

Александр  
Мусихин

**#ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**  
**без КРИКОВ,**  
**УГРОЗ, НАКАЗАНИЙ**  
**и ИСТЕРИК**



ПРАЙМ  
Ψ

АКАДЕМИЯ

ПСИХОЛОГИИ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Академия психологии для родителей

Александр Мусихин

**Воспитание детей без криков,  
угроз, наказаний и истерик**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Мусихин А. Е.**

Воспитание детей без криков, угроз, наказаний и истерик /  
А. Е. Мусихин — «Издательство АСТ», 2017 — (Академия  
психологии для родителей)

ISBN 978-5-17-103522-8

Как известно, все мы прекрасно знаем, как правильно воспитывать детей... пока у нас не появляются свои собственные. Став родителями, все мы сталкиваемся с одними и теми же вопросами: что делать, если ребенок не желает слушаться? Как справляться с детскими истериками? Как пережить "кризис трех лет" и подростковый возраст? Как мотивировать ребенка на учебу? Что делать, когда перепробовано уже все и ничего не помогает? На эти и многие другие вопросы родителей отвечает Александр Мусихин, психотерапевт с 14-летним стажем, лектор, ведущий тренингов в центре психологии, писатель, отец двоих детей. Пошаговые инструкции, позволяющие выстроить с ребенком отношения сотрудничества, простые правила, проверенные на практике и применимые в любой ситуации, живой язык и юмор автора делают эту книгу настоящим спасательным кругом для родителей. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-103522-8

© Мусихин А. Е., 2017

© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

Об авторе	7
От автора	9
Часть первая	10
Предисловие к первой части, или Зачем мне читать это?	10
Какие результаты можно получить с помощью этой методики?	12
Как пользоваться книгой, чтобы получить максимальную пользу?	13
Общие рекомендации	15
1 степень	17
2 степень	20
3 степень	22
Кнут	22
Пряник	23
Формулируйте «пряники»	24
Что предложить в качестве награды?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

## **Александр Мусихин**

# **Воспитание детей без криков, угроз, наказаний и истерик**

Все люди, которые встречаются на протяжении нашей жизни, даны нам для чего-то. Встретить такого человека, как Александр, – большая удача, ведь он профессионал своего дела, и очень важно, что он умеет доходчиво и понятно делиться своим опытом и знаниями. Всем родителям очень рекомендую прочесть книгу «Воспитание детей без криков, угроз и наказаний». Она помогает родителям лучше понять ребенка, его эмоции, переживания. А также наладить гармоничные и доверительные отношения ребенка и родителей. От всей нашей семьи огромное спасибо автору.

*Инна*

Александр, спасибо за вашу книгу про работу с детскими истериками! Когда ребенок впадает в истерику, обычно это всегда неожиданно и «на пустом месте», как нам кажется. Не знаешь, как себя вести, хочется быстрее это прекратить тем или иным способом, испытывая чувство вины (ведь истерика – это не просто так, наверное, во многом я как мама виновата), гнева (ooo, гром и молнии, и ребенок пугается!), а уж если это происходит во дворе, то и чувство стыда (весь двор смотрит и с сожалением, и с осуждением, а кто-то и с интересом, в общем, жуть!). И вот тут на помощь пришла книга Александра, написанная кратко и понятно, не запутанный психологический талмуд, а все кратко и по делу. Будем работать! Александр, огромное вам спасибо!

*Оксана*

Четко, последовательно, понятно и коротко, что немаловажно. Руководство, как надо и как не надо делать. Возьму на вооружение.

*Ира*

Проверила на коллегам и подчиненных, тоже отлично работает! Спасибо!

*Екатерина*

Побывала у Александра на лекции и скачала эту книгу, и вот уже больше месяца как мы разговариваем с сыном на одном языке. Нет, это не случилось в одно мгновение, но те знания, которые дал Александр, очень помогают мне понять сына, понять, как с ним говорить, понять, что ему надо и чего он хочет! Помогают мне сдерживать себя, а некоторые моменты, которые меня раньше жутко раздражали, стали смешными! Книга для меня – это конспект лекции, самые важные ее моменты. Отдельное спасибо за схему в конце: повесила на холодильник, чтобы она всегда была перед глазами.

*regrader*

Замечательное руководство к действию. Большое спасибо автору за то, что помогает нам, неопытным родителям, наладить отношения с нашими детьми и стать лучше.

*Елена*

Идеальная модель взаимоотношений родителей и ребенка. Прекрасная книга по воспитанию детей. Написана легким языком. Впервые вижу книгу, где ясно и без воды описаны методы и к тому же приведены примеры, и это все в столь малом объеме. Очень удобная разбивка на этапы, что позволяет идти к цели шаг за шагом. Рекомендую! Спасибо автору!

*Без подписи*

Автор обещал, что через неделю будет лучше, – так и получилось. Ребенок стал спокойней, с ним легче договариваться, и вообще легче. Спасибо, отличная книга! Особенно понравилось, что книга небольшая, и вся она фактически – одна инструкция.

*Без подписи*

Это работает! Десять дней живем по новым правилам и уже отличный результат: то, что раньше делалось за три-четыре часа со скандалом, оказалось возможным за 40–50 минут. Достаточно просто создать нужную атмосферу и соблюдать правила. Работает не только со школьными уроками, но и с репетитором, и художка пошла! Я довольна, сын тоже.

*Ирина*

Известные истины, которые собрали вместе и разложили по полочкам. Удобно. Четко установили процесс, и ребенок начинает все делать без нытья и родительской помощи, САМ! Спасибо!

*Виола*

Кратко и доступно. Автор пишет хорошим и понятным простому обывателю языком. Содержание максимально сжато и лаконично. Вполне достойный материал.

*Игорь*

## Об авторе

**Александр Мусихин**



Психолог-консультант, врач-психотерапевт, тренер.

Стаж работы с 2003 года.

Провел более 10 000 консультаций.

Более 3500 часов групповых занятий.

Автор нескольких десятков статей по психологии.

Более 20 авторских тренингов.

Писатель, папа 2 детей.

Читаю лекции и провожу занятия, в том числе посвященные взаимоотношениям детей и родителей:

1. Воспитание без криков, угроз и наказаний.
2. Истерики детей (и родителей).
3. Здоровье детей: мифы и реальность, на что обратить внимание.
4. Дети и школа.

5. Как правильно вырабатывать привычки у детей?
6. Что нужно знать о развитии ребенка, чтобы заложить основы счастливой и успешной жизни?
7. Кризис 3 лет: что делать родителям?
8. Как общаться с подростком?
9. Как понять своего ребенка в любом возрасте (от зачатия до 30 лет).

## **Контакты**

Если вам нужна консультация, скайп-консультация или тренинг, пожалуйста, свяжитесь со мной одним из следующих способов.

- **Телефон:** +79086 606 475
- **E-mail:** [musihin-ae@yandex.ru](mailto:musihin-ae@yandex.ru)
- **Скайп:** musihin-ae

На моем сайте и в группах вы всегда сможете найти мои статьи, видео и другую полезную информацию для тех, кто интересуется психологией, а также расписание занятий.

- **Сайт:**  
[alexandrmusihin.ru](http://alexandrmusihin.ru)
- **ВКонтакте:**  
[vk.com/alexandrmusihin](http://vk.com/alexandrmusihin)
- **Fb:**  
[www.facebook.com/groups/415275235324319/](http://www.facebook.com/groups/415275235324319/)
- **ОК:**  
[ok.ru/group/54942891180062](http://ok.ru/group/54942891180062)

Если вы хотите быть в курсе новостей и получать рассылку, напишите мне смс на номер **+79086 606 475** или адрес своей электронной почты на мой ящик:

[\*\*musihin-ae@yandex.ru\*\*](mailto:musihin-ae@yandex.ru)

*Александр Мусихин*

## От автора

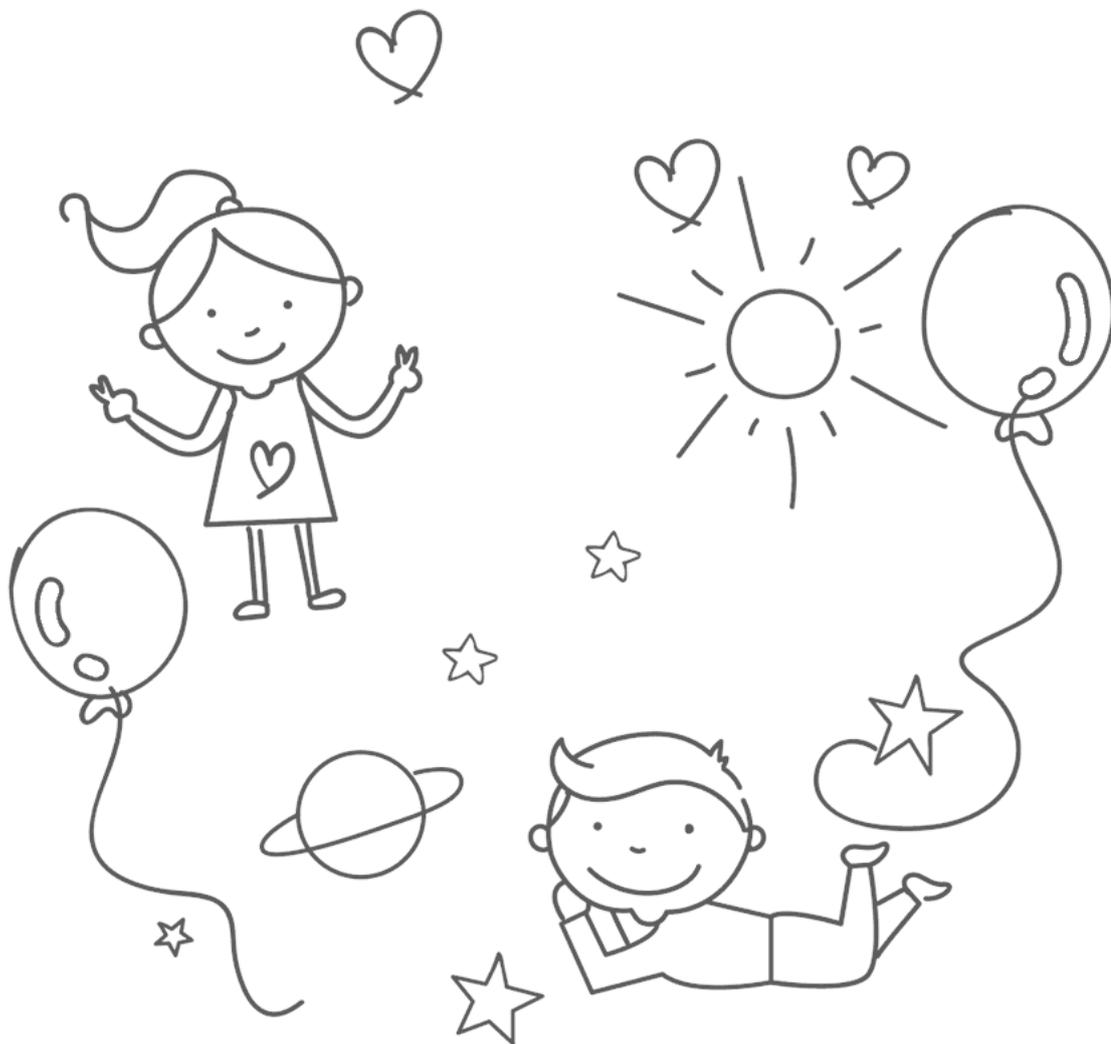
Когда я мечтал о том, что у меня будут дети, я думал, что буду воспитывать их не так, как воспитывали меня мои родители. Я не буду на них кричать, не буду применять наказания. Сначала все шло хорошо, однако когда у моего старшего сына начался кризис трех лет, я понял, что я прекрасно знаю, как я НЕ хочу. Но я не знаю, какие средства использовать вместо криков и наказаний. Кризис трех лет у ребенка – серьезное испытание для родителей. И я осознал, что не представляю, что делать с самыми простыми ежедневными проблемами:

- как реагировать на истерики ребенка?
- как уложить его спать вовремя?
- как собрать его в детский сад без скандала?
- что сделать, чтобы ребенок собрал игрушки?
- как уйти с ребенком из гостей, когда он еще хочет играть?

Тогда я стал учиться, как быть родителем. Я читал книги и ходил на тренинги к другим психологам. То, что работало на моих детях, я стал записывать – и в результате появилась эта книга. К настоящему моменту я уже много лет никак не наказываю своих детей. При этом дети стали значительно сговорчивее и послушнее, наша привязанность укрепилась, дети гораздо больше мне доверяют и с удовольствием сотрудничают.

## **Часть первая**

### **Воспитание детей без криков, угроз и наказаний**



**Предисловие к первой части, или Зачем мне читать это?**



В этой части книги вы найдете ответы на следующие вопросы родителей:

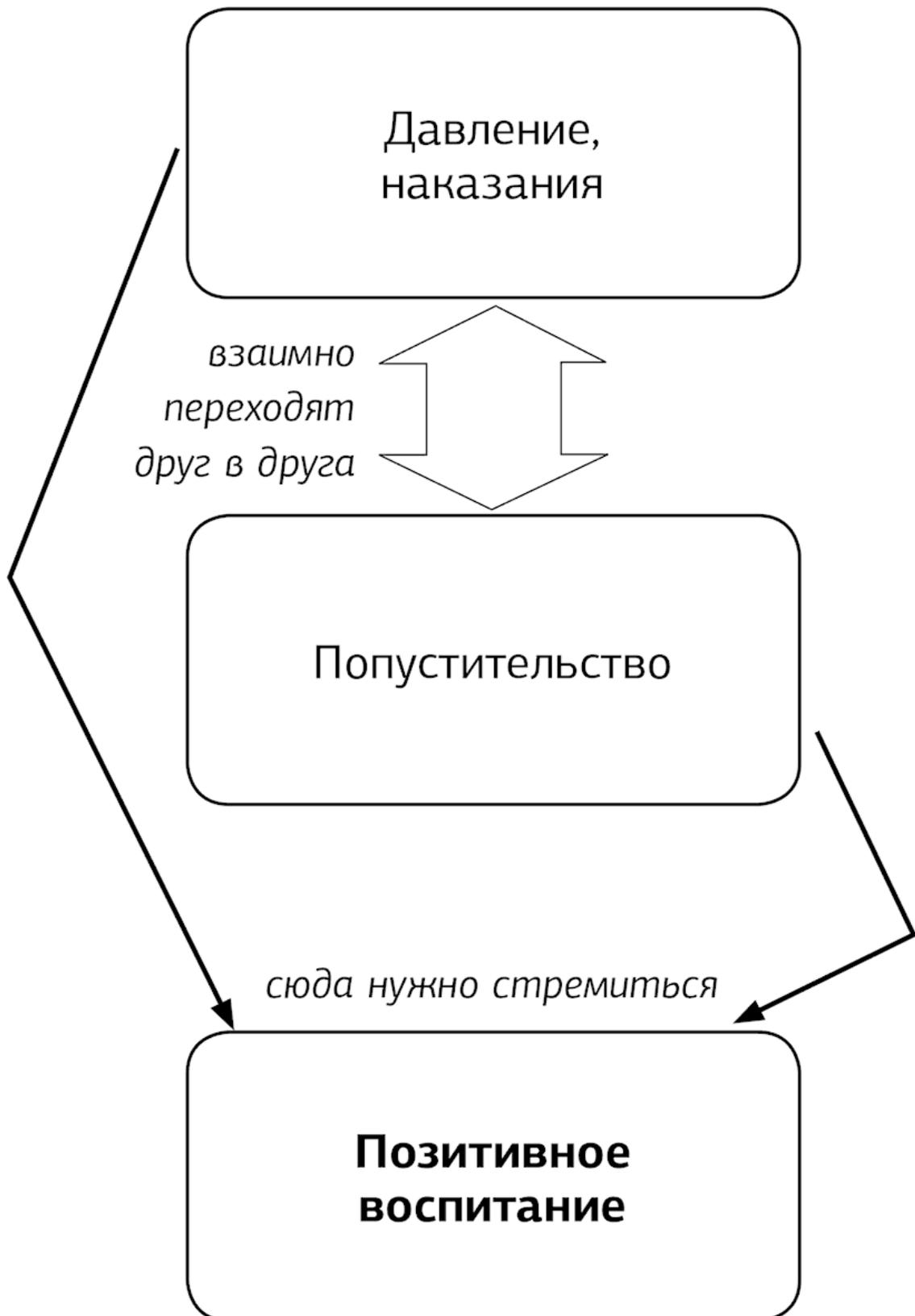
- *Что делать, если ребенок не слушается?*
- *Как мотивировать ребенка сотрудничать с родителями?*
- *Как это сделать без криков, угроз и наказаний?*

Большинство родителей, которых я знаю, не хотели бы применять к детям физические и другие наказания. Однако, столкнувшись с непослушанием ребенка, эти родители не знают, что делать. И тогда они остаются в беспомощности, без средств воздействия на ребенка, потому что другим, позитивным средствам их никто не научил.

Если родители не обучены позитивным методам воспитания, им приходится либо попустительски воспитывать детей (все разрешать), и тогда дети «салятся родителям на шею», либо все-таки применять запугивания и угрозы, чтобы хоть чего-то от детей добиться.

Когда у родителя нет позитивных методов воспитания, а есть только запугивания, угрозы и наказания, то, как бы родители ни старались жить мирно со своим ребенком, они неминуемо будут срываться.

Поэтому я глубоко убежден, что родителям необходимо учиться позитивным методам воспитания, осваивать их на практике, пробовать на своих детях и замечать результат. Эта книга призвана заполнить пробел в знаниях о позитивных методах воспитания.



**Какие результаты можно получить с помощью этой методики?**

1. Родители договариваются с детьми намного быстрее, тратят меньше сил на споры.
2. Уже через неделю количество скандалов снижается в несколько раз.
3. Снимается чувство вины за негативные методы воспитания.

4. Дети становятся более самостоятельными и требуют меньше родительского внимания.
5. Родители чувствуют себя более уверенно и компетентно.
6. Дети растут счастливыми и успешными, реже болеют.
7. Дети становятся более сговорчивыми и послушными.
8. Дети устраивают меньше истерик и учатся выражать свое недовольство и просьбы.
9. Дети меньше тревожатся и становятся более уверены в себе, раскрепощены и жизнерадостны. Они легче встраиваются в компании сверстников, в том числе легче адаптируются к детскому саду и школе.
10. У детей школьного возраста улучшается успеваемость.
11. Дети менее агрессивны, они реже дерутся, при этом умеют отстаивать свои интересы другими способами.

### **Как пользоваться книгой, чтобы получить максимальную пользу?**

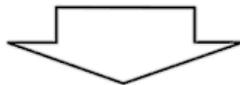
Лучший способ получить пользу от этой книги – *применить на практике* все, что тут написано.

На опыте нескольких сотен родителей доказано, что регулярные занятия по этой методике дают ощутимый результат даже через неделю.

Очень рекомендую сделать так:

**ШАГ 1**

Прочитайте методичку



**ШАГ 2**

Распечатайте себе или запишите и прикрепите на видном месте (а лучше — в нескольких местах) памятку-приложение



**ШАГ 3**

Проведите эксперимент: в течение недели применяйте эти способы воспитания и НЕ применяйте старые, связанные с угрозами и наказаниями



**ШАГ 4**

Через неделю оцените результат, отметьте изменения, которые произошли с вами и с детьми



**ШАГ 5**

Прочитайте методичку еще раз и обратите особое внимание на те пункты, которые вы еще не делаете

## Общие рекомендации



Приступаем к главному. Здесь изложена пятиступенчатая схема преодоления детского сопротивления. Другими словами, что делать родителям, если ребенок не слушается. Например, как сделать, чтобы ребенок собрал игрушки или лег спать. И самое главное – как сделать это без криков, угроз и наказаний.

Во взаимодействии с детьми каждый раз я рекомендую *последовательно идти по 5 описанным ниже ступеням*, кроме ситуаций экстренного характера, когда у родителей нет времени.

Чтобы экстренные ситуации возникали реже, в первые несколько дней *берите себе запас в 20 минут* (например, начните собирать игрушки на 20 минут раньше, чем обычно). Через неделю вашей работы с методикой дети станут более сговорчивыми и это время сократится.

В первые несколько дней берите себе запас в 20 минут

**Пропускать какую-либо ступень крайне нежелательно**, это может разрушить всю работу. Например, приказы (4 ступень) быстро перестанут работать, если у ребенка осталась неудовлетворенная потребность (2 ступень).

Не обязательно приступать к следующему шагу, если проблема решилась. Например, если вы попросили (1 ступень) и ребенок сделал, то переходить ко 2 ступени и мотивировать его дальше не нужно. Просто поощрите ребенка улыбкой и ласковым словом:

– *Спасибо, что собрал игрушки, мне это нравится!*

Ни в коем случае не пропускайте ступени!

Если вы *регулярно и последовательно* используете методику, вы быстро заметите, что дети стали более сговорчивыми, и до 4–5 ступени доходит редко.

Будьте настойчивы и последовательны!

Обратите внимание, что в конце этой части книги перечислены *условия, при которых эта схема работает и при которых не работает*.

Для получения результата старайтесь соблюдать эти условия.

Эта схема работает как для совсем маленьких детей, так и для подростков и даже для взрослых.

## 1 ступень

### Попросить и дать время

*Иногда дети не слушаются, потому что они были заняты и не слышали нашу просьбу.*

Когда мы чего-то хотим от ребенка, мы начинаем с просьбы. Просьба звучит вежливо:  
– *Я прошу тебя, солнышко, пожалуйста, ... (собери игрушки, начинай одеваться, ложись спать и т. п.)*

Чтобы у нашей просьбы было больше шансов быть услышанной, мы делаем вот что.

#### **Перед просьбой налаживаем контакт глазами и телесный контакт**

Это значит, что мы смотрим ребенку в глаза и трогаем его *перед* тем, как попросить. Дети плохо слышат наши распоряжения, когда мы кричим их из другой комнаты. И тогда у нашей просьбы шансы быть исполненной близки к нулю. Поэтому сначала мы подходим к ребенку, трогаем, отвлекаем его от его занятия:

– *Миша, посмотри на меня, пожалуйста...*

Дожидаемся взгляда и озвучиваем просьбу, только когда на нас смотрят.

Сначала контакт, потом просьба!

#### **Говорим как минимум вежливо, в идеале – ласково**

Следим не только за словами, но и за мелодикой голоса.

Чем меньше ребенок, тем сильнее он реагирует на интонацию. Даже взрослые люди бесознательно больше доверия испытывают к интонации говорящего, чем к тексту.

На угрожающую интонацию у ребенка может включаться испуг или протест, это мешает ему сосредоточиться на сути просьбы и выполнить ее.

Мелодика голоса более значима, чем слова.

#### **Мы даем ребенку возможность закончить его дело, которым он занят**

Мы никогда не требуем сделать что-то «прямо сейчас»!

*Представьте, что вы читаете эту книгу, и тут заходит великан, в 2–3 раза больше вас, и говорит, мол, давай, прямо сейчас сворачивайся, заканчивай игры и иди одеваться, мы уходим!*

Как вам такое? Каковы ваши чувства?

Дети в таком состоянии живут все время, поэтому они очень плохо переносят прерывания.

Регулярное выдергивание детей из их процессов может приводить к развитию гиперактивности, заикания и проблемам с завершением дел. Поэтому необходимо давать детям время на окончание игры. Тогда ребенок учится завершать свои дела, а не бросать их на половине.

Мы всегда даем время закончить свое занятие.

Прежде чем озвучивать ребенку время на окончание игры, родителю необходимо *договориться с собой*, какое максимальное время он готов дать ребенку, если тот будет торговаться.

У родителя должна быть внутри договоренность с собой о таком пределе, черте, за которую он не согласен переходить. Например, родитель может определить для себя, что у него такой предел – 10 минут. Тогда родитель говорит ребенку:

– *Миша, через 5 минут прошу тебя все игры закончить, я помогу тебе собрать игрушки, и мы из гостей уходим.*

– *Ну, мама, ну еще полчаса!*

– *Полчаса не дам – слишком много.*

– *Ну, я же еще не наигрался!*

– *Максимум 10 минут. Дискуссия окончена. Я засекаю 10 минут.*

Сначала договоритесь с собой, каков ваш предел.

Контролировать время – задача родителей, потому что ребенок с ней справиться не способен.

Если ребенок еще не понимает, что такое 10 минут, мы объясняем ему:

– *Когда эта стрелочка будет здесь... (механические часы)*

– *Когда тут будет цифра... (электронные часы)*

– *Нажми вот эту кнопку «старт». Так... видишь, время пошло? Теперь, когда зазвонит папин телефон... (таймер на телефоне)*

За минуту-две до конца времени мы еще раз напоминаем (опять подходим и трогаем):

– *Дети, у вас осталась одна (две) минута!*

С этого момента мы уже не уходим, а помогаем ребенку закончить игры.

И самое главное – мы следим за временем, и мы приходим вовремя. Если мы этого не делаем, дети быстро соображают, что «5 минут – понятие растяжимое». Если мы из раза в раз приходим вовремя, дети быстро приучатся чувствовать время и заканчивать свои игры к определенному моменту.

Задача родителей – быть последовательными, только так можно приучить детей быть последовательными.

### **Правило 5–7 раз подряд**

Если мы приучаем ребенка к какому-то правилу (например, убирать за собой посуду со стола или застилать постель), то, скорее всего, с первой просьбы ребенок его не запомнит.

В среднем обычно требуется 5–7 повторений *подряд*, чтобы ребенок запомнил и начал следовать правилу сам. Слово «подряд» означает, что между этими 5–7 повторениями нет таких пропусков, когда ребенок не соблюдает правило.

• *Если ребенок застилает постель всю неделю каждый день, то к следующей неделе он действительно может начать делать это сам без напоминаний. Но если ребенок застилает постель через день, а в остальные дни забывает (а родители забывают его попросить), то он научится не через 5–7 раз, а значительно позднее.*

• *Если родители, приучая ребенка убирать посуду, попросят его убрать за собой посуду 5–7 раз подряд, он быстро привыкнет. Если родители периодически забывают попросить, то и ребенок будет забывать, и обучение затянется.*

• *Если родители договариваются с ребенком, что тот делает уроки с 17 до 19 часов, задача родителей проконтролировать первые несколько раз. Например, позвонить по телефону. Если родители забывают проконтролировать, то ребенок может и забыть.*

Не ожидайте, что ребенок будет слушаться с первого раза. 5–7 повторений – это норма.

Если же ранее было установлено другое правило (например, посуду убирали в раковину, а теперь – в посудомойку), то на переучивание может понадобиться еще больше повторений.

Взрослые, как правило, тоже запоминают новые непривычные идеи с 5–7 раза. Поэтому обучающая литература строится на периодическом повторении основных идей.

Обратите внимание, что в этой подглавке ключевая мысль повторяется 7 раз.

### **Итак**

1. Ребенок обычно запоминает где-то с 5–7 раза, это нормально.
2. Важно, чтобы родители были последовательными в своих действиях, иначе обучение затягивается.
3. Важно, чтобы первые несколько раз родители проконтролировали выполнение. И контролировали столько раз, сколько нужно, чтобы ребенок научился помнить сам.
4. Бывает, что ребенок способен выполнить просьбу родителей, но не умеет организовать себя на ее выполнение. Тогда родители организуют ребенка сами.

## 2 ступень

### Обратить внимание на потребность ребенка

*Иногда дети не слушаются не потому, что не хотят делать то, что мы им говорим, а потому, что у них есть какое-то свое дело, от которого они не хотят отрываться.*

Тогда мы либо даем им время на завершение этого дела, либо (если времени нет) придумываем, когда и как ребенок получит свое.

Задача родителей – быть для ребенка всегда помощью и поддержкой и никогда – препятствием. Если мы прерываем ребенка, то мы должны придумать, как он сможет свою потребность реализовать:

– *Рисовать на обоях тебе не разрешу, но можно вот тут (показываем где) взять бумагу и рисовать на ней.*

– *Сейчас у нас нет времени кушать яблоко, мы одеваемся, но можно взять яблоко с собой, и ты съешь его по дороге.*

– *Сейчас у нас время, чтобы делать уроки, через полчаса сделаем перерыв и поиграем.*

– *Не могу тебе дать сейчас денег, подожди до 5 числа, когда я получу зарплату.*

Задача родителей – быть для ребенка всегда помощью и поддержкой и никогда – препятствием.

### Пример с уходом из гостей

Ребенок в гостях смотрит мультики.

Нам пора уходить. Ребенок хочет досмотреть мультик.

Есть два варианта:

### Мультик заканчивается быстро

Если мультик заканчивается быстро (в пределах наших 10 минут), мы контролируем, чтобы мультик закончился, и ребенок не начал смотреть следующий.

*Внимание!* Контроль – это наша, родительская задача. Ребенок сам это не проконтролирует! Не потому, что он непослушный, а потому, что он на это не способен в силу возраста.

### Мультик идет долго

Тогда мы останавливаем мультик, говорим, что через 10 минут мы собираемся, а досмотрим его дома (или завтра), чтобы у ребенка была возможность получить то, что он хочет. И чтобы ребенок знал, когда эта возможность наступит.

*Внимание!* Заранее подумайте, как вы можете ребенку удовлетворить его потребность досмотреть мультик. И обещайте только то, что можете и хотите делать. А если пообещали – делайте.

Обещайте только то, что сделаете. Делайте, если обещали.

Контроль – это наша, родительская задача. Ребенок сам ничего не проконтролирует!

## 3 ступень

### Пообещать награду вместо угроз и наказаний

*Иногда ребенок не слушается, когда у него нет мотивации.*

У нас есть два способа мотивации: «кнут» и «пряник».

- «Кнут» – это угрозы, обещания лишить чего-то, наказать.
- «Пряник» – это обещания поощрения, награды, радости.

Представим, что нам нужно, чтобы ребенок что-то сделал (собрал игрушки, сделал уроки, подмел, вынес мусор).

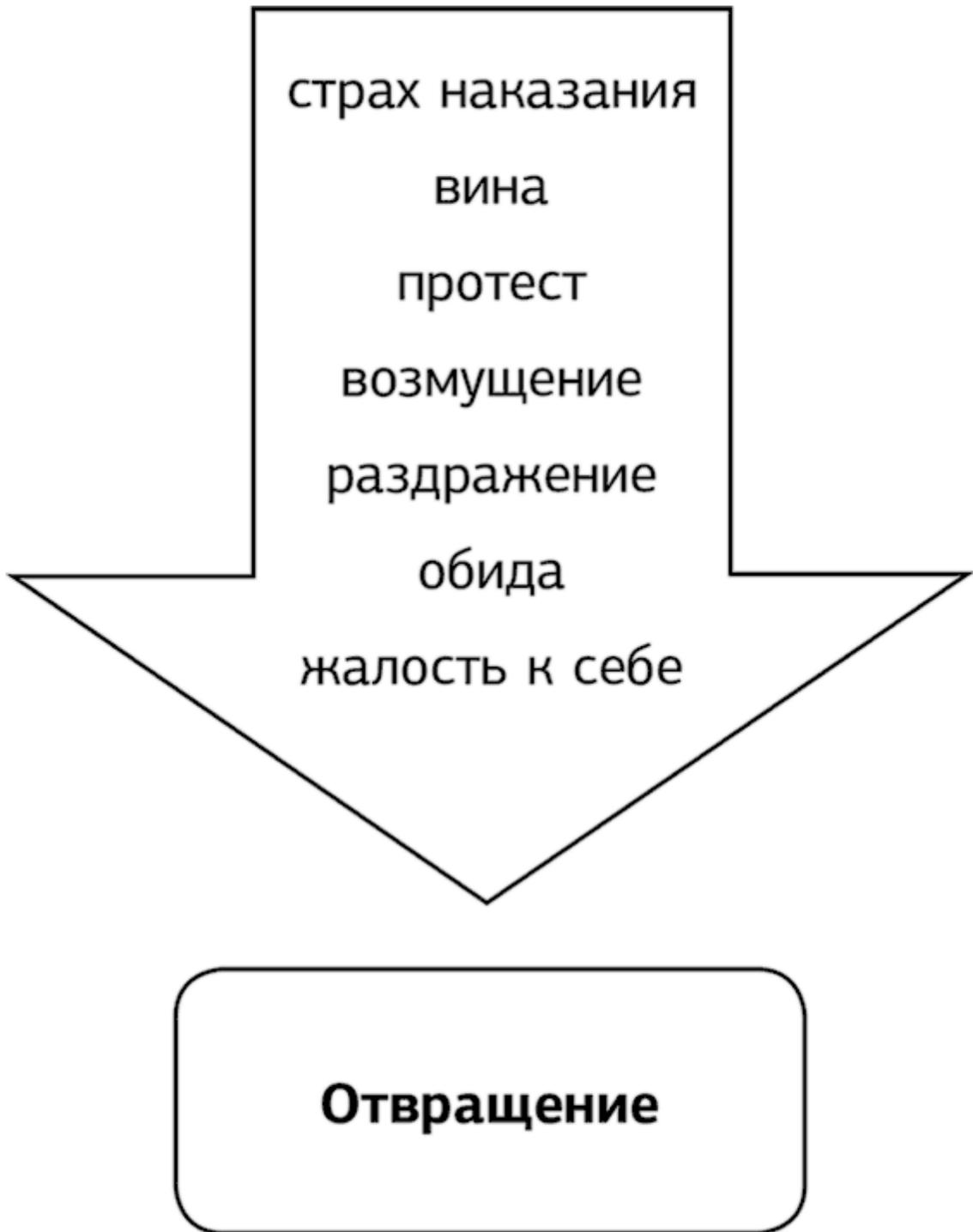
#### Кнут

*«Делай так, а не то тебе будет плохо»*

«Кнутом» мы в этой книге называем все то негативное, что случится, если ребенок не сделает, как мы хотим. Сюда относятся угрозы, обещания наказаний, обещания неудач (*будешь делать так – ничего не получится*) и другой негатив.

Что получается, когда мы мотивируем ребенка «кнутом»? Ребенок испытывает массу отрицательных эмоций: страх наказания, вину, протест, возмущение, раздражение, обиду, жалость к себе. Они собираются в одно большое *отвращение*.

Это отвращение переносится на дело, к которому мы приучаем ребенка (например, ему становится отвратительно собирать игрушки, делать уроки, подметать, выносить мусор), и постепенно – на фигуру родителей. Родители, мотивирующие детей наказаниями и угрозами, получают в итоге детское непослушание и протест, отвращение к делам и к приказам родителей.



Порой такие дети сопротивляются даже не потому, что им не хочется, а потому, что приказ исходит от родителей. Ребенок просто привыкает противостоять и протестовать. Дело не делается или делается каждый раз из-под палки и со скандалом, потому что все отвратительное и неприятное ребенок откладывает на самый последний момент (а вдруг пронесет?), старается избежать.

### **Пряник**

*«Делай так, и тебе будет хорошо»*

«Пряником» мы в этой книге называем все то хорошее, что случится, если ребенок сделает, как мы просим. Сюда относятся награды, обещания успеха (*у тебя получится, если...*) и другой позитив.

Что получается, когда мы мотивируем ребенка «пряником»? Ребенок испытывает массу позитивных эмоций: удовольствие, радость, предвкушение, восторг, восхищение, азарт. Они собираются в одно большое *желание*.

Это желание переносится и на дело, к которому мы приучаем ребенка (то есть ребенок с удовольствием собирает игрушки, делает уроки, подметает, выносит мусор), и постепенно – на все просьбы родителей. Родители, мотивирующие детей наградами, получают желание сотрудничать и выполнять просьбы. Ребенок в таком настроении делает максимум того, на что способен. Потому что делать это – приятно.

### Формулируйте «пряники»

А теперь – самое главное в этой ступени: **любое наказание можно сформулировать как награду; любую награду можно сформулировать как наказание.**

Сравните 2 высказывания:

– *Дети, если вы не уберете игрушки, не почистите зубы и не ляжете спать, никакой книжки на ночь не будет!*

– *Дети, давайте соберем игрушки, почистим зубки, ляжем в кровать, и тогда мы успеем почитать сказку на ночь. А если все это сделаем быстро, то можем успеть даже две!*

Родитель озвучивает одни и те же факты, но эмоциональное восприятие этих двух фраз кардинально различается.

В первом случае это кнут, а во втором – пряник.

Для наглядности приведу еще несколько примеров в таблице.

Угроза, наказание,  
критика

Будешь неаккуратно  
махать палкой — я  
ее у тебя заберу.

Награда, поощре-  
ние, похвала

Я разрешаю тебе  
играть палкой по-  
дальше от людей.

## Угроза, наказание, критика

Мне не нравится, что ты так медленно собираешься.

Никаких тебе мультиков, пока игрушки не соберешь.

Если будешь так поздно возвращаться, я не буду тебя отпускать гулять.

Будешь учиться плохо — пойдешь работать дворником.

## Награда, поощрение, похвала

Мне нравится, что ты уже надела один носок.

Как только соберем игрушки, я сразу включу тебе мультики.

Если хочешь, чтобы мы отпускали тебя гулять, пожалуйста, звони, когда задерживаешься, чтобы мы не беспокоились.

Учись хорошо, чтобы тебе было проще поступить в институт.

Обратите внимание, что родитель в правом столбике не кривит душой, не подкупает ребенка, не задабривает его. Более того, фактическая сторона дела вообще никак не меняется. Меняются только эмоции, с которыми ребенок воспринимает фразы. В левом столбике родитель – препятствие для ребенка, он отнимает радости. В правом родитель – помощник, при поддержке которого ребенок удовлетворяет свои потребности.

Даже если ребенок выполнил задачу всего на 10 %, он быстрее и с бОльшим удовольствием доделает все, если его похвалить за то, что он сделал 10 %, чем если его отругать, что он не сделал 90 %.

Любое наказание можно сформулировать как награду.  
Любую награду можно сформулировать как наказание.

## Что предложить в качестве награды?

Когда речь заходит о награде, многие родители представляют себе, как они покупают ребенку игрушки и сладости или дают деньги. Не пугайтесь, не об этих наградах речь. Речь о том, чтобы научиться обращаться к ребенку с позиции поддержки, а не с позиции запрета, обращать внимание на то хорошее, что происходит, а не на плохое. На то, что сделано, а не на то, что не сделано. На то хорошее, что случится, когда ребенок выполнит вашу просьбу, а не на то плохое, что случится, если он не сделает.

Речь о том, чтобы научиться быть поддержкой, а не препятствием.

Часто бывает, что родители не знают, чем заняться с детьми, или у них нет на это времени.

Тогда родители приучают детей к материальным наградам: «если ты... (тут длинный список требований), то мы купим, дадим, заплатим...»

Тогда дети привыкают, что контакт с родителями осуществляется посредством денег (вещей), и степень любви начинают оценивать через количество и стоимость вещей: «купили – любят, не купили – не любят». Настоящей любви дети в такой семье получают мало, и потребность в заполнении пустоты вещами сильно растет. Но сколько бы ребенок ни пытался заменить любовь материальными ценностями, он не насыщается и требует все больше и больше игрушек, которые становятся все более дорогими. Но удовлетворения это опять не приносит, ребенок становится ненасытным.

Такое воспитание чревато несколькими проблемами:

1. Возникает обширное поле для манипулирования родителями (если не купили – не любите).
2. Контакт с родителями осуществляется только в материальной сфере, желание сотрудничать возникает лишь после обещания очередной покупки.
3. Недолюбленность и привычка заменять любовь вещами увеличивают риск развития зависимости (алкогольной, наркотической и др.) в зрелом возрасте.
4. Для того чтобы удовлетворить растущие потребности ребенка, родителям приходится еще больше работать и еще меньше проводить времени с детьми.

Чтобы выйти из такого порочного круга, необходимо перейти снова на любовь в виде внимания и времени, проведенного вместе:

*– Ты меня не любишь, ты не купила мне игрушку!*

*– Я тебя люблю, но игрушку не куплю. Можем с тобой погулять подольше, если хочешь, или дома поиграем.*

## **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.