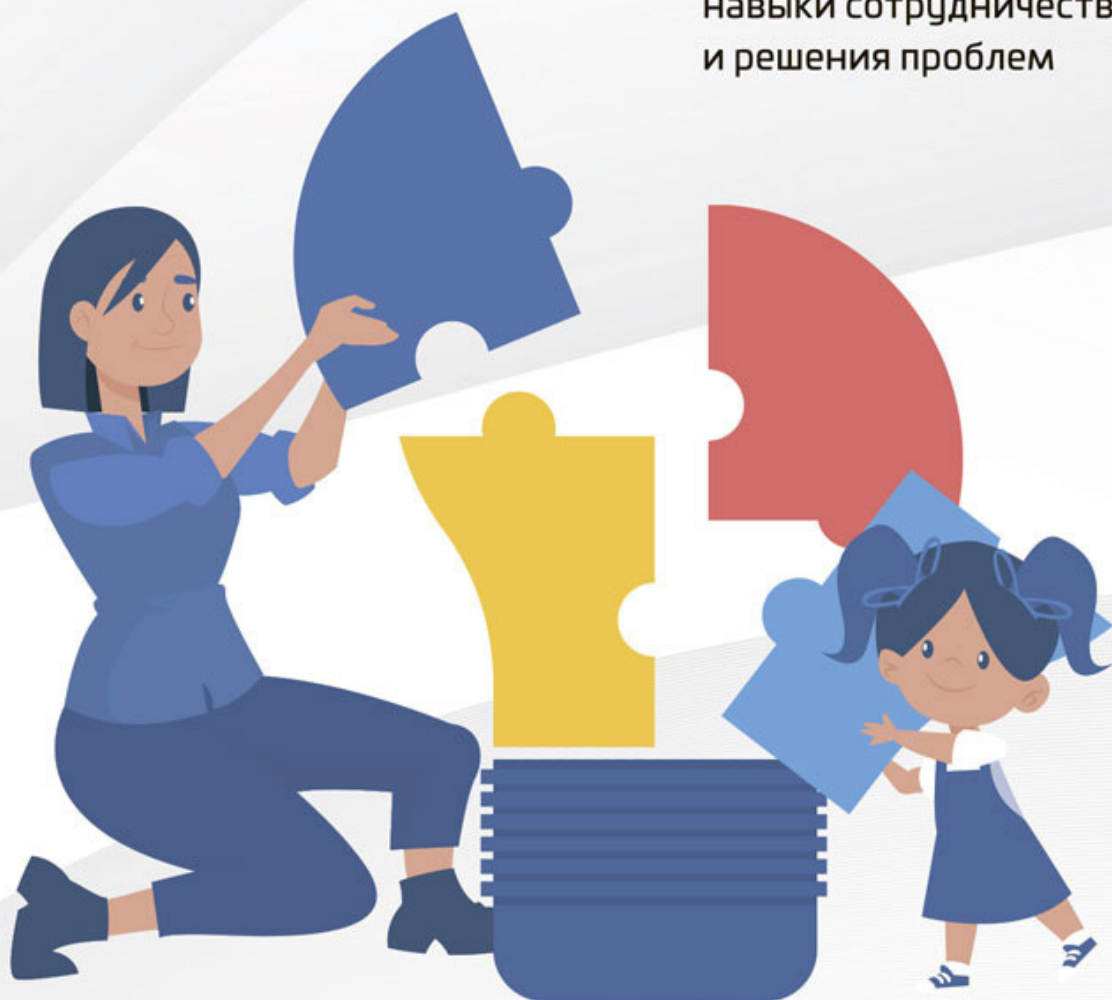




ДЖЕЙН НЕЛЬСЕН  
доктор педагогических наук

# Позитивная дисциплина

Как помочь детям  
развить сознательность,  
ответственность,  
навыки сотрудничества  
и решения проблем



Джейн Нельсен

**Позитивная дисциплина.  
Как помочь детям развить  
сознательность, ответственность,  
навыки сотрудничества  
и решения проблем**

«Попурри»

2006

## **Нельсен Д.**

Позитивная дисциплина. Как помочь детям развить сознательность, ответственность, навыки сотрудничества и решения проблем / Д. Нельсен — «Попурри», 2006

ISBN 978-985-15-4895-4

Эта книга переведена на многие языки и уже более двадцати пяти лет является образцовым пособием для родителей и учителей. Выдающаяся психолог и педагог Джейн Нельсен, мать семерых детей, значительно переработала и дополнила классическое издание. Ключевым понятием воспитания, по мнению автора, должно быть не наказание, а взаимоуважение. Нельсен учит родителей и педагогов доброму и одновременно строгому отношению к детям, благодаря чему любой ребенок – и трехлетний малыш, и подросток-бунтарь – научится творческому сотрудничеству со взрослыми и самодисциплине, при этом его чувство собственного достоинства не пострадает. Для родителей и педагогов.

ISBN 978-985-15-4895-4

© Нельсен Д., 2006

© Попурри, 2006

## Содержание

Вступительная статья	7
Пролог и благодарности автора	9
Авторское предисловие к третьему изданию	12
Глава первая	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Джейн Нельсен**  
**Позитивная дисциплина**  
***Как помочь детям развить***  
***сознательность, ответственность,***  
***навыки сотрудничества и решения проблем***

Перевод с английского выполнила Галина Свирина по изданию: Jane Nelsen, Ed.D. Positive Discipline. – Ballantine Books, New York

Издание охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.  
Copyright © 1981, 1987, 1996, and 2006 by Jane Nelsen  
© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2021

\* \* \*

То, о чем Джейн Нельсен говорит как о теории, отлично работает на практике.

*Роберт Л. Эйтер, директор Международной школы Брюсселя*

Легко читается. Легко применяется на практике. «Позитивная дисциплина» помогает родителям достичь положительных результатов в воспитании детей.

*Марджори Шульман, родитель, Трамбулл, штат Коннектикут*

Каждый раз, когда родители и педагоги применяют на практике идеи, стратегии и тактики, описанные в этой книге, результаты радостно удивляют. Ученики больше не хотят прогуливать занятия – они мчатся в школу со всех ног.

*Дж. У. Роллингс, доктор педагогических наук, родитель, преподаватель*

Ваша книга изменила мою работу в классе и мой подход к преподаванию в целом. Она помогла мне объяснить ученикам, что на них лежит социальная и учебная ответственность. На классных собраниях они осваивают языковые навыки с помощью самоконтроля, а также навыки организации учебного процесса, благодаря чему общая атмосфера в классе улучшается.

*Джин Форд, учитель средней школы, Сакраменто, штат Калифорния*

Джейн является одной из постоянных участниц конференций Сети родительского обучения, и мы используем «Позитивную дисциплину» на занятиях для родителей. Согласно опросам участников наших конференций и курсов, книга имеет высокий рейтинг по всем параметрам.

*Мюриэль Келлегер, исполнительный директор, Сеть родительского обучения*

Я использую эту книгу на мастер-классах для учителей – они ее обожают! Радостно наблюдать, как на протяжении многих лет ваши чудесные идеи совершенствуются, реализуясь на практике. Ваш вклад в образование бесценен.

*Боб Брэдбери, магистр богословия, пастор, Конгрегационалистская Объединенная церковь Христа, Адмирал, Сиэтл*

Никто из нас не совершенен, однако Джейн Нельсен просто и понятно пишет о том, как мы можем наладить практически идеальные отношения с детьми.

*Ангелике Ягер, родитель, Бад-Зоден, Германия*

Начальная школа «Уолнат Гров» в Плезантоне, штат Калифорния, внедрила идеи «Позитивной дисциплины» в практику, учителя с большим энтузиазмом устраивали классные собрания и добились потрясающих результатов. Как директор я организовал и вел несколько групп родительского обучения. Наш конечный результат – школа счастливых учителей, учеников и их родителей, которые вместе решают проблемы и помогают детям усваивать общественные и учебные нормы. Я очень высокого мнения об этой программе и ее пользе в образовании.

*Роберт У. Уэйклинг, директор школы, школьный округ Санол Глен, Калифорния*

*Посвящается Барри*

Я забеременела шестым ребенком, когда заканчивала работу над дипломом магистр. Университет, в котором я училась, находился в восьмидесяти километрах от дома. Поскольку предыдущие роды проходили быстро и часто начинались раньше срока, весь последний месяц Барри возил меня на занятия с пакетом всего необходимого для рожениц и ждал в свободной аудитории, пока я училась. Марк родился во время рождественских каникул. Я люблю нянчиться с детьми, поэтому, когда начался новый семестр, Барри по-прежнему возил меня на занятия, теперь уже с грудным сыном. Сто шестьдесят километров туда и обратно. Пока я училась, он сидел в свободной аудитории с Марком, которого я кормила грудью на переменах.

Когда наши грудные дети плакали по ночам, Барри вставал первым, менял подгузники и приносил младенцев мне. Я их кормила и нянчила. Он сразу засыпал и не помнил потом, сколько раз за ночь вставал, а мне, если я вставала первой, уже трудно было заснуть.

Когда три года спустя у нас родилась Мэри, мы с Барри оба подумывали о защите диссертации. Было ясно, что мы с ним не можем одновременно вернуться в науку, так как у нас было двое детей младше пяти лет. Барри решил, что писать диссертацию буду я, так как я люблю науку, а он – не очень и предпочел бы каждый вечер после работы (а он работал инженером-строителем) быть дома с детьми. В такие вечера я писала диссертацию и стала доктором педагогических наук.

Люди часто спрашивают, как мне удается все успевать. Теперь вы понимаете, почему я так люблю и ценю его.

## Вступительная статья

Тысячелетиями родители и наставники перенимали искусство воспитания у бабушек и дедушек, тетей и дядей, соседей, которые жили все вместе – целыми поколениями в относительно стабильных условиях.

Когда возникла необходимость перемен, пилигримы и первопроходцы, интуитивно понимая важность обмена мудрым опытом, основывали новые колонии и поселения с общими ценностями и целями.

В конце Второй мировой войны вдруг началась массовая миграция из маленьких городов и фермерских общин в большие города и пригороды. Под воздействием совокупности факторов, среди которых промышленная революция, Закон о правах военнослужащих (США, 1944 год), реакция на Великую депрессию и стремительное развитие технологий, разрушилась целая культура. Были утрачены такие ценности, как мудрость и поддержка большой семьи и старых друзей. Вскоре после переселения людей в города почти 11 миллионов семейных пар, ставших новыми горожанами, имели в среднем четверо детей, при этом находясь на переднем крае развития технологического образа жизни без связей и каких-либо налаженных структур обмена опытом, который можно было бы перенять.

Не осознавая, что они сами являются первопроходцами, эти семьи забыли об основной стратегии, которая когда-то помогла первым поселенцам колонизировать новый континент. Они забыли о том, как их предки собирались вокруг костра с незнакомцами, такими же первопроходцами, и сравнивали свои путевые заметки, чтобы не погибнуть, усваивая одни и те же уроки новой земли. Вместо того чтобы набраться мудрости из опыта предыдущих поколений, учившихся новому друг у друга, эти новые семьи оказались в изоляции.

Многие люди утратили связи с семьей и сообществом и не смогли найти им замену в новых структурах взаимопомощи, созданных переселенцами. Они скрывали собственную некомпетентность, неуверенность в том, что же делать с ложным чувством гордости за умение «самим справляться со своими проблемами». Они убедили себя в том, что людям не следует обсуждать семейные дела с незнакомцами. Они стали скрывать проблемы и стараться решать их, часто весьма безуспешно, за закрытыми дверями. Они променяли мудрость и опыт, накопленные веками, на сомнительные книги и непроверенные теории.

В то же время в США возник национальный миф о том, что новое поколение идеальных родителей-мигрантов способно воспитать идеальных детей. Сторонников этого мифа ожидал глубокий шок: дети нового поколения оказались далеки от идеала. Разочарованных взрослых разрывали на части чувства вины и отрицания, а также непреодолимый стресс. Родительство, ранее представлявшее собой совместный труд нескольких поколений одной семьи, превратилось в напряженную прерывающуюся борьбу двух-трех взрослых с собственной неопытностью в сфере воспитания.

Согласно статистике, в 1951 году классы городских школ США приняли около 4,3 миллионов новых детей 1946 года рождения. В 1963 году эти дети сдавали выпускные экзамены, в результате чего в трехсотлетней положительной динамике в сфере образования наметился явный спад. До этого момента каждое молодое поколение показывало лучшие результаты по всем направлениям по сравнению с предшественниками. Дети, рожденные после Второй мировой войны, стали инициаторами новых тенденций: резкое снижение достижений, рост преступности, учащение случаев подростковой беременности, клинической депрессии и суицидов. Стало ясно, что урбанизация и развитие технологий поставили под угрозу наше видение и возможности правильного воспитания новых поколений.

В своей книге «Позитивная дисциплина» Джейн Нельсен обобщает ценнейший мудрый опыт многих предшественников и снова приглашает родителей и учителей собраться у вообра-

жаемого костра и поделиться принципами воспитания, действенными во все времена в отличие от современных теорий. В этой книге Джейн предлагает практичный набор рекомендаций родителям и педагогам, которые стремятся воспитать в детях самодисциплину, ответственность, помочь раскрыть потенциал их лучших способностей и сформировать положительное отношение к окружающему миру.

Будучи высокого мнения о книге Джейн, мы адаптировали ее текст для использования в нашей обучающей программе «Развитие одаренных людей» (Developing Capable People). Программа широко применяется в странах Северной и Центральной Америки и в Африке, признана на международном уровне. Принципы, описанные Джейн Нельсен, работают на практике и могут послужить источником обогащения семейного опыта.

*Г. Стивен Гленн<sup>1</sup>*  
*[www.empoweringpeople.com](http://www.empoweringpeople.com)*  
*Ноябрь 1985*

---

<sup>1</sup> От автора: Г. Стивен Гленн умер в 2004 году. Для нас это невосполнимая утрата, но утешением является то, что его программа «Развитие одаренных людей» (Developing Capable People) продолжает помогать тысячам людей во всем мире.



## Пролог и благодарности автора

«Позитивная дисциплина» основывается на философских учениях Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса. Мне не выпало счастье учиться у этих великих людей лично, однако я безмерно благодарна тем, кто познакомил меня с адлеровской теорией. Это знакомство перевернуло всю мою жизнь и способствовало установлению прекрасных отношений с детьми дома и в классе.

Сейчас, в 2006 году, я – мать семерых детей и бабушка восьмерых внуков. Много лет назад, когда у меня было только пятеро детей, включая двух подростков, мне не давали покоя те же проблемы воспитания, которые волнуют многих современных родителей. Я не знала, что делать, чтобы дети перестали драться друг с другом, собирали разбросанные игрушки или доводили до конца те домашние дела, с которыми обещали помочь. Проблемой было вовремя уложить их спать и поднять утром. Проблемой было загнать их в ванну мыться, а потом – выманить их оттуда.

Каждое утро мы успевали по десять раз переругаться, пока дети собирались в школу. После школы нас ожидали бесконечные перебранки по поводу домашнего задания и их обязанностей по хозяйству. Мой «арсенал» состоял из угроз, криков и наказаний. И я, и дети чувствовали себя ужасно. Кроме того, эти методы не работали. Я запугивала, орала на них и наказывала за одни и те же проступки. Однажды я поняла это, когда в который уже раз повторила, обращаясь к детям: «Я сто раз вас просила: соберите игрушки!» Меня вдруг осенило, кто в нашей семье настоящий болван. Нет, вовсе не дети. Как глупо с моей стороны было сто раз не замечать, что мой подход к детям не работает! И как досадно! Ведь я по-прежнему не знала, что делать.

Усложняло мою дилемму то, что я как раз заканчивала колледж по специальности «Детское развитие». Я перечитала море чудесных книг, в которых описывались фантастические действия, которые можно было совершить с моими детьми, но ни в одной из книг не объяснялось, как именно родителям достичь описанных благородных целей. Представьте мою радость, когда на первом же занятии нового курса я услышала от преподавателя, что мы не будем изучать новые теории воспитания, а подробно рассмотрим адлеровский подход, в том числе действенные стратегии, помогающие справиться с плохим поведением детей и привить им самодисциплину, ответственность, навыки взаимодействия и решения проблем.

К моему восторгу, этот подход сработал. В нашей семье количество драк и ссор между детьми сократилось процентов на восемьдесят. Мы решили проблемы пробуждения и отхода ко сну и достигли согласия по поводу домашних обязанностей. Самой важной для меня переменной оказалось то, что материнство стало приносить мне огромное удовольствие.

Меня переполнял энтузиазм, мне хотелось поделиться своими успехами. Первая такая возможность возникла во время работы с группой родителей детей с особенностями развития. Сперва родители особенных детей скептически отнеслись к новым идеям. Они беспокоились, что детей не удастся научить самодисциплине и продуктивному взаимодействию. Многие из них даже не осознавали, как умны их дети и как выявить это при помощи правильного подхода. Вскоре родители из нашей группы поняли, что вели себя неправильно, чрезмерно опекая детей вместо того, чтобы помочь им развивать потенциал скрытых способностей.

Затем меня пригласили работать социальным педагогом Объединенного школьного округа города Элк-Гроува, штат Калифорния. Здесь многие родители, педагоги, психологи и руководители учебных заведений являлись сторонниками адлеровских идей и их эффективного применения дома и в школе. Я безмерно благодарна доктору Джону Платту, психологу, моему наставнику. Он меня многому научил.

Заместитель инспектора школьного округа Дон Ларсон и доктор Платт готовили заявку на получение гранта Title IV–C, и средства на развитие адлеровской консультативной программы были выделены из федерального бюджета. Мне выпала честь стать директором этой программы. В первые три года в рамках развития программы мы проводили тренинги для родителей и учителей, призванные помочь им во взаимодействии с недисциплинированными детьми. Тренинги оказались настолько эффективными, что наша программа была названа образцовым проектом и получила трехлетний грант на внедрение в образовательные учреждения школьных округов штата Калифорния. Мы назвали этот проект АССЕРТ (аббревиатура от Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teacher – «Положения адлеровской теории для консультации и вдохновения родителей и педагогов»). Благодаря этой программе у меня появилась возможность поделиться адлеровскими идеями с тысячами родителей и педагогов. Было удивительно слушать их, когда они делились историями о том, как им удалось успешно применить навыки, полученные на мастер-классах и курсах проекта АССЕРТ, в общении с детьми. Я многому их научила, но они научили меня большему. Я безмерно благодарю всех участников программы, позволивших мне поделиться их примерами с другими.

Выражаю особую благодарность Фрэнку Медэру за его вклад в проведение классных собраний. Ему удалось сформулировать и реализовать на практике важнейший принцип: свобода как ценность невозможна в социальной среде без восприятия порядка как ценности, равной свободе.

Я также глубоко признательна всем ассистентам, работавшим в проекте АССЕРТ. Джуди Диксон, Сьюзен Доэрти, Джордж Монтгомери, Энн Платт, Барбара Смайли, Марджори Спайэк и Вики Зэркл неумоимо помогали организовывать семинары для родителей, подбирая и дорабатывая материалы для проекта. Все они делились со мной многочисленными примерами эффективного применения воспитательных принципов как в их собственных семьях, так и в семьях участников проекта, с которыми им довелось работать.

Линн Лотт – моя дорогая подруга и коллега, которая помогла мне вернуться к нормальной жизни в трудный период, когда один из моих детей пристрастился к наркотикам. Я была готова отказаться от принципов позитивной дисциплины и вернуться к строгому контролю и наказаниям. Я посетила семинар по работе с подростками, который Линн организовала и провела на конференции Североамериканского общества адлеровской психологии (NASAP), и сразу поняла, что она может вернуть меня к жизни. Я попросила Линн стать соавтором одной из моих книг, потому что, познакомившись с ней, я поняла: если что-то помогло мне, стоит поделиться этим с другими. С тех пор мы издали четыре совместных книги. Линн оказала большое влияние на мой рост как писателя и педагога и внесла неоценимый вклад в развитие идей позитивной дисциплины.

Источником вдохновения, любви и реализацией возможностей для меня всегда были мои дети. Теперь я называю их своими «детьми-до», «детьми-во-время» и «детьми-после». Терри и Джим были уже подростками, когда я узнала об этом подходе. Кенни, Брэдли и Лизе было семь, пять и три соответственно. Марк и Мэри родились, когда я уже имела опыт преподавания принципов позитивной дисциплины на семинарах и курсах для родителей. Они вдохновляли меня открывать новые возможности, продолжать учиться, а также снова и снова подсказывали мне простую истину: по иронии, я считала себя экспертом в воспитании *до* рождения детей, а не после.

Наибольшую пользу принесло понимание принципов и навыков, которые способствуют укреплению взаимного уважения, сотрудничеству, радости от общения, любви. Каждый раз, когда я в своей практике отхожу от принципов, изложенных в данной книге, в моей жизни наступает хаос. Положительный эффект от всего этого таков: в этой ситуации необходимо просто вернуться к действенным методам и навыкам, что поможет не только восстановить поряд-

док, но и усовершенствовать многие аспекты общения с детьми. На собственных ошибках действительно можно многому научиться.

Я счастлива, что за несколько лет благодаря общему интересу к позитивной дисциплине в моей жизни появилось множество прекрасных людей. Мы создали Ассоциацию позитивной дисциплины – некоммерческую организацию, цели которой заключаются в подготовке сертифицированных специалистов, исследовании эффективности позитивной дисциплины, организации семинаров, стипендий, презентаций, внедрении принципов позитивной дисциплины в школьное образование, проведении контроля качества. Список имен людей, участвовавших в создании этой организации, занял бы несколько страниц, поэтому позвольте мне его не публиковать. Тем не менее я бы хотела, чтобы все эти люди знали, как сильно я их люблю и ценю.

Я хочу поблагодарить доктора медицинских наук Джоди Мак-Витти, доктора медицинских наук Майка Шеннона и доктора философии Марти Монро за то, что они нашли время прочитать рукопись третьего издания, и за множество ценных советов.

Огромную радость мне подарило сотрудничество с Джоанной Бауман, редактором издательства «Баллантайн». Когда я была уверена, что закончила все возможные правки, Джоанна указала на многие важные детали и внесла предложения, которые значительно усовершенствовали данное издание. Спасибо, Джоанна.

## Авторское предисловие к третьему изданию

Я глубоко тронута тем, что книга «Позитивная дисциплина» переиздается уже двадцать пять лет и считается классикой воспитательной литературы. Еще глубже трогают меня слова многих родителей и педагогов о том, как книга помогла им наладить отношения с детьми в семьях и в школе. Вот два отзыва, к которым можно свести сотни комментариев об этой книге: «Проработав учителем 25 лет, я собиралась бросить преподавание. Дети стали совсем другими. Однако благодаря книге „Позитивная дисциплина“ я без труда приспособилась к этим изменениям, теперь мне комфортно работать учителем, и преподавание снова приносит мне огромное удовольствие» и «Мои дети далеки от идеала, я – тоже, но теперь родительство приносит мне только радость».

У вас может возникнуть вопрос: зачем вносить какие-либо изменения, если книга имела такой успех? Но ведь за двадцать пять лет я приобрела новый опыт и многому научилась, не правда ли? Мне посчастливилось работать с тысячами родителей и педагогов, которые посещали мои лекции и семинары. Они делились своими трудностями и успехами. Я поняла, какие принципы точны и продуктивны, какие требуют доработки, на что следует обратить особое внимание и какие новые идеи следует включить в переиздание.

В первой главе вы познакомитесь с четырьмя критериями эффективной дисциплины. Родители и педагоги признают большую пользу этих критериев в понимании различных подходов к дисциплине в том, какие из них приводят к длительным положительным эффектам в общении с детьми. Представленные в первой главе критерии помогают отсеять воспитательные практики, основанные на неуважении к детям и неэффективные в долгосрочной перспективе.

Иногда я думаю: будет ли вечным противостояние наказания и вседозволенности? На мой взгляд, многие оценивают воспитательный процесс через призму этих двух крайностей. Люди, считающие наказание обоснованным, уверены в том, что единственной ему альтернативой является вседозволенность. Люди, отвергающие наказание, часто впадают в другую крайность и становятся слишком либеральными в отношениях с детьми. «Позитивная дисциплина» помогает взрослым найти золотую середину, где не придется выбирать между наказанием и вседозволенностью. Наша книга проповедует принципы, объединяющие доброту и строгость, которые привьют вам ценные социальные и жизненные навыки.

В этом издании особое внимание уделяется тому, насколько важно быть с детьми добрым и строгим одновременно. Кажется, родители и педагоги до сих пор продолжают сопротивляться принятию этой идеи. Одной из причин подобного неприятия является мышление в категориях «или – или». На мой взгляд, аналогия с дыханием помогает понять данную ситуацию. Что случится, если мы будем только вдыхать или, наоборот, только выдыхать? Ответ очевиден. Нельзя выбирать: быть добрым или строгим, – это ведь не вопрос жизни и смерти. Если быть *и* добрым, *и* строгим, сразу станет ясно, какой путь – неудачный, а какой – успешный. Не стоит забывать, что доброта служит противовесом многим последствиям излишней строгости (например, бунтарство, раздражительность, неадекватная самооценка), а умеренная строгость нивелирует последствия чрезмерной доброты (вседозволенность, манипуляция, избалованность, неадекватная самооценка), если вы одновременно добры и строги с детьми.

Я также дополнила новое издание книги свежими материалами по использованию позитивного тайм-аута, который полезен не только для детей, но и для взрослых. И родителям, и детям будет полезно и даже весело вспомнить, что во время конфликта у нас активизируется рептильный мозг (а рептилии, как известно, поедают своих детенышей), который предлагает только два варианта действий: бей (силовое решение) или беги (уход от коммуникации). Это лишь одна из причин эффективности позитивного тайм-аута: после него мы чувствуем себя

гораздо лучше и способны решать проблемы, основываясь на принципах сплоченности и доверия, а не отчужденности и враждебности.

Многие приходят к идее быть одновременно добрым и строгим уже «после»: успокоившись и извинившись перед всеми, кого мы обидели, легче перейти к принципам позитивной дисциплины. Именно поэтому в новом издании я делаю большой акцент на таком виде позитивного тайм-аута, который помогает детям и взрослым сначала лучше себя *почувствовать*, а затем и *действовать*.

К сожалению, многие взрослые выступают против тайм-аута, подвергая сомнению его эффективность. Они ошибочно полагают, что тайм-аут способствует «поощрению» плохого поведения. Однако, как только взрослые осознают губительные долгосрочные последствия наказания и других решений, подсказанных рептильным мозгом, они понимают и признают пользу позитивного тайм-аута.

Основная цель дополнений нового издания – акцент на решениях. На протяжении долгих лет меня глубоко разочаровывали постоянные разговоры о том, что фокусироваться нужно только на логических следствиях. Казалось, родители и педагоги считали, что существует только два инструмента дисциплины: логические следствия и тайм-аут. Тайм-аут всегда считался чем-то вроде штрафа, а логические следствия (например, «разбросал игрушки – собери игрушки») и вовсе представляли собой плохо замаскированное наказание. Похоже, взрослым действительно нелегко отказаться от наказаний.

Одно из моих наиболее часто цитируемых высказываний звучит так: «Где мы подхватили эту дикую мысль о том, что дети будут вести себя *хорошо* только после того, как узнают, что такое *плохо*?» Когда родители и педагоги слышат эту мысль, они признают ее дикость, но, когда они сталкиваются с плохим поведением ребенка, они снова возвращаются к привычным наказаниям.

Идея поставить решения в центр внимания была для меня настоящим озарением. Я была на одном из классных собраний, где дети обсуждали следствия для учащегося, который прогулял несколько дней учебы после каникул. Я заметила, что все предложенные следствия подразумевали наказание. Попросив тайм-аут, я задала вопрос: «Как вы думаете, что будет, если вместо следствий вы сосредоточитесь на поиске решения этой проблемы?» Дети правильно поняли мой вопрос. С этого момента они стали предлагать не наказания, а полезные решения. Я поделилась этой идеей со многими родителями и преподавателями и через некоторое время услышала много откликов: взрослые были поражены тем, что акцент на поиске решений практически сводит на нет конфликты и противостояние в классе и дома.

Еще одно отличие данного издания от предыдущих редакций заключается в том, что я уделяю особое внимание ответственности взрослых в большинстве поведенческих конфликтов. Прежде всего хочу поделиться, что в процессе написания этих разделов я постоянно сталкивалась с большой проблемой: как написать об осознании конфликта и ответственности взрослых, не прибегая к обвинительному тону? При этом я не переставала замечать, что многих проблем детского поведения, ставящих взрослых в тупик, можно было бы избежать, если бы взрослые изменили свое отношение к этим проблемам. Честно говоря, я устала слышать, как взрослые не переставая жалуются на то, что в очередной раз сотворило непослушное дитя.

Я стала максимально осторожно спрашивать у взрослых, из-за каких именно их действий возникла проблема. Мне казалось, что «плохое поведение» детей было прямым следствием поведения взрослых. Взять хотя бы такой пример: сколько детей бунтовало после того, как взрослые и учителя выдвигали им свои требования. Те же дети шли бы на контакт гораздо охотнее, если бы взрослые из их окружения предлагали им совместный поиск решения во время семейного разговора или классного собрания или, например, составив вместе с ребенком расписание его дня, спрашивали: «Какая у нас договоренность по этому вопросу?» или «Что ты

сейчас должен делать?» Разумеется, этот совет подходит далеко не для всех ситуаций, но ведь именно поэтому существует множество других инструментов позитивной дисциплины.

«Как ваша личность влияет на формирование личности ребенка» – новая глава, которая поможет взрослому понять, что ценного (а именно ресурсы и обязательства) его личность может предложить формирующейся личности ребенка. Многие взрослые не подозревают о том, что их личность, сформировавшаяся благодаря решениям, принятым в детстве, значительно влияет на их собственных детей. Думаю, вам будет интересно узнать, как избежать поведенческих конфликтов, за которыми стоят неправильные решения ребенка – формирующейся личности. Это, кстати говоря, также не имеет ничего общего с выдвижением обвинений, навешиванием ярлыков и осуждением. Осознанность – вот ключ к началу изменений к лучшему.

За последние 25 лет в отношении взрослых к родительству многое изменилось. Например, мои лекции и семинары с годами стало посещать гораздо больше отцов. В целом многие мужчины относятся сегодня к роли родителя с большей ответственностью, чем 25 лет назад. Некоторые вызовы современного мира (например материализм или стремление к «супер-родительству») не покажутся слишком серьезными, если родители будут уделять особое внимание неизменному тезису «Позитивной дисциплины»: стараясь слишком много делать для своих детей, окружая их гиперопекой, постоянно стремясь их защитить, спасти, не уделяя детям своего времени, покупая им все, что они пожелают, делая за них домашнее задание, докучая им своими требованиями, устраивая им головомойку и тут же смягчаясь, родители своим детям только вредят.

Заложить основы здоровой самооценки детям помогает развитие уверенности в собственных способностях. Ребенок должен говорить себе: «Я способный». Подобная уверенность не развивается у детей, родители которых поступают так, как было описано в предыдущем абзаце. У них также не развивается вера в себя, если им постоянно указывают, что делать, вместо того чтобы предложить вместе сосредоточиться на решении проблемы. Только в этом случае ребенок чувствует уважение и отношение к себе как к равному и развивает те самые навыки, которые ожидают от него родители.

Семейные и классные собрания популярны во многих семьях и школах, и все же нам есть куда стремиться. Именно в ходе таких собраний дети получают возможность развить семь важнейших убеждений и навыков, о которых речь пойдет в первой главе. И все же многие родители и учителя до сих пор уверены в том, что дети могут их развить без всякого опыта и практики.

Недавно я давала интервью, которое редактор одного из журналов хотел использовать для своей статьи. Он был уверен, что большинство современных людей и так знает про бесполезность наказаний в процессе воспитания. Хотелось бы мне верить, что это так. Но пока это не так, нам с родителями предстоит большая работа. У меня до сих пор есть заветная мечта: достичь полного согласия во всем мире путем достижения мира и согласия в семьях и школах. Если мы будем относиться к детям с уважением и помогать им развивать ценные жизненные навыки, они сделают этот мир лучше.

Одни книги о дисциплине адресованы родителям, другие – педагогам. Данная книга адресована и тем, и другим, поскольку:

- предлагаемые инструменты подходят и родителям, и учителям. Разница заключается лишь в обстановке, в которой они применяются. Большинство учителей сами являются родителями, поэтому смогут пользоваться предложенными инструментами как на работе, так и в семье;
- наладить понимание и сотрудничество семьи и школы удастся лучше, когда родители и учителя находят одинаковые позитивные методы помощи детям, а также способы взаимопомощи.

Принципы позитивной дисциплины можно сравнить с пазлом, состоящим из множества идей (кусочков пазла). Трудно представить себе полную картину, пока не собраны все фрагменты. Иногда идея и вовсе кажется бессмысленной, если рассматривать ее саму по себе, но обретает огромное значение в сочетании с другой идеей или подходом.

Вот несколько кусочков этого важного пазла:

- понимание четырех основных целей плохого поведения детей;
- сочетание доброты и строгости;
- взаимоуважение;
- подход к ошибкам как к ситуациям, на которых учатся и приобретают опыт;
- социальная ответственность;
- семейные и классные собрания;
- участие детей в решении проблем;
- поощрение.

Если что-то не так, проверьте, все ли кусочки пазла вашей «картины» на месте. Например, совместное решение проблем не будет эффективным, пока взрослые и дети не поймут, что на ошибках учатся. Семейные и классные собрания не будут эффективными, пока все их участники не осознают важность взаимоуважения и социальной ответственности. Чрезмерная доброта без твердости характера рискует обернуться опасной вседозволенностью, а чрезмерная строгость без доброты перерастает в излишнюю жесткость. Иногда мы вынуждены переключать внимание с проблемного поведения на отношения с ребенком, поскольку эта проблема приоритетнее. Часто налаживание отношений подразумевает поощрение, которое устраняет причину конфликтного поведения само собой, без вашего вмешательства. Но поощрение вряд ли будет эффективным, если взрослые не понимают, что стоит за плохим поведением и с какой целью ребенок так себя ведет.

В книге вы найдете множество примеров эффективного применения принципов позитивной дисциплины в семье и в школе. Когда сами принципы станут вам полностью понятны, здравый смысл и интуиция позволят вам применить их в вашей собственной жизни. Тысячи взрослых уже познакомились с принципами позитивной дисциплины, обучаясь вместе в атмосфере взаимоподдержки в группах для родителей и учителей. В этих учебных группах нет всезнающих экспертов. Все могут свободно делиться своими ошибками, и они помогают учиться друг у друга. Все мы знаем, как легко предлагать решения чужой проблемы: в этом случае мы все превращаемся в прозорливых и объективных генераторов творческих идей. Что же касается собственных проблем, то из-за них мы часто переживаем так, что утрачиваем и прозорливость, и здравый смысл. В учебных группах родители и педагоги вдруг понимают, что они не одни, что никто не идеален, что многих волнуют очень схожие проблемы. Вот самая частая реакция родителей и учителей, посещавших наши учебные группы: «Какое счастье знать, что не только я живу с чувством безысходности!» Все мы плывем в одной лодке, и осознание этого успокаивает и обнадеживает.

Координаторы учебных групп всегда подчеркивают, что они не являются экспертами. Более того, группы работают гораздо эффективнее, если никто из участников не берет на себя роль эксперта. Координатор или его помощники принимают на себя ответственность за ход обсуждения, порядок вопросов и заданий, но никто из них не предлагает единственно правильные ответы. Если никто в группе не знает, как ответить на вопрос, лучше предоставить участникам время найти ответ в книге «Позитивная дисциплина».

В приложениях вы найдете материалы для эффективной координации учебных групп. В группу может входить от двух до десяти человек. Если группа включает более десяти участников, в полном объеме вовлечь в обсуждение каждого из них будет труднее. В обязанности участников входят прочтение определенных глав книги, подготовка к обсуждению вопросов и

сотрудничество с координаторами по поводу заданий. Если участник группы не нашел время прочитать нужную главу, ему все равно будет полезно послушать обсуждение и поучаствовать в практических заданиях.

Необязательно принять и применять сразу все принципы. Используйте наиболее важные для вас в данный момент. Но если вы услышите что-либо, что кажется вам неподходящим, не отбрасывайте его в сторону – вы можете остаться без самого главного. Некоторые принципы, которые очень сложно понять и принять для своей практики, могут казаться бесполезными сейчас, но позже их истинный смысл обязательно станет вам понятен и необходим. Одна из участниц учебной группы поделилась историей о том, как применяла некоторые принципы в общении с сыном исключительно с целью доказать, что они не работают. Каково же было ее удивление, когда их отношения с сыном улучшились! Позже она возглавила одну из родительских учебных групп, потому что хотела поделиться идеями, которые так ей помогли.

Будет полезно запастись терпением, когда вы приступаете к устранению старых привычек. С углублением понимания каждого из принципов применять их на практике будет все легче. Терпение, юмор и снисходительность ускорят процесс обучения.

И еще один совет: не пытайтесь применять несколько методов одновременно. Вы познакомитесь с множеством новых принципов и навыков, для эффекта от применения которых понадобится время. Если вы ставите перед собой высокую планку и ждете от себя слишком много, готовьтесь к разочарованию. Каждый раз применяйте только одну методику, концентрируясь на ней, запоминая и анализируя ошибки и различные возможные решения.

Многие родители и педагоги пришли к такому результату: пусть их дети и ученики и не достигли совершенства, зато после применения принципов позитивной дисциплины общение с детьми стало легче и приятнее. Этого я и желаю всем моим читателям.



## Глава первая

### Позитивный подход

Дорогие учителя, помните ли вы то время, когда дети в школе сидели стройными рядами и послушно выполняли все, что им было сказано? Дорогие родители, помните ли вы то время, когда дети не осмеливались перечить старшим? Возможно, вы не застали этих времен, но ваши бабушки и дедушки помнят их наверняка.

Многие современные родители и учителя приходят в отчаяние от того, что дети больше не ведут себя так, как в старые добрые времена. Что же произошло? Почему у современных детей отсутствуют многие качества, например ответственность и мотивация, которые были присущи их сверстникам в прошлом?

Отвечая на этот вопрос, люди находят множество объяснений: всему виной развод родителей, влияние телевидения и компьютерных игр, матери, занятые своей карьерой. Однако все эти явления настолько привычны в современном обществе, что ситуация казалась бы просто безнадежной, если бы суть проблемы на самом деле заключалась только в них. При этом известно, что многие одинокие родители и родители, занятые работой, прекрасно справляются с воспитанием детей, пользуясь эффективными навыками родительства. У Рудольфа Дрейкурса<sup>2</sup> была другая теория.

За несколько лет в обществе произошло несколько глобальных изменений, которые напрямую связаны с отличием современных детей от их сверстников предыдущих поколений. Перспектива понимания этих изменений очень вдохновляет, поскольку с полной осознанностью и желанием помочь мы сможем прекратить их влияние на детей и тем самым решить некоторые проблемы, которые, по мнению многих, связаны с разводами, влиянием телевидения и видеоигр, карьерной занятостью женщин.

Первое глобальное изменение заключается в том, что родители перестали быть для детей примером покорности и послушания. Взрослые забывают о том, что больше не ведут себя так, как было принято в прошлом. Помните, как мама послушно выполняла все, что говорил отец, или хотя бы создавала впечатление послушания, потому что так было принято в обществе? Мало кто в те времена оспаривал постулат о том, что последнее слово в семье всегда остается за отцом.

Все изменилось благодаря развитию идеи прав человека. Рудольф Дрейкурс отмечал: «Когда отец утратил контроль над матерью, они оба утратили контроль над детьми». Это означает, что мать перестала быть примером послушания для детей. И это прогресс. Многие явления старых добрых времен были не такими уж добрыми.

В прошлом в обществе было много моделей подчинения. Отец подчинялся начальнику (которого не интересовало чужое мнение), чтобы не потерять работу. Различные меньшинства добровольно оказывались в подчинении большинства ценой большого удара по собственному достоинству. В наши дни все группы меньшинств активно заявляют о своих правах, вызывая к идеям человеческого равенства и достоинства. Теперь трудно найти человека, который добровольно стремился бы к второстепенной, зависимой, покорной социальной роли. Дети же просто берут пример с окружающих их взрослых. Они тоже хотят, чтобы к ним относились с уважением и ценили их достоинство.

Важно отметить, что равенство не означает *одинаковость*. Четыре 25-центовых монеты и банкнота в 1 доллар не одинаковые вещи, но равнозначные. Очевидно, дети не заслуживают предоставления им прав, которые появляются у человека с приобретением опыта, навыков,

---

<sup>2</sup> См. книгу: Rudolf Dreikurs and Vicki Soltz, *Children the Challenge* (New York: Plume, 1991).

зрелых взглядов. Важно, чтобы взрослые наставляли детей, поддерживали и направляли их. Однако дети заслуживают уважения и соответствующего отношения. Они также заслуживают возможности развивать необходимые жизненные навыки в атмосфере доброты и строгости, а не вины, стыда и боли.

Еще одно глобальное изменение заключается в том, что в современном обществе у детей стало меньше возможностей научиться ответственности и мотивации. Мы больше *не нуждаемся* в детском вкладе в экономическое выживание. Теперь дети получают от родителей все, что захотят, просто так, потому что их любят, без каких-либо усилий или вложений с их стороны, и поэтому у них развивается потребительское отношение. Слишком много матерей и отцов уверены в том, что хорошие родители обязаны ограждать ребенка от всех, даже малейших, разочарований и неудач. Избавляя детей от различных ситуаций, чрезмерно их опекая, родители крадут у них возможность приобрести веру в собственные способности, в то, что они сами могут справляться с жизненными трудностями. Часто родители пренебрегают развитием таких навыков из-за и без того плотного графика или отсутствия понимания того, как важно для детей осознавать свою значимость. Мы сами постоянно лишаем детей возможности почувствовать свою «нужность» через ответственный вклад, а потом жалуемся и критикуем их за безответственность.

Чувство ответственности не развивается у детей, с которыми родители и учителя обращаются слишком строго, контролируя каждое их действие. Неоткуда ему взяться и в том случае, если родители и учителя воспитывают ребенка в атмосфере вседозволенности. Дети учатся ответственности только тогда, когда у них появляется возможность приобрести важные жизненные навыки и развить характер в атмосфере доброты и строгости, равенства и уважения.

Стоит подчеркнуть, что отказ от наказаний не означает, что детям можно позволить делать все, что им хочется. Мы должны создавать для детей возможности развить ответственность и понимание, что именно от них зависят их привилегии. Иначе они навсегда усвоят, что единственный способ добиться значимости – манипулировать людьми ради собственных целей. Одни дети думают: «Меня не любят, если обо мне не заботятся». Другие уверены, что не стоит даже пытаться прилагать усилия, поскольку не могут сделать ничего, что не ассоциировалось бы с болью или стыдом. Самое печальное, когда они твердят себе: «Я недостаточно хорош», потому что дети лишены малейшей возможности потренировать и развить навыки, благодаря которым появляется уверенность в собственных силах и значимости. В этом случае все силы детей уходят на сопротивление или избегание.

Когда вся интеллектуальная и физическая энергия детей направлена на манипуляцию, сопротивление или избегание, дети не развивают умений и навыков, необходимых для того, чтобы поверить в собственные таланты и способности. В книге «Как воспитать самодостаточных детей в эгоистичном мире»<sup>3</sup> мы с соавтором Г. Стивенном Гленном определяем семь важнейших убеждений и навыков, необходимых для воспитания способных людей.

#### ***Семь важнейших убеждений и навыков***

1. Твердая уверенность в собственных способностях: «Я – способный человек».
2. Твердая уверенность в собственной значимости в отношениях со взрослыми: «Мой вклад в отношения очень ценен, я действительно нужен».
3. Твердая уверенность в собственных силах и в возможности влиять на жизнь: «Я могу влиять на происходящее».
4. Сильные внутриличностные навыки: способность понимать свои эмоции и использовать это понимание для развития самодисциплины и самоконтроля.

---

<sup>3</sup> Н. Stephen Glenn and Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World* (New York: Three Rivers Press, 2000).

5. Сильные межличностные навыки: способность к сотрудничеству, к дружелюбному общению, совместной деятельности, обсуждению, обмену мнениями, эмпатии, умение выслушать.

6. Сильные общие навыки: чувство меры, способность ко всему подходить с ответственностью, гибкость, целостность, способность приспосабливаться к обстоятельствам.

7. Сильные оценочные навыки: способность принимать мудрые решения, оценивать ситуации в соответствии с правильными ценностями.

Дети приобретали эти навыки и убеждения естественно, если в семье была атмосфера сотрудничества, если они на деле ежедневно учились быть значимыми в семье, внося свой вклад в ее жизнь. Ирония в том, что в старые добрые времена у детей было больше возможностей приобрести сильные жизненные навыки, но гораздо меньше шансов их применить. Теперь же мир полон возможностей, использовать которые большинство детей не готовы. Современные дети редко чувствуют себя нужными и важными, и задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы целенаправленно создавать для детей такие ситуации. Чудесная выгода в случае успешного выполнения такой задачи – исчезновение большинства проблем, связанных с поведением. Если родителям и учителям удастся помочь детям сформировать здоровые убеждения и сильные навыки, проблемы плохого поведения, часто связанные именно с недостаточным развитием семи важнейших убеждений и навыков, исчезают сами собой.

Понимание того, почему поведение современных детей отличается от поведения их сверстников в прошлом, является первым необходимым шагом к решению проблем с детской дисциплиной. Мы должны понять, почему методы контроля, которые были эффективны в воспитании много лет назад, сегодня не работают. Мы должны осознать, что наша обязанность – создание возможностей (которые в прошлом создавались естественными обстоятельствами) для детей развить ответственность и мотивацию. И самое главное: мы должны понять, что сотрудничество, основанное на взаимоуважении и коллективной ответственности, гораздо эффективнее в воспитании, чем авторитарный контроль (см. таблицу 1.1).

**Таблица 1.1. Три основных подхода к взаимодействию «ВЗРОСЛЫЙ – РЕБЕНОК»**

<b>СТРОГОСТЬ</b> (повышенный контроль)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ дисциплина, не подразумевающая свободы</li><li>▪ отсутствие выбора</li><li>▪ «Ты это сделаешь, потому что так я сказал/а»</li></ul>
<b>ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ</b> (отсутствие запретов)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ полная свобода, не подразумевающая дисциплины</li><li>▪ неограниченный выбор</li><li>▪ «Можешь делать все, что хочешь»</li></ul>
<b>ПОЗИТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА</b> (авторитет; сочетание доброты и строгости)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ свобода и дисциплина</li><li>▪ ограниченный выбор</li><li>▪ «Ты можешь выбирать, как поступить, при этом проявляя ко всем уважение»</li></ul>

Отношение родителей и учителей к воспитанию во всех случаях различно.

**Строгость:** «Есть правила, которым ты должен подчиняться, и есть обязательное наказание за нарушение этих правил». Участие детей в процессе принятия решений исключено.

**Вседозволенность:** «Нет никаких правил. Я уверен, что мы будем любить друг друга и будем счастливы, а позже, когда вырастешь, ты сам выберешь себе правила».

**Позитивная дисциплина:** «Мы вместе сформулируем такие правила, которые выгодны всем нам. Мы также вместе будем решать все возникающие проблемы. Если же мне придется оценивать ситуацию без твоего участия, я буду одновременно строгим и добрым, буду уважать тебя и ценить твое достоинство».

Ярким примером кардинальных различий трех этих подходов к воспитанию является история, описанная Джоном Платтом<sup>4</sup>. Представьте себе трехлетнего малыша Джонни за завтраком в трех разных семьях. В строгой семье, где мама знает, что и как лучше, Джонни не выбирает, что съесть на завтрак. В холодное, дождливое утро авторитарные мамочки всего мира знают, что Джонни нужно съесть какую-нибудь горячую кашку, которая даст ему сил на весь день. У Джонни, однако, другие мысли на этот счет. Он смотрит на кашу и говорит: «Фу! Не хочу кашу!» Еще сто лет назад быть строгой, авторитарной матерью было гораздо проще, чем теперь. Можно было только сказать: «Ешь без разговоров!» – и малыш Джонни сразу послушался бы. В наши дни все не так просто, поэтому матери нужно пройти четыре стадии, описанные ниже, чтобы добиться от Джонни послушания.

**Стадия первая.** Мама пытается убедить Джонни, что ему необходимо съесть горячую кашку, которая даст ему энергию на весь день. Помните, что рассказывала вам мама о том, что произойдет с кашей, когда вы ее съедите? Что-то вроде: «Она налипнет на твои ребрышки!» Представляете, о чем может думать трехлетний ребенок, когда ему говорят, что горячая кашка налипнет на его ребра? Думаю, его это не сильно впечатляет.

**Стадия вторая.** Мама делает все возможное, чтобы каша стала вкуснее. Что только она не добавляет: и сахар, и корицу, и изюм, и мед, и кленовый сироп, и даже шоколадную стружку! Джонни пробует еще одну ложку и снова выносит вердикт: «Фу! Ненавижу эту кашу!»

**Стадия третья.** Мама решает преподать Джонни урок благодарности и сочувствия. «А ты подумай о бедных африканских детях, которые умирают от голода!» Но Джонни и это не впечатляет, он остается непреклонен: «Ну и отправь им эту кашу!»

**Стадия четвертая.** Не чувствуя ничего, кроме сильного раздражения, мама не находит ничего лучшего, чем наказать Джонни за непослушание. Она бьет его по попе и выпроваживает из кухни, крича вслед: «Ну и оставайся голодным!»

Примерно минут тридцать настроение у мамы хорошее от того, что она прекрасно справилась с ситуацией. Потом подкрадывается чувство вины, и настроение начинает портиться. А что подумают другие, если узнают, что она не может заставить ребенка съесть кашу? И что, если Джонни и вправду голоден?

Джонни играет во дворе до тех пор, пока *сила вины* не приводит его обратно домой, где он произносит: «Мамочка, мой животик так хочет есть!»

И вот теперь мать с наслаждением принимается читать малышу самую приятную для нее лекцию – лекцию под названием «Я же тебе говорила». Она не обращает на Джонни никакого

---

<sup>4</sup> John Platt, *Life in the Family Zoo* (Sacramento, Calif.: Dynamic Training Seminars, 1991).

внимания, в то время как малыш, уставившись пустыми глазами в одну точку, ждет, пока все это кончится и он получит то, что хочет. Мать очень довольна собой и своей лекцией. Она ведь выполнила свой долг, дав сыну понять, что была права. Вручив Джонни печенье, она отправляет его играть обратно. Чтобы как-то компенсировать испорченный завтрак, она идет на кухню и начинает готовить обед: печенку с брокколи. Представляете, что будет с Джонни за обедом?

Теперь переместимся в семью, где царит вседозволенность и мама занимается воспитанием будущего анархиста. Когда Джонни утром появляется на кухне, она тут же спрашивает: «Что бы ты хотел на завтрак, солнышко?»

Поскольку курс юного анархиста продолжается уже четвертый год, Джонни, будучи настоящим «солнышком», проверяет свои качества на маме. Сначала он требует яйцо всмятку и гренки. Он заставляет маму сварить девять яиц, прежде чем выберет то, что ему подходит. Потом он вдруг заявляет, что не хочет яйцо всмятку, он хочет гренки с яйцом. Осталось всего три яйца, и мама взбивает их, чтобы приготовить солнышку гренки с яйцом. Тем временем Джонни смотрит телевизор. Он видит рекламный ролик, в котором показывают сильных спортсменов, выполняющих чудесные трюки, как утверждается, возможные только благодаря «Завтраку чемпионов». И вот он говорит: «Мам, я хочу хлопья!» Попробовав хлопья, он меняет решение и заявляет, что будет сладкие чипсы. Оказывается, сладких чипсов нет, и мама бежит за ними в ближайший магазин. Джонни понятия не имеет, что такое сила вины. У него есть мама, которая двадцать четыре часа в сутки исполняет его прихоти.

В этих историях нет ни малейшей доли преувеличения. Это примеры реальных ситуаций. Одна мама рассказывала мне, что ее ребенок не ест ничего, кроме картофельных чипсов. «Я их ему покупаю потому, что он все равно не станет есть ничего другого». Многих детей воспитывают настоящими тиранами, которые чувствуют свою значимость, когда манипулируют другими людьми ради удовлетворения своих потребностей.

Наконец, заглянем в семью, где используются принципы позитивной дисциплины. Ситуация отличается от двух предыдущих еще до начала завтрака. Во-первых, до завтрака Джонни будет полностью одет, а его постель аккуратно заправлена (позже вы узнаете, как добиться такого результата). Во-вторых, Джонни обязательно будет участвовать в ежедневных делах семьи: поможет накрывать на стол, или займется тостами, или разобьет яйца для омлета (да-да, трехлетние малыши могут разбивать яйца для омлета, и вы убедитесь в этом, когда мы будем говорить о рутинных семейных делах).

Сегодня на завтрак хлопья. Мама разрешает Джонни выбрать хлопья одного из двух видов (она не покупает хлопья с сахарной пудрой, поэтому и не предлагает их Джонни).

Джонни тоже видел рекламу, посвященную завтраку великих спортсменов, поэтому выбирает «Завтрак чемпионов». Попробовав хлопья, Джонни меняет решение и говорит: «Я это не буду!»

Мама отвечает: «Отлично. Но мы не можем вернуть эти хлопья назад в пачку, они уже залиты молоком. Иди поиграй во дворе, увидимся за обедом». Заметьте, что эта мама пропустила все стадии, которые прошла строгая мама. Она не пыталась уговорить его, не рассказывала о голодающих детях Африки, не пробовала добавить в хлопья что-нибудь сладкое. Ей даже не пришлось его шлепать. Она просто позволила ему осознать последствия его собственного выбора.

Поскольку мама повела себя неожиданно, Джонни пытается вызвать у нее чувство вины. Пару часов спустя он говорит маме, что его животик голодный, но мама с уважением отмечает: «Да уж, представляю!» Она не читает лекцию на тему «Я же тебе говорила», а пытается убедить Джонни: «Уверена, до обеда ты сможешь потерпеть».

Было бы замечательно, если бы эта история завершилась полным пониманием ситуации со стороны Джонни и его готовностью к сотрудничеству. Однако не будем спешить. Джонни

еще не привык к такому поведению мамы. Он недоволен, потому что не получил ожидаемого, и, как может, выражает свой детский гнев. В этот момент большинству мам приходит естественная мысль о том, что принципы позитивной дисциплины не работают. Но мама Джонни уже была знакома с примером, изложенным ниже, который объясняет, что обычно происходит с детьми, когда мы меняем воспитательный подход.

Дети привыкают к определенным реакциям на их поведение со стороны взрослых. Когда наши реакции меняются, их поведение, скорее всего, тоже меняется, а именно ухудшается, ведь они стараются получить от нас привычную для них реакцию. Это можно назвать эффектом удара по автомату с газировкой. Если мы бросили монетку в автомат, а газировку не получили, мы бьем по нему рукой или ногой, чтобы он заработал *как обычно*.

Проблема применения излишней строгости заключается в том, что, когда ребенок наказывается за плохое поведение, он тут же перестает себя плохо вести, но лишь на время. Потом все повторяется снова и снова.

Когда вы впервые попытаетесь применить принципы позитивной дисциплины, ребенок, скорее всего, снова поведет себя плохо. Возможно, хуже, чем в тот раз, когда впервые столкнулся с новым подходом. Несмотря на это, вам будут заметны первые изменения: между первым и вторым конфликтом вы заметите стабилизацию поведения ребенка. Когда ребенок почувствует, что его тактика манипулирования не работает, он, вероятно, проверит еще раз – просто чтобы убедиться. Если в таких случаях постоянно пользоваться принципами позитивной дисциплины, конфликты с ребенком становятся менее напряженными, а периоды стабилизации поведения между ними – более длительными.

Когда мы сочетаем строгость с проявлением уважения к их достоинству, дети вскоре начинают понимать, что плохое поведение больше не приносит желаемых результатов. У них появляется мотивация изменить поведенческие тактики, при этом самооценка остается прежней. Когда вы заметите эту перемену в ребенке, вам станет гораздо проще переживать короткие вспышки его неповиновения, ведь они будут совсем не похожи на бесконечные перебранки и конфликты, характерные для отношений с доминирующим авторитарным контролем.

Когда Джонни проявит сильное раздражение, мама может использовать тактику охлаждения отношений (подробно описана ниже), уйти в другую комнату и подождать, пока они оба не успокоятся. Не очень-то интересно проявлять раздражение, когда на тебя никто не смотрит. Или она может использовать тактику «Давай обнимемся» (подробно описана в седьмой главе), чтобы поднять настроение себе и ребенку. Затем они могут вместе найти решение проблемы, если ребенок для этого уже достаточно взрослый. Малышам для переключения на спокойное поведение достаточно поднять настроение или просто отвлечь от раздражающей ситуации.

Эта история хорошо иллюстрирует разницу между тремя моделями взаимодействия «взрослый – ребенок», а также неоспоримую эффективность позитивной дисциплины, особенно в долгосрочной перспективе. Тем не менее убедить некоторых взрослых в том, что позитивная дисциплина принесет огромную пользу отношениям в будущем, не так просто.

Многие взрослые не спешат отказываться от попыток установить тотальный контроль над поведением детей из-за ошибочного мнения, что единственной альтернативой является атмосфера вседозволенности, нездоровая как для детей, так и для взрослых. Дети, растущие в такой атмосфере, уверены, что весь мир крутится вокруг них. Они учатся направлять всю свою энергию и интеллект на манипулирование взрослыми, чтобы заставить их исполнять все свои желания. Вместо того чтобы развивать собственные способности и самостоятельность, они тратят огромное время на то, чтобы научиться уходить от ответственности.

## ПООСТОРОЖНЕЕ С ТАКТИКАМИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ!

Многие взрослые глубоко убеждены в том, что строгость и наказание – наиболее действенные подходы к воспитанию. Согласна. Не стану утверждать, что наказание не *работает*. Оно еще как *работает*: мгновенно подавляет плохое поведение. А что же потом? Наша бдительность усыпляется мгновенным результатом, но в будущем все повторяется снова и снова. Иногда следует *опасаться действенных тактик*, последствия применения которых в долгосрочной перспективе вовсе не утешительны. Есть четыре О – четыре последствия наказания, которые дети выбирают в качестве долгосрочной модели поведения:

### ***Четыре О-последствия наказания***

1. Обида. «Это несправедливо. Я не могу больше доверять этим взрослым!»
2. Отмщение. «Да, сейчас они победили, но я им отомщу!»
3. Открытое неповиновение. «Буду делать все наоборот, докажу им, что не буду вести себя, как им хочется!»
4. Отчуждение.
  - 4.1. Скрытность: «В следующий раз не поймают!»
  - 4.2. Заниженная самооценка: «Я ничтожество!»

Обычно дети неосознанно принимают решения в ответ на наказание. Их поведение в будущем основывается именно на этих неосознанных решениях. Например, ребенок приходит к выводу: «Я ничтожество» – и начинает играть эту роль. Другой, пришедший к тому же выводу, становится лстецом и подлизой и всеми способами старается добиться любви, которую, по его мнению, он заслуживает. Вот почему взрослым следует чаще задумываться о последствиях, а не обманываться мгновенным, но краткосрочным эффектом.

*Где мы подхватили эту дикую мысль о том, что для того, чтобы дети чувствовали себя лучше, сначала мы должны заставить их чувствовать себя хуже?* Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя униженным или с вами обошлись несправедливо. Вам хотелось сближения, сотрудничества? Хотелось совершить добрый, хороший поступок? А теперь закройте глаза и представьте себе ситуацию из недавнего прошлого или из вашего детства, когда кто-то мотивировал вас вести себя лучше тем, что испортил вам настроение, заставил почувствовать себя очень плохо. Попробуйте точно вспомнить, что произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Вспомните, что вы думали о себе, о том человеке, о том, как вести себя дальше (хотя вряд ли вы в тот момент осознавали, что принимаете определенные решения и формируете суждения на будущее). Вы чувствовали мотивацию к лучшему поведению? Если да, было ли это чувство приятным? Или в основе той мотивации были все же негативные мысли о себе или о «мотивирующем» вас человеке? Появилась ли у вас тогда мотивация сдаться или спрятаться, чтобы впредь избежать унижения? Или, быть может, вам захотелось стать лстецом и, постоянно отказываясь от своих желаний, удовлетворять желания других? Дети не развивают положительные черты характера, основываясь на чувствах и неосознанных решениях, которые возникают в ответ на наказание.

Родители и педагоги, не одобряющие ни чрезмерную строгость, ни вседозволенность, но не осведомленные о возможной альтернативе, часто переключаются с одного подхода на другой, постоянно выбирая одно из двух зол. Строгими они будут до тех пор, пока не опротивят сами себе, узнавая в собственном голосе тиранические нотки. Потом они переключатся на вседозволенность, пока не придут в ужас от того, каким избалованными и требовательными станут дети, и вновь почувствуют необходимость тотального контроля и наказания за неповиновение.

Допустим, вам кажется, что чрезмерная строгость работает, особенно с некоторыми детьми. Но какова цена такого воспитания? Исследования показали, что дети, выросшие в системе наказаний за плохое поведение, вырастают либо неисправимыми бунтарями, либо смиренными трусами. Позитивная дисциплина не прибегает к чувству вины, стыду и боли (физической или душевной) в качестве мотивирующих факторов. В то же время вседозволенность унижительна как для детей, так и для взрослых. Она создает нездоровую взаимозависимость и исключает развитие уверенности в собственных силах и сотрудничество взрослого и ребенка. Целью же позитивной дисциплины является достижение долгосрочных положительных результатов, а также развитие уверенности в своих силах и сотрудничества здесь и сейчас.

Поскольку многие родители и учителя уверены, что единственной альтернативой строгому воспитанию и чрезмерному контролю является вседозволенность, важно дать определение понятию *дисциплина*. Часто слово *дисциплина* используют неправильно. Многие приравнивают дисциплину к наказанию или, по крайней мере, думают, что дисциплина – это то, что достигается с помощью наказания. Слово *дисциплина* происходит от латинского *discipulus* или *disciplini*, означавшего приверженца правды, правильного человека, почитаемого лидера. Наши воспитанники не станут приверженцами правды и правильными людьми, пока их мотивация будет зарождаться за пределами их собственного внутреннего локуса контроля, то есть пока они не научатся самодисциплине. А мы предлагаем им наказание и поощрения из нашего, то есть внешнего локуса контроля.

## ЕСЛИ НЕ СТРОГОСТЬ И НЕ ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ – ТО ЧТО?

Позитивная дисциплина вовсе не означает исключения чрезмерного контроля или вседозволенности. В чем ее отличие от других методов воспитания? Одно из отличий состоит в том, что она не унижает ни детей, ни взрослых.

Позитивная дисциплина основана на взаимоуважении и сотрудничестве. Позитивная дисциплина предлагает совместить доброту и строгость в обучении детей жизненным компетенциям на основе их внутреннего локуса контроля.

В условиях чрезмерной строгости дети зависят от внешнего локуса контроля. Обязанность взрослого – быть ответственным за поведение ребенка. Наиболее популярная форма излишнего контроля, используемая родителями и педагогами, – это система *поощрений и наказаний*. Система работает так, что взрослый должен зафиксировать *хороший* поступок ребенка, чтобы поощрить его, и зафиксировать *плохой* поступок, чтобы наказать. Кто здесь ответственный? Очевидно, взрослый. А если взрослого рядом нет? Таким образом, детей не учат ответственности за свои поступки.

Интересно отметить, что очень часто взрослые, использующие метод контроля, жалуются на безответственность детей, даже не осознавая, что они сами же этому их и учат. Вседозволенность также не развивает ответственности, поскольку в этом случае даже взрослые ни за что не отвечают.

Одной из самых важных для понимания предпосылок позитивной дисциплины является тот факт, что дети гораздо охотнее следуют правилам, в установлении которых они сами принимали участие. Они участвуют в принятии эффективных решений наравне со взрослыми, развивают здоровую самооценку и учатся вносить полезный вклад в семью, в школьный коллектив, в общество. В этом и заключаются долгосрочные выгоды позитивной дисциплины. Обобщим их следующим образом.

### ***Четыре критерия, определяющих эффективную дисциплину***

1. Сочетает ли она доброту и строгость? (Уважение и мотивация.)
2. Помогает ли она детям чувствовать себя нужными? (Связь.)



3. Имеет ли она долгосрочную перспективу? (Наказание срабатывает на очень короткое время, при этом имеет негативные последствия.)

4. Учит ли она ценным социальным и жизненным навыкам, являющимся основой хорошего характера? (Взаимоуважение, забота о других, умение решать проблемы, ответственность, вклад в общее дело, сотрудничество.)

Наказание не отвечает ни одному из этих критериев, зато отвечают все принципы позитивной дисциплины. Первый же критерий – сочетание доброты и строгости – является ее краеугольным камнем.

## СОЧЕТАНИЕ ДОБРОТЫ И СТРОГОСТИ

Рудольф Дрейкурс говорил о том, как важно в отношениях с детьми быть добрыми и строгими одновременно. Доброта важна, поскольку через нее проявляется уважение к ребенку. Строгость важна, поскольку через нее проявляется самоуважение, а также серьезное отношение к любой ситуации. Авторитарные методы воспитания обычно оставляют мало пространства доброте. Вседозволенность исключает строгость. Сочетание доброты и строгости – важный принцип позитивной дисциплины.

Многие родители и педагоги сопротивляются принятию данного принципа, и причин тому несколько. Одна из них – неспособность взрослых проявить доброту в минуты, когда ребенок, по их словам, «провоцирует их». Тогда я поставлю вопрос так: «Если взрослые хотят, чтобы дети научились управлять своим поведением, будет ли справедливо требовать от самих взрослых, чтобы они тоже научились управлять своим поведением?» Очень часто позитивный тайм-аут (см. шестую главу) необходим именно взрослым, пока они не будут *чувствовать* себя настолько хорошо, чтобы снова правильно *действовать*.

Другой причиной неумения взрослых сочетать в воспитании доброту и строгость является их незнание того, что такое «добрый» и «строгий» одновременно. Они легко застревают в порочном круге сменяемости этих состояний: то они слишком строги, если, например, ребенок их расстроил или они просто не знают, как поступить; то они слишком добры, полагая, что это компенсирует моменты излишней строгости.

Многие родители и педагоги имеют ошибочные представления о доброте. Принимая решение перейти к принципам позитивной дисциплины, некоторые взрослые отказываются от наказаний и становятся чересчур либеральными, а это и есть одна из самых досадных ошибок. Другие ошибочно полагают, что быть добрым – это удовлетворять все потребности детей, предотвращая любое разочарование. Это не доброта, это потакание и вседозволенность. Быть добрым – это значит уважать ребенка и сделать так, чтобы ребенок уважал вас. В потакании капризам нет ни капли уважения, как и в бесконечных попытках оградить ребенка от любого опыта разочарования. Уважение проявляется в том случае, когда вы признаете ценность каждого чувства ребенка: «Я вижу, ты разочарован (зол, расстроен и т. д.)». Уважение – это вера в ребенка, вера в то, что он может справиться с разочарованием и развить уверенность в собственных силах.

## **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.