

**Виталий Миллер**



**КАК  
ДОГОВОРИТЬСЯ  
С РЕБЕНКОМ**

**Пособие по воспитанию  
детей и их родителей**

**Виталий Миллер**  
**Как договориться с ребенком.**  
**Пособие по воспитанию**  
**детей и их родителей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24389892](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24389892)*

*ISBN 9785448526695*

**Аннотация**

Автор книги предлагает пошаговую инструкцию, как достучаться до ребенка, чтобы он вас услышал и сделал то, о чем его просят, как развить у него навыки самостоятельности и ответственности. Здесь вы найдете ответы на вопросы, и как избавиться от детских истерик, и как повлиять на формирование правильной самооценки своего ребенка. Это и ваш инструмент, и если вы будете честно с ним работать, то узнаете много нового, в первую очередь о себе самом, и через эти знания получите ключ к детской душе.

# Содержание

Предисловие	7
Опросник «Какой вы родитель?»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Как договориться с ребенком**

## **Пособие по воспитанию детей и их родителей**

**Виталий Миллер**

*Литературный редактор* Татьяна Лукина

© Виталий Миллер, 2017

ISBN 978-5-4485-2669-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Перед вами уникальный сборник родительской, педагогической и психологической мудрости, собранной за многие годы работы и подтвержденной на личном опыте практикующим семейным и детским психологом, гештальт-консультантом, создателем серии специальных тренинговых программ для родителей, заинтересованных в гармоничном развитии своих детей, Виталием Миллером.

Автор книги предлагает родителям пошаговую инструкцию, как достучаться до ребенка, чтобы он вас услышал

и сделал то, о чем его просят, как развить у него навыки самостоятельности и ответственности. Здесь вы найдете ответы на вопросы и как избавиться от детских истерик, и как повлиять на формирование правильной самооценки своего ребенка.

В то же время это не просто книга – это и ваш дневник. Разумеется, не для отметок, а для ежедневных записей ваших отношений с ребенком. И если вы будете честно с ним работать, то узнаете много нового, в первую очередь о себе самом, и через эти знания получите ключ к детской душе.

На страницах книги мы вместе:

– рассмотрим, почему ребенок так захвачен только своим делом и игнорирует просьбы родителя. Проясним основания и природу такого поведения. Разберем, как реагировать родителю в тех случаях, когда его как бы не замечают, что мешает ему вести себя конструктивно, а также научимся получать от ребенка нужный результат;

– рассмотрим, почему ребенок устраивает истерики. Узнаем, для чего они ему нужны и что заставляет родителя смущаться, злиться и расстраиваться. Разберем, как лучше вести себя родителю во время детской истерики, поймем, почему он не может поступать рассудительно, и будем учиться спокойствию;

– рассмотрим, почему ребенок чем-то увлекается, а чего-то сторонится. Поймем его мотивацию к занятиям и причину его лени. Узнаем, что важно для ребенка в каждом воз-

расте и как действовать родителю в случаях детской апатии. Разберем, из-за чего родители не могут вдохновить детей на достижения и как этому научиться.

Для начала предлагаю вам подготовить на ваш выбор ручку или карандаш и тетрадку, в которой вы будете работать с этой книгой. Записывать ваши ответы на вопросы, поставленные на страницах книги. Вести дневник. Фиксировать свои мысли. Описывать свои изменения. Отмечать перемены в отношениях с ребенком. Регистрировать развитие своих навыков. Делать пометки своих успехов и достижений.

# Предисловие

За годы работы психологом-консультантом на личных приемах и групповых тренингах мне приходилось тысячу раз сталкиваться с обычной воспитательной неграмотностью родителей. В каждом конкретном случае у нее были свои причины и своя семейная история. У кого-то отсутствовал положительный опыт общения со своими родителями в детстве, кто-то впервые столкнулся с какой-то трудной жизненной ситуацией и т. д. Как показывает практика, проблемы воспитания у каждого свои, но решить их всегда удавалось сначала через психологическое просвещение родителей, а затем уже через коррекцию родительско-детских и супружеских отношений.

Для родителей, которые действительно заинтересованы в том, чтобы их дети выросли гармоничными, счастливыми и успешными, я и задумал книгу «Как договориться с ребенком?». Я решил сделать ее в форме методички или учебного пособия по налаживанию отношений родителей с их детьми. В ней я собрал воедино и переработал как свой личный родительский опыт, состоящий из промахов и достижений в воспитании своего сына, так и опыт моих клиентов, а также работы известных психологов. Хочу отметить, что сам алгоритм договора с ребенком как технология достаточно прост, но реализация в виде вашего исполнения потребует от вас

не только знаний самого алгоритма, но и вашей эмоциональной устойчивости, осознанного понимания мотивации, как своей, так и ребенка, а также своей и его ответственности. Это дополнительные и обязательные условия для эффективной работы алгоритма, которые вы можете освоить, прочитав всю книгу. Поняв себя и осознав свои реакции, вы сможете лучше понять и воспринять ребенка в ситуации вашего на него воздействия, а значит, и эффективнее на это реагировать.

Чтобы вам было удобно работать с книгой, я систематизировал информацию об эффективных способах воспитания детей, взяв за основу их практическую ориентированность на решение конкретных задач воспитания. Подбирая ответы на вопросы, с какими ситуациями часто приходится сталкиваться родителям, и какие затруднения возникают у любых родителей, я определил три главные темы, которые наиболее часто интересуют родителей.

Это:

- способ и навык договариваться;
- эмоциональность, капризность и истерики;
- самостоятельность и ответственность с мотивацией.

Каждому родителю до боли в сердце знакома ситуация, когда говоришь ребенку что-то сделать, а ему ваши слова как об стенку горох! Он ведь занят своим делом, а вас как будто не существует! Вы стоите рядом с ним словно фантом, бестелесный и безголосый. Вы ему и так и этак, а он – ноль внима-

ния, фунт презрения. Единственное, что вы слышите: «Подожди! Сейчас! Еще минуточку!» Зачастую ответом на ваши просьбы становится невозмутимая тишина. И такое игнорирование будет продолжаться до тех пор, пока вы не начнете кричать и тормозить ребенка. В такие моменты возникает чувство, что если не повысится голос, он будет упорно гнуть свою линию.

Каждый родитель хоть раз в жизни переживал ситуацию, когда ребенок плакал и капризничал только для того, чтобы добиться своего. А иногда в случае отказа он не просто плакал, а падал навзничь, сучил об пол ногами и пронзительно кричал, привлекая к себе внимание всех людей вокруг. Кто-то в эти минуты сгорал от стыда, иные давали ему взбучку, другие были растеряны и не знали, как быть и что делать, пытались поднять его с пола и уговорить, но ничто из этого не отменяло детскую истерику. И с каждым разом ребенок все изощрение начинал шантажировать взрослых ради достижения желаемого. И надо признать, что это ему в основном удавалось.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок был самостоятельным, чтобы умел добиваться поставленной цели и чтобы у него было желание достичь в этой жизни чего-то. Но в действительности взрослым приходится подталкивать своих детей, заставлять и нередко требовать от них каких-либо действий и достижений. Это касается и учебы, и быта, и увлечений, и даже дружбы! Ребенок если что-то

и делает, то, как говорится, из-под палки, только после того как на него накричат или дадут «волшебного пинка». В такие моменты кажется, что он и живет-то только потому, что его заставили, а лично ему самому жить абсолютно не хочется.

И, уважаемые родители, прежде чем вы начнете воплощать в жизнь полученные из этой книги знания, обязательно попрактикуйтесь в собственных изменениях и отработайте новые навыки на своих ровесниках. Если же вы уверены в своих силах эмоционального регулирования и навыках коммуникации, то, конечно, можете сразу перейти к освоению техники «договора с ребенком». Технология договора без проблем сработает, если даже у вас таких навыков нет, при условии что ребенку 2—3 года, а то и 5—6 лет, если вы с ним дружите и он лишь иногда капризничает. Если же ребенок у вас старше, например, ему 10 лет и у вас с ним сложные отношения, то вам не обойтись без собственного опыта работы над собой и развития своих навыков эмоционального регулирования, мотивации, стрессоустойчивости, конфликтной компетентности и ответственности перед собой. В общем, вам предстоит освоить и развить собственные навыки эффективной коммуникации. Это пригодится не только с ребенком, это поможет улучшить всю вашу жизнь.

Есть хорошая поговорка: «Не стоит воспитывать детей, они все равно будут похожи на вас, воспитывайте себя». Пока вы сами на своей шкуре через персональный опыт не осознаете, что такое самовоспитание, не издевайтесь над

детьми. Для начала попробуйте развиваться сами. Научитесь сами общаться конструктивно, а уж затем передавайте детям свой опыт и навык. В этой книге есть много вопросов, на которые вам следует дать самому себе искренние ответы. Рекомендую записывать ответы в тетрадку, вести дневник ваших внутренних изменений, трансформации своих отношений с ребенком, а также ход взаимодействия и этапы развития.

Обращаю ваше внимание и на то, что примеры фраз и высказываний для разговоров с детьми, которые вы прочтете в книге, не предназначены для механического повтора, они требуют от вас вашей эмоциональной включенности. Предложенные фразы носят скорее рекомендательный характер или служат наглядным примером, чем являются словами магических заклинаний от Гарри Поттера или ритуальных заговоров народных целителей. Слепое повторение написанных примеров будет выглядеть смешно и вряд ли принесет качественный долгосрочный результат. Тем не менее любому из родителей под силу сотворить чудо и превратить свое общение с ребенком в увлекательное путешествие по жизни, в которой все счастливы. Для более успешной работы с предложенными в книге фразами требуются творческий подход со стороны родителя, наработка определенных навыков ведения диалогов, вера в себя и своего ребенка. Именно поэтому я и рекомендую, опробовав технологию договора даже с теми навыками, которые у вас есть в данный момент,

и убедившись в ее работоспособности, все же перейти к совершенствованию ее реализации в вашем исполнении. Для этого достаточно отвечать на вопросы книги и делать упражнения.

Мне очень часто задают вопрос: «Можно ли не делать упражнения?» И я отвечаю: «Конечно, можно, но и колоссальных результатов в договоре с ребенком можно не ждать!» Нарботать любой навык, в том числе эффективного общения с ребенком, – это то же самое, что научиться водить автомобиль или играть на скрипке. На одном понимании умом законов коммуникации вы у себя не сформируете именно самого навыка эффективного переговорщика. Знать и уметь – разные вещи. Обычно навык вырабатывается путем многократного повторения. Вспомните, как вы учились завязывать шнурки. По собственному опыту знаю, что добиться успеха удалось не с первой и даже не со второй попытки. Необходимо было хорошенько потренироваться, как в спорте. Главное – не останавливаться на полпути.

Так и в работе с этой книгой. Все предложенные в ней упражнения и игры являются дополнением друг к другу. Поэтому понять до конца и осознать весь смысл представленного в книге материала возможно, лишь выполнив каждое задание. Можете не торопить события, пытаясь сделать все задания сразу. Начните с одного задания или поиграйте в упражнения. Затем поработайте с дневником. И так поэтапно пройдите все предложенные в книге задания. Очень

важна ваша настойчивость в достижении результата. По ходу чтения книги вас будут сопровождать и вдохновение от успехов, и уныние от возникших сложностей. Примите себя как в радости, так и в печали. Это принятие себя в будущем также освоится вашим ребенком, и тогда неудачи и промахи, возникающие на его пути, уже никогда не остановят его развитие.

Для каждой части, для каждого задания книги у вас установится свое время действовать и время переосмысливать прочитанное. Вы будете испытывать то прилив сил и энтузиазма, то приступы лени и апатии. Это нормально и поможет вам разобраться с вопросами мотивации себя и ребенка. Так действует закон маятника. Радость и горе будут переживаться вами в одинаковой степени. Большинство людей понимают поговорку «Много смеешься – значит, будешь много плакать» слишком буквально. А именно – подразумевая, что «много» – это количество событий. На самом деле «много» здесь означает то, с какой эмоциональной силой вы переживаете события. Точнее было бы сказать: если человек сильно смеется, то и сильно плачет.

Повторюсь: это и есть закон маятника, но это не означает, что количество радостных моментов равно количеству печальных или наоборот. Эмоциональную окраску им дает наше отношение к ним, а сами по себе события нейтральны. Это не призыв думать и мыслить только лишь позитивно. Каждый человек нуждается как в переживании радости,

так и в переживании горя. Как говорится, пока не познаешь тьмы, не будешь ценить свет. Конечно же, это не значит, что нам следует предпочитать быть во тьме ради редкого праздника света, чтобы его ценить. Это значит, что надо предоставить мирозданию право создавать самые разные ситуации, а нам четче и яснее говорить ему, что мы хотим. И следует помнить: мироздание дает мотив или возможность – шанс, оно не действует за вас. Это ваша привилегия выбора делать или не делать. В любой ситуации выбор всегда остается за вами. Только вы решаете, насколько вы замотивированы проявить твердость и настойчивость в достижении результата или же, прикрывшись любимой отговоркой, заявить, что и так сойдет, что все хорошо – ну, более или менее.

Навыки, приобретенные при прочтении книги, не только важны в отношениях с детьми, но и помогут вам наладить взаимоотношения с окружающими. А главное, они нужны вам, чтобы ладить с собой, осознав свои истинные мотивы и жизненные потребности.

Прежде чем вы начнете работать с книгой «Как договориться с ребенком?», предлагаю развернуто ответить на 11 простых вопросов, которые помогут вам обнаружить точки роста во взаимоотношениях с самим собой и собственным ребенком. А также зафиксировать разницу в ваших навыках до и после прочтения книги, что поможет оценить ее полезность для вас. Ответ по типу «да» не годится, требуется обозначить ваш имеющийся способ, и тогда вам

будет с чем сравнивать варианты из книги. Ответ «нет» говорит о вашем предстоящем развитии как продвинутого родителя.

Рекомендую вернуться к этим вопросам и по завершении честной работы с учебным пособием. Результаты наглядно покажут, насколько вы продвинулись в вопросах воспитания детей и в каком направлении по пути личностного роста вам двигаться дальше.

# Опросник «Какой вы родитель?»

1. Вы знаете, как достучаться до ребенка и что нужно сделать, чтобы он не просто услышал, а еще и сделал то, о чем его просят?
2. Вы знаете, как перестать быть постоянно в роли просящего и голосом из ниоткуда требовать от ребенка чего-то?
3. Вы знаете, как без крика обратить внимание ребенка на себя и свою просьбу?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.