

Д Ж О Н

ГРЭИ



ДЕТИ – С НЕБЕС

Уроки воспитания

Как развивать в ребенке
дух сотрудничества, отзывчивость
и уверенность в себе



софия

Джон Грэй

**Дети – с небес. Уроки
воспитания. Как развивать в
ребенке дух сотрудничества,
отзывчивость и уверенность в себе**

«София Медиа»

1999

Грэй Д.

Дети – с небес. Уроки воспитания. Как развивать в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе / Д. Грэй — «София Медиа», 1999

ISBN 978-5-399-00613-0

Автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» преподнес потрясающий подарок всем мужчинам и женщинам, у которых есть дети. Эта книга действительно поможет вам в воспитании детей. Позитивное воспитание сделает ваших детей успешными, способными справляться с любыми жизненными трудностями, избавит от чувства вины и страха. А вас сделает по-настоящему счастливыми родителями, позволив решить все проблемы, связанные с воспитанием детей в современном мире. И как же пожалеете вы о том, что этой книги не было во времена ваших родителей!

ISBN 978-5-399-00613-0

© Грэй Д., 1999
© София Медиа, 1999

Содержание

Введение	6
Глава 1. Дети – с небес	15
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Джон Грэй
Дети с небес. Уроки воспитания. Как
развивать в ребенке дух сотрудничества,
отзывчивость и уверенность в себе

John Gray
Children are from Heaven

© 1999 by Mars Productions, Inc.
© ООО Издательство «София», 2014

* * *

*С глубочайшей любовью посвящаю книгу моей жене – Бонни Грэй.
Если бы не ее мудрость и проницательность, мне просто не
удалось бы написать «Дети – с небес».
Ее любовь, жизнерадостность и свет озарили благодатью мою
жизнь и жизнь наших детей.*

Введение

Через год после женитьбы у меня родилась дочь. Кроме того, у меня уже были две замечательные падчерицы. Новорожденную мы назвали Лорен, Джульете было восемь, а Шенон – почти двенадцать. Моя жена, Бонни, имела уже достаточно большой опыт материнства, но для меня отцовство было внове. Вот так, сразу оказаться в ответе за младенца, ребенка и подростка – непростая задача. Мне уже не раз приходилось проводить семинары с детьми разных возрастов, поэтому я прекрасно знал, как дети относятся к родителям. Кроме того, я консультировал тысячи взрослых и помогал им решать проблемы, корни которых уходят в детские годы. Чтобы исправить недоработки родителей, я учил этих людей исцелять старые раны и прощать обиды. Так что, когда я сам стал отцом, у меня уже был этот уникальный и богатый опыт.

Поначалу я на каждом шагу ловил себя на том, что механически подражаю своим родителям. Какие-то их методы были хороши, другие менее эффективны, а некоторые вообще никуда не годились. Опираясь на собственный опыт (какие воспитательные меры, доставшиеся мне от родителей, оказались недейственными), а также на опыт тысяч людей, с которыми мне довелось работать, я постепенно сумел разработать новые, более эффективные методы воспитания.

Я до сих пор отчетливо помню одно из первых изменений, которые я ввел в свою манеру общения с детьми. Как-то раз, когда Шенон пререкалась с матерью, Бонни, я спустился из спальни, чтобы прийти на помощь жене. В какой-то момент я включился в скандал и стал кричать громче их обеих. Через пару минут я, кажется, одержал верх в этом споре. Шенон утихла, затаив обиду и негодование. И тут я понял, сколько боли причинил падчерице.

В этот миг я осознал, что допустил ошибку. Мое поведение не имело никакого отношения к воспитанию. Я вел себя в точности, как мой отец, когда он не знал, что делать. Стремясь взять в свои руки контроль над ситуацией, я кричал и запугивал. Хотя я еще не понимал, что именно нужно делать, но ясно видел, что крики и угрозы – не метод. С того дня я больше никогда не позволял себе кричать на детей. Со временем нам с женой удалось разработать другие, более разумные способы восстанавливать контроль над дочерьми, когда они вели себя не так, как следует.

Любовь – это еще не всё

Я очень благодарен своим родителям за любовь и заботу, которые были мне воистину необходимы. Однако, несмотря на всю любовь отца и матери, их ошибки нередко причиняли мне боль. Я стал хорошим отцом именно благодаря тому, что *исцелил* эти раны. Я знаю: они делали все, что могли, но им не хватало знаний о том, что действительно необходимо детям. Родители совершают ошибки, воспитывая своих детей, не потому, что не любят их, а потому, что не знают, как делать это лучше.

Самое важное в воспитании – любить детей и отдавать им время и силы. Однако, хотя любовь – самое главное, это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития.

Без понимания потребностей ребенка родители не в состоянии дать ему необходимое.

С другой стороны, многие родители и «хотели бы» проводить побольше времени с детьми, но не делают этого, поскольку не знают, чем заняться вместе, а случается и так, что дети просто отвергают их попытки пообщаться. Очень часто родители пытаются поговорить

с ребенком, но тот просто закрывается. Эти люди действительно хотят поговорить со своими детьми, но не знают, как это сделать.

Некоторым родителям вовсе не хочется кричать на детей и наказывать их, но они просто не видят альтернативы. Поскольку разговоры ни к чему не приводят, родители не видят иного выхода, кроме наказания и угроз.

Чтобы отказаться от старых методов воспитания, необходимо заменить их новыми.

Разговоры приносят пользу только тогда, когда вы знаете, что требуется детям. Чтобы ребенку хотелось разговаривать с вами, необходимо научиться *слушать*. Чтобы ребенку хотелось сотрудничать, нужно научиться просить его об этом. Нужно научиться давать детям достаточно много свободы, сохраняя при этом контроль. Научившись всему этому, родители могут отказаться от устаревших методов воспитания.

В поисках лучшего пути

После того как я проконсультировал тысячи человек и обучил сотни тысяч, мне стало понятно, какие именно воспитательные методы не работают, – но более эффективных решений я пока еще не знал. Для того чтобы стать хорошим отцом, недостаточно просто отказаться от управления детьми при помощи крика и наказаний. Чтобы исключить такое средство контроля, как угроза наказания, нужно было найти другие, не менее эффективные методы. Работая над философией подхода «дети – с небес» и над пятью методами позитивного воспитания, я постепенно нашел эффективную альтернативу традиционным методам воспитания.

Чтобы стать хорошим родителем, недостаточно просто отказаться от неэффективных методов.

На разработку методов позитивного воспитания, представленных в книге «Дети – с небес», у меня ушло более тридцати лет. В течение шестнадцати лет, давая консультации взрослым, которые страдали от проблем в личной жизни и во взаимоотношениях с окружающими, я получил прекрасную возможность выяснить, какие из примененных к ним в детстве методов не дали позитивных результатов. Затем, в течение следующих четырнадцати лет отцовства, я разработал и применил на практике иные, новые методы воспитания. Действенность этих методов подтвердилась не только на примере моих детей, но и в тысячах других семей.

Марго, мать-одиночка, начала использовать мои методы в общении со своей старшей дочерью-подростком, Сарой, которая перед этим не просто перестала разговаривать с матерью, но всерьез готовилась сбежать из дома. Стоило Марго подкорректировать свой стиль общения с дочерью, и им удалось уладить все проблемы. Буквально за день Сара стала совсем другим человеком. До того как Марго записалась на семинар «Дети – с небес», Сара только хмурилась в ответ на любые попытки матери поговорить с ней. Через несколько месяцев после семинара Сара уже увлеченно рассказывала Марго о своей жизни, выслушивала советы и охотно сотрудничала с матерью.

У Тима и Кэрл были проблемы с трехлетним сынишкой Келвином. Он непрестанно закатывал сцены, скандалил и твердо стоял на своем в любой ситуации. Когда родители отказались от тумачов и вместо этого стали применять *тайм-ауты*, Келвин понемногу отказался от истерик. Тим и Кэрл сумели вновь обрести контроль над ситуацией в семье, поняв, как удовлетворить потребности своего малыша.

Филипп – преуспевающий бизнесмен. После семинара «Дети – с небес» этот мужчина осознал, как сильно нуждаются в нем его дети, и понял, каким образом он может поучаствовать в их воспитании. Филиппа воспитывала главным образом мать, и он не понимал, насколько необходим ребенку отец. Узнав, что требуется его детям и что он может для них сделать, Филипп стал охотно проводить с ними больше времени. Он очень признателен за эти зна-

ния: благодаря им он смог подарить больше счастья не только своим детям, но и себе самому. Прежде ему не доставало радостей отцовства, о которых он даже не подозревал.

Многие мужчины, не занимающиеся воспитанием детей, даже не осознают, каких радостей себя лишают.

Том и Карен всегда спорили по поводу того, как воспитывать своих детей. Дело в том, что их самих воспитывали по-разному, и вот теперь они не могли прийти к согласию по поводу того, как вести себя с детьми. После семинара «Дети – с небес» они наконец нашли общий подход к воспитанию. В результате выиграли дети – не только потому, что их родители стали применять более эффективные методы, но и потому, что те стали меньше ссориться.

Можно без конца рассказывать истории семей, которым пошли на пользу идеи и методы, предложенные в рамках подхода «дети – с небес». Если у вас есть какие-то сомнения по поводу действенности моего подхода, просто попробуйте применить его на практике и посмотрите, каковы будут результаты. Эффективность этих методов легко доказать: стоит начать их использовать – и они немедленно приносят плоды.

Доказать эффективность предлагаемых мною методов легко: начните их использовать – и вы немедленно получите результаты.

Все положения подхода «дети – с небес» всего лишь разумны. Читая *эту книгу*, вы нередко будете находить подтверждения собственных догадок. В других случаях представленные здесь новые идеи помогут вам увидеть собственные ошибки и ответят на многие вопросы. Хотя книга «Дети – с небес» не подскажет решение всех проблем, которые могут у вас возникнуть, она даст общий подход к их решению. Решать проблемы по-прежнему будете вы сами, но теперь сможете применять новый, более эффективный подход. Этот новый путь к обретению взаимопонимания с детьми поможет вам находить уникальный выход из каждой ситуации – день за днем.

«Дети – с небес» – широкая практическая философия воспитания, применимая к детям любого возраста. Эти новые идеи и методы годятся для работы с младенцами, малышами, детьми и подростками. Даже если до сих пор вы воспитывали своего подростка иначе, начните применять наши методы, – и ребенок пойдет вам навстречу.

«Дети – с небес» – широкая практическая философия воспитания, применимая к детям любого возраста.

Я убедился в этом на собственном опыте: две мои падчерицы отреагировали на новый подход немедленно. Хотя прежде их растили с применением некоторых старых методов вроде наказания и крика, новый подход подействовал сразу же. При помощи этих новых методов удалось побудить к сотрудничеству всех детей – независимо от возраста и использовавшихся прежде воспитательных подходов.

Данные техники срабатывают даже по отношению к детям, выросшим в атмосфере пренебрежения, плохого обращения и жестоких наказаний. Понятно, что у ребенка, которым пренебрегали и с которым плохо обращались, могут быть какие-то особые проблемы в поведении, но наш новый подход помогает эффективно решить их. Дети необыкновенно податливы и легко изменяются, стоит дать им необходимую любовь и поддержку.

Кризис воспитания

Свободный мир Запада переживает кризис воспитания. С каждым днем средства массовой информации приносят нам все больше известий о детской и подростковой преступности, заниженной самооценке, синдроме недостатка внимания, наркомании, ранней беременности и самоубийствах. Почти все родители ныне сомневаются как в старых методах воспитания, так и в новых. Создается впечатление, будто ни один подход не годится, а проблемы наших детей между тем все усугубляются.

Некоторые родители полагают, что корень проблем во вседозволенности и в том, что мы слишком много даем своим детям. Другие думают, что все дело в устаревших методах воспитания – вроде криков и тумаков. Третьи склоняются к мысли, что новые проблемы порождены негативными переменами в самом обществе.

Многие считают, что виной всему обилие рекламы, насилия и секса на телеэкранах. Конечно, общество и то влияние, которое оно оказывает на детей, имеют самое непосредственное отношение к данному вопросу, и некоторые проблемы можно было бы решить при помощи соответствующих изменений в законодательстве, – однако куда важнее обратить внимание на то, что происходит дома. Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же. Перемены в обществе – важный фактор, но родители должны понять, что именно от них зависит, вырастут ли их дети сильными, уверенными в себе, способными к сотрудничеству и состраданию.

Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же.

Чтобы не отставать от перемен, происходящих в обществе, родителям нужно изменить свой подход к воспитанию. За последние две сотни лет общество совершило исторический скачок, предоставив всем гражданам небывалые личные свободы и человеческие права. Но, несмотря на то что современное западное общество зиждется на принципах свободы и прав человека, родители по-прежнему используют воспитательные методы, доставшиеся нам из темного средневековья.

Для того чтобы вырастить здоровых, способных к сотрудничеству детей, родителям нужно модернизировать свои методы воспитания. Руководители компаний знают, что, если они хотят сохранить конкурентоспособность на рынке, им необходимо постоянно меняться и совершенствоваться. Подобным же образом, если родители хотят, чтобы дети могли уверенно чувствовать себя в свободном мире, нужно воспитывать их при помощи наиболее эффективных и современных методов.

Воспитание, основанное на любви, а не на страхе

В прошлом детей контролировали при помощи давления, страха и чувства вины. Чтобы мотивировать хорошее поведение, детям внушали, что они порочны и могут заслужить хорошее отношение только послушанием. Сильнейшим сдерживающим фактором для ребенка был страх потерять любовь и благосклонность родителей. Если этого оказывалось недостаточно, взрослые прибегали к более жестким наказаниям, которые должны были пробудить в ребенке еще больший страх и сломить его волю. Непослушного ребенка нередко называли *своевольным*. По иронии судьбы, с точки зрения позитивного воспитания основой для развития в ребенке духа сотрудничества, уверенности в себе и отзывчивости служит именно воспитание сильной воли.

Чтобы воспитать в ребенке дух сотрудничества, уверенность в себе и отзывчивость, необходимо развивать его волю, а не ломать ее.

В прошлом цель воспитания состояла в том, чтобы привить детям послушание. Позитивное воспитание направлено на то, чтобы вырастить волевого ребенка, но при этом склонного к сотрудничеству. Чтобы добиться сотрудничества, нет нужды ломать его волю. Дети – с небес. Когда их сердца открыты, а воля получает необходимую подпитку, они больше склонны к сотрудничеству.

Цель позитивного воспитания – вырастить волевого, но при этом готового к сотрудничеству ребенка.

Методы прошлого были нацелены на воспитание послушных детей. Позитивный подход направлен на воспитание отзывчивых детей, которые подчиняются правилам не из страха, но действуют спонтанно и принимают решения, следуя велению сердца. И если такие дети не лгут,

то не потому, что это против правил, но потому, что они честны и справедливы. Мораль для них не является чем-то навязанным извне – она идет изнутри, воспитанная сотрудничеством с родителями.

Вместо того чтобы развивать в детях послушание, позитивное воспитание стремится развить в них сострадательность.

Воспитательные методы прошлого были сосредоточены на том, чтобы приучить детей подчиняться. Позитивное воспитание стремится к созданию уверенных в себе лидеров, способных творить свою судьбу самостоятельно, а не просто следовать по стопам тех, кто идет впереди. Уверенные в себе дети отчетливо осознают, кто они есть и чего хотят добиться.

Уверенные в себе дети меньше поддаются давлению со стороны сверстников и не испытывают потребности бунтовать.

Сильные дети меньше поддаются давлению со стороны сверстников и не испытывают потребности бунтовать, чтобы утвердить себя. Они думают своей головой, но при этом остаются открытыми для помощи и поддержки со стороны родителей. Когда такие дети взрослеют, их не сковывают предрассудки окружающих. Они следуют своему внутреннему компасу и принимают решения самостоятельно.

Сегодня дети не такие, как прежде

Мир вокруг нас изменился – изменились и дети. Воспитание, основанное на страхе, больше не оказывает на них должного воздействия. Старые, основанные на запугивании методы на самом деле лишь ослабляют родительский контроль. Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту. Крик или удар уже не помогают установить контроль над ребенком, но просто убивают в нем желание слушать и сотрудничать. Родители стремятся к более полноценному общению с детьми, чтобы подготовить их к напряженной современной жизни, но, к сожалению, до сих пор используют при этом устаревшие методы воспитания.

Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту.

Я помню, как эту же ошибку совершал мой отец. Он всегда пытался контролировать своих шестерых сыновей и дочь при помощи угрозы наказания. Он был военным и не знал иного способа воздействия на окружающих. В каком-то смысле он относился к нам как к солдатам. Когда мы противились его воле, он восстанавливал контроль над ситуацией, грозя наказанием. Такой метод воспитания был в известной мере эффективным, когда подрастало его поколение, но эти средства уже не действовали на моих ровесников, тем более не действуют они на современных детей.

Если угроза не склоняла нас к послушанию, отец прибегал к более веской угрозе. Он говорил:

– Если будешь разговаривать со мной в подобном тоне, я неделю не позволю тебе выходить на улицу.

Если я упорствовал, он грозил:

– Прекрати немедленно, не то будешь сидеть дома *две* недели.

Если и это меня не вразумляло, отец заключал:

– Ладно, будешь сидеть дома целый месяц. А сейчас марш в свою комнату!

Усугубление наказания не оказывает желаемого влияния на ребенка, но только усиливает его негодование. Целый месяц я размышлял о том, как несправедлив мой отец. Вместо того чтобы пробудить во мне стремление к сотрудничеству, он только отталкивал меня своими действиями. Было бы гораздо лучше, если бы он просто сказал:

– Поскольку ты не отнесся к моим словам с должным уважением, я хочу, чтобы ты взял десятиминутный тайм-аут.

В былые времена наказание использовалось для того, чтобы сломать своевольного ребенка. Возможно, этот метод позволял добиваться от детей послушания в прошлом, но не сейчас. Ныне дети гораздо искушенней и разумнее, чем прежде. Они понимают, когда родители ведут себя нечестно и оскорбительно, и не склонны терпеть это. Они возмущаются и бунтуют. А самое главное, наказания и угрозы перекрывают каналы общения между вами. Вместо того чтобы способствовать решению проблемы, родители становятся ее частью.

Используя наказание, вы становитесь ребенку врагами, от которых нужно таиться, а не родителями, от которых можно ждать помощи.

Когда родители кричат на ребенка, это только притупляет его способность слушать. Чтобы добиваться успехов в учебе, и – что еще важнее – конкурировать в условиях свободного рынка и строить прочные взаимоотношения с окружающими, современному человеку необходимо в полной мере владеть искусством общения. Лучше всего ребенок учится этому искусству, когда выслушивает родителей, а родители выслушивают его.

Дети прислушиваются к родителям, когда родители прислушиваются к детям.

Что бывает, если включить музыку слишком громко? Вы просто перестаете ее слышать. То же самое происходит и тогда, когда родители постоянно чего-то требуют от своих детей. Когда современные родители кричат на детей, как делали их отцы и матери, это производит совершенно другое воздействие. Современный ребенок просто отключается, и взрослые утрачивают контроль над ним.

Отказаться от наказания

В прошлом многие общества жили под гнетом и контролем сильных, жестких диктаторов, но сегодня дело обстоит иначе. Теперь народы не склонны поддерживать несправедливость и попрание человеческих прав, но готовы отвечать на такую политику неповиновением. Люди не раз жертвовали жизнью во имя торжества принципов демократии.

Также и современные дети не склонны мириться с угрозой наказания. Они восстают. Сегодня ребенок острее чувствует, что *любое* наказание несправедливо. Любое наказание оборачивается сопротивлением, возмущением, неприятием и бунтом. Сегодня дети все в более раннем возрасте начинают отвергать ценности взрослых и восстают против родительского контроля. Дети отталкивают и отвергают жизненно важную для их развития поддержку старших гораздо раньше, чем достигают психологической зрелости и могут обходиться без помощи родителей. Они жаждут освободиться от родительской опеки, когда эта опека им еще необходима для здорового развития.

Дети отвергают помощь родителей, когда еще психологически не готовы к этому.

Многие родители понимают, что старые, основанные на наказании методы не работают, но другого пути не знают. Они воздерживаются от наказаний, но это тоже не приносит желаемых результатов. Воспитание, основанное на вседозволенности, не дает детям родительского контроля, в котором они нуждаются. Стоит уступить дюйм своего влияния, и они отхватывают у вас целую милю. Дети быстро учатся использовать свою свободу для того, чтобы *манипулировать взрослыми*.

Если ребенку позволяют использовать сильные негативные чувства и истерики для достижения своих целей, он быстро берет родителей под контроль. Если ребенок управляет родителями, сам он становится неуправляемым. В значительной мере это порождает у детей те же проблемы, что и устаревшие методы воспитания.

Если ребенок управляет родителями, он сам становится неуправляемым.

Растет ли ребенок в атмосфере страха или в атмосфере вседозволенности, – если он не чувствует, что родители управляют ситуацией, то отвечает бунтом и отрицанием на любые попытки старших взять бразды правления в свои руки. Отстранившись от поддержки родителей, ребенок развивается неполноценно. Используя методы позитивного воспитания, изложенные в книге «Дети – с небес», родители могут дать своим детям свободу и инициативу, которые необходимы им для развития сильного и здорового ощущения собственного «я».

Результаты воспитания, основанного на страхе

Старые, основанные на страхе методы управления детьми при помощи запугивания, критики, неодобрения и наказаний еще не утратили своей силы, но стали нецелесообразными. Нынешние дети чувствительнее прежних. Они намного способнее, чем раньше, но при этом такие устаревшие методы воспитания, как крики, оплеухи, наказания, заточение, неодобрение, унижение и упреки, оказывают на них гораздо более сильное негативное воздействие. Когда дети были более толстокожими, эти методы приносили пользу, но теперь они устарели и просто противопоказаны.

В прошлом тумачи заставляли детей бояться авторитета и следовать правилам. Сейчас они влекут за собой диаметрально противоположные результаты. Посеешь насилие – пожнешь насилие. Это симптом возросшей чувствительности. Сегодня дети обладают большим творческим потенциалом, чем прежде, но при этом более остро реагируют на внешние условия.

Поскольку дети стали более чувствительными, они активнее отвечают насилием на насилие.

В наши дни дети лучше всего учатся уважать окружающих не благодаря страху, но посредством подражания. Дети всегда запрограммированы на подражание родителям. Их разум воспринимает картинки и записывает их с тем, чтобы повторять и имитировать все, что вы говорите и делаете. Подражание и сотрудничество для детей – важнейшие механизмы обучения. Если родители проявляют уважение к окружающим, постепенно учатся уважать других и дети. Если родители умеют вести себя спокойно и добродушно со скандалящим малышом, он тоже постепенно научается оставаться спокойным и добродушным, когда его захлестывают сильные эмоции. Чтобы сохранять спокойствие, добродушие и уважение, родителям нужно твердо знать, что следует делать, когда ребенок выходит из-под контроля.

Чтобы сохранять спокойствие, добродушие и уважение, родителям нужно знать, что следует делать, когда ребенок выходит из-под контроля.

Если для того, чтобы восстановить контроль над ребенком, вы его бьете, малыш учится, что при потере контроля над ситуацией нужно вести себя агрессивно. Мне не раз приходилось быть свидетелем того, как мать отвечает сыну оплеуху со словами: «Не смей бить своего братика!» Она хочет, чтобы он почувствовал то же самое, что и брат, однако битье здесь абсолютно порочный метод. Удар, полученный от матери, только укрепляет склонность малыша драться и вести себя агрессивно.

Впоследствии, не получая желаемого, он автоматически дает выход гневу посредством либо прямой, либо скрытой агрессии. Хотя в прошлом шлепки и удары оказывали должное воздействие на детей, теперь они приводят только к ответной реакции. Основанные на устрашении методы воспитания ограничивают естественное развитие детей; при этом исполнение родительского долга приносит нам меньше радости и отнимает больше времени.

Не хватает времени на воспитание

В наши дни у родителей остается меньше, чем когда бы то ни было, времени на воспитание детей. Поэтому нам необходимо знать, что для наших детей особенно важно. Это знание не

только помогает наиболее эффективно использовать свободные минуты, но и побуждает находить дополнительное время для общения с детьми. Отчетливо осознавая потребности ребенка, родители охотно посвящают ему больше времени.

В условиях сильного стресса и напряжения взрослые чаще всего ограничиваются либо тем, что они *должны* сделать для детей, либо тем, что они *могут* сделать. Женщины обычно выбиваются из сил, чтобы сделать все, что они должны, а мужчины главным образом сосредотачиваются на том, что могут. Если отец не знает, что он может сделать для детей, то часто вообще ничего не делает. Если же мать не знает, что важнее всего для ребенка, она обычно ставит на первое место что-то другое. Когда родители выясняют, что именно требуется их детям, они меньше заботятся о том, чтобы заработать побольше денег и закупить вещей, и стараются уделять больше времени семейным радостям. Осознав, что они должны и могут сделать, родители ищут возможности проводить больше времени со своими детьми.

Модернизировать методы воспитания

Читая книгу «Дети – с небес», вы узнаете, каким образом на практике модернизировать свои методы воспитания. Вы обнаружите не только то, какие подходы неэффективны, но и чем их заменить. Познакомьтесь с новыми способами побудить детей к сотрудничеству и руководить ими, не прибегая к устрашению.

Современные дети не нуждаются в мотивации страхом и наказанием. Они обладают врожденной способностью отличать хорошее от плохого – нужно только дать им возможность развить эту способность. Вместо того чтобы мотивировать их к должному поведению при помощи наказания и устрашения, можно использовать поощрение, а также их естественное здоровое желание доставить родителям радость.

Первые восемь глав книги «Дети – с небес» научат вас использовать различные методы позитивного воспитания, направленные на то, чтобы улучшить общение с детьми, углубить сотрудничество с ними и побудить их к наиболее полному проявлению своих способностей. В последних шести главах вы научитесь доносить до них пять важнейших принципов, которые должен снова и снова слышать каждый ребенок.

Эти пять позитивных принципов таковы:

1. Отличаться от других – нормально.
2. Совершать ошибки – нормально.
3. Проявлять негативные эмоции – нормально.
4. Хотеть большего – нормально.
5. Выражать свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные.

Эти пять принципов дадут вашим детям свободу развивать способности, дарованные им Богом. Если, используя методы позитивного воспитания, правильно воплощать эти принципы в жизнь, ваш ребенок разовьет в себе качества, необходимые для достижения успеха в жизни. Вот некоторые из этих качеств: умение прощать других и себя, умение делиться, умение дожидаться осуществления своих желаний, чувство собственного достоинства, терпение, упорство, уважение к окружающим и к себе, дух сотрудничества, отзывчивость, уверенность в своих силах, способность быть счастливым. Предлагаемый мною новый подход в сочетании с вашей любовью и заботой даст детям возможность полностью развить свой потенциал на каждом этапе взросления.

Вооружившись новыми идеями, вы обретете уверенность в себе, которая необходима для воспитания детей, и сможете спокойно спать по ночам. Когда у вас возникнут какие-либо вопросы, и вы придете в замешательство, эти идеи станут для вас щедрым источником, к кото-

рому вы сможете возвращаться снова и снова, чтобы обрести поддержку и вспомнить, что необходимо вашим детям и что вы в силах дать им.

Прежде всего, помните, что дети *в самом деле* пришли с небес. У них уже есть все, необходимое для роста. Вы как родители должны только всячески способствовать этому процессу. Применяя на практике пять принципов и пять методов позитивного воспитания, вы обретете не только уверенность в том, что делаете все необходимое, но и осознаете, что ваша помощь дает детям возможность полноценно реализовать заложенный в них потенциал.

Глава 1. Дети – с небес

Все дети рождаются невинными и добрыми. В этом смысле все дети – с небес. Каждый ребенок особенный. Он приходит в этот мир с определенным предназначением. Яблочное семя естественным образом превращается в яблоню. Из него не вырастет груша или апельсин. Как родители, мы прежде всего должны признавать, уважать и поддерживать процесс естественного роста наших детей. От нас не требуется каким-то образом формировать из них таких людей, какими они по нашему мнению должны стать. Однако мы ответственны за то, чтобы оказать им мудрую поддержку, когда речь идет о развитии их врожденных талантов и сильных качеств.

Детям не нужно, чтобы мы их направляли или улучшали, но их рост зависит от нашей поддержки. Мы должны предоставить плодородную почву, на которой смогли бы вырасти плоды их величия. Все остальное они в силах сделать сами. В яблочном семени таится подробнейший план его будущего роста и развития. Подобным образом в растущем разуме, сердце и теле каждого ребенка есть подробный план его развития. Не думайте, будто вам необходимо сделать своих детей хорошими, – признайте, что они уже хороши.

В растущем разуме, сердце и теле каждого ребенка есть подробный план его развития.

Мы как родители должны помнить, что Мать Природа всегда следит за ростом и развитием своих детей. Вот что ответила моя мама, когда я спросил, как она воспитывала детей: «Растя шестерых сыновей и дочь, я в конце концов поняла: я мало что могу сделать, чтобы изменить их. Я поняла, что все в руках Божьих. Я делала, что могла, а в остальном полагалась на Бога». Это осознание помогло ей поверить в процесс естественного роста. Поэтому она не просто спокойно относилась к этому процессу, но и научилась не мешать ему. Такое понимание очень важно для всех родителей. Если человек не верит в Бога, он может заменить это слово «генами» – все заложено в генах.

При помощи методов позитивного воспитания родители способствуют процессу естественного роста своих детей, не вмешиваясь в него. Без понимания естественных путей развития ребенка родители склонны испытывать ненужное разочарование, беспокойство и вину, и по недомыслию блокируют или подавляют развитие своих детей в некоторых направлениях. Например, если ребенок обладает особой чувствительностью, а родители не понимают этого, то, с одной стороны, они не могут наладить с ним полноценное общение, а с другой – у ребенка самого создается впечатление, будто с ним что-то не в порядке. Это ложное убеждение «со мной что-то не в порядке» четко отпечатывается в сознании ребенка, и он не может полноценно развивать свои таланты, связанные с повышенной чувствительностью.

У каждого ребенка особые проблемы

Кроме того, что все дети рождаются невинными и добрыми, все они приходят в мир с особыми проблемами. Мы как родители должны помочь детям справиться с их уникальными задачами. Я рос в семье, где было семеро детей, и, несмотря на то что у нас были одни и те же родители и одинаковые возможности, все семь оказались совершенно разными. Сейчас у меня три дочери – одной из них двадцать пять, другой двадцать один и третьей тринадцать. Каждая из них отличается и всегда отличалась от других, у каждой свои особые сильные и слабые стороны.

Как родители, мы можем помочь своим детям, но не в силах избавить их от стоящих перед ними уникальных проблем и задач. Понимая данный факт, мы можем меньше беспоко-

иться по этому поводу и не пытаться изменить детей или решить их проблемы. Такое доверие облегчает жизнь как родителям, так и детям. Мы можем позволить детям оставаться собой и сосредоточиться на том, чтобы просто помочь им решать необходимые для роста задачи, которые ставит перед ними жизнь. Когда отец с матерью проявляют в общении меньше напряжения и неуверенности, детям легче верить в себя, в родителей и в неведомое будущее.

У каждого ребенка свое неповторимое предназначение. Приняв этот факт, родители могут успокоиться, расслабиться и не брать на себя ответственность за любую проблему, возникающую у ребенка. Мы тратим слишком много времени и энергии на попытки понять, что могли бы сделать мы или что должен был сделать ребенок в той или иной ситуации. Вместо этого нам следовало бы осознать, что перед всеми детьми периодически встают различные проблемы, вопросы и задачи. Наша задача как родителей – помочь детям повернуться к проблеме лицом и успешно с ней справиться. Никогда не забывайте, что у каждого ребенка уникальный набор задач и талантов и мы не можем изменить то, какими им быть. Однако мы в силах позаботиться о том, чтобы у детей были все возможности добиться наилучших результатов, на какие они способны.

У каждого ребенка свой уникальный набор задач и талантов, и мы не можем изменить то, какими им быть.

В трудные времена, когда нам начинает казаться, будто с нашими детьми что-то не в порядке, нужно просто вспомнить, что они – с небес. Они изначально совершенны, и перед ними стоят неповторимые жизненные задачи. Особые препятствия, которые приходится преодолевать детям, помогают им обрести силы и развить свой особый характер.

Детям необходимо сочувствие и помощь, но не менее необходимы им для роста и их особые проблемы.

Для здорового роста каждому ребенку необходимо пройти через периоды испытаний. Научившись принимать и понимать ограничения, накладываемые на них родителями и миром, дети развивают такие жизненно важные качества, как умение прощать, умение дожидаться осуществления своих желаний, принятие, дух сотрудничества, творческий потенциал, отзывчивость, отвага, упорство, умение исправлять свои ошибки, чувство собственного достоинства, самодостаточность и целеустремленность. Например:

- Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.
- Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставлять ему все, чего он хочет.
- Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречно.
- Ребенок не научится сотрудничать, если всё всегда происходит так, как хочется ему.
- Ребенок не разовьет свой творческий потенциал, если за него всё будут делать другие.
- Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим, если он не видит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи.
- Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.
- Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.
- Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности, неудачи и промахи.
- Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствия и добиваться чего-либо.
- Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.

- Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и/или добиваться желаемого.

По многим причинам проблемы и испытания не только неизбежны, но и необходимы. Наша задача как родителей состоит не в том, чтобы оградить детей от жизненных испытаний, а в том, чтобы помочь им успешно преодолевать эти испытания и расти. Здесь вы узнаете новые методы позитивного воспитания, вооружившись которыми вы сможете помочь своим детям справиться с жизненными проблемами и неудачами. Если вы решаете все проблемы за детей, то они не смогут отыскать внутри себя свои врожденные способности и умения.

Жизненные трудности помогают ребенку стать сильнее и пробуждают то лучшее, что в нем заложено. Бабочке приходится приложить огромные усилия, чтобы выбраться из кокона. Если, стремясь облегчить ее участь, вы разрежете кокон, то бабочка вскоре умрет. Эти усилия необходимы ей для того, чтобы развить мышцы крыльев. Избавьте бабочку от этого трудного процесса, и она не сможет летать – она погибнет. Подобным образом, для того чтобы наши дети выросли сильными и могли свободно парить над этим миром, им необходимы определенные трудности и определенная поддержка.

Чтобы решать уникальные задачи, которые ставит жизнь, каждому ребенку необходима любовь и поддержка особого рода. Без должной поддержки эти проблемы представляются ему в преувеличенном и искаженном виде, что иногда может привести к душевным болезням и развитию преступных наклонностей. Задача родителей – правильно поддерживать своих детей, чтобы они становились сильнее и здоровее. Если мы слишком облегчаем задачи детей, то тем самым мешаем им стать сильными. Однако, помогая недостаточно, мы тоже лишаем их поддержки, которая необходима для роста. Дети не в силах справиться со всем самостоятельно. Без помощи родителей ребенок не может расти и развивать в себе качества, необходимые для достижения успеха в жизни.

Пять принципов позитивного воспитания

Существуют пять важных принципов позитивного воспитания, которые помогут детям найти в себе силы для преодоления жизненных трудностей и в полной мере развить внутренний потенциал. На страницах этой книги вы встретите целый ряд новых методов воспитания, в основе которых лежит стремление донести эти принципы до ребенка.

Вот эти принципы:

1. Отличаться от других – нормально.
2. Совершать ошибки – нормально.
3. Проявлять негативные эмоции – нормально.
4. Хотеть большего – нормально.
5. Выражать свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные.

Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

1. Отличаться от других – нормально. Каждый ребенок неповторим. У каждого есть особые таланты, проблемы и потребности. Задача родителей распознать эти особые потребности и удовлетворить их. У мальчиков есть ряд особых потребностей, которые не так важны для девочек. У девочек есть особые потребности, не имеющие особого значения для мальчиков. Кроме того, у каждого ребенка, независимо от пола, есть потребности, связанные с его личными проблемами и талантами.

Дети также различаются в том, как они обучаются, и родителям важно осознавать эти различия, чтобы не расстраиваться понапрасну, сравнивая своих детей с другими. По типу усвоения знаний дети делятся на три категории: бегуны, ходоки и прыгуны. Бегуны обучаются очень быстро. Ходоки обучаются ровно, их успехи несложно заметить со стороны. И наконец, существуют прыгуны. Прыгунов воспитывать труднее всего. Создается впечатление, будто эти дети вообще не учатся и не добиваются никаких успехов, но затем в один прекрасный день они совершают скачок и обретают знания и навыки разом. Они – как поздние цветы. Обучение занимает у них больше времени.

Родителям нужно научиться по-разному проявлять свою любовь по отношению к мальчикам и к девочкам. К примеру, девочкам требуется больше заботы; но, если проявлять слишком много заботы по отношению к мальчишке, ему будет казаться, что вы ему не доверяете. Мальчику нужно больше доверия; но, если проявлять слишком много доверия по отношению к девочке, ей может показаться, будто о ней не слишком заботятся. Отцы по незнанию обычно дают девочкам то, что необходимо мальчикам, а матери склонны окружать мальчиков заботой, которая необходима девочкам. Осознав, что девочки и мальчики имеют разные потребности, родители могут удовлетворять их более полно. Кроме того, у них остается меньше причин для споров по поводу методов воспитания. Папы с Марса, мамы с Венеры.

2. Совершать ошибки – нормально. Все дети совершают ошибки. Это абсолютно нормально, и нужно быть к этому готовым. Допустив ошибку, ребенок не думает, будто с ним что-то не в порядке, если только родители не реагируют так, словно он сделал что-то недопустимое. Ошибки – естественное, нормальное и неизбежное явление. Дети постигают эту истину главным образом из жизненных примеров. Чтобы донести до ребенка этот принцип, родители должны признавать собственные ошибки в отношениях с детьми и друг с другом.

Если дети видят, что родители всегда извиняются за допущенный промах, то они и сами постепенно приучаются брать на себя ответственность за свои ошибки. Вместо того чтобы заставлять детей просить прощения, родители должны сами служить им примером. Дети учатся на ролевых моделях, а не из лекций. При этом дети учатся не только ответственности; регулярно прощая родителям их ошибки, ребенок постигает важнейшее искусство прощения.

Дети приходят в этот мир с врожденной склонностью любить своих родителей, однако они не умеют любить и прощать *себя*. Любовь к себе развивается на основании отношения родителей и их реакции на ошибки ребенка. Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству: умению любить себя и принимать собственное несовершенство.

Это искусство постигается, когда ребенок снова и снова видит, что его родители совершают ошибки и все же остаются достойными любви. Если старшие стыдят и наказывают ребенка, ему сложно развить любовь к себе и умение прощать собственные ошибки. С помощью этой книги родители узнают, что нужно делать, чтобы не бить, не стыдить и не наказывать ребенка. Действенные альтернативы этим методам таковы: просьбы вместо приказов, поощрение вместо наказания, *тайм-ауты* вместо шлепков и тумаков. Эти новые методы позитивного воспитания подробно описаны с третьей по восьмую главах. Если правильно и последовательно использовать тайм-аут, он служит не менее действенным сдерживающим средством, чем оплеухи и наказания.

3. Проявлять негативные эмоции – нормально. Такие негативные эмоции, как гнев, печаль, страх, сожаление, разочарование, беспокойство, смущение, ревность, обида, неуверенность и стыд, не только естественны и нормальны, но и важные составляющие роста. Негативные эмоции нормальны, и о них необходимо беседовать.

Родители должны научиться создавать для детей благоприятные возможности испытывать и выражать свои негативные эмоции. Хотя такие эмоции всегда нормальны, время, место и способ их выражения могут быть неуместными. Вспышки гнева необходимы для развития

ребенка, но он должен знать, что они допустимы не везде и не всегда. С другой стороны, не нужно задабривать ребенка, чтобы он не давал воли гневу, иначе он станет устраивать скандалы именно в те моменты, когда у вас нет возможности предложить ему тайм-аут и эффективно разобраться с текущей проблемой.

Вам необходимо освоить новые методы общения, направленные на то, чтобы научить детей более ясно осознавать свои эмоции, – иначе ребенок будет выходить из-под контроля, противиться вашему авторитету и бурно выплескивать затаенные чувства. Из этой книги родители также узнают, как справляться с собственными расстроенными чувствами. Все, что подавляют в себе родители, в конце концов проявляют дети – вместе с собственными эмоциями. Это объясняет, почему дети теряют контроль над собой в самые неподходящие моменты, в частности в стрессовых ситуациях, когда мы сами с трудом сдерживаем переполняющие нас негативные чувства.

Позитивное воспитание не допускает, чтобы дети чувствовали себя ответственными за настроение родителей. Если ребенку дают понять, что его эмоции и потребность в понимании, а также связанные с этими эмоциями переживания доставляют неудобство старшим, он начинает подавлять свои чувства и теряет связь со своим истинным «я» и с талантами, которые пробуждаются, когда человек искренен.

«Прогрессивные» родители, осознающие, насколько важно проявлять свои чувства, нередко совершают другую ошибку: стремясь научить ребенка чувствовать, собственным примером учат его проявляться слишком бурно. Лучший способ научить ребенка осознавать свои чувства – сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции. Для того же, чтобы поделиться собственными негативными чувствами, родителям следует рассказывать истории из собственного прошлого, когда, реагируя на те или иные жизненные трудности, они ощущали, что стали старше. Если вы откровенно делитесь с детьми своими негативными чувствами, они принимают на себя ответственность за эти эмоции. В таком случае ребенок чувствует себя виноватым и отстраняется от собственных чувств. В конце концов он просто отдаляется от вас и отказывается идти на контакт.

Например, если вы говорите: «Когда ты взбираешься на это дерево, мне становится страшно, что ты упадешь», – ребенок со временем начинает догадываться, что вы пытаетесь манипулировать им при помощи негативных чувств. Лучше, если взрослый говорит так: «Взбираться на это дерево небезопасно. Я хотел бы, чтобы ты лазил на него только тогда, когда я рядом». Это более действенно, и, кроме того, таким образом вы не приучаете ребенка принимать решения исходя из негативных чувств. Ребенок идет на сотрудничество с вами не из желания оградить вас от неприятного чувства страха, но просто потому, что мама или папа попросили его поступать определенным образом.

Чтобы помочь ребенку отчетливее осознавать свои эмоции, родителям следует сочувственно выслушивать его, а не делиться своими чувствами. Иногда вы даете ребенку слишком много власти уже просто тем, что прямо спрашиваете о его чувствах и желаниях. Новое искусство слушать направлено на то, чтобы, ненавязчиво вызвав ребенка на откровенность, понять его желания и потребности. «Уступчивые» родители научатся уходить из-под власти желаний и потребностей ребенка. «Строгие» родители увидят, как они, сами того не замечая, стыдят детей за то, что те проявляют негативные чувства.

После того как ребенок научится осознавать и выражать негативные эмоции, ему намного проще отделить себя от родителей, развить сильное самосознание и постепенно открыть свою внутреннюю сокровищницу творческих способностей, интуиции, любви, уверенности, радости, сострадания, совести и способности исправлять свои ошибки. Все эти замечательные качества, которые помогают человеку сиять в полную силу и добиваться успеха и самореализации, развиваются тогда, когда он осознаёт свои чувства и умеет отпускать негативные эмоции. Успешные люди осознают свои потери, но скоро наверстывают утраченное, поскольку умеют

отпускать негативные эмоции. Большинство людей, которым не удастся реализовать себя, либо глухи к своим чувствам и принимают решения, основываясь на негативных эмоциях, либо просто завязли в негативных эмоциях и отношениях. В любом случае их что-то удерживает от воплощения своих мечтаний.

4. Хотеть большего – нормально. Детям очень часто вбивают в голову, будто только нехороший, эгоистичный, испорченный ребенок хочет большего или огорчается, не получая желаемого. Родители изо всех сил стараются приучить детей к добродетелям благодарности, вместо того чтобы позволить им желать большего. «Скажи спасибо за то, что у тебя уже есть», – стандартный ответ на желание ребенка получить больше.

Дети не знают, сколько им позволено просить, да им и неоткуда это знать. Даже взрослым бывает трудно определить, как много мы можем попросить, чтобы не обидеть человека и не показаться слишком требовательными и неблагодарными. Если даже у взрослых возникают сложности, как они могут не возникать у детей?

Методы позитивного воспитания позволяют нам научить детей просить о том, что они хотят, уважая при этом других. В то же время родители учатся отказывать ребенку, не испытывая при этом дискомфорта. Дети могут легко просить о том, что они хотят, зная, что никто не станет их стыдить. К тому же ребенок ясно осознает, что сам факт просьбы отнюдь не гарантирует получение желаемого.

Если не позволить детям свободно просить, они так и не узнают, что они могут получить, а что – нет. Кроме того, когда дети просят, они быстро развивают умение вести переговоры. Большинство взрослых – никудышные дипломаты. Они ни о чем не просят, если не ожидают положительного ответа. Когда же ответ отрицательный, они обычно молча принимают его и уходят – либо затаив обиду за маской смирения, либо с откровенным раздражением.

Дайте ребенку свободу просить о том, чего он хочет, – и его врожденная способность добиваться желаемого расцветет в полную силу. Став взрослым, он не будет считать отрицательный ответ окончательным. Он с детства привыкнет вести переговоры, и нередко ему будет удаваться убедить вас дать то, о чем он просит. Позволить блестящему дипломату убедить себя – это отнюдь не то же самое, что идти на поводу у капризного ребенка. Родители, практикующие позитивное воспитание, уверенно контролируют ход таких переговоров и жестко устанавливают их рамки.

Позволив ребенку просить большего, вы тем самым даете ему возможность ставить перед собой цели и чего-то добиваться в жизни. Многие женщины ощущают себя бессильными именно потому, что в свое время им не позволяли просить большего. Их учили заботиться о потребностях других людей и стыдиться своего огорчения по поводу того, что они не получают то, что хотят или в чем нуждаются.

Умение просить большего – один из важнейших навыков, которые могут привить дочери отец и мать. Большинство женщин не научились этому в детстве. Вместо того чтобы просить о большем прямо, они просят косвенно, давая больше окружающим в надежде, что кто-то должным образом оплатит им за старания и просить не придется. Из-за неумения просить прямо они не получают того, что хотели бы от жизни и от взаимоотношений.

Если девочкам нужно дозволение хотеть больше, то мальчикам – особая поддержка, когда они не получают большего. Довольно часто мальчишка ставит перед собой труднодостижимые цели, и, стараясь уберечь сына от разочарований, родители пытаются убедить его быть реалистичнее. Мама с папой не понимают, что для парня важно не столько достичь цели, сколько научиться справляться с разочарованием, – вставать и снова идти к своей цели. Девочек нужно поощрять к тому, чтобы они просили о том, чего хотят, а мальчикам нужно помогать идентифицировать свои чувства и переживать их. Для этого лучше всего расспросить у мальчика в подробностях, что произошло, будучи при этом *исключительно* осторожным, чтобы

не предложить какой-нибудь совет или «помощь». Даже слишком много сочувствия может оттолкнуть его от дальнейшего разговора о случившемся.

Ошибка матери нередко заключается в том, что она задает слишком много вопросов. Многие мальчики замолкают, как только чувствуют, что их навязчиво подталкивают к разговору. Особенно они замыкаются в себе, когда им дают советы, как справиться с проблемой. В тот момент, когда мальчишка чувствует, что потерпел поражение, советы по поводу того, как можно было решить проблему и обсуждение методов, при помощи которых пытался решить ее он, только усугубляют его расстройство.

Например, мальчик огорчен тем, что плохо сдал экзамен, а мама заботливо говорит ему: «Думаю, если бы ты меньше смотрел телевизор и больше времени уделял занятиям, то сдал бы лучше. Ты ведь умный парень, просто занимаешься недостаточно». Очевидно, она полает, что проявляет любовь, но в этом контексте совершенно понятно, почему в следующий раз сын предпочтет не делиться с ней своими тревогами. Она дала непрошенный совет, и мальчику кажется, будто его критикуют и не верят в его способность самостоятельно решать свои проблемы.

5. Выразать свое несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные. Нужно позволять детям говорить «нет», но при этом важно, чтобы они знали: последнее слово остается за родителями. Наряду с возможностью хотеть большего и вести переговоры, позволение говорить «нет» дает им немало прав. Большинство родителей боятся дать детям слишком много прав, чтобы не разбаловать их. Одна из крупнейших проблем с современными детьми состоит в том, что им дают слишком много свободы. Родители почувствовали, что дети заслуживают того, чтобы иметь больше прав, но не научились при этом оставаться *хозяевами положения*. Если они при этом не используют такие техники позитивного воспитания, как тайм-ауты, дети становятся слишком требовательными, эгоистичными и раздражительными. Давая детям свободу, нужно следить за тем, чтобы все-таки уверенно держать ситуацию под контролем.

Позволяя детям говорить «нет», вы тем самым даете им возможность свободно выражать свои чувства, определять собственные желания и затем вести переговоры. Это не значит, что вы всегда будете делать то, что хочет ребенок. Из того, что ребенок может сказать «нет», вовсе не следует, что все будет именно так, как он хочет. Однако его желания и чувства будут услышаны, а это само по себе часто склоняет детей к сотрудничеству. А особенно важно то, что дети могут сотрудничать, не подавляя при этом свое истинное существо.

Корректировать свои желания – это отнюдь не то же самое, что отступить от них. Откорректировать свои желания – значит привести их в согласие с *желаниями* старших. Отступить – значит подавлять свои желания и чувства, подчиняясь *воле* родителей. Подчиняя ребенка, вы ломаете его волю. Сломив волю коня, наездник делает его покорным, но при этом животное в значительной степени утрачивает свой свободный дух.

Анализ воспитательных методов в нацистской Германии показал, что детей сурово стыдили и наказывали за сопротивление авторитету старших. Им не позволялось сопротивляться или говорить «нет». Оглядываясь назад, мы видим, к чему это привело в масштабах страны: ломая волю детей, можно превратить их в бездумных и бессердечных последователей сильных, но одержимых безумной манией лидеров. Человек, у которого не развито сильное чувство своего «я», становится легкой добычей для манипуляции и злоупотребления. Человека, не обладающего сильным самосознанием, могут даже притягивать ситуации, когда им управляют, ибо им владеет чувство собственной никчемности и страх проявить волю.

Умение корректировать свою волю и желания называется *сотрудничеством*, подчинение своей воле и желаний называется *покорностью*. Цель позитивного воспитания – развить в детях склонность к сотрудничеству, а не к покорности. Бездумно следовать за родителями – нездоровая тенденция. Признавая за детьми право чувствовать и высказывать свое несогла-

сие с нами, мы способствуем развитию не только самосознания, но и духа сотрудничества. Покорные дети просто выполняют распоряжения; они не думают, не чувствуют, не участвуют в процессе активно. Дети, склонные к сотрудничеству, участвуют в любом взаимодействии всем своим существом, и это очень способствует их развитию.

Цель позитивного воспитания – развить в детях дух сотрудничества, а не покорности.

Дети, у которых развит дух сотрудничества, по-прежнему хотят то, что они хотят, но главное их желание – доставить радость родителям. Позволить детям говорить «нет» – не значит передать контроль в их руки; на самом деле это приводит к тому, что именно взрослые начинают лучше контролировать ситуацию. Всякий раз, когда ребенок говорит «нет», но тем не менее старшие проводят свою линию, дети вновь убеждаются, что мама и папа – главные. Именно поэтому тайм-аут такой важный воспитательный прием.

Когда дети плохо себя ведут или отказываются сотрудничать, это говорит о том, что они просто вышли из-под контроля. Вы их не контролируете. Они не желают сотрудничать с вашей волей и желаниями. Чтобы добиться сотрудничества, родителям нужно восстановить контроль над ребенком, взяв его на руки и устроив ему тайм-аут. Бог сделал детей маленькими для того, чтобы мы могли поднимать их и перемещать с места на место.

Во время тайм-аута ребенок свободен сопротивляться и выражать все свои чувства, тем не менее, пока длится тайм-аут, он ограничен в других отношениях. Как правило, продолжительность тайм-аута определяется из расчета одна минута на каждый год, прожитый ребенком. Так четырехлетнему малышу требуется четырехминутный тайм-аут. Это краткосрочное ограничение свободы – все, что требуется ребенку, чтобы снова почувствовать, насколько хорошо оставаться под вашим контролем и действовать под вашим руководством. Негативные чувства сами собой рассеиваются, и к ребенку возвращается здоровое желание доставлять старшим радость и сотрудничать с ними.

Слишком уступчивые родители, которые назначают ребенку слишком мало тайм-аутов, произвольно способствуют тому, что ребенок чувствует себя неуверенно. Ребенок ощущает, что у него есть возможность контролировать ситуацию, но, не будучи еще готовым руководить (хотя ему и приятно обладать властью), чувствует себя неуверенно. Представьте себе, что на вас взвалили ответственность нанять две сотни рабочих и за шесть месяцев возвести здание. Или вообразите, что к вам привезли истекающего кровью человека с огнестрельным ранением, дали хирургические инструменты и попросили извлечь пулю. Если у вас нет специальной подготовки, то в обоих случаях вы почувствуете себя очень неуверенно. Вместе с радостным возбуждением оттого, что он может руководить, у ребенка возникает неуверенность в собственной способности справиться с ситуацией и повышенная требовательность к окружающим.

Требовательному, или «избалованному» ребенку нужно больше тайм-аутов. Избалованному подростку нужно больше тайм-аутов в своей комнате. В некоторых случаях для того, чтобы в подростковом проснулась потребность действовать под внешним руководством, ему полезно провести некоторое время вместе с кем-то из взрослых в развивающейся стране, в лесу с проводником, пожить у любимой тети или у бабушки с дедушкой. Ощущение, что он не контролирует ситуацию и зависит от других людей, побуждает подростка к смирению. Теперь он снова чувствует, что нуждается в родителях и хочет доставлять им радость.

Чтобы чувствовать себя уверенно, детям нужно знать, что их слышат, но при этом всегда осознавать, что главные – не они.

В детях изначально заложена одна базовая установка: глубоко в душе они хотят доставить радость родителям. Методы позитивного воспитания усиливают данную установку, и в результате дети охотнее следуют воле и желаниям родителей. Для того чтобы сбалансировать эту склонность уступать старшим, необходимо дать ребенку возможность сопротивляться и говорить «нет». Такое сопротивление способствует развитию сильного чувства собственного «я».

Если у ребенка нет такой возможности, то в период половой зрелости у него проявляется тенденция к беспричинному бунтарству. Подростку все еще требуется руководство со стороны старших; однако, если он не развил в себе чувство собственного «я», им овладевает непреодолимый порыв сопротивляться вашим желаниям и воле.

Многие родители считают неизбежным и нормальным, что дети в определенном возрасте отдаляются от старших и бунтуют. Бунт является нормальной реакцией только в том случае, если ребенок не получил необходимой поддержки на более ранних этапах развития. Когда у ребенка есть возможность противиться воле родителей и при этом сотрудничать с ними, он приобретает здоровое чувство своего «я» и не испытывает потребности бунтовать в период полового созревания. Он все равно несколько отдаляется от родителей в этом возрасте, но при этом то и дело обращается к ним, чтобы получить необходимую любовь и поддержку.

Позитивное воспитание также рассматривает возможность найти общий язык с подростками, которые в свое время не усвоили рассмотренные выше пять принципов. Никогда не поздно стать хорошим отцом или матерью и вдохновить своих детей на полноценное сотрудничество. Применять пять принципов позитивного воспитания можно с любого возраста. Они в любом случае помогут вам сохранить влияние на ребенка, добиться более полноценного общения и сотрудничества, а также пробудить в нем наилучшие качества.

Панорама возможностей

Даже хорошо понимая все пять принципов позитивного воспитания, быть хорошим отцом или матерью нелегко. Этому обучаешься в процессе общения с ребенком. Быть родителем – значит снова и снова отдавать больше, чем ты когда-либо считал возможным. И, как бы хорошо ты ни справлялся со своими задачами, перед тобой опять и опять открываются неизведанные просторы, и ты думаешь: «Ну, а теперь-то что делать?» Тут необходимо отчетливо видеть имеющиеся у вас возможности. К счастью, вы можете в любой момент обратиться к данной книге. Если какой-то метод не срабатывает или вы не представляете себе, что делать дальше, еще раз внимательно проанализируйте принципы позитивного воспитания. Вы обнаружите, что упустили что-то, и сможете во всеоружии вновь вернуться к своей проблеме.

В качестве родителей нам не удастся достаточно попрактиковаться заранее, чтобы отточить свои методы воспитания. Родители внезапно оказываются перед лицом колоссальной ответственности за незащищенное существо, и при этом они не всегда уверены, что хорошо, а что плохо для малыша. Мы постоянно напоминаем себе, что дети – с небес и каждому из них предназначена уникальная судьба, но тем не менее их будущее оказывается буквально в наших руках. То, насколько им удастся реализовать свой внутренний потенциал, в значительной мере зависит от заботы и влияния взрослых.

Долг родителя состоит в том, чтобы проявлять безграничную преданность по отношению к ребенку, и наши дети несомненно этого заслуживают. Родители мешкают с выполнением своего долга только в том случае, когда не знают, что делать, или когда им кажется, что их действия только усугубят ситуацию. Изучив принципы позитивного воспитания (которые легко понять, но не всегда легко помнить), вы осознаете, что ребенок нуждается в вас и для того, чтобы в полной мере дать ему все необходимое, вам нужно лишь немного изменить свой подход.

Всегда помните, что никто не в силах сделать это лучше, чем вы. Дети – с небес, но, кроме этого, они произошли непосредственно от вас и вы нужны им. Для человека, который собирается завести семью, нет ничего более необходимого, чем изучение искусства воспитания. Большинство людей, незнакомых с принципами позитивного воспитания, и представить себе не могут, насколько важны они для детей и их будущего. В этом случае много теряют не только дети, но и сами родители.

Быть отцом или матерью – трудное дело, но и самое благодарное. Это колоссальная ответственность и в то же время большая честь. Узнав, что на самом деле нужно детям, родители могут в полной мере осознать, насколько важна для растущего человечка их поддержка. Такое ясное понимание собственной ответственности позволяет глубже почувствовать, насколько это достойная задача – быть родителями, и тогда забота о благополучии семьи становится делом чести.

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.