


Екатерина Кес

детский и семейный психолог

@PSY_EKATERINAKES

БОЛЕЕ **250 000**
ПОДПИСЧИКОВ
В СОЦСЕТЯХ

A portrait of Ekaterina Kes, a woman with dark, wavy hair, wearing a light blue button-down shirt and a necklace. She is resting her chin on her hand and looking directly at the camera with a slight smile.

воспитание без криков и наказаний

мудрые ответы на главные
вопросы родителей

Екатерина Кес
Воспитание без криков и
наказаний. Мудрые ответы на
главные вопросы родителей
Серия «Карманный психолог»
Серия «Мама online. Книги
для современных родителей»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56258884
Воспитание без криков и наказаний : мудрые ответы на главные
вопросы родителей: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-106345-0

Аннотация

Ни один родитель не просыпается утром с мыслью: «Сегодня я целый день буду ругать и наказывать своего ребенка!» Все мы желаем своим детям только добра и стремимся быть лучшими мамами и папами на свете. Но вдруг ребенок начинает капризничать, отказывается слушаться, обманывает или дерется... И вот мы снова кричим на малыша, стыдим его и угрожаем строгим наказанием, а после не только мучаемся чувством вины, но и видим полную неэффективность этих

действий. Детский психолог с 20-летним опытом Екатерина Кес уверена: воспитание без криков и наказаний возможно! Ее простые советы и рекомендации помогут родителям справиться с истериками и капризами, страхами и враньем, научиться устанавливать правила и границы, применять игровой подход в воспитании и выстроить здоровые отношения, основанные на доверии и любви.

Содержание

Вступление	6
Глава 1	11
Глава 2	17
Глава 3	25
Глава 4	35
Глава 5	43
Глава 6	47
Глава 7	53
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Екатерина Кес

Воспитание без криков и наказаний: мудрые ответы на главные вопросы родителей

© Кес Е., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*** * ***

Посвящается моим родителям

Вступление

Ни один родитель в мире не просыпается с мыслью о том, как сделать несчастным своего ребенка. Ни одна мама не говорит себе: «Сегодня я собираюсь кричать на свою дочь, ругать и наказывать ее». Наоборот, каждый день родители дают себе обещания: «Сегодня у нас будет мир. Я не буду кричать и даже повышать голос. Мы постараемся обо всем договариваться по-хорошему – никаких ссор».

Но, несмотря на эти благие намерения, конфликты происходят снова и снова, все идет по замкнутому кругу, повторяя один и тот же сценарий изо дня в день.

Почему так происходит?

В течение своей многолетней психологической практики я не раз замечала, что родителям часто не хватает самых базовых знаний по детской и семейной психологии. К сожалению, этому не учат ни в школе, ни в институте. Получается интересная ситуация!

Для того, чтобы научиться водить машину, мы идем в автошколу. Для того, чтобы летать на самолете, нужно закончить летное училище. Чтобы прыгнуть с парашютом – пройти специализированные курсы. Даже чтобы пользоваться обычными бытовыми приборами, надо внимательно прочитать подробную инструкцию к ним. А когда появляется новая жизнь, и в семью приходит новорожденный малыш,

живой человек, которого родителям предстоит вырастить и воспитать, они часто не имеют представления об этапах развития его психики и возрастных нормах и особенностях поведения.

Они не знают, как формируется и развивается мозг и органы чувств ребенка, какие основные психологические потребности у него возникают на каждом этапе развития, чего от ребенка еще пока рано ожидать, а что он уже вполне может делать.

Часто родители не осознают: многое из того, что кажется им само собой разумеющимся и очевидным, ребенку пока непонятно и недоступно для понимания.

Все психические процессы: внимание, восприятие, воображение, память, мышление, воля, а также способность произвольно контролировать свое поведение и эмоции – все это формируется и развивается у ребенка постепенно, на протяжении всего дошкольного периода жизни, и позже. Поэтому многого ребенок пока еще не умеет, не понимает, не осознает, и ему нужна помощь взрослого, поддержка и обучение, а не критика, замечания, ругань и наказания.

Цель этой книги – помочь вам лучше понимать своего ребенка, его психологические потребности, чувства и эмоции, определять, что им движет, почему он ведет себя именно так, а не иначе, как устанавливать правила и границы без конфликтов, обучать новому, договариваться, развивать эмоциональный интеллект, применять игровой подход в воспита-

нии.

Когда вы начнете лучше понимать причины поведения своего ребенка, вам станет намного легче спокойно и разумно реагировать на его действия. В моей практике были сотни случаев, когда родители после знакомства с базовыми знаниями по детской психологии переставали применять физические наказания к детям, кричать на них и ежедневно ссориться. Они налаживали хорошие отношения даже в тех случаях, когда уже отчаивались что-либо исправить.

Я старалась писать для вас эту книгу не научным, а простым житейским языком, чтобы вам было легко ее читать и получать осязаемую поддержку и помощь.

Прежде чем продолжить, давайте познакомимся. Меня зовут Екатерина Кес, по образованию я клинический, детский и семейный психолог. Психологическое образование получила в 2000 году в Восточно-Европейском Институте Психоанализа в Санкт-Петербурге, окончила факультет клинической психологии. Потом несколько лет училась в Институте Психотерапии и Тренинговых программ, проходила повышение квалификации по специальности «Семейное консультирование», постоянно получала дополнительное образование на различных семинарах и тренингах в России и США. Информацию о моем образовании и опыте работы можно найти на моем сайте psy.ekaterinakes.ru.

Свою психологическую практику я начала в 2000 году, консультировала взрослых, детей и семейные пары, прово-

дила семинары для родителей.

За последние 10 лет я провела для родителей более 350 онлайн-курсов и семинаров по детской и семейной психологии. В онлайн-программах приняли участие более 400 тыс. родителей из 32 стран мира.

Это стало новой страницей моей психологической практики и открыло возможность делиться своими знаниями и опытом с огромным количеством родителей, без всяких границ.

В конце многих глав этой книги вы прочитаете отзывы и истории родителей, которые в разное время проходили мою базовую онлайн-программу для родителей о гармоничном воспитании «Золотая Середина»¹. Это уникальная, не имеющая аналогов онлайн-программа, которую вы тоже можете пройти в режиме онлайн в любое удобное для вас время. Она предназначена для родителей, которые хотят лучше понимать своих детей, растить их в атмосфере уважения, поддержки, принятия и любви, обходясь без криков, угроз и наказаний. Программа состоит из заранее записанных коротких видео-уроков с разбором ситуаций, с которыми ежедневно сталкивается каждый родитель. Капризы, нытье, истерики, упрямство, нежелание умываться, одеваться, убираться, чистить зубы, бурные реакции на любые запреты и правила и т. д. Домашние задания под видеоуроками помогают сразу же применять в общении с ребенком

¹ Сайт автора – psy.ekaterinakes.ru.

то, что вы узнаете. Программу можно проходить самостоятельно, а можно – с обратной связью от наших профессиональных психологов. Этот курс² с момента создания прошли уже несколько тысяч родителей. Я постоянно получаю письма и видеоотзывы с рассказами о том, какие удивительные перемены происходят в отношениях между взрослыми и детьми, когда первые оставляют попытки менять ребенка и начинают меняться сами. Последнее время все чаще и чаще эту программу вместе с мамами проходят папы, и это замечательно! Ведь очень важно, чтобы родители действовали вместе, сообщая, как одна команда, и были единомышленниками в вопросах воспитания.

Желаю вам полезного и продуктивного чтения!

² Узнать подробнее о курсе: psy.ekaterinakes.ru.

Глава 1

Почему дети плохо себя ведут?

Если вы внимательно прочитаете эту главу, то станете лучше понимать своего ребенка, причины его «плохого» поведения, и сможете реагировать более мудро.

Сначала давайте проясним, что взрослые называют «плохим поведением».

Обычно под этим понимают детские капризы, нытье, упрямство, споры, отказ делать то, что просят. Ребенок делает что-то специально, хотя прекрасно знает, что его за это будут, скорее всего, ругать. Как правило, такое поведение совершенно выводит нас, взрослых, из себя – мы раздражаемся, злимся, повышаем голос, кричим, наказываем, заставляем делать то, что нужно. Однако мы редко задаем себе очень важный вопрос: «Почему мой ребенок так себя ведет? Чего пытается добиться? Чего на самом деле хочет?»

Согласитесь, никому не нравится, когда на него кричат и наказывают. Так в чем же дело? Почему дети продолжают вести себя таким образом, зная, что взрослые будут их за это ругать?

Давайте разбираться.

Когда я использую слово «плохое» в отношении детского

поведения, я всегда беру его в кавычки. Почему? Потому что оно плохое с точки зрения взрослых – оно нам мешает. Называя такое поведение «плохим», мы невольно настраиваем себя негативно, начинаем раздражаться и злиться на ребенка и уже не пытаемся увидеть, в чем на самом деле причина такого поведения. А ведь очень часто «плохое» поведение – это всего лишь ширма, за которой скрываются более глубокие причины, непонятные и незаметные с первого взгляда.

Оказывается, такое поведение зачастую помогает ребенку удовлетворить его важные психологические потребности, о которых он не может сказать прямо, а также справиться со стрессом, напряжением, волнением, страхом, обидой и другими чувствами. Возможно, он много раз пытался получить то, что ему необходимо, по-другому, но у него ничего не выходило. А может быть, в силу возраста и отсутствия жизненного опыта, он просто не знает и не понимает, как можно поступать по-другому. И вместо того чтобы дать ребенку то, чего ему так не хватает в этот момент, – поддержку, сочувствие, ласку, внимание, уважение к его чувствам, возможность быть услышанным и понятым, – взрослый начинает его ругать (потому что видит только «плохое поведение», не понимая, что за этим стоит).

На самом деле, «плохое поведение» есть не что иное, как сигнал взрослым о помощи. Возможно, что ребенок с чем-то психологически не справляется, чего-то не понимает, ему не хватает знаний, опыта, внимания, правил, навы-

ков. Либо какие-то его важные психологические потребности не удовлетворены. Нам, взрослым, важно учиться не реагировать на «плохое» поведение раздражением и злостью, а сделать хотя бы маленькую паузу и задать себе вопрос: «Что сейчас происходит с моим ребенком? Чего ему не хватает в данный момент?» Истинные причины «плохого» поведения не лежат на поверхности и сразу не очевидны. Можно сказать, что мы видим только «верхушку айсберга», а что находится в его основании, «под водой», остается скрытым от наших глаз.

«Плохое» поведение ребенка как бы приглашает родителей задуматься о том, чего ему психологически не хватает и какие потребности он пытается удовлетворить. Давайте рассмотрим примеры ситуаций, в которых ребенок, на первый взгляд, плохо себя ведет, и потренируемся определять истинную причину такого поведения в каждом случае.

Пример 1:

Ребенок капризничает утром перед садиком, не хочет одеваться, ноет.

С привычной точки зрения, это «плохое» поведение, которое очень раздражает, согласны?

**«Плохое поведение» есть не что иное,
как сигнал взрослым о помощи.**

Какова истинная причина такого поведения?

Ребенок не хочет расставаться с мамой и желает остаться

дома. Ведь это так естественно и понятно! А еще, возможно, он не выспался.

Как реагировать?

Вместо того чтобы ругать за капризы, раздражаться и повышать голос, покажите ему, что **понимаете** настоящую причину его поведения и его чувства: «Я понимаю, тебе не хочется расставаться с мамой. И мне не хочется. Иди сюда, я тебя обниму. Давай по дороге в садик я расскажу тебе интересную историю и заберу тебя сегодня пораньше. А сейчас заобнимаю тебя вот так... а потом защекочу еще вот так... а потом еще зацелую – вот так... А потом мы придем домой и во что-нибудь вместе поиграем. Договорились?»

Пример 2:

Ребенок упрямится, не желает слушать ваши объяснения, не принимает вашу помощь – хочет все сделать сам, по-своему, хотя у него пока еще не очень получается. С привычной точки зрения, это снова «плохое» поведение, которое вызывает злость, – ведь ребенок не слушается! Хочется заставить его делать так, как нужно.

Какова истинная причина такого поведения?

За этим скрывается желание ребенка быть более самостоятельным, иметь хотя бы какой-то контроль над ситуацией, проявить свою волю и почувствовать себя значимым и важ-

ным, показать вам, что он на что-то способен.

Как реагировать?

Вместо того чтобы внушать ребенку, что у него «все равно ничего не получится» без вашей помощи, и ругать за то, что он хочет все сделать сам, скажите: «Понимаю, тебе хочется сделать это самому. Я очень рада, что ты у меня такой самостоятельный. Я знаю, ты на многое способен, если постараться. Если тебе нужна будет помощь, позови меня, и я тебе помогу».

Пример 3:

Ребенок целый день «плохо себя ведет», не в настроении, плачет и капризничает, с ним сложно договориться. Такое поведение обычно раздражает и злит.

Какова истинная причина такого поведения?

На самом деле, ребенок ревнует к новорожденному малышу и беспокоится, что теперь будет получать от родителей намного меньше внимания и любви, чем раньше. Он ведет себя так, чтобы максимально привлекать к себе внимание родителей, – капризничает, упрямится, плачет. И хотя внимание, которое он получает в этом случае, – негативное, для него это лучше, чем никакого.

Как реагировать?

Чаще обнимайте и целуйте его, говорите добрые и ласковые слова, не отстраняйте от себя, когда ухаживаете за малышом. Наоборот – приглашайте помогать. Находите время поиграть с ребенком вместе, вдвоем. Чем больше вы ругаете или отстраняете его от себя в такой ситуации, тем хуже становится его поведение. Он будет, наоборот, стремиться всеми силами обратить ваше внимание на себя.

Как видите, когда ребенок «плохо» себя ведет, взрослому человеку очень важно задавать себе вопросы: «Чего ему сейчас не хватает? С чем он сейчас не справляется? Как я могу помочь?»

Начните видеть в капризничавшем ребенке человека, который нуждается в помощи, внимании, любви, поддержке, понятных объяснениях и формировании новых навыков и умений, которых у него еще нет. Как только вы научитесь воспринимать «плохое» поведение как сигнал о помощи, на смену раздражению и злости придут другие чувства – сопереживание, сочувствие, понимание, желание поддержать и помочь. Помните, что мы испытываем к детям огромный спектр негативных чувств именно в те моменты, когда им больше всего нужны наши поддержка, понимание и помощь в преодолении сложностей.

Глава 2

Должны ли дети слушаться?

Многие взрослые считают, что дети должны беспрекословно слушаться и делать то, что им сказали. Они воспринимают нежелание ребенка выполнять их указания как признак невоспитанности, избалованности, плохого характера или воспитания.

Так ли это?

Давайте не будем забывать, что ребенок – не солдатик и не робот, который безвольно должен выполнять все даваемые ему указания, а маленький человек со своей волей, характером, желаниями, чувствами, мыслями, эмоциями и потребностями. Так же, как и вы иногда не хотите, например, выходить из дома в холодную погоду, с кем-то встречаться, убирать в квартире или рано вставать, так и ребенок не хочет делать определенные вещи. Так же, как и вам, ему тоже иногда что-то не нравится (например, продукты, фильмы, одежда).

Это совершенно нормально. Он живой человек со своими чувствами и желаниями.

Само по себе нежелание ребенка делать то, о чем вы его просите, – естественная человеческая реакция. Он имеет на это полное право. Важно помнить также о том, что в младшем дошкольном возрасте дети еще не умеют воле-

вым усилием заставляя себя делать то, что делать не хочется (в отличие от детей старшего дошкольного возраста). Маленький ребенок, скорее, будет с удовольствием делать то, что ему нравится и интересно, а не то, что нужно. Логические, рациональные объяснения маленьким детям пока еще не очень понятны. И здесь на помощь родителям приходит игровой подход в воспитании, но об этом разговор пойдет позже. А пока вопрос в том, как ВЫ реагируете, когда ребенок не хочет делать то, что нужно.

Можно повышать голос, требовать, заставлять и принуждать. Такая реакция, скорее всего, приведет к еще большему упрямству со стороны ребенка, обидам и слезам. А можно договориться с ним, заинтересовать и увлечь его, предложить свою помощь или постараться объяснить, почему это важно сделать. А в некоторых случаях вполне возможно даже согласиться с тем, чтобы ребенок не делал то, что ему не нравится (если это никак не вредит ему и не является чем-то очень важным).

Пожалуйста, помните: дети, общаясь с членами своей семьи, учатся тому, что потом им обязательно пригодится в общении с другими людьми в социуме.

Если ребенок не научится дома выражать свое несогласие, проявлять волю, говорить «нет», обозначать свои границы, отказываться от того, что он не хочет делать, а также отстаивать свое мнение, как вы думаете – сможет ли он поступать таким образом за пределами дома и с другими людьми, ко-

гда это будет необходимо?

Если с детства заставлять ребенка подчиняться и слушаться, не воспринимая всерьез его мнение, и ругать его за выражение своих чувств и мыслей, – научится ли он говорить «нет», когда это будет необходимо? Думаю, что ответ на эти вопросы очевиден.

Здесь вспоминается эксперимент сотрудника волонтерской поисковой организации «Лиза Алерт»³ – недавно он облетел все социальные сети. Надежда Якубова пыталась увести с детской площадки под разными предлогами ребятишек разного возраста. Знаете, сколько детей она увела? Девять человек из девяти за три часа! Трудно поверить, но это правда.

Вот как Надежда описывает этот эксперимент (взято из открытых источников в Интернете):

... Вчера я украла ребенка. Да не одного, а целую группу детей. Мой отряд “Лиза Алерт Саратов” проводил социальный эксперимент «Куда уходят дети?». Место проведения – городской парк. Здесь есть детские площадки, озеро с уточками, карусели и всегда много детей. Нашей целью было выяснить, насколько дети готовы сказать «нет» незнакомцу, предлагающему им уйти с площадки без мамы.

Не готовы! Как показал эксперимент,

³ Поисково-спасательный добровольческий отряд «Лиза-Алерт» <https://lizaalert.org/>

совершенно не готовы! Лично я увела девять детей из девяти. Вы представляете? Все, абсолютно все дети ушли со мной. Три минуты – самое долгое время, которое мне потребовалось, чтобы наладить контакт с ребенком. Это самый долгий мой разговор. А в большинстве случаев достаточно было просто предложить. Они сами брали меня за руку и уходили.

Мы шли смотреть голубей, маленьких утят, белочку. Две сестренки, практически подростки, пошли со мной, когда я сказала, что меня прислал их папа. У них не возникло ни одного вопроса. Папа прислал, и они пошли. А я даже имени этого папы не знала!

Рядом с нами стоял сотрудник парка. В его присутствии папа посадил девочек на карусель и велел никуда без него не уходить. После остановки карусели к детям подошла я. Я даже поболтала с сотрудником, а потом увела девочек. И он тоже не насторожился. Кстати, на карусели катались только эти две девочки, других посетителей в тот момент не было.

Но больше всего меня поразило даже не это. За три с половиной года в отряде я уже не удивляюсь равнодушию окружающих. Скажу больше, я бы удивилась, если бы кто-то из взрослых обратил внимание, что привел ребенка один человек, а увел другой. Меня поразила маленькая девочка, самая первая.

Я с ней немного поболтала, покачала ее на качелях. А потом мы пошли смотреть белочку. Уходя с площадки, мы прошли мимо ее мамы. Девочка уже стала понимать, что происходит что-то не то. Она мне сказала, что там стоит ее мама. Я даже не оглянулась. И ребенок покорно шел рядом. Она не кричала, не вырывалась, не звала маму! Она лишь шепотом, очень тихо, говорила, что идти со мной не хочет. Но все равно шла! Шла, пока нас не догнала мама. На мамин вопрос: «Зачем ты ушла?» девочка ответила: «Тетя сказала идти с ней». Вот так они и уходят. Молча, не сопротивляясь, понимая, что идти не надо, но повинаясь какой-то непонятной тете, которая что-то сказала. Вы представляете? Она понимала, что идти не надо, она видела маму, но шла со мной!

А потом мы ищем пропавших детей. В чей-то дом приходит страшное горе. Мальчик уходил со мной и рассказывал, что он знает об эксперименте и точно не попадется на эту уловку. Но он уже уходил, держа меня за руку. Он еще и маленького братишку с собой прихватил! Получается, я похитила двоих детей из одной семьи.

Да, у меня за плечами 15 лет работы в школе учителем начальных классов. Да, я на профессиональном уровне знаю психологию детей и умею найти к ним подход. Да, возможно,

мне просто не попался ребенок, умеющий сказать «нет» взрослому. Но я увела девять детей за три часа! Если бы на моем месте был преступник, то страшно даже подумать, чем бы все закончилось. А ведь это дети. Маленькие дети. Наши дети...

Описываю здесь этот эксперимент для того, чтобы показать, насколько важно для ребенка и его безопасности умение говорить «нет» и отказываться, сопротивляться, не соглашаться, если он не хочет что-либо делать. Всему этому ребенок может научиться только из личного опыта, общаясь с членами своей семьи.

А что мы обычно говорим детям? «Старших надо всегда слушаться», «Делай, что тебе говорят», «Старший всегда прав», «Твое мнение никого не волнует», «Тебя никто не спрашивает», «Делай, что сказали», «Рот закрой»... Пронизывая эти слова, мы не задумываемся, какие установки закладываем в сознании ребенка.

Вопрос, на который я предлагаю вам ответить честно: вы хотели бы вырастить уверенного в себе человека, с адекватной самооценкой, который точно знает, чего хочет, и может защитить себя и отстоять свои интересы? Или удобного, исполнительного и управляемого человека, неуверенного в себе, без воли и собственного мнения?

Если вы растите личность, важно уважать мнение, чувства и потребности ребенка. Если он отказывается делать то, о чем вы его просите, — это не повод ругать его и застав-

лять выполнить вашу просьбу. Никому не нравится, когда им управляют, приказывают и вынуждают. Вам такое отношение к себе тоже не понравилось бы.

Постарайтесь договориться с ребенком, найдите способы убедить его или увлечь, заинтересовать. Спокойно объясните, почему важно то, о чем вы его просите. Чем это полезно и хорошо для него, для вас и для других людей. Что может произойти, если не делать то, что нужно. Предложите ребенку помощь в том, что у него пока не получается. Используйте игровые способы увлечь маленьких детей (о них речь пойдет дальше).

Некоторые родители считают, что дети еще слишком малы, чтобы понимать объяснения. Этим они оправдывают применение шлепков по попе, по рукам и по губам: «Ребенок по-другому пока еще не понимает». Действительно, он не всегда может с первого раза понять то, что вы ему объясняете. Но это совсем не повод поднимать на него руку.

Представьте, что вы только учитесь управлять автомобилем и многого пока не знаете. В каком случае вы быстрее научитесь: если инструктор будет на вас кричать и периодически отвешивать вам оплеухи, или терпеливо и доброжелательно объяснять то, в чем вы пока не разбираетесь?

Пожалуйста, помните: ребенок – такой же человек, как вы, только у него намного меньше знаний, умений и жизненного опыта, а также он меньше, слабее и беззащитнее. Однако это не значит, что у него нет своих мыслей, чувств,

желаний и потребностей. Он заслуживает такого же уважительного отношения, как и другие люди вокруг вас. Если он чего-то не хочет или с чем-то не согласен – это совершенно нормально. У него есть такое право.

Вы хотели бы вырастить уверенного в себе человека, с адекватной самооценкой, который точно знает, чего хочет, и может защитить себя и отстоять свои интересы? Или удобного, исполнительного и управляемого человека, неуверенного в себе, без воли и собственного мнения?

Важно, как вы на это реагируете. Речь не о том, чтобы идти у детей «на поводу», исполнять все их прихоти и желания, позволять командовать родителями. В жизни ребенка обязательно должны быть разумные правила и ограничения, и мы поговорим об этом дальше. В следующий раз, когда ваш ребенок не будет слушаться, скажите себе: «Вероятно, он пока не понимает, для чего это нужно. А может быть, ему просто не хочется этого делать – не научился заставлять себя делать то, что неинтересно. Как я могу договориться с ним? Заинтересовать, объяснить, побудить, помочь ему?»

Вместо того, чтобы сердиться, посмотрите на ситуацию с другой стороны: «Мой ребенок начинает проявлять свою волю и обозначать границы своего собственного «Я». Это ему пригодится в будущем».

Глава 3

Потребность во внимании

Мы говорили в первой главе о том, что «плохое» поведение ребенка чаще всего указывает на его неудовлетворенные психологические потребности. В этой главе мы рассмотрим одну из таких базовых потребностей. Каждому ребенку жизненно важно чувствовать, что он занимает определенное место в семейной системе, что между ним и значимыми для него взрослыми существует эмоциональная связь, что его замечают, видят, любят, обращают на него внимание.

Представьте, что целый день ребенок ходит с корзинкой, на которой написано «Внимание». Ему очень важно, чтобы в течение дня взрослые эту корзинку постепенно наполняли. Как только внимания в корзинке остается мало, почти «на донышке», ребенок начинает беспокоиться и направляет все свои усилия на то, чтобы ее снова наполнить. При этом ему настолько необходимо внимание взрослых, что он согласен даже на негативное внимание, лишь бы оно было. И это нам очень важно понимать! Для ребенка даже негативное внимание лучше, чем вообще никакого.

Что такое позитивное внимание? Это нежный взгляд, улыбка, добрые слова, приятные прикосновения (обнять, погладить, поцеловать), совместные игры, занятия, разговоры.

Нетрудно догадаться, что негативное внимание – это выражение недовольства в адрес ребенка, строгий и сердитый взгляд, критические замечания, повышенный голос, крики, любые наказания.

Важно помнить: если ребенку не хватает позитивного внимания со стороны взрослых, он будет всеми силами стремиться получить хотя бы негативное внимание в свой адрес. А что для этого нужно? Правильно, «плохо» себя вести. Это гарантированно поможет ребенку привлечь к себе внимание взрослого (замечания, крики, угрозы) и, таким образом, наполнить свою корзинку негативным вниманием. Опытным путем ребенок научился тому, что «плохое поведение» помогает ему получить то, что нужно.

Как дети учатся с помощью «плохого» поведения получать необходимое внимание?

Рассмотрим пример.

Ребенок несколько раз подходит к маме, обнимает ее, зовет поиграть, показывает ей свои игрушки. Мама очень занята и не может отвлечься от своих дел (например, переписывается в телефоне). После нескольких безуспешных попыток обратить внимание мамы на себя, ребенок с ногами залезает на стол и смотрит на ее реакцию. Мама сразу бросает свои дела, подбегает к нему, снимает со стола, начинает ругать за такое поведение и объяснять, почему так делать не нужно. Как вы думаете, насколько велики шансы, что в следующий раз, когда малыш захочет обратить на себя мамино

внимание, он снова заберется с ногами на стол? Ведь такое поведение успешно помогло ему получить внимание мамы, пусть даже и негативное. У него сложилась прочная причинно-следственная связь: «Когда мне нужно внимание мамы – надо залезть на стол».

Пожалуйста, помните – ребенок, которому не хватает позитивного внимания со стороны взрослого, скорее всего, будет «плохо» себя вести, чтобы привлечь к себе негативное внимание.

Чтобы этого не происходило (или происходило как можно реже), важно в течение дня уделять ребенку позитивное внимание, чтобы он чувствовал эмоциональную связь с вами.

Вот как вы можете это делать.

1. Без повода говорите ребенку добрые, ласковые слова о том, как он важен для вас, как вы его любите, как скучаете по нему, когда долго его не видите:

- Я люблю тебя
- Я скучала по тебе
- Как я рада тебя видеть
- Я люблю проводить с тобой время
- Мне нравится с тобой играть
- Я люблю с тобой разговаривать (гулять, лепить, рисовать)
- Я так рада, что ты у нас есть!

2. Если ребенок подходит к вам и хочет что-то рассказать или показать, а вы заняты – постарайтесь отвлечься хотя бы

на минуту и обратить все свое внимание на него: повернуться в его сторону, посмотреть ему в глаза, если возможно – присесть, чтобы оказаться с ним на одном уровне, выслушать, помочь в том, о чем он просит, рассмотреть то, что он вам показывает.

3. Находите возможность проводить вместе с ребенком качественное время – это настолько важно, что данной теме я посвящу отдельную главу.

4. В подходящих ситуациях говорите ребенку вслух о тех чертах характера, которые вы в нем замечаете. Например:

«Мне нравится, что ты такой... (и далее выбирайте зависимости от ситуации): любознательный, любознательный, коммуникабельный, добрый, умный, ласковый, упорный, щедрый, хороший друг, старательный, настойчивый, жизнерадостный, смысленый, добросовестный, ответственный, заботливый, энергичный, понимающий, неунывающий, веселый, смелый, артистичный, улыбчивый, понятливый, шустрый, с отличным чувством юмора и широким кругозором, активный, хозяйственный, фантазер, сочувствующий, с добрым сердцем» и так далее.

5. Отмечайте ребенка вслух за его старания, маленькие и большие успехи. Мы часто радуемся поведению и поступкам детей в глубине души, а говорить об этом вслух забываем. Например, вы можете отмечать то, что видите:

- Вот это да, какая комната чистая!

- Ух ты! Постель застелена!
- Как ровно ты сложил книжки на полке!
- Я вижу, тебе очень нравится рисовать.
- Какие яркие краски ты используешь!
- Я вижу, что ты очень постарался!
- Я вижу, ты сам выбрал себе одежду!
- Я вижу, как аккуратно ты сложил свою пижамку.
- Я вижу, что ты сам убрал со стола!
- Получается очень здорово.
- Могу представить, сколько времени на это ушло!
- Представляю, как долго ты старался!
- Как хорошо ты придумал!
- Я так рада, что у тебя получается.

6. Благодарите вслух, когда ребенок старается вам помочь.

- Спасибо большое тебе за то, что ты... (конкретное действие).
- Спасибо за твою помощь.
- Ты мне так хорошо помогаешь!
- Благодаря тебе я все закончила быстрее.
- Благодаря тебе у нас теперь так чисто.
- Благодаря тебе вещи теперь не раскиданы по полу.
- Я очень ценю твою помощь.

7. Говорите, как вам нравится проводить время вместе.

- Я очень ценю время, которое мы с тобой проводим вместе.

- Я с нетерпением жду, когда мы сможем снова поиграть завтра.
- С тобой очень интересно.
- Мне очень понравилось, как мы поиграли.
- Я рада, что ты дома.
- С тобой так интересно болтать обо всем.

8. Чаще смотрите на ребенка добрым, любящим взглядом, который сообщает ему: «С тобой все в порядке. Я люблю и принимаю тебя таким, какой ты есть. Я рад (рада), что ты есть в моей жизни».

Если вы будете выполнять **хотя бы одну десятую** этих простых рекомендаций каждый день хотя бы в течение недели, то увидите, как изменится поведение вашего ребенка и насколько ближе будут ваши отношения. Психологическая потребность во внимании будет удовлетворена, а значит, вести себя «плохо» не будет необходимости.

Чтобы поддержать вас, мотивировать и вдохновить, делюсь с вами историями-отчетами родителей, которые проходили курс «Золотая Середина» и делились о том, насколько спокойно и без раздражения у них получалось реагировать на поведение детей, когда они понимали, почему дети так себя вели. Во многих ситуациях ниже вы, наверняка, узнаете себя. Они помогут вам лучше «примерить» знания из этой главы на себя.

ЕКАТЕРИНА

«Утром готовила завтрак, ребенок как обычно баловался, пытался привлечь внимание. Вместо привычных слов о том, что мама занята и не может сейчас поиграть, я просто обняла его. Помогло отлично: малыш успокоился, не стал еще больше «висеть» на мне и дождался завтрака.

Также удалось несколько раз удержать себя от поучительного и директивного тона. Мы смогли договориться, и в итоге ребенок вел себя лучше».

ЛЮДМИЛА

«Стараюсь с сыном больше говорить, улыбаться, рассказывать, что мы все его очень любим. Заметила: когда он слышит, что его любят, очень радуется и много раз повторяет за мной эти фразы. Еще за собой заметила, что я мало улыбаюсь при общении с ребенком. Чаще выражение лица у меня какое-то строгое... Это стало открытием для меня. Буду обращать на это внимание».

ЮЛИЯ

«Сегодня вечером сын очень устал и проголодался. Мы поздно вернулись из гостей, и он начал ныть, что голодный, а я не успела приготовить ужин. Раньше я бы начала раздражаться, но сегодня я его обняла и сказала: «Я понимаю, что ты устал и голодный, потерпи, пожалуйста, скоро будем ужинать». Он успокоился и перестал ныть. Когда раньше он подбегал что-то сказать или спросить, то я обычно отвечала,

не отвлекаясь от своих дел. Тогда он делал что-то запрещенное – бил кошку или собаку, бросал вещи, игрушки. Сейчас стоит просто оставить свои дела, обнять и выслушать, он радостный убегает играть дальше».

ВИКТОРИЯ

«Когда дочь что-то делает, например, уроки, и у нее не получается, она очень злится, прямо кипит вся, может бросить книгу, начать кричать. Раньше такое поведение меня очень раздражало, я могла на нее за это накричать. Но сейчас понимаю, что я сама такая же. Когда пытаюсь что-то сделать, а у меня не выходит – ох, как я злюсь! В общем, вчера мою посуду и слышу – дочка злится. Подхожу к ней, обнимаю, целую, беру на ручки, начинаю с ней, как с маленькой, разговаривать. Она сразу успокоилась, ведь она очень любит, когда я ее ласково обнимаю».

ТАТЬЯНА

«Младший сын разревелся перед сном, отказывался ложиться в кровать, хотел бежать к игрушкам. Я взяла его на руки и обняла, попыталась понять, что он сейчас чувствует: устал, но не наигрался, а еще – не получил достаточно моего внимания. Он еще некоторое время плакал, но лег в кровать, прижался ко мне. На следующее утро он не хотел чистить зубы. Я погасила привычную реакцию раздражения в этой ситуации и подключила игру с его любимыми

персонажами, как вы учили нас на курсе. И зубы почистили, и утро не испортили».

МАРИНА

«Мой трехлетний сын рано утром плакал и просил молока. Я ему предложила немного подождать, а он стал плакать сильнее. Собралась ему строго сказать, чтобы не плакал, но вспомнила про потребность во внимании и обняла его. Ласковым голосом сказала, чтобы он тихонечко полежал, а я схожу за молочком. Он сразу успокоился».

НАДЯ

«Старший сын переживал, что я буду его ругать, – он съел на занятии конфеты, которые ему в награду дал тренер. Расплакался, сам признался, что не смог удержаться. Решил, что я его побью, отругаю и накажу. Мне стало стыдно за себя, что он так подумал. Я обняла его, поцеловала и объяснила, что за признание никто не наказывает и не ругает, что я ценю его искренность. Ребенок перестал плакать, улыбнулся, и мы в хорошем настроении пошли домой».

НАТАЛЬЯ

«Ребенок злился, что не будет смотреть мультик. Вместо привычных «сам виноват» я взяла его за руку, посадила к себе на колени и обняла, а потом объяснила, почему принято такое решение. Ребенок успокоился».

ЗОЯ

«Сегодня рассказала мужу про потребность во внимании, и он решил сына обнять, когда тот в очередной раз велел ему уходить. Не молниеносно, но сработало! Сын стал мягче, и конфликт был исчерпан. А еще – в последнее время ребенок любит меняться ролями и просит иногда нас побыть детьми, а он – «папа» или «мама». И вот я, будучи якобы им, села на коленки прямо на дороге, возмущаясь, что нельзя есть мороженое перед обедом. Изображала капризы. Сын просто подошел ко мне и крепко обнял. Видимо, в его понимании именно так надо решать проблемы. Буду пробовать. Это было очень трогательно».

Глава 4

Качественное время вместе

Если бы меня попросили дать всего лишь одну рекомендацию, которая может значительно улучшить взаимопонимание между родителями и ребенком, я бы посоветовала регулярно проводить качественное время вместе. Оно творит чудеса. Дети становятся более покладистыми, стоворчивыми и спокойными. Об этом мне пишут тысячи родителей, которые стараются проводить такое время со своими детьми.

В предыдущей главе мы говорили о том, как важно ребенку чувствовать эмоциональную связь с вами и получать достаточно позитивного внимания. Помните? Качественное время, проведенное с ребенком, как раз прекрасно решает эту задачу.

О чем важно помнить?

1. Старайтесь находить примерно 15–20 минут в день (а если получается, то два раза в день) для такого общения с ребенком, когда вы с ним только вдвоем, ни на что не отвлекаетесь и делаете то, что он хочет. Детям постарше можно так и сказать: «У меня есть 15 минут, и я хочу провести это время с тобой. Во что ты хочешь поиграть?»

2. Занимайтесь в такие моменты тем, чем хочет ребенок. С этим у многих родителей возникают сложности, потому

что они привыкли проводить с ребенком развивающие занятия: учить цветам, формам, цифрам, буквам, рисовать, лепить, раскрашивать, складывать пазлы, мозаики и тому подобное. Это все тоже очень хорошо, но мы сейчас говорим именно о таком времени, когда вы занимаетесь с ребенком именно тем, что хочет он. Даже если это никак не связано с обучением чему-то новому.

Например:

- весело кидаться носками
- перекатывать друг другу мячик
- строить башни, а потом ломать их
- валяться и щекотать друг друга
- играть в прятки
- строить домик для куклы
- возить машинки, одну за другой.
- играть в настольные игры

Подойдет все, что угодно, – лишь бы ребенку нравилось, и он делал это с удовольствием. Вам может показаться, что вы бессмысленно тратите свое время, но, поверьте, для эмоциональной связи между вами и ребенком такие совместные игры и занятия очень важны.

3. Важно в это время не отвлекаться на другие дела. Пусть ребенок почувствует, что вы полностью с ним, и он в этот момент для вас самый главный. Поставьте телефон на беззвучный режим, отложите его подальше и посвятите это время ребенку.

4. В это время очень важно не критиковать ребенка, не пытаться чему-то научить, не делать замечаний и не спорить с ним. Просто будьте ему другом, с которым весело играть и общаться. Другьям обычно просто хорошо и интересно вместе. Если ребенок нарушает правила игры – и пусть. Это не повод прекратить с ним играть – вы можете поддаться: «Это не по правилам, но если тебе очень хочется сейчас играть именно так – давай поиграем». Если ему наскучило, и он хочет начать другую игру – соглашайтесь. В такие моменты не нужно заниматься воспитанием – просто постарайтесь быть с ребенком «на одной волне» и делайте вместе то, что интересно ему.

5. Скажите ребенку, что будете стараться проводить с ним такое время каждый день, хотя бы чуть-чуть. Вы можете придумать ему название: например, «Наше время», «Наше волшебное время», «Наше времечко», «Время для души» или «Время для игры» – как вам больше нравится.

6. Будьте готовы к тому, что сначала ребенок будет неохотно отпускать вас, когда придется заканчивать совместные занятия. Поэтому, когда вам нужно возвращаться к своим делам, вы можете дать ему какое-нибудь задание. Например, нарисовать или построить что-то, а потом показать вам, чтобы вы удивились. Либо можно пригласить ребенка после совместной игры помогать вам по дому (этой теме будет посвящена отдельная глава).

7. Если у вас несколько детей, то можно чередовать: сего-

дня вы проводите 15–20 минут качественного времени с одним ребенком, завтра – с другим, послезавтра – с третьим и так далее. Один из родителей может заниматься с одним ребенком, пока другой играет с другим. Адаптируйте идею проведения «Качественного времени» для своей семейной ситуации так, как вам удобно.

Такое времяпровождение поможет вам каждый день укреплять эмоциональную связь с ребенком и уделять ему позитивное внимание. Благодаря этому с ним станет намного легче договориться и у него не будет необходимости привлекать к себе внимание нежелательным поведением.

Вот, что пишут мамы, которые начали регулярно проводить «Волшебное время» с ребенком.

МАРИНА

«Провели сегодня перед садиком 20 минут вместе. Ребенку было легче проснуться, когда он узнал, что мы поиграем в машинки. Оставался радостным до самого садика».

ЕЛЕНА

«Каждое утро бужу девочек в разное время, поэтому с легкостью удастся побыть с каждой наедине. Глажу по спинке, обнимаемся, милуемся. Им очень нравится. Положительный заряд для всех нас, и дети становятся сговорчивее. Вечером активно подключается папа. Видимо, мы интуитивно чувствовали необходимость

такого времени, и оно стало частью нашего общения».

НАТАЛЬЯ

«Мы стали регулярно проводить время с сыном. Я ему говорю, что мы будем вместе играть, и он выбирает во что. Ему нравится руководить. Играли в машинки, собирали игрушечный дом, играли в теннис с воздушным шариком. Настроение у сына отличное! Мне тоже хорошо. Вижу, как это положительно сказывается на нашем контакте с ним».

МАРИЯ

«Ежедневно стала выделять время на игры, к которым малыш проявляет интерес. Играем 20–30 минут в пластилин, конструктор, машинки – ребенок в восторге!!!»

МАРИЯ

«Дочка очень активно играла, вначале говорила, что ей скучно, но потом разыгралась и придумывала новые и новые сюжетные линии. А когда я пошла заниматься младшей (она проснулась после дневного сна), то старшей дала задание приготовить пирог для кукол. Она с воодушевлением занялась этим и еще минут 20 играла самостоятельно, а потом позвала младшую. Так долго и дружно вместе они уже давно не играли».

ЕЛЕНА

«Каждый день теперь уделяю ребенку качественное

время утром и вечером обязательно. Утром, как только просыпается, около получаса проводим вместе за книжками, игрушками (что захочет сын) или просто «веселой возней». Вечером от получаса до часа строим башенки, катаем мячи и машинки. Сложностей не возникало, ребенок доволен, все получают удовольствие».

МАРИНА

«Сегодня с сыном полчаса играли в карты, попросил научить его играть в «дурака». С дочерью делали пирамиду из деревянных брусочков. Все довольны, и я в первую очередь. Это так здорово – проводить качественное время со своими детьми!»

ТАТЬЯНА

«Утром мы играем в конструктор или настольную игру. Один раз. Буквально 10 минут. Действительно, ребенок полон радости. После школы, если у меня совсем нет сил, то я просто сажусь или ложусь на пол рядом с ним, пока он играет. Или вместе идем в кафе перед тренировкой, или на прогулку. Очень заметен результат – ребенок стал спокойнее, добродушнее».

ОЛЬГА

«Играли с сыном в снежки, с дочкой днем читали книжку минут 20. Да, когда отдаешься детям, как вы рекомендуете, действительно устанавливается эмоциональная связь, словно мы одно целое. Мне это

нравится. Забавно и весело побаловаться с детьми и самой побыть ребенком. Так здорово, когда никто не критикует тебя, что ты не так что-то делаешь, и не надо стараться понравиться, просто играешь, и все довольны!»

КРИСТИНА

«Сын просил поиграть с ним в паровозик и железную дорогу. При этом хотел, чтобы я сама возила паровоз, а он сидел и наблюдал. Затем попросил, чтобы я раскрашивала его раскраску. Потом отпустил и продолжил без меня. В другой день втроем играли в кота, лису и петуха (сам предложил). Даня был петухом, которого бесконечное множество раз похищали и спасали. Визжал от удовольствия».

ОЛЬГА

«Не всегда удастся выделить время отдельно для каждого ребенка. Стараюсь проводить его хотя бы с двумя вместе, играем, во что дети хотят (прятки, жмурки, «горячо-холодно», придумываем ролевые игры, читаем, рисуем, лепим, делаем поделки из бумаги, просто балуемся, валяемся...). Дети всегда счастливы и хотят постоянно со мной играть. Контакт налаживается очень хорошо».

МАРИЯ

«Да, действительно, дети начали успокаиваться, когда они со мной «один на один». Моим сыновьям 9

и 10 лет, и им нравится что-то готовить вместе со мной. Я даю им какие-то несложные задания на кухне, и когда у них получается, они очень довольны. Еще мы играли в шахматы, собирали вместе Лего, рисовали, играли в настольные игры. У нас все замечательно получается, дети обычно довольны и счастливы».

Глава 5

Потребность в «личной силе»

Каждому ребенку важно чувствовать себя значимым и важным, иметь возможность проявлять свою волю и хотя бы немного контролировать то, что происходит. Для обозначения такой психологической потребности будем использовать словосочетание «личная сила». Оно короткое, удобное и хорошо передает смысл.

Потребность в «личной силе» можно описать такими словами:

- Я значимый и важный
- Я могу влиять на ситуацию
- Я могу принимать решения
- У меня есть контроль над тем, что происходит
- К моему мнению прислушиваются
- Мои чувства уважают
- У меня есть право выбора
- У меня получается
- Я могу
- Я умею
- Я знаю

Когда ребенок испытывает дефицит «личной силы», он начинает упрямиться, спорить, протестовать, устраивать ис-

терики и сопротивляться правилам. Он как будто пытается сказать взрослым: «Я тоже хочу хоть что-то решать и на что-то влиять! Хочу, чтобы ко мне прислушивались и чтобы со мной считались!»

Некоторым родителям такое поведение может показаться просто возмутительным. «Ребенок меня не слушается! Он бунтует! Надо показать ему, кто тут главный! Я заставлю его во что бы то ни стало делать то, что я говорю!» У взрослых сразу возникает желание любой ценой добиться от ребенка послушания и повиновения. Но чем больше на ребенка давить, заставлять его с помощью угроз, криков и наказаний – тем меньше «личной силы» у него остается и тем сильнее он будет пытаться восполнить ее дефицит. Возникает эффект пружины – чем больше ее сжимают, тем сильнее сопротивление. Получается замкнутый круг: вы давите на ребенка, он сопротивляется, вы давите еще больше, он еще больше сопротивляется и так далее.

Чтобы лучше понять, что происходит, представьте, что на узком мосту встретились два барашка и уперлись друг в друга рогами. Ни один не хочет уступать. Чем больше давит один, тем сильнее сопротивляется другой. Именно так мы, взрослые, часто боремся с детьми, а они – с нами. В психологии это называется «борьба за власть» или «борьба за влияние».

Если вместо привычной реакции на «плохое» поведение ребенка (гнев, раздражение) вы вспомните, что он просто хо-

чет быть для вас в этот момент более значимым и важным, то сможете реагировать спокойнее и разумнее, не вовлекаясь с ним в борьбу.

Далее мы обязательно поговорим о том, как помогать ребенку чувствовать свою «личную силу». Но сначала давайте посмотрим, какие привычные методы воспитания лишают ребенка этой самой силы.

- Приказы, команды, директивный тон
- Сравнения с другими детьми
- Крики
- Угрозы
- Шантаж
- Негативные ярлыки (лентяй, драчун, плакса-вакса)
- Обесценивание его мнения
- Пренебрежение его чувствами
- Высмеивание
- Сарказм
- Замечания при других людях
- Обидные слова
- Унижение
- Физические наказания

Если вы используете в общении с ребенком что-либо из перечисленного, постарайтесь отказаться от этого в самое ближайшее время. Такие слова и действия взрослых нарушают психологические границы ребенка, подрывают его ве-

ру в себя, занижают самооценку, внушают ему, что он не достоин уважения, лишают его «личной силы».

Помните, если часто говорить с ребенком директивным, командным тоном, требовать от него подчинения, повиновения, если не оставлять ему пространства для выражения своей воли, унижать, стыдить, сравнивать, кричать на него, пренебрегать его чувствами – он будет сопротивляться, упрямиться, устраивать истерики, отказываться делать то, что вы просите, делать «наоборот», «назло» и «вопреки» – лишь бы показать вам, что он значимый и важный, что тоже личность и у него есть свое «Я».

Чтобы таких реакций было как можно меньше, родителям очень важно помнить о потребности ребенка в «личной силе» и помогать ему, где возможно, ее проявлять.

Глава 6

Помогаем ребенку почувствовать «личную силу»

Итак, в предыдущей главе мы с вами определили важную психологическую потребность ребенка, которую для удобства назвали «личной силой». Она состоит в желании проявлять волю, влиять на события, контролировать то, что происходит, чувствовать себя значимым. Из этой главы вы узнаете, как помогать ребенку обретать свою «личную силу».

1. Позволяйте ребенку самому принимать решения там, где это возможно и безопасно.

2. Предлагайте ему несколько вариантов на выбор – тогда он будет понимать, что у него есть контроль над ситуацией и возможность влиять на события. Детям дошкольного возраста вполне достаточно двух вариантов на выбор.

3. Спрашивайте мнение ребенка по поводу разных вещей и слушайте, о чем он говорит, не перебивая (даже если не согласны). Важно уметь слушать.

4. Советуйтесь с ним по поводу домашних дел и семейных планов.

5. Если ребенок не согласен с чем-то, не давите на него, а постарайтесь договориться и объяснить, почему это важно делать. Предложите свою помощь или другие варианты вы-

полнения необходимого.

6. Просите ребенка помочь вам разобраться в чем-то или научить чему-то. Детям это очень нравится. Обязательно поблагодарите его за помощь.

7. Привлекайте детей к помощи по дому и отмечайте даже самый маленький вклад в семейные дела. Когда ребенок помогает вам, он чувствует себя важным и нужным. В главе 9 я расскажу о домашних делах, которые по силам детям в разном возрасте.

8. Поддерживайте начинания и интересы ребенка.

9. Обучайте самостоятельности и поддерживайте в желании разобраться в чем-то самому.

10. Относитесь с уважением к тому, что думает, говорит и чувствует ребенок.

11. Говорите ему: «Ты можешь», «У тебя получится», «Ты это умеешь», «Я в тебя верю», «Я тебе доверяю».

12. Подчеркивайте его правоту, когда можете с ним согласиться: «Ты прав (а)», «Я с тобой согласна», «Какие интересные мысли».

13. Не вырывайте у ребенка из рук то, что хотите забрать, а просите отдать или поменять на что-то (конечно, если это для него не опасно).

14. Не перебивайте, когда ребенок говорит. Дослушайте до конца.

15. Не говорите обидных, унижающих достоинство слов (подробнее об этом речь пойдет в следующей главе).

16. Не ругайте и не критикуйте детей при других людях.

17. Позвольте ребенку принимать маленькие самостоятельные решения там, где это возможно.

Помогайте ему чувствовать себя значимым и важным, относитесь к нему с уважением. Когда ребенок чувствует такое отношение к себе, у него нет необходимости постоянно что-то доказывать, самоутверждаться, спорить и упрямиться по любому поводу.

И снова, чтобы поддержать и мотивировать вас, делюсь историями участниц курса «Золотая середина» о том, что начинает происходить, когда мы даем ребенку почувствовать свою «личную силу».

Помните, ребенок – маленькая личность, у которой есть свое мнение, желания и чувства.

ОКСАНА

«Очень жаль, что раньше я не знала о таком понятии, как личная сила и ее значимости для человека. Моему ребенку ее очень не хватает! Он часто сигнализирует об этом – хвалится своими успехами, поделками, поступками. Часто спрашивает: «Я так-то поступил, я молодец?!» Заметила, что когда начинается «плохое» поведение, хандра, нытье, то стоит предложить какую-то полезную работу, как тут же появляется азарт, желание проявить себя. А потом ребенок получает удовольствие от собственной значимости, ходит в приподнятом настроении».

АНАСТАСИЯ

«Регулярные скандалы у младшего на тему «не хочу чистить зубы перед сном, и вообще спать не пойду!»

Стараюсь обнимать, говорить: «Ты устал, у тебя был сложный день. Совсем нет сил зубки почистить? Хочешь почистить сам, или я тебе почищу?» Ему 2,7. «Я САМ!» сейчас у него проявляется во всем. «А пойдешь чистить сам или мне отнести? А в кроватку сам пойдешь, или я отнесу? Какую машинку сегодня спать возьмешь, Мака или Метра? А поцеловать тебя можно? А в какую щечку?» Ребенок счастлив, милостиво разрешает поцеловать чуть-чуть сюда, сюда и еще вот сюда. Сразу упрямство проходит, когда даю возможность проявить хоть в чем-то свою волю».

АНАСТАСИЯ

«Мне стала намного очевиднее потребность в личной силе. Теперь я понимаю споры и попытки старшего сына выразить свое «я». Раньше я боялась избаловать его, пойти на поводу и всячески пыталась продемонстрировать ему, кто в доме решает, но сейчас вижу, как глубоко ошибалась. На этой неделе я радикально изменила свое отношение к нему и привычные методы воспитания. Очень благодарна вам за эти знания, они открыли мне глаза на многие важные вещи. Споров и упрямства стало значительно меньше».

АЛЕКСАНДРА

«Когда нужно позаниматься музыкой, ребенок

находит любые причины, чтобы этого избежать или хотя бы отложить занятие. В итоге все затягивается до бесконечности. Раньше это приводило меня в бешенство и заканчивалось криком. Упрямство просто раздражало. Узнав про «личную силу», я решила поменять тактику: не давить, а предлагать варианты, и – ура! Сработало! Дочка теперь занимается даже без уговоров. Нам удастся договориться. А когда я ее обнимаю, она сразу тает и согласна сделать то, что я прошу. Это здорово! Раньше мы, как барашки, упрямылись – «кто – кого»! Она сразу придумывала любые отговорки, просто чтобы не делать ничего из того, о чем я прошу! А сейчас и в огороде помогает мне, и дома. Взяла сама веник и стала подметать, я была поражена! Так что не только я ее удивила своей «новой» тактикой, но и дочка меня!»

ЮЛИЯ

«Я поняла, что у моей дочки есть потребность в личной силе. Вот почему у нас постоянно происходят столкновения. Теперь ясно, что нужно не включаться в спор, а договариваться. А я считала, что если уступлю, то потеряю свой авторитет. Теперь буду исправляться».

ЮЛИЯ

«Все понятно! Увидела, что часто была неправа, слишком подавляла ребенка. Впредь буду больше считаться с его желаниями и чувствами, спрашивать мнение, предлагать выбор. Много полезной

информации о том, как вести себя, чтобы помочь ребенку чувствовать себя значимым. Мне это было необходимо».

ЕЛЕНА

«Спасибо большое! Намного проще держать себя в руках, когда четко понимаешь состояние ребенка и то, что им движет. Раньше мне это было недоступно».

ОЛЬГА

«Информация про личную силу как раз для меня! Постоянно перетягивали канат с дочкой. Я впадала в ярость. Пишу в прошедшем времени, потому что больше этого не будет».

ЕЛЕНА

«У меня уже намного лучше получается не ввязываться в борьбу за власть и оставаться зрелым понимающим взрослым. Учимся дальше!»

ЮЛИЯ

«Потребность ребенка во внимании можно удовлетворить через качественное время с ним (примерно 15–20 мин в день), а также с помощью вербальных (словесных) и невербальных (жесты, мимика) посланий. А потребность ребенка в личной силе удовлетворяется через интерес к его мнению, активное слушание, вопросы, помогающие лучше понять ребенка».

Глава 7

Обидные слова из детства

- Хватит ныть! Как тебе не стыдно!*
- Что про тебя подумают?*
- Смех без причины – признак дурачины.*
- Я – последняя буква алфавита!*
- Откуда у тебя только руки растут?*
- Неумеха!*
- Рот закрой!*
- Тебя никто не спрашивает.*
- Мало ли что ты хочешь?*
- А умнее ты ничего не мог придумать?*

Многие из нас помнят обидные фразы, которые приходилось слышать в детстве от значимых взрослых. Оставшись в памяти, эти слова продолжают влиять на мировоззрение и многие области жизни уже взрослого человека.

Слышать такие слова о себе – обидно и унижительно. Они подрывают у ребенка веру в себя и свои силы, занижают самооценку, внушают ему, что он неполноценный и неадекватный, что он хуже, чем все остальные.

Такие фразы лишают ребенка той самой «личной силы», о которой мы подробно говорили в прошлой главе. Разве

можно чувствовать себя значимым, когда слышишь такое в свой адрес?

Я попросила родителей, которые читают мой блог, вспомнить и написать, какие еще обидные слова они слышали в детстве. В итоге получился длинный и печальный список. Возможно, и вам приходилось в детстве слышать такое в свой адрес.

- Не умничай.
- Не будешь хорошей девочкой – тут оставлю/обратно в роддом отнесу.
- Художник от слова «худо».
- Профессор кислых щей.
- Что ты дура, пока знаем только мы. Не надо всем об этом рассказывать.
- Помолчи, за умную сойдешь.
- Почему ты не можешь быть, как все нормальные дети/люди?
- Руки из попы, только ломать умеешь, больше ничего.
- Что рожа такая кислая?
- С жиру бесишься.
- У всех дети как дети, а у нас – черт знает что!
- Не вой (когда ребенок поет или плачет).
- Все равно у тебя ничего получится!
- Закрой свой рот, тебя не спрашивают.
- Ума нет – считай, калека.
- С твоими мозгами ты ничего в жизни не добьешься!

- Тебе слон на ухо наступил.
- Не велика барыня.
- Хватит лить свои крокодильи слезы.
- Пишешь как курица лапой.
- Включи мозги.
- Какая ты некрасивая, когда плачешь.
- В этом доме твоего ничего нет.
- Все дети, как дети, а ты...
- Соплежуй.
- Наказание ты Господне.
- Хватит слезомойничать.
- Не умеешь – не берись!
- У тебя не руки, а крюки.
- Много хочешь – мало получишь.
- Больше поплачешь – меньше пописаешь.

Трудно поверить, что такие слова можно сказать своему любимому ребенку, которому желаешь добра, правда? Однако, к сожалению, многие взрослые буквально «на автомате» продолжают говорить все это уже своим собственным детям, повторяя то, что сами слышали в детстве.

Каждый раз, когда вам хочется сказать что-то подобное своему ребенку, задайте себе вопрос: «Смог бы я сказать такие слова человеку, которого уважаю и ценю?»

Обратите внимание: мы не позволяем себе ничего подобного в общении с друзьями, знакомыми, коллегами,

родственниками, соседями. Даже если мы недовольны, то все равно не говорим им такие слова, потому что осознаём, что это неприлично. Мы также понимаем, что надолго испортим отношения с человеком, которому скажем что-нибудь подобное. Ведь это грубо, обидно и неуважительно. Но почему-то детям мы с легкостью бросаем такие фразы.

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.