

## 20 шагов к тому, чтобы дети вас слушали

Материал подготовлен по книге И.Фийоза, где описан новый способ воспитания, благодаря которому наши дети стали бы самостоятельными личностями, уверенными в себе и уважительными к другим.

### *Жить с ребенком – дело непростое...*

Нам всем хотелось бы владеть безотказным методом воспитания, но увы! Родительское ремесло предполагает необходимость каждый день заново приспосабливаться к ситуации. Ведь ребенок растет и меняется каждый день. И наша совместная жизнь часто сводится к преодолению повседневных трудностей. *«Ты положил дневник в портфель?» «Давай скорей!»* Около 80 % наших высказываний, обращенных к сыну или дочери, - это указания и запреты. Но они лишь иногда оправдывают себя, и то только в краткосрочной перспективе: дисциплинарные меры обычно не делают детей дисциплинированными. Стоит властному родителю отвернуться, и ребенок тут же перестает *«властвовать собой!»* К тому же мы то строги, то уступчивы – особенно когда устаем, когда чаша терпения переполняется или у нас просто не хватает времени. А главное – реагировать по-другому мы просто не умеем.

### **Задать рамки, чтобы помочь ребенку быть самим собой**

Порой родители уступают любой просьбе ребенка, чтобы порадовать его и завоевать его любовь. Но если мы так боимся расстроить ребенка, что не решаемся выразить свой гнев, позаботиться о собственных нуждах, потребовать соблюдения норм поведения и запретов, обеспечивающих безопасность, то в роли главного оказывается ребенок. И он испытывает от этого сильное беспокойство.

Чтобы усвоить самодисциплину, дети больше нуждаются в разрешениях, нежели в запретах, - но только в правильных разрешениях, которые даются родителями, способными защитить и обладающими личным авторитетом (иначе у детей возникает ощущение вседозволенности). Ребенку не нужно позволение творить что вздумается, ему нужно разрешение быть самим собой, двигаться вперед, выражать свои эмоции, мысли, потребности...

### **Выявить свои стереотипы**

На примере 20 распространенных ситуаций мы предлагаем вам определить свои типичные реакции. Возможно, ваши родители требовали послушания и покорности, вы же предпочитаете самостоятельность, но запрограммированные реакции управляют вами помимо вашей воли. Не так-то просто согласиться с тем, что у наших детей есть права, которых не было у нас! Если мы отдаем себе отчет в чувствах, которые испытали в детстве, мы сможем услышать своего ребенка и будем воспитывать его по-новому. Но если мы отрицаем свои детские раны, идеализируем собственных родителей, то рискуем вновь и вновь воспроизводить модель воспитания, от которой пострадали сами. И, не справляясь с ситуацией, станем винить ребенка: *«Он меня довел!»*, *«По-хорошему он не понимает!»*, *«Он невыносим!»*...

### **Действовать, а не защищаться**

В этой «инструкции» можно почерпнуть идеи, которые помогут вам действовать сознательно в зависимости от того, чего вы хотите для вашего ребенка (вместо того, чтобы спонтанно реагировать на ситуацию). Не переходите к действиям лишь потому, что ребенок сделал глупость; поступайте исходя из своего желания научить его чему-то новому. Так вы построите новые отношения, и у вас наконец-то наступит взаимопонимание!

### **1. Тихо! Умейте слушать!**

**Ситуация:** он жалуется: *«Наша математичка плохая и несправедливая! Она поставила мне двойку, потому что я просто забыл тетрадь».*

**Обычная реакция:** в ответ на взволнованные слова ребенка мы склонны или приуменьшить значение проблемы («Ладно, это не так важно»), или обвинить его («Ничего удивительного, ты вечно все забываешь»), или оборвать запретом («Не говори так об учителе!»). Или же, стараясь помочь, мы начинаем комментировать, даем советы и указания. Но они убивают в нем желание выражать свои чувства. Бесполезно объяснять ребенку, что вы бы справились с ситуацией лучше него. Да и потом, уверены ли вы, что правильно поняли суть проблемы? За жалобой «Мне не нравится эта учительница» может скрываться «Я не справляюсь» или «Меня обидел товарищ».

**Ваша цель:** усилить вашу связь с ребенком и научить его противостоять трудностям.

Слушать его - значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности. А проблему пусть он решает сам. Все, что ему нужно, - немного вашего времени, чтобы поделиться своими эмоциями и подумать над ситуацией. Часто достаточно молча его выслушать. Иногда прямой вопрос «Что случилось?» помогает ребенку выразить свои чувства и выработать позицию. Не страшно, если сначала он ответит: «Не знаю». Он и не может знать, пока он спокойно не подумал.

**Новая установка:** он затевает разговор?! Тсс! Сейчас не время говорить – смотрите на него и слушайте. Приободренный вашим доверием, он почувствует в себе силы. И будет вам благодарен.

**Подсказка.** Чтобы показать, как внимательно вы слушаете, вы можете вставлять восклицания («Ого!», «Да?», «Ну и ну!»), но не стоит задавать вопросы или комментировать. Даже если он сам просит совета, разумнее воздержаться. Лучше совместно решать проблему.

## 2. Предлагайте выбор

**Ситуация:** он не помыл посуду или не сделал уроки.

**Обычная реакция:** «Помой посуду!», «Немедленно садись за уроки!». Подчиняясь, ребенок перестает ощущать свою индивидуальность. Мы им управляем, а он - всего лишь исполнитель. Так он не учится самостоятельно осуществлять выбор и управлять своей жизнью. Кроме того, помыть посуду по собственной инициативе и по принуждению - совсем не одно и то же. Большая разница, кто ты - субъект действия или объект. Приказывая, мы добьемся того, что ребенок сделает то, что нам нужно, но не поможем ему вырасти ответственным человеком.

**Ваша цель:** научить ребенка делать выбор, организовывать свою жизнь и отвечать за себя.

Чтобы чувствовать себя субъектом своих действий, контролирующим свою жизнь, необходимо иметь выбор. Даже если выбирать можешь только время или способ выполнения поручения. Понимание, что выбор есть, позволяет чувствовать себя свободным и ощущать, что ты сам инициатор каждого своего действия. А это дает уверенность в себе и сознание своей самостоятельности.

**Новая установка:** чтобы не вызвать у ребенка сопротивление, предлагайте ему выбор (вместо того, чтобы командовать).

Например: «Можешь помыть посуду сейчас или когда вернешься с прогулки», «С чего тебе приятнее начать - с математики или с английского?».

**Подсказка:** Думайте о том, чтобы уважать его потребность в самостоятельности, а не о том, чтобы манипулировать им, добиваясь его содействия.

### 3. Говорите коротко!

**Ситуация:** его кроссовки валяются посреди коридора.

**Обычная реакция:** мы склонны преувеличивать значение его небрежности. Наш тон обычно раздраженный, а значит, агрессивный и до некоторой степени обвинительный. На что мы надеемся? Что ребенок признает ошибку и исправится. Так иногда и происходит, пока он маленький... Но, став постарше и привыкнув к нашим замечаниям, он перестает нас слушать после первых же слов! Мы же, устав его отчитывать, наводим порядок вместо него.

**Ваша цель:** приучить ребенка следить за кроссовками и вообще за своими вещами. Привлекая к ним его внимание, вы постепенно научите его тому отношению к собственным вещам, которого вы от него ждете. Чтобы достичь цели быстрее и без конфликтов, будьте кратки! Конечно, одного напоминания будет недостаточно, чтобы он сам убирал кроссовки или помнил про сумку со спортивной формой. Особенно если он уже привык к замечаниям или к тому, что это делают вместо него. Но все равно результатов долго ждать не придется - ни вам, ни ему.

**Новая установка:** по возможности говорите одно – единственное слово. Просто привлекайте внимание ребенка к предмету. Произнесите спокойно: «Кроссовки!»

### 4. Проводите время вместе!

**Ситуация:** он безобразничает, получает плохие оценки, ваши отношения портятся...

**Обычная реакция:** нравоучения, наказания... Нам кажется, так мы возвращаем его на правильный путь. Но в действительности добьемся одного: ребёнок потеряет к нам доверие, замкнется в себе, и в конечном счёте проблемы обострятся. Ведь чем спровоцированы его выходки? Недовольством самим собой, растущим чувством тревоги и одиночества, которые рано или поздно ещё более усугубят его странное поведение. Занятые повседневными хлопотами, мы часто занимаемся ребёнком между делом, следим лишь за тем, чтобы он совсем не распустился. Но если родители не находят для детей времени, те быстро начинают чувствовать себя неинтересными для них. И пока дети не получат своей порции внимания, не стоит рассчитывать, что поведение их изменится. И, конечно, не стоит ждать первого шага от ребёнка - «пусть сначала изменится, а потом я им заинтересуюсь». Ведь если цветок поник, вы не будете ждать, пока он снова расцветает, чтобы полить его.

**Ваша цель:** сделать так, чтобы ребёнок почувствовал себя любимым, а у вас была возможность обсудить с ним причины его поведения.

Прежде чем отчитывать ребёнка, вспомните, сколько внимания вы ему уделяете. Детский расчёт прост: мама и папа на меня смотрят, слушают меня - значит, я им интересен, я вовлечён в их жизнь, я тоже их слушаю, я им помогаю.

**Новая установка:** уделяйте ребёнку каждый день 10 минут искреннего внимания.

**Подсказка:** Не всегда легко демонстрировать любовь ребёнку, который проказничает... Но на то мы и взрослые! Посвятить только ему 10 минут своего времени, не разговаривая при этом по телефону и не убирая квартиру, - вам кажется, это слишком много? Можно начать с двух минут и постепенно увеличивать это время.

### 5. Делитесь информацией!

**Ситуация:** он берёт два апельсина, съедает только один, а второй апельсин и кухонные очистки бросает на кухонном столе.

**Обычная реакция:** приказать («Немедленно убери апельсин и выброси очистки!»). В ответ от ребёнка можно ждать трёх реакций: он или подчинится, или уклонится, или открыто воспротивится. Но даже если подчинится, надолго его сговорчивости не хватит. Совсем скоро ребёнок просто перестанет слушать, а потом и откровенно взбунтуется. Существует и другая опасность: приказывая, мы добиваемся покорности, но ребёнок не учится действовать по собственному усмотрению. Мы вынуждены всякий раз повторять свои требования, но в наше отсутствие он не проявляет инициативы. Нам кажется, что мы своими указаниями объясняем ему, как следует поступать. Но это заблуждение. Структура фразы стирает содержащуюся в ней информацию.

**Ваша цель:** развить у ребёнка чувство ответственности.

Ему необходимо навести порядок в своих мыслях и осознать круг своих обязанностей. Чтобы помочь, объясняйте, показывайте, давайте ему ориентиры. Постепенно детский мозг усвоит и упорядочит информацию. В этом случае ребёнок не выполняет наши приказы, а работает над собственным мышлением.

**Новая установка:** давайте ему точные указания относительно того, что ему следует делать.

Чтобы увеличить шансы на то, что ребёнок сам станет поступать правильно, обучайте его: «Апельсин, который ты не съел, кладётся в холодильник, а очистки выбрасываются в мусорное ведро».

**Подсказка:** Важно следить за своей интонацией и не сообщать ребёнку то, о чём он и так знает, вроде: «Мусорное ведро - это место, куда выбрасываются отходы». Он справедливо разозлится: «Ты меня за драка держишь?»

## 6. Описывайте проблему!

**Ситуация:** на полу в кухне разбитый стакан.

**Или на ковре в комнате большое пятно от варенья.**

**Обычная реакция:** «Это кто сделал?», «Ты ещё и стакан разбил?». Обвинения, поиски виновного...

Сколько расточительной энергии, поводов для ссор и обид на пустом месте! Разве так уж важно нам знать кто виноват? А ребёнок, слыша в свой адрес «Ты разбил стакан, ты что, вообще не способен ни за чем следить?», чувствует себя униженным. Мы унижаем его ещё больше, если наводим порядок вместо него, тем самым словно отрицая его способность исправиться.

**Ваша цель:** научить ребёнка наводить порядок самостоятельно.

Первое, что нужно сделать, - устранить беспорядок. Описывая то, что мы видим, мы помогаем ему сосредоточиться на том, что необходимо сделать: «Тут пролитое варенье, скорее, нам нужна губка!». Такое описание подтолкнет ребёнка к действию, даст ему почувствовать свою долю ответственности. Привлекая его внимание к проблеме, к делу, требующему выполнения, мы постепенно научим его проявлять инициативу.

**Новая установка:** как можно чаще просто описывайте то, что видите.

Оброните как будто невзначай: «Кошка, похоже, проголодалась», или «В этой комнате не пройдёшь, не наступив на что-нибудь», или даже «Я вижу, тут один мальчик никак не усядется за задание по математике».

## ПОДСКАЗКА

Фраза вроде «Я вижу, двое ребят нацелились на один кусок торта» позволит не становиться на сторону одного из детей.

## 7. Называйте его чувства!

**Ситуация:** ребёнок приходит в слезах. «Антон обозвал меня дураком при всех», «Мне жмут брекеты, не хочу их больше носить»...

**Обычная реакция:** ему плохо? Мы тут же вскипаем. Хотим сами решить проблему, свести счёты с обидчиком вместо него. Или, пользуясь случаем, делимся житейской мудростью («Нашёл кого слушать, мало ли идиотов на свете!»). Или успокаиваем («Ты преувеличиваешь, наверняка не так уж и больно!»). Или даём здравые советы («Тебе следует поступить так-то и так-то»). Или обвиняем («А сам то ты ему что сделал?»). В ответ ребёнок замыкается в себе, становится агрессивным... Удивительное дело, чем старательней мы утешаем или пытаемся разрешить проблему, тем острее ребёнок чувствует, что его оценивают, не понимают, отвергают. Постепенно он начинает скрывать свои чувства, перестаёт делиться своими трудностями.

**Ваша цель:** научить ребёнка справляться с трудными ситуациями.

Бывает, действительно необходимо вмешательство родителей. Но гораздо реже, чем думают они сами. Любое наше участие, даже самое благожелательное и уместное, воспринимается ребёнком как (о)суждение, как недооценка его способностей решить проблему самостоятельно. В большинстве случаев ему требуется одно - сопереживание. Оно питает его уверенность в себе и в нас. Найдя понимание, он чувствует силы и готовность справиться с испытанием.

**Новая установка:** **выражайте словами его чувства.**

«Ещё бы, очень обидно, когда тебя высмеивают на глазах у друзей...» «Я знаю, брекеты стягивают зубы, да и вообще приятного мало носить эту штуку».

## ПОДСКАЗКА

Называйте то, что видите, но не интерпретируйте!

## 8. Выражайте свои ожидания!

**Ситуация:** его чистая и грязная одежда вперемешку разбросана по полу в его комнате.

**Обычная реакция:** «Ты совершенно не следишь за своими вещами!», «Ты наказание какое-то, а не ребёнок!». «Ты, ты, ты...» - мы говорим с ним о нём же самом. Обвиняем принижаем, подчёркивая то, что у него не так. Он же не слышит смысла обращённых к нему слов, потому что первым делом пытается защищаться! К тому же детский мозг воспринимает утверждения родителей («Ты невыносим») как определение. И ребёнок начинает им соответствовать! А может, вы из тех, кто решается выразить свой гнев, боясь потерять любовь ребёнка? Или вам случается наводить порядок вместо него? Тогда с чего бы ему меняться? Промолчав, мы ничему не научим ребёнка, а наказания только отвлекут его от сути проблемы. Как же быть?

**Ваша цель:** склонить ребёнка к взаимодействию.

Направьте его размышления и энергию на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства - он, как правило, готов их уважать. Нет лучше способа задать ребёнку рамки поведения, чем поделиться с ним: «У меня плохое настроение, я хочу побыть в тишине». В центре внимания - ваша потребность (тишина), а не ваше раздражение. И ребёнок подчиняется: он рад сделать что-то

ради вас, а не против себя. Даже гнев, выраженный «от первого лица», не разрушит ни уверенности ребёнка в себе, ни его доверия к вам.

**Новая установка: описывайте то, что чувствуете. Вы имеете право, испытывает гнев и говорить об этом. Выражайте свои потребности.**

«Я очень не люблю, когда одежда разбросана. Я жду, что вещи будут разложены по местам».

#### **ПОДСКАЗКА**

**Прежде чем сердиться, убедитесь что вы ясно изложили свою просьбу.**

### **9. Покажите что вы внимательны!**

**Ситуация:** ребёнок приходит очень довольный, «Папа, смотри, что я нарисовала!», «Мам, ты видела, как я быстро бежал?».

**Обычная реакция:** чаще всего мы ограничиваемся восклицанием: «Какая красота!» или «Молодец! Отлично пробежал!» Слово он приходил за оценкой. Однако даже высокая оценка остаётся оценкой, со всеми вытекающими последствиями: зависимость от неё ребёнка, чувство приниженности, сомнения. Нередко ребёнок не верит комплиментам: «Так как говоришь, потому что меня любишь!». Конечно, всегда приятно, когда хвалят. Многие дети просто нуждаются в похвале, снова и снова требую подтверждения: «Мам, как у меня получилось, хорошо?» Но в глубине души они продолжают сомневаться: действительно ли я так хорош?

**Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе.**

Он должен сам увидеть достоинства того, что сделал, и убедиться, что ваш интерес к его «творению» - подлинный. Называя детали, «пересказывая», что увидели, вы показываете ему, что вам действительно интересно. Он ловит каждое ваше слово. Для него ценность его достижения измеряется количеством деталей, отмеченных родителями, то есть удаленным ему вниманием.

**Новая установка: описывайте то, что видите, будьте точны в деталях.**

«Так, ты хотела нарисовать собаку. Здесь у тебя чёткая линия, а тут потоньше». «Конечно, я видела: ноги так и мелькали! На всей дистанции у тебя был очень сосредоточенный вид. А на третьем круге ты уже шёл вторым!».

#### **ПОДСКАЗКА**

**Чем вы внимательней, тем вам проще быть искренними. Воскликнув «Как красиво!» при виде неудачного рисунка, вы рискуете потерять доверие ребёнка. Наши дети далеко не дураки!**

### **10. Пишите записки!**

**Ситуация:** на вашем письменном столе следы краски.

**Обычная реакция:** «Это что такое? О чем ты думаешь? И за что мне такой ребенок! В наказание останешься без...» Иногда у нас хватает присутствия духа добиться от него, чтобы он убрал за собой, но чаще, не желая обострять ситуацию, мы делаем это сами. Что в результате? Он переживает бурю! Он думает «Мама сердится». Но ему не приходит в голову: «Я должен внимательнее следить за тем, куда кладу руки».

Еще более рискованная реакция - наказание. У ребенка останется ощущение, что он уже расплатился. Освобожденный от чувства вины, он вряд ли станет более внимательным в будущем. Многократные напоминания тоже не действуют. Маленьких крики пугают, а

старшие просто затыкают уши. Ни те, ни другие не воспринимают смысла того, что им говорят, - настолько форма подавляет содержание.

**Ваша цель:** помочь ребенку осознать свою ответственность.

Расклеивайте записки с напоминаниями! На его кровать, на компьютер, на холодильник... Этот прием эффективен в очень многих случаях, потому что ребенок подумает «Родители потрудились это написать, значит, это важно».

Он ведь не нарочно испачкал ваш письменный стол. Просто положил руки, задумался о чем-то, отвернулся. А записочка напомнит ему его жест... Прочитав её, он, весьма вероятно, кинется отмывать краску. А если нет? Если вы уже приучили, что делает это вместо него? Тогда поможет другая записочка: «Тот, кто оставил следы краски, найдет губку на раковине».

**Новая установка:** чтобы привлечь его внимание, пишите!

Расклеивайте по дому свои просьбы, пожелания, списки того, что необходимо сделать, нежные слова... Коротенькая записочка на двери принесет желаемый эффект: «Я вне себя! Мой стол испачкан краской!» И подпись «Рассерженная мама».

### ПОДСКАЗКА

**Не повторяйтесь, ваши сообщения должны быть разнообразными. Побольше юмора» И не стоит забывать: наши дети не желают нам зла.**

## 11. Не спешите поздравлять!

**Ситуация:** ребенок приходит домой, сияя от гордости «Папа, сегодня я получил по истории три пятерки!»

**Обычная реакция:** иногда мы произносим злосчастное: «Можешь же когда захочешь!» Так мы, сами того не желая, принижаем ребенка, лишаем его чувства гордости и одновременно мешаем ему запомнить свой успех. А значит, воспроизвести его в будущем. Но гораздо чаще мы кидаемся поздравлять. Однако и тут оказываемся в роли судьи, смотрим на ребенка свысока. Как часто родители не понимают, почему их ребенку недостает уверенности в себе: ведь они не скупались на похвалу и признание... Но ребенок, услышав от мамы или папы «Молодец!», испытывает напряжение, потому что могло ведь и не получиться, значит он мог не оправдать родительских ожиданий.

**Ваша цель:** помочь ребенку обрести уверенность в себе.

Такие чувства как радость и гордость, «включают» особую нейронную сеть - так называемую мозговую систему вознаграждения. А поздравления не затрагивают этот механизм, потому что вводят арбитра между ребенком и его задачей. Для детей на первый план выходит не связь между задачей и собственными заслугами («у меня получилось» означает «я могу»), а связь между задачей и отношением к нему родителей «Я нравлюсь», «Я на высоте». Внушить уверенность в себе невозможно, но зато можно не препятствовать ее развитию.

**Новая установка:** слушайте и выражайте его чувства - «Я вижу, ты и правда доволен!» - чтобы ребенок освоился со своей радостью, гордостью, чтобы он мог сказать «я». Спросите, что он чувствует. Заговаривать о собственной радости следует не раньше чем он выразит свою! «Вот это да! (Слушайте.) Ну как, ты доволен» (Слушайте.) Как же я люблю, когда ты такой счастливый!

### ПОДСКАЗКА

**Ребенок молчит? Задавайте прямые вопросы:** «Что ты почувствовал?», «Что тебя больше всего порадовало?», «Чем ты больше всего гордишься?»

## 12. СТРЕМИТЕСЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ КОНТАКТУ

**Ситуация:** он отвечает сухо, выглядит возбужденным... Вы уже не знаете, с какого боку подойти.

**Обычная реакция:** когда отношения портятся и разговаривать уже, кажется, невозможно, нас тянет злоупотребить своей родительской властью. Любой ценой подчинить себе ребенка, силой заставить его вести себя так, как нам хочется... Доведенные до отчаяния, мы прибегаем к крайностям.

А ребенок, уже и так запутавшись в своей проблеме, чувствует себя все более одиноким и непонятым. Стоп! Ему необходима помощь, чтобы выбраться из порочного круга, в котором он оказался, - неудач, бессилия и конфликтов.

**Ваша цель:** восстановить отношения, помочь ребенку оправиться от переживания, с которого начались его проблемы. Физический контакт ободряет, успокаивает, замедляет сердечный ритм. Погладьте его руку или устройтесь в обнимку перед телевизором. Представьте, что вы подключены к ребенку. Вдыхайте через его тело, воображайте, как воздух проходит в ваши легкие. Вам смешно? Попробуйте. За несколько дней вы восстановите его внутреннее чувство безопасности, вернете ему покой, и ваши отношения станут более ровными.

**Новая установка:** пользуйтесь любой возможностью для установления физического контакта. Дотрагивайтесь до него. Дайте ему руку, положите свою руку на его или прижмитесь к нему плечом.

**ПОДСКАЗКА** Не стоит класть руку ему на плечо или на голову - это жест превосходства. Не решайтесь на контакт. Он необходим вашему ребенку, но и вам тоже. Преодолеть ваши сомнения помогут дыхательные упражнения. Потренируйтесь выполнять упражнение, подобное только что описанному.

## 13. НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ

**Ситуация:** ребенок донимает вопросами: «Почему я должен ходить в школу?», «Почему всегда решаете именно вы?»...

**Обычная реакция:** наши родители редко отвечали на наши вопросы, зато мы считаем своим долгом всегда отвечать детям. Но всегда ли вопрос требует ответа? Часто бывает так: вы ответили, а ребенок спустя пару дней повторяет свой вопрос. За многими вопросами скрыты его переживания. Ответ «Ты должен ходить в школу, чтобы учиться» ничем не поможет, если ребенок хотел сказать: «Я боюсь туда ходить, потому что за мной гоняется мальчик из пятого класса». Отвечая, мы укрепляем в ребенке уверенность, что он все еще в нас нуждается. На самом деле он спрашивает потому, что это легче, чем подумать самому.

**Ваша цель:** научить ребенка размышлять, помочь ему стать самостоятельным.

Важное умение - искать ответ. Самостоятельно названное решение прибавляет уверенности в себе. Да и информация лучше запоминается, когда сомневаешься, ищешь, анализируешь...

Для подростка куда больший вес имеет ответ, полученный от постороннего, а не от члена семьи. Поощряйте своего ребенка обращаться с вопросами к знающим людям. Всякий раз, когда он наберется смелости и обратится к человеку, который может обладать нужными сведениями, - в магазине, в аптеке, во дворе, - он почувствует свою значимость: ему ответили! И будет горд собой.

**Новая установка:** воздерживайтесь от ответа, когда ребенок может найти его самостоятельно. Верните его вопрос, помогите ему поразмышлять: «Интересный вопрос! Где бы это узнать?», «А ты сам как считаешь?», «Задумайся, а что если...»



**ПОДСКАЗКА** Вы привыкли отвечать на вопросы ребенка? Изменив этой привычке, вы, скорее всего, вызовете его раздражение, вынудив ответить на свой же вопрос. Не уступайте! На кону его уважение к самому себе

## 14. ПОКАЖИТЕ КОНСТРУКТИВНОЕ РУСЛО

**Ситуация:** садясь за праздничный стол, он набрасывается на закуски и уплетает их за обе щеки, не думая о гостях.

**Обычная реакция:** мы склонны ругать ребенка за дурное поведение. Но подчеркивать, чего он делать не должен, - плохая идея. Мозг не фиксирует отрицание. К примеру, вам говорят: «Не думайте о жирафе». И что же? В мозгу всплывает образ жирафа. Всякий запрет, сформулированный через отрицание, привлекает внимание к содержанию запрета. Мозг рисует манящий образ запретного действия...

Несдержанное и раздражающее поведение ребенка часто вызвано тем, что он не знает, куда направить свою энергию. Мается без цели, скучает, ищет, чем бы развлечься, ерзает, шумит... И замечаниями тут не поможешь.

**Ваша цель:** помочь ребенку использовать его энергию «в мирных целях». Обратите его внимание на достойную задачу. Помогите найти цель, миссию: охрана природы, археология, волонтерство... Наши дети развивают огромную энергию, когда у них есть важное дело. Подростков тоже стоит ориентировать вовне, за пределы семьи. Родители часто изумляются, видя, с каким рвением их чадо моет посуду в молодежной компании, хотя дома даже стакан вытереть не соизволит.

**Новая установка:** **задавайте направление, показывайте цель.** «Ты можешь предложить маслины гостям...», «Сначала мы угостим самых маленьких...».

**ПОДСКАЗКА** Приучая его думать о других, вы и сами меньше нервничаете. Гораздо приятней гордится своим ребенком, чем стыдится за него!

## 15. ЗАДАВАЙТЕ ЯСНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

**Ситуация:** он отказывается пристегивать ремнем безопасности

**Обычная реакция:** «Хочешь ты или нет, нужно пристегиваться!» Раздражение неэффективно. Применение силы портит отношения и не гарантирует, что ребенок станет соблюдать правила в наше отсутствие.

Другая распространенная реакция - махнуть рукой, не желая препираться или боясь потерять его любовь. «Ладно, так и быть, только в этот раз». Мы утешаем и обманываем себя: мол, ничего страшного, я еду не быстро. Но так нельзя ни защитить ребенка, ни научить его чему-то хорошему. Что откладывается у него в голове? Что соблюдать правило в общем-то не обязательно, что они меняются в зависимости от настроения родителей и от его собственного упрямства. Но что за правило, про которое можно забыть, стоит чуть-чуть понуть? У такого правила, думает он, нет никакого реального смысла.

**Ваша цель:** привить ребенку уважения к правилам и законам. Для этого, конечно, важно, чтобы правила соблюдали и мы сами. Ребенок должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти. Закон есть закон. Его предписания не зависят от родителей.

Так, правила игры упорядочивают пространство игры. Правила и законы структурируют общее пространство, гарантируют каждому человеку безопасность и уважение его потребностей. Всякое сообщество (школа, клуб, организация и т.д.) имеет свой внутренний распорядок, а семья - это тоже сообщество. Правила, по которым она живет, часто только подразумеваются. Но все члены семьи выиграли бы, произнеся их вслух. Еще лучше устанавливать правила совместно, всей семьей.

**Новая установка:** спокойно объясняйте правила безопасности, семейные правила, законодательные нормы. «По закону даже на заднем сидении нужно пристегиваться». «В нашей семье, чтобы тебя услышали, не кричат, а разговаривают».

**ПОДСКАЗКА** Отныне того или иного действия требует не вы, а закон или совместно принятое правило. Какое облегчение!

## 16. ПРЕВРАЩАЙТЕ ОШИБКУ В УРОК

**Ситуация:** он приходит домой понурый. «У меня двойка по математике».

Обычная реакция: ребенок, получивший плохую оценку, уже чувствует себя достаточно наказанным. Стыдить его еще больше («Ну хорош! И как, доволен собой?»), делать вид, что это должно было произойти (А что тут удивительного? Ты же не занимаешься!), обвинять его («Ты меня разочаровал») или наказывать («Не пойдешь в кино») - все это неэффективные меры. Чрезмерная солидарность с ним («Твой учитель слишком строг, это несправедливо») тоже не успокоит ребенка.

**Ваша цель:** повысить его уверенность в себе и успеваемость. Плохая оценка говорит о том, что он еще не усвоил учебный материал. Стоит ему напомнить, что школа - для тех, кто учится, а не для тех, кто и так все знает. Получай он только отличные оценки, это означало бы, что его класс ему не подходит. К сожалению, ребенок слишком часто переживает свою ошибку как вину. Он нуждается в помощи и поддержке, чтобы неудача слишком больно не ударила по его самолюбию. Начните с сочувственной реплики: «Ты, наверное, расстроен, двойку получать неприятно». А потом объясните ему, что ошибка имеет эвристическое (обучающее) значение.

**Новая установка:** подчеркивайте значимость ошибки, объясняйте, чему они учат. «У тебя двойка? Это только означает, что ты допустил ошибку. Благодаря этой контрольной работе ты сможешь выяснить, чего не знаешь. Хочешь, вместе посмотрим, что тебе нужно подучить?»

**ПОДСКАЗКА** Освободитесь от чувства вины за некоторые собственные «промахи»: думайте о них, как о эвристических ошибках!

## 17. ТРЕБУЙТЕ ВСЕ ПОПРАВИТЬ

**Ситуация:** ребенок пытался испечь пирог, и теперь на кухне все вверх дном.

**Обычная реакция:** стыдить, кричать, наказывать, лишать развлечений - меры одинаково неэффективны. Любой шаг, не уважающий личность ребенка, обречен на неудачу просто потому, что детская психика его не воспримет. Впрочем, позволять ему творить что заблагорассудится тоже нельзя. Протестовать нужно: ребенок изумится, если мы станем лишь вежливо сетовать на беспорядок, тогда как внутри у нас бушует гнев. Но пусть наше недовольство будет конструктивным.

**Ваша цель:** научить ребенка внимательно относиться к тому, что его окружает. Учите его исправлять последствия своего поступка: если ты кухню испачкал, значит, тебе и убирать. Нужно направить внимание ребенка на задачу, выполнение которой позволит все исправить.

**Новая установка:** ругать конструктивно.

1. Решительно выразите свое несогласие или свои чувства.
2. Скажите свои ожидания или напомните ваш уговор.

3. Попросите исправить положение. Объясните, как именно. «Я очень сержусь, видя кухню в таком состоянии (выражение чувств). Я надеюсь, что ты все вымоешь и уберешь за собой (выражение ожиданий). Я хочу, чтобы сегодня к восьми кухня была в хорошем виде, чтобы мы могли сесть поужинать (указание, как исправить ситуацию и наладить отношения)».

**ПОДСКАЗКА** Убедитесь, что ребенок относится к своей задаче с интересом, а не воспринимает ее как наказание. Соотносите объем работы с возрастом ребенка.

## 18. РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМУ ВМЕСТЕ

**Ситуация:** грязные кружки и блюда уже несколько дней валяются в его комнате.

**Обычная реакция:** нотации, крики, угрозы, наказания, мольбы («Ну как мне еще сказать, чтобы ты наконец услышал?») только показывают ему, что он недостаточно хорош. Так вы рискуете вызвать ощущение, что дома ему не рады. Так что хватит угроз и наказаний, будем решать проблему.

**Ваша цель:** научить его уважать правила совместной жизни. Первым делом - немного сочувствия. Иначе не стоит рассчитывать на искреннее внимание с его стороны. Потом выразите свои потребности, объясните суть проблемы. Избегайте всяческих «но» - не противопоставляйте его потребности вашим! Потом поищите решение вместе. Записывайте свои и его идеи. Так вы покажете, что достаточно цените его предложения, чтобы записать их. Почувствовать серьезное отношение к себе, он охотнее вовлечется в процесс.

**Новая установка:** когда проблема возникает постоянно, выделите время, чтобы решить ее общими усилиями.

1. Воспроизведите чувства и потребности ребенка .
2. Выразите свои чувства и потребности.
3. Вместе подумайте о возможных решениях проблемы.
4. Запишите их (не оценивая).
5. Выберите одно из решений.
6. Составьте план и предусмотрите критерии его выполнения.

«Я понимаю, что тебе приятнее приносить чай в комнату, а мне не нравится находить там грязные кружки. Давай вместе придумаем что-нибудь, что устроит нас обоих. Но только, чур, не комментировать идей друг друга. Просто запишем их, а оценивать будем потом. Договорились? Ну давай, ты первый».

**ПОДСКАЗКА** Трудно размышлять над решением, когда эмоции зашкаливают.

И вы, и ребенок должны располагать временем. Договоритесь, если нужно, о времени для разговора.

## 19. ДОБИВАЙТЕСЬ СОБЛЮДЕНИЯ УГОВОРА

**Ситуация:** ребенок играет на компьютере, хотя вы просили его закончить.

**Обычная реакция:** ребенок продолжает играть, хотя время вышло, и к тому же он вас не послушался...Соблазн накричать велик. Чувство бессилия часто заставляет нас соразмерять наказания со степенью нашего раздражения, а не с тяжестью проступка. Такое наказание снимает ответственность с ребенка, освобождая его от осознания своей вины. Крики он пропускает мимо ушей, нотации не действуют... Но ведь и смолчать тоже невозможно!

**Ваша цель: приучить ребенка думать о других.** Ребенок должен уметь оценивать эффект от своих действий. Если вы ничего не предпримите (а ругать, кричать, отчитывать - значит бездействовать перед лицом проблемы), ребенок подумает, что ничего страшного не произошло. Он не выключает компьютер во время? Лишите его доступа к компьютеру...пока у вас не будет гарантий, что он исправится.

**Новая установка: перейдите от слов к делу, пусть он чувствует последствия своего поведения.** «Ты сел опять играть, хотя я просила тебя выключить компьютер. Я забираю твою мышшь». На следующий день:

-Можно мне взять мою мышшь?

-Только когда я буду уверена, что ты не просидишь за компьютером больше, чем мы договорились.

-Я выключу, когда скажешь...

-Нет, так не пойдет, я хочу, чтобы ты сам следил за временем.

-Я могу смотреть на часы в компьютере или завести будильник.

-Годится!

**ПОДСКАЗКА** Избегайте угроз, которые вы не собираетесь приводить в исполнение. И откажитесь от наказаний, которые унизительны для ребенка. Они всегда несоразмерны провинности и потому вредны.

## 20. БУДТЕ ПОСРЕДНИКОМ, А НЕ АРБИТРОМ.

**Ситуация: дети ссорятся.**

**Обычная реакция:** «Хватит ругаться! Ну-ка марш каждый к себе!» В доме наступает покой, наша проблема решена! А вот их проблема... может и нет. они обижаются и злятся. Иногда мы считаем своим долгом решить конфликт. Требуем объяснений, выслушиваем, разбираемся. А они ждут оценки, решения взрослого. Мы сдаемся и берем на себя роль арбитра? Поиск правого и виноватого, хоть и представляется крайне важным непосредственным участникам конфликта, на самом деле не только имеет смысла, но часто чреват будущими ссорами. Так что де, пусть дети сами решают свои проблемы? Тогда есть риск, что прав окажется тот, кто сильнее.

**Ваша цель: научить детей разрешать их конфликты.**

Конфликт - это столкновение различных потребностей и точек зрения. Он может быть разрешен без потерь, если мобилизовать свой ум и творческую энергию для поиска решения, которое бы полностью удовлетворило обе стороны. Не уступки и компромиссы, а понимание и уважение! Детям нужен посредник, который помог бы им услышать друг друга.

**Новая установка: будьте посредником и помощником.** Уточните правила. Дайте детям высказаться, помогите им пересмотреть свои позиции.

-Я вижу, тут ссорятся. Вам помочь или вы сами разберетесь?

-Помоги, скажи ему, что..

-Стоп! Я здесь только помогаю вам услышать друг друга. Правила такие: никто никого не обижает, говорим по очереди. Будем разговаривать, пока вы не поймете друг друга и не придете к решению, которое устроит обоих. Кто первый?

**ПОДСКАЗКА** Важно следить за тем, чтобы дети обращали свои слова не к вам, а друг к другу.