или 2) его месть удается.

ных, равнодушных или просто жестоких родителей, ваши дети *знают*, что вы их любите. Любыми способами говорите им, что вы их любите, но никогда не показывайте это, когда они изображают мучеников.

Счет в ответ на проверки

Теперь предположим, что вы применяете «Магию на 1–2–3» и немного закрутили гайки. Ваш десятилетний сын хочет пойти в гости к другу в девять часов вечера в рабочий день. Вы отклоняете его просьбу и говорите, что уже слишком поздно. Разворачивается следующая сцена.

— Почему нет? Ну, пожалуйста, только один раз! (Приставание.)

— Нет, нельзя.

— Ты мне никогда ничего не разрешаешь. (Мученичество, приставание.)

— Не думаю, что у тебя совсем нет привилегий.

— Я завтра уберусь в гараже. (Подлизывание, приставание.)

— В гараже все в порядке. Я только что убралась там.

— Это подло! Я тебя ненавижу!

Жаль.

Ребенок швыряет книги на пол. (Физическое воздействие.)

— Поосторожнее, приятель.

— Пожалуйста, ПОЖАЛУЙСТА! О, ну пожалуйста, еще не так поздно! (Приставание.)

— Нет. Не сегодня.

— Если ты не согласишься мне, я убегу из дома! (Угроза.)

Общение в таком духе может раздражать, но это конструктивный путь! Почему? Потому что есть результат. Ребенок испытывает на вас различные приемы, пытаясь нащупать слабое место. Но у вас его нет! Вы оказываете

упорное сопротивление. Но главное — вы *сохраняете спокойствие*, несмотря на раздражение.

Только одно неправильно в этом примере, и это даст ответ, что вам делать с проверкой и манипуляциями. Вы не должны разрешать ребенку менять тактики (и вы не должны так много с ним разговаривать). Что же делать?

Если вы посмотрите на наш список из шести приемов, то пять из них (за исключением подлизывания) — это поведение, которое требуется прекратить, или стоп-поведение. Как вы знаете, за стоп-поведение полагается счет. Поэтому, если ребенок снова и снова пристает к вам, начинайте считать.

Вот так должна выглядеть эта сцена, если применяется программа «Магия на 1–2–3». (Помните, что мальчик уже получил объяснение.)

— Почему нет? Ну пожалуйста, только один раз! (Приставание.)

— Это 1.

— Ты мне никогда ничего не разрешаешь. (Мученичество, приставание.)

— Это 2.

— Я завтра уберусь в гараже. (Подлизывание, приставание.)

— Это 3. Перерыв десять минут.

Счет «3» ребенок получает больше за приставание, чем за подлизывание, но очевидно, что он не собирается отступать и твердо стоит на своем. Цель достигнута, потому что сын получает счет и тайм-аут.

Помните: за исключением подлизывания и пассивного проявления недовольства необходимо считать на проверку и манипуляции — особенно вначале, когда вы только осваиваете программу «Магия на 1–2–3». Когда ребенок привыкнет к дисциплине, менее агрессивные и неприятные

формы проверки можно игнорировать. Насколько это эффективно, вы оцените по тому времени, которое потребуется ребенку, чтобы отступить. Многие дети быстро усваивают урок: игнорирование с вашей стороны означает, что они не получают желаемого и не смогут отомстить.

Какие приемы проверки встречаются чаще всего?

Приставание, угроза, истерика, мученичество, подлизывание и физическое воздействие — все это приемы, которые дети используют для получения желаемого. И все эти приемы, за исключением подлизывания, дети используют для наказания несговорчивого взрослого, который упрямо стоит на своем и запрещает ребенку то, что он хочет.

Мы провели ряд опросов среди родителей и учителей, чтобы выяснить, какой прием, по их мнению, применяется чаще всего. Интересно, что обе группы взрослых назвали одни и те же приемы: приставание, истерика и — самый предпочтительный — мученичество.

А самый раздражающий прием, который используют дети, представляет собой комбинацию из двух или трех. Подход, от которого большинство родителей слетают с катушек, заключается в сочетании мученичества (4) и приставания (1). Слово, которое описывает его, начинается с буквы «н». Вы догадались: нытье!

Что вас ждет вначале

Как мы уже говорили ранее, когда вы приступите к технике «1–2–3», ребенок ответит вам двумя способами: он начнет либо сотрудничать с вами, либо проверять. Если вам повезло и он сразу на все согласился, радуйтесь! Вы получите больше удовольствия от своих детей, потому

что у них не будет проблем с дисциплиной. И вам захочется радовать их, разговаривать, хвалить и слушать, что они говорят. Вы будете наслаждаться взаимодействием и строить прочные отношения. Эти хорошие отношения, в свою очередь, сделают счет менее частым и более простым в использовании.

Но дети, начавшие с проверки, покажут свой характер. Когда вы дадите понять им, что собираетесь быть главным, и лишите любимых приемов, они будут реагировать двумя способами. Одни дети снова и снова прокручивают излюбленную тактику. Например, сила и продолжительность истерики может удвоиться. Приставание станет более интенсивным и агрессивным, а мученичество — более жалостным.

Другой неприятный сюрприз, который могут преподнести вам несогласные дети, это тактика переключения. Дети будут испытывать на вас тактики манипулирования, с которыми вы до сих пор не сталкивались, или применять старые, давно забытые. Самые частые приемы заключаются в переходе от приставания и мученичества (и нытья!) к истерике. Некоторые дети приходят в ярость, когда у них не получается вызвать у вас чувство вины. Хотя переключение сильно досажает, помните, этот прием почти всегда свидетельствует, что вы отлично справляетесь. Продолжайте в том же духе!

Что делать, если вы столкнулись с эскалацией манипулирования? Помните две вещи: 1) не стоит расстраиваться, это нормальная реакция детей, которые привыкают к «Магии на 1–2–3», и 2) считайте, если это необходимо. Держите рот на замке, открывайте его только для необходимых объяснений и счета. В конце концов и манипуляции и проверки сойдут на нет и ребенок примет ваши

На заметку

Если вы сомневаетесь — считайте!



дисциплинарные правила, не устраивая скандалов каждый раз, когда вы его расстраиваете. Тогда вы выиграете битву. И ваш дом станет спокойным и мирным.

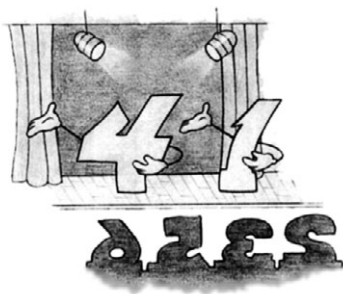
И еще один момент: некоторые дети сначала соглашались, а потом приступают к *отложенной проверке*. Отложенная проверка начинается, когда проходит эффект новизны системы и ребенок понимает, что он больше не будет диктовать свои условия, или же ваши правила нарушаются из-за поездок, гостей, болезни, новых детей или других факторов.

Если вы к этому не готовы, то отложенная проверка может разочаровать вас. Вы думаете про себя: «Дети так хорошо вели себя раньше!» Вам может показаться, что система потерпела поражение. К счастью, лекарство у вас под рукой. Снова прочитайте «Магию на 1–2–3», обсудите происходящее с вашим супругом, если это возможно, а потом вернитесь к основам. Тренируйтесь в использовании правила «Никаких разговоров, никаких эмоций»; будьте мягкими, но настойчивыми; и, если сомневаетесь, считайте.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Самый любимый прием детей
во все времена?

Схема 4+1:
НУТЬЕ!





11

ВЕСТИ С ПОЛЕЙ СРАЖЕНИЙ

Настоящие истории, рассказанные настоящими родителями

ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ несколько примеров программы «Магия на 1–2–3» в действии. Вы поймете, как и когда можно использовать счет. Наши истории и комментарии к ним покажут, как считать и как не считать в повседневных ситуациях. В некоторых примерах, когда родители действуют не совсем правильно, особенно в первое время, я даю им возможность исправить свои ошибки. Вот было бы здорово, если бы у вас была такая возможность в реальной жизни! Вы еще не догадались? Она у вас есть.

Соперничество между братом и сестрой I

Первый раунд

Как большинство братьев с сестрами, девятилетний Джон и семилетняя Бриттани — лучшие друзья и злейшие враги. Они играют в конструктор на полу гостиной. Папа

смотрит футбол и удивляется, как дети хорошо играют вместе. Но идилия быстро заканчивается.

— Бриттани, мне нужно еще колесо для моего танка, — говорит Джон.

— Нет, Джон, оно нужно мне для машины, — отвечает Бриттани.

(Папа начинает ерзать в своем кресле. Нападающий собирается забить гол.)

— Дай мне одно колесо. Я потом верну его тебе, — предлагает брат.

— Нет, для моей машины нужно четыре колеса, — отвечает сестра.

— Твоя машина идиотская!

— Папочка, Джон хочет забрать мое колесо, а я взяла его первая!

(Команда, за которую болеет папа, чуть не забила гол, но промазала. Папа недоволен.)

— Вы оба, прекратите!

— Она не должна загребать все колеса. Мне не хватает для танка, а это мой конструктор.

— Но я первая сделала машину!

— Ладно, дети, это 1 для вас обоих.

— Она идиотка. *(Джон швырнул свою поделку и ушел.)*

Что нужно было сделать?

Папа отлично справился с работой по наведению порядка. Возможно, он должен был начать счет немного раньше, вместо того чтобы рычать на детей: «Прекратите!» Следовало ли папе считать Джону за то, что он швырнул свою поделку и обозвал сестру? Некоторые родители считают это необходимым, другие — игнорируют, потому что танк принадлежит Джону (и его можно восстановить). Кроме того, возможно, Джон и прав в том, что он покинул поле боя.

Второй раунд

Давайте дадим папе шанс улучшить методы воспитания.

— Бриттани, мне нужно еще колесо для моего танка, — говорит Джон.

— Нет, Джон, оно нужно мне для машины, — отвечает Бриттани.

(Папа начинает ерзать в своем кресле. Нападающий собирается забить гол.)

— Дай мне одно колесо. Я потом верну его тебе, — предлагает брат.

— Нет, для моей машины нужно четыре колеса, — отвечает сестра.

— Твоя машина идиотская!

— Дети, это 1 для вас обоих.

(Команда, за которую болеет папа, чуть не забила гол, но промазала. Папа недоволен.)

— Она не должна загребать все колеса. Мне не хватает для танка, а это мой конструктор.

— Но я первая сделала машину!

— Ладно, дети, это 2.

Что нужно было сделать?

В этот раз папа справился намного лучше, учитывая, что его команда не забила гол и это не могло не расстроить. Прекрасный самоконтроль и прекрасная работа — папа не выместил на детях свое раздражение.

Соперничество между братом и сестрой II

Этот случай произошел с Сеаном, девяти лет, и Тамми, одиннадцати лет. Они играли в «Эрудит» в гостиной, а их папа мыл посуду на кухне.

- Сейчас моя очередь.
- Нет, не твоя. Ты пропустила свою очередь, потому что думала слишком долго.
- Нет, моя. Я должна собрать это слово!
- Нет, ты идиотка! Ты первая начала!
- Ты просто псих, это не смешно.
(*Входит папа.*)
- Что здесь происходит?
- Она жульничает!
- Нет, не я, это ты, тупица! Ты слишком медленно ображаешь!
- Тихо, оба! Скажите мне, что случилось.
(*Злосчастное расследование заканчивается всеобщим криком и хаосом.*)
- Ладно, это 1 для вас обоих.
(*Всеобщий крик и хаос продолжаются.*)
- Это 2.
- Сеан хватает доску с «Эрудитом» и вместе с буквами швыряет на фортепиано.
- Сеан, это 3. Перерыв десять минут.

Что нужно было сделать?

Папа с честью вышел из этой ситуации, правда, после того, как задал самый глупый в мире вопрос. Ему следовало начинать считать раньше.

1-2-3, раздели!

Джоуи, восьми лет, и Мадди, шести лет, в гостиной своего дома. Джоуи играет с динозавриками, а Мадди трудится над пазлом. Джанет воспитывает детей одна, и она готовит ужин на кухне, наслаждаясь миром и покоем. Мадди начинает напевать себе под нос. Через несколько секунд

Джоуи просит ее перестать. Мадди отказывается. Пикировка нарастает.

— Джоуи, Мадди, это 1, — говорит мама.

Если дети получают «3», мама прибегнет к уникальной форме альтернативного тайм-аута — естественным последствиям поведения детей (см. Главу 12). Спор продолжается, дети получают «2», и на «3» мама говорит:

— Ладно. Это 3, раздели.

Это значит, что дети должны отправиться в разные места. Они не могут находиться вместе. Оба ребенка должны покинуть общую комнату. Куда пойти, они решат сами, но не в одно и то же место. Игрушки можно взять с собой.

Что нужно было сделать?

Это мама здорово придумала. Когда вы разделяете спорящих, вы скорее прерываете и перенаправляете их, чем наказываете. Разделение тем более эффективно, если дети живут в одной комнате и не могут отправляться туда на тайм-аут. Время разделения может составлять обычную минуту за год жизни или же быть увеличено — например, пока мама не закончит приготовление ужина. Если дети не соглашаются на разделение, назначается обычный тайм-аут.

Проблемы в супермаркете

Первый раунд

Рите четыре года, и она любит ходить с мамой в супермаркет. Понятно, почему ей нравится поход за покупками: в этом магазине есть тележки для детей, и Рита может катить свою собственную тележку. Однако мама Риты не так радуется совместным походам в магазин.

И это тоже понятно: рано или поздно Рита начинает бегать вокруг со своей тележкой. На прошлой неделе она врезалась в большую тележку, которую катил пожилой мужчина. Хотя он ничего не сказал и даже засмеялся, мама боится, что ее дочь может кого-нибудь травмировать.

Безвыходное положение! Если мама не разрешит Рите взять детскую тележку, то девочка устроит образцово-показательную истерику на глазах у всех покупателей.

Маме кажется, что ее дочь командует парадом. И она пытается сохранять лицо. Вот такая сцена разворачивается при входе в магазин.

— Мама! Можно мне взять тележку?

— Не думаю, дорогая. Не сегодня. Посмотри-ка, постер с Медведем Фоззи!

— Почему нельзя?

— Я только что сказала, дорогая. Теперь, пожалуйста, не начинай, не заводи меня.

— Я хочу взять мою собственную тележку!

— Прекрати немедленно! Достаточно! Пойдем, нам нужно много всего купить!

— Ты мне никогда ничего не разрешаешь! — Рита начинает громко плакать.

— Ладно, ладно! — Мама берет детскую тележку и вручает Рите.

Она хватается за ручку, но мама удерживает тележку и строго смотрит на дочь:

— Рита, посмотри на меня. Ты должна мне обещать, что не будешь бегать с тележкой. Ты можешь кого-нибудь задеть. Ты понимаешь меня?

— Да.

— И ты обещаешь, что не будешь бегать с тележкой?

— Да.

— Скажи: «Я обещаю».

— Я обещаю.

— Ладно. Теперь пойдем за покупками. Некоторые вещи я положу в твою тележку.

Рита держится примерно пять минут. Потом она начинает бегать с детской тележкой и хихикает, когда сшибает с полки соус для спагетти. Мама делает вид, что ничего не замечает, но она резко сокращает процесс покупок и направляется к кассе с одной третью тех продуктов, которые собиралась купить. Может, ей удастся вернуться позже одной и докупить необходимое.

Что нужно было сделать?

Классический пример того, как ребенок «строит» родителей, опасаящихся публичной сцены. В страхе мама пытается прибегнуть к бесполезной попытке увещевания «маленького взрослого» и получения бесполезного обещания.

Второй раунд

Давайте дадим этой маме второй шанс, чтобы исправить дело. На самом деле у мамы Риты есть два варианта: 1) считать Рите, когда она бежит, и на счет «3» забрать тележку, и 2) сразу при входе в магазин не давать Рите тележку.

ВАРИАНТ 1: СЧИТАТЬ РИТЕ, КОГДА ОНА БЕГАЕТ

— Мама! Можно мне взять тележку?

— Да, дорогая. Но ты должна спокойно ходить с ней. Если я досчитаю до трех за то, что ты бегаешь, я заберу тележку.

Рита держится примерно три минуты, потом начинает бегать.

— Рита, это 1. На «3» я заберу тележку.

Что нужно было сделать?

Это более эффективный подход. Возможно, развернутся небеса, когда Рита получит «3» и мама заберет тележку. Поэтому маме следует быть готовой, что придется отнести маленькую вопящую девочку в машину. Если придется возвращаться в машину, ни в коем случае нельзя произносить обычное назидательное: «Я тебе говорила».

ВАРИАНТ 2: НЕ РАЗРЕШАТЬ РИТЕ БРАТЬ ТЕЛЕЖКУ

- Мама! Можно мне взять тележку?
- Нет. В прошлый раз ты с ней бегала.
- Почему нельзя?
- Это 1.
- Я хочу взять мою собственную тележку!
- Это 2.

Что нужно было сделать?

Отличная работа, мама!

Не дразните собаку

Четырехлетний Майкл зажал собаку в углу и придавил ее к стене. Собака, обычно очень спокойная, начинает беспокоиться. Мама вмешивается:

- Майкл, пожалуйста, не приставай к собаке, милый. *(Майкл хихикает и продолжает прижимать собаку к стене.)*
- Это 1.
- Нет! Я хочу всего лишь приласкать ее! *(Первый раз за все время собака показывает зубы.)*
- Это 3. Перерыв пять минут. Собаке не нравится, и она может укусить тебя.

— Я ХОЧУ ПРОСТО ПРИЛАСКАТЬ ЕЕ! (*Майкл падает на пол, выпускает собаку, вопит и бьется. Мама тащит безвольное тело в его комнату для тайм-аута.*)

Что нужно было сделать?

Мама справилась наилучшим образом. Когда собака зарычала, она сразу назначила «3», потому что ситуация стала опасной. Никаких разговоров во время доставки ребенка к месту отдыха.

Не хочу спать!

Девять часов вечера. Алекс играет в электронную игру на диване в гостиной. Его мама входит в комнату.

— Алекс, пора готовиться ко сну.

(*Увлеченный игрой, Алекс не реагирует.*)

— Алекс, это 1.

Что нужно было сделать?

Можно ли считать, если ребенок не хочет укладываться спать? Нет. Отход ко сну — это старт-поведение. Точнее, это серия старт-действий, которые нужно выполнить перед сном. Мы ведем счет на проявление плохого поведения, например нытье, споры, приставания, истерики, для прекращения которого требуется всего несколько секунд. Чтобы уложить ребенка спать, мама должна установить порядок отхода ко сну (см. Главу 17).

Постоянные просьбы

Восьмилетний Том спрашивает маму, можно ли ему взять папин электрический лобзик из набора инструментов.

— Не думаю. Тебе лучше дождаться папу.

- Да ладно, мама. Я знаю, как им пользоваться.
 - Нет, это слишком опасно.
 - Мне больше нечего делать. (Приставание, мученичество.)
 - Я сказала — нет. Это 1.
 - ЭТО 1! ЭТО 2! ЭТО 3! ЭТО 12! ЭТО 20! ЭТО ГЛУПО! (Устрашение.)
 - Это 2.
 - Не знал, что ты вообще умеешь считать. (Устрашение.)
 - Это 3. Перерыв десять минут, и добавь пять за разговоры.
 - Гыбы, для этого мне понадобится калькулятор.
- Мама направляется к Тому, чтобы проводить его, если это потребуется, но он идет сам.

Что нужно было сделать?

Мама справилась очень хорошо — одно объяснение, и она начала считать. Она также добавила пять минут за «остроумное» замечание и сохранила присутствие духа, несмотря на оскорбление. Когда ее сын не отправился на тайм-аут немедленно, она также не пустилась с ним в споры и не завела разговор, словно с «маленьким взрослым».

Ребенок, который перебивает взрослых

Первый раунд

Родители разговаривают наедине, обсуждают недавнюю госпитализацию маминого папы. Семилетняя Мишель забирается на диван между ними.

- Привет, ребята!

— Привет, милая. Послушай, у мамы с папой серьезный разговор, это всего на несколько минут, поиграй пока немного.

— Я побуду тут, с вами. Обещаю, что не буду слушать.

— Нет, дорогая. Давай иди и поиграй.

— Не хочу ничего делать. (Приставание.)

— Послушай, юная леди. Мы не собираемся повторять снова и снова!

— МНЕ ВООБЩЕ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ! (Устрашение.)

— Хочешь, чтобы тебя отшлепали? (*Мишель начинает рыдать.*) (Мученичество.)

— Ладно, это 1.

(*Мишель уходит, заливаясь слезами.*)

Что нужно было сделать?

Чувствуется недостаток тренировки у мамы и папы. Следует отдать им должное, ситуация довольно сложная. Мишель была настроена очень доброжелательно, но родители не хотели, чтобы Мишель слушала их разговоры. Они прибегли к счету только после безуспешных (и даже смешных) попыток убеждения, угроз и риска мирового конфликта без причины. Постепенно они пришли в себя и начали считать, но был причинен некоторый ущерб.

Второй раунд

Шанс номер два: давайте начнем сначала.

— Привет, ребята!

— Привет, милая. Послушай, у мамы с папой серьезный разговор, это всего на несколько минут, поиграй пока немного.

— Я побуду тут, с вами. Обещаю, что не буду слушать.

— Это 1.

— Не хочу ничего делать. (Приставание.)

— Это 2.

(Мишель уходит, немного расстроенная.)

Что нужно было сделать?

Мама и папа почувствовали вину, но они хорошо справились с ситуацией. Вы не можете дать ребенку абсолютно все, что он хочет.

Пререкания

Мама готовит ужин на кухне. Одиннадцатилетний Джефф заходит и спрашивает:

— Можно я после ужина пойду на улицу и немного поиграю?

— Нет, дорогой, тебе еще нужно сделать уроки, — отвечает мама.

— Я сделаю их, когда вернусь, прямо перед сном.

— Именно так ты говорил прошлым вечером, дорогой, и не сделал. Помнишь?

— О, пожалуйста, мамочка, я обещаю! (Приставание, подлизывание.)

— Сначала сделай уроки, потом иди гулять. Если ты постарайся, то на уроки не потребуется больше, чем полчаса.

— Почему я сейчас не могу идти гулять? **Я СДЕЛАЮ ЭТИ ДУРАЦКИЕ УРОКИ!** (Устрашение.)

— Это 1.

— Не могу дождаться, когда я вырасту и пойду в армию. Там-то уж будет намного интереснее, чем в этом болоте. (Мученичество.)

— Это 2.

— Ладно, ладно, ладно. *(Джефф уходит и садится за уроки.)*

Что нужно было сделать?

Мама справилась очень хорошо. Она пыталась вести переговоры, но, когда ничего не получилось, она не продолжила бесполезные пререкания и не стала объяснять, почему у нее в доме другие порядки, чем в армии.

Ярко выраженный собственнический инстинкт

Хейли четыре года. К ней пришла в гости поиграть другая маленькая девочка, Алиса. Хейли встречает Алису в своей комнате. К сожалению, Хейли пытается забрать все, к чему прикасается Алиса. Алиса настроена доброжелательно, и она просто растерянно стоит посреди комнаты, глядя на игрушки, к которым ей не дают прикоснуться.

Мама видит, что происходит. Алиса берет маленькую красную машинку. Хейли подбегает и отнимает ее.

Мама говорит:

— Хейли, это 1. Ты должна разрешить Алисе взять хоть что-то.

(Хейли продолжает в том же духе.)

— Хейли, это 2.

(Хейли разжимает руку и разрешает Алисе взять машинку.)

— Очень мило с твоей стороны, дорогая.

Что нужно было сделать?

Отличная работа. Сочетание краткого объяснения, счета и похвалы. Родители маленьких детей могут вкратце объяснить им ситуацию прежде, чем начать считать. Например: «Никаких пинков. Ты делаешь людям больно. Это 1».

Заключение

Чему учат все эти истории с полям сражений? Дети могут застигнуть вас врасплох! Вы должны быть всегда на страже, чтобы принимать справедливые (для себя и для ребенка) и обоснованные решения, на какие нарушения считать, а какие игнорировать. Вам нужно немного потренироваться, но когда вы отточите мастерство, то будете только удивляться, как жили раньше без этого спасительного метода.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Это магия?

Магия техники «1–2–3» заключается не в самом счете. Во-первых, вы должны объяснять, если это необходимо, и сохранять спокойствие. Во-вторых, вы должны считать — так бесстрастно, как только можете.

Сделайте эти две вещи правильно, и дети начнут вас слушаться!

||| ЧАСТЬ IV |||

Поощрение хорошего поведения

Работа для родителей № 2

ГЛАВА 12

Как установить повседневный распорядок

ГЛАВА 13

Как поднимать детей по утрам
и отправлять их в школу

ГЛАВА 14

Как подступиться к уборке
и домашним обязанностям

ГЛАВА 15

Как пережить ужин

ГЛАВА 16

Как решить проблему с уроками

ГЛАВА 17

Как уложить ребенка в кровать

ГЛАВА 18

Скорректируйте свои ожидания

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ...

12

КАК УСТАНОВИТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЙ РАСПОРЯДОК

**Как мотивировать детей делать то,
что они должны делать**

ТЕПЕРЬ ОБРАТИМ ВНИМАНИЕ на Работу для родителей № 2 — поощрение детей к хорошим и правильным действиям. Мы называем это поведение *старт-поведением*, потому что хотим, чтобы дети делали уроки, отправлялись спать, ужинали, убрались у себя в комнате, вставали по утрам и отправлялись в школу.

Помните, старт-поведение требует от детей существенной мотивации. Чтобы прекратить нытье или пререкания, может понадобиться не более пары секунд, а уроки или сборы в школу занимают полчаса и более. Дети должны не только приступить к этим заданиям, но и закончить их. Вести счет на проявления плохого поведения довольно просто. Когда же дело доходит до поощрения

хорошего поведения, мамы и папы должны научиться искусно мотивировать детей.

В начале использования «Магии на 1–2–3» родители считают на проявления плохого поведения в течение недели или десяти дней, прежде чем сталкиваются с необходимостью что-то делать со старт-поведением. Если вы пытаетесь одним махом одолеть всю программу (то есть и стоп- и старт-поведение), то можете не справиться или затратите слишком много сил. Кроме того, намного проще уговорить детей делать что-то хорошее, если они знают, что вы снова босс в своем доме и контролируете проявления их плохого поведения.

Когда вы начнете использовать свои приемы для старт-поведения, не удивляйтесь, если снова в ход пойдут проверки и манипуляции. Ваша дочь не поблагодарит вас за то, что вы учите ее убираться в своей комнате. Если вы сначала отработаете контроль над плохим поведением, то приобретете достаточный опыт счета. Тогда, приступив к старт-поведению, вы уже будете чувствовать себя увереннее.

Когда вам нужно запустить старт-поведение, придержи-

вайтесь одного из основных правил «Магии на 1–2–3»: тренируйте детей, чтобы они делали то, что вы хотите, или молчите! Программа «Магия на 1–2–3» дает вам методы решения почти любой задачи, которую могут задать вам ваши дети. Так используйте эти методы!

Например, дети не рождаются с желанием убираться в своей комнате. Если ребенок не убирается, учите его это делать. Или закройте дверь и не смотрите на беспорядок, или убирайте все сами, молча.



На заметку

Для старт-поведения вы можете использовать несколько приемов одновременно. Вы даже можете придумать собственные тактики. Помните: тренируйте детей, чтобы они делали то, что вы хотите, или молчите!

Чудесная повседневная рутина

Слово «рутина» обычно ассоциируется с чем-то скучным. Но вы скоро узнаете, что для старт-поведения рутина творит чудеса. Такие задания, как уроки и отход ко сну, довольно сложны и требуют времени. Дети должны научиться регулярно выполнять установленную последовательность действий. В то же самое время, на том же месте, в том же порядке. Как только рутинная процедура усвоена, дети обычно выполняют ее автоматически.

Повседневные привычные действия существенно сокращают проблемы с дисциплиной и делают практически невозможными проверку и манипуляции. В конце этой главы мы подробнее поговорим, как приучить ребенка к рутинным действиям.

Семь тактик для старт-поведения

Вот семь тактик для старт-поведения, которые вы можете использовать, чтобы установить и поддерживать повседневный распорядок. Иногда вам будет достаточно одной тактики, в другом случае придется комбинировать две или три. В то время как счет на плохое поведение представляет собой прямой метод, с хорошим поведением вам понадобится более творческий и гибкий подход. Наш список далеко не полный, и родители и учителя иногда предлагают свои оригинальные идеи.

Вот наши семь тактик для поощрения хорошего поведения:

1. Положительное подкрепление.
2. Простые просьбы.
3. Кухонные таймеры.
4. Система вычетов.

5. Естественные последствия.
6. Заполнение таблиц.
7. Вариации счета.

Давайте рассмотрим семь тактик, которые вы будете использовать, поощряя детей делать то, что им положено.

1. Положительное подкрепление

Почему в спорте существует такое понятие, как преимущество на своем поле? Потому что зрители подбадривают свою команду криками и аплодисментами. Даже профессиональных спортсменов такая похвала сильно мотивирует. К сожалению, эффект преимущества на своем поле не всегда можно напрямую перенести в домашние условия. Почему?

Мы все страдаем от «биологического заклятия», которое заставляет нас что-то говорить детям, которые нас рассердили, но молчать, если они ведут себя хорошо. Представьте, как в одно из воскресений октября я смотрю футбольный матч. В соседней комнате двое моих детей вместе играют и прекрасно ладят друг с другом. Как вы думаете, велики ли шансы, что я встану с кресла, дотащусь до соседней комнаты и скажу: «О, я в восторге от того, как вы, ребята, отлично проводите время!» Это было бы здорово, но шансы практически равны нулю. Почему? Потому что, когда взрослый человек счастлив и доволен, у него *нет мотивации делать что-то иное*, чем то, что он уже делает.

А теперь представьте, что мои дети в соседней комнате начали драться и вопить. Я даже не слышу спортивного комментатора! Теперь у меня есть мотивация — я взбешен! И теперь велики шансы, что я встану, побегу в соседнюю комнату и буду орать на детей, чтобы они замолчали.



Гнев — гораздо лучший побудительный фактор, чем удовлетворение. В результате дети намного чаще слышат от нас негативные замечания, чем позитивные.

Против этой не очень удачной естественной склонности существует противоядие: *похвала*, или *положительное вербальное подкрепление*. Ваши похвалы и другие виды положительного взаимодействия с детьми должны превышать отрицательные комментарии — в соотношении примерно три к одному. Если немного постараетесь, вы найдете те проявления хорошего поведения, которые следует подкреплять.

«Спасибо, что помогла накрыть на стол».

«Ты сам, без напоминания, сел за уроки!»

«Собаке очень нравится, когда ты с ней играешь».

«Вы, ребята, молодцы: так хорошо вели себя во время фильма!»

«Похоже, сегодня утром ты собралась в школу за рекордно короткое время!»

«Ты отлично справился с контрольной по математике, Джон!»

«Я видела, как ты играл в футбол. Отличная подача!»

«Это прекрасно! Не могу поверить! Как же тебе это удалось?»

Когда дети начнут успешно выполнять то или иное повседневное действие, похвала поддержит их желание продолжать и сотрудничать. Например, многие родители хвалят или благодарят детей за выполнение простых просьб или такую рутинную процедуру, как приготовление уроков или отход ко сну.

Однако внимательно наблюдайте за своим сыном или дочерью, потому что похвала должна быть *индивидуальной* для каждого ребенка и каждого отдельного случая. Одним детям нравятся замысловатые, слащавые и эмоциональные словесные подкрепления, другим — нет. Скажем, ваша вось-

милетняя дочь получила пятерку за диктант. Вы говорите: «О, Мелисса, это просто чудесно! Не могу поверить! Мы вставим твою работу в рамочку, а еще сделаем копию и отправим бабушке во Флориду!» И Мелиссе все это нравится.

А одиннадцатилетнего брата Мелиссы стошнило бы от таких разговоров. Для него подошли бы слова: «Отлично сделано — продолжай в том же духе!» — и одобрительный хлопок по спине. Этого достаточно.

Ваше задача — хвалить ребенка, а не смущать его.

Иногда родителей критикуют за чрезмерную похвалу и злоупотребление комплиментами. Говорят, что они портят детей преувеличенными комплиментами и искусственно раздувают их самооценку. Как следствие, дети не готовы к жизни в большом и жестоком мире. Так ли это?

Это сделка. Пока ребенок младше пяти или шести лет, не так уж плохо несколько преувеличенно похвалить его за усилия или успех. Такой ребенок отреагирует положительно почти на любое поощрение, ведь он не всегда вообще понимает, хорошо или плохо он сделал. Но держите ухо востро, если ваш ребенок уже учится в первом или втором классе! Теперь

он уже имеет некоторое представление, что такое хорошие действия, и будет все лучше распознавать истинную и поддельную похвалу.

Существуют дополнительные приемы, которые позволяют сделать похвалу более эффективной для повышения самооценки ребенка:



На заметку

Можно ли испортить ребенка притворной, неискренней похвалой? Вообще-то, вы можете придумать особую похвалу для детей младше семи лет — они, как правило, не видят разницы между притворной и искренней похвалой. Когда ребенок станет старше, будьте внимательны и награждайте его только настоящими, искренними комплиментами.

1. Похвала в присутствии других людей.
2. Неожиданная похвала.

Например, вы разговариваете с соседкой, и тут появляется ваша дочь Кейси. Вы прерываетесь на полуслове и говорите: «Ты бы видела, как Кейси выступала на сегодняшнем футбольном матче. Те дети даже не поняли, что пролетело мимо них!» Кейси будет сиять от удовольствия.

Дети очень хорошо запоминают неожиданную похвалу. Ваш сын у себя в комнате делает уроки. Вы зовете его: «Эй, Джордан!» Джордан не имеет представления, что будет дальше. Тогда вы говорите: «Я говорил тебе, как здорово ты убирался на кухне?» Сыну будет приятно — и, возможно, он даже испытает облегчение!

Как ввести похвалу и поощрение в регулярную практику? Мы уже говорили ранее, это неожиданно сложная задача, поскольку большинство людей просто молчат, когда все в порядке. Есть два пути. Во-первых, старайтесь высказывать три положительных замечания на одно отрицательное. (Кстати, счет — это одно отрицательное замечание.) Если вам не подходит соотношение «три к одному», то существует вторая тактика — система квот. Каждый день вы ставите себе цель: сказать ребенку хотя бы пять положительных замечаний (и подумайте, не стоит ли включить в список вашего супруга).

2. Простые просьбы

Простые просьбы не так уж просты, вот в чем проблема. Когда родители обращаются к детям, результат зависит от интонации, внезапности и формулировки просьбы.

Мы умеем говорить с разными интонациями. Когда моя дочь была ребенком, у нее было несколько разных выражений для простого обращения: «Папа!» Одно «Па-

па!» означало: «Я в нетерпении ожидаю, когда ты мне что-нибудь покажешь». Другое «Папа!» можно было перевести как: «Помоги мне, брат меня дразнит». И было еще «Папа!» в подростковом возрасте: «Старик, потише, ты позоришь меня перед людьми!»

Родители тоже используют различные интонации. Когда мы чем-то обеспокоены, то используем «занудную» интонацию, которая означает: «Ты не делаешь то, что я ожидаю от тебя, и это очень раздражает, и что с тобой такое, и когда ты начнешь учиться...» и так далее. Занудная интонация усугубляется ворчливыми и тревожными

нотами, которые раздражают большинство детей. Если с такой интонацией обратиться с просьбой, ее выполнение маловероятно, потому что вы просите о сотрудничестве ребенка, который уже рассердился.

Хорошим противоядием к занудной интонации будет деловое, даже суховатое обращение: «Джон, пришло время садиться за уроки», или: «Тейлор, пора спать». Такая интонация означает: «Возможно, тебе не нравится, но это нужно сделать прямо сейчас».

Когда просьба выражается в виде сухих фактов, ребенок вряд ли будет проверять вас. Деловой тон голоса может также означать: «Если ты будешь проверять или спорить со мной, я начну счет».

Внезапность, с которой родители обращаются к детям с просьбой, может убить всякое желание сотрудничать. Ваш сын на улице, играет с друзьями в баскетбол. Вы высовываетесь из кухонного окна и просите зайти в дом и вынести мусор. Он вопит. Вы злитесь: «Подумаешь, большое дело — выкинуть мусор!» Да, ребенокотреагиро-



На заметку

Старайтесь не обращаться к детям с неприятными для них просьбами неожиданно. Они будут меньше ныть и жаловаться, если вы сначала предупредите их в той или иной форме!

вал слишком бурно, но «большое дело» вовсе не в мусоре. А в том, что вы огорошили его своей просьбой. Что вы хотели, чтобы он вам ответил? «Большое спасибо, мама, что предоставила мне возможность оказать помощь своим близким»?

Никто не любит, когда его занятия неожиданно прерывают, да еще с неприятной просьбой. Конечно, мы не предлагаем отстранить детей от домашних дел. Они должны помогать по дому. Распределите их задания в определенном порядке, чтобы вам не приходилось прибегать к неожиданным просьбам.

И, наконец, формулировка просьбы в значительной степени определяет реакцию ребенка на нее. Если вы формулируете просьбу в виде вопроса, да еще добавляете нелепое «мы», это гарантирует несогласие, проверку или манипуляцию. Например, слащавое: «Мы не забыли, что пора приступать к урокам?» — дает вам почти стопроцентную гарантию отрицательного ответа. Намного лучше звучит: «Я хочу, чтобы ты доделал уроки к пяти часам».

А если, несмотря ни на что, ребенок не реагирует на вашу просьбу? Мы вернемся к этой проблеме в конце главы, после того как обсудим другие варианты поощрения стартового поведения.

3. Кухонные таймеры

Это прекрасные устройства, которые помогают вам поощрять хорошее поведение. Можно использовать любые таймеры, механические, электронные или вообще песочные часы. Производители этих таймеров думают о пекущихся пирогах. Ничего подобного — таймеры нужны для выращивания детей!

У детей, особенно маленьких, срабатывание часового механизма вызывает интерес. Это хорошее подспорье по-



чти для всех видов старт-поведения, будь то подъем по утрам, кормление рыбок, вынос мусора или отход ко сну. Вы можете использовать таймеры и для измерения времени тайм-аута. На самом деле многие дети предпочитают отправляться на перерыв с таймером. Кроме того, можно взять его с собой в машину и — мы чуть позже увидим как — использовать его для прекращения ссор между братьями и сестрами. Таймер можно включить в обычную процедуру отхода ко сну, или вечерней ванны, или утренних сборов.

Таймер также смягчает взрыв эмоций, который неизбежно сопровождает неожиданную просьбу. Вам звонит подруга и сообщает, что придет к вам через пятнадцать минут. Вы обращаетесь к пятилетней дочери: «Я хочу, чтобы ты собрала на кухне три своих вещи и отнесла их в комнату. Я поставлю таймер на десять минут, и, держу пари, ты не успеешь!» Скорее всего, она ответит: «Нет, успею!» — и поспешит выполнить вашу просьбу.

Вы можете использовать этот же подход, чтобы попросить убраться одиннадцатилетнего подростка, но сформулируйте просьбу более деловым тоном. Если ребенок не отреагирует прежде, чем сработает таймер, вы можете использовать систему вычетов (см. тактику № 4) или вариации на тему естественных последствий (см. тактику № 5).

Таймером невозможно манипулировать, и это во многом определяет его эффективность. Представьте, вы напомнили сыну о необходимости позвонить бабушке, чтобы поблагодарить ее за посылку ко дню рождения. Ваш сын упирается, так что вы ставите таймер на десять минут. Мальчик возмущен: «Это глупо!» (прием проверки № 2 — истерика). Вы молчите, таймер тик-тик-тикает.

4. Система вычетов

В основе системы вычетов очень простой принцип: если ты не выполнишь задание, я сделаю его за тебя, но ты мне заплатишь. Эта система подходит для детей с пяти лет.



Естественно, такой план требует, чтобы у ребенка сначала образовался фонд из карманных денег — полученных за работу по дому, подарков или других финансовых поступлений. С пяти лет вы можете выдавать детям карманные деньги. Сумма не должна быть большой, но было бы неплохо половину этой суммы назначить за выполнение обязанностей по дому (например, уборка своей комнаты, помощь семье, уроки).

Предположим, ваш девятилетний сын пристает к вам с просьбой купить собаку. Он очень хочет собаку, но вы сомневаетесь в его способности кормить питомца и заботиться о нем должным образом. Предположим, вы купили собаку (отчасти потому, что тоже втайне мечтали об этом).

Теперь вы сообщаете сыну условия сделки. Он получает карманные деньги, например три доллара в неделю. Вы хотите, чтобы собака последний раз ела не позже шести часов вечера. Если сын покормит собаку — отлично. Если он забыл покормить пса до шести часов, то у вас есть для него две новости — хорошая и плохая. Хорошая — вы покормите собаку вместо него. Плохая — эта услуга стоит пятьдесят центов, которые вы вычитаете из его карманных денег. Ребенок с готовностью соглашается, потому что ему очень хочется собаку. Поначалу.

Вот как могут разворачиваться события. В первый вечер вы на кухне, готовите ужин. Уже 6:10, никого нет поблизости, собака голодная. Вы ждете. В 6:15 в кухню

врывается сын и спрашивает, кормили ли вы собаку. Вы отвечаете: «Нет». Он восклицает: «Отлично!» — и кормит бедного пса сам. Вы хвалите сына: «Молодец! Собака так обрадовалась, когда ты пришел».

На второй вечер вы на кухне, на часах 6:20. Собака жалобно смотрит, но вы ждете. Уже 6:30, и собака лижет вам ноги! В конце концов вы кормите голодное животное. В 6:40 ребенок прибегает и спрашивает:

— Мама, ты кормила собаку?

— Да. Я удерживаю пятьдесят центов из твоих карманных денег.

— ЭТО НЕЧЕСТНО! ЗАЧЕМ ТЫ ЭТО СДЕЛАЛА? (Кричит.)

— Это 1.

Это один из вариантов приема проверки № 2 (истерика), и на него нужно считать. Вы обсуждаете условия, и вы ведете счет на нападения. В подобных ситуациях исключительно трудно устоять перед соблазном и не разозлиться, не разразиться нравоучениями по отношению к «маленькому взрослому»: «Ты помнишь, что мы покупали это дурацкое животное для тебя? Что ты сказал? Ты сказал: “Я буду обязательно кормить собаку каждый вечер. Нет проблем!” Точно! Что ж, собака у нас только второй вечер, и я уже кормлю твоего пса! Мне надоело делать всю работу за всех вокруг!»

Все, что вы говорите, абсолютно правильно, но такие тирады не приносят добра. Истерики родителей и их праведный гнев приносят только вред. Ваша тирада вызовет две реакции: во-первых, взрыв эмоций испортит отношения. Во-вторых, ваша истерика ослабит воздействие на ребенка вычета из карманных денег. Так что сохраняйте спокойствие, и пусть за вас говорят деньги. Если вам кажется, что для данного конкретного ребенка деньги не имеют большого значения, забирайте минуты просмотра

телевизора, игрового или компьютерного времени, придумайте другие обоснованные последствия.

Система вычетов — хорошая идея по многим причинам. Сколько раз вам казалось, что в воспитании детей много несправедливого? Примерно девять миллионов раз? Причем эта несправедливость распространяется в основном на мам, которым приходится выполнять многочисленные дополнительные обязанности по дому. Что ж, теперь, если вы собираетесь выполнить все эти обязанности, они, по крайней мере, будут оплачены!

Вы когда-нибудь говорили детям: «Я собираюсь стирать твои вещи по субботам. Все, что тебе нужно сделать, это собрать грязную одежду к девяти часам. Я не хочу каждый раз перед стиркой подниматься к тебе и доставать твои трусы из-под кровати!»?

Теперь предположим, что вы собираетесь использовать систему вычетов для стирки. Скажите так: «Я собираюсь стирать твои вещи по субботам, утром. Все, что тебе нужно сделать, это собрать грязную одежду к девяти часам. Если к этому времени ты не соберешь стирку, я поднимусь к тебе и соберу все сама. Но это платная услуга. За сбор той кипы вещей, которую я обычно стираю, я буду брать от семидесяти пяти центов до доллара».

5. Естественные последствия

Иногда лучше всего устранить от решения проблемы и предоставить обучение ребенка нашему жестокому миру. Предположим, ваша дочь, четвероклассница, начала

На заметку



Используя систему вычетов, сообщите детям: «У меня для вас две новости, хорошая и плохая. Хорошая — если вы забудете о своих обязанностях, я выполню их за вас. Плохая — вы будете платить мне за то, что я вам помогаю». Потом огласите точную сумму, которую они должны будут заплатить вам.

брать уроки игры на фортепиано. Она не занимается должным образом и не может спокойно спать по ночам, потому что боится гнева своего учителя.



Что вам делать? Прямо сейчас — ничего. Посмотрите, как естественные последствия отсутствия упражнений (гнев учителя) повлияют на поведение дочери. Есть учителя, которые очень хорошо умеют побуждать к занятиям несговорчивых детей и даже к тренировкам между уроками. Если через несколько недель усилия учителя ни к чему не приведут, вам придется прибегнуть к другим тактикам старт-поведения, например использовать таймер или заполнение таблиц.

Или, предположим, ваш сын учится в шестом классе. Поскольку по утрам он собирается в спешке, он не всегда успевает сделать себе бутерброд на обед, что входит в его обязанности. Вы покупаете продукты, он пакует еду и берет с собой в школу. Буквально через день он жалуется, как сильно ему хотелось есть на большой перемене, потому что он забыл упаковать свой обед.

Что вам делать? Расслабиться, не читать нотаций и возложить ответственность непосредственно на его плечи. Пусть естественные последствия (его пустой желудок) говорят с ним вместо мамы. Немного приободрите его, ска-

жите примерно так: «Уверена, завтра ты справишься лучше».

Хотите еще пример своевременно-го использования последствий? Зимняя одежда для подростков! Вот кто ненавидит застегивать молнии и пуговицы на зимних куртках. Эти граждане не хотят выглядеть так, словно их по утрам одевает мама. Решение? Пусть с детьми разговаривает холод, если они не одеты должным образом, и не начинайте день с очевидного и раздражающего замечания: «Ты же не собираешься опять выходить на улицу в таком виде, правда?»

И вот вам последний пример из реальной жизни. Одна мама воспитывала четырехлетнего сына, который по утрам просто сводил ее с ума. Он ходил в детский сад, и несколько родителей его сверстников возили детей по очереди. Мальчик никогда не был готов вовремя. Каждое утро, когда на подъездной дорожке раздавался гудок автомобиля, этот малыш сидел в пижаме перед телевизором и смотрел мультфильмы. Бедная мама рвала на себе волосы.

Однажды она решила, что с нее хватит. Парень сидел в пижаме, смотрел мультики, машина подъехала. Мама с ледяным спокойствием отправила сына в детский сад в пижаме. Ребенок провел три часа со своими сверстниками в тапочках с цветочками и штанишках с бабочками. Когда мама в следующий раз пришла ко мне на консультацию, она с глубоким удовлетворением сообщила, что с того дня у нее ни разу не было повода для беспокойства, успеет ли ее сын одеться вовремя, или нет.

Предупреждение



Иногда похвалы недостаточно, чтобы мотивировать ребенка на выполнение задания — особенно если он ненавидит эту работу! В этих случаях можно использовать более серьезное вознаграждение. Попробуйте накопить мотивацию где-нибудь еще. Рано или поздно вы найдете то, что сработает!

6. Заполнение таблицы

Это очень мотивирующая тактика. Вам нужно сделать что-то вроде календаря, чтобы отслеживать, как ребенок выполняет тот или иной вид старт-поведения. Вы можете прикрепить таблицу на холодильник, если требуется поддержка аудитории, или на внутреннюю сторону двери детской комнаты, если ребенок хочет конфиденциальности.



Обычно в верхней строке располагают дни недели, а в первом столбце слева — список дел, которые должен сделать ребенок. Например, собрать после себя игрушки, лечь спать, убрать со стола после ужина. Если задание выполнено и вы удовлетворены, то вы отмечаете это в таблице при помощи наклейки (для ребенка от четырех до девяти лет) или оценки (для детей постарше).

Например, в обычной таблице обычно отмечают от трех до пяти заданий — не слишком сложных, но приносящих удовлетворение.

Мы полагаем, что таблицы служат положительным подкреплением по трем причинам: это сама таблица, родительская похвала и естественное удовлетворение от хо-

рошей работы. Мы называем эти три причины *естественными вознаграждениями*.

Когда моей дочери было девять, она захотела учиться игре на фортепиано. Хотя это был ее выбор, она не утруждала себя регулярными упражнениями, как та четвероклассница в приведенном выше примере. Она очень переживала вечером, накануне урока, что учитель будет огорчен ее игрой.

Сначала мы пробовали естественные последствия, предполагая, что девочка сама решит проблему с учителем. Эта тактика провалилась. Поэтому мы прибегли к заполнению таблицы, то есть к естественному вознаграждению. Мы договорились так: каждый день после упражнений наша дочь будет сообщать маме или папе, сколько именно минут она занималась. Кто-то из нас будет записывать цифру в таблицу и хвалить будущую великую пианистку за ее усилия. И все пошло как по маслу.

К несчастью для родителей, естественного вознаграждения часто недостаточно, чтобы ребенок выполнил определенное задание. Например, если ваш сын неряха, чистая комната для него ничего не значит. Или у вашей маленькой дочери СДВГ и проблемы обучаемости, поэтому уроки не приносят ей никакого удовлетворения, одно только расстройство.

В таких случаях вам остается использовать то, что мы называем *искусственными вознаграждениями*. Это предметы, которые ребенок заработает, если успешно закончит свою работу. Вознаграждения могут не иметь прямого отношения к заданию. Но, поскольку в самом задании нет никакого стимула или даже эти стимулы негативные, вам нужно поискать побудительные мотивы где-то еще. Например, маленькая девочка, которая ненавидит делать уроки, может заработать часть своих карманных денег, особое угощение или особое время, проведенное вместе с вами.

Для младших детей наилучшим выбором будут относительно маленькие награды, которые можно выдавать часто, небольшими порциями. Детям постарше подойдут более крупные вознаграждения, и им нужно будет потрудиться, чтобы заработать. Вознаграждение не обязательно должно быть материальным. Например, некоторые дети с удовольствием будут зарабатывать дополнительные минуты бодрствования перед сном или время особых занятий со своими родителями.

Когда моей дочери было три или четыре года, она любила «книжки с наклейками». Она складывала вместе три листа цветной бумаги для поделок и закрепляла на сгибе двумя скрепками. На обложке мы писали ее имя. После этого дочь с другими ребятами отправлялась в магазин, и все они выбирали наклейки по своему вкусу. Когда ребенок проявлял какое-либо стартовое поведение, он брал наклейку и приклеивал ее в книжку. Дети гордились своими книжками.

Возможные искусственные вознаграждения

- ♦ Поход за мороженым.
- ♦ Маленькая игрушка.
- ♦ Просмотр любимого фильма.
- ♦ Прогулка с родителями.
- ♦ Поход по магазинам.
- ♦ Ночевка с друзьями.
- ♦ Возможность поиграть с родителями.
- ♦ Ваучер на освобождение от домашних обязанностей.
- ♦ Предмет в личную коллекцию.
- ♦ Время за компьютером или планшетом.
- ♦ Завтрак в кровати.
- ♦ Карманные деньги.
- ♦ Возможность позже лечь спать.
- ♦ Новая игра.

- ✦ Киндер-сюрприз.
- ✦ Книга или журнал.
- ✦ Приглашение друга к ужину.
- ✦ Выбор из трех вознаграждений.
- ✦ Чтение книги с родителями.
- ✦ Разрешение взять в кровать собаку или кошку.
- ✦ Особенный телефонный звонок.
- ✦ Совместное приготовление печенья и чай с ним.
- ✦ Использование электроинструмента под присмотром.

Сделайте таблицу простой. Три или четыре задания в одной таблице — достаточно; чем больше заданий, тем вероятнее путаница. Как-то в одной семье я видел такую таблицу: родители пытались учитывать тридцать три вида поведения каждый день! Я поставил им «5» за усилия, но и не менее высокую оценку за путаницу.

Заполнение таблиц может наскучить, и положительный эффект исчезнет, если маме и папе надоест ежедневно вносить информацию. Поэтому определите «критерии прекращения», то есть правила, по которым вы больше не будете использовать таблицы.

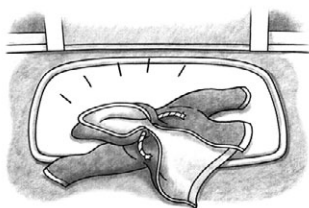
Например, вы можете сказать так: если ребенок будет получать хорошие оценки (четко поясните, что это значит) за определенное поведение в течение двух недель, то вы уберете таблицу. Когда все ячейки заполнены хорошими оценками, пришло время пойти в пиццерию и в кино, чтобы это отпраздновать. Если через какое-то время ребенок снова забудет, как себя вести, вы можете вернуть таблицу.

7. Вариации счета: короткое старт-поведение

Как уже говорилось ранее, одна из самых частых ошибок родителей — попытка использовать счет для старт-поведения. Не пытайтесь с помощью техники «1–2–3» поощрить ребенка к выполнению школьных заданий, обязанностей

по дому или своевременным сборам по утрам. Вспомните, что эти задания занимают двадцать минут и более, тогда как счет вызывает мотивацию всего на несколько секунд.

А что, если старт-поведение требует всего лишь секунды сотрудничества? Вы хотите, чтобы дочь вешала пальто или кормила кота. Счет, который полезен для стоп-поведения, можно использовать и для старт-поведения, но только при одном условии: вы хотите, чтобы ребенок совершил какое-то действие, которое длится *не более двух минут*.



Например, ребенок приходит из школы и швыряет пальто на пол. Вы просите его поднять пальто. Он этого не делает, тогда вы говорите: «Это 1». Если он все равно упрямится и зарабатывает тайм-аут, то идет и отбывает наказание. Когда он возвращается, вы говорите: «Повесь, пожалуйста, свое пальто». Если ребенок снова отказывается, он получает еще один тайм-аут.

Что, если этот ребенок, по каким-то таинственным причинам, пребывает сегодня в исключительно раздраженном настроении и как будто не понимает, чего от него хотят? Перейдите от счета к системе вычетов и кухонному таймеру. Поставьте таймер на пять минут и скажите ребенку: у него есть эти минуты, чтобы повесить пальто. Если он идет и вешает, отлично. Вы обещали, что не скажете ни слова.

В другом случае, когда ребенок не вешает пальто, вы сообщаете ему хорошую и плохую новости. Вы делаете это за него, но он оплачивает ваши услуги. За пальто вы берете двадцать пять центов и за все ваше раздражение, которое сопровождает просьбы, — еще двадцать пять центов. Сведите к минимуму все разговоры и считайте на nyttе, препирательства, вопли и другие формы проверки.

Для чего вы можете использовать эту версию счета? Для того, чтобы ребенок почистил зубы, собрал игрушки и другие вещи или для элементарной просьбы: «Ты не мог бы подойти сюда на секунду?»

Например, вы на кухне и вам нужна помощь примерно в течение минуты. Вы видите, что десятилетний сын находится в соседней комнате, валяется на диване с открытыми глазами. Вы просите его:

— Не мог бы ты подойти ко мне?

— Не могу. Я занят, — отвечает он.

Этот ребенок так же занят, как диванная подушка. Давайте это исправим.

— Не мог бы ты подойти ко мне?

— Не могу. Я занят.

— Это 1.

— А, ладно, ладно!

И упрямый помощник поступает в ваше распоряжение.

Снова возвращается к простым просьбам

Теперь давайте снова обратимся к проблемам с простыми просьбами. Что, если, несмотря на деловой тон голоса, отсутствие элемента неожиданности и четкую формулировку, ребенок отказывается сделать то, о чем вы его просите? Прочитав эту главу, вы увидите, какие у вас есть возможности в этом случае.

Например, сын приходит домой из школы, и вы говорите ему: «Пожалуйста, переоденься, прежде чем пойдешь гулять на улицу». Он что-то перекусил, поиграл в электронную игру (все еще в школьной одежде), и тут один из приятелей зовет его гулять. Ваш сын отвечает, что идет сразу минуту. Похоже, он даже не думает о своей одежде.

В этот момент у вас есть несколько вариантов действий.

1. Установить таймер на десять минут и сказать сыну: «Я хочу, чтобы ты переоделся до того, как сработает таймер». Не читайте нотаций, избегайте многословия. Некоторые родители, которые считают детей «маленькими взрослыми», заводят длинные речи: «Я хочу, чтобы ты переоделся до того, как сработает таймер. Я уже говорила об этом. Как сделать, чтобы ты слушал меня с первого раза? Ведь именно мне приходится все стирать, знаешь ли, и покупать тебе всю эту новую одежду!»

Вы можете также добавить вознаграждение или последствие — за переодевание до срабатывания таймера. Не стоит делать это каждый раз, но иногда такая тактика даст ребенку толчок, и он легче освоит новое поведение. «Если ты сменишь одежду прежде, чем сработает таймер, то сможешь сегодня лечь спать на десять минут позже. Если таймер зазвенит, а ты не переоденешься — пойдешь в кровать на десять минут раньше». Просто, спокойно, незатейливо.

2. Можно ли использовать в этом случае систему вычетов? Нет, потому что вы не можете переодевать сына и брать деньги за эту услугу. Конечно, вы можете к этому прибегнуть, если просите ребенка выкинуть мусор. Когда он сначала откажется, вы можете предложить сделку: «Хочешь вынести мусор или заплатить мне, чтобы это сделала я?» Неплохой маневр.
3. Как насчет естественных последствий для нашего несговорчивого друга? Эта тактика возможна. Мальчику, который играет на улице в школьной одежде, возможно, потребуются постирать ее, как только он вернется домой.
4. И, наконец, вы можете попробовать счет. Сможет ли ваш сын переодеться за две минуты? Наверняка. Так что, как только он переступит порог дома в школь-

ной одежде, вы просто говорите: «Это 1». Вероятно, он не сразу поймет, о чем вы, и переспросит: «Что?» Возможно даже, он продемонстрирует некоторое недовольство.

Это хорошо — пусть он немного подумает. Подождите немного, потом скажите: «Школьная одежда». Если ваш сын в раздражении идет в свою комнату и переодевается — отлично. Не обращайтесь к нему и не считайте на его раздражение. Однако если он кричит вам: «Почему мне всегда приходится переодевать эту дурацкую одежду? Она что, сшита золотыми нитками?» — вероятно, следует начать счет.

Контрольный вопрос: что вам теперь делать?

Вы знаете ответ! Сказать «Это 2» за прием проверки № 2 (истерика).

Приступаем: репетиция повседневного распорядка

Вот несколько тактик, которые вы можете использовать для установления повседневного распорядка. Чем лучше налажены обыденные действия, тем меньше раздражения и тем меньше мотивации требуется детям, чтобы выполнять их. Вам не потребуется много напоминать и ворчать, и ваши комментарии чаще всего будут нести положительное подкрепление.

Когда вы определите повседневный распорядок, неплохо устроить репетицию. Если вы просто скажете, как надо делать, и будете ждать, что дети с первого раза это усвоят, значит, вы не избавились от мышления в стиле «дети — это “маленькие взрослые”». Детям нужно видеть, ощущать и помнить, как работает тот или иной распорядок. Так что найдите время для добротной генеральной

репетиции повседневных действий, которая включает и старт-поведение.

Пока дети маленькие (до пяти лет), вы можете использовать такой метод тренировки, как *скопируй-и-представь*. Скажите ребенку примерно так: «Давай потренируемся, как мы будем укладывать тебя спать. Тебе кажется это странным? День в самом разгаре! Но все же, что нам нужно сделать, чтобы подготовиться ко сну?» Потом похвалите ребенка за правильные ответы.

Потом покажите ребенку весь процесс на собственном примере: «Сначала я пойду умываться — как ты и сказал. Потом переоденусь в пижаму (накиньте что-то на свою одежду). Ну а после мы устроимся в кровати и читаем сказку».

После того как вы установите последовательность действий, пусть ребенок выполнит ее. Похвалите за правильное выполнение: «Молодец, ты отлично запомнил, что дальше. Здорово!» Не забывайте, есть дети, которые любят деловой тон и лишь немного сладости!

Детям старше пяти лет не требуется показывать, можно просто попросить их выполнить действия. Похвалите и внесите необходимые коррективы, если это потребуется.

Когда вы определите распорядок и отрепетируете его, постарайтесь придерживаться выполнения в одно и то же время, в том же месте, в такой же последовательности. Но что делать, если ребенок пытается уклониться от своих уроков или отказывается лечь спать? Вспомните тактику № 5 для старт-поведения — естественные последствия. Естественным последствием уклонения от повседневного распорядка будет повторная репетиция повседневного распорядка! Никакого праведного гнева, никакого ворчания и пререканий с вашей стороны. Будьте терпеливы и хвалите готовность к сотрудничеству. И все встанет на свои места.

Вот вам еще раз список тактик для старт-поведения. Через некоторое время вы наверняка придумаете свои собственные. Потом мы посмотрим, как применять эти тактики для исправления самых распространенных проблем со старт-поведением. А вы вскоре станете экспертом в области мотивации!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Семь тактик для старт-поведения:

1. Положительное подкрепление.
2. Простые просьбы.
3. Кухонные таймеры.
4. Система вычетов.
5. Естественные последствия.
6. Заполнение таблиц.
7. Вариации счета.



Обдумайте все хорошенько, и — удачи!



13

КАК ПОДНИМАТЬ ДЕТЕЙ ПО УТРАМ И ОТПРАВЛЯТЬ В ШКОЛУ

Начинаем утро с привычных действий

ЕСЛИ УЖ ДЛЯ ЧЕГО-ТО и нужен повседневный распорядок, так это для утреннего подъема детей и их выхода из дома. Проблемы с этим в основном у учеников средней школы, но есть дошкольники, старшеклассники и даже взрослые, которые не могут утром собраться вовремя.

Для многих утро — самое тяжелое время за весь день. И родители, и дети становятся раздражительными, и дополнительные проблемы создает необходимость пользоваться одним и тем же местом в доме одновременно. В результате споров и взрывов эмоций родители будут чувствовать себя разбитыми весь грядущий день.

Что касается детей, то утренний распорядок включает целую последовательность старт-поведений: 1) подъем

с кровати; 2) туалет, умывание, чистка зубов; 3) одевание; 4) завтрак; 5) своевременный выход из дома в соответствующей одежде и с собранными рюкзаками.

Вы не поверите, но весь утренний стресс можно быстро устранить, если учесть принципы поощрения стартового поведения. Помните, в начале школьного дня счет не является предпочтительной техникой. Но правило «Никаких разговоров, никаких эмоций» все равно действует, даже если вы еще не выпили свою первую чашечку кофе.

Прежде чем вы определите свой утренний распорядок, примите несколько советов, которые могут вам помочь. Во-первых, максимально подготовьтесь накануне вечером (сложите сумки, выберите одежду, спланируйте завтрак). Во-вторых, постарайтесь встать на пятнадцать минут раньше детей (чем старше дети, тем больше времени у вас останется подремать). И в-третьих, готовьте простой, быстрый и здоровый завтрак.

Утренний подъем и выход из дома для маленьких детей

По утрам малышам в возрасте около двух лет требуется много помощи и руководства. Они еще не способны последовательно совершать нужные действия дольше чем несколько минут, и большинство из них вообще не понимают, что нужно для выхода из дома. Вы должны помогать двух- и трехлетним детям одеваться и умываться. Постарайтесь каждый день придерживаться одного и того же распорядка. На вас также лежит ответственность собрать все, что понадобится ребенку. И, пока вы все это делаете, обязательно хвалите малыша за любые попытки правильных действий.

В четыре или пять лет ребенок уже в состоянии воспринимать очень простые таблички с основными дейст-

виями. В такой таблице может быть лишь два или три пункта. К ней можно добавить и кухонный таймер, чтобы создать хорошую систему мотивации. Таблица для пятилетки выглядит примерно так.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
ПОДЪЕМ С КРОВАТИ					
ЧИСТКА ЗУБОВ					
ОДЕВАНИЕ					

Поставьте таймер на пятнадцать минут и дайте ребенку сигнал к началу действия. Многие малыши к этому моменту уже встают с кровати, так что первый пункт можно заполнить. Когда ребенок выполняет любое задание до сигнала таймера, отмечайте соответствующую ячейку яркой наклейкой.

В начальной школе в таблице уже можно перечислить все необходимые действия, и таймер не обязателен. За каждое задание, выполненное отлично, ребенок получает свою любимую наклейку; за хорошо выполненное задание — наклейку, занимающую второе место. Никаких наклеек, означающих: «Ты сегодня продул, завтра повезет больше!» Конечно же, вы должны клеить наклейки и одновременно хвалить ребенка: «Молодец!» или: «Ого, ты справился всего за двенадцать минут!».

В некоторых семьях принято включать телевизор и завтракать только после того, как ребенок полностью готов к выходу из дома, то есть умылся, оделся и собрался. Завтрак, развлечения и похвала — все это способы положительного подкрепления за хорошее старт-поведение.

Ну а что же насчет утренних драк, препирательств, нытья и других проявлений стоп-поведения? На стоп-поведение следует считать — как обычно. Если есть время для тайм-аута, без колебаний назначайте его. Если времени недостаточно, придумайте альтернативу тайм-ауту: «Ребята, это 3. Сегодня вы оба ложитесь спать на пятнадцать минут раньше. Ладно, садитесь в машину, поехали».

Тренировка ответственности для детей старшего возраста

Для детей старше девяти лет (в том числе и для старшеклассников) вы можете использовать все те же методы. Но если у вас достаточно мужества и вы хотите поскорее отказаться от роли надсмотрщика, то вот вам версия естественных последствий. Эта программа подъема-и-выхода включает несколько радикальных альтернатив утреннему распорядку, и такие изменения могут настолько шокировать детей, что они станут более ответственно относиться к своим действиям. Но предупреждаем: от мам и пап требуется исключительная выдержка.

Прежде чем приступить к объяснению этого нового распорядка, мы напоминаем родителям, что большинство детей — верите вы или нет — хотят ходить в школу и они расстраиваются, если туда не попадают. Родители не понимают этого стремления ребенка, потому что он по утрам тянет волюнку, вместо того чтобы собираться. Но ребенок копается как раз потому, что родители *берут на себя всю ответственность* по своевременным сборам. Давайте изменим это — и для детей, и для родителей!

Вот как работает новый порядок. Вы объясняете детям, что с этого момента ответственность возлагается на

них: ответственность за то, чтобы вставать и выходить из дома по утрам. Вы не будете ни руководить ими, ни придираться. Если в ваши обязанности входит будить детей по утрам, вы сделаете это только один раз. Лучше всего поставить будильник (на часах или телефоне) и научить ребенка им пользоваться. Объясните детям: если они опять заснут после вашего однократного напоминания или после сигнала будильника, вы их больше беспокоить не будете и у них определенно начнутся проблемы.

Четко и ясно донесите до детей, что подъем с кровати, одевание, умывание, завтрак и своевременный выход из дома — *полностью их дело*. По желанию, вы можете нарисовать таблицу и отмечать, насколько хорошо дети выпол-

нили ту или иную часть задания. Но разговаривайте только на обычные темы, никаких напоминаний.

Ваши дети не поверят в серьезность ваших намерений, потому что для них это абсолютно непостижимо: неужели вы позволите им опоздать в школу?! (У вас тоже могут быть проблемы с таким подходом!) Догодываетесь, что нужно сделать? Нужно сделать так, чтобы дети поверили.

Эта новая система основана на естественных последствиях. Если ребенок копается по утрам, то рано или поздно у него будут неприятности. Неприятности могут также быть у других детей, вместе с которыми он ездит в школу и которые теперь боятся опоздать из-за вашего сына



На заметку

Четко и ясно донесите до детей, что с этого момента подъем с кровати и своевременный выход из дома — *полностью их дело*. Вы не будете ни руководить ими, ни придираться. Сначала дети не поверят в серьезность ваших намерений, но у них не останется в этом сомнений, когда они пару раз опоздают. Какая ваша основная задача в этот момент? Сохранять спокойствие.

или дочери. (Можете ли вы все это выдержать?) И еще могут быть неприятности, когда ребенок опоздает в школу и начнет объяснять учителю или директору, почему он опоздал и почему родители не написали записку. Большинству детей не нужны такие проблемы, так что мы воспользуемся естественными последствиями, чтобы призвать их к порядку.

Некоторые родители не могут вынести этого. Взрослые просто сходят с ума, наблюдая, как ребенок бесцельно шатается по дому, а школьный автобус или машина уже подъехали. В эти моменты родители должны призвать на помощь всю свою выдержку. Вам очень захочется объяснять, придирааться, спорить, даже кричать. Мне приходилось просить многих родителей сварить себе кофе, уйти в спальню и не смотреть, как приближается опасность. Одна мама сказала мне: «Если требуется, чтобы я соблюдала спокойствие и не смотрела, — мне нужен martini, а не кофе!»

Дети старшего возраста завтракают по желанию. Если они раньше завтракали, то вы можете положить им с собой какую-то еду, но не напоминать, что ее нужно съесть. Лучше всего, если ребенок сам выберет, что он хочет. И да, он не умрет, если не позавтракает.

Но вот ребенок выходит из дома, и вы не говорите ни слова по поводу пальто, шапки, перчаток, если только ему не грозит реальная опасность или обморожение.

Весь этот новый порядок подъема-и-выхода помогает вам научить ребенка ответственности, опираясь на золотое правило психологии: иногда трудный путь — самый эффективный для обучения. Ребенок лучше усвоит урок, когда несколько раз опоздает в школу, нежели будет выслушивать ваши бесконечные лекции. Так что смиритесь с тем, что ребенок опоздает. И вообще не затевайте этот

процесс обучения, если только абсолютно не уверены в своих силах и (что более важно!) в своей способности сохранять спокойствие.

Обычно требуется не более пяти дней, чтобы ребенок научился вовремя вставать и выходить из дома без вашей помощи. В течение этого пятидневного периода ребенок, возможно, пять раз опоздает в школу и сильно расстроится. Он получит бесценный опыт, внезапно поняв в 7:50, что еще не одет, а мамочка не напомнила, что автобус уходит в 8:00. Возможно, он прибудет в школу и обнаружит, что забыл тетрадь по математике, потому что собирался в спешке. Не исключено, что он накричит на вас (и услышит счет в ответ), потому что вы не напомнили ему и не написали объяснительные записки.

Неважно, как ребенок добирается до школы — пешком или на велосипеде, вы его подвозите или родители других учеников по очереди. В любом случае позвольте ему опоздать в школу. Негативный опыт окажет влияние на большинство детей.

Если родители достаточно настойчивы, не разговаривают и позволяют ребенку опоздать, он возьмется за ум в течение нескольких дней. Никаких комментариев — «Я же тебе говорил!» — не допускается. Со временем обстановка в доме по утрам станет более мирной, а дети — более ответственными.

Иногда родители сопровождают естественные последствия заполнением таблиц. В этом случае не забывайте хвалить ребенка за хорошее выполнение заданий («Теперь тебе намного легче вставать по утрам!») и просматривайте таблицу хотя бы раз в неделю. Вы можете обсуждать, слушать, давать короткие советы или видоизменять распорядок, но только не в тот момент, когда ребенок собирается в школу.

Проблемы с утренним распорядком

Пока родители не установят революционный распорядок, они думают, что ребенку наплевать на опоздания. Мамы и папы так считают отчасти потому, что дети высказываются именно в таком духе. Не верьте ребенку, который говорит: «Мне все равно». Обычно это означает прямо противоположное.

Устраивая новый режим подъема-и-выхода, попробуйте заручиться согласием ребенка и посмотрите, что получится. Большинство детей (не все, но большинство) возьмутся за ум. Они будут вставать и выходить из дома самостоятельно.

Самое важное правило для вас — сохранение спокойствия и готовность, что ребенок опоздает, и не один раз. Возможно, вам придется сообщить в школу о том, что вы делаете. В большинстве случаев учителя и директор вас поддержат, особенно если вы объясните свою цель и назовете эту операцию *тренировкой самостоятельности*.

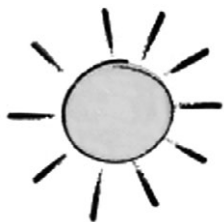
Но если вам кажется, что вы не выдержите? Помните, у вас есть другие инструменты для поощрения старт-поведения и налаживания распорядка. Например, заполнение таблиц, искусственные вознаграждения и кухонный таймер. По мере того как дети растут, вы можете больше обсуждать с ними утренний распорядок на семейных совещаниях (см. Главу 22). В любом случае чрезвычайно важно, чтобы все в семье начинали день с положительных эмоций. Взрослые приносят негативное впечатление от утренних споров на работу, а дети — в школу.

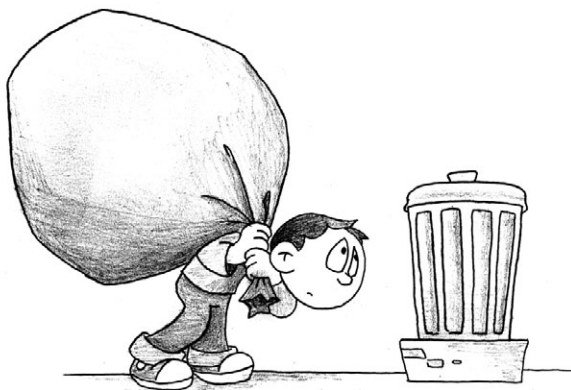
Если вы преуспели в применении естественных последствий, расслабьтесь и получайте удовольствие от общения с детьми, выпейте еще чашку кофе, насладитесь миром и покоем. Удачи!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Утренний распорядок

1. Подъем с кровати.
2. Туалет, умывание, чистка зубов.
3. Одевание.
4. Завтрак.
5. Выход из дома вовремя, в соответствующей одежде и с собранными рюкзаками.





14

КАК ПОДСТУПИТЬСЯ К УБОРКЕ И ДОМАШНИМ ОБЯЗАННОСТЯМ

Как научить детей убирать за собой

НЫТЬЕ — самое раздражающее стоп-поведение, а проблемы с уборкой за собой — самые неприятные среди всех видов старт-поведения. Порой дети разбрасывают свои вещи по всему дому. Однако, что удивительно, у них остается еще достаточно, чтобы устроить беспорядок в своей комнате. А другие невыполненные обязанности конкурируют с беспорядком в доме и в комнате за право свести родителей с ума.

К несчастью для родителей, большинство детей не рождаются чистюлями от природы. Возможно, гены, отвечающие за уборку и домашние обязанности, выпадают из их хромосомного набора. Вывод? Детей нужно *тренировать*, чтобы они собирали свои вещи, убирали комнату и выполняли обязанности по дому.

Как это сделать? К этому моменту вам уже не нужно напоминать, что вы не заставите детей совершать эти неприятные для них действия ворчаньем и лекциями на тему «Почему у тебя должна быть чистая комната: семь причин». Здесь не поможет даже счет, потому что он не обеспечивает долговременную мотивацию к выполнению домашних обязанностей.

Вместо этого у вас есть несколько вариантов и приемов для детей четырех-пяти лет и старше. Вот они.

Тактики для уборки неопрятной комнаты

У вас внутри все переворачивается от отвращения, когда вы видите хаос и разруху в комнате своей дочери. Все вещи разбросаны. Вы уже забыли, какого цвета был ковер. Кошку видели в последний раз три недели назад. Вот несколько простых приемов.

Закройте дверь и не смотрите

Чистая комната — не вопрос жизни и смерти. По результатам исследований, дети, не поддерживающие порядок в своей комнате, вовсе не вырастают убийцами и не разводятся чаще других. Кроме того, чья это комната? Вы не обязаны в ней жить, так почему бы просто не попросить ребенка держать дверь закрытой, чтобы вам не приходилось бороться с раздражением?

Большинство родителей не принимают такой подход, но прежде чем вы исключите для себя метод «закрывать дверь-и-не-смотреть», спросите себя: есть ли у вашего ребенка такие поведенческие или эмоциональные проблемы, как СДВГ, неспособность к обучению, тревожность

или депрессия? Ваш ребенок родился с физическими недостатками или с ним вообще трудно? Зачем вам дополнительные проблемы?

Представьте, что ваша дочь ненавидит школу, не приносит уроки, у нее нет друзей, она считает себя неудачницей и постоянно дерется с братом. Стоит ли вам еще и ходить за ней по пятам и бубнить, чтобы она убрала вещи, разбросанные по полу ее комнаты? Вам нужно расставить для себя *приоритеты*, потому что у вас есть проблемы и поважнее. Этот вариант стопроцентно сократит крики и пререкания.

Вариант № 1 вполне пригоден для многих семей, но здесь возникают две проблемы: 1) для большинства родителей этот путь неприемлем и 2) грязную посуду и вещи, нуждающиеся в стирке, нельзя игнорировать.

Если вы не хотите использовать Вариант № 1, то ниже вы найдете другие возможности. Что касается грязной одежды и посуды, можно попробовать почти все виды поощрения старт-поведения. Таймер, таблицы, счет на «1–2–3» (если посуда и одежда не будут собраны в течение двух минут). Не забывайте время от времени хвалить ребенка за сотрудничество — маленьких детей особенно часто.

Родители, у которых дети постарше, просто говорят им, что любая одежда, которая не попадает в бак для грязного белья, не будет выстирана. Ребенку придется стирать ее самому.

Это пример естественных последствий. Также можно рассмотреть систему вычетов. Вы идете и собираете грязную одежду или посуду у ребенка в комнате, но берете плату за свой труд. Вам будет гораздо приятнее выполнять эту работу. Убедитесь, что ваш рот все время на замке и что вы назначили разумную цену.

Распорядок еженедельной уборки

Не нравится Вариант № 1? Многие папы и мамы выбирают Вариант № 2. Установив распорядок еженедельной уборки, вы обязываете ребенка убирать свою комнату только раз в неделю, но по вашим требованиям. Вы можете объяснить, что ребенок должен выполнить следующие операции: собрать игрушки, положить одежду в бак для грязного белья, убрать кровать, возможно, пропылесосить. В определенный день и час, по выбору, например в субботу утром, ребенок не может идти гулять, играть и вообще ничего делать, пока не уберет свою комнату и не получит ваше одобрение.

Уборка комнаты представляет собой старт-поведение, и вы должны вознаградить ребенка сразу после того, как он уберется, — похвалить и предоставить свободу. Если нужны искусственные вознаграждения, то их нужно обговорить или даже записать в расчетный час, возможно, в табличку.

Многие родители пробуют этот вариант, но взрослые часто все портят, когда вступают в пререкания с ребенком по окончании уборки. Никогда не спорьте о том, что нужно было сделать; сначала дайте ребенку четкие инструкции. Например:

— Я убрал комнату. Можно теперь пойти погулять?

— Ты не убрал кровать.

— Что такое? Она нормально выглядит.

(Папа поворачивается и уходит.)

— Да в чем дело-то?

— Это 1.

— Вот черт побери!

(Идет и убирает кровать.)

Этот папа уже объяснил, что кровать должна быть аккуратно убрана, поэтому других разговоров не требуется.

Его сын начал проверку, используя прием приставания, а папа использовал счет. Если ребенок будет спорить, получит «3» и отправится в свою комнату для тайм-аута, тем лучше! У него будет несколько минут, чтобы закончить все как следует.

Приемы для уборки вещей, которые разбросаны по всему дому

Давайте четко и ясно определим одну вещь: метод «закрыть-дверь-и-не-смотреть» подходит только для комнаты ребенка. Это не применимо для всего остального дома! Вы не должны позволять детям загромождать кухню, гостиную, столовую и ванную своими вещами. (Все родители знают, что кухонные столешницы и столы идеально подходят для свалки вещей.) Вы не можете закрыть дверь и не смотреть, когда захламлен весь дом. Вот несколько полезных приемов для помещений общего пользования.

Кухонный таймер и система вычетов

Существует две тактики для старт-поведения, которые очень полезны для сбора вещей, разбросанных по всему дому, — особенно когда вам нужно убрать все немедленно.

Если вам нужно срочно расчистить гостиную — например, когда приходит неожиданный гость, — используйте кухонный таймер. «Эй, ребята. Мистер и миссис Джонсон будут здесь через сорок пять минут. Мне нужно, чтобы вы убрали все свои вещи из гостиной к их приходу. Я устанавливаю таймер».

В такой ситуации приемлемо (и даже забавно) использовать таймер, чтобы обеспечить дополнительное искусственное вознаграждение за уборку комнаты в срок. Или даже искусственное наказание, если комната не будет

убрана, — дети не сделали, они вам платят. Но не стоит использовать искусственные вознаграждения для всего, о чем вы просите детей. Ваша похвала должна служить достаточной наградой. И не забывайте, когда хвалите ребенка: он получает удовлетворение еще и потому, что его действия вас радуют.

Метод мусорного мешка

Этот прием популярен у родителей на протяжении многих лет. Суть вот в чем: сначала вы изо всех сил угова-



На заметку

Дети не имеют права устраивать беспорядок по всему дому! Скажите им, что к определенному часу каждого дня все их вещи, которые вы обнаружите разбросанными по дому, будут конфискованы и недоступны для них — до назначенного часа следующего дня. Собирайте детские вещи без ворчания и нотаций. Вы скоро обнаружите, что до наступления магического часа дети носятся как заведенные, пытаясь спасти свое имущество.

риваете детей не раскидывать свои вещи по всему дому. «Вещи» включают одежду, диски, книги, бумаги, игрушки, электронные игры, ботинки, ручки, комиксы, остатки еды и так далее.

Вы говорите детям, что к определенному часу каждого дня их вещи должны быть убраны из мест общего пользования и возвращены в их комнаты. Возможно, «час икс» будет восемь часов вечера. Все, что останется разбросанным по дому после восьми вечера, вы соберете в мусорный мешок. Ребенок потеряет право на использование этих вещей до шести часов вечера следующего дня. Вы можете выбрать любое время по своему желанию.

Иногда родители грозятся на самом деле выкинуть все разбросанные вещи. В этом случае возникают две проблемы. Во-первых, если вы вы-

бросите какие-то вещи, принадлежащие ребенку, это будет довольно жестоко (но некоторые родители идут на это). В конце концов, это просто дети и у них нет врожденного желания убирать за собой. Во-вторых, скорее всего, вы только грозитесь. Вы просто бушуете и жалуетесь на несправедливую жизнь. В этом случае ваши угрозы бесполезны и пусты, и дети немедленно поймают вас на слове.

Теперь представьте, что вы установили правило мусорного мешка и выбрали время — 20:00. В 19:50 вы напоминаете семилетней Кэтлин, что ей нужно убрать свои вещи. Она не реагирует, потому что не верит вам. Однако в 20:05 вы спокойно начинаете обход дома с мусорным мешком и уже положили туда пять ее вещей. Теперь Кэтлин вам верит. Она начинает метаться по дому, выхватывая свои вещи у вас из-под носа с криками: «Это глупо! Это несправедливо!»

Вы раздумываете, стоит ли считать на ее крики, но не считаете. Вы уносите мешок и прячете его в кладовке. На следующий день, в 19:50, как только вы объявляете: «Время уборки!», Кэтлин бросается разыскивать свое имущество и уносит все в свою комнату. Вы говорите: «Молодец, Кэтлин! Теперь в доме намного аккуратнее!» Вы показываете себя мастером мотивации и сдержанности.

Двухсотлитровая бочка

Следующий прием — не мое изобретение. Много лет назад я беседовал по телефону с одной леди, и она рассказала мне об этом. Она объяснила, что у нее дома уборка не представляет никакой проблемы. Эта находчивая мама запаслась двухсотлитровой металлической бочкой и поставила ее в гараже, прямо за дверью из кухни. Когда она обнаруживала детские вещи не на своих местах, она просто кидала их в металлическую бочку.

Это стало для ее четверых сыновей такой обыденной процедурой, что они привыкли сразу заглядывать в бочку, если не могли что-то найти.

Например, однажды второй по старшинству сын, задыхаясь, прибежал на кухню.

— Мама, я не могу найти свои кроссовки для физкультуры. Они в бочке?

— Да, — ответила мама, и инцидент был исчерпан.

Вы говорите, что двухсотлитровая бочка не очень удобна и ваши дети не дотянутся до нее? Тогда вам прекрасно подойдет большая коробка.

Как быть с домашними обязанностями

На сегодняшний день вы уже сами можете написать главу о домашних обязанностях! Нам нужно только отметить некоторые нюансы. Во-первых, хвалите малышей (пяти лет и младше) всегда, когда они помогают вам. Но не ждите, что они смогут помнить о последовательности действий или действовать целенаправленно дольше, чем несколько минут.

Во-вторых, когда ребенку исполняется примерно семь лет и больше, попробуйте устроить семейное совещание (см. Главу 22), чтобы обсудить и разделить те обязанности, которые нужно выполнять регулярно. Такое планирование поможет избежать неожиданных просьб.

Ну, и в-третьих, составление и заполнение таблиц прекрасно подходит для домашних обязанностей. Таблицы служат как напоминанием, что нужно сделать, так и регистрацией надлежащего выполнения. Когда вы чертите табличку для выполнения домашних обязанностей, попробуйте на первых порах ограничиться только естественными побудительными мотивами (похвала, таблица

сама по себе, удовлетворение от выполненной работы). Посмотрите, как далеко вы продвинетесь с естественными вознаграждениями, и прибегайте к искусственным (карманные деньги, баллы и т. д.), только если вы застряли на месте, потому что работа слишком неприятная или абсолютно неизвестная для ребенка.

В-четвертых, система вычетов также прекрасно работает в этом случае. Если ребенок не делает то, что должен делать, вы спокойно выполняете работу за него, и он платит вам за это. Оплата не должна сопровождаться нотациями об ответственности.

Но помните, некоторые дети с радостью заплатят вам за работу, и их способность к выполнению домашних дел не улучшится.

Что вам делать в этом случае? Вы можете повысить ставки — они будут платить вам больше за домашние обязанности.

И последнее замечание, которое касается домашних животных. Очевидно, что забота о животных является обязанностью. Когда дети радостно предвкушают появление в доме собаки или кошки, они, чаще всего, не понимают, что им придется выполнять скучные задания, то есть кормить и поить любимцев, убирать за ними и вычесывать шерсть. Когда дело доходит до ухода за животными, не все тактики старт-поведения подходят в равной степени. Конечно, будут полезными таблицы, таймер и похвала. Естественные последствия здесь неприменимы, потому что опасны для животного. Возможно, в этом случае лучшим методом будет система вычетов — так вы можете позаботиться о питомце, пока ваш ребенок учится ответственности.

Вообще, в отношении животных лучше всего посоветовать родителям следующее: не берите никого в дом, если вы сами не хотите о нем заботиться.

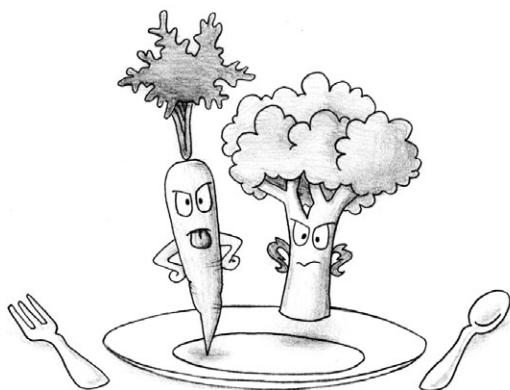
РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Любимые родительские приемы поощрения уборки и домашних обязанностей:

Для уборки комнаты:
заведенный распорядок еженедельной уборки.

Для уборки вещей, разбросанных по всему дому:
метод мусорного мешка.

Для домашних обязанностей (за исключением уроков):
система вычетов.



15

КАК ПЕРЕЖИТЬ УЖИН

Что делать, если ребенок не ест

ГОВОРЯТ, СЕМЕЙНЫЕ ТРАПЕЗЫ укрепляют отношения между родителями и детьми. За ужином вспоминают прошедший день, обсуждают проблемы и радуются обществу друг друга. К сожалению, когда все это сдобривается соперничеством между братьями и сестрами, суетой, ковырянием в тарелках, в дополнение к усталости в конце дня вы получаете весьма неприятное времяпрепровождение.

Разборчивый Рон, который не хотел есть

Вот вам ситуация, с которой рано или поздно сталкиваются все родители. Время ужина. Однако Рональд отнюдь не приятный и веселый сотрапезник. Он без энтузиазма ковыряется в своей тарелке, в то время как его сестра Алисия радостно уминает вторую порцию.

Мама: Ну, давай, Рональд. Ешь.

Рональд: Я не голоден.

Папа: Тебе же нужно поесть после школы.

Рональд: Не так много.

Папа: Ты не вырастешь, если не будешь есть.

Рональд: Я ем!

Мама: Нет, не ешь!

Рональд: У нас никогда нет ничего, что я люблю.

(Молчание. Расстроенные родители смотрят друг на друга и продолжают есть.)

Рональд: Почему я должен все это есть?

Мама: Потому что тебе нужна энергия, чтобы вырасти большим и сильным.

Рональд: Но мне тут ничего не нравится.

Мама: Ладно, если не доешь, не получишь десерта и вообще никакой еды перед сном. Ты меня понял?

Алисия: А мне нравится все, что на столе.

Рональд: О, заткнись!

Папа: Рональд, у тебя пять минут, чтобы все доесть.

Рональд: Лучше собачий корм, чем эта гадость!

Папа: Ну-ка, молодой человек, вставай и иди к себе в комнату, быстро! Никому не позволено разговаривать в таком тоне!

(Рональд топает к себе в комнату. Алисия кладет еще один огромный кусок себе на тарелку.)

Вот вам пример отнюдь не дружного и теплого семейного ужина. Здесь присутствуют все признаки опасности: разборчивый едок, соперничающие брат с сестрой, двое утомленных родителей, которые слишком много разговаривают и задают глупые вопросы. А теперь — несколько приемов, которые помогут избежать подобных проблем.

Приемы для спокойной трапезы

Маленькие порции и кухонный таймер

У вас дома тоже есть привереды вроде Разборчивого Рона? Садясь за стол, возьмите кухонный таймер и установите его на двадцать минут. Скажите детям, что они должны

закончить свой ужин в этот срок. Если они все съедят за двадцать минут, получают десерт. Вам запрещено ворчать или напоминать — таймер сделает это за вас.

Когда вы используете метод кухонного таймера, сначала положите на тарелку привередливого едока маленькие порции той еды, которая ему не нравится. Если хотите, до смешного маленькие: три горошины, чайную ложку картофельной запеканки, два кусочка котлеты. Исследования показали, что дети, которым предлагают новую пищу, но не заставляют ее есть, часто проявляют больше интереса и начинают получать удовольствие от экзотических вариантов. В результате они выбирают более здоровое питание в долгосрочной перспективе.

Если ребенок дурачится и дерется за столом, ему нужно считать. Как только он получает «3», он немедленно отправляется на тайм-аут на пять минут, а двадцатиминутный кухонный таймер продолжает тикать. Вам не нужно выдавать комментарии вроде: «Ну же, давай, не забывай про таймер» или: «Прекрати баловаться и быстро все доедай!».

К этому моменту вы уже понимаете, что нельзя считать ребенку за то, что он не ест. Еда — это старт, а не стоп-поведение. Но что же побудит ребенка с аппетитом наброситься на ужин? Таймер! Вы можете похвалить ребенка, когда он все-таки начнет есть.

А что, если таймер зазвонит, а тарелка ребенка не опустеет? Никакого десерта — по крайней мере, пока. Тарелка отправляется на кухню. Закройте ее пленкой или крышкой. Через полчаса ребенок получит право доесть все, если захочет. Еду можно

На заметку

Попробуйте такой прием с разборчивым едоком. Разделите его ужин на маленькие порции и поставьте таймер на двадцать минут. Если ребенок все съест до того, как сработает таймер, он получит десерт. Вам не нужно ворчать или напоминать — таймер сделает это за вас.



быстро разогреть в микроволновке. Если же ребенок наотрез отказывается доедать свой ужин — отлично, никакого десерта. Иногда родители просто выбрасывают остаток еды после того, как сработал таймер, но это кажется немного экстремальным решением.

Держите ухо востро: позже голодный малыш, который не доел свой ужин, будет одолевать вас просьбами о сладостях.

ПЕРВЫЙ РАУНД

- Я уже готова съесть мороженое.
- Ты сначала должна доесть ужин, милая.
- Все остыло.
- Мы подогреем все в микроволновке за несколько секунд, и еда будет как новенькая.
- Мне все равно все это не нравится. Я хочу мороженое.
- Теперь ты знаешь наши правила, дорогая. Сначала нужно съесть то, что у тебя на тарелке. Помнишь, мы сразу положили тебе немного еды.
- Мне никогда ничего не дают!
- Что ты такое говоришь — ничего не дают? Вообще, хватит болтать! Доедай свою еду и не зли меня!
- Я тебя ненавижу!

Такого рода общение представляет собой бесполезную трату времени и не способствует хорошим отношениям.

ВТОРОЙ РАУНД

- Разговор следовало бы вести примерно так.
- Я уже готова съесть мороженое.
- Ты сначала должна доесть ужин, милая.
- Все остыло.
- Мы подогреем все в микроволновке за несколько секунд, и еда будет как новенькая.
- Мне все равно все это не нравится. Я хочу мороженое.

— Это 1.

— Тогда я пойду спать голодная! (*Уходит прочь.*)

Мама справилась намного лучше. Никаких объяснений в духе «маленького взрослого» и игнор мученичества.

Правило «Три из четырех»

Давайте вернемся к Разборчивому Рону. Представьте, что родители Рона сели и пересмотрели ситуацию во время ужина и потом придумали новый план. Мама и папа объясняют новые правила своему сыну. Если Рональд съест три из четырех кусочков, которые ему положили на тарелку, он получит десерт. Размеры кусочков будут меньше, чем раньше, и Рональд должен хотя бы попробовать тот кусочек, который он решил не есть.

Первый прием пищи по новым правилам прошел отлично. Хотя родители немного нервничали, они удержались от встревоженных подсказок. Рональд доел свои маленькие порции мяса, картофельного пюре и горошка. Попробовав, он отодвинул в сторону салат. Рональд получил мороженое на десерт.

После капитальной реорганизации трапез первая неделя прошла без каких-либо неприятных инцидентов. Рональд и его родители действительно радовались обществу друг друга. Разговор за столом был оживленным и дружеским.

— Рон, как тебе тот фильм, который ты смотрел с другом?

— О, круто! Вам бы тоже надо посмотреть его!

— Ты действительно думаешь, что нам понравится, в нашем-то преклонном возрасте?

— О да! Пошли — я хочу посмотреть еще раз!

— Что ж, если мама готова, пойдём.

— Мама, ты должна посмотреть. Фильм прикольный! Там есть один момент...



На заметку

Кто сказал, что вы должны ужинать все вместе каждый вечер в течение всего года? Подумайте, не устроить ли особые вечера, когда каждый член семьи будет есть то, что он хочет. Или, еще лучше, пусть иногда кто-то из родителей отведет детей на ужин в кафе. Это разнообразит жизнь и доставит удовольствие!

Вот какой должна быть вечерняя трапеза. А вдруг Рональд и Алисия начнут драться? Им обоим следует считать за это. В нашем примере диалог мог бы развиваться примерно так:

Рональд: Но мне тут ничего не нравится.

Мама: Ладно, если ты не доешь, не получишь десерта и вообще никакой еды перед сном. Ты меня понял?

Алисия: А мне нравится все, что на столе.

Рональд: О, заткнись!

Мама: Это 1 для вас обоих.

Вы можете поинтересоваться, зачем считать Алисии. Она всего лишь сказала: «А мне нравится все, что на столе». Догадываетесь, каким будет

ответ? Эти ее слова — не что иное, как перекрашенное в розовый цвет соперничество.

Принцип «Разделяй и властвуй»

Многим родителям кажется, что существует закон, обязывающий все семьи каждый вечер собираться вместе за ужином. Но иногда накрытый стол становится полем боя. Откуда тут взяться аппетиту?

Что могут сделать родители для улучшения этой ситуации? Одно решение очевидно: не собираться за ужином каждый вечер. Хотя кто-то может счесть это святотатством, такое решение гарантированно прекратит постоянные драки. Теперь вы будете наблюдать препирательства только через день!

Если говорить серьезно, иногда можно попробовать сначала накормить детей или время от времени разре-

шить им ужинать перед телевизором. Периодически можно позволять им ужинать вообще где угодно, лишь бы они приносили обратно тарелки. Тогда мама и папа могут сесть позже на кухне и спокойно поужинать вместе. Или если вы одинокий родитель, можете использовать это время для себя.

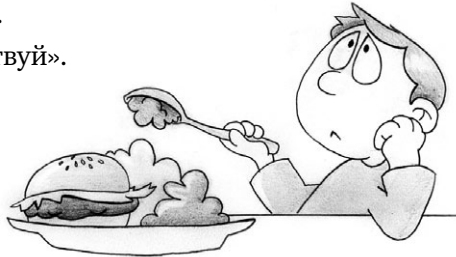
Другая идея: пусть каждый из родителей иногда берет одного из детей на ужин в кафе. Так можно делать, например, раз в неделю. Дети очень любят бывать наедине с одним из родителей. И в этой ситуации невозможно проявление соперничества между братьями и сестрами, поэтому мама или папа будут чувствовать себя спокойнее и тоже получат удовольствие.

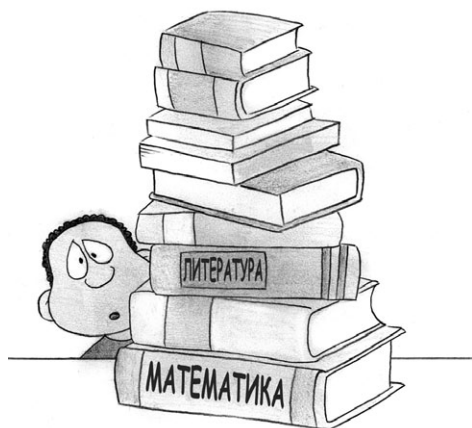
Совместные трапезы должны быть связаны с положительными впечатлениями. На самом деле для большинства детей еда — естественное и приятное занятие, которое не требует родительского вмешательства. Если вы уделите немного времени планированию, то сможете больше радоваться семейным вечерам.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Возможные правила для ужина:

1. Маленькие порции и кухонный таймер.
2. «Три из четырех».
3. «Разделяй и властвуй».





16

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ С УРОКАМИ

Что делать, если уроки стали проблемой № 1

ГРАЖДАНСКАЯ ВОЙНА из-за школьных заданий превращает вечер рабочего дня в кошмар для всех членов семьи. Битвы за уроки длятся по два, три, а то и по четыре часа каждый день.

Дети и родители боятся наступления вечера, отношения портятся, и ребенок начинает все больше и больше ненавидеть занятия. Вот мальчик сидит вечером за кухонным столом, уставившись в окно, с кислым выражением лица. Его сестра, которая уже сделала свои уроки, сидит в другой комнате и довольно смотрит телевизор. Мама и папа заглядывают на кухню каждые пять минут и донимают выдающегося ученого. В общем, не лучшее окончание дня.

Как сделать домашние задания более выносимыми?

Неожиданные просьбы строго запрещены!

В чем ваша самая большая ошибка? Вы спрашиваете ребенка, как только вам это приходит в голову, что ему задали в школе. Это вариант неожиданной просьбы или обращения, и ваш вопрос гарантированно вызовет враждебную реакцию. Уроки должны быть ежедневным действием, их надо делать в одно и то же время, в одном и том же месте.

Один из лучших способов — установить хороший повседневный распорядок: ребенок приходит домой, что-то ест, тридцать-сорок минут чем-то занимается, а потом садится в тихом месте и пытается сделать уроки до ужина. Потом у него весь вечер будет свободным. И у вас — тоже! Для большинства детей (но не для всех) предпочтительно делать домашние задания после обеда, потому что днем у них больше энергии, чем вечером.

Не разрешайте юному ученику делать уроки перед телевизором. Телевизор всегда захватывает внимание. А вот музыка служит хорошим фоном, который блокирует другие раздражающие домашние звуки.

Полезные тактики

Естественные последствия

Если вы только вступаете на тернистый путь и пытаетесь мотивировать ребенка к урокам, сначала попробуйте метод естественных последствий. Это значит, что вы ничего не делаете. Сохраняйте спокойствие и смотрите, могут ли ребенок и учитель сами справиться с уроками. Часто родители слишком рано начинают беспокоиться из-за домашних заданий и в результате преждевременно берут на

себя ответственность и не дают ребенку шанса научиться и попрактиковаться в собственной ответственности.

Например, позвольте дочери объяснить учителю, почему она не выполнила домашнее задание. И когда дочь будет жаловаться, что учитель отругал ее за отсутствие задания, не торжествуйте: «Я же тебе говорила!» Скажите: «Да, ты наверное расстроилась, но я уверена, что в дальнейшем ты справишься лучше». Если спустя несколько недель вам покажется, что такой подход не работает, попробуйте другие приемы, описанные в этой главе.

Очевидно, что вы не можете полагаться на естественные последствия несделанных уроков, если эта проблема преследует вас долгие годы. Если проблема хроническая, вы должны внимательно присмотреться и выяснить, почему ребенку так трудно. Например, дети с проблемами обучаемости и дефицитом внимания нуждаются не только в хорошо продуманном расписании выполнения домашних заданий. Им могут быть полезны лечение, помощь репетиторов или изменение школьной программы.

Дневник

Дневник, в который записываются задания, точно покажет вам, что нужно сделать по каждому предмету, и не позволит ребенку сделать вид, что ему ничего не задали. Сейчас во многих школах есть электронные дневники, куда могут зайти забывчивые ученики и узнать свои уроки.

Родительский контроль — неотъемлемая часть тактики с использованием дневника. После того как ребенок выполнит задания, родители могут проверить, весь ли список уроков выполнен. Если вы считаете проверку необходимой, используйте техники ПНП и округления.

Техника ПНП

Предположим, ваша дочь только что закончила подготовку к недельному тесту по правописанию. В списке десять слов, и девять из них она написала правильно, а в одном сделала ошибку. Она приносит вам листок, и вашим первым порывом будет, естественно, указать слово с ошибкой. Правильно?

Нет! ПНП — сокращение для «Позитивный-Негативный-Позитивный». Когда бы ребенок ни принес вам листок с выполненным заданием, первое слово, которое сорвется с ваших губ, должно быть *позитивным* — своего рода комплимент. Например, вы можете похвалить ребенка, что он не забыл показать вам сделанные уроки. После того как вы скажете ребенку что-то приятное и отметите его усилия, вы можете высказать *негативное* замечание, если это абсолютно необходимо. И, наконец, вам следует закончить речь еще одним *позитивным* отзывом. Так что вся процедура будет содержать Позитивный-Негативный (если нужно)-Позитивный ответ.

Техника округления

Наше следующее предложение — *округление* — также может сделать ваш семейный вечер более приятным. Округление основано на том факте, что в восемь вечера бесполезно ждать выдающихся достижений. Вы весь день работали, и у ребенка был такой же полный рабочий день в школе — и это еще до того, как он сел за уроки!

Если нет каких-то серьезных противопоказаний, сделайте так. Ваша дочь выполнила примерно восемьдесят процентов заданий — аккуратно, правильно и тщательно. Считайте уроки сделанными. Пусть ребенок и его учитель переживают из-за уроков завтра.

Этот совет приобретает особое значение для детей с СДВГ и проблемами обучаемости, которые уже достаточно отзанимались в школе. Вы можете также настроить свои критерии округления для общего уровня достижений вашего ребенка. Если, например, в целом ваш ребенок

учится прекрасно (на «4» и «5»), то вы можете поднять планку и считать законченными девяносто процентов уроков, выполненных аккуратно, правильно и тщательно.

Мне дорого дался этот метод. Однажды ко мне в кабинет пришла одна мама и рассказала, что ее двенадцатилетний сын становится все более угнетенным, раздражительным и отдаленным от семьи. Оказалось, каждый вечер мальчик сталкивался с огромной проблемой — с домашними заданиями. Закончив уроки, мальчик нес их на проверку отцу. Это была

хорошая новость. Плохо то, что, если работа не была выполнена идеально, отец рвал ее на куски и заставлял сына начинать сначала!

Так вот, если задание выполнено по большей части аккуратно, правильно и полностью — но не идеально, — примените процедуру ПНП. Не говорите ребенку, что его работа замечательна, если она таковой не является. Просто скажите, что работа хорошая, и похвалите отдельные части.

Родители-перфекционисты, которые не принимают такой подход, должны сформировать реальные ожидания от своих детей.



На заметку

Когда ребенок показывает домашнее задание, первое ваше замечание должно быть положительным — даже если ребенок просто принес вам тетрадку. И помните: в восемь часов вечера нельзя ожидать идеального выполнения задания!

Таблицы для домашних заданий

Ежедневная система регистрации в таблицах может стать находкой — и для улучшения успеваемости, и для ослабления напряженности в доме. Особенно если сочетать карточки с округлением и ПНП и, конечно, избегать неожиданных просьб.

Поскольку проблемы с уроками обычно возникают у детей постарше, в таблицах можно использовать пятибалльную шкалу вместо наклеек. Пять — самая высокая оценка, единица — самая низкая. Ребенок может заработать один балл за каждое из следующих действий:

Аккуратно	1 балл
Правильно	1 балл
Тщательно	1 балл
Без жалоб	1 балл
Самостоятельное начало занятий в нужное время, без напоминания	1 балл
МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНАЯ ОБЩАЯ ОЦЕНКА	5 баллов

Первые три балла ребенок может получить, если просто выполнит задания чуть более аккуратно, точно и тщательно, по вашей шкале округления, которую вы сами для себя установили. Балл за отсутствие жалоб назначается в том случае, если ребенок не ноет и не ворчит из-за необходимости делать уроки.

Самый последний, пятый балл — самый важный. Иногда мы называем его *магическим*, потому что если ребенок сел за уроки самостоятельно, в правильное время, без напоминаний с вашей стороны, то дело почти сделано!



На заметку

Когда вы используете пятибалльную систему, чтобы отмечать выполнение домашних заданий в таблицах, пятый балл будет *магическим*. Ребенок получает пятый балл за то, что садится за уроки сам, в нужное время, без напоминаний. Половина дела сделана!

Вы можете также придумать какое-то особое поощрение (или игру) за получение магического балла. Например, если ребенок три дня подряд самостоятельно садится за уроки в нужное время, он получает дополнительный балл. Или если ребенок начал на пятнадцать минут раньше срока и закончил уроки в приемлемое время, то он получает два балла в качестве бонуса.

Помните, многим детям с проблемами обучения нужны искусственные вознаграждения, и вы можете их использовать, чтобы поощрить детей

к выполнению домашних заданий. Например, ваш юный ученик может заработать совместный с вами поход куда-либо, особое блюдо, получить заранее часть карманных денег или дополнительное время для новой игры за определенное количество баллов, заработанных в течение недели. Обратитесь к списку возможных поощрений, приведенному в Главе 12.

И, конечно, не забывайте о кухонном таймере. Очень полезно использовать это устройство для обозначения небольших перерывов. Тогда все задание разбивается на маленькие пятнадцатиминутные промежутки, с которыми легче справиться. Таймер также поможет ребенку сосредоточиться на задании. Если ребенок жалуется, что тиканье таймера отвлекает, используйте песочные часы, компьютерное или жидкокристаллическое устройство.

Разбивка домашнего задания на части, с которыми легче справиться, может сотворить чудо не только с ребенком, но и с вами. Уроки не превратятся в веселое занятие, но они больше не будут поводом для битвы.

Если вы в течение четырех или шести недель пробовали предложенные здесь тактики, но вам кажется, что процесс не налачился, возможно, имеет смысл обратиться за профессиональной консультацией. Проблемы со зрением и слухом, сложности с обучением, дефицит внимания и многие другие особенности могут сделать домашние задания почти невыполнимыми для некоторых детей. Особенно показано диагностическое обследование, если ребенок не успевает должным образом в школе и испытывает трудности с уроками дома.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Помощники с уроками:

1. Никаких неожиданных просьб!
2. Естественные последствия.
3. ПНП.
4. Округление.
5. Заполнение таблиц.



Используйте те же самые тактики для обучения игре на музыкальных инструментах, которое не вызывает у ребенка особого восторга!



17

КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА В КРОВАТЬ

Как избежать неприятностей в вечернее время

УКЛАДЫВАНИЕ РЕБЕНКА превращается в ежедневный кошмар во многих семьях. Хотя запланированное время отхода ко сну — 21:00, в 22:30 малыш может все еще бродить по дому, просить попить, жаловаться на шум за окном или посещать туалет в двадцатый раз за вечер. В качестве «бонуса» прилагаются споры и нытье.

Приложите фантазию, и вы сможете избежать такого плохого окончания дня. Используйте описанные ранее тактики старт-поведения. Сложите эти приемы вместе, и у вас получится удивительно эффективный метод укладывания ребенка.

Как уложить ребенка спать: основной метод

Прежде чем вы предпримете что-либо, установите для ребенка время, когда он должен идти спать, и придерживайтесь этого времени. Конечно, режим может отличаться

ся, скажем, в рабочие и выходные дни, во время учебного года и каникул. Но исключения из правил должны быть редкими. Иначе вам грозят ежевечерние переговоры о времени отхода ко сну, а потом проверки и манипуляции.

Предположим, у вас девятилетняя дочь и вы считаете, что в рабочие дни ей следует ложиться спать в 21:00. Основной метод заключается в следующем. В 20:30 вы устанавливаете таймер на тридцать минут и говорите дочери, что она должна готовиться ко сну. Это значит, что ей предстоит сделать все необходимое перед сном (принять душ, почистить зубы, сходить в туалет, переодеться в пижаму и т. д.), причем самостоятельно, а потом доложить об этом вам. Сделайте порядок отхода ко сну предельно ясным. Если ребенку только два, три или четыре года, вы должны помогать ему, но вы можете применять те же самые вознаграждения и последствия.

Выполнив все необходимые действия, ребенок сообщает обо всем вам. Если он действительно все сделал, похвалите его за старание. Теперь пришло время для вознаграждения. Сколько бы времени ни осталось с половины девятого до девяти, это время только для вас двоих. Вы можете почитать сказку или просто посидеть на краешке кровати и поговорить с ребенком. Дети любят оставаться один на один с мамой или папой. Посидите с ребенком и не делайте ничего, что может возбудить его.

Это особенное время имеет три цели. Во-первых, это непосредственное вознаграждение для ребенка, который готовился ко сну самостоятельно. Во-вторых, в оставшиеся до девяти минуты можно прекрасно провести время вместе. И, наконец, вы помогаете ребенку расслабиться и настроиться — физически и умственно — на ночной сон.



На заметку

Основной метод сохранит ваши нервы. В первую очередь выберите время отхода ко сну и придерживайтесь его! Время отхода ко сну не должно обсуждаться каждый вечер.

Если вы не можете воссоздать список всех дел, необходимых для отхода ко сну, просто вспомните все, что обычно говорит вам ребенок. И у вас немедленно выстроится этот список.

«Я хочу есть и пить».

«Я боюсь».

«Мне нужно в туалет».

«Пижама мне натирает».

«В подвал забрались вору».

И так далее, и тому подобное. Каждый пункт в этом списке нужно отметить и разобраться с ним — прежде чем малыш отправится спать.

Главное правило: не ложитесь на кровать рядом с ребенком. Существует такой биологический закон: если вам уже исполнилось двадцать пять лет, и на часах больше восьми вечера, и вы провели в горизонтальном положении больше трех минут — вы выключитесь, как лампочка. А детям это очень понравится! Они будут в восторге от вашей компании, но очень быстро попадут в зависимость от этого и будут ожидать (даже требовать!), чтобы вы каждый вечер ложились с ними.

Ну а теперь — торжественный финал. Когда наступит девять часов, обнимите ребенка, поцелуйте его и пожелайте спокойной ночи, а потом выходите из комнаты. Вы только что прекрасно провели время с ребенком, и на сегодня ваши родительские обязанности выполнены.

Правильно? Не факт. В этот момент кое-кто воскликнет: «Вы такой наивный. Как только я выхожу из комнаты, он бежит за мной!» Или: «Стоит мне зайти на кухню, будьте уверены, она появится там через три минуты». Что же делать, если ваш ребенок не остается в кровати после девяти вечера?

Что делать, если ребенок не остается в кровати

Кажется, что некоторые дети просто не могут оставаться в кровати даже после того, как вы подоткнули им одеяло. Вы пытаетесь идти по своим делам, а они все время вскакивают и выдумывают все новые причины для этого. Почему? Обычно потому, что дети: 1) напуганы, 2) скучают или 3) и то и другое.

Когда моему сыну было восемнадцать месяцев, он научился выбираться из своей кроватки. Мы с женой сидели в гостиной нашей двухкомнатной квартиры, отдыхали и обсуждали прошедший день, и тут появлялся этот милый маленький ребенок, улыбаясь от уха до уха и раздуваясь от гордости, потому что смог самостоятельно выбраться из кроватки первый раз в жизни. Мы были молодыми родителями и посчитали это событие концом света. Мы уже представляли, как наш парень просыпается в три утра, названивает друзьям по телефону, жарит хлеб на газовой плите или делает еще что похуже.

В отчаянии я даже забыл, что собираюсь стать клиническим психологом. Я нашел какие-то доски, прикрутил их веревками и построил вокруг кроватки стены высотой примерно полметра. Хитроумное приспособление задержало малыша примерно на два дня.

На третий вечер сын опять нарисовался, невзирая на стены. Поэтому нам пришлось разработать новый план. Попытки что-либо объяснить восемнадцатимесячному ребенку были бесполезны. Но дело не только в этом, наш сын теперь считал освобождение из кроватки волнующим приключением. Поэтому мы с женой решили, что единственное спасение — научить его оставаться в своей кровати или хотя бы в своей комнате.

Мы поставили стул у двери его комнаты, и после того, как сын был полностью готов ко сну, один из нас (мы занимались с ним по очереди) просто садился на этот стул лицом к коридору. Мы убрали стенки кровати, потому что они были бесполезны, и включали вентилятор, чтобы создать фон. Как только сын вылезал из кровати, мы засовывали его обратно. Через какое-то время нам пришлось отступить и не укладывать его в кровать, он просто засыпал на полу. Тогда мы укрывали его и уходили, иначе он просыпался, когда мы пытались перенести его.

Спустя неделю или две малыш начал оставаться в кровати и засыпать без суеты. Какое облегчение! Наш сын решил, что очень здорово, если мы сидим в проходе двери, пусть и не разговариваем с ним. Еще через пару недель нам больше не нужно было сидеть на стуле в дверях. Спустя несколько месяцев мы купили малышу подростковую кровать.

Стратегия по удержанию детей в кровати основана на базовом принципе психологии: если ребенку нужно

Предупреждение



Важный момент: если ребенку нужно спать, а он вылезает из кровати, то чем дольше он бодрствует, тем больше положительного подкрепления получает от этого занятия. В чем заключаются родительские обязанности? Перекрыть ему выход.

спать, а он вылезает из кровати, то чем дольше он бодрствует, тем больше положительного подкрепления получает. И тем сильнее ему хочется и дальше вылезать из кровати. Отсюда важный вывод: вы должны *перекрыть ему выход* — выход из комнаты. Время отхода ко сну не подходит для глупых разговоров с маленькими детьми о том, что они должны оставаться в кровати.

Если ребенок старше пяти или шести лет, вы можете применить таблицы, чтобы он оставался в кровати. В этом случае вы не можете немед-

ленно сообщить ребенку, что он сделал все правильно: если он останется в кровати, то просто заснет. Так что это будет вознаграждение, отложенное до следующего утра, ведь только утром он узнает, какую оценку вы ему поставили. Но таблицы все равно работают, так что не забывайте про них.

Что делать, если ребенок ночью просыпается

Некоторые дети могут проснуться ночью, немного пошуметь и снова уснуть. Отлично! С другими детьми сложнее — они посреди ночи появляются в вашей кровати или будят вас с какой-нибудь просьбой. И иногда такое происходит по десять раз за ночь.

С ночными проблемами справиться тяжелее всего, потому что посреди ночи большинство родителей находятся не в лучшей форме, равно как, впрочем, и дети. Кроме того, очень неприятно, когда вас будят во время глубокого сна, и в этом случае намного сложнее реагировать соответствующим образом.

Когда нашей дочери было семь лет, у нее начался такой период. Она каждую ночь появлялась в нашей кровати. Мы спрашивали ее, в чем проблема, и она отвечала что-то невнятное, например: «Мимо пробежал слон». Естественно, в два часа ночи вы не можете соображать как следует, так что мы тоже отвечали глубокомысленно: «Да? Ну и куда он направился?» Эти странные вещи продолжались несколько месяцев, пока мы не справились с ними при помощи особой техники, о которой я сейчас вам расскажу.



Ниже вы увидите ряд принципов, которые доказали свою эффективность в борьбе с ночными пробуждениями. Если придерживаться всех этих принципов последовательно и спокойно, большинство детей будут спать всю ночь, и вам потребуется всего пара недель. Помните: правило «Никаких разговоров, никаких эмоций» особенно актуально ночью!

Принципы, которые помогут справиться с ночными пробуждениями

1. **Примите как должное, что ребенок может просыпаться ночью.** Смотрите на ночные пробуждения как на особенности возраста. Такой настрой поможет вам не огорчаться. Конечно, если эта проблема преследует вас последние четыре года, вам следует обсудить ее с педиатром.
2. **Не заходите к ребенку в комнату без крайней необходимости.** В каком случае вы должны зайти к ребенку в комнату посреди ночи? Если он действительно чем-то расстроен и не успокаивается, вам лучше пойти и посмотреть. Хотя многие дети иногда шумят, беспокоятся, а потом мирно засыпают. Дайте ребенку шанс заснуть самостоятельно.
3. **Никаких разговоров, никаких эмоций.** Это правило вдвойне актуально именно во время ночных инцидентов, потому что разговоры и эмоции — особенно гнев — лишают всех сна. Вы когда-нибудь пытались заснуть, когда вы в бешенстве? Вы не сможете. Посреди ночи бесполезно спрашивать ребенка, что случилось, потому что он сонный и не может сказать вам ничего полезного.
4. **Предположите, что ребенок хочет в туалет.** Ваш сын объявился в вашей спальне в 2:30 ночи и что-

то бессвязно бормочет. Вероятно, кому-то придется встать. Это интересная ситуация, и в этом случае кто-то может получить приз Национальной Академии за лучший сон. Папин храп усиливается, и он натягивает одеяло на голову. Дети часто просыпаются потому, что хотят в туалет, даже если они не говорят об этом или не могут сказать. Они такие сонные, что не способны выразить словами физическое ощущение. Поэтому попробуйте направить или сами отведите ребенка в туалет и посмотрите, что будет.

5. **Будьте вежливы и спокойны.** Находя путь в темноте на ощупь, ведите ребенка мягко и осторожно. Не толкайте его, даже если вы чувствуете раздражение.
6. **Никакого света!** Свет очень быстро прогонит сон у детей и родителей, и вам будет трудно опять уснуть. Дайте глазам привыкнуть к темноте, чтобы вы могли ориентироваться в комнате.
7. **Не позволяйте ребенку постоянно спать в вашей кровати.** У него это может войти в привычку, от которой трудно избавиться. К сожалению, позволить ребенку свернуться калачиком у вас под боком — самый быстрый и легкий способ успокоить. Кроме того, вам сложно бороться с искушением не вылезать из кровати. Но за эти моменты слабости вы заплатите высокую цену.

Во-первых, вы заплатите немедленно, если ребенку действительно надо было в туалет, потому что он может описаться во сне. Во-вторых, вы заплатите позже, потому что не сможете вернуть ребенка в его комнату без истерики.

Из этого правила есть одно исключение. Если снаружи бушует ужасная гроза, с громом и молниями, можно раз-

решить ребенку спать рядом с вашей кроватью, со своей подушкой и одеялом. Мы так делали с нашими детьми, когда они были маленькими. Как только начиналась гроза, в течение сорока пяти секунд после первого удара грома дверь нашей спальни распаивалась и появлялись две фигуры. Каждая тащила спальный мешок в одной руке и подушку в другой. Это было так трогательно. Не говоря ни слова, дети плюхались на пол и немедленно засыпали, больше не обращая никакого внимания на бурю. Вот для этого и нужны родители.

Как уложить детей спать: истории из жизни

А теперь, основываясь на наших семи принципах ночного пробуждения, давайте попробуем убедить ребят вернуться в кровать и снова заснуть.

- ♦ **Джош, девяти лет.** Обычно Джош спит всю ночь. Однако во вторник вечером он смотрел по телевизору страшный фильм. В 2:45 ночи вы услышали, как он встревоженно бормочет. Вы подождали несколько минут, проснется он или нет, но не пошли в его комнату. Через несколько минут он снова погрузился в сон и мирно спал оставшуюся ночь.
- ♦ **Рэчел, шести лет.** Несколько ночей подряд Рэчел беспокойно крутится в кровати, но не встает. Но в ночь на четверг она появляется на пороге вашей спальни, трясет вас за плечо и говорит, что ей страшно. Вы ничего не говорите, нежно обнимаете ее за плечи и ведете в туалет. Она некоторое время сидит на горшке, свет вы не включаете. Рэчел действительно нужно было в туалет. Когда она закончила, вы отводите ее и укладываете в кровать,

целую напоследок. Несколько секунд вы ждете в дверях ее комнаты, заснет она или нет, а потом идете спать.

- ♦ **Джим, четырех лет.** Джим встает по несколько раз за ночь. Он не возвращается в кровать сам и начинает суетиться, если вы просите его об этом. Вы не можете сказать, боится ли он или его беспокоит что-то еще. Вы ведете Джима в его комнату, но он начинает кричать и плакать, когда вы пытаетесь уйти. Джим говорит, что хочет спать с вами. Вы знаете, что он не болен — Джим только что прошел медицинское обследование.

Очевидно, что это более сложная ситуация, чем первые две. Вы не хотите, чтобы Джим будил всех в доме, но вам не нравится проверка с его стороны. Что делать?

Когда Джим появится около вашей кровати, сначала отведите его в туалет — никакого света, никаких разговоров. Ему точно нужно «по-маленькому». Потом проводите его в комнату, уложите в кровать и укройте одеялом. Вы знаете, что он, скорее всего, будет плакать, когда вы соберетесь уйти, поэтому не дайте ему такого шанса. Возьмите стул, устройтесь около его кровати и подождите, пока он не заснет. Если основные этапы вы проделали правильно, то есть не включали свет, не спорили с Джимом, то он быстро начнет дремать. Это не самый лучший прием, но вскоре вы увидите, что он работает.

Иногда такую процедуру приходится повторять несколько раз за ночь, пока ребенок не уснет, так что крепитесь. В моей практике я обсуждал эту проблему с множеством семей, и рекорд по ночным пробуждениям — семнадцать за одну ночь! «Виновницей» была трехлетняя девочка, и мы научили ее спать по ночам за два месяца.

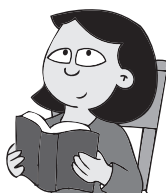
Если вы думаете, что вам придется, укрыв ребенка одеялом, сидеть возле его кровати всю ночь, заранее приготовьте себе стул. Потом, спустя неделю или около того, постепенно отодвигайте стул все дальше от кровати.

Теперь пришло время для нашей «Истории из жизни № 3». История «Ночной кошмар» расскажет вам о маленькой девочке, которая сводила родителей с ума, потому что не хотела оставаться в своей кровати. Мы посмотрим, как ее родители решили эту проблему!

История из жизни № 3

ОТХОД КО СНУ

Как вы узнали из «Магии на 1-2-3», существенная часть Работы для родителей № 2 — поощрение хорошего поведения — состоит в установлении обоснованного и незыблемого распорядка. Дети лучше себя чувствуют, когда они должны что-то делать, например ужинать или выполнять домашние задания, в определенном порядке и в одно и то же время каждый день.



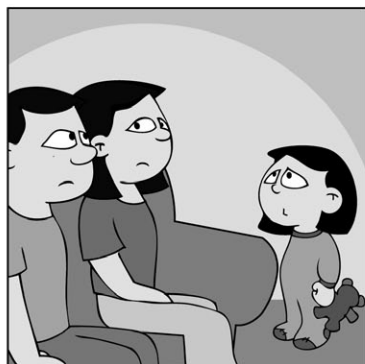
Один из таких ежедневных распорядков, самый важный, состоит в том, чтобы уложить ребенка в кровать и уговорить его там оставаться. Если вы не справитесь с этой работой, все заплатят высокую цену, и не только вечером, но и на следующий день. Именно так произошло с нами. Мы должны были получить суровый урок, чтобы научиться укладывать спать нашу дочь. Но какое это было облегчение, когда однажды у нас все получилось!

Вот наша история...

НОЧНОЙ КОШМАР

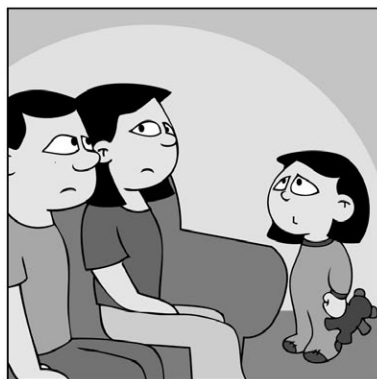
Я НЕ УСТАЛА!!!

Я целый день занимался разными делами и очень устал. У моей жены были проблемы на работе, поэтому она тоже устала. Мы постоянно цеплялись друг к другу и боялись наступления вечера. Почему? Наша дочь, Люси, была милой и приятной, но...



МЫ ЗЛИЛИСЬ, КРИЧАЛИ И ДИКТОВАЛИ
СВОИ УСЛОВИЯ.

ХВАТИТ! ЮНАЯ ЛЕДИ,
Я НЕ ЖЕЛАЮ БОЛЬШЕ ВИДЕТЬ
ТЕБЯ ВНИЗУ!



НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО МЫ ВСЕ БЫЛИ
ВЫЖАТЫ КАК ЛИМОН. МЫ С ТРУДОМ
СПРАВЛЯЛИСЬ НА РАБОТЕ.



МЫ РУГАЛИСЬ ДРУГ С ДРУГОМ ВСЕ БОЛЬШЕ
И БОЛЬШЕ.

СЕГОДНЯ ТЫ
УКЛАДЫВАЕШЬ
ЕЕ СПАТЬ.

ПОЧЕМУ Я?
Я ТОЧНО ТАК ЖЕ
СЕГОДНЯ ЦЕЛЫЙ
ДЕНЬ РАБОТАЛА!



ОТЛИЧНО!
ПРЕКРАСНО!
Я ВСЕ ДОЛЖЕН
ДЕЛАТЬ САМ!



ПОХОЖЕ, ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО БЫЛО
НУЖНО НАШЕЙ ДОЧЕРИ, — ЧТОБЫ МЫ
ОСТАВАЛИСЬ С НЕЙ, ПОКА ОНА
НЕ ЗАСНЕТ.





Этот вечерний кошмар больше не мог продолжаться. Интересно, что мы уже использовали «Магию на 1-2-3» и в течение дня успешно практиковали счет. Но мы не понимали, как можно использовать счет, если эта маленькая девочка не хочет оставаться в кровати.

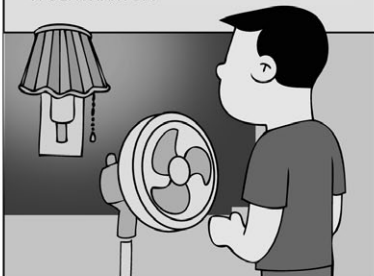
Счет не предназначен для решения проблем такого рода. Он нужен для исправления плохого поведения. Когда ребенок укладывается спать и остается в своей кровати, он проявляет хорошее поведение, для поощрения которого существуют другие приемы. Где бы нам найти нужные тактики?

Нам нужно было дочитать до конца «Магию на 1-2-3»! Мы были так восхищены результатами применения счета, что даже не стали читать дальше. Там была отдельная глава под названием «Как уложить ребенка в кровать». Мы узнали, что существует «основной метод», который помогает уложить ребенка. Сначала мы должны были выбрать время отхода ко сну и придерживаться его. Потом, за полчаса до этого времени, нам нужно было сообщить Люси, что пришло время готовиться ко сну. Она должна была сделать все необходимое и потом отойти к у одного из нас. Однако в эти полчаса оставалось достаточно времени, чтобы почитать сказку или просто побыть наедине с дочерью. Потом наступал момент выключения света.



Но ведь Люси раньше все время вскакивала с кровати? Некоторые дети так делают, ведь им не хочется, чтобы забавы этого дня заканчивались. Другие просто боятся. Но в любом случае имеет смысл применить подход под названием «перекрыть выход».

КОГДА ПОДХОДИЛО ВРЕМЯ СНА, МЫ
ЖЕЛАЛИ ЛЮСИ СПОКОЙНОЙ НОЧИ,
ЦЕЛОВАЛИ ЕЕ, ВКЛЮЧАЛИ НОЧНИК
И ВЕНТИЛЯТОР.



ПОТОМ ОДИН ИЗ НАС САДИЛСЯ В ДВЕРЯХ
ЕЕ КОМНАТЫ (С ХОРОШЕЙ КНИГОЙ)
СПИНОЙ К КОМНАТЕ ДОЧЕРИ.



ЕСЛИ ОНА ЧТО-ТО ГОВОРИЛА,
МЫ НЕ РЕАГИРОВАЛИ.



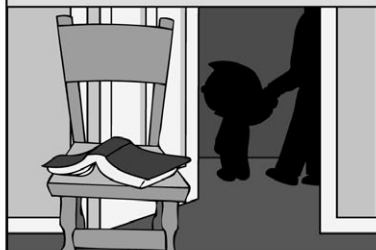
ЕСЛИ ОНА ВСТАВАЛА С КРОВАТИ,
МЫ СТРОГО СМОТРЕЛИ НА НЕЕ
И ВОЗВРАЩАЛИ ОБРАТНО.



СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО БЫЛО НУЖНО!



ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО НОЧЕЙ НАМ
НЕ УДАВАЛОСЬ ПРОЧЕСТЬ БОЛЬШЕ
ПЯТЫХ СТРАНИЦ ЗА РАЗ.



ОДНАКО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НОЧЕЙ УЖЕ
МОЖНО БЫЛО ПОГРУЗИТЬСЯ
В СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ.



МЫ ТЫТАЛИСЬ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ
И ТЕРПЕНИЕ.

ЛАДНО.
ЕЩЕ РАЗ.



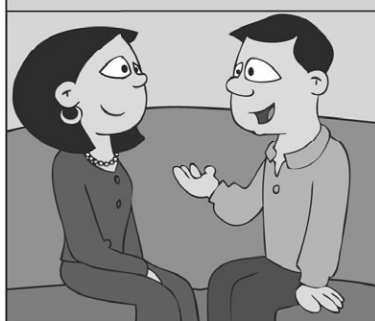
ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ МЫ ПРОСТО УКРЫВАЛИ ЕЕ ОДЕЯЛОМ И УХОДИЛИ. УСПЕХ!



МЫ СНОВА БЫЛИ ПОЛНЫ ЭНЕРГИИ.



И СНОВА РАДОВАЛИСЬ ОБЩЕСТВУ ДРУГ
ДРУГА.





18

СКОРРЕКТИРУЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ

Чего и когда вам ожидать от ребенка

ДО ЭТОГО МОМЕНТА мы говорили о стоп- и старт-поведении, но существует еще один основополагающий момент. Когда (то есть в каком возрасте) ребенок должен научиться пользоваться туалетом и сидеть спокойно, поддерживать порядок в своей комнате и мирно ужинать? Очень и очень многие конфликты отцов и детей вызваны не плохим поведением ребенка, а тем, что родители точно не знают, когда и чего следует ожидать от него. Другими словами, мы, родители, часто проявляем нетерпение и ожидаем слишком многого и слишком рано. И за этим неизбежно следуют конфликты.

Ваши дети маленькие. Их тело и мозг еще растут. Важно, что делает ваш ребенок, его мозг работает над созданием тысяч и тысяч новых нейронных путей и обра-

батывает информацию в три раза интенсивнее, чем мозг взрослого. От рождения до пяти лет формируется самое большое количество нейронных связей и навыков.

Поэтому так важно быть реалистами и не вступать в конфликты с детьми. Ниже вы увидите список нашей «Грязной дюжины»¹ — это двенадцать ошибочных представлений и ожиданий, свойственных родителям и вызывающих больше всего проблем. Будьте справедливы к себе и своим детям и помните об этапах развития. Двухлетний ребенок не читает романов!

Вся правда о «Грязной дюжине»

1. Истерики – это безобразие!

Ошибочное ожидание: родители считают детские истерики неоправданными, беспричинными, неприглядными, преувеличенными и даже — признаком психического расстройства.

Реальность: примерно двадцать процентов двух- и трехлетних детей ежедневно устраивают истерики или рыдают навзрыд, и эта цифра одинакова для мальчиков и девочек. Частые истерики считаются нормальными у детей примерно от восемнадцати месяцев до пяти лет. Приступы плача — это способ, который позволяет ребенку выразить свое огорчение и разочарование, если ему не дали то, что он хотел, или велели делать то, чего он не хотел. Дети чаще плачут, когда они расстроены, устали или заболели.

¹ «Грязная дюжина: Ошибочные родительские ожидания», книга написана в соавторстве с доктором Сарой Левин Аллен, детским нейropsychологом из Филадельфии, штат Пенсильвания. — *Прим. авт.*

Что делать: если ваш ребенок что-то попросил у вас или захотел что-то сделать, будьте готовы к истерике. Если можете, дайте ему или разрешите, но если не можете, быстро наложите вето и *больше не разговаривайте!* Разговаривать с ребенком, бьющимся в истерике, все равно что подливать масла в огонь. Если ребенку ничего не угрожает, пусть истерика пройдет своим путем, не вмешивайтесь. Будьте вежливы, забудьте об этом случае и живите дальше!

2. Дети должны слушаться!

Ошибочное ожидание: Родители обращаются к детям с просьбой и ждут, что дети будут слушаться и реагировать сразу же.

Реальность: детям всех возрастов сложно слушаться родителей и реагировать на их просьбы. Мозг ребенка занят другими вещами, и это вполне обоснованно. Чем младше ребенок, тем труднее ему оторвать свое внимание от того, что у него в голове, и сосредоточиться на вашей программе действий!

Что делать: родители адресуют детям два вида просьб — для стоп-поведения и для старт-поведения. Используйте тактики поощрения старт-поведения, чтобы установить повседневный распорядок. Эти приемы помогут ребенку собраться и проявить нужное поведение. Стоп-поведение также требует своего рода перезагрузки мозга. Для неприемлемого поведения «Магия на 1–2–3» рекомендует счет.

3. Братья и сестры живут в мире

Ошибочное ожидание: родители ждут, что дети будут ладить все время без вмешательства взрослых.

Реальность: все братья и сестры ссорятся. Дети от трех до семи лет воюют друг с другом примерно три или четыре раза в час. Дети помладше могут вступать в конфликты до шести раз в час — примерно каждые десять минут. Самый высокий показатель проявлений соперничества — у детей от десяти до пятнадцати лет. Более семидесяти пяти процентов детей дерутся со своими братьями и сестрами. Мальчики действуют физически, девочки чаще эмоционально.

Что делать: если только возможно, не вмешивайтесь, за исключением угрозы физической или эмоциональной травмы. Когда соперничество становится неуправляемым, примените технику «1–2–3» и считайте обоим детям. (Для драки нужны двое.) Чтобы предотвратить соперничество, попробуйте сделать так, чтобы дети получали равное количество времени и внимания от обоих родителей.

4. Ребенок охотно возьмется за новое дело

Ошибочное ожидание: родители ждут, что дети могут быстро, легко и с первой же просьбы сменить свое занятие или отправиться в другое место.

Реальность: когда ребенок занят чем-то интересным, ему всегда трудно переключиться на другое занятие. Ребенок сначала должен прекратить свое увлекательное дело, потом переключить внимание на новое задание, справиться с разочарованием — и вперед. Мозг человека работает над развитием навыков переключения с рождения до двадцати — двадцати двух лет.

Что делать: будьте готовы к сопротивлению! Детям трудно смириться с переменами. Используйте последовательные предупреждения и таймер. Предупредите ребенка за две минуты, за одну минуту, потом за тридцать секунд, что

подходит время окончания занятия или что пора куда-то ехать. Если предупреждения не помогают, больше не разговаривайте и просто проводите или отнесите ребенка в другое место или к другому занятию. (И перечитайте пункт об истериках!)

5. Дети с рождения пользуются туалетом

Ошибочное ожидание: родители ждут, что ребенок будет ходить в туалет в два года.

Реальность: лишь четыре процента двухлеток успешно пользуются горшком. Шестьдесят процентов детей овладевают этим навыком к трем годам. Пятьдесят два процента трехлетних детей остаются сухими в течение дня, и девяносто три процента не мочатся в штанишки в четыре года. В среднем дети остаются сухими ночью к четырем годам. Похоже, что своевременное и правильное отправление «больших» дел наступает после «маленьких». В целом мальчики начинают пользоваться туалетом позже девочек, и дети учатся не мочиться в штанишки в течение дня раньше, чем приобретают способность не мочиться в течение ночи.

Что делать: ищите у своего ребенка признаки готовности. Признаки готовности к горшку включают интерес к этому предмету, периодические попытки помочиться в горшок или туалет, сухие подгузники между их сменой и преимущественное пользование горшком во время смены подгузников. Не приставайте к ребенку с вопросом: «Не нужно ли тебе на горшок?», если ребенок постоянно отказывается. Вместо этого, когда ребенок проявляет признаки готовности, сажайте его на горшок через регулярные промежутки времени в течение дня и хвалите за успешное использование.

6. Ребенок радостно попрощается с вами в детском саду

Ошибочное ожидание: родители оставляют ребенка в детском саду и ждут, что он спокойно отпустит их.

Реальность: для детей от восьми до четырнадцати месяцев нормально испытывать трудности при расставании с родителями. Наоборот, плач или истерика ребенка, которого вы оставляете в детском саду или с няней, может быть хорошим знаком и свидетельствовать о прочных отношениях с вами. Дети также могут проходить через стадию «прилипчивости», но к шести годам они обычно спокойно расстаются с родителями.

Что делать: подготовьте ребенка к расставанию. Сделайте так, чтобы он почувствовал контроль над утренней ситуацией, или дайте ему что-то, что успокоит его в течение дня, например семейную фотографию или особое одеяло. Потом станьте «мастером по исчезновениям». Прощайтесь с ребенком, поцелуйте его, скажите, что вы скоро увидите, и бегите прочь! Позвоните с работы в детский сад и спросите, как долго расстраивался ваш малыш.

7. Все дети спят днем

Ошибочное ожидание: родители хотят, чтобы дети спали днем пару часов до десяти или одиннадцати лет!

Реальность: около шестидесяти процентов детей прекращают спать днем к трем годам; восемьдесят процентов — к пяти. Когда дети становятся старше, они дольше спят ночью и меньше в дневное время. Вы заметите, что ребенок хочет вздремнуть днем, когда у него скачок развития, или он заболел, или напряженно трудился, физически или умственно.

Что делать: сначала убедитесь, что вы обеспечили благоприятную для сна обстановку, распорядок, который поможет ребенку успокоиться, и темное, спокойное место. Когда дело доходит до дневного сна, будьте последовательны. Расписание дневного сна индивидуально для каждого ребенка, так что ищите признаки усталости. Когда ребенок станет старше, не настаивайте, чтобы он спал; пусть просто спокойно посидит в своей комнате. Если устал, он заснет. Если нет, он просто отдохнет и перенастроится.

8. Ложь — это очень плохо!

Ошибочное ожидание: родители ждут, что дети в любом возрасте будут всегда говорить правду.

Реальность: почти все — и дети и взрослые — время от времени привирают. По некоторым данным, врут пятьдесят процентов трехлетних, девяносто — четырехлетних и семьдесят — шестнадцатилетних. Прибавление врунов в группе дошкольников отражает положительный признак — возрастающие интеллектуальные способности! Самая распространенная причина для вранья — это попытка скрыть свои ошибки или плохое поведение.

Что делать: не считайте ложь страшным преступлением. Если вы уже знаете, что ребенок сделал что-то плохое, не загоняйте его в угол глупыми вопросами, чтобы посмотреть, скажет он правду или нет. Умеренно накажите за ложь, если это необходимо. Если ребенок постоянно врёт, чтобы скрыть проблемное поведение (например, не делает уроки), важно решить основную проблему, и ребенку больше не придется врать об этом.

9. Ребенок всегда убирает за собой

Ошибочное ожидание: родители ждут, что ребенок немедленно выполнит их команды: «Убери свою комнату» и «Собери за собой вещи».

Реальность: все дети устраивают беспорядок, но лишь немногие любят убираться. Нормально развивающиеся дошкольники не могут убирать свою комнату без надзора и похвалы. Ко второму или третьему классу ребенок уже может привести комнату в порядок (если ему дать соответствующие инструкции), выполнить то или иное поручение по дому. К шести годам дети могут выполнять простые обязанности, не дольше двадцати минут, и убирать свою комнату по вашей просьбе.

Что делать: ребенку младше четырех лет покажите, как выполнить простое задание, и сначала проделайте все вместе с ним. Составьте наглядный список всех дел, которые вы хотели бы видеть сделанными (что-то вроде таблицы из «Магии на 1–2–3» или плаката с картинками). Похвалите ребенка за выполнение. Для детей более старшего возраста установите еженедельный порядок уборки, примените метод мусорного мешка или используйте систему вычетов.

10. За ужином дети сидят и едят

Ошибочное ожидание: родители ждут, что маленькие дети будут сидеть за столом, съедят все вплоть до десерта и потом, наевшись, попросят разрешения выйти из-за стола.

Реальность: как ни удивительно, но чтобы спокойно сидеть за столом, ребенок должен приложить значитель-

ные усилия. Если малыш голоден, он, как правило, будет сидеть и есть. Если не голоден, то он может выдержать примерно три минуты на год жизни. То есть в полных два года ребенок будет сидеть примерно шесть минут, в три года — девять, в пять лет — около пятнадцати. В один день ребенок съедает все, в другой — может не есть ничего, в зависимости от количества потраченной им энергии.

Что делать: использовать приемы «Магии на 1–2–3» во время ужина. Предлагайте ребенку небольшие порции. Разрешите малышам сообщать, что они наелись, и выходить из-за стола. Если ребенок сыт и отказывается от десерта, это нормально! Вы можете вообще убрать десерт из меню и предлагать в течение рабочей недели только здоровую пищу. В конце концов, пусть время трапезы будет веселым! Играйте в слова, готовьте еду вместе с детьми и предлагайте им тарелки на выбор!

11. Дети всегда делают уроки

Ошибочное ожидание: родители ждут, что в любом возрасте дети будут сами садиться за уроки и делать их.

Реальность: ребенок в возрасте от шести до семи лет может самостоятельно, без надзора, делать уроки в течение примерно десяти минут. Ваши ожидания будут реальными, если вы будете прибавлять около десяти минут на самостоятельные уроки за каждый год жизни ребенка. По некоторым данным, дети, чьи родители помогают им с уроками, имеют более высокую самооценку и лучше ладят с учителями!

Что делать: поддерживайте распорядок выполнения домашних заданий днем — в одном месте и в одно время. Позвольте ребенку выбирать, в каком порядке он будет выполнять задания. Попробуйте использовать для уроков таблицы из «Магии на 1–2–3». Добавьте один балл за отсутствие жалоб и еще один — за самостоятельное, без напоминания, начало работы. Демонстрируйте интерес к заданиям ребенка.

12. Ребенок ложится спать и не встает с кровати

Ошибочное ожидание: родители ждут, что дети могут самостоятельно засыпать и не просыпаться в течение ночи.

Реальность: адекватный сон в значительной степени зависит от развития ребенка, его эмоций, внимания, успехов в школе. Как правило, дети до пяти лет сами не могут ни лечь в кровать, ни заснуть. Дошкольники часто считают процедуру отхода ко сну одновременно и скучной, и пугающей.

Что делать: каждый вечер вы должны потратить от двадцати до тридцати минут своего времени, чтобы помочь малышу выполнить последовательный, успокаивающий и расслабляющий ритуал. Определите время отхода ко сну на основании таблицы, которая называется «Потребность в сне для различных возрастных групп», потом отсчитайте нужное количество часов от того времени, когда ребенок должен встать утром. Используйте основной метод из «Магии на 1–2–3» и перекройте ребенку выход, если это необходимо.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

В этой главе много общего со стереотипом о «маленьком взрослом», не так ли? Если вы понимаете, на что способен ребенок в определенном возрасте, вы не будете думать, что ребенок специально выводит вас из себя. Вы будете знать, что нормально для ребенка, и не считать его поведение вашей ошибкой воспитания. Мягко учите малыша и помогайте ему осваивать новые навыки и обретать самоконтроль.

||||| **ЧАСТЬ V** |||||

**Укрепление
взаимоотношений
с детьми**

Работа для родителей № 3

ГЛАВА 19

Как научиться доброжелательно слушать

ГЛАВА 20

В чем опасность гиперопеки

ГЛАВА 21

Настоящая магия: радость общения наедине

ГЛАВА 22

Как решать проблемы вместе



19

КАК НАУЧИТЬСЯ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ

**Почему так важно слушать,
что говорят дети**

ТЕПЕРЬ МЫ ОБРАТИМ ВНИМАНИЕ на последнюю работу для родителей — укрепление отношений с детьми. Иногда это называют *сближающим общением*. Если вам удалось познакомиться со своим ребенком, вам будет легче выполнить первые две родительские работы. Если вы хорошо справитесь с первыми двумя работами, сближающее общение возникнет само собой. В двух следующих главах мы обсудим два самых *мощных приема* для укрепления взаимоотношений — умение доброжелательно слушать и получать удовольствие от общения один на один.

Научитесь хорошо слушать

Дети регулярно будут удивлять вас своими словами, и очень часто ваша первая реакция будет импульсивной и отрицательной. Например, ваш десятилетний сын Том прибегает

из школы и кричит с порога: «Учительница музыки — идиотка!» Что вы скажете? «Так нельзя говорить!» Вы можете даже начать счет — в конце концов, парень кричит.

А теперь подумайте секунду или две. Том кричит не на вас, он чем-то расстроен, и вы не знаете, что произошло. Ваша приоритетная задача? Выяснить, что случилось, и как-то поддержать ребенка. Если он рассердился, это еще не преступление, и всплеск его эмоций не может быть проверкой или манипуляцией, потому что вы не сделали ничего, что расстроило его. Теперь самое время доброжелательно выслушать сына. Разговор может проходить примерно так.

Том: Учительница музыки — идиотка!

Мама: Скажи мне, что случилось.

Том: Она заставила меня петь перед всем дурацким классом, а кроме меня, еще только одного парня. Все мои друзья смеялись надо мной!

Мама: А что ты должен был петь?

Том: Да не знаю, какой-то тупой гимн или что-то вроде.

Мама: Должно быть, ты ужасно стеснялся.

Том: Я буду прогуливать ее уроки — специально!

Мама: Ого, я давно не видела тебя в таком бешенстве! Так что же произошло, когда тебе пришлось петь?

Том: Она заставила меня встать посреди класса, потом заиграла на своем идиотском пианино, а я даже не знал слов! Я видел, как Дэйв хихикает и пытается сдержаться. Я бы посмотрел, что он делал на моем месте!

Мама: Так ты думаешь, она поступила несправедливо, когда заставила тебя делать то, что никто не делал.

Том: Да уж. Почему они все время выбирают меня? Что за дремучая школа! *(Том отплевывается перекусить.)*

Умение доброжелательно слушать состоит в том, чтобы разговаривать с человеком с симпатией и эмпатией. (Здесь очень важна разница между этими двумя понятиями.) Умение выслушать предполагает уважительное отно-

шение к мыслям и чувствам другого человека, это попытка взглянуть на мир глазами собеседника.

Когда вы внимательно слушаете ребенка — подобно маме Тома, — вы на какое-то время забываете о своем мнении, придерживаете свои суждения и изо всех сил пытаетесь понять, *как ребенок видит ту или иную ситуацию*. (Вы не обязаны соглашаться с ним.) В нашем примере мама не делает вывод, что ее сын проявляет неуважение или создает проблемы. И она не показывает свою реакцию.

Умение слушать доброжелательно состоит из двух частей: 1) вы понимаете, что говорит и думает другой человек, понимаете его точку зрения и 2) вы общаетесь и убеждаетесь, что правильно понимаете его. Слушатель является активным участником разговора, а не просто тем, кто сидит и кивает время от времени. (Хотя и это неплохо, если вы совершенно сбиты с толку!)

Умение доброжелательно слушать дается родителям нелегко. Если вы избежите наигранных чувств и не будете, наоборот, слишком пассивны, вы приятно удивите детей своей готовностью выслушать их проблемы и их взгляд на вещи. Умение слушать — прекрасный способ завести любой, самый серьезный разговор, и это существенно повышает самооценку вашего ребенка.

На заметку



Умение доброжелательно слушать предполагает уважительное отношение к мыслям и чувствам вашего ребенка. Но слушать не так-то просто — вы должны научиться держать свое мнение при себе до определенного момента!

Как научиться доброжелательно слушать?

Есть несколько шагов к овладению этим искусством. В-первых, вы должны определенным образом настроить себя: «Я собираюсь выслушать сына или дочь — и точно вы-

яснить, что они думают». Потом можно использовать ряд различных подходов, и, как только вы их освоите, весь процесс пойдет естественным путем. Тактики выслушивания включают «открывашку», вопросы без осуждения, отражение чувств и контроль (обобщение).

«Открывашки»

Вы можете начать с того, что мы называем «открывашкой». Это короткий комментарий или вопрос для получения от ребенка дополнительной информации. Такие комментарии требуют самоконтроля, и их особенно трудно выдавать, если вас застигли врасплох. Вам может показаться, что ваша «открывашка» исключительно пассивна, но помните, что родители должны сначала выслушать, а потом вступать в любые дискуссии с целью решения проблемы. Если требуется какое-то действие (например, призыв к дисциплине), отложите его на потом, сначала узнайте факты.

«Открывашки» могут быть очень простыми — «Да ну?» или «Ого!» или «Что?!». Это все что угодно, но это показывает ребенку, что вы готовы и хотите выслушать его доброжелательно. В том числе это невербальные сигналы (например, вы садитесь рядом с ребенком или откладываете бумаги, чтобы посмотреть на него). «Открывашка» той мамы в примере — «Скажи мне, что случилось».

Вопросы без осуждения

Такие вопросы часто необходимы после «открывашки», чтобы лучше понять, о чем говорит ребенок. Это не должны быть агрессивные вопросы или вопросы с намеком на осуждение. «Почему ты сделал такую глупую вещь?», «Что у тебя за проблема сегодня?», «Что ты там бормочешь?» —

это плохие вопросы. Такие комментарии вдохновляют лишь на спор или молчание.

Вот несколько более подходящих вопросов, которые углубляют обсуждение или проясняют ситуацию: «Как ты думаешь, что заставило тебя так поступить?» или «О чем ты думал в тот момент?». В нашем примере мама спрашивает Тома: «Так что же произошло, когда тебе пришлось петь?» Это был хороший вопрос.

Отражение чувств

Третий прием доброжелательного выслушивания называется *отражение чувств*. Постарайтесь представить, как себя чувствовал ребенок, и покажите, что вы понимаете его чувства. Иногда, если вы отражаете чувства, дети-подростки скажут, что вы разговариваете, как мозгоправ. В этом случае вы можете ответить: «Прости, но я просто пытаюсь показать тебе, что понимаю твои чувства».

В нашем примере мама отражает чувства Тома в двух фразах: «Должно быть, ты ужасно стеснялся» и «Ого, я давно не видела тебя в таком бешенстве!». Другие примеры фраз, отражающих чувства, могут включать: «Ты действительно ужасно расстроен этим», «Это было на самом деле весело!» или «Ты действительно сильно на меня разозлился».

Процесс отражения чувств решает несколько задач. Во-первых, вы показываете ребенку, что в его чувствах нет ничего предосудительного. (Он может так считать на самом деле.) Во-вторых, отражение чувств укрепляет его самооценку и независимость. И в-третьих, помогает рассеять негативные эмоции так, что они больше не затронут никого другого. Держу пари, если бы мама Тома сначала сказала: «Так нельзя говорить об учительнице!» — то гнев Тома был бы немедленно направлен на нее.

Контроль, или обобщение

Время от времени в разговоре очень полезно проверять, правильно ли вы понимаете, что говорит вам ребенок. Периодически вставляйте короткие обобщения рассказа ребенка. Так вы покажете ему, что действительно слушаете и пытаетесь в этот момент посмотреть на мир его глазами.

Примерами обобщений могут быть такие фразы: «Похоже, ты считаешь, что наши правила для домашних обязанностей дают преимущество твоей сестре», или: «Тебе кажется, что это был худший день в школе за весь год», или: «Тебе бы хотелось, чтобы я не уходила так часто и мы проводили больше времени вместе?». В нашем примере обобщение мамы выглядит так: «Так ты думаешь, она поступила несправедливо, когда заставила тебя делать то, что никто не делал». Это хороший, доброжелательный комментарий.



На заметку

Умение слушать — это мастерство, но также это и особое отношение с вашей стороны. И возможность узнать, что ваш ребенок думает о жизни. Лучше начать слушать прямо сейчас, потому что вы наверняка захотите знать, что думает ваш ребенок, когда он станет подростком!

Умение слушать — это мастерство коммуникации, но также это особое отношение, ваше отношение. Вы искренне хотите узнать, что думает другой человек, даже если не согласны с ним. Конечно, двухлетнему и десятилетнему требуется совершенно разный подход. Если будете хорошо слушать, вы много узнаете о том, что ваш ребенок думает о жизни. Это очень важно, чтобы наблюдать за его психологическим и эмоциональным развитием. Начните слушать прямо сейчас, потому что вы наверняка захотите знать, что думает ваш ребенок, когда он станет подростком!

Умение доброжелательно слушать и счет

Итак, умение слушать помогает вам понимать детей, а также утилизировать негативные эмоции. Это здорово, но если *все время* слушать, когда же наводить порядок?! Само по себе умение доброжелательно слушать не поможет вам установить границы и правила. Представьте такую сцену.

Сын: Мама, ты совсем тупая?! Моя любимая футболка все еще в стирке!

Мама: Похоже, я сильно тебя расстроила.

Такой ответ здесь неуместен. Ребенок хамит и проявляет неуважение. С этим нужно бороться — возможно, при помощи счета.

С другой стороны, если вы *все время* считаете, когда ребенок расстроен, вас нельзя назвать понимающим родителем. Ребенок будет воспринимать вас лишь как инструмент дисциплины, если не хуже:

Представьте такую сцену в летний день.

— Мне скучно.

— Это 1.

Это бесчувственный и вообще ненужный ответ. Ваш ребенок просто перестанет с вами разговаривать! Но как же родители узнают, когда слушать и когда считать? Иногда это легко понять, иногда — нет. Наша общая рекомендация такова: *обсуждайте проблемы, считайте на нападения*.

Обсуждение проблем

Когда ребенок чем-то расстроен, но обращается к вам уважительно, это время для выслушивания и обсуждения проблемы. «Мама, моя любимая футболка все еще в стир-

На заметку



1. Вы слушаете хорошо, если искренне пытаетесь понять ребенка, пока он говорит.
2. Вы слушаете плохо, если готовите свое опровержение, пока ребенок говорит.

ке» — с этого может начаться обсуждение, как поступить с нехваткой одежды.

Или попробуйте так. Вы едете в машине на тренировку по футболу.

— У нас такая скучная семья, — говорит ваш одиннадцатилетний сын.

— Ты и сам не слишком-то веселый, — отвечаете вы.

Неверно. Вам следует слушать доброжелательно.

— Я никогда не слышала, чтобы раньше ты так говорил. О чем ты думаешь?

Это намного лучше.

Иногда детские комментарии могут ошеломить вас, но это не настоящее нападение. Если родители немного послушают, они помогут ребенку справиться с негативными эмоциями.

— Почему ты заставляешь меня сейчас делать эти дурацкие уроки?

— Уроки — досадная вещь, не так ли? (*Отражение чувств.*)

— Да, скукота. (*Ребенок со вздохом садится за уроки.*)

Хорошая развязка для родителей; для ребенка — хорошая наполовину.

Счет нападений

— Мама! Ты совсем тупая?! Моя любимая футболка все еще в стирке!

Это нападение с самого начала, и многие родители немедленно назначают «3» за «тупую».

Иногда умение слушать не помогает так, как вы этого хотите. Держите технику «1-2-3» наготове. Разговор об уроках мог бы развиваться так:

— Почему ты заставляешь меня сейчас делать эти дурацкие уроки?

— Уроки — досадная вещь, не так ли? (*Отражение чувств.*)

— Да, я их ненавижу!

— Эй, тебе сильно это не нравится, не так ли? (*Отражение чувств.*)

— Я мог бы покататься на роликах с Джейсоном.

— Ты бы предпочел оказаться сейчас на улице. (*Обобщение.*)

— *Не повторяй то, что я говорю!*

— Это 1.

История из жизни № 4

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО



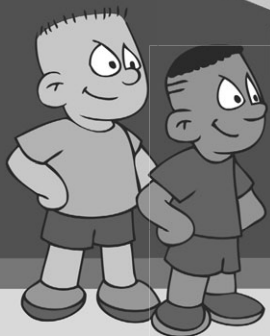
Добрая часть Работы для родителей № 3 — укрепление ваших отношений с детьми — состоит в умении их слушать. Вам нужно уметь их слушать, когда они радостные и веселые, но не менее важно уметь выслушать ребенка, когда он расстроен, разочарован или злится.

К сожалению, легче описать умение доброжелательно слушать, чем научиться этому. Иногда у нас нет времени, чтобы слушать. А в других случаях мы просто не помним, что нужно выделить для этого время, хотя это действительно нужно.

В нашей Истории из жизни № 4, которая называется «Неверные друзья», вы увидите, как я поступал неправильно. Мой сын был очень сильно расстроен из-за приятеля, жившего по соседству. В той части истории, которую мы озаглавили «Неправильно», я предстаю как плохой слушатель. В части «Размышления» мы обсуждаем, что я сделал неправильно. А у вас будет шанс оценить ваше собственное умение слушать своих детей.

И, наконец, в части «Правильно» нашего повествования я постараюсь исправить свои ошибки — такая возможность редко выпадает в реальной жизни!

НЕВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ



Когда мы с женой переехали в свой первый дом, мы были бесконечно рады. У нас был собственный двор, и у наших детей появились друзья по соседству, с которыми они могли играть. Однако что было не столь радостным, так это новые и незнакомые правила детского общения.



НЕПРАВИЛЬНО



РАЗМЫШЛЕНИЯ



МОЙ СЫН ИСКАЛ ОБОДРЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ, А Я БЫЛ ЗАНЯТ И СЛИШКОМ РАЗДРАЖЕН, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЕМУ.

И — ЧТО УСУГУБИЛО СИТУАЦИЮ — Я НЕПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАЛ СЧЕТ. Я БЫЛ ДАЛЕКО НЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ОТЦОМ!

ОЧЕНЬ ВАЖНО ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ. ЭТО ВАЖНО ДЛЯ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ, И ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ВАС: ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, О ЧЕМ ДУМАЕТ РЕБЕНОК. ДАВАЙТЕ ЕЩЕ РАЗ ВЕРНЕМСЯ К ИСТОРИИ «НЕВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» И ДАДИМ МНЕ ВТОРОЙ ШАНС ПОСТУПИТЬ ПРАВИЛЬНО.

ПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



ЗЛОСТЬ — НЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ.

ЛУЧШЕ ВСЕГО НАЧАТЬ
С ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ВОПРОСА.



ТЕПЕРЬ Я РАЗВЕРНУЛСЯ И НАШЕЛ
ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВЫСЛУШАТЬ
СЫНА. Я ОБЕСПЕЧИЛ ЕМУ
ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ,
НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ДАЛ ЕМУ
ШАНС САМОМУ РЕШИТЬ СВОИ
ПРОБЛЕМЫ.



ТАК ГОРАЗДО ЛУЧШЕ. ДЭВИД УЖЕ
ПОЧТИ НЕ РАССТРОЕН. Я ПОЧТИ
НЕ РАССТРОЕН. И САМОЕ ВАЖНОЕ —
МЫ НЕ СЕРДИМСЯ ДРУГ НА ДРУГА.

ОТЛИЧНАЯ РАБОТА, ПАПА!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Умение доброжелательно слушать — прекрасное качество родителей. Во-первых, это действительно приятное общение с детьми. Во-вторых, вы становитесь безопасной гаванью для детей, поддержкой и утешением. И в-третьих, умение слушать позволяет вам держать руку на пульсе и знать, что думают и чувствуют ваши дети. Подростковый возраст не за горами!



20

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ГИПЕРОПЕКИ

Когда лучше не вмешиваться

ДРУГОЙ ХОРОШИЙ СПОСОБ укрепления отношений заключается в отказе от гиперопеки. Гиперопека состоит из ненужных вмешательств, предостережений или комментариев по поводу дисциплины. Родители обрушивают на ребенка излишние слова, подавляя его и вызывая раздражение. Если умение родителей слушать поощряет независимость ребенка, гиперопека ей препятствует. Родители вопят изо всех сил, ребенок «слушает».

Недавно я был в супермаркете и остановился перед молочным прилавком. Пока я пытался решить, какое купить молоко, подошли мама с дочерью примерно девяти лет. Девочка катила тележку. Когда они были уже близко, мама сказала громко и встревоженно: «Смотри, осторожно, там стоит мужчина!»

Я человек средней комплекции; девочка не могла не заметить меня. Даже если бы она катила тележку со скоро-

стью шестьдесят километров в час, у нее еще оставалось достаточно места, чтобы остановиться и не сломать мне ноги. Комментарий матери — это пример гиперопеки.

Склонные к гиперопеке взрослые обычно демонстрируют ее постоянно, и это негативно влияет на ребенка. Мы называем это синдромом «встревоженных родителей, рассерженных детей». Детей оскорбляет и раздражает постоянная тревога за них. Подспудное послание родителей гласит: «Я очень сильно волнуюсь о тебе, потому что ты некомпетентен. Существует не так много дел, которые ты сможешь сделать сам, без моего руководства и направления». Ни одному ребенку не понравится, когда его унижают, а *гиперопека* — не что иное, как унижение.

Постарайтесь вмешиваться как можно меньше в следующих случаях:

1. Ребенок уже приобрел навыки, необходимы в конкретной ситуации. Пример: маленькая девочка в продовольственном магазине.
2. Даже если у ребенка еще нет всех необходимых для этой ситуации навыков, ему лучше научиться самому, на собственном опыте.

Когда мы переехали в наш первый дом, детям было примерно три и четыре года. Я смотрел, как они играют на улице с другими детьми, и каждые пять минут слышал некие споры, которые, как мне казалось, требовали моего вмешательства. Потом моя жена как-то спросила меня: как я думаю, почему дети ухитряются выжить, пока я на работе, весь день? Никаких выколотых глаз, сломанных рук, никто не умер. Это заставило меня отступить. А так я был готов гиперопекать всю округу.

3. Ситуация не настолько критическая, чтобы требовать родительского вмешательства. Например, Майк

и Джимми на улице играют в бейсбол. Папа Джимми моет машину на подъездной дорожке, а его сосед, мистер Смит, косит газон перед своей дверью. Майк пропускает бросок Джимми, и мяч попадает прямо в мистера Смита, который смеется и кидает его обратно. Папа Джимми говорит мальчикам, что им лучше выбрать другое место или не перебрасываться мячом. Должен ли папа промолчать? Да, должен. Пусть два парня сами решают проблему с мистером Смитом, если это нужно. У мальчиков есть веселое и конструктивное занятие, а мистер Смит, возможно, радуется снова вспомнить старый добрый бросок!

Вы, конечно, хотите, чтобы ребенок принимал ваши домашние правила, но с годами вы захотите от него большего: *независимости*. Однажды ваши дети покинут вас, и вам нужно помочь им подготовиться к этому грандиозному событию. Умение хорошо слушать и избегать гиперопеки — отличная подготовка ребенка к взрослой жизни.

Независимость и самооценка

По мере того как дети растут, вы ищете в них два важных качества. Первое — это умение сотрудничать, то есть соглашаться с правилами, ограничивать неприемлемое поведение и делать то, что положено делать.

Но вторая, не менее важная черта, которую вы хотите видеть в ребенке, это независимость. От кого? От вас! Однажды дети покинут дом, и вы хотите, чтобы они самостоятельно думали, принимали собственные решения и управляли своей жизнью.

Растущая автономия вносит огромный вклад в самооценку ребенка. И дети с большим усердием ищут и до-

бываются независимости, это знает каждый, у кого есть двухлетний ребенок. Прямые ограничения со стороны родителей, противодействие и даже борьба с растущей потребностью ребенка к автономии оставляют огромную вмятину на его формирующейся самооценке.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Очень часто гиперопека — это рефлекторная тревожная реакция родителей. Прежде чем открыть свой рот, подумайте, нужно или нет ваше мнение в данной ситуации.



21

НАСТОЯЩАЯ МАГИЯ: РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ НА ЕДИНЕ

Лучшее, чем можно заниматься с ребенком

Покажите мне двух человек, которые хорошо проводят время вместе, и я покажу вам хорошие отношения. Люди всех возрастов, которым весело вместе, нравятся друг другу. Однако в наши дни во многих семьях такое веселье один на один откладывают в дальний угол и основное внимание направляют на работу и на общий семейный досуг.

Работа, работа, работа

Помните, как вы женились/выходили замуж? Большинство из нас начинало со свиданий. В общем и целом это было весело. Свидания — это походы в кино, ужины в ресторанах, бесконечные разговоры с целью лучше узнать

друг друга, путешествия, покупки, вечеринки с друзьями и целый букет других занятий.

Потом вы приняли, возможно, самое нелогичное решение за всю жизнь. Вы решили следующее: «Нам так здорово вместе, а мы даже не женаты. Мы вместе только *половину* времени. Если мы будем вместе *все* время, нам будет вдвойне веселее!»



На заметку

Чтобы ваши дети вам нравились, вы должны с радостью проводить время в их обществе. И чтобы они хорошо реагировали на ваши дисциплинарные меры, они тоже должны радоваться вашему обществу. Это означает только одно: найдите время, чтобы регулярно играть с детьми!

И вы в это верили.

А что же здесь нелогичного? То, что женитьба — это решение *работать* вместе. Теперь вы планируете свадьбу, потом устраиваетесь на работу, заводите ребенка, покупаете совместную квартиру, обставляете ее. Былое веселье подчинено работе. Постепенно вы понимаете, что ваши отношения стали более натянутыми, и однажды смотрите на своего супруга и думаете: «Что-то ты теперь не такой веселый, как был когда-то».

Конечно, в долгосрочной перспективе брак — это смешение работы и веселья. Успешными становятся те пары, которым удастся найти счастли-

вый баланс. Но поскольку работа заполняет наше время так естественно и агрессивно, поиски баланса существенно сокращают время для совместной радости. Если вы спросите меня, что важнее всего в длительных отношениях — общение или совместная радость, я отвечу: *радость*.

Все то же самое можно сказать и о ваших отношениях с ребенком. Чтобы ваши дети вам нравились, вы должны с радостью проводить время в их обществе. И чтобы они хорошо реагировали на ваши дисциплинарные меры, они тоже должны радоваться вашему обществу. Да, у вас есть

дела, которые нужно сделать, но абсолютно необходимо найти и время для игры.

К сожалению, в суете повседневной жизни взаимодействие детей и родителей обычно происходит так:

«Пора вставать».

«Вот твой завтрак. Никакого телевизора, пока все не съешь».

«Ты собрал портфель?»

«У тебя нет времени, чтобы играть с собакой».

«Быстрее, мы опаздываем!»

«Не забудь куртку».

«Люблю тебя, пока!»

Мама или папа смотрят на ребенка как на пригоршню неприятных заданий. Никакие отношения не сохраняются, если они состоят только из такого рода взаимодействий.

Организация досуга для всей семьи: проблема

Приготовьтесь услышать плохую новость: досуг для всей семьи сегодня слишком переоценивают. Например, мы все время слышим, что ежевечернее общение за ужином в семейном кругу является хорошей профилактикой трудностей в школе, правонарушений, употребления наркотиков, ранней беременности и массы других социальных проблем.

Но иногда «выход в свет» всей толпой не заканчивается ничем хорошим. На это есть три причины. Первая — это соперничество между братьями и сестрами. Например, мама с папой на пляже. Их шестилетний сын сказал что-то грубое своей восьмилетней сестре, она швырнула в брата хот-догом, брат засмеялся, сосиска упала в песок. Теперь оба ребенка орут друг на друга, а весь пляж на них смотрит. Это не развлечение.

Вторая причина заключается в следующем: чем больше людей собрано в одном и том же месте, тем выше шансы на конфликт интересов. Например, в 9:30 утра, на второй день семейного отпуска, Марк хочет сходить в Замок ужасов, Синтия жаждет окунуться в бассейн, мама мечтает не спеша выпить кофе, а папа надеется на трехкилометровую пробежку.

И последняя причина, по которой семейное развлечение сильно переоценено: наилучшее общение родителя и ребенка происходит именно один на один. Дети обожают время, проведенное наедине с мамой или папой, без присутствия «злейших врагов» — братьев и сестер. Дети раскрываются, чувствуют себя свободнее, расцветают, если хотите. Как же обидно и неразумно не испытать такого рода общения с каждым из ваших детей по отдельности.

Играйте с ребенком

Очень важно брать одного ребенка и регулярно заниматься чем-то, что нравится вам обоим. Это очень мирное занятие — ведь нет никаких драк и не нужно согласовывать множество планов, всего лишь два.

Возможностей для отличного совместного времяпрепровождения бесконечное число. Я много лет работал с родителями и знаю, как всем нравится сводить ребенка поужинать в кафе в рабочий день, пока все остальные дома. Пойти в кино, по магазинам, покататься на велосипеде или просто проехаться на машине — это все примеры совместных занятий. Один из приятных плюсов, который ждет вас вне дома, заключается в том, что никто вам не мешает. И вашим детям очень понравится, если вы выключите телефон и будете только с ними.

Однако необязательно проводить время наедине вне дома и необязательно тратить на это деньги. Большая

радость может складываться из маленьких кусочков в течение дня. Вы разговариваете или слушаете, выражаете привязанность или рассказываете анекдоты — это тоже моменты радости. Большинство детей с удовольствием лягут спать на двадцать минут позже в рабочий день, чтобы заняться чем-то особенным с мамой или папой. Это особенное занятие может быть чтением, разговорами или — представляете?! — обучением наивного и неумелого родителя видеоигре.

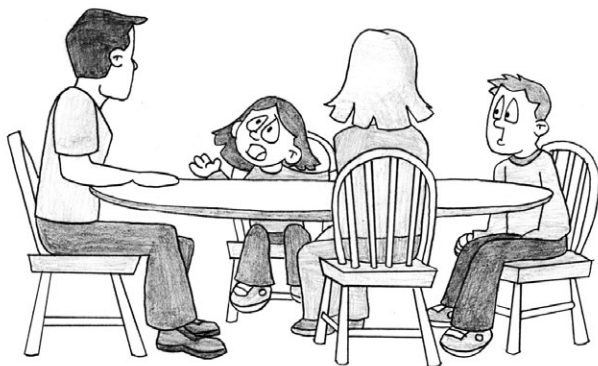
Какова мораль этой главы? Развлекайтесь всей семьей, но так, чтобы это доставляло удовольствие всем — и родителям, и детям. Если общесемейные занятия приносят разочарования, оставьте их! Но какой бы семейный досуг вы ни организовали, убедитесь, что в вашем расписании стоят еженедельные занятия наедине с каждым из детей.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Время наедине

Наилучшее общение родителя и ребенка происходит именно наедине. Ведь для ребенка вы весь только в его распоряжении! Что касается вас, вы гарантированно не окажетесь в эпицентре соперничества братьев и сестер. Вот вам формула успеха!





22

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ

Почему лучше работать в команде

ПОКА ДЕТИ ЕЩЕ МАЛЕНЬКИЕ, вы — босс. Ваш стиль воспитания должен походить на добрую диктатуру, где вы принимаете большинство решений, одновременно являетесь и судьей и присяжными и проявляете мягкость и доброту. Ребенок не решает каждый день, что он будет есть на ужин, когда ему ложиться спать и идти ли ему завтра в детский сад.

По мере того как дети растут, условия должны постепенно меняться. Когда ребенку семнадцать, домашний уклад становится почти — но не полностью — демократическим. «Почти демократия» означает, что вы даете детям все больше независимости. В идеале подростки должны сами принимать решения относительно уроков, времени отхода ко сну, выбора друзей, одежды и, по большому счету, относительно своего питания.

Поощрение растущей независимости ребенка — одна из самых важных задач для родителей.

Как же приступить к этой задаче? Во-первых, избегать гиперопеки и, во-вторых, привлекать ребенка к решению проблем на семейных совещаниях и в обсуждениях наедине.

Такие «посиделки» — отличная идея по ряду причин. Дети становятся старше, и у них появляется право голоса в вопросах, которые их касаются. Кроме того, дети легче согласятся с каким-то правилом или установкой, если они скажут свое слово при обсуждении. И, наконец, детям нужен опыт семейных переговоров, чтобы подготовиться к собственному браку и семье. К сожалению, много женатых и замужних взрослых слишком поздно узнают, что их личные навыки переговоров отстаивают желать лучшего.

Хорошее время для начала семейных совещаний или обсуждений один на один с ребенком наступает, когда ребенок идет в первый класс. Не пытайтесь совещаться с трех- и четырехлетними детьми, они слишком малы, чтобы понять смысл. Семейные совещания можно собирать так часто, как вы этого хотите; в идеале — раз или два в неделю. Обсуждения наедине — по необходимости. Вы можете созывать особые совещания, как только возникает какая-то проблема, и ваши дети также могут попросить о внеочередном заседании.

Как вести семейное совещание

Формат семейного совещания прост. Обычно один из родителей становится председателем и отвечает за поддержание порядка и внимания участников. Старшие дети могут время от времени вести совещание самостоятельно, если вы думаете, что они справятся с этим. Председатель следит, чтобы совещание проводилось по программе и чтобы каждый получил слово, а другие слушали и не перебивали.

Что такое программа? Каждый член семьи приходит на совещание со своей проблемой, которую он хочет решить. И председатель следит за выполнением следующих этапов:

1. Первый докладчик описывает свою проблему.
2. Один за другим каждый член семьи высказывает свои мысли и соображения по этой проблеме. Остальные слушают.
3. Открывается дискуссия, все вносят предложения для решения проблемы. Может говорить только один член семьи, остальные молчат.
4. Принятое решение согласовывается. Окончательное решение может содержать предложения всех членов семьи. Если существуют разногласия, мама и папа обладают правом последнего слова.
5. Запись решения вывешивается на холодильнике.
6. Следующий член семьи, следующая проблема. Повторяются этапы 2–5.

Большинство решений считаются пробными, особенно если план сложный и есть существенные разногласия. Если предложенное решение не работает, оно может быть пересмотрено на следующем семейном совещании. Хотя предложения должны быть четкими и практичными, не бойтесь сделать их гибкими и творческими! (См. рассказ «Исчезнувшая газировка» в этой главе).

Проводить такие семейные встречи иногда нелегко. Если вы надеетесь, что это будет добрый и забавный опыт, то напрасно. Это может быть действительно неприятно, так что не следует растягивать совещания дольше чем на час.

Исчезнувшая газировка

Когда моей дочери было девять лет, она вынесла весомый вопрос на семейное совещание. Она объяснила, что мы обычно покупаем упаковку из восьми бутылок сладкой газировки и в нашей семье четыре человека. Проблема заключалась в том, что она не получила свои две бутыл-

ки. Раньше никогда ничего не пропадало! Мы все выслушали от дочери описание проблемы, а потом брат, мама и папа высказали свои мнения.

После ряда обсуждений мы нашли решение. Когда в дом поступает упаковка из восьми бутылок, все восемь помечаются маркером: две для мамы, две для папы, две для сестры и две для брата. Если вы выпили свои две бутылки, вы свободны до тех пор, пока не прибудет другая упаковка. Если же вам очень хочется газировки, сначала вы должны посмотреть, остались ли полные бутылки. Если остались, вы можете купить ее у «хозяина». Если же хозяин бутылки отказывается продать, не допускается никакой проверки и манипуляций. Это соглашение было вывешено на холодильнике, и оно заработало как заклинание.

На заметку



Многие родители согласны, что семейные встречи — это самое *раздражающее*, но и самое *эффективное* средство воздействия на детей. Даже не ждите, что кто-то добровольно захочет прийти!

Как обсуждать проблемы один на один

Что, если ваши тревоги связаны только с одним из детей и не касаются всей семьи? Как вы должны начать разговор? Представьте, что вас беспокоит восьмилетний сын, который плохо ведет себя с друзьями, когда они приходят к нему поиграть. Вас волнуют две вещи: 1) он дразнит и высмеивает других мальчиков и 2) он не слушает никаких предложений и всегда настаивает на выборе игры.

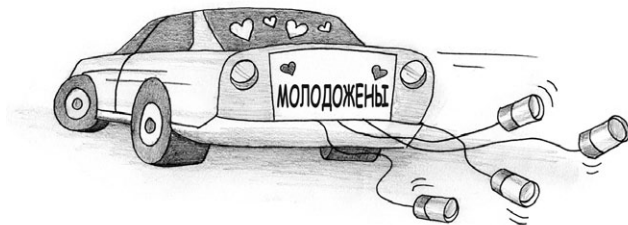
Что вам делать? Сядьте вместе с сыном, спокойно и кратко расскажите, что вас беспокоит. Например: «Мне не нравится, как ты играешь с Майком и Кайлом. Давай потратим немного времени и обсудим это». И далее следуйте формату семейного совещания, соблюдая все этапы.

1. **Опишите проблему.** Говорите кратко — никакого ворчания и лекций. «Мне не нравится, что ты насмеяешься над своими друзьями и не позволяешь им играть, как они хотят».
2. **Спросите мнение сына об этой ситуации:** «Что ты об этом думаешь?» Примените свое умение слушать доброжелательно.
3. **Выработайте несколько решений:** «Как мы можем это изменить и чем я могу помочь?» Подождите, пусть сын первым выскажет свои идеи. Если он не может или отказывается, предложите свои варианты.
4. **Согласитесь** что-то попробовать и сформулируйте решение очень четко.

Пробуйте разные решения, хвалите за сотрудничество и отлаживайте процесс переговоров на следующих совещаниях. Полезный совет: до совещания убедитесь, что у вас хорошее настроение; во время совещания проявите умение слушать; после встречи попробуйте провести время один на один с кем-то из членов семьи. Удачи!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Семейные встречи и совещания один на один не всегда приносят радость. Но они помогают подготовить детей к одной из самых сложных и важных задач в жизни — к жизни с другими людьми!



||||| **ЧАСТЬ VI** |||||

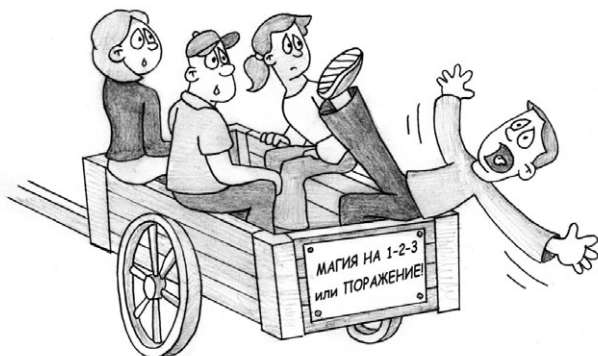
**Получайте
удовольствие
от нового порядка
в семье**

ГЛАВА 23

Как не сбиться с пути

ГЛАВА 24

Ваша счастливая, здоровая семья



23

КАК НЕ СБИТЬСЯ С ПУТИ

**Вы будете совершать ошибки –
ничего страшного**

К ЭТОМУ МОМЕНТУ вы уже хорошо ориентируетесь в трех видах работы для родителей. Вы исправляете неприемлемое поведение при помощи счета, используете семь тактик поощрения стартового поведения, чтобы установить повседневный распорядок, и последовательно работаете над укреплением отношений с детьми.

«Магия на 1–2–3» приносит результаты. Она работает – и часто очень быстро. Никакой магии. Только логичное, последовательное применение базовых принципов воспитания в энной степени. Но, как и все хорошее в жизни, программа «Магия на 1–2–3» требует определенных усилий и размышлений, чтобы действовать должным образом.

Как не свалиться с повозки

Родители тоже люди, и у них случаются хорошие и плохие дни. Многие люди годами скрупулезно применяют программу «Магия на 1–2–3». Другие – испытывают труд-

ности, когда нужно быть последовательными и помнить, что нужно делать.

Сейчас мы поговорим проблеме, которая называется *откат*, или «падение с повозки». Вы начинаете использовать «Магию на 1–2–3», приводите детей в чувство, но потом снова скатываетесь к старым непродуктивным методам воспитания. «Магия на 1–2–3» выключается. Привычные установки и действия берут над вами верх. «Падение с по-

возки» случается внезапно, в один особенно неудачный день, или же откат происходит постепенно, в течение нескольких месяцев, даже лет.

В течение дня всегда набирается множество дел. Вы должны ходить на работу, возить детей по разным местам, всех кормить, отвечать на телефонные звонки, помогать с уроками, звонить своей матери — и еще найти немного времени, чтобы почи-

тать газету. Делая девять дел одновременно, кто может вспомнить о правиле «Никаких разговоров, никаких эмоций?».

Вы можете! Пусть это не всегда легко, но данное правило устраняет все споры и крики, которые только добавляют проблем, вызывают у вас гнев и заставляют потом чувствовать себя виноватыми. Помните: «Магия на 1–2–3» написана для *занятых родителей* — таких, как вы. И все родители время от времени делают что-то не так и расстраиваются.

Обычно откат происходит по ряду причин. Чаще всего «виновниками» становятся гости, болезни, путешествия, новые дети и просто забывчивость. Постепенно вы обнаруживаете, что говорите слишком много, теряете установленный порядок старт-поведения, и дети вас больше не



На заметку

Делая девять дел одновременно, кто может вспомнить о правиле «Никаких разговоров, никаких эмоций?».
Вы можете!

радуют. Потом, в одну прекрасную ночь, вы просыпаетесь в три часа утра и удивляетесь: что произошло с «Магией на 1-2-3»?

Эмоциональные препятствия

Иногда ваши мысли и эмоции устраивают заговор, чтобы сбить вас с пути. И это ведет к откату. И дело не в том, что вы забыли, что надо делать. Просто под влиянием эмоций вы теряете четкость мышления и действуете неправильно.

Как же справиться с такими проверками вашей воли? Часто все, что требуется, это ясно мыслить и применить немного мужества и усилий.

Беспокойство: что подумают люди?

Неправильно: к вам в гости на обед пришли две супружеские пары, и вот вы сидите за столом, с вами ваши дети — сын шести лет и дочь восьми. Дети начинают толкать друг друга. Дочь пихает брата и говорит: «Оставь меня в покое!» Один из ваших гостей смеется и несколько нервно произносит: «Что ж, дети всегда остаются детьми, не так ли?» Вы думаете: «Я не хочу смущать себя и всех остальных воспитанием детей за праздничным столом». Вы смеетесь вместе со своими друзьями.

Правильно: вы думаете: «Пусть наши друзья удивятся, но я лучше задавлю это безобразие в зародыше». Вы говорите: «Ребята, это 1 для вас обоих». Потом вкратце объясняете принцип счета гостям.

Гнев: не приносите работу домой

Неправильно: у вас на работе был ужасный день, вы сделали две серьезные ошибки, и начальник все время рычал на вас. Когда вы переступили порог дома, дети смотрели

телевизор, а гостиная была завалена книгами, бумагами, ручками, игрушками и самым различным мусором. Вы думаете: «Почему эти дети все всегда раскидывают?» Вы срываетесь на крик: «Да что с вами такое! ЭТО НЕ СВИНАРНИК! ВООБЩЕ-ТО ЭТО ДОМ!»

Правильно: вы думаете: «Я ходячая бомба с часовым механизмом, которая может взорваться в любой момент. Это всего лишь дети, и мы позаботимся об уборке в восемь вечера, как мы всегда и делаем». Вы говорите: «Привет, ребята. У меня был ужасный день, и мне нужно немного пространства, чтобы прийти в себя».

Вина: бедный ребенок!

Неправильно: на часах 14:30 долгого и скучного летнего дня. Ваш девятилетний сын просит купить ему новую, самую модную видеоигру. Она не очень дорогая. Вы отвечаете: «Не сегодня». Он ноет: «Мне вообще нечего делать. Это лето такое скучное!» Вы думаете: «Когда я был маленьким, мне часто было грустно. И мне не нравилось, как со мной обращались мои родители. Почему сейчас во мне столько эгоизма? Бедный ребенок». Вы говорите: «Ладно, но больше не приставай. У меня много дел».

Правильно: вы думаете: «Его нытье — это проверка № 4, мученичество. Ему нужно научиться развлекать себя самому». Вы ничего не говорите.

Уныние: бедный я

Неправильно: две недели назад ваша лучшая подруга, с которой вы дружили четырнадцать лет и которая жила в квартале от вас, переехала в другой город, за полторы тысячи километров. На часах 21:15, и обычно в это время

вы читаете сказку своей восьмилетней дочери и помогаете ей готовиться ко сну. Но последние пару недель вы пропускали сказку трижды и она укладывалась спать сама. Вы слышите: «Мама, ты придешь?» Вы думаете: «Сколько можно! Я устала. Она прекрасно может заснуть сама». Вы отвечаете: «Не сегодня, дорогая».

Правильно: вы думаете: «В последнее время я нарушила порядок отхода ко сну, потому что у меня неприятности. Очень важно сохранить порядок и проводить время вместе. Я почувствую себя лучше, когда почитаю ей, чем буду сидеть здесь и плакать». Вы отвечаете: «Я буду через минуту».

Исправление отката

Что делать, если вы обнаружили, что скатились на прежний путь? Во-первых, примите, что в откате *нет* ничего противоестественного. Никто не идеален, включая вас, и вы не должны надеяться, что станете идеалом. Жизнь, особенно жизнь с детьми, намного более сложная, запутанная и проблемная штука, чем вы могли представить.

Во-вторых, вернитесь к основам. Очень часто родители приходят ко мне со словами: «Метод “1–2–3” больше не работает». Это происходит из-за нарушения правила «Никаких разговоров, никаких эмоций».

Следующая возможная причина — отсутствие Работы для родителей № 3, укрепления отношений. Так что спокойно сядьте и внимательно перечитайте «Магию на 1–2–3», а потом направьте себя на верный путь. Этот короткий курс повторения обычно решает проблему.

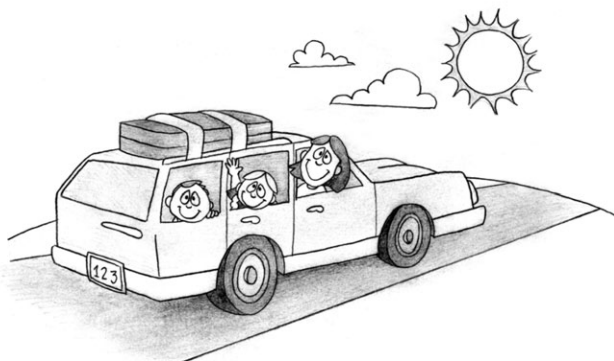
Тот факт, что вы уже использовали «Магию на 1–2–3» и сделали ошибку, не лишает программу эффективности во второй и в третий раз. Снова включите «Магию на 1–2–3».

Когда вы ловите себя на откате, скажите детям примерно так: «Ребята, я не выполнил свою работу должным образом. Вы расстроили меня, я слишком много говорил и кричал на вас. Мы возвращается к счету». Если вы откатывались назад в течение долгого времени, снова проведите «вводную беседу».

За то время, пока дети растут в вашем доме, вы можете испытать немало откатов и восстановлений — ежедневных, ежемесячных и даже ежегодных. Каждый раз, когда вы ловите себя на небрежности, просто соберитесь, сделайте глубокий вдох и вернитесь к тому, что работает лучше всего.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Самая приятная черта «Магии на 1–2–3» состоит в том, что к ней можно с легкостью вернуться. Важнее всего прекратить лишние разговоры! Помните: откат — человеческое свойство, восстановление — божественное.



24

ВАША СЧАСТЛИВАЯ, ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Как «Магия на 1-2-3» изменит вашу жизнь

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ЭТА ПРОГРАММА? Ваш дом станет более спокойным местом, где будет меньше ссор и гнева. Вас ждет больше радости, теплые отношения и привязанность между всеми членами семьи. У ваших детей — да и у вас тоже — повысится самооценка. Вы почувствуете, что управляете ситуацией, и будете знать, что справляетесь с воспитанием детей.

Как вы обычно проводите время с детьми? Скорее всего, ваш текущий вариант похож на это.

ДО «МАГИИ НА 1-2-3»



При таком развитии событий дети сводят вас с ума большую часть времени. Вы заняты бесконечными, но бесполезными попытками укрепить дисциплину. Остается немного времени, чтобы весело проводить время с детьми, обучать их и просто радоваться их обществу.

Но вы можете приложить некоторые усилия и запустить программу «Магия на 1–2–3» в своей семье. И проводить время так.

ПОСЛЕ «МАГИИ НА 1-2-3»



Благодаря «Магии на 1–2–3» вы восстановите душевное равновесие и сможете поддерживать дисциплину решительно, мягко и эффективно. В вашем доме будет меньше споров и крика, в нем воцарится спокойная и мирная атмосфера. И это благотворно подействует на самооценку всех членов семьи.

«Эта "Магия на 1–2–3" спасла мой брак!»

«Магия на 1–2–3» сближает членов семьи — дети лучше ладят с братьями и сестрами, а родители укрепляют отношения между собой. Я никогда не забуду историю, которую рассказала мне одна мама много лет назад.

У Мишель и ее мужа Джека были совершенно разные стили воспитания. Джек предпочитал шлепать, Мишель — разговаривать. Они не могли договориться ни какое пове-

дение исправлять, ни как это делать. Мишель была слишком мягкой, Джек — слишком жестким. Каждый из всех сил пытался «компенсировать» слабости другого. Это была сплошная путаница.

Мишель рассказала мне, что они с Джеком часто спорили о мелочах, вместо того чтобы обсуждать реальные проблемы. Если ее муж слишком сурово обходился с восьмилетним Кайлом, который не хотел делать уроки, то Мишель ворчала из-за стирки одежды. Если Джек считал, что Мишель слишком слабо настаивает на уроках, он начинал придираться к грязной посуде. Они никогда не выясняли, в чем настоящая проблема, и в редких случаях, когда дело доходило до обсуждения, оно превращалось в настоящую битву.

Однажды в супермаркете Мишель отошла в сторону от мужа и сына. Когда она вернулась, у Кайла были красные глаза, и он потирал место пониже спины.

— Что случилось? — спросила Мишель, сверкая глазами на мужа.

— Папа отшлепал меня! — пропищал Кайл.

— Но за что? — удивилась мама.

— Он ушел далеко от меня, и я не мог его найти! — разгоряченно объяснил Джек.

Мишель кинула на мужа взгляд, который означал: «Я так сердита на тебя!» Потом они пошли по магазину, ругаясь друг с другом на глазах у сына. Их перебранка звучала примерно так:

— Если бы ты просто разрешила мне наладить дисциплину в доме, он бы не вел себя так.

— Если бы ты лучше смотрел за ним, он бы не убежал.

— Если бы ты не была такой мягкой, он бы слушался с первого раза.

— Если бы ты не бил его, ему бы не захотелось убежать прочь.

Эта пара оказалась в трудном положении. Потом, в один прекрасный день, педиатр порекомендовал им программу со странным названием: «Магия на 1–2–3». Мишель прочитала книгу и убедила Джека посмотреть видео. После этого все изменилось — и довольно быстро.



Удачи!

Больше ни одного дня в раздражении и спорах. Сегодня же возьмите власть в доме в свои руки — и начните с удовольствием проводить время со своими детьми!

Как рассказывала Мишель: «Когда мы приступили к “Магии на 1–2–3”, наши стили воспитания *объединились*. И произошло настоящее чудо. Прекратились споры из-за стирки и грязной посуды. Мы уже почти не ссорились. С тех пор как мы открыли для себя «Магию на 1–2–3», наш брак стал прочнее, а методы воспитания — проще и понятнее».

Разница в «маминых» и «папиных» методах воспитания действовала разрушительно на отношения супругов.

«Теперь наши ожидания сравнялись. И наши отношения стали замечательными, как и отношения с сыном!» — сказала Мишель.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА¹

Альварес С. Законы естественного развития ребенка, или Каких успехов можно добиться, если просто их знать. — М.: Эксмо, 2017.

Анделин С. Все о детях. Секреты воспитания от мамы 8 детей и бабушки 33 внуков. — М.: Эксмо, 2017.

Бакюс А. Как воспитать самостоятельного ребенка. Правила французских родителей. — М.: Эксмо, 2017.

Брами Э., Деларош П. Французское воспитание. Метод мадам Дольто. — М.: Эксмо, 2016.

Быкова А. Большая книга «ленивой мамы». — М.: Эксмо, 2018.

Быкова А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы». — М.: Эксмо, 2017.

Гинотт Х. Родитель — ребенок: мир отношений. — М.: Эксмо, 2012.

Иллсли К. Дж., Конни Д., Бредехофт Д. Много — это сколько? Как не избаловать любимого ребенка. — М.: Эксмо, 2016.

Каздин А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой. — М.: Эксмо, 2015.

Накамура Макико. Как сделать, чтобы ребенок учился с удовольствием? Японские ответы на неразрешимые вопросы. — М.: Эксмо, 2018.

¹ Книги, выходившие на русском языке.

Роберт Дж. М. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного. — М.: Эксмо, 2017.

Стиффелман С. Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь. — М.: Эксмо, 2015.

Стиффелман С. Осознанное воспитание. — М.: Эксмо, 2018.

Тосимаса Оота. Самый лучший папа! Как оставаться в сердце ребенка, когда работаешь с утра до вечера. — М.: Эксмо, 2017.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить с детьми, чтобы они учились. — М.: Эксмо, 2014.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. — М.: Эксмо, 2018.

Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. — М.: Эксмо, 2011.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. — М.: Эксмо, 2017.

Фабер Д., Кинг Д. Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали. Руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет. — М.: Эксмо, 2017.

Эстивиль Э. Как научить ребенка спать. Революционный метод доктора Эстивилия. — М.: Эксмо, 2017.

ОБ АВТОРЕ



Фотография печатается с позво-
ления Томаса У. Фелана

ТОМАС У. ФЕЛАН — доктор философии, всемирно известный эксперт, автор и лектор, специалист по вопросам дисциплины и дефицита внимания у детей. Он лицензированный клинический психолог, часто выступает на радио и телевидении. Доктор Фелан работает в западном пригороде Чикаго.

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 ведерко 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

Серия #ЛениваяМама



Если мама в ярости трясет ребенка — она разрушает его. Если мама сохраняет маску спокойствия в момент, когда внутри кипит ярость, — она разрушает себя. Как с этим справиться и как этого избежать? Анна Быкова — педагог, психолог и автор книг-бестселлеров серии «Ленивая мама» объясняет, как важно маме уметь возвращать себя в состояние душевного спокойствия. Только из точки покоя адекватно разрешаются детские конфликты, находят-ся слова для убеждений, утешений, уговоров. Только спокойная мама может быть тем человеком, которому доверяющий ребенок будет нести все свои проблемы и щедро выплескивать свое эмоциональное напряжение.

Серия #ЛениваяМама



Если в книге «Секреты спокойствия «ленивой мамы» речь шла о том, как маме обрести гармонию с собой, то в новой книге педагога, психолога и автора серии бестселлеров «Ленивая мама» Анны Быковой речь идет об эмоциях детей. Задачки, шахматы, английский – каждый родитель знает, для чего он учит этому ребенка. А вот разбираться в эмоциях, тонко чувствовать, что происходит в твоей душе или душе другого человека, владеть собой – можно ли этому научить детей, да и зачем? Анна Быкова объясняет родителям, почему ребенка обязательно нужно познакомить с миром эмоций и как это сделать легко и весело. Здесь вы найдете примеры диалогов с детьми, увлекательные упражнения, игры, с помощью которых можно подружить ребенка с эмоциями.

Серия #ЛениваяМама



«Кляксотерапия» — это развивающие тетради, состоящие из цветных пятен. Их разработала педагог, психолог и автор бестселлера «Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой» Анна Быкова. Они предназначены для вашего совместного творчества с детьми.

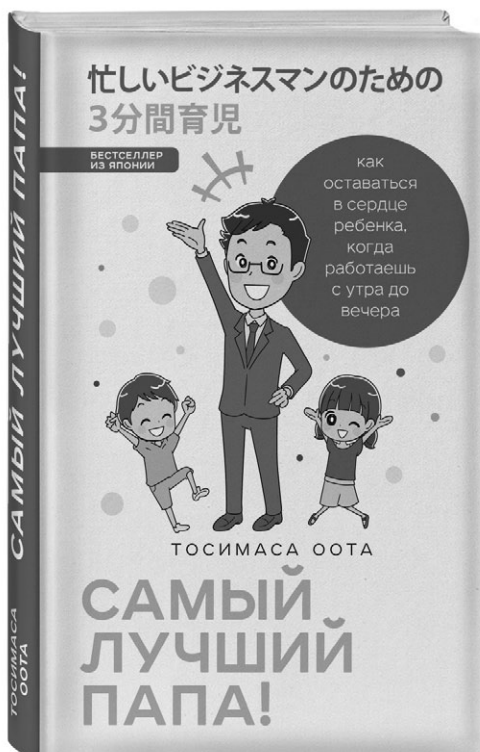
Попробуйте вместе с ребенком превратить любое пятно, случайную кляксу или капельку краски в солнышко, цыпленка или птицу. Вы можете подсказывать детям какие-то образы, задавать им вопросы или полностью довериться полету фантазии сына или дочки. При помощи этой игры ваш ребенок поймет, что случайное пятно или «ляп» не портит его рисунки, а наоборот, становится началом и основой красивой картинки. Эти тетради научат вашего ребенка творить, не бояться ошибок, любить рисование и подарят массу положительных эмоций.

Серия #ЛениваяМама



О чем бы ни писала Анна Быкова, ее слова всегда вызывают доверие. Поэтому «школьные» советы и размышления педагога, психолога и автора серии бестселлеров «Ленивая мама», это то, что необходимо родителям. Как правильно выбрать школу, в чем и когда нужно помочь ребенку, как не обмануть своих ожиданий — только часть вопросов, затронутых в книге, которая поможет вам подготовить ребенка к новой ступени в жизни, и сделать так, чтобы он все этапы взросления были пройдены легко и без серьезных проблем

Серия «Японские родители»



Всего несколько лет своей жизни мы можем наслаждаться радостным криком «Папа!» и тем, как ребенок бросается нам на шею. Увы, сегодня это реалии не только Японии, но и России. Но как сочетать счастье быть папой и работу, когда занят с утра до вечера? Японский автор и сознательный папа Тосимато Оота в своей книге рассказывает, как сделать редкие минуты общения насыщенным и интересным временем, которое не только принесет пользу детям, но позволит вырасти самому и вернуть нежность в отношения с женой.

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

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.

Издание для досуга

BAVY BOOM! ЛУЧШИЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Томас Фелан

МАГИЯ НА 1-2-3

**Как перестать срываться на ребенка
и начать общаться спокойно и с удовольствием**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Konstantin Chagin / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, 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 06.12.2018.

Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095037-9



9 785040 950379 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН 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. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. 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. Самаре.

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. Новосибирске. 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. Хабаровске. 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: exmoast@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. Вербовая, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

ЕКСМО.RU

новинки издательства



ПРОДАНО 1 700 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки.

Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как научить ребенка управлять эмоциями
- как избежать ссор между братьями и сестрами
- как делать уроки с детьми без истерик
- как правильно воспитывать малышей и как — детей постарше
- как общаться с ребенком с удовольствием

«Когда ссоры и крики заменяют нормальное общение, страдают и дети, и родители. Метод «1-2-3» может показаться необычным, но если вы хотите помочь ребенку справиться с эмоциями и вернуть в семью мир и гармонию, стоит попробовать «магию» Фелана!».

КСЕНИЯ КРАСНОВА, главный редактор

БОМБОРА

Бомбора — это новое название Эксмо Non-fiction, лидера на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru)
www.bombora.ru

LETOUR

ISBN 978-5-04-095037-9



9 785040 950379 >