

Тема - «Трудное поведение ребенка – меняем родительское поведение»

(Раскрытие родительских ресурсов)

Содержание.

Переориентация как форма педагогического воздействия.

Переориентация — это одновременно строгий и добрый подход к поведению ребенка, подразумевающий его полную ответственность за свои поступки.

Принцип переориентации основан на взаимном уважении родителей и детей. Этот метод предусматривает естественные и логические последствия при нежелательном поведении ребенка, на которых мы в дальнейшем остановимся подробно, и в конечном итоге усиливает в ребенке чувство собственного достоинства и совершенствует его характер.

Переориентация не предусматривает каких-то особых, кардинально новых воспитательных приемов, которые заставят вашего ребенка вести себя хорошо.

Переориентация — это новый образ жизни, суть которого — в создании ситуаций, где не бывает проигравших как среди родителей, так и среди детей. Когда дети чувствуют, что вы не намерены подчинить их поведение своей воле, а, напротив, стараетесь найти разумный выход в жизненной ситуации, они проявляют больше уважения и готовности помогать вам.

1. ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НАКАЗАНИЙ?

Наказание порождает страх. Вы можете так напугать ребенка, что в результате он сразу же перестанет вести себя плохо. Но это лишь видимость того, что наказание принесло желаемый эффект. Внимательно наблюдая за поведением ребенка после наказания, вы заметите, что он старается найти способы, чтобы свести счеты со своими обидчиками. Он может дразнить младших братьев, сестер или домашних животных, получать плохие оценки в школе, портить свои или ваши вещи, убегать из дома и забывать о своих домашних обязанностях. Этот перечень негативных реакций на наказания можно продолжать еще долго.

Наказывая, вы подменяете внутренний контроль ребенка за своим поведением необходимостью контроля со стороны других людей. Ребенок становится зависимым от взрослого, одно присутствие которого может вызывать в нем страх.

Наказание не оказывает никакого влияния на развитие навыка отвечать за свои поступки.

Напротив, наказывая, вы устанавливаете такие нормы поведения, при которых провинившиеся дети стараются выйти сухими из воды. А это ни в коей мере не способствует совершенствованию их собственных моральных принципов. Когда вы наказываете, ребенок становится либо чересчур уступчивым, либо слишком упрямым, а зачастую и мстительным. Он сосредоточивается на том, чтобы свести счеты с тем, кто его наказал, и не думает о последствиях своего недостойного поведения, о том, какой урок необходимо извлечь для себя.

Прямой противоположностью поведения, контролируемого влиятельной личностью, является самоконтроль, основанный на ценностных ориентациях самого ребенка. Ребенок учится отвечать за свои поступки сам и ведет себя так, как считает необходимым.

Наказание также несет в себе и другие побочные эффекты:

занижение чувства собственного достоинства, или поведение, продиктованное чувством страха;

смешанное чувство обиды, нанесенной вам человеком, на любовь которого вы рассчитывали;

укрепление веры в то, что действовать с позиции силы — единственный способ добиться того, чего хочешь.

Кроме того, наказание делает ребенка недоверчивым и побуждает скрывать свои ошибки.

Почему вы решили наказать своего ребенка? Задумайтесь, делаете ли вы это со зла, от обиды, желая отомстить или чувствуя свою беспомощность? Затем остановитесь, успокойтесь и постарайтесь переосмыслить вашу реакцию. Спросите себя: «Так чему же на самом деле я хочу научить своего ребенка прямо сейчас?»

Правило!

«ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «КАК МОЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ ВОСПРИНЯТЬ ЭТО?»»

Мы порой даже не осознаем, что постоянно оказываем влияние на формирование у наших детей того или иного отношения к жизни. Если мы хотим, чтобы наше воспитание привело к появлению у ребенка чувства ответственности и стремления помочь нам, то необходимо выработать в себе ясное понимание **«Каким образом я способен повлиять на познание мира моим ребенком, и подвести его к более правильному восприятию?»**

Перед тем как воплотить конкретные методы воспитания в жизнь, внимательно разберитесь в ответе на этот вопрос, и вы не только узнаете, что надо делать, но и почему так происходит.

Дети вступают в этот мир, будучи в очень невыгодном положении. И не только потому, что они гораздо меньше взрослых и полностью зависят от них, но и потому, что общество не замечает их истинных, нераскрытых способностей. Для того чтобы лучше понять, что оказывает влияние на вашего ребенка, вам необходимо взглянуть на ситуацию с его точки зрения.

Смотря на происходящее глазами ребенка, родители смогут избежать ошибочных поступков, которые часто приводят к детской беспомощности и неправильной самооценке. Существуют способы, с помощью которых вы сможете перестроить ситуацию и помочь ребенку проявить собственные силы и способности.

Например, когда ребенок, начинающий ходить, плачет, требуя игрушку, наша ответная реакция может быть выражена в большей степени, чем того требует ситуация, либо, наоборот, — в меньшей степени, чем это необходимо. В одних случаях мы игнорируем плач ребенка, делая его еще более беспомощным. В других случаях мы делаем больше, чем от нас требуется, — приносим ему игрушку. Ребенку не надо и руки протягивать, чтобы получить желаемое.

Почему не следует так поступать? Потому что если наша задача как родителей состоит в том, чтобы вызвать в малыше чувство уверенности в собственных силах, то нам лучше всего поместить эту игрушку туда, откуда он сам может ее достать.

Наши ласковые, терпеливые уговоры и умение проследить за ребенком для того, чтобы узнать, что он может, а что еще не может делать, приведут к постепенному увеличению количества попыток, прилагаемых нашим малышом для удовлетворения собственных желаний. Эти «ранние» ростки уверенности в своих силах увенчаются гораздо большими успехами, если вы не станете делать все за свое «чадо» сами, а потом, когда ему стукнет 18 лет, скажете: «Ну, что же, ты теперь взрослый, заботься о себе сам!» Раннее начало поможет нам избавиться от зависимости, которую мы создавали сами, чрезмерно опекая и делая все за своего ребенка.

Наша задача как родителей заключается в том, чтобы дать правильное направление нашим беспомощным и зависимым детям, а также помочь им осознать, что они могут стать уверенными в себе и уметь действовать самостоятельно.

Успех в достижении этой цели не зависит от наших добрых намерений. Он зависит от того, как наш ребенок воспринимает себя и окружающий мир. **Это восприятие — и есть заключительный определитель всех наших взаимодействий с ним. Каждый раз, когда вы применяете метод переориентации, задавайте себе вопрос: «Как мой ребенок воспримет это?»**

2. РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЯ НА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

Это самый важный фактор воздействия на ребенка, потому что он напрямую связан с контролем над его поведением. Очень часто основа поведения детей закладывается первоначальной реакцией родителей на тот или иной поступок. Если он вызывает поощрительную реакцию, то вам предстоит столкнуться с подобными действиями ребенка неоднократно. Термин «поощрительность» не всегда подразумевает поощрение. Например, ребенку может понравиться вызывающе вести себя с родителями и наблюдать, как они расстраиваются, — для него именно такая реакция и будет поощрительной.

Вот два варианта реакции родителей на поведение ребенка, который только что оцарапал себе ногу. Помните, ваш ребенок следит за вашей реакцией, чтобы знать, как вести себя дальше!

а) Миша радостно играл во дворе. Вдруг он вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Миша тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапал ногу!».

Мама бросает чистить картошку, хватая Мишу в охапку и усаживает на стул перед собой. «Ой, бедняжечка мой!» — говорит мама и с беспокойным выражением лица осматривает царапину, которая только покраснела, но не кровоточит. «Хочешь, я поцелую это место, и тебе будет легче?»

Миша начинает реветь еще сильнее, корчиться, якобы от боли, в то время как мама осматривает его ногу. Мама крепко обнимает его и говорит: «Сейчас мама отнесет тебя на ручки, промоет тебе ранку и наложит на нее бинт».

Заметьте, как много внимания Миша привлек к себе своей царапиной. Мама — чересчур добра, если она и в дальнейшем будет столь же трепетно реагировать даже на пустяковые проблемы сына, то Миша надолго усвоит, что особое внимание на него обратят тогда, когда ему будет больно. **Вероятнее всего, когда он вырастет, то попадет в зависимость от жизненных обстоятельств и от других людей, забота которых будет ему просто необходима.**

Однако иногда родители проявляют чрезмерную твердость по отношению к своим детям.

б) Саша радостно играл во дворе. Вдруг он вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Саша тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапал ногу!»

Мама продолжает невозмутимо чистить картошку, испытывая раздражение потому, что ее отрывают от дела. С отвращением она резко обрывает: «Подумаешь, царапина. Не умрешь».

В этом примере ответная реакция мамы может быть истолкована Сашей следующим образом: **«Никому нет дела до того, что я чувствую». Вот и мама отвергла право Саши на свои собственные чувства. Саша может научиться «сдерживать» свои чувства. Мама определенно проявила чрезмерную твердость. В этом случае Саша извлечет для себя следующий урок: ему нужно быть независимым, потому что никто не протянет ему руку помощи в трудный момент.**

Какой вариант бы предложили вы? (вопрос родителям)

А я бы предложила такой подход к данной проблеме:

с) Лева радостно играл во дворе. Вдруг он вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Лева тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапал ногу!»

Склонившись так, чтобы поравняться с Левой, мама смотрит на царапину и начинает слегка поглаживать Леву по спине. Мама с сочувствием произносит: «Наверное, это очень больно». Лева чувствует, что его любят и понимают, он успокаивается и кивает головой. «Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы ранка перестала болеть?» — спрашивает мама. Лева пожимает плечами, но уже не плачет: «Я не знаю». Мама улыбается Лева и спрашивает: «А ты видел, что я делала, когда порезала себе пальчик?»

Лицо Левы разглаживается, и он говорит: «Перевязала бинтом?» Мама кивает ему в знак согласия и предлагает: «Да, тебе только надо промыть ранку, чтобы не занести инфекцию. Тебе помочь?»

В этом примере ответная реакция мамы означает примерно следующее: **«В жизни бывают синяки и шишки. Тебе нужно научиться брать себя в руки, справляться с неприятностями и уметь "бинтовать" собственные раны».** Здесь ребенок учится сдерживать свои чувства и проявлять о себе заботу. А мама существует для того, чтобы предложить свою помощь. Мама проявила доброту и твердость одновременно. Ее ребенок учится быть взаимозависимым, справляться с житейскими проблемами, а если ему потребуется поддержка, он может ее получить.

Трудно не поддаться нашему первому желанию сделать все возможное для облегчения состояния ребенка. Однако если не противиться этому соблазну, мы научим ребенка постоянно зависеть от кого-нибудь другого, кто может облегчить его боль.

Мы часто недооцениваем, какое огромное влияние оказывает на наших детей ответная реакция на их поведение. Ниже приводится пример того, как ребенку пришлось добиваться внимания к себе негативным поведением, потому что с помощью положительного ему этого сделать не удалось.

Пример.

Одна мама рассказала мне о том, какой способ применила ее годовалая дочка, чтобы привлечь внимание своего отца.

Дочь сидела спокойно, покачиваясь в своем креслице-качалке, в то время как отец читал газету. Девочка стала раскачиваться все быстрее и быстрее, пока креслице не опрокинулось, а она не оказалась под ним, на полу. Отец сразу отбросил газету, подбежал, подобрал креслице и освободил из-под него малышку. Потом понес ее на руках в свое кресло и четверть часа успокаивал. Спустя три дня девочка опять подошла к отцу, который читал газету. Она попыталась залезть к нему на руки, но папа явно не желал ей помочь в этом. Он ласково отстранил ее от себя, сказав: «Не сейчас, миленькая, я хочу почитать газету». Тайком наблюдавшая за происходящим мама увидела, как ее малютка подошла к своему креслицу-качалке, оглянулась на отца, который был поглощен чтением последних новостей, наклонила креслице вперед, пока оно не опрокинулось на спинку. Тихонько, чтобы его не задеть, девочка пробралась под опрокинутое креслице и заплакала. Ей удалось! Папа отбросил газету, стремглав бросился к ней, извлек из-под креслице и снова стал утешать ее в своих объятиях.

Получить негативное внимание — лучше, чем остаться вообще без внимания, и часто наши дети предпочитают такое внимание, если родители игнорируют их. В приведенном примере маленькая девочка старалась пробудить папин интерес к себе не так, как это следует делать. Но она ведь не смогла добиться его позитивного внимания.

3. А КАК НАСЧЕТ ПОДАРКОВ В КАЧЕСТВЕ ПООЩРЕНИЯ?

Еще один традиционный подход, создающий зависимость поведения ребенка от внешних факторов, — поощрение с помощью подарков. Подарки, используемые как «приманка» или «подкуп», ради того, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения, неизменно приводят к обратному результату.

Дети начинают стремиться только к тому, чтобы получить как можно больше подарков, вместо того, чтобы приносить какую-то пользу другим. А ведь, по большому счету, в человеке больше всего ценится стремление делать что-нибудь для других, не требуя ничего взамен. Подарки будут только мешать развитию в ребенке чувства, что и он чего-то стоит в этом мире. Дети могут истолковать их и как некий призыв: ничего не надо делать до тех пор, пока мне что-нибудь не подарят. Поощрения препятствуют развитию в ребенке внутреннего чувства уверенности в себе и удовлетворения от личной инициативы.

Задание. Определите (и лучше всего — запишите!), как каждый в вашей семье старается привлечь к себе внимание и что он для этого делает.

Эта информация поможет вам учесть интересы каждого и создать в семье атмосферу единения и взаимоподдержки.

Тема - «Трудное поведение ребенка – меняем родительское поведение»

(Раскрытие родительских ресурсов)

ПОЧЕМУ ДЕТИ ВЕДУТ СЕБЯ ПЛОХО

«Я уделяю своим детям много внимания и очень их люблю, так почему же они по-прежнему плохо ведут себя?»

К несчастью, мы привыкли делить общество на две возрастные группы — детей и взрослых. Одна из причин, почему люди вообще ведут себя не так, как хотелось бы, заключается в том, что они не находят для себя достойного места в обществе или ощущают, что их вклад в «общее дело» не представляет какой-либо ценности.

Случай из жизни: мама обеспокоена ужасным поведением своей дочери. Дочь часто стала делать такие заявления, как: «Я убегу из дома!» или «Я не хочу больше жить!» Когда я спросила девочку, почему она ведет себя так, ее ответ был прост: «Потому, что дома я никому не нужна».

В прошлые времена, когда большинство людей обеспечивали свое существование за счет физического труда, помощь детей в семье была просто необходима, и они могли каким-то образом проявить себя. Со временем образ жизни менялся, и ребенку становилось все труднее находить себе достойное применение и ощущать свою значимость. В современном обществе эта проблема стоит очень остро. Мы зачастую просто не готовы указать детям те пути, которые бы привели их к ощущению своей ценности.

А разве взрослые не хотят чувствовать свою значимость и причастность ко всему? По существу, чувство причастности к общему делу — это и есть чувство своей значимости. Если оно у нас есть, мы охотно принимаем участие во всех совместных делах. И это наполняет нас радостью. Поэтому, когда мы утрачиваем это чувство и падаем духом, наше поведение имеет тенденцию меняться в худшую сторону. Такого рода изменения могут проявляться в чувстве жалости к себе, в стремлении что-то себе доказать или, наоборот, отказаться от своих притязаний. Обычно мы ведем себя негативно, когда преследуем цель добиться проявления той или иной реакции на свое поведение от окружающих.

Дети же ведут себя плохо потому, что они сомневаются в собственных способностях и возможности проявить себя достойным образом. Они еще не умеют жить по «взрослым» принципам, поэтому обнаруживают, что проще простого достичь самовыражения плохим поведением. И тогда мы начинаем беспокоиться. А ведь беспокойство — это еще не причастность...

Подводя черту, скажу следующее. **Недостаточно просто любить своих детей.** Дайте им возможность почувствовать, чего они стоят и какую пользу могут принести.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Рудольф Дрейкурс рассматривал плохое поведение детей как ошибочную цель, которую можно переориентировать. Он условно разделил плохое поведение на четыре основных категории, или цели: *внимание, влияние, месть* и *уклонение*. Пользуйтесь этими категориями как отправной точкой для установления ошибочной цели поведения вашего ребенка. Я не предлагаю вам навешивать на детей определенные ярлыки, чтобы четко соотнести с ними эти четыре условные цели, потому что каждый ребенок — это уникальная личность. И все-таки эти цели можно использовать для того, чтобы понять намерения того или иного поведения ребенка.

Плохое поведение — информация к размышлению.

Когда мы видим, что плохое поведение становится невыносимым, то хотим как-то повлиять на наших детей, что часто заканчивается применением тактики запугивания (подхода с позиции силы). Когда же мы рассматриваем плохое поведение как информацию к размышлению, то задаем себе такой вопрос: «Что мой ребенок хочет сказать мне своим поведением?» Это позволяет нам вовремя снять нарастающее напряжение в отношениях с ним и одновременно повышает наши шансы исправить его поведение.

Цель — привлечение внимания

К маме пришла в гости ее лучшая подруга. Они сидят на диване в гостиной. Четырехлетний Миша вбегает в комнату и встает за диван. Жалобным голосом он спрашивает: «Мам, где мой самолет?» Мама прерывает разговор и отвечает сыну: «Я занята сейчас. Он в твоей комнате». Она снова заводит разговор с подругой. Миша опять вмешивается: «Где в моей комнате?» В этот момент мама прерывает подругу и говорит: «В твоём ящике с игрушками, Извини, о чем мы говорили?» Мама вновь обращает свое внимание к подруге. Миша настаивает: «А ты сможешь мне найти его?» Мама бросает на него сердитый взгляд и резко отвечает: «Ну не сейчас же! Неужели ты не видишь, что я занята?» Миша начинает упрашивать еще громче: «Ну, мама!» Раздраженная мама вскакивает с дивана: «Ну, хорошо! Но, когда я найду его, я хочу, чтобы ты играл с ним в своей комнате и дал мне пообщаться с подругой».

Правда, это похоже на безвредную просьбу помочь? Тем не менее, каков более приемлемый вариант реакции ребенка на данную ситуацию? Разве не лучше было бы ему попросить один раз, а затем, по просьбе мамы, самому найти игрушку или проявить интерес к чему-нибудь другому? Ведь он прекрасно видит, что мама занята разговором с подругой. Какую цель преследует он своим поведением? Получается, что ребенок ставит знак равенства между двумя различными понятиями — *быть в центре внимания взрослого* и *быть любимым*.

Мальчик старается привлечь к себе внимание не совсем уместным образом, но относительно позитивным. Когда же мама будет сильно раздражена его поведением, ребенок затаит в себе более глубокую обиду, его претензии на внимание могут принять и более негативный оттенок. К примеру, ребенок может затеять игру с теми предметами, с которыми ему не позволяют играть, вспылит или затеет ссору с братом или сестрой. Могут пойти в ход и некоторые другие формы поведения, связанные с недостатком внимания, а именно: ребенок начнет хныкать, бездельничать, «забывать», проявлять беспомощность, вмешиваться в дела других, перебивать и т. п. Есть способ, с помощью которого можно правильно определить ошибочную цель поведения ребенка. Ребенок, цель которого — привлечь внимание, как правило, вызывает у взрослых раздражение. Обычной реакцией на поведение такого ребенка будет негативное внимание взрослого.

Однако не все дети, чтобы привлечь к себе внимание, пользуются плохим поведением. Присмотритесь к ребенку, который привлекает к себе внимание хорошим поведением. Для него важно быть «умницей» и всем угождать. Такого ребенка дома и в школе часто называют «паинькой». И здесь опять-таки важна ваша ответная реакция. Если постоянное стремление этого ребенка угодить вам или в чем-то отличиться вызывает у вас **раздражение**, — то это первый признак, что его ошибочная цель — **внимание**.

Переориентация цели «привлечение внимания»

Переориентация в данном случае состоит из четырех этапов.

1. Не заглядывайте в глаза ребенку, поведение которого вас не устраивает.

2. Не разговаривайте с ним.

3. Сделайте что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят. Лучше всего погладить его по спине или волосам. Не надо похлопывать его по голове, потому что это довольно унижительно.

4. Немедленно приступайте к делу, пройдите первые три этапа — не заглядывайте в глаза, не говорите ни слова, сделайте что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят, как только его поведение начнет раздражать вас. Бесплезно ждать. Если будете ждать, то начнете злиться, и тогда будет трудно погасить в себе раздражение. Еще труднее будет предпринять что-либо, чтобы дать почувствовать ребенку, что его любят. Когда вы научитесь все это правильно делать, вашему ребенку придется задуматься над своим поведением. Он привык чувствовать так: «Пока взрослые заняты мной, значит, они меня любят». Теперь он начнет понимать, что его любят даже тогда, когда взрослые занимаются своими делами.

Один отец узнал на курсах для родителей об ошибочной цели «привлечение внимания» и решил отреагировать нетрадиционным способом на попытки дочери сделать это. Однажды он остановился поболтать через ограду со своим соседом. А у дочери была привычка перебивать его во время беседы. Отец задался целью научить ее дожидаться, пока он не закончит разговор. Однако у дочери были другие планы. Она тут же стала ныть: «Па-а-а-а-па!» Он продолжал беседовать с соседом, не говоря ей ни слова и даже не взглянув на нее, а только ласково поглаживал ее по спине. Дочь стояла рядом с ним и продолжала ныть. Так продолжалось несколько секунд, а затем она перестала хныкать. Через некоторое время ее интерес полностью переключился на играющих неподалеку ребят.

На следующей неделе папа едва дождался, когда начнутся занятия, чтобы рассказать о своем успехе. Он честно признался нам, что с самого начала скептически относился к предложенному методу переориентации цели «привлечение внимания». А теперь он убедился в его эффективности.

Для того чтобы переориентация привела вас к успеху, важно почаще общаться с ребенком именно тогда, когда он не борется за внимание к себе. Это поможет закрепить поведение, к которому вы стремитесь его приучить.

Другой метод, который вы можете применить, — это перевести ребенка из одного места в другое. Прежде всего, нужно ласково взять ребенка за руку и отвести в другое помещение (лучше, если это не будет его собственная спальня, так как в его представлении она может ассоциироваться с местом для наказания), затем сказать один и только один раз: «Можешь вернуться, когда успокоишься». Этой фразой мы даем ребенку возможность контролировать свое поведение изнутри. Если вы скажете: «Выйдешь через пять минут»,

то «контролером» станете вы и ребенок опять попадет в зависимость от взрослого. Если ребенок выйдет из другой комнаты сразу и будет вести себя как следует — великолепно! Если выйдет и будет продолжать вести себя так же, то немедленно и опять ласково возьмите его за руку и выведите из комнаты столько раз, сколько необходимо. Проявляйте терпение и настойчивость.

Когда моему сыну Тайлеру было два с половиной года, я пригласила друзей пообедать. За обедом Тайлер стал безобразно вести себя, я попросила его перестать, он успокоился на несколько секунд, а затем его поведение стало еще хуже. Я спокойно взяла его за руку, вывела в другую комнату и сказала: «Когда успокоишься, можешь вернуться». Он тут же вернулся и продолжал вести себя так же плохо. Я снова отвела его в другую комнату, но на этот раз ничего не сказала. Он опять пришел, но поведение его не изменилось. Тут вмешался отец и вывел его. Должно быть, нам пришлось выводить его из комнаты раз четырнадцать. После четырнадцатого раза Тайлер целый час сидел за столом и вел себя гораздо спокойнее.

Прекрасно, если в семейной паре придерживаются одинаковых принципов воспитания. Вы можете чередовать друг друга, а в одиночку часто не можешь сдержаться и даешь волю чувствам. Наверное, вы думаете: «Четырнадцать раз! У кого хватит терпения, чтобы проделывать подобное?!» Да, когда я делала все это впервые, то мне казалось, что я вот-вот сорвусь. Но чем больше я применяла этот метод, тем быстрее исправлялось поведение Тайлера.

Научите ребенка получать от вас внимание без вызывающего поведения. Одна мама, например, научила свою дочь говорить: «Мне не хватает твоего внимания, мама», — вместо того, чтобы капризничать и причинять окружающим беспокойство. Когда дочь говорила эти слова, то мама либо уделяла ей внимание незамедлительно, либо, по взаимной договоренности с ребенком, откладывала это общение на другое время.

Занятый своими делами родитель все-таки может «выкроить» время для общения с детьми, и в течение недели каждый ребенок должен получить от него свою «долю» внимания. Можно пообщаться за завтраком или встретиться с ребенком в школе во время перерыва, покататься вместе на роликовых коньках или порыбачить и т. д. Время, проведенное один на один с родителем, для ребенка очень ценно. Ведь ему намного легче поделиться сокровенными мыслями и чувствами, когда он находится наедине с вами. Именно в такие минуты закладывается основа ваших прочных взаимоотношений с ребенком, а если он почувствует, что ваши отношения становятся более близкими и доверительными, то проявит к вам больше уважения и всегда пойдет навстречу. Когда дети получают желаемое внимание по-хорошему, то у них нет нужды добиваться его негативными способами.

Возможно, эти методы переориентации внимания покажутся вам не подходящими для вашего ребенка, и вы будете правы в том случае, если ваш ребенок преследует цель, отличную от внимания. Поэтому читайте дальше!

Цель — влияние (борьба за власть)

«Выключи телевизор! — говорит отец Майклу. — Пора спать». «Ну, папа, дай досмотреть эту передачу. Она закончится через полчаса», — заявляет Майкл. «Нет, я сказал, выключи!» — требует отец со строгим выражением лица. «Ну, почему? Я посмотрю всего пятнадцать минут, ладно? Дай мне посмотреть, и я больше никогда не буду сидеть у телевизора допоздна», — возражает сын. Лицо папы краснеет от злости, и он указывает на Майкла пальцем: «Ты слышал, что я тебе сказал? Я сказал выключить телевизор... Немедленно!»

Сын и отец «борются за сферу влияния». Обычно ребенок пытается отстоять себя или свои решения, когда прежние его попытки привлечь к себе внимание столкнулись со слишком сильным «давлением» или назидательностью со стороны взрослых. Ребенок воспринимает родительское влияние на себя примерно следующим образом: «Другие делают так, как ты хочешь, если ты превосходишь их» или: «Подавлять интересы других — вот решение всех жизненных проблем». Ребенок бросает вызов превосходящей силе, словно говоря: «Ты не заставишь меня сделать это!». Довольно часто дети стремятся продлить в душе боль наказания, чтобы потом получить удовлетворение от чувства превосходства над «притеснителем», когда его планы будут нарушены. Если мы шлепаем ребенка, то учим его действовать с позиции силы в попытках повлиять на других.

Взрослый в подобного рода конфликтных ситуациях обычно начинает злиться, ведь ему брошен вызов. Возникает желание усилить свое влияние, «власть употребить»! Главный отличительный признак цели «влияние» от цели «внимание» — как поведет себя ребенок после того, как вы сделаете ему замечание. Если он тут же прекратит плохо себя вести, значит, он достиг своей цели. Ваше внимание он получил. Но если его поведение станет еще хуже, значит, его цель — влияние. Понаблюдайте в это время за выражением лица ребенка. Его взгляд будет вызывающим, в нем вы сможете прочесть примерно следующее: «Может тебе и удастся остановить меня сейчас, но позже я все равно сделаю по-своему!»

Переориентация цели «влияние»

1. Спросите себя: «Как я могу помочь своему ребенку проявить себя в этой ситуации?» Если ваши дети перестают вас слушаться и вы никак не можете на них повлиять, то нет смысла искать ответ на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы взять ситуацию под свой контроль?» Лучше задайте себе такой вопрос: «Как я могу помочь своему ребенку проявить себя в данной ситуации позитивно?»

Однажды, когда Тайлеру было три года, я вместе с ним пошла за покупками в продуктовый магазин примерно в половине шестого вечера. Это было моей ошибкой, потому что мы оба устали, да к тому же я торопилась домой, чтобы приготовить ужин.

Я усадила Тайлера в тележку для продуктов в надежде, что это ускорит процесс выбора покупок. Пока я в спешке ходила между рядами и складывала в тележку продукты, Тайлер начал выбрасывать из нее все, что я туда положила. Сначала я спокойным тоном сказала ему: «Тайлер, перестань, пожалуйста». Он проигнорировал мою просьбу и продолжал свое занятие. Затем я сказала построже: «Тайлер, ПРЕКРАТИ!» Чем больше я повышала голос и сердилась, тем невыносимее становилось его поведение. Более того, он добрался до моего кошелька, и его содержимое оказалось на полу. Я успела схватить Тайлера за руку, когда он уже поднял банку с томатами, чтобы бросить ее на содержимое моего кошелька. В то мгновение я поняла, как трудно бывает сдерживать себя. Я готова была выпрясти из него всю душу! К счастью, я вовремя осознала, что происходит. Я сделала несколько шагов назад и стала считать до десяти; этот прием я использую, чтобы успокоить себя. Когда я считала, до меня дошло, что Тайлер в этой ситуации выглядит каким-то совсем беспомощным. Во-первых, он устал, и его насильно усадили в эту холодную жесткую тележку; во-вторых, его измотанная мать носилась по магазину, выбирая и укладывая в тележку совсем не нужные ему покупки. Поэтому я спросила себя: «Что я могу сделать, чтобы Тайлер проявил себя в данной ситуации позитивно?»

Я решила, что лучше всего посоветоваться с Тайлером, что нам надо купить. «Как ты думаешь, какой корм понравится нашей Снупи больше всего — тот или этот?», «Как ты думаешь, какие овощи папе понравятся больше?», «А сколько баночек супа нам купить?»

Мы и не заметили, как обошли весь магазин, и я поразились, каким помощником стал для меня Тайлер. Я даже подумала, что кто-то подменил мне ребенка, но тут же поняла, что изменилась я сама, а не мой сын. А вот еще один пример того, как дать вашему ребенку возможность по-настоящему проявить себя.

Одной маме никак не удавалось приучить трехлетнюю дочь надевать ремень безопасности в машине. Из-за этого она часто приезжала на работу взвинченная и с опозданием. Она задала себе вопрос: «Как можно помочь ребенку проявить себя позитивно в этой ситуации?» И ей пришла великолепная идея. Она решила сделать ребенка «капитаном корабля», ответственным за ремни безопасности. Другими словами, мама не имела права вести машину до тех пор, пока не получала разрешения от своей дочери («капитана») после того, как все в машине пристегнули ремни.

2. Пусть ваш ребенок выбирает сам.

«Перестань делать это!» «Пошевеливайся!» «Одевайся!» «Почисти зубы!» «Накорми собаку!» «Убирайся отсюда!»

Эффективность влияния на детей ослабевает тогда, когда мы приказываем им. В конечном итоге наши окрики и команды приведут к образованию двух противоборствующих сторон — ребенок, замкнувшийся в себе, бросивший вызов родителю, и взрослый, обозленный на ребенка за то, что тот его не слушается.

Для того чтобы ваше воздействие на ребенка не так часто находило сопротивление с его стороны, дайте ему право выбора. Сравните следующий перечень альтернатив с предыдущими командами, приведенными выше.

«Если хочешь поиграть со своим грузовиком здесь, то делай это так, чтобы не портить стенку, а может быть, тебе лучше поиграть с ним в песочнице?» «Теперь ты пойдешь со мной сам или мне понести тебя на руках?»

«Ты оденешься здесь или в машине?»

«Ты почишишь зубки до или после того, как я тебе прочитаю?»

«Ты покормишь собаку или вынесешь мусор?»

«Ты выйдешь из комнаты сам или хочешь, чтобы я тебя вывел?»

Получив право на выбор, дети осознают, что все, что с ними происходит, связано с решениями, которые они принимали сами.

Давая выбирать, будьте особенно предусмотрительны в следующем.

◆ Убедитесь, что вы готовы принять оба варианта выбора, которые предлагаете.

◆ Если ваш первый вариант выбора — «Ты можешь поиграть здесь, но только осторожно, или тебе все-таки лучше поиграть во дворе?» — не действует на ребенка и он продолжает беззаботно играть, предложите ему сделать еще один выбор, который позволит вам вмешаться в это дело. Например: «Ты сам выйдешь на улицу или хочешь, чтобы я помог тебе сделать это?»

◆ Если вы предлагаете сделать выбор, а ребенок медлит и не выбирает ни одну из альтернатив, тогда можно предположить, что он не хочет делать это самостоятельно. В таком случае выбирайте за него вы. Например, вы спрашиваете: «Может быть, ты

выйдешь из комнаты или ты хочешь, чтобы я помог тебе это сделать?» Если ребенок опять не принимает решения, тогда можно предположить, что он не хочет выбирать ни один из вариантов, следовательно, вы сами поможете ему выйти из комнаты.

◆ Убедитесь, что ваш выбор не имеет ничего общего с наказанием. Один отец, потерпев неудачу в применении этого метода, высказал свое сомнение в его эффективности: «Я предоставил ему возможность выбрать, но ничего из этой затеи не вышло». Я спросила: «А какой выбор вы предложили ему сделать?» Он сказал: «Я велел ему перестать ездить на велосипеде по газонам, а если он не прекратит, я разобью этот велосипед у него на голове!».

Для того чтобы предоставлять ребенку разумные альтернативы, требуются терпение и практика, но, если вы проявите настойчивость, польза от такого воспитательного приема будет огромной.

Мать двух дочерей предоставила возможность проводить у себя дома наши учебные семинары, в которых принимала участие и я.

Ее старшей дочери по имени Дон было семь лет, и девочка приходила домой из школы в то время, когда наши встречи были в самом разгаре. Обычно, как только она входила в дом, то сразу шла в комнату, причиняя беспокойство своей маме и мешая вести семинар.

Это очень огорчало маму, и она решила попытаться найти к дочери новый подход. В следующий раз, когда Дон вошла в комнату, мама обратилась к ней с такой альтернативой: «У нас сейчас семинар. Где тебе лучше поиграть — в своей комнате или на нижнем этаже?» Дон проигнорировала мамино предложение и продолжала рассказывать о том, что она делала в школе.

Допуская, что Дон не хотела делать свой выбор самостоятельно, мама добавила немного строгости в свою вторую альтернативу: «Ты сама спустишься вниз или хочешь, чтобы я отвела тебя туда?» Дон снова не обратила внимания на мамину просьбу и продолжала болтать о школе, а затем решила сгладить свою вину перед мамой: «Я только хотела спросить тебя, можно ли мне пойти к подруге? Ты ведь сама говоришь, что нужно просить разрешения перед тем, как куда-нибудь уйти».

Мама решительно и ласково продолжала вести Дон к лестнице и помогла ей спуститься вниз по ступенькам. Когда мама вернулась наверх, внизу на лестнице послышались крики Дон: «Если ты не спустишься ко мне сейчас, я вылью свой компот на пол». Мама вопросительно посмотрела на меня: «А теперь что мне делать?» Я спросила ее: «А что, компотом можно испортить пол?» Мама отрицательно покачала головой: «Нет, пол — кафельный». И я предложила: «Тогда ничего не делайте. Не отвлекайтесь от нашего семинара».

Мама Дон продолжала работать над проблемой. С каждой неделей прослеживались заметные улучшения в поведении дочери, а когда пошла четвертая неделя, Дон пришла домой, заглянула в комнату, быстро махнула рукой своей маме и пошла играть в свою комнату. В другой раз она пришла домой с подругой, и, когда они входили в дом, Дон повернулась к ней и сказала: «Тише, у мамы собрание».

Девочки пробрались на цыпочках через комнату к задней двери и спокойно играли во дворе, пока шло собрание.

Спустя три месяца мы снова встретились в этом* доме. Семинар длился очень долго, и мы заказали гамбургеры. Когда Дон пришла домой и увидела, что на подносах остались лежать обертки и пустые чашки, она убрала их.

Маме удалось переориентировать привычку Дон несвоевременно требовать к себе внимания на стремление приносить пользу другим.

Для многих родителей время, когда необходимо укладывать детей спать, бывает самым трудным. И здесь попытайтесь предоставить им право выбора. Вместо того чтобы говорить: «Пора ложиться спать», спросите ребенка: «Какую книжку тебе почитать перед сном, — про паровозик или про мишку?» Или вместо того чтобы говорить: «Пора чистить зубы», спросите, какой зубной пастой он хочет воспользоваться — белой или зеленой.

Чем больший выбор вы даете ребенку, тем больше самостоятельности проявит он во всех отношениях и меньше будет сопротивляться вашему влиянию на него.

Многие врачи прошли курсы ППД и, в результате, с большим успехом стали применять метод выбора в отношении своих юных пациентов. Если ребенку нужно сделать укол, то врач или сестра спрашивают, в какую ручку он хочет его сделать. Или вот такой выбор: «Какой бинт тебе наложить — с динозавриками или черепашками?» Метод выбора делает посещение врача менее напряженным для ребенка.

Одна мама позволила своей трехлетней дочке выбрать, каким цветом покрасить комнату для гостей! Мама выбрала два образца краски, оба они нравились ей самой, а затем спросила дочь: «Энджи, я все думаю, в какой из этих цветов лучше покрасить нашу гостиную? Как ты думаешь, какого цвета она должна быть?» Когда мамы подруги пришли к ней в гости, мама сказала (убедившись, что Энджи слышит ее), что этот цвет выбрала ее дочь. Энджи очень гордилась собой и тем, что приняла такое решение сама.

Иногда мы затрудняемся придумать, какой выбор предоставить нашим детям. Такое затруднение может быть вызвано тем, что вам самим мало что приходилось выбирать. Может быть, вы захотите сделать свой выбор, предлагая сразу несколько вариантов. Например, если вам постоянно приходится мыть посуду, а вас это не устраивает, можете попросить делать это мужа, предложить детям пользоваться бумажными тарелками, оставлять посуду до утра и т. д. И помните: если вы хотите научиться придумывать варианты выбора для своих детей, то научитесь делать это и для себя.

3. Предупреждайте заблаговременно.

Вас пригласили на званый вечер по особому поводу. Вы вращаетесь среди множества интересных людей, беседуете с ними, переходя от одной группы приглашенных к другой. Вы давно не получали столько удовольствия! Вы увлеченно разговариваете с женщиной из Америки, которая рассказывает вам об обычаях своей страны и как они отличаются от тех, с которыми она столкнулась в России. Вдруг ваш муж подходит к вам сзади, хватая за руку, вынуждает надеть пальто и говорит: «Пошли. Пора домой».

Как вы себя почувствуете? Что захотите сделать? У детей возникает похожее чувство, когда мы требуем от них резко перейти от одного дела к другому (уйти домой от друга, где он находится в гостях, или лечь спать). Лучше будет, если вы по-дружески сможете предупредить их таким образом: «Мне бы хотелось уйти через пять минут» или «Спать пойдем через десять минут». Заметьте, насколько лучше вы отнеслись бы к своему мужу в предыдущем примере, если бы он сказал вам: «Мне бы хотелось уйти через пятнадцать минут». Обратите внимание, насколько податливее вы станете, насколько лучше вы будете себя чувствовать при таком подходе.

4. Помогите ребенку ощутить свою значимость для вас!

Каждый хочет чувствовать, что его ценят. Если вы предоставите своему ребенку такую возможность, он реже будет проявлять склонность к плохому поведению.

Вот пример.

Отец никак не мог заставить своего шестнадцатилетнего сына следить должным образом за семейным автомобилем. Однажды вечером сын взял машину, чтобы поехать к друзьям. На следующий день его отцу нужно было встретить в аэропорту важного клиента. И рано утром отец вышел из дома. Он открыл дверцу автомобиля, и на дорогу выпали две пустые банки из-под кока-колы. Сев за руль, отец заметил жирные пятна на приборном щитке, в кармашек сидения кто-то засунул сосиски, на полу валялись недоеденные гамбургеры в обертках. Самым обидным было то, что машина не заводилась, так как бензобак был пуст. По дороге в аэропорт отец принял решение повлиять на своего сына в этой ситуации не так, как обычно.

Вечером отец подсел к сыну и рассказал, что ходил на рынок, чтобы присмотреть новый автомобиль, и подумал, что сын — самый «большой спец» в этом вопросе. Потом спросил, не хотел бы тот подобрать подходящий автомобиль, и детально описал необходимые параметры. В течение недели сын «провернул» это дело для своего отца — подыскал автомобиль, отвечающий всем перечисленным параметрам и, заметьте, намного дешевле, чем готов был заплатить за него отец. А на самом деле отец получил даже большее, чем автомобиль своей мечты.

Сын содержал новый автомобиль в чистоте, следил, чтобы другие члены семьи не мусорили в машине, а в выходные приводил его в идеальное состояние! Откуда такая перемена? А дело в том, что отец дал сыну возможность почувствовать свою значимость для него, и в то же время предоставил право распоряжаться новым автомобилем как своей собственностью.

А вот другая история.

У отца был двенадцатилетний сын, который плохо успевал в школе, и его надо было буквально силой заставлять делать домашнее задание. Пройдя курс ППД, папа решил дать сыну почувствовать, что его ценят.

Он научил сына составлять платежную ведомость на трех работников своего цветочного магазина. К концу года сын уже так квалифицированно составлял платежные ведомости, что начал делать это и для других торговцев цветами в городе. Неудивительно, что его успеваемость намного возросла.

Отец понял, что одной из причин плохой успеваемости сына было то, что он уделял мало времени общению с ним, и мальчик решил таким образом «свести счеты» с отцом. Время, проведенное в совместных занятиях, наладило их взаимоотношения. Разрешив сыну помочь, отец стал по-настоящему ценить его и признал в нем своего помощника.

Еще один пример того, как можно помочь ребенку ощутить свою значимость.

Однажды я пришла домой в расстроенных чувствах из-за конфликта с одной из моих сотрудниц.

Тайлер, которому было тогда 5 лет, увидел меня расстроенной и спросил, что со мной случилось. Я рассказала ему о происшедшем и спросила, что он может предложить мне сделать в такой ситуации. Он поразмышлял немного. Только что прошел день Св.

Валентина, и сын предложил мне подарить сотруднице одну из открыток, которые обычно дарят любимым людям. Поначалу я критически восприняла эту идею, мысленно представив, как глупо я буду выглядеть. А затем сказала: «А почему бы и нет!» Тайлер и я обыскали весь ящик с макулатурой и, наконец, нашли подходящую открытку. Я засунула ее в конверт и написала на нем имя сотрудницы. На следующий день подошла к ней и сказала: «Мне было так не по себе из-за того, что произошло между нами вчера, что я спросила Тайлера, что делать, и он предложил мне подарить вам это любовное послание». Она заплакала, я заплакала, и конфликт был тут же исчерпан.

Вечером я пришла домой и поделилась с Тайлером тем, что произошло на работе, поблагодарив его за помощь. Представьте себе, как он гордился собой и тем, что помог мне!

Приведу еще один пример.

Одна мачеха никак не могла наладить взаимоотношения со своей четырнадцатилетней падчерицей. Однажды она попросила падчерицу помочь ей подобрать для мужа новую одежду. Сославшись на то, что не разбирается в современной моде, мачеха сказала падчерице, что ее мнение на этот счет будет просто необходимо. Падчерица согласилась, и они вместе выбрали своему мужу-отцу очень красивую и модную одежду. Совместный поход за покупками не только помог дочери ощутить свою ценность в семье, но и значительно улучшил их взаимоотношения.

5. Пользуйтесь условными знаками.

Когда родитель и ребенок хотят совместными усилиями отказаться от конфликтов, большую пользу может принести напоминание, относящееся к той или иной нежелательной стороне их поведения. Это может быть условный знак, замаскированный и непонятный для остальных для того, чтобы случайно не унизить или не смутить их. Придумайте такие знаки вместе. Помните, что чем больше мы даем ребенку возможностей проявить себя, тем больше вероятность, что он пойдет нам навстречу. Условные знаки, которые несут в себе элемент забавы, — очень легкий способ помогать друг другу. Условные знаки могут передаваться как на словах, так и молча. Вот пример:

Мама и дочь заметили, что слишком часто стали злиться друг на друга и проявлять вспыльчивость. Они условились тянуть себя за мочку, чтобы напоминать друг другу, что злость вот-вот может выплеснуться наружу.

Еще один пример.

Одинокая мама стала назначать постоянные свидания с мужчиной, и ее восьмилетний сын «испортился». Однажды, сидя с ней в машине, сын по секрету признался, что она много времени проводит со своим новым другом, а когда этот друг с ней, то он чувствует себя «сыном-невидимкой». Вместе они придумали условный сигнал: если сын чувствует, что о нем забыли, то может просто сказать: «Мама-невидимка», и мама тут же «переключится» на него. Когда они стали применять этот условный сигнал на практике, то сыну пришлось прибегнуть к нему всего лишь несколько раз, чтобы удостовериться в том, что о нем помнят.

6. Договаривайтесь заранее.

Разве вы не злитесь, когда приходите в магазин, а ваш ребенок начинает просить вас купить ему великое множество разных игрушек? Или когда вам нужно срочно бежать куда-нибудь, а в ту минуту, когда вы уже подходите к двери, ребенок начинает хныкать и

просит не оставлять его одного? Эффективный способ справиться с этой проблемой — договориться с ребенком заранее. Главное здесь — ваше умение держать свое слово. Если вы не сдержите его, ребенок не станет вам доверять и откажется пойти навстречу.

Например, если вы собираетесь пойти в магазин за покупками, заранее договоритесь с ребенком, что истратите только определенную сумму на какую-нибудь вещь для него. Лучше будет, если вы отдадите ему эти деньги. Важно заранее предупредить его, что ничего лишнего вы покупать не будете. Сегодня любой ребенок может неправильно истолковать ту или иную торговую рекламу и прийти к такому убеждению: «Родители любят тогда, когда покупают мне вещи» или: «Если у меня будут эти вещи, я стану счастливым».

Одинокая мама устроилась на работу и часто брала туда свою маленькую дочку. Как только они подходили к входной двери, девочка начинала жалобно упрашивать маму уйти. И мама решила заранее договориться со своим ребенком: «Мы пробудем здесь только пятнадцать минут, а потом уйдем». Такое предложение, казалось, удовлетворило ее ребенка, и девочка сидела и что-то рисовала, пока мама работала. В конечном счете, маме удалось растянуть свои пятнадцать минут на несколько часов, потому что девочка увлеклась своим занятием. В следующий раз, когда мама снова взяла дочку на службу, девочка стала всячески упираться, ведь в первый раз мама не сдержала свое слово. Осознав причину сопротивления ребенка, мама стала выполнять свое обязательство уходить в заранее согласованное с дочерью время. И ребенок постепенно стал ходить с ней на работу с большей охотой.

7. Узаконьте поведение, которое не можете изменить.

У одной мамы было четверо детей, которые упорно рисовали мелками на стенах, невзирая ни на какие увещания. Тогда она оклеила детскую ванную комнату белыми обоями и сказала, что они могут рисовать на них все, что захотят. Когда дети получили это разрешение, то, к великому маминому облегчению, стали ограничивать свои рисунки пределами ванной комнаты. Когда бы я ни заходила к ним в дом, то никогда не оставляла без внимания ванную, потому что разглядывать их художества было очень любопытно.

У одной учительницы была такая же проблема с детьми, которые пускали самолетки, сделанные из бумаги. Тогда она посвятила часть времени на уроке изучению аэродинамики. К большому удивлению учительницы, ученическая увлеченность бумажными самолетками пошла на убыль. По неведомой причине, когда мы «изучаем» плохое поведение и пытаемся его узаконить, оно становится менее желанным и забавным.

8. Создавайте ситуации, в которых выигрываете и вы, и ребенок.

Часто мы даже не представляем себе, что в споре выиграть может каждый. В жизни мы чаще сталкиваемся с ситуациями, когда выигрывает кто-то один или вообще никто. Эффективно споры решаются тогда, когда оба в выигрыше, а конечный результат делает счастливыми и того, и другого. Это требует большого терпения, потому что вам нужно внимательно выслушать другого человека и при этом позаботиться о своих интересах.

Когда будете применять это на практике, не пытайтесь уговорить оппонента сделать то, что хотите вы, или отговорить от того, что хочет сделать он. Придумайте такое решение, в результате которого вы оба получите то, что хотите. Иногда такое решение может намного превзойти ваши ожидания. В самом начале, чтобы разрешить противоречие, потребуется много времени, но наградой за это будет установление уважительных отношений. Если вся семья займется совершенствованием этого умения, то процесс пойдет намного легче и займет меньше времени.

Вот пример.

Я собиралась читать лекцию в своем родном городе и попросила сына, которому в то время было восемь лет, пойти со мной для моральной поддержки. В тот вечер, уже направляясь к двери, я случайно взглянула на джинсы, в которых был Тайлер. Из огромной дыры торчала голая коленка моего сына.

У меня сердце замерло от неожиданности. Я попросила его немедленно переодеть их. Он твердо сказал «нет», и я поняла, что мне с ним не справиться. Раньше я уже замечала, что когда меня не слушались, то я терялась и не могла найти выход из ситуации.

Я спросила сына, почему он не хочет переодеть джинсы. Он сказал, что после лекции пойдет к друзьям, и у ВСЕХ, кто относится к «крутым», должны быть дырки на джинсах, а он хотел быть «крутым». Тогда я сказала ему следующее: «Я понимаю, для тебя важно пойти к друзьям в таком виде. Я тоже хочу, чтобы ты оставался при своих интересах. Однако в какое положение ты поставишь меня, когда все люди увидят дырки на твоих джинсах? Что они подумают обо мне?»

Ситуация казалась безвыходной, но Тайлер быстро подумал и сказал: «А что, если сделать так? Я надену хорошие брюки на свои джинсы. А когда пойду к друзьям, то сниму их».

Я была восхищена его выдумкой: и ему хорошо, и мне хорошо! Поэтому сказала: «Какое замечательное решение! Я бы сама никогда не додумалась до этого! Спасибо, что помог мне!»

Если вы зашли в тупик и никак не можете повлиять на ребенка, спросите его: «Я понимаю, что ты считаешь, что нужно сделать так-то и так-то. Но как быть со мной?» Когда дети увидят, что вы заинтересованы в их делах так же, как в своих собственных, они более чем охотно помогут вам найти выход из ситуации.

9. Научите их умению вежливо отказывать (сказать «нет»).

Некоторые конфликты возникают из-за того, что наши дети не приучены вежливо отказывать. Большинству из нас не разрешали отказывать своим родителям, а когда детям не позволяют сказать «нет» прямо, то они делают это косвенно. Они могут отказывать вам своим поведением. Это может быть уклонение от дел, забывчивость. Все, что ни попросишь их сделать, будет делаться кое-как, с таким расчетом, что вам самим придется доделывать эту работу. У вас пропадет всякое желание просить их сделать это еще раз! Некоторые дети даже притворяются больными и немощными. Если дети умеют говорить «нет» прямо, то и отношения с ними становятся более откровенными, открытыми. Сколько раз вы сами попадали в затруднительное положение из-за того, что не могли спокойно и вежливо отказать? Ведь нет ничего проще, чем позволить детям говорить «нет», потому что они могут сказать вам это же «нет», но уже по-другому!

Очень важно научить наших детей вежливо отказывать. Умение сказать «нет» будет им просто необходимо в общении со сверстниками. Когда дети подрастут, это умение пригодится им, чтобы четко определить свою позицию в отношении наркотиков, алкоголя, секса, в любых ситуациях, когда кто-нибудь будет сбивать их с пути истинного. А если не вы научите их этому, то кто же? Влияние родителей на детей в раннем возрасте равносильно тому воздействию, с которым сталкиваются подростки в общении друг с другом.

В нашей семье каждому позволено отказаться от того или иного дела при сохранении уважительного отношения к себе и другим. Мы также договорились, что если кто-то из

нас говорит: «Но это действительно важно, потому что произойдет нечто особенное», то человек, который отказывался удовлетворить твою просьбу, охотно пойдет тебе навстречу.

Я прошу детей помочь мне прибраться дома, и они иногда говорят: «Нет, что-то не хочется». Тут я говорю: «Но для меня важно привести дом в порядок, потому что сегодня вечером у нас будут гости», и тогда они энергично принимаются за дело.

Как это ни странно, но, позволяя своим детям отказываться, вы усиливаете их желание пойти вам навстречу в оказании помощи. Как бы вы ощущали себя, если бы, например, у вас на работе запрещалось говорить «нет»? Знаю по себе, что меня бы такая работа или такие отношения не устроили. Я, скорее всего, отказалась бы от них, если бы не смогла изменить ситуацию. Вот и дети ведут себя подобным же образом...

Один из наилучших способов научить ребенка вежливо говорить «нет» — показать это на собственном примере. Ваше «нет» может найти свое выражение в словах: «Мне не хочется». Нам нужно быть особенно внимательными, чтобы сказать это «нет» спокойным и уважительным тоном вместо озлобленного «нет», к которому мы привыкли.

Некоторые из нас допускают только два варианта выбора: «Мне придется или отстаивать свое, или уступить». Мы часто терпим до тех пор, пока наше возмущение не выплескивается наружу. Вот тогда мы начинаем отстаивать свою позицию и произносим со злостью: «Нет!» Мы даже можем попытаться замаскировать наше несогласие такими фразами, как: «Посмотрим», «Может быть» или «Я подумую». Эти отсрочки ослабляют эффективное воздействие на ребенка и вызывают у ребенка подозрения в вашей бесхарактерности. Если мы отказываем, не раздумывая, добрым, но решительным тоном, дети проявят к нам уважение, и этот воспитательный прием будет эффективен.

Во время наших курсовых занятий мама двоих детей выразила недовольство тем, что ее дети хотят всего на свете. Ее дочери Дебби было восемь лет, а сыну Дэвиду — семь. «Сейчас они хотят, чтобы я купила им домашнего кролика. Я знаю прекрасно, что они не будут заботиться о нем и это занятие полностью ляжет на меня!».

Обсудив с мамой ее проблему, мы поняли, что ей было очень тяжело отказывать в чем-либо своим детям.

Группа убедила ее в том, что она имеет полное право отказать и ей не следует исполнять абсолютно все желания детей.

Было интересно наблюдать за динамикой развития событий, за тем, какой способ косвенного отказа найдет эта мама. Дети постоянно просили что-нибудь. И вместо твердого «нет» мама говорила раз за разом: «Не знаю. Дайте подумать». Она продолжала ощущать на себе давление и переживала, что надо, наконец, решиться на что-нибудь, а дети в это время приставали снова и снова, и это ее раздражало. Только потом, когда ее нервы были уже на пределе, она, окончательно разозлившись на детей, с металлом в голосе говорила: «Нет! Мне надоели ваши постоянные приставания! Достаточно! Я не собираюсь ничего вам покупать! Оставьте меня в покое!» Когда мы побеседовали с детьми, они пожаловались, что мама никогда не говорит ни «да», ни «нет», а всегда говорит: «Посмотрим».

На следующем занятии мы увидели эту маму чем-то взволнованной. Оказалось, что она дала согласие детям на покупку кролика. Мы спросили, почему она это сделала, и вот что она нам объяснила:

«Я согласилась, потому что, подумав, поняла, что сама хочу этого кролика. Но я отказалась от всего того, что не хочу делать сама,

Я сказала детям, что не буду платить за кролика, но дам им займы на покупку клетки и обеспечу расходы по его содержанию, если они соберут достаточно денег, чтобы его купить. Поставила условие, что у них не будет никакого кролика, если выяснится, что для его содержания необходимо ограждение во дворе, а я не хочу покупать ограду. Кроме того, я объяснила им, что не собираюсь кормить кролика, чистить клетку, но дам денег на покупку корма. Если они хотя бы два дня подряд забудут накормить животное, то я отнесу его обратно. Как здорово, что я сказала все это им прямо! Мне кажется, что они даже заужавали меня за это».

Полгода спустя мы узнали, чем закончилась эта история.

Дебби и Дэвид накопили денег на покупку кролика. Владелец зоомагазина сказал им, что для содержания кролика надо сделать либо ограждение во дворе, либо достать поводок, чтобы выгуливать его каждый день.

Мама предупредила детей, что сама не собирается выгуливать кролика. Поэтому дети взяли эту обязанность на себя. На клетку мама дала им денег займы. Постепенно они вернули долг. Без всяких надоеданий и приставаний они кормили кролика, заботились о нем. Ребята научились ответственно относиться к своим обязанностям, и мама не могла отказать себе в удовольствии побаловаться с любимым животным, не навязывая свою помощь и не обижаясь на детей. Она научилась четко разграничивать обязанности в семье.

10. Уходите от конфликта!

Дети часто предпринимают попытки открытого неповиновения родителям, «бросают им вызов». Некоторые родители принуждают их вести себя «как следует» с позиции силы, или стараются «умерить их пыл». Я предлагаю вам делать все наоборот, а именно — «умерять наш собственный пыл».

Мы ничего не потеряем, если уйдем от назревающего конфликта. Ведь в противном случае, если нам удастся силой принудить ребенка к чему-то, он затаит глубокую обиду. Все может закончиться тем, что когда-нибудь он «отплатит нам той же монетой». Возможно, вымещение обиды не примет открытую форму, но он постарается «рассчитаться» с нами другими способами: станет плохо учиться, забывать о своих домашних обязанностях и т. п.

Так как в конфликте всегда существуют две противоборствующие стороны, то откажитесь от участия в нем сами. Если вы не можете договориться со своим ребенком и чувствуете, что напряжение нарастает и не находит разумного выхода, уйдите от конфликта. Помните, что слова, сказанные сгоряча, могут надолго запасть в душу ребенка и медленно стираются из его памяти.

Приведу пример.

Одна мама, сделав необходимые покупки, собирается выходить из магазина вместе со своим сыном. Он все время упрашивал ее купить игрушку, а она наотрез отказала. Затем мальчик стал приставать с вопросом, почему она не купила ему игрушку. Она объяснила, что в этот день не хочет тратить деньги на игрушки. Но он продолжал приставать к ней еще сильнее.

Мама заметила, что ее терпению приходит конец, и уже была готова «взорваться». Вместо этого она вышла из машины и села на капот. Посидев так несколько минут, она охладила свой пыл. Когда она снова села в машину, сын спросил: «Что случилось?» Мама сказала: «Временами я злюсь, когда ты не хочешь принять такой ответ, как "нет". Мне нравится твоя решительность, но я бы хотела, чтобы ты иногда понимал, что значит "нет"». Такой неожиданный, но откровенный ответ произвел впечатление на сына, и с того времени он стал с пониманием принимать отказы матери.

Несколько советов, как контролировать свою злость.

- ◆ Признайтесь себе, что вы разозлились. Бесполезно сдерживать внутри себя или отрицать свой гнев. Скажите, что вы это чувствуете.
- ◆ Вслух выскажите кому-нибудь, что именно вас так разозлило. Например: «Меня злит этот беспорядок на кухне». Звучит просто, но такое выражение само по себе может помочь решить проблему. Обратите внимание, что в таком заявлении вы никого не обзываете, не обвиняете и соблюдаете меру.
- ◆ Изучите признаки проявления своей злости. Может, вы чувствуете скованность в теле: например, сжимаются челюсти, возникает спазм желудка или руки потеют. Зная признаки проявления своей злости, вы сможете предупредить ее заранее.
- ◆ Прервитесь для того, чтобы остудить свой пыл. Сосчитайте до 10, уйдите в свою комнату, прогуляйтесь, встряхнитесь эмоционально или физически, чтобы отвлечься. Делайте то, что вам нравится.
- ◆ После того как вы остынете, делайте то, что необходимо. Когда вы заняты делом, то меньше ощущаете себя «жертвой». Научитесь действовать, а не реагировать — это закладывает основу уверенности в ваших собственных силах.

11. Совершите неожиданный поступок.

Наша обычная реакция на плохое поведение ребенка — это именно то, что он ожидает от нас. Неожданный поступок может сделать ошибочную цель поведения ребенка неуместной и бессмысленной. Например, перестаньте принимать все страхи ребенка близко к сердцу. Если мы проявляем чрезмерную озабоченность по этому поводу, то вселяем в них ложную уверенность в том, что кто-нибудь обязательно вмешается, чтобы рассеять их боязнь. Человек, охваченный страхом, не в состоянии решить ни одну из проблем, у него просто опускаются руки. Поэтому нашей целью должно стать стремление помочь ребенку преодолеть страх, а не смягчить его восприятие. Ведь даже если ребенок действительно боится, то наше утешение все равно не успокоит его. Оно может только усилить ощущение страха.

Один отец пришел к выводу, что его дочь намеренно пользуется страхами, чтобы привлечь к себе внимание. Как-то вечером она начала, как обычно, проявлять беспокойство. Потом вбежала в гостиную с криком: «Папа, в моей комнате появилось страшное чудовище!». Не отрываясь от чтения газеты, отец сказал ей спокойным тоном, как будто ничего особенного не произошло: «Иди подружись с ним!» — и продолжил читать. Еще с минуту дочь молча постояла в задумчивости, а затем спокойно ушла к себе в комнату. Через пять минут папа заглянул к ней в комнату, поцеловал, сказал: «Спокойной ночи!» — и больше не произнес ни слова. С того времени дочь больше не испытывала страха перед воображаемыми монстрами.

Другой отец никак не мог отучить детей от привычки хлопать дверьми. Испытав множество способов воздействия на них, он решил поступить неожиданно. В выходной день достал отвертку и снял с петель все двери в доме, которыми они хлопали. Своей жене он сказал так: «Они больше не смогут хлопать дверьми, которых не существует». Дети поняли все без слов, и спустя три дня отец повесил двери на место. Когда к детям пришли в гости друзья, то папа услышал, как его дети предупредили их: «Осторожнее, мы дверьми не хлопаем».

Поразительно, но мы сами не извлекаем уроков из своих же ошибок. Будучи родителями, мы снова и снова пытаемся исправить то или иное поведение детей, применяя один и тот же метод, которым всегда до этого пользовались, а потом удивляемся, почему ничего не получается. Мы можем изменить подход к проблеме и предпринять неожиданный шаг. Часто этого бывает достаточно, чтобы изменить негативное поведение ребенка раз и навсегда.

12. Сделайте обычное занятие веселым и забавным.

Многие из нас подходят к проблеме воспитания и обучения детей слишком серьезно. Подумайте, насколько больше вы сами сможете узнать интересного и нового, если будете получать удовольствие от самого процесса воспитания. Уроки жизни должны радовать нас и наших детей. К примеру, вместо того, чтобы говорить убедительным тоном, произнесите нараспев слово «нет», когда будете в чем-то отказывать, или говорите с ним голосом смешного персонажа мультфильма.

Я долго билась с Тайлером над его домашним заданием. Он учил таблицу умножения, и наши дела никак не сдвигались с мертвой точки! Наконец я сказала Тайлеру: «Когда ты что-нибудь изучаешь, то что тебе нужно прежде всего: видеть, слышать или ощущать?» Он сказал, что ему нужно все сразу.

Тогда я достала удлиненный противень для выпечки тортов и по дну размазала слой отцовского крема для бритья. На креме я писала пример, а Тайлер писал свой ответ. Результат был просто поразителен для меня. Мой сын, которому было абсолютно безразлично, чему равно 9×7 , превратился в совершенно другого ребенка, который молниеносно писал ответы и делал это с такой радостью и увлечением, будто пришел в магазин игрушек.

Вы, может быть, полагаете, что не способны на выдумки или что у вас недостаточно времени, чтобы придумывать что-нибудь необычное. Я советую вам отбросить эти мысли!

Одна мама никак не могла заставить своего сына искупаться. Как только она ни уговаривала его! Но все было впустую. И тут она случайно заметила в спальне у сына два пистолета, стреляющих водой. Схватив водяные пистолеты, она призывно крикнула: «Вперед! Давай-ка постреляем из этих пистолетов в ванной!» Они славно повеселились! Ну, а сын, конечно же, искупался.

Возможно, это не совсем то, что вы сами хотели бы сделать, но эти примеры приведены здесь для того, чтобы вы воспользовались своим воображением. Разбавьте воспитательный процесс шуткой, и он принесет больше радости вам и вашему ребенку!

13. Чуть помедленнее!

Чем быстрее мы стремимся что-нибудь сделать, тем большее давление оказываем на наших детей. А чем больше мы давим на них, тем неподатливее они становятся. Действуйте чуть помедленнее! У нас нет времени на необдуманные действия!

Цель — месть

Терри была уличена в краже пятидесяти центов у мальчика в школе, и учитель послал ее родителям записку. Мама Терри была вне себя от ярости: «Терри, как ты могла так подло поступить? Мы бы тебе дали денег. Мне стыдно за тебя. Ты приносишь нам одни неприятности! А теперь иди в свою комнату! Я не хочу видеть и слышать тебя до тех пор, пока ты не осознаешь свою вину и не извинишься за все, что ты наделала!».

Мама шлепнула ее по заднему месту и, крепко схватив за руку, отвела в комнату.

Спустя полтора часа после того, как Терри вышла из своей комнаты, она решила покрыть ногти лаком. Она выбрала флакон с перламутровым розовым лаком для ногтей и села за мамин стол, несмотря на то, что мама много раз просила ее не играть на нем.

Закончив покрывать ногти лаком, она «случайно» разлила по всему столу жидкость для снятия лака, когда пыталась убрать его остатки с ногтей.

Когда мы подавляем детей, используя свое превосходство над ними, они впадают в отчаяние и проявляют склонность призывать на помощь месть. Ощувив свою никчемность, неприязнь и обиду, дети испытывают желание выместить все это на ком-нибудь. Иногда месть может иметь более изощренный характер, чем в этом примере. Ребенок, впавший в отчаяние, способен в открытой форме навредить как себе, так и другим.

Переориентация цели «месть»

Нужно терпеливо и с пониманием разглядеть сквозь затаенную обиду то, как может проявить себя ребенок, охваченный чувством мести. Это поможет вам понять, что ненависть, которая от него исходит, связана с его внутренними переживаниями. Для вас важно решить, что именно вы положите конец «войне» и именно вы будете первым, кто прекратит вымещать свою обиду. Это трудно, потому что мы всегда чувствуем, что имеем полное право отомстить обидчику и преподать ему урок. Но спросите себя, чего вы хотите — мира или войны? Если вы решаете для себя, что время прекращать войну еще не подошло, то поступайте, как считаете нужным. Только поймите, что ваши попытки повлиять на плохое поведение ребенка будут гораздо менее эффективными.

Если вы выбираете мир, то мысленно перечислите пять основных качеств, за которые вы любите своего ребенка. Трудно припомнить такие качества человека, на которого вы разозлились. Но необходимо. Размышления о качествах, за которые вы любите своего ребенка, изменят ваше негативное отношение к нему. Я предлагаю всячески избегать наказаний. На ребенка, который преследует цель «месть», мы часто обижаемся сами и стараемся выместить на нем свою обиду. Ответив ему тем же, мы можем временно улучшить его плохое поведение, но это только обострит проблему. Наказание может послужить ему оправданием для последующей агрессивности. Избегайте решать проблему, предъявляя встречное обвинение, ведь таким образом будет хуже вам обоим.

Второй шаг — сделать что-нибудь, чтобы восстановить взаимоотношения с ребенком. В явно выраженных случаях мести такие взаимоотношения невозможны, потому что ваша обоюдная обида будет настолько сильна, что вы не сможете терпеть даже присутствие друг друга.

Развивая события, изложенные в предыдущем примере, замечу, что мама Терри поняла, что нанесла дочери обиду, наговорив ей много неприятных вещей. В течение двух дней после инцидента с лаком мама ничего не говорила об испорченном столе. Она не стала

вымещать на Терри свою обиду и не наказала ее. Все это время мать размышляла над тем, какие качества Дочери отличают ее от других, и даже не преминула сказать о некоторых из них самой Терри. Когда двухдневный «охлаждающий» период закончился, мама заговорила с Терри о происшедшем инциденте: «Я, должно быть, обидела тебя, сказав, что от тебя одни только неприятности. Порой, когда я не знаю, что еще сказать, я говорю обидные вещи. Мне очень жаль, и я решила сделать какое-нибудь украшение, которое бы закрыло пятно на столе. Ты можешь помочь мне?»

Мама с пониманием отнеслась к своей дочери. В результате ее решимости прекратить обоюдное вымещение обид, им удалось наладить взаимоотношения в то время, когда они вместе придумывали украшение, которое закрыло бы поврежденную поверхность стола.

Определив цель «мести», пользуйтесь только естественными последствиями до тех пор, пока между вами не установятся нормальные отношения. Подробно естественные последствия описаны в главе 7. Ребенок, который ищет удобный случай, чтобы «свести счеты», может истолковать логическое последствие как наказание. Избегайте идти на конфронтацию с ребенком, если вы разозлились. Ребенок ощутит вашу злость и сможет использовать ее против вас.

Вот еще один пример.

У одинокой мамы был шестнадцатилетний сын, и ему надо было делать уроки. Вместо этого он занялся раскрашиванием знамени для внешкольного мероприятия в клубе, членом которого состоял. Конфликты по поводу приготовления уроков начались у них с того времени, как сын пошел в школу,

И на этот раз мама стала его «пилить»: «Ты же обещал, что сделаешь уроки, а потом займешься другими делами. Выходит, что ты не держишь своего слова?» Сын даже не соизволил оторвать свой взгляд от знамени: «Я сделаю. А теперь, пожалуйста, отстань от меня!» Мать саркастически засмеялась: «Ну вот, я уже слышала это не один раз. Я хочу, чтобы ты прекратил заниматься своим делом и сделал до конца уроки. Ведь ты никогда ничего не доводишь до конца!»

Ее сын встал, бросил кисть на знамя и закричал: «Почему бы тебе просто не оставить меня в покое? Я сделаю уроки, когда закончу это. Мне надоели твои постоянные напоминания, что мне делать!». Он стремительно бросился в свою спальню и захлопнул за собой дверь. Мама поняла, что сын полностью поглощен чувством мести, и решила первой сделать шаг, чтобы остановить назревающий конфликт. Она перестала готовить ужин и попросила сына выйти из комнаты, предложив ему помочь раскрасить знамя, и он согласился. Впервые за месяц они непринужденно и свободно поговорили друг с другом во время этого занятия, а на следующее утро сын встал пораньше, чтобы сделать уроки.

Воспользуйтесь своими внутренними ощущениями как руководством к действию и пониманию, что может чувствовать ваш ребенок. Если вы обижены на него и хотите отомстить — это верный признак, что и целью ребенка является месть.

Существуют два упражнения, которые вы можете проделать, если имеете дело с особенно трудным ребенком. Первое — это мысленно представить себе, какими вы хотите видеть ваши отношения. Отведите для этого пять минут утром перед тем, как начнете свой очередной день, и пять минут вечером перед тем, как уснете. Образно представляйте себе все так, как будто это происходит с вами на самом деле, постарайтесь даже услышать слова, которыми вы общаетесь, и испытайте ваши чувства по отношению к ребенку, когда он рядом с вами. Наверное, и вы не раз слышали о том, что люди обладают способностью воплощать в жизнь все, что могут себе представить. К несчастью, в

воображении мы часто представляем себе все самое негативное — с нашим сыном вот-вот произойдет несчастный случай, или наша дочь употребляет наркотики. Чтобы избавиться от этих наваждений, представьте себе, каким бы вы хотели видеть вашего ребенка. Возможно, вам не удастся добиться успеха сразу, но проявите побольше терпения.

Второе, что вы можете сделать с трудным ребенком, — это проверить на практике свою любовь к нему. Вспомните то время, когда он был маленьким и случилось, что непроизвольно срыгивал на ваш новый, только что одетый костюм. Разве это имело какое-то значение для вас, вы ведь все равно любили его! Постарайтесь и теперь полюбить его без всяких условностей в течение одного дня, а если день для вас — слишком долгий срок, то хотя бы в течение половины дня.

У одной мамы была семнадцатилетняя дочь, которая решила уйти из дома и пожить в отдельной квартире. Мать дала ей кредитную карточку в надежде, что дочь возьмет на себя ответственность по уплате счетов за квартиру. Вскоре маме позвонили из кредитной компании, предупредив, что кто-то задолжал по этой карточке 800 долларов за довольно короткий промежуток времени. Мама взяла свою кредитную карточку и выплатила 800 долларов за свою дочь.

Женщина рассказывала потом, что ей даже не хотелось дарить своей дочери рождественские подарки, которые она ей приготовила, уж очень она на нее рассердилась. (Инцидент произошел незадолго до Рождества.) Однако мама знала, что если она удовлетворит свое желание свести счета и накажет дочь, это ни в коей мере не улучшит сложившуюся ситуацию.

Цель — уклонение

Родители Энджи заметили, что она все больше и больше отходит от семейных дел. Голос у нее стал каким-то жалобным, и по малейшему поводу она тут же начинала плакать. Если ее просили что-нибудь сделать, она хныкала и говорила: «Я не умею». Она также начала невразумительно бормотать что-то себе под нос, и, таким образом, трудно было понять, что она хочет. Родители были чрезвычайно обеспокоены ее поведением дома и в школе.

Энджи стала демонстрировать своим поведением четвертую цель — уклонение, или, другими словами, показную неполноценность. Она настолько разуверилась в себе, что не хотела браться ни за что. Своим поведением она как бы говорила: «Я беспомощна и ни на что не гожусь. Ничего не требуйте от меня. Оставьте меня в покое». Дети с целью «уклонение» стараются излишне подчеркнуть свои слабости и зачастую убеждают нас в том, что они глупы или неуклюжи. Нашей реакцией на такое поведение может быть жалость по отношению к ним.

Переориентация цели «уклонение»

Вот некоторые способы того, как можно переориентировать ребенка. Весьма важно немедленно перестать жалеть его. Жалея наших детей, мы поощряем их жалость к себе и убеждаем в том, что теряем веру в них. Ничто так не парализует людей, как чувство жалости к себе. Если мы так реагируем на их демонстративное отчаяние, да еще и помогаем им в том, что они прекрасно могут сделать сами у них вырабатывается привычка добиваться того, что они хотят, унылым настроением. Если эта манера поведения сохранится и в зрелом возрасте, то она уже будет называться депрессией.

Прежде всего, измените свои ожидания относительно того, что такой ребенок мог бы сделать, и сконцентрируйтесь на том, что ребенок уже сделал. Если вы чувствуете, что ребенок реагирует на вашу просьбу высказыванием «Я не могу», то лучше не просите

его вообще. Ребенок изо всех сил старается убедить вас в том, что он беспомощен. Сделайте такую ответную реакцию недопустимой, создав ситуацию, в которой он не сможет убедить вас в своей беспомощности. Сопереживайте, но не проникайтесь сочувствием, пытайтесь ему помочь. Например: «Ты, кажется, испытываешь затруднения в этом деле», и ни в коем случае не так: «Дай-ка мне сделать это. Для тебя это слишком трудно, не так ли?» Вы можете также сказать ласковым тоном: «А ты все равно постарайся сделать это». Создайте обстановку, в которой ребенку удастся преуспеть, а затем постепенно усложните задачу. Подбадривая его, проявите неподдельную искренность. Такой ребенок бывает предельно чувствителен и подозрителен в отношении поощрительных высказываний в его адрес, и может не поверить вам. Воздержитесь от попыток уговаривать его делать что-нибудь. Вот несколько примеров:

У одной учительницы была восьмилетняя ученица по имени Лиз, которая пользовалась целью «уклонение». Задав контрольную работу по математике, учительница обратила внимание на то, что прошло довольно много времени, а Лиз даже еще и не приступала к заданию. Учительница спросила Лиз, почему она так и не начала его выполнять, и Лиз криво ответила: «Я не умею». Учительница спросила: «Какую часть задания ты готова сделать?» Лиз пожала плечами. Учительница спросила: «Ты готова написать свое имя?» Лиз согласилась, и учительница отошла на несколько минут. Лиз написала свое имя, но больше ничего не делала. Затем учительница спросила Лиз, готова ли та решить два примера, и Лиз согласилась. Так продолжалось до тех пор, пока Лиз полностью не выполнила задание. Учительнице удалось подвести Лиз к пониманию, что успеха можно добиться, разбив всю работу на отдельные вполне выполнимые стадии.

А вот еще один пример.

Кевин, мальчик девяти лет, получил задание найти в словаре правописание слов, а затем выписать их значения. Его отец заметил, что Кевин старался делать все, что угодно, но только не уроки. Он то плакал от досады, то хныкал от беспомощности, то говорил отцу, что ничего не смыслит в этом деле. Папа понял, что Кевин просто напуган предстоящей работой и пасует перед ней, даже не попытавшись сделать что-либо. Поэтому папа решил разбить все задание на отдельные, более доступные задачи, с которыми Кевин вполне мог бы справиться.

Вначале папа искал в словаре слова, а Кевин выписывал в тетрадь их значения. После того как Кевин научился успешно выполнять свою задачу, папа предложил ему выписывать значения слов, а также находить эти слова в словаре по их первой букве, а сам делал все остальное. Затем папа стал по очереди с Кевином находить каждое последующее слово в словаре и т. д. Так продолжалось до тех пор, пока Кевин не научился делать задание самостоятельно. Чтобы завершить процесс, потребовалось много времени, но оно пошло на пользу и учебе Кевина, и его отношениям с отцом.