

Кира
Шершнева

Людмила
Депутатова



Практическое руководство
для практикующих психологов
и родителей детей 2-7 лет

ЛЮБОВЬ и ДИСЦИПЛИНА КАК СОВМЕЩАТЬ?

12+

**Кира Шершнева
Людмила Депутатова
Любовь и дисциплина
– Как совмещать?**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66712078

SelfPub; 2021

Аннотация

Читать, чтобы любить. Читать, чтобы воспитывать! Новая книга «Любовь и дисциплина: как совмещать?» будет и на вашей книжной полке! Эта книга от эксперта Школы развития эмоций Людмилы Депутатовой и психолога Киры Шершневой. Она для вас, для умных, осознанных людей, для любящих родителей и грамотных специалистов. Эта подлинная энциклопедия для воспитания взрослыми людьми маленьких. Авторы собрали здесь новые и классические методы, которые откроют родителям множество лайфхаков, объяснят поведение ребенка, а главное – покажут, что в воспитании нет ничего страшного. Напротив, это очень даже интересно и временами весело. В ней любой найдет ответ на вопрос: Как совместить родительскую любовь и дисциплину? Как убедить малыша слушать то, что говорят взрослые? Что делать в конфликтных ситуациях? Как стать для него примером на всю жизнь? Как любить и быть любимым? В книге представлено 70 практических упражнений, которые

можно выполнять в разном порядке, параллельно совмещая их друг с другом.

Содержание

Рецензия на книгу Киры Шершневой и Людмилы Депутатовой «Любовь и дисциплина – как совмещать»	7
О книге	9
От авторов	10
Благодарность	13
Введение	14
Как работать с книгой – краткое руководство	17
Часть 1. Как создать теплые отношения?	19
Глава 1. Семейные традиции и ритуалы	19
Ежедневные традиции	20
Праздники и особые случаи	21
Другие традиции	24
Вечерние ритуалы	26
Утренние ритуалы	29
Ритуалы в течение дня	32
Глава 2. Учимся расслабляться	34
Глава 3. Позитивный фон	40
Дела вместе – радость!	40
Банка положительных воспоминаний	42
Глава 4. Забота о других	49
Часть 2. Техники общения и основные ошибки родителей	54

Глава 1. Как общаться?	54
Подкрепляем хорошее поведение	54
Никак не реагируем	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Кира Шершнева, Людмила Депутатова Любовь и дисциплина – Как совмещать?

Авторы вступительной статьи Кира Шершнева, Людмила Депутатова.

Под общей редакцией Людмилы Ижбалдиной.

Рецензент – Николай Иванович Козлов, профессор.

Рецензия на книгу Киры Шершневой и Людмилы Депутатовой «Любовь и дисциплина – как совмещать»

Эта книга – образец практического пособия, собравшего более 70 упражнений, повышающих родительскую компетентность. Направленность упражнений: умение наладить у ребенка распорядок дня, приучить его к порядку, разговаривать вежливо и думать, что говоришь, убирать жалобы и ненужные эмоции, уметь обращаться с просьбой и благодарить за помощь. В целом – повысить самоконтроль, самодисциплину, позитивное мышление, а также Авторскую позицию как родителя, так и ребенка. Важно то, что упражнения воспитывают одновременно и детей, и самих родителей, одновременно создавая в семье общность интересов, ценностей и, как минимум, общих игр и тем для обсуждения.

Книга более чем полезна, но имеет четкий адресат: она ориентирована на аудиторию заботливых и образованных родителей, заинтересованных в воспитании детей с нравственными принципами и лидерским потенциалом. Это не про трудных детей в семьях, где родителям было не до них, а про хороших детей в семьях, где родители ставят задачу

«Наши дети должны быть лучше нас»!

Книга – находка для практикующих психологов, специализирующихся на тематике детско-родительских отношений.

*Доктор психологических наук, профессор, ректор
Университета практической психологии*



Козлов Н. И.

О книге

Эта книга предназначена для широкого круга читателей. Она будет полезна родителям дошкольников, воспитателям, психологам по детско-родительским отношениям, поскольку разработана специально для практической работы взрослого и ребенка. И основная направленность книги – выстраивание теплых, доверительных отношений между родителями и детьми и понимания важности правил и дисциплины в воспитании детей. Книга составлена таким образом, что упражнения можно выполнять в разном порядке, параллельно совмещая их друг с другом. Таким образом родители могут одновременно работать над формированием гармоничных отношений в семье и дисциплины. Книга уникальна тем, что она учит родителей разумно общаться со своими детьми и осознанно выстраивать отношения. В ней представлено 70 практических упражнений, выполняя которые, родители научатся управлять своим состоянием, взаимодействовать со своими детьми, получать радость от их воспитания и смогут повысить уровень осознанности во взаимоотношениях. Это базовые навыки и знания, которые пригодятся родителем на всю жизнь и без которых невозможно вырастить счастливого и успешного ребенка.

От авторов

Идея создания этой книги зародилась у меня во время обучения в Университете практической психологии в 2020 году. На тот момент я была студенткой первого курса с двумя маленькими детьми. Обучаясь в университете на дистанции (система саморазвития, основанная профессором Николаем Ивановичем Козловым), где студенты вместе работают над собой, внедрением новых привычек и навыков, своим поведением и мироощущением, я на своем опыте убедилась, что любые знания полезны только тогда, когда они применяются и отрабатываются на практике, доводятся до уровня привычных действий. Только тогда человек может действительно изменить себя.

Поскольку я специализируюсь на вопросе воспитания детей, могу сказать, что сейчас очень много разной информации, которую можно найти в Интернете и в книгах, и часто она очень противоречива и не имеет структуры, для чего нужна и как ее применять. И у меня появилась идея структурировать ее и создать практическое руководство для родителей по подобию дистанции, чтобы родители не просто прочитали книгу, попробовали что-то один раз и забыли, а чтобы они могли отрабатывать техники на практике, постепенно внедряя их в свою жизнь. Конечно, я понимаю: работу в команде, как в университете, где все идет в одном направ-

лении, поддерживают друг друга, задают вопросы, возникающие по ходу работы над собой, – такой процесс сложно организовать с помощью книги. Но я уверена, что даже самостоятельно можно многое изменить, если поставить себе такую задачу. И наша книга обязательно найдет своих родителей, которые хотят меняться и строить осознанные отношения со своими детьми.

Вопросами воспитания детей я начала заниматься в 2017 году с момента появления моего первого ребенка. Сейчас я мама двух дошкольников и знаю, как бывает непросто их воспитывать. Знания и новые осознания, которые я получила за 2 года учебы в университете, а также на курсе Марины Константиновны Смирновой (Школа счастливых родителей) помогли мне утвердиться в своей идее создать специальное пошаговое руководство для мам и пап.

И вместе с моей дорогой коллегой Людмилой Депутатовой мы воплотили эту идею, чему я очень рада, и уверена, что наша книга принесет пользу многим родителям.

С уважением, Кира Шершневa

Как много есть хороших книг про воспитание детей! Я сама прочитала множество изданий по педагогике, психологии и менеджменту – около 500 различных произведений. Многие книги призывают любить ребенка и устанавливать правила. Но как? Где взять конкретные рекомендации?

А что, если у вас будет инструкция по воспитанию ребенка? Все просто: делай раз, делай два... Если не сработает, то

делай три!..

Вот это было бы здорово!

Все зависит от нас, от родителей – какие эмоции мы показываем ребенку и какие слова говорим. Это все привычки, конкретные навыки. И, как любые навыки, их можно развивать.

Эта книга уникальна именно развитием навыков родительства, легким слогом и дельным подходом.

Почему я этим занимаюсь?

Меня зовут Людмила Депутатова, я психолог, педагог, кандидат экономических наук, автор более 70 научных публикаций на тему мотивации и эмоционального интеллекта, автор запатентованной методики улучшения отношений с ребенком, одобренной докторами педагогических и психологических наук, автор игровых эмоциональных тренажеров KIDS, School KIDS, PRO Страхи, Live&Love, эксперт онлайн-школы «Школа развития эмоций» и мама двух дошкольников.

Я рада, что нам с психологом Киной Шершневой, удалось реализовать эту идею развития навыков общения с ребенком в конкретные упражнения, которые позволяют быстро дать нужный результат родителю и ребенку в семье.

Хочу пожелать вам счастливого родительства!

С уважением, Людмила Депутатова

Благодарность

Хотим выразить особую благодарность:

– Марине Константиновне Смирновой – за бесценный опыт и знания, полученные на курсе «Школа счастливых родителей», которые и послужили идеей и основой написания этой книги.

– Николаю Ивановичу Козлову – за новый взгляд и расширение понимания многих вопросов по воспитанию детей и, конечно же, за огромный вклад в развитие каждого из нас и полученные знания и умения, которые изменили нашу жизнь.

– Университету практической психологии – за возможность сделать этот проект в рамках университета, за поддержку, ценную информацию и практические навыки, которые мы получили в процессе учебы.

– Синтон-подходу – за позитивный, конструктивный и ответственный подход к воспитанию детей и себя!

Введение

«Ты мой любимый малыш!» – обычно говорит каждая мама, глядя на свой подрастающий животик, в котором только появляются первые толчки и ощутимые соприкосновения с ребенком. Мама уже любит своего ребенка до его появления на свет. Сколько теплоты и нежности она готова подарить своему малышу!

И вот здесь обычно много иллюзий. Всем очень хочется, чтобы эта любовь и нежность в отношениях с малышом были всегда. Почему иллюзии? Потому что реальная жизнь – она другая. В ней не только любовь и радость, но также есть свои законы, правила, которым нужно следовать и которым нужно учить ребенка. В жизни нужно трудиться, чтобы чего-то достичь.

Дети, которые выросли в «тепличных» условиях, не привыкли к трудностям. И когда такие дети попадают в школу и сталкиваются с реальностью жизни, им приходится очень сложно.

Более того, дети, которые всегда получают то, что хотят, становятся все более требовательными к родителям и совершенно не испытывают чувства благодарности к ним. Для них это становится нормой: родители «должны» им всё это. А родители потом удивляются, как у них выросли такие неблагодарные дети, ведь они всё для них делали!

Подумайте о том, какого будущего и каких отношений со своим ребенком хотите вы?

Есть и другая грань воспитания: когда в доме сплошные ограничения и требования: «Шаг влево, шаг вправо – расстрел!» Ребенок растет под полным родительским контролем. Откуда в нем возникнет радость жизни, желание развиваться и дарить добро миру? Его этому не научили, этого ему не показали, не дали. Такой ребенок чаще всего вырастает агрессивным, ведь привык получать внимание плохим поведением. По-другому на него не обращали внимания! Таких детей нужно учить любви, давать им любовь, и только мудрые учителя могут им помочь.

Вы скажете: «Это две крайности, у нас не так!» Да, скорее всего, это правда, чему мы очень рады. Именно поэтому именно вы и читаете нашу книгу! Но перекос в ту или в иную сторону есть в каждой семье, если осознанно над этим не работать.

Как же найти баланс? Он нужен в любом деле, и эта книга посвящена как раз тому, как соблюсти этот баланс в воспитании детей – как сочетать любовь и дисциплину, чтобы ваши дети росли достойными, счастливыми людьми, готовыми многого достичь в жизни и поделиться этим с другими!

Наша книга максимально практична. Мы собрали для вас лучшие техники и рекомендации, основываясь на трудах самых современных и эффективных учений по воспитанию детей, и сделали из них упражнения, применяя которые вы по-

степенно, шаг за шагом, будете менять свою жизнь и строить гармоничные и осознанные отношения с ребенком.

Однако приготовьтесь: эта книга будет эффективна только в том случае, если вы готовы работать и меняться, внедрять все это в жизнь и практиковать. Знания – сила, но только в том случае, когда они применяются на практике. Поэтому всё в ваших руках, и это прекрасно!

Как работать с книгой – краткое руководство

Книга состоит из четырех частей:

1. Как создать теплые отношения с ребенком.
2. Техники общения и основные ошибки родителей.
3. Правила и запреты.
4. Послушание. Дисциплина. Развитие воли.

Мы рекомендуем вам начать с первой и второй частей и сделать оттуда несколько упражнений (можно параллельно). Почему? Потому что теплота, любовь и доверие к ребенку – это база, основа для выстраивания качественных отношений. Когда нет теплых и доброжелательных отношений, невозможно устанавливать правила, говорить об ограничениях и воспитании.

Когда вы начнете работать над теплотой и любовью в отношениях и поймете, как лучше выстраивать общение с ребенком, можете параллельно начать изучать третью часть про правила и запреты и брать упражнения оттуда. Так вы одновременно будете работать над выстраиванием теплых отношений, коммуникацией и внедрять разумную дисциплину в вашу семью.

Четвертая часть – про дисциплину и послушание. С упражнениями из этой части можно начинать работать после того, как вы освоите несколько упражнений из первых двух

частей, начнете выстраивать теплые отношения, и уже потом можете параллельно работать над дисциплиной.

Вы можете работать с книгой, как вам будет удобно. Главное – не торопиться и выполнять упражнения, которые там даны. Только практикуя, вы сможете достигнуть настоящих результатов и увидеть эффект.

В свою очередь, мы можем точно пообещать вам, что это увлекательное путешествие в мир отношений с вашим ребенком принесет вам много радости и качественный результат при вдумчивой работе. Успехов!

Рекомендация: чтобы ваша работа была интереснее и эффективнее, а результаты более заметными, заведите себе специальную тетрадь-дневник, где вы будете выполнять задания из книги и выписывать самое важное для себя. Таким образом вы сможете периодически просматривать то, что вы уже узнали, что делаете сейчас, и напоминать себе, над чем, возможно, еще нужно поработать, что повторить и закрепить.

Часть 1. Как создать теплые отношения?

Глава 1. Семейные традиции и ритуалы

Семейные традиции очень важны и необходимы для создания крепкой, дружной и счастливой семьи. Они упорядочивают семейную жизнь, укрепляют отношения с детьми, формируют семейное единение.

Семейные устои благотворно влияют на детей: ребенок чувствует себя защищенным и спокойным. Когда он подрастает, у него формируются чувство единения с семьей, понимание значимости и важности семьи в его жизни. В будущем это придает ему уверенности и создает внутренний стержень защищенности и доверия к миру.

Семейные традиции поддерживают любовь и взаимное уважение в семье долгие годы, а также помогают разрешать сложные ситуации между поколениями.

После этих слов каждый из вас наверняка задумается: «А какие традиции есть в нашей семье и как их создавать?» Сейчас разберемся!

Какие могут быть семейные традиции?

Есть три основных критерия, которые помогут традициям легко прижиться в вашей семье. Они должны быть веселыми, повторяющимися и простыми!

Даже маленькие традиции способствуют поддержанию и укреплению семейных отношений.

Ежедневные традиции

Это небольшие приятные моменты, которые происходят в вашей семье каждый день. Например: чтение сказки на ночь; вечерний просмотр кинофильмов каждую пятницу; обсуждение за ужином вопроса, кому и за что вы благодарны сегодня; обсуждение за обеденным столом интересных тем; сбор всей семьей за ужином и рассказ друг другу о хорошем и добром, что с вами произошло за сегодняшний день, о самых приятных моментах и положительных впечатлениях.

Такие ежедневные традиции наполняют день положительными эмоциями и работают на укрепление отношений с детьми. Традиции очень важны для них, так как дети в эти моменты получают ваше внимание и у них формируются положительные эмоции, связанные с вами. Не всегда же мама и папа должны быть серьезные и требовательные!

Итак, предлагаем начать с создания небольших, но очень полезных ежедневных традиций. Какие традиции есть в вашей семье уже сегодня? А какие вы можете добавить?

Упражнение 1. «Ежедневные традиции»

Составьте список ежедневных традиций, которые уже есть сейчас в вашей семье.

Продумайте, какие еще ежедневные традиции вы можете внести в ваш режим дня. Определите, когда в течение дня вы будете их делать.

Начните внедрять уже сегодня! Вам в помощь ниже Таблица 1.

Таблица 1. Ежедневные традиции

УТРО	1. 2. ...
ДЕНЬ	1. 2. ...
ВЕЧЕР	1. 2. ...

Праздники и особые случаи

Есть традиции, которые происходят нечасто (1 раз в год, 1 раз в месяц, 1 раз в полгода и т. д.), но дети их с нетерпением ждут. Например, Дни Рождения, Новый год, Пасху и другие

совместные праздники.

Дни рождения – отличный повод для новых традиций. Есть ли у вас традиции празднования Дней Рождения детей, папы, мамы? Если нет – давайте создавать! Например, какие традиции могут быть в День Рождения ребенка?

1. После занятий всей семьей поехать в парк аттракционов или любой другой парк для детей и провести там время.

2. Сделать стенгазету с фотографиями именинника или распечатать лучшие фото за последний год или выбрать серию фотографий с рождения до сегодняшнего момента и разместить их на видном месте.

3. Именинник заранее готовит какие-то приятные сюрпризы для родителей и утром поздравляет их со своим днем рождения.

4. Именинник открывает свои подарки постепенно в течение дня. Например, один перед садиком (школой), второй – после, а третий вечером, за праздничным столом.

5. Мама вместе с ребенком печет любимый праздничный тортик.

6. Совместный поход на природу с костром, играми на свежем воздухе.

И многие-многие другие. Возможны любые варианты, которые доставляют радость имениннику и всем членам семьи!

А что, если сделать самой главной традицией на день рождения ребенка поздравление мамы с этим праздником? И тогда ребенок приучается не только ждать подарки от других,

но и сам готовит подарок для мамы. Показать ему всю ценность и важность для мамы этого дня. Ведь это и ее самый главный праздник – день, когда она родила его на свет! Поэтому, это может быть прекрасной традицией, которую дети будут с радостью поддерживать, когда вырастут и сами станут родителями.

В некоторых странах есть традиция не только принимать подарки от гостей, но и в ответ делать небольшие подарочки гостям. Вместе с ребенком можно подумать, что можно подарить гостям и вместе эти подарочки подготовить. Это хорошая традиция заботиться и радовать других в свой праздник.

Упражнение 2. «Праздники»

Составьте список праздников, которые вы отмечаете вместе с семьей (см. Таблица 2).

Подумайте, какими приятными традициями вы можете их украсить, чтобы сделать их еще более желанными и особенными для ребенка.

Таблица 2. Праздничные традиции

Праздники	Традиции
День Рождения папы	
День Рождения мамы	
День Рождения сына	
День Рождения дочери	
Новый Год	
Масленица	
Пасха	
День рождения семьи	

Другие традиции

Кулинарные. Если вы любите готовить и/или хотите научить детей это делать – можно создать традицию: например, один раз в месяц готовить какое-нибудь любимое блюдо всем вместе. Это может быть торт или необычный салат, пирог или что-то еще. Может быть, вы что-то будете придумывать каждую неделю, например по воскресеньям готовить для папы вкусный обед или десерт. Или сделать традицией готовить сырники с вареньем по утрам воскресенья. Включайте любые фантазии!

Сезонные. Можно придумать традиции, которые будут связаны с определенным временем года. Например, сбор

урожая яблок осенью с приготовлением свежавыжатого сока, вкусного пирога с корицей и придумыванием интересных историй про осень вечером за ароматным чаем. Зимние прогулки на лыжах, коньках, санках каждое воскресенье. Выезд в деревню каждые новогодние каникулы с катанием на ледяных горках и разными снежными играми, вечерами у камина с чтением сказок или рассказами интересных историй. Походы в лес с ночевкой в палатках, песнями у костра и купанием в озере каждое лето...

И многое-многое другое!

Какие еще могут быть традиции?

Музыкальный вечер. Выбрать вечер 1 раз в неделю/месяц, чтобы посвятить его музыке. Когда каждый что-то должен спеть, сыграть или станцевать. Можно совместить это с прослушиванием красивой музыки, изучением разных стилей и направлений, инструментов, музыкантов и т. д.

Художественные вечера. Представьте, как вся семья занимается рисованием или любым другим совместным творчеством! Это очень интересно, весело и полезно. Такие вечера можно посвятить изучению художников, стилей рисования, красок, совмещения цветов и т. д. Все, что позволяет ваша фантазия!

Театральные вечера. Разыграть всем вместе какую-нибудь сценку, историю, сказку. Позвать друзей. Посмотреть спектакль. Обсудить героев, их поступки, поведение. Как можно было бы по-другому? Пофантазировать: а что бы было, ес-

ли...

Настольные игры – отличная возможность весело и с пользой провести время всей семьей. Что, если сделать это традицией, скажем, еженедельно?

Совместный труд тоже может быть отличной и полезной традицией для всей семьи. Например, в субботу днем все выезжают на природу собирать мусор. Или дочка с мамой занимаются готовкой субботнего обеда, а папа с сыном делают полезные дела по дому: чинят игрушки, мебель, технику и т. п.

Упражнение 3. «Такие разные традиции»

Подумайте, какие еще традиции вы можете создать для своей семьи? Они могут быть кулинарными, музыкальными, художественными, театральными и др. Чтобы было легче, вспомните, какое хобби есть у вас и ваших детей. Из каждого из них можно придумать традицию!

Запишите их списком к уже составленным вами традициям и продумайте, когда и где вы будете их воплощать.

Вечерние ритуалы

Вечернее время благоприятно для спокойной теплой обстановки. Но у всех ли это получается? Подумайте, какой вечер чаще всего у вас в доме? Дети ложатся спать в одно и то

же время или как получится? Все расслаблены или напряжены, потому что приходится заставлять ребенка убирать игрушки, чистить зубы, уговаривать ложиться спать, когда он сопротивляется и постоянно находит новые способы, чтобы лечь попозже?

Можно ли это исправить и сделать вечер приятным и спокойным для всей семьи? Можно!

Рецепт простой, но очень эффективный и помог уже многим семьям: создайте вечерние ритуалы, которые повторяются изо дня в день.

Допустим, после 20:15 нужно собрать игрушки; почистить зубы – а после этого мама почитает книгу, и все ложатся в кровать с песенкой перед сном.

Когда ребенок будет знать, что за чем идет, его не нужно будет уговаривать и заставлять. Основное правило – расставить действия в определенной последовательности, когда одно событие следует строго за другим. И в чередке таких событий обязательно должно быть то, чего ребенок хочет и ждет.

Тогда он знает: чтобы мама почитала ему, нужно сначала собрать все игрушки и почистить зубы. На любые уговоры наподобие «Мама, давай сначала книжку, а потом я все уберу и почищу зубы?» мама объясняет ребенку: «У нас такие правила: сначала это, потом вот это. Хочешь, чтобы я почитала тебе, – нужно быстренько все сейчас сделать, чтобы осталось время. Иначе сразу придется идти спать без книжки, так как времени не останется». И следовать своим словам.

Если ребенок не захочет все вовремя делать – мама не читает (метод естественных последствий), и тогда на следующий день он будет выполнять все быстрее, чтобы провести с мамой время за книгой.

Какие еще приятные мероприятия можно добавить в вечерний ритуал, чтобы сделать вечер добрым и спокойным?

Например, тихие, интересные разговоры с ребенком. Ребенок будет ждать этого времени, чтобы провести его с мамой или папой. О чем можно поговорить за ужином или перед сном?

Вспомнить успехи и радости дня: чему новому ты научился? Что интересного было сегодня? Что больше всего запомнилось?

Вспомнить, какие ошибки были сегодня, и чему они его научили, как справился с ними ребенок. Таким образом вы будете учить ребенка спокойно относиться к ошибкам не как к трагедии, а как к возможности чему-то научиться. Рассказать про свои ошибки.

Составить планы на завтра: «Давай подумаем, какие дела у нас завтра? Что будешь делать утром перед садиком, чем будешь заниматься вечером? Что не доделал сегодня и хочешь доделать завтра? Сколько раз потянешься завтра утром?» – И напомнить ребенку на следующий день, что он запланировал с вечера.

Благодарности. Это можно сделать приятным ритуалом за ужином, где каждый член семьи вспоминает, за что и кого

он хочет поблагодарить сегодня.

Добрые дела: «Что полезного ты сделал сегодня? Кому помог? Кого порадовал?»

Игра «А что ты уже умеешь делать сам?» Игра для подкрепления самостоятельности, которую можно периодически проводить перед сном. Ребенок с гордостью будет рассказывать вам, что он уже умеет делать сам. *(благодарим П. Зыгмантовича за эту идею – от авт.)*

Упражнение 4. «Вечерние ритуалы»

1) Продумайте последовательность вечерних ритуалов.

Вместе с ребенком нарисуйте плакат с картинками, что за чем идет и повесьте на видное место. Можно придумать систему, когда ребенок сможет отмечать, все ли он уже выполнил (например, приклеивать наклейки за каждое выполненное действие или одну как бонус в конце, когда все сделано).

Повесьте себе подсказку в спальне ребенка и около обеденного стола, о чем можно поговорить за ужином и перед сном.

Напишите, что вы будете делать уже сегодня.

Утренние ритуалы

Теперь, когда у вас налажился режим вечера и вы сделали его наиболее спокойным и позитивным, пришло время по-

думать, как сделать радостным ваше утро. Представьте себе идеальное семейное утро. Какое оно должно быть? Во сколько вам необходимо просыпаться, чтобы все успеть и не торопиться? Что за чем должно следовать? Какие ритуалы можно добавить в ваше утро, чтобы оно было радостным и добрым?

Идеи для утренних ритуалов:

- Включить легкую приятную музыку для пробуждения
- Обняться со всеми членами семьи сразу после просыпания
- «Радостно наперегонки бежим в душ!» / «Как насчет освежающего душа?»
- Легкий завтрак и вкусное какао.

Какие еще приятные ритуалы можно добавить, чтобы ребенок хотел все сам сделать быстрее?

Например, перед садиком у вас есть время прогуляться и зайти в парк. Но это вы делаете только когда все сделали быстро и выходите на улицу до какого-то времени (заодно можно учить ребенка ориентироваться во времени по часам). Или почитать сказку перед выходом (аналогично, если успели). Или позволить 10 минут просмотра мультиков после сна (когда заправили постель, почистили зубы и переоделись).

Главное – следите, какие эмоции преобладают в вашем утре. Ведь утро – это начало нового дня. И мы можем сделать его таким, каким хотим!

Подсказка маме: чтобы настроиться на новый день,

можно проснуться чуть раньше других – минимум на 10 минут и больше. Побывать одной в тишине, спокойно привести себя в порядок, сделать свои утренние дела без спешки. Пусть это будет «мамино» время! Спокойное начало дня – залог спокойного утра. Можно сделать зарядку, поработать, почитать книгу – все то, что кажется для вас важным. И тогда с самого утра вы почувствуете, что день начался с полезных дел.

Упражнение 5. «Утренние ритуалы»

Напишите список действий и событий, которые у вас происходят каждое утро. Добавьте туда приятные для детей события, которых они будут ждать, но получить смогут только после выполнения необходимых дел.

Нарисуйте вместе с ребенком плакат вашего утра аналогично вечернему и повесьте на видное место.

Введите мамино время. Просыпайтесь минимум на 10–15 минут раньше других. Запланируйте себе спокойное утро. Сделайте что-то важное для себя!

Поздравляем! Вы создали для себя новое доброе и радостное утро и спокойный душевный вечер. Добавили полезные укрепляющие ритуалы и начали применять, верно? Помните, только с практикой можно что-то изменить в вашей жизни! Одних знаний недостаточно. Поэтому, если еще не сделали этого, отложите книгу прямо сейчас, возьмите

ручку и бумагу и вернитесь к предыдущим заданиям.

Ритуалы в течение дня

Аналогично тому, как мы делали для утреннего и вечернего времени, можно добавить небольшие приятные ритуалы в течение дня. Это повысит общий уровень положительных эмоций, а также будет работать на позитивную эмоциональную связь родителя и ребенка.

Какие ритуалы можно добавить в течение дня?

Вот некоторые идеи:

1. Объятия. Как часто вы обнимаете ребенка? Объятия – это поддержка, создание теплых отношений. Когда мы обнимаемся, у нас вырабатывается гормон окситоцин, который отвечает за снижение чувства тревоги, вызывает ощущение спокойствия рядом с партнером, повышает уровень доверия.

Неслучайно даже взрослым объятия помогают почувствовать себя лучше. Учите ребенка говорить о том, что он хочет вашего внимания. Например: «Мама, давай обнимашки!»

2. Картинки радости. Находясь вместе с ребенком на прогулке или в каком-то красивом месте, спросите его, что он видит сейчас, что слышит и чувствует, какой запах, может быть, даже вкус. Это задействует 5 центров восприятия окружающего мира и включает осознанное внимание, направляя его на позитивные моменты.

Такие картинки счастья можно использовать как повыша-

тели настроения в моменты, когда ребенку грустно или не очень хорошее настроение.

«Помнишь, мы ходили на речку?.. Что ты тогда видел, слышал, чувствовал?»

3. Физическая активность в течение дня – лучший повышатель настроения для всех членов семьи! А что, если добавить в режим дня совместные активные игры?

4. Смех вместе. Как часто вы расслаблены и можете посмеяться вместе с ребенком? Над чем, даже самым нелепым, но смешным для ребенка? Просто подурачиться, подражаться подушками, поваляться на кровати, рассказать друг другу что-то веселое и смешное! Поставьте себе за правило разрешить себе просто расслабиться и весело провести время вместе с ребенком.

Упражнение 6. «Ритуалы в течение дня»

Запланируйте в своем режиме дня ритуалы, приведенные выше. Даже эти 4 ритуала сделают ваше общение с ребенком более радостным и теплым.

Подумайте, какие еще ритуалы вы можете добавить в режим дня своего ребенка? Что-то, что будет объединять вас и его.

Глава 2. Учимся расслабляться

Приготовьтесь. Это одно из самых важных упражнений нашей книги. Без этого навыка очень сложно выстроить теплые отношения в семье. Но, освоив его, вы станете гораздо радостнее и спокойнее. А это – залог теплых и гармоничных взаимоотношений с окружающими вас людьми. Поэтому относитесь к нему серьезно и ответственно.

На самом деле упражнение очень простое: нужно научиться расслабляться рядом со своим ребенком – и не только! Просто расслабляться.

Что это значит? Обратите внимание, в каком состоянии вы находитесь рядом со своими детьми. И вы удивитесь. Скорее всего, большую часть времени вы собраны, постоянно все контролируете, это вызывает внутреннее напряжение, и как результат – вы раздражаетесь, переживаете, устаете. Чаще всего родители могут расслабиться только после того, как уложили детей спать или отвели в садик.

Понаблюдайте, а как у вас? Много ли моментов, когда дети рядом и вы при этом в расслабленном состоянии и хорошем настроении?

К счастью, свое состояние мы можем контролировать сами, и вы умеете это делать. Это дело привычки. Основная идея – сначала научиться замечать свое состояние, а потом уже вы сможете его исправлять. Нужно просто немного по-

тренироваться!

Упражнение 7. «Замечаем свое состояние»

Научитесь замечать свое состояние. Понаблюдайте за собой в течение дня: как вы себя ощущаете рядом с ребенком? Вы озабочены чем-то, тревожны, раздражены, суеитесь? Или вы спокойны, радостны и расслаблены? А в каком состоянии вы находитесь, когда рядом нет детей?

Сделайте табличку и отмечайте свое состояние каждый час (см. Таблица 3). Можно чаще. Это позволит вам понять, в каком состоянии вы находитесь чаще всего и в какой ситуации у вас возникает напряжение. Делайте это упражнение каждый день в течение как минимум недели. Тогда вы научитесь отслеживать свое состояние и увидите, в каких ситуациях у вас возникает напряжение.

Таблица 3. Мое состояние

Время	Мое состояние	Ситуация
08.00	Напряжена	Много утренних дел, всех нужно организовать
09.00	Раздражена	Дети не делают то, что нужно
10.00	Спокойна	Отвела ребенка в садик
... и т. д.

Упражнение 8. «Где напряжение в теле?»

Вторая неделя. После того, как вы научились замечать свое состояние, вы сможете его менять! На этой неделе продолжайте записывать свои состояния, отмечайте, где в теле возникает напряжение, зажим.

Проверьте лицо (лоб, брови, губы, зубы), плечи, мышцы грудной клетки, руки, ноги. Где чувствуете напряжение? Расслабьте. Получилось?

Для того, чтобы лучше научиться замечать, где именно возникает напряжение в мышцах, можно проделать следующее упражнение: напрягите все мышцы в теле на несколько секунд, а потом отпустите. Проделайте так несколько раз. Теперь вы знаете, как ощущается напряжение в теле и расслабление.

Итак, задача на неделю: поставьте себе напоминание каждый час, отслеживайте свое состояние, замечайте, где напряжение в теле – и расслабляйте это место. Запишите в таблицу (Таблица 4).

Таблица 4. Убираем напряжение

Время	Мое состояние	Ситуация	Где напряжение в теле
08.00	Напряжена	Много утренних дел, всех нужно организовать	Лицо, грудная клетка
09.00	Раздражена	Дети не делают то, что нужно	Стиснуты зубы, руки сжаты, в грудной клетке напряжение
10.00	Спокойна	Отвела ребенка в садик	Расслаблена, улыбаюсь
... и т. д.	...

Упражнение 9. «Расслабляемся рядом с детьми»

Третья неделя. Ура! Надеюсь, вы проделали весь путь и теперь научились не только замечать свое состояние, но и исправлять его! Впереди третий этап.

В момент общения с детьми обратите внимание на свое состояние, на свое тело: вы напряжены или расслаблены? Расслабьте там, где зажим. Теперь вы уже умеете это делать! Поправьте осанку, добавьте улыбку. И теперь вы позитивная, спокойная, осознанная мама (или такой же папа)!

Упражнение 10. «Быстрый отдых»

Сегодня вы будете учиться расслабляться не только в моменте, но и в целом. Это очень эффективное упражнение, которое позволяет не только снять зажимы в теле и полно-

стью расслабиться, но и отдохнуть. А ведь отдых – это одна из важнейших составляющих нашего хорошего самочувствия и настроения. Отдохнувший человек смотрит на мир более позитивно и спокойнее все воспринимает.

Это упражнение универсальное, существует множество вариантов его использования. Но идеи и суть у всех одинаковая: нужно удобно сесть, а лучше всего лечь на спину, свободно положив руки вдоль тела. Задача – полностью расслабить все мышцы в теле. Легче всего начинать с пальцев ног и постепенно подниматься выше и выше по всему телу.

Техника. Почувствуйте расслабление пальцев ног, почувствуйте, как они становятся теплыми. Далее расслабляются стопы, икры ног, колени, бедра, таз, нижние мышцы спины, живот, верхние мышцы спины, плечи, предплечья, кисти. Вы почувствуете легкость и тепло во всем теле, можно ощутить легкое покалывание пальцев рук и ног. Расслабьте мышцы шеи, головы, мышцы лица – лоб, мышцы вокруг глаз, сами глаза, щеки, расслабьте челюсть. Полное расслабление. И полежите так, не двигаясь, 10–15 минут. После этого возвращайтесь: пошевелите руками, ногами, несколько раз можно сжать кулаки, чтобы пробудить тело, и через поворот на бок встать. Поздравляем, вы отдохнули!

Во время такого расслабления можно делать себе разные приятные внушения наподобие: «Я хорошо отдохнула», «Я полна сил и энергии» и т. п. Расслабление с внушениями называют аутотренингом.

Можно представлять, что вы находитесь в каком-то приятном месте, где вы любите отдыхать, вспомните, как вы себя там ощущаете, что видите, чувствуете, слышите. Это дополнит ваш отдых еще и яркими картинками.

Итак, ваше задание: минимум 1 раз в день выделять время для быстрого отдыха. Каждый день. Когда вы начнете делать это упражнение и увидите, какие результаты оно приносит, вы больше не захотите с ним расставаться!

Глава 3. Позитивный фон

Дела вместе – радость!

Обращаете ли вы внимание, какие эмоции остаются у вас после совместных дел с ребенком? Например, когда вы вместе готовите или учите ребенка. Каков итог этого взаимодействия?

Чаще всего всё начинается на позитивной ноте, но заканчивается не очень: ребенок ведет себя не так, как ожидает мама, мама начинает раздражаться, делать замечания, и как результат – негативные эмоции.

Какая эмоциональная склейка происходит между мамой и ребенком в этих случаях? А какую вы бы хотели?

Обычно родители ставят перед собой первоочередную задачу: научить чему-то ребенка, но редко задумываются, КАК они это делают. А ведь вторая составляющая является ключиком к хорошим взаимоотношениям и желанию ребенка слушать вас, мотивацией к учебе в целом. Если у ребенка занятия вызывают неприятные эмоции, то он и не захочет это делать.

Здесь правило простое: любое совместное дело должно приносить радость!

Нужно следить за тем, чтобы в первую очередь обеспечи-

вать позитивные эмоции, и только потом думать о том, чему вы в этот момент ребенка учите. Если вы чувствуете, что начинаете раздражаться или все идет не так, как вы хотели, остановитесь. Сначала позаботьтесь о том, чтобы наладить отношения, и только потом продолжайте. Прервите занятие. Уйдите. Успокойтесь. Переключитесь.

Всё просто. Главное – следить за этим, и тогда в будущем ребенок с радостью будет заниматься с вами. Процесс научения не такой простой, и очень важно подкрепить его позитивными эмоциями. Тем более, связанными с вами. Хотите ли вы иметь хорошие отношения со своими детьми, когда они вырастут? Это в ваших руках.

Упражнение 11. «Дела вместе – радость!»

Задача простая: следить за тем, чтобы любые совместные дела приносили радость и вам, и ребенку. Если что-то идет не так и вы начинаете испытывать негативные эмоции – остановитесь. Верните себя в нормальное, хорошее настроение, и только потом продолжайте. Даже если вдруг вы забылись, накричали на ребенка или стали на него раздражаться, – ничего страшного. Бывает. Ваша задача – завершить совместное дело на позитивных эмоциях. Вы это можете.

Запомните: сначала следите за отношениями, а потом уже за делом!

Банка положительных воспоминаний

Как мы уже говорили, от нас, родителей, ребенок перенимает то, как относиться к тем или иным вещам и ситуациям в жизни. Ребенок копирует не только слова родителей, но и эмоции, с какими они говорят.

Как это происходит? Родитель фокусирует внимание ребенка на определенных объектах и интерпретирует их для него. Таким образом у ребенка формируется определенное к ним отношение, которое сопровождается соответствующими эмоциями. Когда в семье на постоянной основе поддерживается и создается радостное взаимодействие с ребенком, ребенок естественным образом ожидает приятных мероприятий с родителями.

Давайте представим, что все хорошие и добрые эмоции, возникающие при взаимодействии с ребенком, накапливаются в банке положительных воспоминаний. Там всё: совместные выходные, праздники, подарки, объятия по утрам, прощальные поцелуи, совместные походы в кино, на лыжах, в парк. Чем больше в банке хороших воспоминаний, тем лучше ваши отношения с ребенком. Чем крепче привязанность, тем легче воспитывать ребенка.

Можно сделать физическое воплощение вашей банки положительных эмоций. Например, собрать все воспоминания в обычную стеклянную банку, написать на листочке, что за-

мечательного вы сделали сегодня вместе, и описать это событие. Если остались фантики или билеты от концерта, можно тоже их положить туда.

Для чего это нужно? Когда происходит какой-то конфликт, ссора, то все воспоминания сминаются под тяжестью негативных эмоций. **(Рисунок 1)**. И тогда нужно сначала заняться восстановлением теплых отношений, отпустить все разногласия – ведь ребенок в негативе все равно ничего делать не захочет! – и уже после этого приступать к совместным делам и задачам. И банка как раз здесь может стать отличным инструментом!

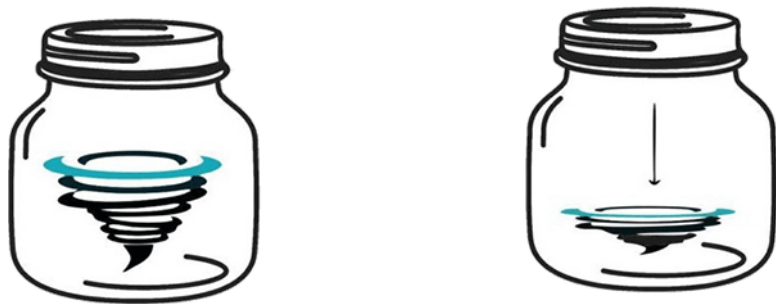


Рисунок 1. Банка положительных воспоминаний до и после конфликта

Как вернуть теплые отношения и снова восстановить позитивный эмоциональный фон?

– Создать новые воспоминания.

- Вспомнить прошлые приятные события (фото и видео).
- Рассмотрим подробнее.
- Создание новых воспоминаний

Картинки счастья: находите моменты, которые, на ваш взгляд, могут быть приятными, радостными для ребенка и зафиксируйте его внимание на своих ощущениях (что он слышит, видит, какой запах кругом и какой вкус). Так вы учите ребенка переключать внимание с неприятных эмоций на приятные.

Это упражнение можно делать не только во время ссор, но и в обычное время, пополняя таким образом вашу банку положительных воспоминаний. Как это можно воплотить физически? Как угодно! Можно сделать совместное фото, распечатать его и положить в банку. Можно взять что-то с этого места (например, красивый листочек из леса, в котором вы только что были). Можно вместе схематично нарисовать на листочке самое важное и запоминающееся. Положить в банку что-то, что сможет потом напомнить об этом событии.

Учите ребенка своим примером находить, создавать радости и приятные воспоминания в разных ситуациях. Помогите особенно выделять важные положительные изменения в жизни. Предположим, была ситуация, когда общий эмоциональный уровень был низкий: ребенок болел, и вот, наконец, выздоровел. Это радостное событие можно отметить особо, например, устроить вечеринку с молоком и печеньем, танцами и песнями!

Вспоминание прошлых теплых, добрых событий – это как добавить в воду концентрат сока. Как это можно сделать? Здесь как раз поможет банка положительных воспоминаний: вместе с ребенком прямо из нее доставайте фантики, фотографии, билеты от концертов и вспоминайте, как там было хорошо и интересно. Пригласите ребенка посмотреть фотоальбом, видео из отпуска или с выступления в школе/сади́ке. Также родителям важно показать эмоции ребенку, что для вас эти события значимы. Можно предложить повторить какие-то поездки или организовать подобные мероприятия и концерты.

Как вы понимаете, есть еще и банка для негативных эмоций. И это, чаще всего, про наказания, ссоры, конфликтное поведение и общение. Подробнее про санкции смотрите главу «Как устанавливать санкции», про общение – смотрите главу «Вредные привычки общения».

Обсудим момент наказаний с точки зрения эмоционального фона. Если в детско-родительских отношениях преобладает общий теплый, позитивный фон (вариант 1), то есть ваша банка положительных воспоминаний хорошо наполнена, то негативные эмоции в целом не смогут нарушить общий позитивный баланс в вашей семье и ребенок будет воспринимать наказание спокойно – как естественное последствие за свое поведение.

И наоборот: если общий эмоциональный фон больше негативный, чем позитивный, то есть банки положительных

воспоминаний нет или их там совсем мало, то любое наказание воспринимается ребенком агрессивно, оскорбительно, обидно (Рисунок 2). В таких семьях растет взаимное недовольство, родители часто используют крики, выговоры, ругань. Подобные отношения не приносят радости, не являются поддержкой для ребенка, и, как результат, в дальнейшем можно легко потерять контакт с ребенком.

Поэтому так важно следить за состоянием общего фона в семье, осознанно работать над тем, чтобы в вашем доме была радостная, добрая, поддерживающая атмосфера.

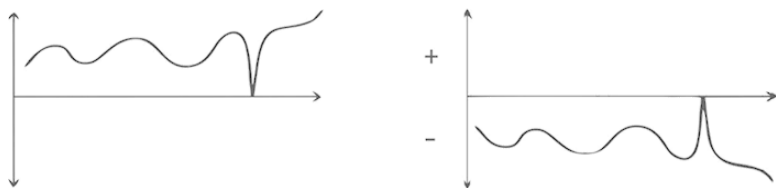


Рисунок 2. Эмоциональная устойчивость ваших отношений с ребенком (вариант слева – от плюса до нуля, справа – от нуля до минуса)

И самое главное: после того, как вы вернули теплые отношения, – это хорошая возможность поговорить с ребенком и помочь ему научиться чему-то новому благодаря этой ситуации: сделать выводы на будущее, подумать, как избежать таких ситуаций и как поступать, если они произошли. Ведь для вас как для родителей важно, чтобы в дальнейшем ре-

бенок сам мог находить решения и налаживать отношения с другими людьми.

И тогда общий алгоритм действий после конфликтной ситуации будет следующим:

- 1) Сначала нужно изменить эмоциональное состояние родителя и ребенка.
- 2) Потом добавить положительных эмоций.
- 3) И только теперь можно обсуждать произошедшую ситуацию, делать выводы и работу над ошибками.

Таким образом, вы сначала восстанавливаете общий позитивный фон ваших отношений, и уже потом учите ребенка решать неприятные для него вопросы. И тогда ребенок будет по-другому воспринимать то, что вы ему говорите: он будет готов вас услышать и с высокой вероятностью прислушается к вашим рекомендациям.

Упражнение 12. «Банка воспоминаний»

Вместе с ребенком сделайте банку положительных воспоминаний вашей семьи. Это будет интересно, увлекательно, и, кстати, это событие можно сделать первым воспоминанием – положить записку с картинкой банки, поставить дату и написать ваши имена!

И теперь с этого дня самые важные для вас и ребенка события сохраняйте в ней.

Подумайте о том, что вы можете добавить в ваши отноше-

ния, чтобы поддерживать общий позитивный эмоциональный фон (если еще этого не сделали).

Выпишите для себя алгоритм действий в конфликтных ситуациях, повесьте на видном месте и придерживайтесь его.

Это полезный инструмент не только для взаимодействия с детьми, но и с другими окружающими вас людьми. Если вы что-то хотите обсудить с человеком, особенно если это что-то не очень приятное для него, сначала позаботьтесь о том, чтобы он и вы были в хорошем настроении и ваши отношения были теплыми.

Глава 4. Забота о других

Умение заботиться и думать о других – это важные качества, которые являются основой в создании теплых, доверительных, поддерживающих взаимоотношений между людьми. Человек, который умеет заботиться, живет не только для себя и своих благ, но и приносит пользу другим людям, миру. Согласитесь, это очень важное качество, которое делает наш мир лучше, а также вносит бóльший смысл в нашу жизнь и наполняет ее радостью.

Умение заботиться о других – качество, которое нужно развивать с самого раннего возраста. Ребенок изначально не видит заботу сам. Он привыкает получать ее. Для него так и должно быть. И если ребенка не учить думать и заботиться о других, то это качество у него не появится. Самое сильное влияние на развитие у ребенка способности заботиться о других людях, конечно, оказывают его родители.

Мы уверены, что каждый из вас знает то радостное ощущение, когда вы сделали что-то приятное для другого человека, когда вы кому-то помогли. Так пусть заботы в мире станут больше! Давайте учиться сами и учить этому наших детей.

Итак, как научить ребенка видеть заботу и проявлять ее?

Показывать своим примером и рассказывать о ней: обращать внимание ребенка на то, как о нем заботитесь вы, его

бабушка, сестра и другие члены семьи, как сами родители заботятся друг о друге, о своих близких (бабушках и дедушках) и друзьях.

Например: «Смотри, папа сварил суп – помог маме. Позаботился о маме!.. Смотри, мама сложила твою одежду и убрала в шкаф. Позаботилась о тебе, чтобы одежда была не мятая и ты смог ее всегда найти!.. Смотри, сестренка просит, чтобы и тебе налили воды – заботится о тебе!»

Это хороший способ учить здоровым взаимоотношениям между братьями и сестрами. Обращать внимание, когда кто-то из них друг о друге позаботился. Дети будут видеть, что мама замечает, радуется этому, и понимать, что это называется забота!

Забота о близких. Помогайте ребенку заботиться о других: о маме, папе, бабушке, дедушке, друзьях, брате или сестре и т. д. Подсказывайте, когда и как это можно сделать, предлагайте: «Давай позаботимся о папе – он сейчас придет с работы голодный. Пойдем приготовим ужин и накормим его!.. Что можно сделать приятного для бабушки и дедушки, когда они придут? Может, споем для них песенку про медвежонка?.. Как можно порадовать сестричку? Угости ее кусочком яблока, ей будет приятно!.. Мама так устала, давай сделаем ей сюрприз и помоем посуду, чтобы ей не пришлось самой это делать!»

Учите видеть заботу у героев из книг и мультиков. Во время чтения книг или просмотра мультиков обращайтесь внима-

ние, когда герой проявляет заботу. Дети сравнивают свое поведение с поступками героев книг и мультфильмов и делают выводы, как нужно/не нужно поступать в разных ситуациях.

Обсуждайте вместе варианты поведения героя: «А как герой мог поступить по-другому? Как он мог позаботиться (или позаботился) о ком-то? Как мог порадовать (порадовал)? Что мог сделать (сделал) приятного и кому? К чему это привело?»

Замечайте и поддерживайте любые проявления заботы: «Как здорово, ты позаботился о папе, принес ему воды!.. Как замечательно, что ты поделился с сестрой кусочком пирога. Позаботился о ней, ведь ей тоже хочется!.. Иди, я тебя поцелую!»

Учите ребенка делиться. Если вы знаете, что к вам должны прийти гости, заранее обсудите с ребенком, какими игрушками он готов будет поделиться, а другие уберите. Можно направить его мысли в сторону того, что можно сделать приятное для гостя, какая игрушка ему больше всего понравится, чем можно будет его угостить.

Когда вы идете на прогулку, можно заранее подумать вместе с ребенком, какие дополнительные игрушки взять, которыми он будет делиться с другими детьми. Можно собрать для этого отдельный рюкзачок.

Когда вы сами идете в гости вместе с ребенком, можно взять с собой несколько игрушек, которыми ваш ребенок будет делиться с другим ребенком: «Давай сделаем приятное

твоему другу: он будет делиться с тобой своими игрушками, а ты принесешь для него свою машинку поиграть!»

Учите детей играть по очереди. Можно для этого устанавливать какой-то лимит по времени, например, ориентируясь по стрелкам часов или по счету: «Когда я досчитаю до 60, ты дашь Саше поиграть этой машинкой» или «Давай, ты прыгаешь на батуте 20 раз, потом Миша!» Если у вас несколько детей, полезно даже специально покупать не две одинаковых игрушки, а две разных, чтобы учить детей делиться друг с другом и играть по очереди.

Домашние животные и растения. Очень хороший способ научить ребенка заботиться и одновременно приучать к ответственности – это ухаживать за домашними животными и растениями. Привлекайте детей к уходу. Учите, как это делать, передавайте часть забот своим маленьким помощникам.

Родителям должны помочь ребенку понять, что забота о другом человеке приносит радость. И когда ребенок заботится о других, он учится развивать свои лучшие качества – ответственность, нравственность и зрелость.

Упражнение 13. «Забота»

1. Обращайте внимание ребенка на заботу о нем его близких.
2. Предлагайте, подсказывайте, как и когда можно поза-

ботиться радуйтесь вместе с ним. Помните: какое поведение подкрепляем, такое и получаем!

Часть 2. Техники общения и основные ошибки родителей

Глава 1. Как общаться?

Подкрепляем хорошее поведение

Есть такое правило: на что мы больше всего обращаем внимание, того становится больше!

Пример. Ребенок сидит на коврике, тихонько сам играет в игрушки. Мама в этот момент спокойна, она занимается своими делами – все же в порядке. Вдруг ребенок начинает рвать страницы из книжки. «Ты что? Нельзя так делать!.. Книжку нужно беречь!» – мама тут же подбегает к ребенку и забирает у него эту книгу. Как только ситуация разрешена, она снова уходит по своим делам.

Ребенок остается один и продолжает играть. Вдруг мама видит, как он начал рисовать ручкой на стене. «Ай-яй-яй! На стенах рисовать нельзя!» – она тут же вскакивает, идет к ребенку и начинает его учить жизни.

Обычная ситуация, скажете вы. Да. Но какое поведение родитель формирует в ребенке таким образом?

«Чтобы мама обратила на меня внимание, мне нужно вести себя плохо!» И чем больше мама обращает внимание только на то, что делать не нужно, тем больше ребенок начинает вести себя плохо.

В чем здесь дело?

Для ребенка важно **ВНИМАНИЕ** родителя. Да и не только для ребенка.

Существует три вида внимания, которые родитель может ему дать: позитивное, негативное и ... никакое! То есть равнодушие. Последнее – самое трудное для ребенка.

Часто бывает, что родители не замечают хорошего поведения и принимают его, как должное. Но при этом неправильное поведение замечают **ВСЕГДА!**

Усваивая этот урок, ребенок начинает создавать ситуации, провоцирующие реакцию родителей. И ему в данном случае неважно, позитивная она или негативная. Главное – что мама или папа обратили на него внимание.

Хотите, чтобы хорошего поведения стало больше?

Предлагаем поменять стратегию: научиться обращать внимание на то поведение, которое вы **ХОТИТЕ** в ребенке **ВЫРАБОТАТЬ**.

Давайте потренируемся.

Ситуация: вчера за обедом вы сделали ребенку замечание, что он вертелся и играл за столом. Попросили его сидеть спокойно. Сегодня он сам какое-то время кушает спокойно. Как реагирует мама?

Вариант 1: Мама никак не озвучивает этот факт, и принимает его, как должное. Какой вывод делает ребенок? Равнодушие: «Зачем я буду вести себя хорошо, если мама не обращает на меня внимания?» И начинает вертеться и играть снова.

Вариант 2: Мама ЗАМЕЧАЕТ, что ребенок сегодня ест СПОКОЙНО, АККУРАТНО, как взрослый! Хвалит его и радуется. Ребенок получил внимание мамы. И внимание хорошее, приятное – позитивное подкрепление.

Вопрос: какое поведение ребенок захочет выбрать в следующий раз?

Чем больше вы обращаете внимание на хорошее поведение, тем чаще ребенок будет вести себя именно так.

Упражнение 14. **«Положительное подкрепление»**

Составьте список ситуаций, поведение ребенка в которых вам нравится и которые вы обычно не замечаете и/или хотите поддержать, а также список тех ситуаций, поведение ребенка в которых вы бы хотели улучшить.

Например, вам нравится, когда ребенок: сам нашел себе занятие; дружно играет с братиком/сестренкой; спокойно сидит за столом; помыл за собой тарелку; помог вам в чем-либо; поиграл в игрушки и убрал; заправил кровать сразу после сна; спокойно стоял, когда вы его одевали; сам надел носки

и т. п.

Напишите, как вы будете это поведение подкреплять. Это могут быть ваши радость, похвала, улыбка, теплые слова, объятия и поцелуи, косвенная похвала (рассказ кому-то из семьи, как ребенок сегодня сделал что-то хорошее – с условием, что ребенок где-то рядом и может это услышать), проявление интереса к тому, что делает ребенок, разговор перед сном с упоминанием радостей дня и успехов ребенка.

Выберите 2–3 наиболее важных на данный момент ситуаций и каждый день отмечайте в таблице (Таблица 5), сколько раз за день подкрепили. Подкрепляйте желаемое поведение минимум 1 раз в день.

Когда вы поймете, что научились замечать и подкреплять нужное вам поведение, приступите к следующим из списка.

Таблица 5. Желаемое поведение и результат

Желательное поведение	Подкрепление	Результат
Чтобы ребенок сидел спокойно и ел (если обычно он ведет себя по-другому)	Заметить, когда он сидит спокойно и ест. Порадоваться, похвалить, сказать добрые слова	1 раз
Ребенок дружно играет с братом/сестрой	Заметить, похвалить! Вечером вспомнить об этом, сказать ему	2 раза

Главное – выработать привычку замечать хорошее, и тогда табличка вам будет уже не нужна!

Вариант работы с упражнением: подключите ребенка –

выберите что-то, за чем ребенок может следить сам, и предложите ему контролировать это. Например, каждый раз, когда он поиграл и сложил на место игрушки, он будет радостно говорить вам об этом. За это получит обнимашки и/или, например наклейку-звездочку. А вечером можно посчитать, сколько звездочек заработал ребенок!

Никак не реагируем

В предыдущем упражнении мы научились быть внимательными к проявлениям нужного, хорошего поведения ребенка и заменили позицию равнодушия (все хорошо – так и должно быть) на позицию положительного внимания (о чем больше всего говорят, того больше и становится), поскольку там проявление равнодушия играло для нас отрицательную роль.

Но, что интересно, равнодушие можно применять к негативному поведению, тем самым никак не подкрепляя его своим вниманием. Особенно это хорошо работает с малышами (до 1,5 лет) и с глупостями детей постарше. Например, ребенок где-то услышал плохое слово и принес его домой. Он пробует его использовать и смотрит на реакцию родителей.

Как можно на это отреагировать?

Вариант 1. «Ты что! Это плохое слово! Нельзя такое говорить!» Что видит ребенок: «Ага, маму зацепило. Что-то

интересное я делаю!» И ему захочется снова это повторить, чтобы подразнить маму.

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.