



БОМБОРА

психолог, доктор наук

КЕВИН ЛЕМАН

автор бестселлеров по версии

The New York Times

НОВЫЙ РЕБЕНОК

к пятнице

воспитание без криков
и наказаний за 5 дней

ПРОДАНО БОЛЕЕ 700 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана

Кевин Леман

**Новый ребенок к пятнице.
Воспитание без криков
и наказаний за 5 дней**

«ЭКСМО»

2008

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Леман К.

Новый ребенок к пятнице. Воспитание без криков и наказаний за 5 дней / К. Леман — «Эксмо», 2008 — (Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана)

ISBN 978-5-04-117432-3

Если вам приходится краснеть за ребенка в магазине или в гостях, убирать за ним игрушки или собирать портфель, оправдывать дерзкие выходки «возрастными кризисами» – вы точно делаете что-то не так. Благодаря советам Кевина Лемана – всемирно известного психолога с 30-летним опытом – вы наладите отношения с ребенком, забудете об истериках и ссорах и станете таким родителем, каким всегда хотели быть. В понедельник вы научитесь быть последовательными и не поддаваться манипуляциям. Во вторник узнаете, что влияет на характер и поведение ребенка. В среду определите, какой у вас стиль воспитания и как изменить его к лучшему. В четверг поймете, как растить детей самостоятельными и ответственными. В пятницу составите эффективный план действий и увидите первые результаты. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-117432-3

© Леман К., 2008
© Эксмо, 2008

Содержание

Нужна ли вам эта книга?	6
Введение. Миром командуют дети... и им всегда мало	8
Понедельник. Почему дети плохо себя ведут?	11
Вторник. Отношение. Поведение. Характер	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Кевин Леман
Новый ребенок к пятнице. Воспитание
без криков и наказаний за 5 дней

Dr. Kevin Leman

Have A New Kid By Friday

Copyright 2008 by Kevin Leman

© Христофорова Н. И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Нужна ли вам эта книга?

Чтобы узнать ответ, прочтите утверждения ниже и поставьте галочку напротив тех, с которыми согласны.

- Я повышаю голос на ребенка, угрожаю или подкупаю, чтобы уговорить сделать простые, рутинные вещи. Например, встать рано утром, почистить зубы, одеться, позавтракать, отправиться в школу, сделать домашнее задание или помочь по дому.
- Иногда я что-то запрещаю ребенку, но, когда он плачет или истерит, в итоге могу уступить.
- Иногда я долго оправдываюсь или объясняю ребенку, почему мы не можем сейчас что-то купить или куда-то пойти.
- Мне трудно вынести, когда ребенок огорчен, зол или обижен на меня.
- Мне трудно говорить ему «нет».
- Я осознаю, что трачу слишком много денег на новые игрушки и праздники по случаю дня рождения ребенка.
- Родители семилетней Розы наняли целый автобус, чтобы отвезти ее и нескольких друзей дочери за 115 миль (185 км) в другой город. Каждый смог изготовить себе игрушку в специальном магазине. Потом они праздновали и угощались тортом и мороженым в детском кафе.
- Родители пятилетнего Майка арендовали на весь день спортивную площадку.
- Марти, мать-одиночка, потратила весь свой месячный доход на празднование дня рождения десятилетней дочери.
- Я постоянно сравниваю оценки ребенка и его спортивные/творческие успехи с достижениями других детей.
- Когда мы идем в общественное место или в гости, я часто волнуюсь, что ребенок будет там плохо себя вести.
- Я регулярно выполняю школьные задания вместе с ним, а иногда и за него.
- Я часто общаюсь с учителями из-за низких оценок, либо требуя объяснить, почему они так оценили старания моего ребенка, либо оправдывая его плохую подготовку (например, «Нам пришлось уехать на все выходные из города и мы забыли взять с собой его учебники»).
- Я часто собираю портфель ребенка или проверяю, ничего ли он не забыл.
- Иногда я не могу заставить ребенка убрать за собой игрушки (одежду, вымыть за собой посуду и т. д.) и делаю это сама.
- Часто ребенок не придает значения моим словам, не слушается с первого раза.
- Мой ребенок посещает больше одного кружка или секции.
- Иногда я объясняю плохое поведение моего ребенка возрастным кризисом или сложным периодом адаптации (например, кризис трех лет, волнуется, потому что не привык к школьному распорядку, и т. д.).
- Мне сложно заставить ребенка пойти спать в обговоренное время.

Если вы согласились с двумя и более утверждениями, вам нужно не только *прочитать* эту книгу, но и *носить ее с собой*. Храните один экземпляр в машине, а другой – дома.

Книга станет для вас средством первой помощи.

Это то чудо, которое вы ждали.

Я гарантирую!

Моему сыну, Кевину Андерсону Леману II.

Ты всегда был замечательным сыном.

Мы так гордимся тем, чего ты уже добился в жизни.

Получить две премии «Эмми» – совсем неплохо!

Должен признать, я не сразу привык к тому, что люди подходят ко мне и спрашивают, правда ли я отец Кевина Лемана, но я собираюсь продолжать наслаждаться этой ролью всю оставшуюся жизнь.

Правда, для нас с мамой самое важное то, каким человеком ты стал.

Мы ценим твою добрую, внимательную, вдумчивую натуру.

Мы не могли бы любить тебя больше, и я молюсь, чтобы Бог продолжал

благословлять твою жизнь.

С любовью, твой полуживотный отец.

Введение. Миром командуют дети... и им всегда мало

У меня для вас новости. С незапамятных времен дети объединены одной целью – свести вас с ума. Не верите?

Оглянитесь. Посмотрите, что творится в торговых центрах, магазинах, кафе и даже в вашей собственной квартире.

Что вы скажете про девочку, которая плачет до тех пор, пока не возьмет маму измором, чтобы та разрешила ей прокатиться на карусели – и не разок, а целых три?

А как вам подросток, который орет на родителей, не выбирая выражений, с силой хлопает дверью и уходит, ворча проклятия?

Или взгляните на отца, позволяющего своему двенадцатилетнему сыну с явным лишним весом набивать тележку «твиксами», «сникерсами», кока-колой и пирожными. Мужчина молча пожимает плечами, глядя, как его чадо уминает шоколадки одну за другой, еще стоя в очереди на кассу.

Шестнадцатилетняя девочка закатывает родителям истерику из-за того, что они не дали ей денег на кино, а потом как ни в чем не бывало требует отвезти ее на машине, куда она скажет.

Трехлетний малыш целыми днями вопит, изводя всех окружающих. Он просто хочет убедиться, что родители исполняют любой его каприз.

Все это говорит о том, что в современном обществе командуют дети, даже если они еще совсем крохи. Они уверены, что им все должны, и ожидают исполнения своих желаний, не прилагая никаких усилий, – просто так. Позже, когда им будет это выгодно, они скажут, что уже взрослые, чтобы уйти туда, куда им хочется, но чуть столкнувшись с неприятностями, вернуться в домашнее уютное гнездышко – на все готовенькое.

У вас не все так плохо? И все же вы взяли в руки эту книгу. Вам нужны позитивные сдвиги? Хотите вернуть себе контроль над ситуацией? Бойтесь упустить своего ребенка? Понимаете, что уже сейчас не вполне справляетесь с воспитанием и дальше будет еще сложнее?

Вы обратились по адресу.

Скажу честно: вам предстоит большая работа, и чем раньше вы к ней приступите, тем больше шансов все исправить. Мне это известно, потому что мы с женой Санде вырастили пятерых – у нас четыре дочери и сын. Годы пролетают слишком быстро.

Видите ли, ничто в жизни не дается просто так. Чем раньше дети это усвоят, тем лучше. Каждый человек, независимо от возраста, несет ответственность за свои слова и поступки. Фундаментом семьи должны быть взаимное уважение, любовь и ответственность. Особых прав нет ни у кого. Если вы привыкли думать, что раз ребенок маленький (и до определенного момента несамостоятельный) и поэтому у него есть особые привилегии, он вырастет строптивым эгоистом. Он будет полагать, что в жизни нет ничего важнее личного комфорта и что все окружающие должны исполнять любые его прихоти.

Многие из нас невольно сделали своих детей такими. Мы слишком долго расчищали перед ребенком дорогу жизни, принимая большинство решений за него, предоставляя ему очень широкий выбор, освобождая от ответственности или оправдывая безответственность, не обращая внимания на то, что он ни во что нас не ставит – и в мелочах, и в чем-то значительном. В конце концов, вы ведь хотите, чтобы ребенок любил вас, правда?

Многие мамы говорят мне, что чувствуют себя служебными собаками, выполняющими желания детей. К концу дня они просто выдыхаются. (Если вы сейчас подумали: «Это в точности про меня!», дальше будет больше.)

Некоторые специалисты рассказывают, как повысить самооценку ребенка и стать с ним другом. Они говорят: главное – весело проводить вместе время, хвалить его за то и за это,

быть в постоянном эмоциональном контакте. И тогда вы сформируете крепкую привязанность и никогда не будете иметь с ребенком проблем.

Однако, имея почти сорокалетний опыт помощи семьям, а также воспитав с прекрасной женой пятерых детей, я могу сказать: эффект при таком подходе часто получается обратный. Вы даете много, потом все. И в конце получаете упреки и неблагодарность.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был счастлив и весел здесь и сейчас, – отложите книгу. Если ваша цель, чтобы он стал здоровым, полезным членом семьи и общества, то «Новый ребенок к пятнице» – это план действий, который гарантированно вам поможет.

Он работает каждый раз. Помогая воспитать ответственного взрослого, которым вы будете гордиться и сейчас, и в дальнейшем. Этот план поэтапно снизит уровень напряжения в семье и предоставит свободу, которой у вас как у родителя раньше никогда не было.

Может быть, вы думаете: «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой». Да, вы правы, здесь кроется некоторый подвох. И это – вы сами. Вы – тот самый механизм, благодаря которому можно изменить мышление и поведение вашего ребенка. Я не изменю ваше чадо без ваших усилий, простите, но это так! Это вам нужно принять решение и стать родителем со своей четкой позицией, а не слабаком. Поэтому дайте мне одну неделю на то, чтобы изменить ваше мышление и действия, и результаты вас поразят!

В этой книге есть моменты, при которых вы будете испытывать неловкость, потому что вам наверняка не понравятся мои предложения. Однако я могу дать стопроцентную гарантию: если вы последуете простым стратегиям, изложенным в этой книге, всего через пять дней у вас будет прекрасный ребенок. Который поймет, что мир не вертится вокруг него, и осознает, что и другие люди значимы в жизни. Он будет благодарить вас за то, что вы для него делаете. В семье воцарится атмосфера взаимного уважения, любви и ответственности, а вы вдруг обнаружите, что теперь улыбаетесь гораздо чаще, чем раньше.

Как же я могу гарантировать, что отношения с ребенком могут столь разительно измениться всего за пять дней? Потому что я уже видел это в сотнях тысяч семей каждый раз, когда они придерживались указанных стратегий!

«Новый ребенок к пятнице» – не просто книга. Это план, который реально эффективен. Ему может следовать кто угодно. Для этого не надо быть семи пядей во лбу. Хотите, чтобы ваш ребенок стал замечательным? Хотите быть классным родителем, которого слушают и уважают? Воспользуйтесь пятидневным планом Лемана!

В понедельник я расскажу, почему дети хуже всего ведут себя с мамами, дам очень быстрый способ прекратить плохое поведение ребенка и назову главную ошибку большинства родителей (из-за которой дети завтра повторяют тот же концерт, что устроили вам сегодня).

Во вторник поговорим о том, что если у вас есть проблемы с воспитанием детей, то они касаются поведения ребенка, его характера или его отношения к вам. Если найдем проблемную область, найдем и решение!

В среду обсудим стратегическое воспитание – то есть воспитание с прицелом на будущее. Каким взрослым вы хотите видеть своего ребенка через 15–20 лет? Какими качествами хотите, чтобы он обладал? Как начать их планомерно прививать и развивать уже сейчас?

В четверг затронем важную тему самооценки. Как она формируется и как родителям положительно на нее влиять.

В пятницу мы составим план действий, который вы примените к своим ничего не подозревающим детям.

Раздел «Спросите доктора Лемана» содержит практические советы по самым важным вопросам воспитания. Прочитайте его с начала до конца.

Если вы не сдадитесь, то я гарантирую, что вы достигнете цели. Я точно знаю. Я видел, как это работает, на примере отношений с собственными детьми, которым сейчас от 15 до

35 лет. Мы с Санде гордимся ими. Все они хорошо учились и многого достигли в жизни. В отличие от меня, у них нет ни одного штрафа за вожделение.

Самое интересное и замечательное то, что они по-настоящему любят друг друга и ценят время, проведенное вместе. А еще они уважают своих родителей, то есть нас с Санде. Даже друзья детей считают нас «классными».

В книге «Новый ребенок к пятнице» я объединил личный опыт отца пятерых детей, охватывающий почти четыре десятилетия, свой клинический опыт психолога и множество историй реальных людей, которые слышал, путешествуя по стране. Все это я собрал в одной книге, потому что мне небезразлична ваша семья. Хочу, чтобы вы узнали, что такое дом, где все любят и уважают друг друга.

Ваши дети этого заслуживают.

Вы этого заслуживаете.

И ничто не принесло бы мне большего удовольствия, чем видеть это.

Понедельник. Почему дети плохо себя ведут?

Четырехлетний Мэтью был в плохом настроении. Мама поняла это, как только забрала его из детского сада. Мальчику хотелось только одного – спорить с ней. Когда они ехали домой, он яростно пнул ногой сиденье перед собой и заявил: «Ненавижу тебя!» Если бы так сделал ваш ребенок, как бы вы отреагировали?

Есть несколько вариантов:

1. Прочитать ребенку нотацию.
2. Не обращать внимания и делать вид, будто ребенка нет.
3. Попробовать что-то новое и неординарное, чтобы пресечь такое поведение в самом начале, чтобы, как говорится, не доводить до греха...

Какой предпочли бы вы?

Например, вы отчитали ребенка, и оба вышли из машины в отвратительном настроении. И каким окажется итог, если говорить о будущем? Остаток дня вы чувствуете себя просто ужасно. Сын ушел к себе в комнату и дуется на вас. В конце концов дело закончится извинениями – его одного или вас обоих (вероятно, первым извинитесь вы, поскольку будет преобладать чувство родительской вины; потом вам станет неудобно из-за потери самообладания, так что, вероятно, все закончится тем, что ребенок обещается сладостями).

Если вы проигнорируете выходку сына и притворитесь, будто ровным счетом ничего не происходит, некоторый эффект это даст до тех пор, пока ему не понадобится что-то от вас. С четырехлетним ребенком эффект этот продлится приблизительно 5 секунд, поскольку в доме множество вещей, до которых он не может добраться самостоятельно (например, молоко на верхней полке холодильника). Проблема в том, что, если вы не обращаете внимания на поведение ребенка, все внутри вас будет бурлить и кипеть до конца дня, и вы приметесь вымещать зло на ком или чем угодно.

Мама Мэтью решила пойти на риск и поступить как-нибудь нестандартно. Она очень нервничала и спрашивала себя, будет ли от этого толк. Она прочитала немало книг по детской психологии и семейным отношениям и испробовала множество описанных там методов. Ни один из них не сработал. А Мэтью... и правда становился сорванцом, который никого не слушает. Женщина поверить не могла, что думает так о своем сыне, но это было правдой.

Мать вздохнула. *Отчаянные времена требуют отчаянных мер.* А новая техника, о которой она слышала, имела смысл и сработала у трех ее знакомых женщин. Они сказали, что от матери требуется проявить твердость, быть последовательной в своих действиях и не отступать. Она знала, что это не дастся ей легко. Она всегда таяла, когда речь шла о Мэтью. Достаточно было одного взгляда его больших голубых глаз, полных слез, и ребенок получал все, что хотел.

Однако женщина решила, что сегодня все будет по-другому. Она собиралась воспользоваться новой методикой и приложить все усилия, чтобы добиться успеха. Нужно было что-то делать. Мэтью буквально сводил ее с ума. Только на прошлой неделе он закатил истерику в торговом центре; укусил соседскую девочку, когда та не захотела дать ему свою игрушку; а в детском саду ей сказали, что необходимо что-то делать с агрессивным поведением Мэтью по отношению к другим детям в группе.

Когда мать и сын вошли в дом, женщина не произнесла ни слова. Она занялась своими делами: начала убирать пакеты с покупками, которые достала из машины. Через несколько минут в кухню вошел Мэтью. Обычно там его ждали шоколадное печенье и молоко – перекус после детского сада.

– Мама, где мое печенье и молоко? – спросил он, смотря туда, где они обычно находились на кухонном столе.

– Сегодня у тебя не будет печенья и молока, – ответила мать деловито и сухо. Затем она повернулась спиной к ребенку, которого рожала одиннадцать с половиной часов, и ушла в другую комнату.

Сказал ли Мэтью себе: «Что ж, сегодня придется обойтись без этого»? Нет, потому что дети очень консервативны и трудно расстаются со своими привычками. Как же поступил Мэтью? Он пошел за матерью в соседнюю комнату.

– Но я всегда ем печенье с молоком после детского сада.

Мать посмотрела ему в глаза и ответила:

– Сегодня мне совсем не хочется давать тебе печенье с молоком. – С этими словами она повернулась и ушла в другую комнату.

Мэтью стал похож на нападающего во время матча. Он хотел добраться до цели во что бы то ни стало и пошел за мамой.

– Но в чем дело? Что случилось? Раньше такого никогда не было! – В голосе мальчика зазвучала паника. Он начал дрожать. – Я не понимаю!

Теперь мама знала, что Мэтью готов услышать то, что она собиралась сказать. Возник благоприятный момент для обучения, при котором на сцену выходит реальность и воздействует на ум и сердце ребенка. В такие минуты родитель должен наставить ребенка на путь истинный.

– Сегодня ты не получишь молока и печенья, потому что мне не понравилось, как ты разговаривал со мной в машине.

Женщина снова повернулась и вышла.

Но не успела она сделать и трех шагов, как Мэтью буквально растаял. Он подбежал к матери, схватил ее за ногу (в конце концов, он всего лишь маленький мальчик) и заплакал навзрыд.

– Прости, мамочка! Прости! Я больше не буду так говорить!

Представилась еще одна прекрасная возможность. Мама приняла извинения Мэтью, обняла сына и напомнила, что любит его. А еще она рассказала, что чувствовала, когда слышала от него такие слова. Три минуты спустя все было улажено, и она выпустила Мэтью из объятий. Мать вернулась к своим делам.

Что же она услышала от Мэтью после этого?

– Мамочка, а теперь мне можно молока с печеньем?

Наступил решающий момент. Женщина собрала всю силу воли и спокойно произнесла:

– Мой хороший, я же сказала «нет». Сегодня у тебя не будет ни молока, ни печенья.

Мэтью был ошеломлен. Он открыл рот, чтобы возразить, но потом ушел с печальным видом.

Как вам кажется, будет ли этот маленький мальчик думать в следующий раз, прежде чем оскорблять собственную мать?

Почему в наши дни так много детей склонны оскорблять своих родителей и вести себя неуважительно? Почему столько родителей угрожают и уговаривают, но толку от этого никакого? Что происходит?

Дети продолжают плохо себя вести, потому что однажды это уже сошло им с рук!

Все сводится к тому, кто на самом деле отвечает за вашу семью. Вы или ребенок? Сегодняшние родители часто ведут себя не как родители.

Они настолько озабочены тем, чтобы быть своему ребенку друзьями, не ранить его психику, сделать его счастливым и успешным, что не справляются со своей самой важной ролью – быть родителями. Мамы и папы расчищают ребенку дорогу в жизни, сглаживая все неровности, чтобы ему никогда не пришлось испытывать дискомфорт или сбиться с пути. С какой стати?

Ребенок привык к тому, что для него все сделано. Родители стали просто слугами, выполняющими его прихоти, а не людьми, которые думают о самом лучшем будущем своего ребенка.

Еще современные родители прекрасно находят оправдания и склонны делать виноватыми себя же («Я не мог выполнить его домашнюю работу, потому что был на деловом обеде») вместо того, чтобы называть вещи своими именами («Моя дочь не сделала домашнее задание, потому что она слишком ленивая, а я не смог ее заставить»). Они тратят больше времени на предупреждения и напоминания, чем на обучение.

В результате сегодняшние дети приобретают все большую власть над родителями. У них одно на уме: «я, я, я» и «дай мне». На ребенка возлагается все меньше ответственности, и в семье у него все меньше обязанностей. Семья для них – не то, что они могут дать, а то, что могут получить. Сегодня все меньше детей считают других выше себя, поскольку их никогда не учили так думать.

Каждый ребенок – умный маленький человек, и у него есть предсказуемая стратегия. В ежедневной игре не без проб и ошибок, задуманной для того, чтобы получить от вас самое лучшее, он мотивирован на победу, ведь тогда вы исполните все, что он скажет. Это означает, что, если он сделает что-то и оно сработает, он поступит так снова. Только приложит чуть больше усилий. Вместо того чтобы просто заплакать, если не получил сладкое, он добавит к этому пинки. Стоит дочери-подростку хлопнуть дверью, и вы тут же бежите за ней, чтобы отдать ключи от машины. Этого она и добивалась, и в следующий раз прибавит театральности.

Дети – мастера манипуляции. Не думайте, что ваш ребенок не поступает так с вами.

Вот почему поведение детей имеет прямое отношение к родителям. Если вы позволите ребенку выиграть, он достаточно сообразителен, чтобы снова попробовать такую модель поведения в следующий раз. Книга «Новый ребенок к пятнице» предназначена для того, чтобы вооружить вас целым арсеналом инструментов, не дав поставить крест на ребенке. Однако с ее помощью можно достичь и кое-чего другого. Если следовать всем принципам, она поможет вам стать таким родителем, каким вы хотите быть, а значит, и ваш ребенок будет таким, каким вы хотите его видеть.

Эти принципы действуют на четырехлетних детей, четырнадцатилетних подростков и даже на глав компаний с многомиллионным оборотом. Просто попробуйте их и наблюдайте, как они работают. Основные принципы могут показаться жесткими, и, возможно, некоторые из вас поначалу ощутят некоторую брезгливость. Но ведь вы обратились к этой книге, потому что хотите увидеть изменения в своем доме и желательнее побыстрее. По крайней мере, я такой человек.

Если вы хотите, чтобы я полтора года держал вас за руку, пока вы проговариваете свои проблемы снова и снова, но на самом деле не хотите ничего менять, то обратились не по адресу. Если же вы стремитесь увидеть жизнь такой, какая она есть, и все изменить ради благополучия своей семьи, то вы попали именно к тому, кому надо.

Люди поражаются изменениям, которые происходят у них дома всего за пять дней. Горластые бунтари-подростки превращаются в спокойных и рассудительных людей, проявляющих уважение и готовность помочь. Крикливые малыши, вечно впадающие в истерику, теперь говорят «пожалуйста» и «спасибо».

Так что дайте этой книге шанс. Подумайте о том, чего вы хотите на самом деле. Я могу помочь вам добиться этого.

Знаете ли вы, что любой поступок ребенка имеет свою причину? Благодаря доктору Альфреду Адлеру на языке психологов это называется «целенаправленным характером поведения». Когда ребенок ведет себя плохо, он старается *привлечь ваше внимание*. Все дети без

исключения хотят внимания. Если они не могут добиться этого позитивным образом, то будут искать способы достижения цели в негативном ключе.

Дело в том, что личная логика ребенка (внутренний голос, который говорит ему, кто и что он есть, и будет информировать его всю жизнь) формируется *прямо сейчас*. Дети, естественно, думают: *«На меня обращают внимание, когда я кричу, швыряю вещи, пинаюсь. Если я не буду требовать, я не получу того, что хочу»*.

Хорошая новость: чему дети научились, тому же они могут и разучиться. Энн Ортлунд сказала: «Дети подобны мокрому цементу – они пластичны и восприимчивы», и была совершенно права.

Дети податливы – до определенного предела. Однако по мере их взросления «цемент» твердеет.

Вот почему чем раньше вы начнете уделять внимание отношению, поведению и характеру своего ребенка, тем лучше (подробнее об этом я расскажу в главе «Вторник»).

Проблема воспитания состоит в том, что оно требует времени, а у современных родителей его ни на что не хватает. Некоторые дети первую половину дня проводят в том месте, которое я называю «детским питомником» (в детском саду), а вторую – в кружках и секциях: на гимнастике, в хоре, на бейсбольном поле и т. п.

Когда-то в Аризонском университете я проводил занятия на курсах по 300 студентов, в числе которых были аспиранты, врачи и медсестры. Происходило это в актовом зале. Я рассказывал о проблемах семей, и мы решали их. Одна супружеская пара, боровшаяся с поведением своего сына, рассказала мне о всех его кружках. Кроме школы, каждый вечер недели мальчик посещал дополнительные занятия, а ему было всего 10 лет! Я дал родителям такой совет: «Исключите внешкольные занятия. Все до единого. Вместо того чтобы водить сына к психологу, оставайтесь дома и проводите время вместе. Ребенок ведет себя так, потому что нуждается в вашем внимании. Он отчаянно хочет вашего внимания. И ни один тренер не возьмет на себя роль, которую играете вы, родители, в жизни своего ребенка».

Если ребенок капризничает или устраивает истерики, то что он хочет этим сказать? «Пожалуйста, обратите на меня внимание!» Вы не уделяете ему должного внимания (подробнее мы об этом поговорим в главе «Четверг»), и ребенок поднимает ставку до следующего уровня: месть. «Я чувствую себя обиженным жизнью, поэтому у меня есть право нападать на других, и на тебя тоже». Если ваш сын или дочь находятся как раз на таком уровне, то эта книга вам просто необходима. Многим детям, которые переходят на стадию мести, недалеко и до правонарушений.

Заложники привычек

Однажды ученые провели классическое исследование. В нем участвовали голуби. Они должны были стукнуть клювом три раза, чтобы получить награду – угощение. После того как птицы научились так делать, исследователи изменили режим подкрепления. Голуби получали еду только после того, как стукнут клювом девятью семь раз, потом – сто сорок раз, и наконец – четырнадцать раз. Птицы настолько хорошо освоили первый вариант поведения, что день за днем продолжали делать три удара клювом, чтобы получить пищу.

Дети точно такие же заложники привычек, как и голуби.

Если вы не верите этому утверждению, просто попробуйте пропустить одно из действий, которые совершаете, укладывая ребенка спать. Поверьте, произойдет следующее: «Ой, мамочка, ты забыла погладить меня по головке. Ты ведь всегда гладишь меня перед сном». Помните Мэтью, который привык пить молоко и есть печенье после детского сада? Только когда схему нарушили, он оказался готов прислушаться к матери и научиться вести себя иначе.

Дети привыкают к определенному поведению, а затем продолжают «стучать клювом», чтобы получить вознаграждение. Вот почему тем, у кого дети младшего возраста, будет проще – у таких «голубей» было меньше времени, чтобы приучиться стучать клювом за награду. Если ребенку 12 лет или больше, у него для этого оказалось гораздо больше времени. Тут со стороны родителей потребуются больше усилий. Однако все равно можно успеть получить к пятнице нового ребенка, если пойти до конца. Если вы хотите, чтобы ваши дети стали ответственными, я покажу вам, как этого добиться. Если вы хотите, чтобы они были обучаемыми и слушали, я расскажу вам, что нужно сделать. Именно этого вы все заслуживаете.

Итак, как эффективно изменить отношения с ребенком? Надо переучить своего «голубя»: использовать закономерность и следовать ей. Однако, чтобы доказать свою точку зрения, никогда не сомневайтесь в ней.

ПРАВИЛО ПОНЕДЕЛЬНИКА:

Сказать один раз, повернуться и уйти

Начиная с понедельника, как только ваш ребенок не слушается, требует и истерит, вы:

1. Говорите всего один раз спокойным, но строгим тоном,
2. Поворачиваетесь спиной,
3. Уходите.

Допустим, ваш ребенок хочет в «Макдоналдс» в торговом центре, а у вас нет денег на это. Он просто взрывается, а вы растеряны. Что делать?

– Марк, мы не пойдем в «Макдоналдс»!

Затем вы поворачиваетесь спиной к ребенку и уходите.

«Но, доктор Леман, подождите, – скажут некоторые из вас, – вы же не хотите сказать, что надо оставить шестилетнего ребенка одного в торговом центре, не так ли? Как можно просто уйти?»

Я не призываю оставлять ребенка одного посреди шоссе или в вагоне поезда – это, конечно, небезопасно. Но в большинстве случаев вы действительно можете повернуться и уйти, потому что ваш ребенок тут же последует за вами.

Как только чадо посмотрит на вашу удаляющуюся спину в толпе, припадок ярости покажется уже не таким забавным. Выиграть сражение станет не так важно. А вот не потерять из виду маму и побежать за ней – да.

Допустим, вы видите, как ваш трехлетний сын целенаправленно толкает свою полуторагодовалую сестренку, которая только учится ходить. Вы злитесь? Конечно. Это прямо-таки подло, и вы такого не потерпите. К тому же малышка теперь плачет. Сначала вы делаете глубокий вдох и обдумываете свои действия. А потом зовете сына.

– Энди, если ты хочешь, чтобы я обняла тебя, просто скажи. Подойди ко мне и попроси обнять. Для этого не нужно толкать Кэролайн. Так себя вести нельзя!

Вы извлекли составляющую веселья из поступка, назвав истинную цель поведения сына. После этого ребенок понимает: вы точно знаете, что произошло и почему он сделал то, что сделал. Ситуацией теперь управляете вы, а не он. В следующий раз у него не будет причины поступить таким же образом.

Допустим, девочка-подросток выражается нецензурно из-за того, что на ужин снова курица. Она говорит, что ненавидит это блюдо (хотя всего неделю назад просила приготовить именно его). Когда приходит время отправляться к Миранде на «учебу», мама ей говорит: «Мы не поедem к Миранде». А потом поворачивается, уходит в другую комнату и занимается своими делами.

Точно так же, как тот четырехлетний ребенок, который хотел молока и печенья, подросток четырнадцати лет будет преследовать мать:

– Что значит «не поедem к Миранде»? Ты всегда возишь меня к ней по вторникам!

– Мы не поедem к Миранде, потому что мне не нравится, как ты только что говорила со мной.

Мать снова уходит. Не помогут ни мольбы, ни истерика, ни извинения – она не ответит дочь к Миранде. Девочка должна будет объяснить Миранде, почему не смогла приехать. Конечно, она может изложить свой взгляд на ситуацию, но какое это имеет значение? Мать высказала свою точку зрения, и в следующий раз дочь станет тщательнее подбирать слова.

Если вы хотите, чтобы ребенок воспринимал вас всерьез, высказывайтесь один раз. Только один раз. Если вы говорите что-то более одного раза, вы намекаете: «Думаю, ты настолько глуп, что не поймешь с первого раза, так что давай-ка я повторю». Не унижайте себя и ребенка!

Как только вы выразили свою точку зрения, повернитесь спиной. Ожидайте, что ваши слова будут услышаны. Не оглядывайтесь через плечо, чтобы удостовериться, что ребенок делает то, о чем вы попросили. Никакого резкого ответа, никакого спора. Спокойно сказали, и все.

Затем уходите и занимаетесь своими делами.

Дети сойдут с ума? Будут в шоке? В замешательстве? Вас будут донимать несколько дней? О да!

Помните, дети похожи на голубей. Им нужно немного поработать, чтобы получить вознаграждение. Поскольку они заложники привычек, им необходима последовательность и систематические действия, иначе они потеряются в лабиринте.

Представьте, что ближайшие тридцать дней вы будете жить так, как чувствуете: станете говорить то, что думаете, и делать то, что хотите. На что станет похожа жизнь после окончания этих тридцати дней? Полная неразбериха! Вас уволят за то, что вы оскорбили начальника. Друзья больше не позовут вас в гости из-за вашей невоспитанности и неуместных замечаний за столом. А еще кто-нибудь пристрелит вас на автострате.

Сегодняшние дети нуждаются в руководстве. Им нужна ответственность. Их необходимо научить тому, что их действия (или бездействие) имеют последствия. Иначе жизнь детей выйдет из-под контроля.

Они привыкли, что могут вести себя с вами как угодно – и все равно получить то, что им надо. К тому же ваша любовь не станет меньше. Однако никто в мире, кроме вас, не будет любить вашего ребенка безусловно и терпеть все его выходки. Покажите на своем примере, что если обидеть человека – всегда будут последствия. Незамедлительно.

Критики скажут: «Но ведь вы заставите своего ребенка чувствовать себя плохим и виноватым?» Надеюсь, что так! В жизни важно испытывать небольшое чувство вины. А ощущение того, что ты плохой, может принести много хорошего. Это лучше, чем постоянно чувствовать себя безнаказанным.

«Ой, поймали. Но я очень этому рада. Всегда считала себя замечательной мамой. Мои родители были такими авторитарными, и я обещала себе, что никогда не стану как они. К сожалению, я дошла до другой крайности. Стала слишком мягкой, не могла отказать, в итоге дети просто сели мне на шею. Неделю назад я усвоила ваш принцип «Скажи один раз, повернись и уходи». Он правда действует. Я поражена. Сын вчера вынес мусор по собственной инициативе, я даже не просила его об этом, а дочь купила домой хлеб просто потому, что заметила, что он заканчивается. Поверить не могу, вот это изменения!»

Милли, Северная Каролина

«Я большой ваш поклонник, ваш юмор и примеры из личного опыта смешат меня до слез. А еще вы помогли нам с женой прийти к очень важному решению. Я недавно потерял

работу и никак не мог найти новую. Жена предложила мне остаться с ребенком, чтобы она вышла на работу – где ее ждали с нетерпением! Раньше я бы никогда не согласился и настоял на няне. Но вы избавили меня от страха – быть с ребенком целый день вдвоем, и сейчас я просто наслаждаюсь каждой минутой, проведенной вместе с сыном! Я следую вашим принципам, и у меня все получается!»

Стивен, Мичиган

Вторник. Отношение. Поведение. Характер

Если вам сложно справляться со своими обязанностями родителя, то проблема лежит в одной из этих категорий:

- Отношение
- Поведение
- Характер

Обсудим их по порядку.

Отношение

Негативное отношение ребенка проявляется в неуважении к одному или обоим родителям, неповиновении, отказе сотрудничать, в закатывании глаз, возражениях, упрямстве, плохих манерах, умничанье, нытье и т. д.

Допустим, вы обращаетесь к ребенку с простой просьбой:

– Пожалуйста, вынеси мусор.

– Я занята, – говорит дочь, не отрывая глаз от своего телефона.

Вы повторяете распоряжение чуть громче:

– Я *сказала*, вынеси мусор. *Сейчас*.

– Не хочу.

Вы закипаете. Как она смеет? Вы столько всего для нее делаете, а ей лень оторваться от дивана и вынести чертов мусор?!

На сей раз вы уже кричите:

– Я сказала вынести мусор СЕЙЧАС, и вы сделаете это СЕЙЧАС! Иначе...

Дочь даже не поднимает глаз от экрана. И знаете почему? Она уже слышала от вас угрозы и раньше и знает, что за ними ничего не последует.

В следующий раз попробуйте кое-что новенькое. Скажите всего один раз, спокойным тоном, и больше не просите. Никаких напоминаний, криков, угроз с вашей стороны.

– Но, доктор Леман, а вдруг она так и не вынесет мусор? Что, если я не могу ждать целый день, когда она наконец соизволит это сделать?

Все достаточно легко. Просто попросите брата или сестру сделать эту работу, заплатите ему за нее, а деньги возьмите из карманных денег дочери. Если вы сделаете это сами, заплатите себе из денег дочери. Смысл в том, что кто-то другой выполняет работу, которую должна делать она.

Позже она скажет что-то вроде:

– Мам, а ты погладила мою юбку для завтрашнего концерта?

Ответьте сухо:

– Сегодня у меня нет настроения гладить твои вещи.

И продолжайте заниматься своим делом.

Если ваш ребенок еще маленькой, то можете сказать прямым текстом: «Я не хочу делать для тебя это, раз ты не хочешь сделать для меня то».

У вас больше козырных карт. Играйте спокойно и оставайтесь главным.

Может, у него просто такой период?

Как узнать, что нормально (как говорят «просто период такой»), а какое отношение неприемлемо?

Почти в ста процентах случаев родители *знают разницу* между уважением и оскорблением, но предпочитают не обращать на нее внимания. Зачем кому-то это делать?

Сегодня многие родители хотят быть своему ребенку другом. Однако это никогда не работает в долгосрочной перспективе.

Дочь-подросток говорит матери: «Мам, этот наряд выглядит довольно глупо. Ты уверена, что хочешь его надеть?» Ее отношение проявится в том, как она произнесет эти слова.

Если двухлетний ребенок выводит вас из себя и кричит: «Не хочу!», дело не в «кризисе двух лет». Проблема в отношении, и он испытывает вас, чтобы выяснить, сколько вы можете вытерпеть.

Поведение

Не секрет, что дети многому учатся... у родителей. Если взрослые кричат друг на друга, обзывают, унижительно обсуждают члена семьи за его спиной – ребенок запомнит и при случае обязательно повторит. Если вы звоните начальнику и говорите, что приболели, поэтому сегодня не придете на работу, а сами потом везете детей на пляж – они будут знать, что обманывать не только позволительно, но и здорово. Если вы обещали прийти к ужину и привезти мороженое, а сами задержались и приехали, когда дети уже спали – они сделают вывод, что держать слово не так уж обязательно. Если вы ругаетесь с незнакомыми людьми в очереди или в пробке, что удивительного, если ваш ребенок груб с другими детьми на детской площадке.

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.