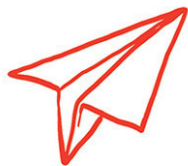


Доктор
Марвин
Маршалл



Мировой
бестселлер!

ВОСПИТАНИЕ без стресса

Как вырастить
ответственных
детей

и жить
своей
жизнью



ВСЕ

Марвин Маршалл

Воспитание без стресса: как вырастить ответственных детей и жить своей жизнью

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62734873

*М. Маршалл. Воспитание без стресса: как вырастить ответственных
детей и жить своей жизнью: Издательская Группа «Весь»; Санкт-
Петербург; 2020
ISBN 978-5-9573-3574-0*

Аннотация

Вы бы хотели растить детей в радости, доверии, без постоянного стресса и чувства вины? Не понимаете, каким путем вам идти в воспитании: быть родителем, который все контролирует, или пустить все на самотек, ни в чем не ограничивать? Вам не нужно выбирать ни то, ни другое. Дело в том, что традиционные подходы к воспитанию, подавляющие волю ребенка или лишаящие его поддержки, в современном мире уже не работают. Если родители пытаются контролировать ребенка наградами и наказаниями, это может вызвать временное послушание – но в конце концов неизбежно приводит к сопротивлению и испорченным отношениям. Книга известного мирового эксперта по воспитанию Марвина

Маршалла преобразит вашу родительскую жизнь. Вы узнаете, как помочь детям стать ответственными, уверенными в своих силах и способными независимо решать свои проблемы, а не полагаться на внешние правила и поощрения. Атмосфера в семье улучшится, конфликты и неподобающие поступки уйдут в прошлое. Дети научатся самостоятельно поддерживать высокие стандарты поведения – вам больше не придется контролировать каждый их шаг. В книге вы найдете целостную методику воспитания детей любого возраста. Марвин Маршалл убедительно показывает, что воспитание может быть по-настоящему радостным и вдохновляющим опытом – как для родителя, так и для ребенка.

Содержание

Отзывы о книге	9
Благодарности	11
Предисловие	12
Введение	14
Вступление	16
Об этой книге	19
Об авторе	25
Часть I. Три основных метода	28
Введение. Три основных метода	28
Глава 1. Позитивность	31
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Марвин Маршалл Воспитание без стресса: как вырастить ответственных детей и жить своей жизнью

Marvin Marshall

Parenting Without Stress: How to Raise Responsible Kids
While Keeping a Life of Your Own

© 2010 by Marvin L. Marshall

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт нача-

ло в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



*Воспитание – это навык. Как и все навыки, оно
требует освоения и практики*

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Эта книга о воспитании — именно то, в чем отчаянно нуждается каждый родитель. Она позволяет сохранить родительский авторитет, который необходим любому ответственному взрослому, и при этом выстроить теплые и уважительные отношения с детьми.

Билл Пейдж, автор книги «Трудные подростки», Насвилл, Теннесси

Обожаю эту книгу! Она так много объясняет. Мне она очень помогала: моя дочь стала меняться как по волшебству. Она наконец-то научилась убираться в своей комнате! После прочтения я совершенно по-иному стала смотреть на вопросы воспитания.

Патрисия Ричмонд, Порт-Орандж, Флорида

Меня буквально потрясла эта книга. В ней множество простых, практичных и логичных рекомендаций для родителей, которые хотят научить детей принимать более обдуманные решения и снизить уровень стресса в семье.

Донна Ришор, Тусон, Аризона

Эта книга — самое практичное и изобретательное пособие по воспитанию, которое я когда-либо встречала. Она дей-

ствительно помогает выстроить крепкие и близкие отношения в семье и при этом воспитать ответственного и внимательного к нуждам других людей человека.

Дебби Мак-Фадиен, Крайстчерч, Новая Зеландия

Это просто волшебная палочка для родителей, которые хотят превратить детей в ответственных взрослых без всякого стресса с обеих сторон. Эту книгу обязаны прочитать все родители!

Доктор С. Давуд Шах, Вандагур, Индия

Многие предложения так хороши, что мне хочется выписать их и повесить на стену. Некоторые идеи кажутся слишком простыми, но они работают!

Лена Лиля Халлнисса, Лександ, Швеция

*Посвящается родителям, которые хотят
воспитать ответственных граждан*

Благодарности

Появление этой книги на свет стало возможным благодаря редактору Бруку Нолгрену, с которым я давно работаю.

Я в долгу перед Памелой Терри, книжным дизайнером, чью помощь нельзя оценить, и перед Роммелем Джонсоном, моим давним другом, техническим гуру и художником-графиком.

Я благодарю всех родителей, поделившихся со мной своим опытом. Мне особенно помогли Керри Вайснер и Дарлин Коллинсон из Британской Колумбии и Джой Видман из Северной Каролины.

Спасибо Эвелин Рошель Маршалл, моей жене и партнеру вот уже несколько десятилетий, которая редактировала все мои книги. Ее мнение и поддержка для меня незаменимы.

Спасибо нашей дочери Хиллари Маршалл, которая больше всего повлияла на процесс моего становления и развития как родителя.

Предисловие

Когда моя начальная школа впервые внедрила *Систему развития ответственности*, я немного беспокоилась, как подобная система сработает в моем классе. Мне всегда казалось, что я создала позитивную атмосферу обучения, и, честно говоря, такая система представлялась очередной бюрократической прихотью, необходимой лишь для отчета.

Я решила: прежде чем вводить систему в классе, сначала стоит проверить ее дома. Мне как матери двух подростков понравилась идея создания атмосферы без стресса. Я поговорила с детьми о том, насколько стрессовой стала ситуация в нашем доме в последнее время, и рассказала им немного о программе, которую хотела на них «испытать».

Позже в тот же день я услышала, как дочь хлопает дверью и во весь голос кричит на своего брата. Раньше я тут же ворвалась бы в комнату и, не раздумывая, вмешалась в ситуацию. Вместо этого я спокойно вошла и спросила:

– То, что ты делаешь, приносит пользу?

Дочь остановилась и посмотрела на меня.

– О, эта фишка с дисциплиной, которую ты применяешь в школе? Ладно, нет! Не приносит.

– То, что ты делаешь, соответствует стандартам нашей семьи?

Она вздохнула:

– Нет.

– Скажи мне, какое у нас есть правило о том, что касается криков?

– Кричать нельзя – все можно сказать спокойно.

– Что, по твоему мнению, нам с этим делать?

Я попросила ее пойти в свою комнату и подумать об этом. Спустя какое-то время она вернулась и поговорила с братом. Она извинилась за то, что кричала на него, и рассказала о списке последствий, который сама составила.

– Наверное, мне не стоит пользоваться компьютером три недели, или болтать по телефону, или ходить в кино с друзьями, – начала перечислять она.

Мы были поражены! Честно говоря, она впервые так спокойно взяла на себя ответственность. Следующие три недели прошли очень интересно. Она отвечала на звонки, и мы слышали ее объяснения: «Не могу говорить по телефону, потому что мои родители... то есть... потому что я установила себе ограничения».

С тех пор как мы ввели такую систему дома, жизнь, кажется, стала лучше. Правда в том, что наши дети знают, чего от них ожидают. Когда они стали придерживаться высшего уровня ответственности, жизнь стала гораздо спокойнее.

Спасибо!

Венди Холл,

Веставия-Хилс, Алабама

Введение

От вашего подхода зависит то, кем вырастет ребенок.

Чтобы достичь определенной цели, нужно понимать, куда вы хотите попасть, а затем сесть в поезд, который доставит вас к месту назначения.

Помощник судьи Верховного суда США увидел кондуктора, идущего по проходу в поезде. Забывчивый мистер Холмс полез в свой карман, затем во второй, потом в третий. Кондуктор подошел к взволнованному мистеру Холмсу и сказал: «Все нормально, мистер Холмс, я знаю вас. Когда доберетесь домой и найдете билет, просто отправьте его мне». Мистер Холмс ответил: «Вы не понимаете. Я волнуюсь не из-за билета. Я не знаю куда еду».

На сегодняшний день родители могут выбирать из двух «поездов» дисциплины. Старый подход основывается на наградах и наказаниях – системе, которую применяют при дрессировке животных. Ее главный инструмент – манипулирование при помощи подкупов и силы, направленной на развитие повиновения. Конечная цель такого подхода – *послушание*. Что ждет пассажиров этого поезда, кроме зависимости, стресса, сопротивления и испорченных отношений?

Книга «Воспитание без стресса» предлагает более современный подход. Его главная цель – *ответственность*. Пассажиры этого поезда наслаждаются позитивными взаимоотношениями, они эффективные родители и испытывают радость во время путешествия.

Вступление

Бывают ситуации, когда родителям нужно укреплять дисциплину. Но дисциплина вовсе не должна вызывать негативные эмоции или приводить к стрессу.

Воспитание детей должно быть радостью, обогащать жизнь, делать ее приятной, насыщенной и яркой. Почему же очень часто оно вызывает раздражение, приводит к стрессу, заставляет опускать руки, а в некоторых случаях даже бояться? Все более безответственное и антисоциальное поведение среди нынешней молодежи в сочетании с устаревшими и неэффективными методами воспитания часто приводят к конфликтам, стрессам и озлобленности как у родителей, так и у детей. Проигрывают все.

Но все не обязательно должно быть так, совсем нет. Если вы воспользуетесь тремя проверенными и универсальными рабочими практиками, дети с готовностью будут с вами сотрудничать. Система развития ответственности поможет вам снизить уровень стресса в семье и воспитать ответственность в своих детях. Неподобающее поведение сойдет на нет, конфликты и борьба за власть останутся в прошлом. Вы сможете легко справиться с нарушениями, избегая стрессов и столкновений.

Почему необходим новый подход

В результате легкого доступа к информации и общения с другими людьми в нашу эру технологий молодые люди ощущают больше контроля над своими жизнями, чем представители прошлых поколений. Сегодняшняя молодежь, прекрасно зная и используя свои права, имеет беспрецедентный уровень независимости. Когда родитель пытается добиться от молодого человека послушания с помощью угроз, наказаний, поощрений или любыми другими тактиками принуждения и манипулирования, это приводит лишь к сопротивлению.

Типичный ответ на такую ситуацию – стремление переложить вину на детей. Но задумайтесь: когда мы сажаем семена растения, а оно не вырастает, мы обвиняем в этом семена? Или это садовник что-то *сделал не так* при посадке? Давайте не забывать, что родители – первые люди, с которыми ребенок вступает в контакт и использует как образец для подражания.

Если вы будете рассматривать плохое поведение детей как *возможность для обучения, шанс помочь им в развитии и росте*, то проступки могут стать почвой для полезного и значимого взаимного общения. В результате ваши дети будут вести себя ответственнее, вы будете испытывать меньше стресса, и ваши отношения улучшатся.

Я обещаю вам: как только вы начнете применять стратегии, описанные в этой книге, вы станете более эффективным воспитателем, будете испытывать меньше стресса, больше радости, улучшите отношения со своими детьми и получите больше свободного времени для собственной жизни. Ваши дети станут дисциплинированными и ответственными. Это я вам гарантирую! Но это не означает, что вы можете изменить их природу: из дубового желудя не может вырасти гигантская сосна. Однако вы безусловно можете повлиять на своих детей и помочь им превратиться в ответственных и полезных членов общества. Если это то, чего вы хотите, — смело используйте методы, описанные в книге.

Об этой книге

Для кого эта книга?

Если вы испытываете стресс, воспитывая своих детей, то эта книга поможет вам понизить его уровень и испытывать больше удовлетворения от общения с ребенком.

Какие темы рассматриваются в этой книге?

В первую очередь эта книга предлагает практические решения для родительских проблем, но вы увидите, что она также способствует личностному росту, так как увеличивает вашу эффективность и улучшает отношения.

Где можно применить эти идеи?

Стратегии, описанные в этой книге, можно применять с любым ребенком или группой детей. Эти идеи можно также использовать в отношениях с другими людьми: мужа с женой, партнера с партнером, детей в одной семье, руководителя с подчиненным.

Когда можно применять эти стратегии?

Любой совет можно применять незамедлительно.

Почему именно эта книга?

Когда наша дочь выросла, я начал понимать, что она не

такая, как мы, ее родители. Я изменил свой подход к воспитанию; в результате не только значительно снизился уровень стресса, но и отношения в семье стали гораздо лучше.

За двадцать четыре года моей практики в сфере педагогического консультирования и школьного управления общество и молодежь сильно изменились, но взрослые продолжали использовать подходы, которые больше не действуют на современных детей. Дети все меньше уважают взрослых, родители не знают, что делать, а учителя уходят из профессии – и все это обычно происходит из-за проблем с дисциплиной.

Я решил найти способ заставить детей ЗАХОТЕТЬ вести себя более ответственно. Разработав *Систему развития ответственности*, я начал делиться этим подходом на своих семинарах. «А у вас есть книга?» – часто спрашивали меня.

После выхода «Дисциплины без стресса, наказаний и наград» меня часто просили написать книгу именно для родителей.

О чем эта книга?

Ниже приведен краткий обзор книги «*Воспитание без стресса: как вырастить ответственных детей и жить своей жизнью*».

Часть I. Три основных метода: позитивность, выбор, размышление

Глава 1. Позитивность

Наши мысли влияют на наши чувства, поступки и способность влиять на других. Позитивность – основа настойчивости и надежды. Позитивность придает нам сил. Данная глава показывает, как выработать это качество и сделать его привычкой для себя и своих детей.

Глава 2. Выбор

Выбор – один из самых простых методов, которые родители могут использовать для снижения стресса. Он также развивает самодисциплину и улучшает отношения. Сила выбора универсальна: он работает для людей всех возрастов. И самое важное то, что ответственное поведение напрямую связано с решениями, которые принимает ребенок. Данная глава показывает, как применять выбор и меньше использовать принуждение, которое плохо сказывается на эффективности и хороших отношениях.

Глава 3. Размышление

Как достичь желаемых изменений? В этой главе раскрываются эффективные методы, помогающие людям влиять на самих себя.

Часть II. Система развития ответственности

Глава 4. Обучение

Иерархия социального развития показывает, как понимание четырех основных концепций оказывает сильное и практически «волшебное» воздействие, превращая ребенка в ответственного молодого человека.

Глава 5. Вопросы

Признание существования проблемы – первый шаг к добровольным изменениям. Обычно достаточно лишь признания, чтобы полностью изменить поведение ребенка без дополнительных усилий со стороны родителей.

Глава 6. Изменения

Вопрос этой главы – исправление долговременного безответственного поведения. Совместное моделирование схемы поведения ребенка и возможных последствий работает намного эффективнее наказания.

Часть III. Дополнительные рекомендации

Глава 7. Развитие ответственности

В данной главе рассказывается, почему развитие ответ-

ственности – более действенный подход, чем установление правил, а также как контролировать импульсы, понимать мальчиков и многое другое.

Глава 8. Повышение эффективности и улучшение взаимоотношений

Эта глава научит вас понимать природу вашего ребенка. Она также объясняет, как умение слушать помогает многому научиться, рассказывает о семейных собраниях и других полезных практиках.

Глава 9. Ответы на вопросы

Здесь даются ответы на часто задаваемые вопросы. Они разделены на три категории: общие вопросы, вопросы о детях и вопросы о подростках.

Часть IV. Основные ошибки в вопросах воспитания

Глава 10. Поощрение ожидаемого поведения

В этой главе пойдет речь о наградах и компенсациях: вознаграждениях как стимулах, формах признания, использовании наград для развития ответственного поведения. Здесь также рассказывается о влиянии наград на самооценку и других аспектах этой темы.

Глава 11. Назначение наказаний

В этой главе рассказывается о заблуждениях, связанных с назначением наказаний для детей, а также о мифах вокруг наказаний в целом и о том, почему во взаимоотношениях с детьми они приводят к непродуктивным результатам.

Глава 12. Наставления

Здесь обсуждается неэффективность наставлений, проблемы этого подхода и некоторые его альтернативы.

Об авторе

Доктор Марвин Маршалл – американский преподаватель, писатель и профессиональный оратор. Он широко известен благодаря своей программе обучения и развития дисциплины, а также своей знаковой работе «Дисциплина без стресса, наказаний и наград»¹. Описание этой книги можно найти на сайте: www.DisciplineWithoutStress.com. Он основал общественный благотворительный фонд, чтобы учителя во всех американских школах могли получить его книгу бесплатно.

Он выступал в 43 штатах США, в 15 странах и на пяти континентах перед группами родителей, педагогами, университетами, перед местными, национальными и международными ассоциациями, а также правительственными учреждениями.

У его ежемесячной бесплатной рассылки «Развитие ответственности и желания учиться» широкая аудитория читателей. Вы можете подписаться на нее на сайте: www.ParentingWithoutStress.org.

Подход доктора Маршалла к развитию дисциплины, обучению и воспитанию исходит из глубоких знаний, которые он получил из собственного родительского опыта, а также работая директором по вопросам досуга и психологом в дет-

¹ *Маршалл М.* Дисциплина без стресса, наказаний и наград. СПб.: ИГ «Весь», 2020.

ских лагерях, учителем в начальной и средней школах, заместителем директора, психологом старшей школы, членом кафедры школьного руководства, заместителем директора по вопросам контроля, а также директором начальной и старшей школ.

Он не раз давал открытые уроки, выступал инструктором-координатором по учебным вопросам и спортивному досугу, а также является постоянным преподавателем в Университете штата Калифорния, Лос-Анджелес.

Он окончил бакалавриат по филологии, магистратуру по бизнесу и экономике в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Его докторская диссертация по образованию отмечена наградой в университете Южной Калифорнии.

Он имеет аттестат специалиста по *Терапии реальностью*² и *Теории выбора*, выданный Институтом Уильяма Глассера.

Накопленный опыт позволил ему разработать систему обучения, которая использует внутреннюю мотивацию, а не полагается на внешние подходы, такие как подкупы, манипуляции или принуждение в форме угроз и наказаний. Главная причина успеха данной системы заключается в том, что внутренняя мотивация значительно эффективнее меняет поведение, чем любой внешний подход.

² *Терапия реальностью* – разновидность когнитивно-поведенческой терапии, созданная Уильямом Глассером. Ее основной инструмент – формирование активной жизненной позиции через принятие ответственности и повышение внутренней свободы в конкретных жизненных ситуациях. – *Здесь и далее примеч. ред.*

Эта система основывается на простом жизненном факте, что другого человека можно лишь контролировать, но только сам человек может изменить себя. Осознание этой истины не только помогает развить в детях ответственность, но и снижает уровень стресса у родителей и позволяет им не забывать о собственной жизни.

Эта книга была написана в ответ на многочисленные просьбы родителей, которые просили Марвина Маршалла поделиться своей методикой воспитания.

Связаться с автором можно по адресу:

USA

Marvin Marshall&Associates, Inc

P.O. Box 2227, Los Alamitos, CA 90720

www.MarvinMarshall.com

Часть I. Три основных метода

Введение. Три основных метода

Три метода, которые помогают снизить уровень стресса.

Воспитание детей должно приносить радость. Но что мы делаем, если ребенок отказывается выполнять нашу просьбу? Обычно родители злятся и применяют авторитет. Если у вас был такой опыт и вам хотелось бы найти более эффективный подход, вызывающий меньше стресса, то эта книга для вас.

Даже если у вас отличные отношения с детьми, обратите внимание на следующий пример, который наглядно иллюстрирует, как использование авторитета может усугубить ситуацию.

В интернате появилась новая девочка. Ей объяснили различные правила жизни в интернате, в том числе следующее: заправлять кровать нужно до того, как спускаться на завтрак.

На следующее утро девочка отказалась заправлять кровать. Воспитатель не стал прибегать к традиционному принудительному подходу, который

вызвал бы только враждебность с обеих сторон. Она пошла вниз на кухню, где уже собрались другие девочки, и сказала им:

– У нас есть новая девочка, которая отказывается заправлять кровать. Кто поможет ей справиться с этой задачей?

Одна девочка подошла к новенькой и сказала:

– Я понимаю, что ты чувствуешь, но заправить кровать – это не так уж сложно. Я помогу тебе, а затем мы спустимся завтракать. С тобой хотят познакомиться другие девочки.

Как только другая девочка стала заправлять кровать, к ней подключилась новенькая, и инцидент был исчерпан.

Что произошло? Воспитательница воспользовалась подходом без принуждения. Она знала, что, если попробует заставить девочку, это лишь приведет к сопротивлению и обе стороны останутся в проигрыше. Мудрые взрослые по опыту знают, что при работе с детьми принуждение убивает желание делать то, что вы у них просите.

Познакомившись с тремя основными методами, вы быстро поймете, что каждый из них основан на том, чтобы *создать у ребенка мотивацию*, чтобы он делал то, что вы от него хотите. Вы будете приятно удивлены и можете воскликнуть: «Это так просто! Почему я раньше этим не пользовался?». Когда вы начнете применять эти методы, вы сразу увидите, насколько они снижают стресс у каждой из сторон,

развивают в ребенке ответственность, повышают эффективность воспитания и улучшают ваши взаимоотношения.

Глава 1. Позитивность

Люди добиваются лучших результатов, когда чувствуют себя хорошо, а не плохо.

Позитивность подобна магниту. Людей притягивает позитивное и отталкивает негативное. Эта простая истина лежит в основе нашей первой практики.

Почему позитивность?

Позитивность – мышление и общение в позитивном ключе – творит чудеса, если мы хотим привлекать других людей и влиять на них, чтобы они сделали то, что нам нужно. Чтобы убедиться в этом, вспомните случай, когда вы слышали от кого-то комплимент или слова поддержки. Что вы ощутили и каковы были ваши чувства к этому человеку? А теперь вспомните, когда вас в последний раз критиковали или обвиняли. Что вы почувствовали? Думали ли вы об этом человеке плохо или хорошо?

Мы часто не осознаем силу наших слов. Однако следующий пример демонстрирует, что даже незначительный жест может повлиять на реакцию других людей.

К одной продавщице в кондитерском магазине всегда выстраивалась очередь, в то время как

другие стояли без дела. Хозяин магазина заметил ее популярность и попросил поделиться секретом.

– Все просто, – сказала она. – Другие девушки сначала набирают больше нужного веса, а потом убирают лишнее. Я всегда набираю меньше, а потом добавляю конфет.

Позитивный он или негативный, посыл, который мы передаем окружающим, вызывает эмоции в других, потому что обычно *люди действуют согласно своим чувствам*. Этот феномен заложен в глубокой взаимосвязи между мыслями и эмоциями.

Наши мысли влияют на наши чувства

То, о чем мы *думаем*, накладывает отпечаток на то, что мы *чувствуем*. Сначала появляются мысли, а за ними следуют чувства. Другими словами, чувства – результат наших мыслей. Например, ваш ребенок не пришел домой вовремя.

Мысли об этой ситуации вызывают тревогу и страх. Вернувшись, ребенок объясняет причину опоздания: его выбрали дежурным по школе. Услышав это, вы испытываете облегчение и радуетесь вместе с ребенком. Обратите внимание, что в обоих случаях сначала пришла мысль, а эмоции появились потом.

Наши чувства влияют на наше поведение

Представьте, что вы забираете ребенка после его первого дня в школе. Вы спрашиваете: «Как прошел твой день? Узнал что-то новое? Встретил новых друзей?». И уж точно вы спросите: «Тебе понравился твой учитель?».

Мы интуитивно понимаем, что *чувства*, которые в ребенке вызывает учитель, повлияют на его успеваемость, поведение и даже черты характера. Если учитель ребенку неприятен, это может отразиться на всем процессе обучения. *Следовательно, взрослым нужно говорить с детьми в позитивном ключе.*

Наш внутренний диалог создает нашу реальность

Переход от негативного общения к позитивному начинается с нашего внутреннего диалога. Причина состоит в том, что наш образ мышления напрямую влияет на наше поведение, достижения и степень влияния на окружающих. Можно сказать, что *внутренний диалог создает нашу реальность*. Подумайте о страхе. Подумайте о тревоге. Все это – внутренний диалог. Марк Твен во взрослые годы утверждал: «Я старый человек и познал много неприятностей, большинство из

которых так и не случилось».

Наше мышление проходит через фильтры. Мы реагируем на внешние раздражители (то, что слышим, видим, чего касаемся, ощущаем на вкус и запах), основываясь на жизненном опыте. Например, взрослый может позитивно воспринимать идею послушания, а подросток, который пытается обрести самостоятельность и негативно отвечает на любое использование власти, может отнестись к ней весьма отрицательно. Важно понимать, что для человеческого мозга нет такой вещи, как «чистое восприятие»: *то, что мы видим, – это то, о чем мы подумали, прежде чем посмотрели*. Мы можем развить позитивное мышление, опираясь на знание об этой бессознательной системе фильтрации.

Многие психологи утверждают, что негативное мышление, – включая ситуации, в которых вы заранее считаете что-то негативным или не поддающимся контролю, – провоцирует возникновение стресса. Но мы в силах изменить свое мышление, а значит и эмоции. Нейробиологи обнаружили, что мысли могут менять физическую структуру серого вещества нашего мозга. Другими словами, мозг и его физиологическое состояние меняются под воздействием наших мыслей.

Негативное мышление для многих людей является нормой. Например, представьте, что однажды утром ваш начальник просит заглянуть к нему в кабинет. Большинство людей при этом начнут думать: «Интересно, что я сделал не

так?» – то есть заранее будут ожидать, что встреча пройдет в негативном ключе. Но поскольку вы не знаете, о чем на самом деле хочет поговорить начальник, такой образ мышления может привести к ненужному стрессу и тревоге еще до начала встречи. К счастью, мышление вовсе не обязано быть только негативным. Ваши чувства насчет предстоящей встречи можно изменить, заменив всего лишь одно слово! Сравните, как отличаются эмоции, вызванные двумя мыслями: 1) Я *должен* зайти к начальнику и 2) Мне *нужно* встретиться с начальником.

Когда мы подвержены негативному внутреннему диалогу, качество и результативность нашей работы падает. Наша эффективность резко снижается, и мы начинаем сомневаться в своих способностях. Мы начинаем считать, что ни на что не годимся и не можем контролировать свою жизнь. В результате стресс усиливается. А чем больше стресса, тем сильнее укрепляется негативное восприятие. Мы ходим по замкнутому кругу, и со временем негативное мышление превращается в самоисполняющееся пророчество³.

Мужчина ехал по сельской дороге и проколол колесо. Он заглянул в багажник, но запаски там не оказалось. Тогда он решил попросить у кого-нибудь запасную шину и пошел по дороге в поисках дома.

Стояла жара, и чем дальше мужчина шел, тем больше

³ Самоисполняющееся пророчество – предсказание, которое косвенно влияет на реальность таким образом, что в итоге оказывается верным.

его одолевали негативные мысли.

– Может, у них и не найдется подходящей шины. А они не захотят мне ее одолжить. Люди здесь, скорее всего, не очень-то дружелюбные.

Наконец добравшись до одного дома, мужчина постучался и сразу же крикнул открывшей ему дверь женщине:

– Можете оставить эту чертову запаску себе!

Мы становимся счастливее и эффективнее, когда выбираем мысли, придающие нам силу, а не ограничивающие и ослабляющие. Даже обезьяна знает, что нужно съесть только питательную часть банана и выбросить горькую кожуру. Однако мы, люди, поглощаем критику, страхи, насмешки и другой негатив – часть которого является созданием нашего собственного воображения! Зачастую мы «жуем кожуру» и вовсе забываем про питательную часть.

Ярлыки

Однажды я обедал с Уильямом Глассером, известным психиатром, создателем Терапии реальностью и Теории выбора. Доктор Глассер спросил меня:

– Когда в бейсболе аут становится аутом?⁴

И сам же ответил:

– Тогда, когда его назовет аутом судья, и не раньше.

⁴ *Аут* – ситуация в бейсболе, когда игрок нападения выводится из игры.

Эта мысль произвела на меня большое впечатление. Прежде всего я понял, что мнение других людей становится «неправильным», лишь когда я навешиваю на него этот ярлык. Термин «многообразие» обрел для меня новый смысл. Я начал охотнее прислушиваться к другим и с большей готовностью признавать их точку зрения. Поскольку мнения моей жены и дочери часто отличаются от моего, я начал лучше понимать их отношение ко многим вещам. Я стал мудрее. Я расширял свои знания и развивался. Поскольку я стал чаще прислушиваться к чужому мнению и реже навешивать на него ярлыки, мои отношения с другими людьми улучшились.

Во-вторых, этот разговор изменил мой подход к повседневным ситуациям. Я начал понимать, что ситуация *становилась плохой*, только когда я начинал считать ее таковой. Ведь то же самое происшествие я мог считать не *проблемой*, а *вызовом*. Я начал понимать, что мое поведение было прямым результатом того, какой ярлык я навесил на обстоятельства. Если я рассматривал что-то как негативное, со временем таким оно и становилось. Если же я рассматривал проблему как вызов и не воспринимал себя как жертву, то испытывал прилив сил.

Позитивный настрой конструктивен, негативный – нет

То, о чем мы часто думаем и говорим, вскоре превращается в привычку. Если мы мыслим в негативном ключе, то и общаемся с другими негативно. Особенно это касается наших детей. Мы часто пытаемся повлиять на них с помощью негативного общения, а не позитивного, – и, конечно, нам это не удастся. Даже самый плохой продавец знает, что лучше не расстраивать покупателя. Однако мы позволяем эмоциям руководить нами и зачастую игнорируем этот здравый подход. Вы легко можете определить, является ли ваше сообщение негативным, если оно построено на *обвинениях, жалобах, критике, придирках, наказаниях или угрозах*.

Негатив отпечатывается надолго: пара злых замечаний взрослого могут остаться с ребенком навсегда. Подумайте о душевных ранах, которые вы получили в детстве, – часть из них до сих пор осталась с вами. Взрослые, которые обращались к вам в негативном ключе, скорее всего, даже не подозревали, какой урон вам наносят. Мы, родители, всегда должны *помнить о том*, какой властью обладаем.

Позитивное общение поднимает дух, дает опору и вдохновение. Оно приводит к ощущению, что вы сами способны справиться с вызовами. Позитивность вселяет надежду и помогает почувствовать, что нас ценят, поддерживают и ува-

жают. Такой тип общения вдохновляет, помогает осознать свои способности, вызывает чувство гордости и ответственности – а негатив ни на что из этого не способен. Позитивное общение с другими не вызывает желания защищаться, и потому с его помощью можно эффективнее повлиять на человека и пробудить в нем *желание* измениться. Таким образом, если вы хотите, чтобы другие сделали то, что вам нужно, *осознанно переходите на общение в позитивном ключе.*

Представьте следующую ситуацию...

Вам пять лет. Это прекрасный весенний день. С вашего велосипеда только что сняли два дополнительных колеса. Ваш родитель немного поддерживал ваш велосипед, когда вы начинали крутить педали, а потом отпустил его. Хотя он все еще бежит рядом с вами, вы едете сами по себе. Ветер дует вам в лицо, и вы улыбаетесь все шире. Вы счастливы, хоть и волнуетесь. Что-то внутри словно напоминает вам, что катастрофа может произойти в любую секунду. И тут вы слышите:

– Продолжай! У тебя получается!

Это волшебные слова поддержки. «Не волнуйся! Я рядом, если понадобится помощь». Ваша уверенность возросла, и негативные мысли словно улетучились.

Никто не может подбодрить вас так, как вы сами.

И поскольку позитивность придает нам сил, имеет смысл раз и навсегда перестать мыслить и разговаривать в негативном ключе. Позитивные мысли могут моментально устра-

нить негативные эмоции. Постоянно спрашивайте себя: *«Как я могу донести эту информацию в позитивной форме?»* Например, если вы скажете человеку, что у него дурной нрав, он еще больше замкнется в себе, а вот фраза: «Тебе самому станет легче, если ты немного улыбнешься» – поможет ему задуматься и придаст сил.

Используйте позитивность в негативных ситуациях

Позитивность включает в себя не только позитивный взгляд на мир, но и умение оставаться позитивным в негативных ситуациях. Вот пример:

Мать считала себя позитивным человеком, потому что была по природе своей энергичной и много улыбалась. Но она не понимала, что она была в хорошем расположении духа, только когда дела шли хорошо.

Она поняла, что под воздействием стресса часто обращалась со своим сыном в негативном ключе, и приняла осознанное решение изменить ситуацию, чтобы понять, будет ли позитивность работать лучше, чем придирки и критика.

Однажды, когда они собирались выйти на прогулку, она заметила, что ее сын стащил все подушки с дивана в гостиной и сложил грудой на полу. Они часто складывали подушки вместе, чтобы повеселиться, но в этот раз она разозлилась, что на полу устроили

беспорядок: времени на уборку не было. Она сделала глубокий вдох и подавила свое первое инстинктивное желание скомандовать: «Немедленно приберись! Я только что сделала уборку, а ты устроил бардак. Быстрее, нам нужно уходить!»

Вместо этого она решила найти более позитивный подход.

– Вижу, у тебя тут целый творческий процесс! Расскажи маме, что это ты построил?

Ребенок ответил, что это дом для бабочки, и рассказал, где она будет жить, а где будут другие комнаты. Потом он с радостью помог маме вернуть подушки на диван.

Женщина была поражена тем, что произошло. На то, чтобы выслушать рассказ сына, ушло всего две минуты – если бы она попыталась заставить его убрать подушки, ей пришлось бы потратить гораздо больше времени. В прошлом в ответ на ругань мамы мальчик просто закрывался, расстраивался и не поддавался на уговоры.

Этот случай буквально открыл ей глаза. Она поняла, что позитивный подход потребовал от нее нескольких секунд, чтобы задуматься, но результат стоил стараний. Она потратила меньше времени на уборку, сохранила хорошие отношения с сыном, и они оба вышли из дома в хорошем настроении.

Приучать ребенка к дисциплине с помощью позитивного подхода очень просто и со временем становится еще про-

ще, поскольку само ваше мышление постепенно перестраивается на позитивный лад. Привнеся это изменение в воспитание, вы сразу же увидите, что поведение ребенка изменилось, – это работает в любом возрасте. Ваши дети будут лучше относиться к самим себе – а значит и к вам. Они будут готовы идти на контакт, вы станете испытывать меньше стресса, и отношения в семье улучшатся.

Как практиковать позитивность

Как же этого добиться?

Чтобы влиять на других, нужно начать с собственного мышления. Считаете ли вы, что ребенок специально ведет себя плохо, или его поведение – попытка справиться с какой-то проблемой? *Ваше восприятие напрямую влияет на вашу реакцию.* Если вы считаете, что ваш ребенок намеренно создает вам проблемы, негативные эмоции будут вполне естественным ответом. С другой стороны, если вы считаете, что ребенок пытается справиться с неприятной ситуацией или проблемой, у вас возникнет желание ему помочь. Если вы будете относиться к детям, как *к взрослым, которые пока еще не подросли*, вы сможете направить собственное поведение на помощь, а не на вред.

Избегайте негативных фраз

Если вы начинаете фразу со слова «к несчастью», вы сразу же передаете человеку, к которому обращаетесь, негативную мыслительную установку. Это слово дает понять, что последует что-то плохое и неприятное: что бы вы ни сказали после этого «к несчастью», это будет восприниматься в негативном ключе. То же самое касается слова «но», потому что оно обычно отрицает то, что шло до него. Например: «Да, ты можешь пойти гулять со своими друзьями, *но* должен вернуться к девяти часам». Заменив «но» союзом «и», вы убережете негативную коннотацию: «Конечно, ты можешь пойти гулять с друзьями *и* вернуться к девяти часам». Совсем другое впечатление.

Ваш язык помогает формировать мысли вашего ребенка. «Нет» несет негатив и подразумевает, что человек что-то делает неправильно. Оно почти всегда вызывает сопротивление. «Нет» лишено гибкости и не идет на компромиссы. Даже если вы совершенно спокойным и ровным тоном скажете: «Что в слове „нет“ тебя непонятно?» – никто не отреагирует на это позитивно. В этом слове есть оттенок команды, оно жесткое и убивает желание что-то делать. Как ни странно, когда детям запрещают что-то делать, они хотят этого с удвоенной силой. Запретный плод сладок!

Хорошие новости заключаются в том, что родителям все-

таки редко нужно говорить детям «нет». Конечно, есть исключения: например, когда поведение ребенка угрожает его здоровью или безопасности окружающих. Вместо «нет» родители могут использовать частицу «не», которая не несет такого негативного оттенка, как слово «нет», и вызывает меньше сопротивления.

Каждый раз, когда вам хочется сказать ребенку «нет», спрашивайте себя, что вам не нравится в его поведении. Потом замените слово «нет» на «не» и добавьте фразу, которая опишет поведение, которое вы хотите видеть, а не наоборот. Тогда ребенок получит представление о рамках дозволенного. Детям легче понять, что они должны делать, а не то, в чем они ошибаются. Когда им с уважением преподносят информацию, они гораздо чаще подчиняются без борьбы и сопротивления. Ребенку, играющему с мячом у двери гаража: «Пожалуйста, не кидай мяч в дверь. Лучше поиграй на тротуаре».

Вы также можете заставить ребенка принять лучшее решение, задав рефлексивный вопрос, например: «Ты можешь сделать более правильный выбор?» Подобные слова можно использовать в разных ситуациях. Такой подход оставляет ответственность за принятие решения на ребенке – как это и должно быть! Этот тип общения *заставляет ребенка задуматься*: «Где лучше всего поиграть в мяч?»

Дети легко принимают позитивные предложения и советы, потому что они не вызывают желания сопротивляться.

Когда вы начнете думать о том, чего **ХОТИТЕ** от ребенка, а не о том, чего **НЕ** хотите, эта практика станет простой и естественной. Например, можно говорить: «Ботинки делают для того, чтобы в них ходить, а не чтобы ими кидаться», «Карандаши нужны для того, чтобы рисовать, а не ломать их». Эти указания несут важную смысловую нагрузку. С их помощью вы обучаете детей без негатива и использования силы и контроля. Такой способ общения может повлиять на ребенка в лучшую сторону. *Вместо того чтобы применять власть, вы помогаете детям стать более ответственными.* Одна мама написала мне:

Ваш ответ на мой вопрос напомнил то время, когда Адаму, моему сыну, было два годика. Что бы ему ни сказали, он отвечал: «Нет, нет, нет!» Мой муж решил с этим покончить и сказал:

– Больше не смей говорить мне «нет» еще, Адам. С меня хватит, молодой человек.

Адам посмотрел на него, надувшись от злости, и крикнул: «**НЕ!**» Я не выдержала и засмеялась. Вы правы. «Не» несет меньшую негативную окраску, чем «нет!».

Опишите позитивную картину

Практика позитивности требует создания позитивных ментальных образов. Давайте посмотрим, как это работает.

Представьте, что вы пришли в ресторан, не забронировав столик. Лобби полно людей, ждущих, когда освободится место. Метрдотель говорит вам: «Сейчас у нас нет свободных столиков. Вам придется подождать полчаса». Теперь представьте ту же ситуацию, только в этот раз администратор говорит вам: «Всего через полчаса у меня освободится для вас замечательный столик!» Заметили разницу в восприятии информации? Во втором случае шансов, что вы останетесь ужинать в этом ресторане, намного больше.

Мозг думает образами, не словами. Вспомните, когда в последний раз вам что-то снилось. Вы видели слова или образы? Понимание важности невербальных сообщений может помочь вам стать намного эффективнее. Успех зависит от образов, которые вы рисуете в своем воображении и передаете окружающим.

Однажды во время ожидания в аэропорту я услышал, как работник у выхода на посадку сказал мальчику: «Не спускайтесь по трапу». Я сразу же понял, что работник создал проблему. Конечно же, через пару минут представитель аэропорта гнался за ребенком, который сделал именно то, что ему запретили. Скорее всего, работник добился бы большего успеха, если бы сказал любопытному мальчику что-то вроде: «Пассажиры ждут в этой зоне. Даже взрослым нужно особое разрешение, чтобы спуститься по трапу».

Человеческий мозг очень чувствителен к различным внушениям. Всего на минуту постарайтесь *не* думать о милом

белом котенке с красной лентой вокруг шеи. Теперь *не* думайте о сером слоне в розовый горошек. Попробуйте *не* представлять себе голубой цвет. Что вы видите? Теперь попробуйте представить себе «не». Можете? И дети не могут. Когда ребенок слышит: «Не бегай по дому», он представляет, как бегают по дому. Если вы говорите: «Мы ходим по дому спокойным шагом», ребенок визуализирует именно это. Позитивное общение помогает ребенку адекватно ответить на вашу просьбу.

Вот еще один пример. Хотя с точки зрения физиологии с ним все было в порядке, мальчик все еще писался в постель. Уложив сына спать, отец попросил:

– Постарайся не намочить сегодня кровать.

И что ребенок представит себе, перед тем как заснуть? Подумайте, насколько бы эффективнее было описать позитивную картину:

– Давай посмотрим, останется ли кровать сегодня сухой.

Какое из предложений точнее отражает стремление родителей? Что с большей вероятностью приведет к желаемому результату?

На следующий день после того, как я поделился этой историей с группой родителей, молодой завуч рассказал мне о своем трехлетнем сыне, который мочился в кровать:

Прежде чем уложить сына в кровать прошлой ночью, я, как обычно, отвел его в туалет. А потом, уложив спать, поцеловал и сказал:

– Давай посмотрим, останется ли кровать сегодня сухой.

На следующее утро, только проснувшись, ребенок прибежал ко мне на кухню и сказал:

– Пап, смотри: моя кровать сухая!

Описывая свои *ожидания*, а не то, что вы не хотите видеть, вы можете избежать следующей проблемы, когда вы пресекаете одну форму нежелательного поведения, но вместо нее тут же возникает другая, столь же неприемлемая. В ответ на позитивное замечание ребенок постарается следовать вашему предложению:

– Если ты будешь отстукивать ритм вилкой на своей коленке, а не на столе, тебе это доставит не меньше удовольствия, и при этом ты не будешь досаждать другим.

Следующая история о банкире отлично иллюстрирует силу позитивных образов.

Один банкир каждый день покупал карандаши у уличного попрошайки и говорил: «Ты торговец, а я всегда ожидаю, что получу хорошие товары от торговцев, с которыми имею дело».

Так это и продолжалось до тех пор, пока однажды нищий не исчез. Спустя какое-то время банкир забыл о нем.

Годы спустя банкир зашел в маленький магазинчик и увидел того самого нищего – теперь уже в лице владельца магазина! Он сказал банкиру:

– Я всегда надеялся, что однажды встречу с вами.

В том, что я здесь, есть и ваша заслуга. Вы все говорили мне, что я торговец. Я тоже начал думать о себе как о торговце, а не как о нищем, подбирающем объедки. Я начал продавать карандаши – много карандашей, и сегодня я владею небольшой фирмой. Вы проявили уважение ко мне и помогли мне взглянуть на себя другими глазами.

Опирайтесь на возможности, а не на последствия

Последствия могут быть как позитивными, так и негативными. Но если родители говорят о «последствиях», они обычно имеют в виду угрозы и наказания. Навязанные последствия работают только в том случае, если ребенок ценит имеющиеся взаимоотношения или видит ценность в том, что его просят сделать. Иначе люди воспринимают навязанное последствие негативно из-за подразумеваемого: «Сделай так, а не то!...» Ребенок боится столкнуться с болью и неприятностями, если не справится с задачей. Такое происходит, когда взрослые говорят:

– Если ты продолжишь так поступать, вот что с тобой произойдет.

Говорить ребенку: «Ты решил поступить так и теперь должен полностью принять на себя ответственность за последствия», – значит давать ему ложное представление о стоя-

щем перед ним выборе, делать его объектом психологической игры. Из-за этого ребенок почувствует, будто сам себя наказал. Негативно расцениваются и фразы типа: «Никуда не пойдешь, пока не закончишь работу». В этом случае вы понапрасну добавляете себе труда, потому что теперь *взрослый* обязан проверить, закончена ли работа, прежде чем дать свое разрешение. Этот подход перекладывает ответственность с ребенка на взрослого, а этого происходить не должно.

Вместо навязывания последствий лучше использовать более эффективный подход – говорить о возможностях, которые рисуют позитивную картину и придают силы. Возможности помогают почувствовать себя лучше, а не хуже. Возможности отражаются во фразах типа: «*Да, ты можешь сделать это, как только закончишь то-то*». Например:

– Да, ты можешь покататься на лодке, если на тебе будет спасательный жилет.

Вероятности эффективны, потому что они обещают что-то позитивное, а не угрожают навязанными последствиями и наказаниями.

Проверьте это на себе. Подумайте, что из следующего вы предпочли бы услышать:

А: Если не закончишь работу, никуда не пойдешь.
(негативно установленное *последствие*)

В: Конечно, можешь пойти, как только закончишь работу.

(позитивно установленная *возможность*)

Предположим, ваша дочь хочет навестить свою подругу вечером после школы. Вы хотите, чтобы она сначала закончила домашнюю работу. И потому, когда она спросит: «Можно мне пойти к Трейси?» – ответ с опорой на возможности должен звучать так: «Конечно, как только закончишь домашнюю работу». Или еще лучше: «Как только ты будешь довольна качеством своей домашней работы».

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.