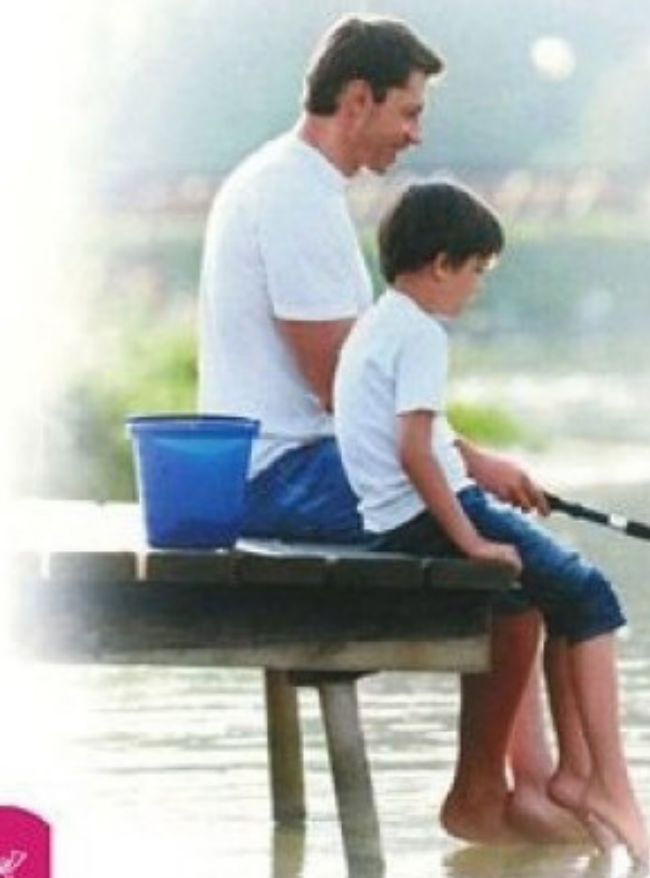


Кэтрин Кволс

# КАК ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ ХОРОШЕГО РОДИТЕЛЯ



ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



Здоровье ребенка (Весь)

Кэтрин Кволс

**Как воспитать в себе  
хорошего родителя**

ИГ "Весь"

**Кволс К.**

Как воспитать в себе хорошего родителя / К. Кволс — ИГ "Весь",  
— (Здоровье ребенка (Весь))

ISBN 978-5-9573-2695-3

«Человечество неуклонно движется в двадцать первый век с мечтой о мире без войн и насилия. И наша страна особенно нуждается в переменах к лучшему. Наши дети, которые очень скоро станут руководителями, юристами, преподавателями, родителями, будут людьми, формирующими общество будущего. Поэтому, чтобы мечты о свободной, мирной Земле (стране) воплотились в реальность, мы можем внести свой вклад, воспитывая свободных, жизнерадостных, общительных людей, обогащенных знанием своих возможностей, умеющих достигать поставленных целей, – людей, исполненных уважения к себе и окружающему миру...»

ISBN 978-5-9573-2695-3

© Кволс К.  
© ИГ "Весь"

# Содержание

Обращение к российским читателям	5
Слова признательности	6
Предисловие	7
Глава 1. Мир глазами вашего ребенка	8
Что такое переориентация?	9
Почему стоит отказаться от наказаний?	10
А как насчет подарков в качестве поощрения?	11
На что следует направлять воспитательный процесс	12
Задавайте себе вопрос: «Как мой ребенок может воспринять это?»	13
Что делает детей такими, какие они есть?	14
Основные факторы влияния	15
Порядок рождения	15
Разница в возрасте	16
Пол	16
Отклонения или физические недостатки	16
Социальная среда	17
Трагедии в семье	18
Детская ревность, или соперничество детей в семье	18
Семейные ценности	20
Реакция родителей на поведение детей	20
Глава 2. Переориентация поведения	23
Что неверно в этом примере?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Кэтрин Кволс**

## **Как воспитать в себе хорошего родителя**

### **Обращение к российским читателям**

Человечество неуклонно движется в двадцать первый век с мечтой о мире без войн и насилия. И наша страна особенно нуждается в переменах к лучшему.

Наши дети, которые очень скоро станут руководителями, юристами, преподавателями, родителями, будут людьми, формирующими общество будущего. Поэтому, чтобы мечты о свободной, мирной Земле (стране) воплотились в реальность, мы можем внести свой вклад, воспитывая свободных, жизнерадостных, общительных людей, обогащенных знанием своих возможностей, умеющих достигать поставленных целей, – людей, исполненных уважения к себе и окружающему миру.

Мы рады представить книгу «Как воспитать в себе хорошего родителя», благодаря которой вы не только найдете общий язык и понимание с детьми, но и сможете им развить чувство собственного достоинства и стать надежными, полезными людьми. Это последовательное практическое руководство по переориентации поведения, которое можно также использовать в сочетании с 15-часовыми курсами для родителей, проводимыми НОУ «Всемирные Центры Взаимоотношений®».

Десять лет мы организуем и проводим во многих городах России и СНГ обучающие семинары и курсы-тренинги. Наша цель – способствовать обретению людьми духовных ценностей на основе свободного выбора, равноправия, взаимопонимания, безусловной любви, взаимопомощи.

Мы работаем для вас, ради лучшего сегодня и завтра России и всего человечества. Наш опыт, знания, мастерство и любовь помогут вам изменить жизнь к лучшему, достичь большего!

*Юрий Кузнецов, президент НОУ «Всемирные Центры Взаимоотношений®»*

## Слова признательности

Меня давно интересовала проблема укрепления семьи. В течение многих лет я постоянно искала ответ на вопрос: как помочь семьям стать надежнее и благополучнее? Эта книга явилась итогом моих наблюдений, размышлений, а также практической работы с семьями. Надеюсь, что она поможет вам по-новому взглянуть на некоторые проблемы воспитания, взаимоотношений в семье и обогатит ваш родительский опыт.

Хочется выразить глубокую признательность всем, кто помогал мне в этой нелегкой работе.

В первую очередь, я благодарна своей семье: моему мужу Брайану – за взаимопонимание, любовь и поддержку, сыну Тайлеру – за то, что он стал моим учителем, благодаря которому я поняла, что означает безусловная любовь, а также Эмили, Хлоу, Элис и Синди Харпер, которые и сегодня дают мне уроки того, как вести себя, чтобы и смешанная семья была благополучной и счастливой.

Спасибо моему бывшему мужу Биллу Ридлеру, который стал соавтором первого издания этой книги и приобщил меня к преподавательской деятельности. Но, безусловно, больше всего я ценю его за то, каким замечательным отцом он стал для нашего сына.

Спасибо моим сотрудникам: Бетти Таури, Лоизу Хэнслеру и Джулии Сжес, – за их поддержку и умение вовремя спросить: «Когда выйдет новая книга?» Спасибо инструкторам курса «Переориентация поведения детей» за их увлеченность и преданность своему делу.

Благодарю Боба Хёкстра и Джуди Хэррингтон за то, что они верили в меня, когда моя вера уже иссякала.

Я признательна редактору Триоли Бакус за ее невероятную настойчивость и легкую, приятную атмосферу, сопутствовавшую нашей совместной работе.

Не могу не сказать и о том, что на создание этой книги меня вдохновил ныне покойный доктор медицины Рудольф Дрейкурс, практический опыт и работы которого стали для меня отправной точкой в дальнейших поисках.

## Предисловие

Я знаю Кэтрин Кволс как замечательного друга, учителя, коллегу, руководителя. Кэтрин обладает редким дарованием: общение с ней приносит человеку ощущение внутреннего спокойствия и уверенности в себе.

За последние двадцать пять лет в наших представлениях о детях и семьях произошли разительные перемены. Сегодня многие родители, учителя, воспитатели, тренеры воскрешают в памяти «добрые старые времена», когда дети были послушными и беспрекословно выполняли наши просьбы. Современные дети требуют к себе уважения и демократичного подхода, не признают строгих ограничений и принудительных мер. И если их продолжают воспитывать по старинке, применяя традиционные методы «кнута» или «пряника», то отношения с родителями и воспитателями накаляются, дети становятся агрессивными, скрытными, неуправляемыми. А мы зачастую даже не осознаем, почему нам так трудно общаться с собственными детьми!

Неудивительно, что в этой связи многим из нас, и родителям, и специалистам, довелось испытать на себе неприятные чувства замешательства и растерянности.

Книга Кэтрин Кволс «Как воспитать в себе хорошего родителя» предлагает полный набор «инструментов», способствующих нашему сближению с детьми, а значит – и укреплению семьи. Толчком к написанию книги стал курс «Переориентация поведения детей», предложенный в рамках Международного сообщества детских и семейных отношений. Цель организации курса – помочь родителям освоить современные методы воспитания, найти индивидуальный подход к каждому из своих детей и добиться положительных перемен в семейной жизни. Преподавательская и консультационная работа Кэтрин Кволс в рамках этого курса дала ей богатейший материал для написания книги, в которой отражена наша общая вера в саму жизнь. А родители непременно найдут в ней то, что поможет им сделать свои семьи счастливее.

*Тимоти Джордан, доктор медицины*

## Глава 1. Мир глазами вашего ребенка

«Я не могу поверить в это! – сказала мама Джастина. – Похоже, что он полностью изменил отношение к себе. Раньше, бывало, наигравшись в парке, он возвращался домой со слезами и жаловался, что другие ребята обижали его. Ни дня не обходилось без ссор и драк. Он не хотел признавать своих ошибок, и получалось, что виноватыми были все, только не он. Теперь, когда он приходит домой, то с увлечением рассказывает, как провел время со своими новыми друзьями. За последние три месяца Джастин подрался только раз! Он даже как-то сказал мне: “Мама, ребята разозлились на меня, потому что я сломал шест от палатки. Я сам это сделал, поэтому куплю новый шест”. Он никого не обвинял!!! Раньше мы постоянно ссорились с ним, а теперь нам хорошо вместе. Каждый день я с нетерпением жду, когда мне удастся пообщаться с ним».

Так мама Джастина рассказывала о положительных изменениях в поведении сына, которые произошли после использования методов воспитания без наказаний, составивших основу этой книги.

Прочитав ее, и вы сможете испытать эти методы на практике. А в конце книги найдете подробный рассказ о том, как проходила переориентация поведения Джастина. И тогда восторженность мамы по поводу перемен в поведении сына будет вам вполне понятна.



## **Что такое переориентация?**

Переориентация – это одновременно строгий и добрый подход к поведению ребенка, подразумевающий его полную ответственность за свои поступки. Принцип переориентации основан на взаимном уважении родителей и детей. Этот метод предусматривает естественные и логические последствия при нежелательном поведении ребенка, на которых мы в дальнейшем остановимся подробно, и в конечном итоге усиливает в ребенке чувство собственного достоинства и совершенствует его характер.

Переориентация не предусматривает каких-то особых, кардинально новых воспитательных приемов, которые заставят вашего ребенка вести себя хорошо. Переориентация – это новый образ жизни, суть которого – в создании ситуаций, где не бывает проигравших как среди родителей, учителей и тренеров, так и среди детей. Когда дети чувствуют, что вы не намерены подчинить их поведение своей воле, а, напротив, стараетесь найти разумный выход в жизненной ситуации, они проявляют больше уважения и готовности помогать вам.

## **Почему стоит отказаться от наказаний?**

Наказание порождает страх. Вы можете так напугать ребенка, что в результате он сразу же перестанет вести себя плохо. Но это лишь видимость того, что наказание принесло желаемый эффект. Внимательно наблюдая за поведением ребенка после наказания, вы заметите, что он старается найти способы, чтобы свести счеты со своими обидчиками. Он может дразнить младших братьев, сестер или домашних животных, получать плохие оценки в школе, портить свои или ваши вещи, убегать из дома и забывать о своих домашних обязанностях. Этот перечень негативных реакций на наказания можно продолжать еще долго. Наказывая, вы подменяете внутренний контроль ребенка за своим поведением необходимостью контроля со стороны других людей. Ребенок становится зависимым от взрослого, одно присутствие которого может вызывать в нем страх. Наказание не оказывает никакого влияния на развитие навыка отвечать за свои поступки. Напротив, наказывая, вы устанавливаете такие нормы поведения, при которых провинившиеся дети стараются выйти сухими из воды. А это ни в коей мере не способствует совершенствованию их собственных моральных принципов. Когда вы наказываете, ребенок становится либо чересчур уступчивым, либо слишком упрямым, а зачастую и мстительным. Он сосредоточивается на том, чтобы свести счеты с тем, кто его наказал, и не думает о последствиях своего недостойного поведения, о том, какой урок необходимо извлечь для себя.

Прямой противоположностью поведения, контролируемого влиятельной личностью, является самоконтроль, основанный на ценностных ориентациях самого ребенка. Ребенок учится отвечать за свои поступки сам и ведет себя так, как считает необходимым.

Наказание также несет в себе и другие побочные эффекты. Это занижение чувства собственного достоинства, или поведение, продиктованное чувством страха; это смешанное чувство обиды, нанесенной вам человеком, на любовь которого вы рассчитывали; это укрепление веры в то, что действовать с позиции силы – единственный способ добиться того, чего хочешь. Кроме того, наказание делает ребенка недоверчивым и побуждает скрывать свои ошибки.

Почему вы решили наказать своего ребенка? Задумайтесь, делаете ли вы это со зла, от обиды, желая отомстить или чувствуя свою беспомощность? Затем остановитесь, успокойтесь и постарайтесь переосмыслить вашу реакцию. Спросите себя: «Так чему же на самом деле я хочу научить своего ребенка прямо сейчас?»

## **А как насчет подарков в качестве поощрения?**

Еще один традиционный подход, создающий зависимость поведения ребенка от внешних факторов, – поощрение с помощью подарков. Подарки, используемые как «приманка» или «подкуп», ради того, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения, неизменно приводят к обратному результату.

Дети начинают стремиться только к тому, чтобы получить как можно больше подарков, вместо того чтобы приносить какую-то пользу другим. А ведь, по большому счету, в человеке больше всего ценится стремление делать что-нибудь для других, не требуя ничего взамен. Подарки будут только мешать развитию в ребенке чувства, что и он чего-то стоит в этом мире. Дети могут истолковать их и как некий призыв: ничего не надо делать до тех пор, пока мне что-нибудь не подарят. Поощрения препятствуют развитию в ребенке внутреннего чувства уверенности в себе и удовлетворения от личной инициативы.

## **На что следует направлять воспитательный процесс**

Чрезвычайно важно научить ребенка брать на себя всю ответственность за достижение положительных результатов своих действий, независимо от того, присутствует при этом влиятельное лицо или нет. Это помогает детям осознавать правильность (или неправильность!) собственного выбора, ведь выбор, сделанный самим ребенком, может принести ему как радость, так и несчастье. Если внутренний контроль за своим поведением становится для ребенка главным, это способствует развитию в нем чувства собственного достоинства и выработке правильной самооценки. Дети ведут себя плохо, когда они ощущают свое бессилие и неуверенность в себе, а также тогда, когда мы подавляем их собственное начало или даем почувствовать их «никудашность». Нет смысла наказывать ребенка, который и так уже чувствует неуверенность в своих силах.

Гораздо большего можно добиться, если внести в воспитательный процесс элемент радости и помочь детям развить в себе такое отношение ко всему происходящему, которое в дальнейшем поможет им преодолевать все превратности судьбы, поджидающие их во взрослой жизни. Начиная этот важный процесс, помните, что многие принципы воспитания, предложенные в этой книге, могут потребовать от вас настойчивости, терпения и, конечно же, немало времени.

Например, вы задались целью научиться играть на пианино. Каждый из нас знает, что для этого нужна практика. То же самое и с принципами воспитания. Их тоже необходимо «отрабатывать». Поначалу у вас может ничего не получиться, или получиться не так, как хотелось бы. Побольше терпения и практики – и уверенность придет к вам. Помните, что ошибки в таком сложном процессе неизбежны.

Необходимое условие ваших успехов на этом поприще – доверять способностям вашего ребенка. Это особенно трудно, так как мы еще не научились по достоинству ценить своих детей. А это может стать причиной того, что мы слишком рано опускаем руки... Доведите начатое дело до конца, поверьте в свои силы, разрешите себе совершать ошибки. И вы будете поражены тем, чего вы и ваш ребенок сможете достичь.

## **Задавайте себе вопрос: «Как мой ребенок может воспринять это?»**

Мы порой даже не осознаем, что постоянно оказываем влияние на формирование у наших детей того или иного отношения к жизни. Если мы хотим, чтобы наше воспитание привело к появлению у ребенка чувства ответственности и стремления помочь нам, то необходимо выработать в себе ясное понимание трех особенностей.

1. «Как мой ребенок может воспринимать то, что он уже вынес из процесса познания жизни?»

2. «Какие познания больше всего влияют на развитие отношений моего ребенка ко всему происходящему вокруг?»

3. «Каким образом я способен повлиять на эти познания или подвести их к более правильному восприятию?»

Перед тем как воплотить конкретные методы воспитания в жизнь, внимательно разберитесь в ответах на эти три вопроса, и вы не только узнаете, что надо делать, но и почему так происходит.

Дети вступают в этот мир, будучи в очень невыгодном положении. И не только потому, что они гораздо меньше взрослых и полностью зависят от них, но и потому, что общество не замечает их истинных, нераскрытых способностей. Для того чтобы лучше понять, что оказывает влияние на вашего ребенка, вам необходимо взглянуть на ситуацию с его точки зрения. Смотря на происходящее глазами ребенка, родители смогут избежать ошибочных поступков, которые часто приводят к детской беспомощности и неправильной самооценке. Существуют способы, с помощью которых вы сможете перестроить ситуацию и помочь ребенку проявить собственные силы и способности.

Например, когда ребенок, начинающий ходить, плачет, требуя игрушку, наша ответная реакция может быть выражена в большей степени, чем того требует ситуация, либо, наоборот, – в меньшей степени, чем это необходимо. В одних случаях мы игнорируем плач ребенка, делая его еще более беспомощным. В других случаях мы делаем больше, чем от нас требуется, – приносим ему игрушку. Ребенку не надо и руки протягивать, чтобы получить желаемое.

Почему не следует так поступать? Потому что если наша задача как родителей состоит в том, чтобы вызвать в малыше чувство уверенности в собственных силах, то нам лучше всего поместить эту игрушку туда, откуда он сам может ее достать.

Наши ласковые, терпеливые уговоры и умение проследить за ребенком для того, чтобы узнать, что он может, а что еще не может делать, приведут к постепенному увеличению количества попыток, прилагаемых нашим малышом для удовлетворения собственных желаний. Эти «ранние» ростки уверенности в своих силах увенчаются гораздо большими успехами, если вы не станете делать все за свое «чадо» сами, а потом, когда ему стукнет 18 лет, скажете: «Ну, что же, ты теперь взрослый, заботься о себе сам!» Раннее начало поможет нам избавиться от зависимости, которую мы создавали сами, чрезмерно опекая и делая все за своего ребенка.

Наша задача как родителей заключается в том, чтобы дать правильное направление нашим беспомощным и зависимым детям, а также помочь им осознать, что они могут стать уверенными в себе и уметь действовать самостоятельно.

Успех в достижении этой цели не зависит от наших добрых намерений. Он зависит от того, как наш ребенок воспринимает себя и окружающий мир. Это восприятие и есть заключительный определитель всех наших взаимодействий с ним. Каждый раз, когда вы применяете метод переориентации, задавайте себе вопрос: «Как мой ребенок воспримет это?»

## **Что делает детей такими, какие они есть?**

Все мы имеем своего рода предубеждения, и это очень важно, что они у нас есть. Без предубеждений мы бы не смогли решиться на тот или иной поступок, потому что были бы постоянно охвачены страхом по поводу того, что может произойти в следующий момент. Наша личность – уникальная коллекция свойственных ей предубеждений и личных ожиданий от жизни, которыми мы пользуемся, помогая себе сделать правильный выбор.

Например, если мы чувствуем, что незнакомое помещение, куда надо войти, не таит в себе никакой опасности и обстановка этому благоприятствует, то мы без колебаний сделаем это. А если это небезопасно, мы начнем сомневаться или вообще откажемся войти туда. Поэтому принятие решения, в конечном счете, строится на наших ожиданиях, а не на реальности.

Неудивительно, что большинство наших ожиданий или предубеждений формируется еще в раннем детстве. Мы научились дифференцированно подходить к трудностям, с которыми привыкли иметь дело. Поэтому, начиная с очень раннего возраста, у детей формируются общие представления о том,

- ◆ чего можно ожидать от жизни;
- ◆ чего можно ожидать от мужчин;
- ◆ чего можно ожидать от женщин;
- ◆ чего можно ожидать от своих собственных возможностей;
- ◆ как лучше действовать в той или иной ситуации.

## Основные факторы влияния

Убеждения, в основе которых лежит наше детское толкование тех или иных переживаний, часто преследуют нас в зрелом возрасте и становятся источником многих конфликтов среди взрослых. Причина кроется в том, что эти убеждения формируются тогда, когда ребенок попадает в невыгодное положение по не зависящим от него причинам и может неправильно истолковать происходящее. Вот некоторые основные факторы влияния, которые могут быть неправильно восприняты ребенком:

- ◆ порядок рождения;
- ◆ разница в возрасте;
- ◆ половые различия;
- ◆ отклонения или физические недостатки;
- ◆ социальная среда;
- ◆ трагедии в семье;
- ◆ детская ревность (соперничество);
- ◆ семейные ценности;
- ◆ реакция родителей на поведение детей.

## Порядок рождения

Первый ли это ребенок, единственный, средний или же «маменькин сынок» – все это впоследствии скажется на том, какое место он займет в обществе. Его положение в семье в соответствии с порядком рождения может коренным образом менять или преобразовывать его отношение к жизни, что значительно влияет на формирование его как личности.

Старший ребенок поначалу видит мир, в котором он является «главным событием» в жизни взрослых. Затем, с появлением второго ребенка, он теряет свою «собственность». При этом он испытывает чувство, похожее на чувство «свержение с престола».

Второй ребенок должен определить свое место в семье с самого начала не только по отношению ко взрослым, но также и по отношению к своему брату или сестре. Каждый последующий ребенок оказывается в несколько отличной ситуации от предшествующего и, таким образом, находит присущее себе место в семье.

Три года Джон был единственным ребенком. Поначалу все внимание и любовь отдавались только ему. Но с появлением младшей сестры часть внимания мамы, естественно, переключилась на новорожденную девочку. Джон почувствовал себя обделенным и забытым, и потому стал обижать ее. Мама тут же обращала на него свое отрицательное внимание, что устраивало Джона: ведь для ребенка любое внимание лучше, чем безразличие.

Джон постепенно узнавал, что обратить на себя внимание можно и плохим поведением. А тем временем его сестра вырабатывала в себе совершенно иной взгляд на окружающую действительность. Она усвоила, что на нее нападают без всякой видимой причины. Такое обстоятельство наверняка приведет ее к умозаключению, что в мире всего надо бояться. А материнское утешение может вызвать в ней такое чувство: «Я могу привлечь к себе внимание тем, что буду жаловаться на того, кто меня обижает». Возможно, что порядок рождения сыграет свою роль и в ее выборе мужа. Вполне вероятно, выбирая, она отдаст предпочтение партнеру, который в какой-то степени сделает ее своей жертвой.

Конечно, не каждый ребенок, родившийся вторым в семье, воспринимает окружающий мир как нечто страшное и опасное. Многие другие особенности характера также влияют на его

представления. Каждый ребенок рассматривает ситуацию по-своему. Другой в подобном случае может воспринять ее таким образом: «Я должен бороться с несправедливостью». Вместо того чтобы быть жертвой, он может посвятить себя карьере юриста и бороться с несправедливостью всю жизнь.

## **Разница в возрасте**

Промежуток времени между рождением детей также способен оказывать влияние на их взаимоотношения. Полутрехлетний ребенок с появлением в семье маленькой сестренки должен еще постоять за себя, чтобы остаться для родителей «подающим большие надежды». Но уже четырехлетний с появлением малютки может взять на себя роль «супернадежного» ребенка в семье, помогая маме присматривать за младшим ребенком.

В семье, где есть дети семи и восьми лет, а также двухгодовалый ребенок, вы можете столкнуться с тем, что дети старшего возраста образуют своеобразный «альянс» и «дополняют» родителей в воспитании двухлетнего малыша. В этом случае младшенькому очень легко стать «очаровашкой», который потребует от других делать все за него.

Поэтому следите, чтобы каждый ваш ребенок соответствующим образом вписывался в «семейные рамки».

## **Пол**

В результате нашего традиционного подхода к воспитанию мы зачастую относимся к мальчикам совсем не так, как к девочкам. Мы привыкли поощрять в мальчиках агрессивность и непреклонность, а в девочках – зависимость и покорность. Эти роли со временем менялись, но у нас по-прежнему существует мало воспитательных приемов, говорящих о полном «равноправии» полов. То, какими мы хотим видеть своих детей в этом отношении, и наше собственное невежество в этом вопросе оказывают глубокое влияние на самосознание детей.

В семье Джонсонов есть восьмилетний мальчик и шестилетняя девочка. Когда обиженный мальчик начинает плакать, то родители, в ответ на это, говорят: «Перестань, ты же большой мальчик!» При этом девочку, при тех же обстоятельствах, родители успокаивают, а ее слезы принимаются как само собой разумеющееся.

В такой ситуации сына учат скрывать свои чувства и влиять на людей с позиции силы. Девочку учат оказывать влияние на окружающих, пользуясь беспомощностью и зависимостью. Большинству детей не хватает сбалансированности своих качеств, когда неприступность и уязвимость, открытое, искреннее выражение своих чувств гармонично дополняют друг друга. Вернемся к уже приведенному примеру и попытаемся изменить родительскую реакцию на поведение детей. Может быть, таким образом мы поможем им найти эту гармонию: не важно, кого обидели и кто плачет, наш сын или наша дочь, родителям необходимо признать их боль и дать возможность поплакать, затем помочь обоим найти способ облегчить боль и найти взаимопонимание. Исключите употребление избитых выражений, которые мы автоматически высказываем нашим детям, – это также будет хорошим шагом на пути к выработке в них новых качеств, присущих как мужчинам, так и женщинам.

## **Отклонения или физические недостатки**

Ребенок с отклонениями или физическими недостатками сам по себе поставлен в невыгодное положение перед другими. Однако он также имеет выбор: «Чего я хочу – жаловаться на



свою судьбу или мобилизовать все свои силы, чтобы преодолеть недуг и достичь желаемого?» Одним из определяющих факторов может стать решимость самого ребенка.

Десятилетняя Лесли страдала астмой, и, когда мама просила ее сделать что-нибудь по дому, у нее часто случались приступы. Это насторожило маму, и она, исследовав ситуацию поглубже, обратила внимание на то, что Лесли – второй ребенок из четверых детей в семье. Поговорив с Лесли, я узнала, какие чувства она испытывает: «Моя сестра – особенная, потому что она старшая. Майк – единственный мальчик, а Энни – совсем еще маленькая в нашей семье. Все особенные, кроме меня!» Взглянув на ее положение в семье с точки зрения Лесли, вполне можно понять, что она усугубляла свою болезнь, так как чувствовала себя в чем-то обделенной. Лесли не ощущала свою «особенность», или, другими словами, у нее не было своего места в семье. Когда мама поняла, что Лесли специально вызывала приступы астмы, чтобы быть замеченной и почувствовать свою «особенность», она применила методы переориентации ее негативного поведения, то есть стала реагировать на эти приступы совершенно по-другому. Она предоставила возможность отличиться и Лесли, позволив ей самостоятельно составлять меню, готовить и кормить всю семью. В результате, мамины старания не прошли даром, приступы астмы значительно уменьшились.

Лесли действительно болела астмой. Однако до тех пор, пока ее мама не осознала, что же все-таки происходит, девочка компенсировала недостаток внимания к себе неожиданными приступами. Когда же ей стало невыгодно это делать, то и болезнь отошла на второй план.

Многие люди добились своих успехов и даже славы, благодаря той энергии, которую они вложили в преодоление своих недугов. В какой-то момент они стояли перед выбором – смириться со своими физическими недостатками, рассчитывая на помощь со стороны других, или компенсировать их, развивая в себе творческие способности. Решимость, с которой ребенок будет стремиться проверить правильность сделанного им выбора, станет определяющим фактором воздействия на его физические или умственные недостатки. И родители могут помочь сделать разумный выбор своим чутким отношением к тому, что чувствует ребенок.

## **Социальная среда**

Сегодня дети воспитываются в быстро меняющемся мире. Им приходится постоянно сталкиваться со сложными нравственными проблемами и брать на себя их решение. Борьбу за признание равных прав ведут женщины, национальные и сексуальные меньшинства, представители различных молодежных и религиозных движений.

Наши дети тоже ведут борьбу за равноправие. Об этом свидетельствуют такие, часто употребляемые ими фразы, как: «Нечего мной помыкать!», «У кого больше прав, тот и прав!» и т. п. Все это, безусловно, является серьезной проблемой для родителей и учителей, которые, как правило, сами воспитывались в авторитарных семьях.

Обычно конфликт возникает тогда, когда мы применяем традиционные, устаревшие методы воспитания. И когда они «не срабатывают», мы подвергаем сомнению свою способность быть успешными родителями, не рискуя взять на себя роль своего рода социальных первопроходцев. Важно понять, что трудности, связанные с семьей и детьми, возникают не потому, что мы такие глупые и неумелые, а именно по той причине, что многие из нас боятся принять эту новую для себя роль. Перед нами стоит очень сложная задача – строить новые, равноправные отношения в семье, а примеров, на которых можно было бы поучиться, совсем немного. Поэтому не судите себя слишком строго, если поймете, что ваши устаревшие методы неэффективны, а новые даются с трудом. Терпение и труд все перетрут...

## Трагедии в семье

Горе, связанное с неизлечимой болезнью, смертью, разлукой или разводом родителей, может вызывать в ребенке чувство ненадежности, невосполнимой утраты. Однако родителям и опекунам нужно быть очень осторожными, чтобы в ребенке, перенесшем такое горе, не поселилось непреходящее чувство жалости к себе.

Когда мы оправдываем то или иное поведение ребенка по причине случившегося в семье несчастья, то приучаем его к тому, что он может делать все, что захочет, потому что жизнь и так обошлась с ним жестоко. Такое отношение не подготовит его к правильному восприятию несправедливости, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Нет человека, который ни разу в жизни не пережил бы горя. Выпадает оно и на долю ребенка, и в этой ситуации главное – помочь ему пережить его достойным образом. Наша собственная реакция на трагедию оказывает на детей большое влияние.

Мама была беременна и ждала появления второго ребенка. Она попросила свою трехлетнюю дочь Мэгги принести ей с верхнего этажа шкатулку с нитками. Мэгги поднялась наверх, счастливая тем, что помогает маме. Когда Мэгги стала спускаться по лестнице со шкатулкой в руке, она наступила на шнурок от туфельки, споткнулась, упала со ступенек и разбилась насмерть. Спустя четыре месяца у мамы появился второй ребенок.

Важно, чтобы эта трагедия не отразилась негативно на отношениях со вторым ребенком. Мама, возможно, будет чрезмерно опекать его, проявлять к нему мало требовательности, что, в свою очередь, может выработать в ребенке уверенность, что никто не имеет права что-нибудь требовать от него. Или же он научится сам привлекать внимание мамы своей беззаботностью или неосторожностью. К тому же, если мать будет идеализировать ребенка, который погиб в результате несчастного случая, то не исключено, что второму ребенку никогда не удастся избавиться от ощущения своей «второсортности».

Если в вашей семье случилась трагедия, обратите особое внимание на поведение своего ребенка. Если оно изменится в худшую сторону, проследите за своей ответной реакцией и поразмышляйте над тем, как она может повлиять на ребенка и не станет ли причиной появления в его жизни «вечной» проблемы.

## Детская ревность, или соперничество детей в семье

Соперничество детей в семье далеко не всегда проявляется как явная агрессивность одного ребенка по отношению к другому.

Соперничество – это процесс, при котором один ребенок сознательно уступает свое место другому в той сфере, в которой этот второй ребенок преуспевает. Он делает это, избегая тем самым возможности сравнивать себя с братом или сестрой. Один ребенок может превосходить кого-то в музыке, а другой – в спорте. Зачастую ребенок, у которого что-то не получается так, как умеют это делать его брат или сестра, считает, что у него нет способностей к этому занятию. А в действительности, при желании он может добиться в этом деле неменьшего успеха. Вот пример такого рода соперничества детей:

У Билла, моего хорошего приятеля, который играет на ударных инструментах, отлично развито чувство ритма. Как-то я заметила, что он не очень любит танцевать. Я никак не могла понять, почему, обладая таким хорошим чувством ритма, он чувствовал себя очень неуверенно в танце. Однажды мы просматривали с ним его семейный альбом, и я увидела

фотографию его старшей сестры в роскошном танцевальном костюме. Билл объяснил мне, что она – отличная танцовщица, и в семье всегда обращали особое внимание на ее талант. Я высказала свою точку зрения по этому поводу: возможно, что он сам признал себя никудышным танцором. Поспорив вначале, Билл все-таки признался, что дело не в его неповоротливости, а в том, что он сознательно бросил заниматься танцами в угоду своей сестре. Когда его чувство ревности отошло на второй план, он не отказывал себе в удовольствии потанцевать.

Если в семье разделяют детей на «плохих» и «хороших», то это, как правило, порождает соперничество между ними. «Плохой» ребенок считает, что он все равно не будет таким хорошим, как его брат или сестра. А «хороший» часто полагает, что его замечают только тогда, когда он в чем-то лучше своего непослушного собрата. «Хороший» может даже напакостить «плохому», распуская о нем сплетни или провоцируя на плохой поступок, чтобы укрепить свое превосходство.

На одном из занятий курса ППД («Переориентация поведения детей») одна мама сказала: «Я не могу поверить, что моя дочь могла спровоцировать своего брата на такой поступок! Ведь моя девочка всегда готова прийти на помощь, и я доверяю ей». В ответ на это другая мама только усмехнулась и поведала другую историю:

«Должна признаться, что в нашей семье я была “хорошим” ребенком, а у меня был брат, которого родители часто наказывали. Однажды мы пришли с ним в гараж, где лежала большая кувалда. Я посмотрела на него и сказала: “Ну что, братец, она, похоже, очень тяжелая?” Он сказал: “Да, наверняка”. Заигрывая с ним, я сказала: “Спорим, что будет очень больно, если ты кого-нибудь ударишь ей?” Он только ухмыльнулся и стал поднимать кувалду. Я сказала: “Если ты ударишь меня, я все расскажу!” Он поднял ее и слегка задел ею меня по плечу. Я громко заревела и побежала в дом: “Мама, он ударил меня кувалдой!” Мама взяла меня на руки и укачивала до тех пор, пока я не успокоилась, а затем отчитала и отшлепала моего брата, а я с удовольствием наблюдала за происходящим».

Итак, теперь вы понимаете, что иногда младший ребенок – не такая уж бедная невинная «овечка», как мы привыкли думать о нем. И если у вас в семье есть «хорошие» и «плохие» дети и вы решили изменить эту ситуацию, готовьтесь к сюрпризам. Когда вы начинаете проявлять большее внимания по отношению к «плохому ребенку», то он становится более ответственным за свои поступки. Возможно, что поведение вашего «хорошего» ребенка станет несколько хуже обычного. Это и есть, как говорят в таких случаях, признак прогресса. «Хорошему» ребенку становится труднее быть лучше «плохого», который уже начал исправляться. Это подталкивает «хорошего» ребенка на поиски других путей проявления своей индивидуальности. Если «хороший» ребенок «испортился», то это означает, что вы преуспели в главном: поведение детей стало нехарактерным для них обоих. Вы нарушили равновесие.

В этом случае их плохое поведение достаточно легко исправить. Сосредоточьте свое внимание на взаимоотношениях детей. Дайте им поручения, которые они могут выполнить вместе (например, сходить в магазин за покупками), или предложите им увлекательные совместные игры. Для ускорения этого процесса можно «поместить их в одну лодку», то есть предоставить одинаковые условия (см. главу 4).

Вот пример, описывающий нарушение равновесия.

Мне довелось быть консультантом у юноши семнадцати лет по имени Джон, который часто приходил домой в изрядном подпитии, причиняя своей семье немало огорчений и беспокойства. Он забросил учебу в школе, друзей

у него почти не было. А его пятнадцатилетний брат Кевин, напротив, получал отличные оценки, имел много друзей, всегда следил за порядком в своей комнате, был аккуратен.

Я проработала с Джоном несколько месяцев, и в его поведении наметился значительный сдвиг. Он перестал приходить домой пьяным, занялся делом, учеба нормализовалась. Однако самая большая перемена заключалась в том, что, приходя домой из школы, он садился за уроки, а «не уходил с головой» в телевизор.

Спустя полгода после того, как я завершила работу с Джоном, мне позвонили его родители, рассказав, что его брат Кевин стал пропускать занятия в школе и даже был уличен в воровстве. Безусловно, заботливые родители вмешались раньше, чем эти наклонности укоренились в подростке, и смогли нормализовать ситуацию в семье.

## **Семейные ценности**

Как правило, все дети в семье принимают те ценности, которые приоритетны и для отца, и для матери. Например, мать и отец, в первую очередь, ценят образованность. В такой семье все дети, как правило, стремятся получить хорошее образование. Но и здесь встречаются исключения: вполне возможно, что один из детей, чтобы хоть как-то проявить себя, примет «ценность» прямо противоположную...

## **Реакция родителей на поведение детей**

Это самый важный фактор воздействия на ребенка, потому что он напрямую связан с контролем над его поведением. Очень часто основа поведения детей закладывается первоначальной реакцией родителей на тот или иной поступок. Если он вызывает поощрительную реакцию, то вам предстоит столкнуться с подобными действиями ребенка неоднократно. Термин «поощрительность» не всегда подразумевает поощрение. Например, ребенку может понравиться вызывающе вести себя с родителями и наблюдать, как они расстраиваются, – для него именно такая реакция и будет поощрительной.

Вот два варианта реакции родителей на поведение ребенка, который только что оцарапал себе ногу. Помните, ваш ребенок следит за вашей реакцией, чтобы знать, как вести себя дальше!

Бет радостно играла во дворе. Вдруг она вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Бет тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапала ногу!».

Мама бросает чистить картошку, хватая Бет в охапку и усаживает на стул перед собой. «Ой, бедняжка моя!» – говорит мама и с беспокойным выражением лица осматривает царапину, которая только покраснела, но не кровоточит. «Хочешь, я поцелую это место, и тебе будет легче?»

Бет начинает реветь еще сильнее, корчиться якобы от боли, в то время как мама осматривает ее ногу. Мама крепко обнимает ее и говорит: «Сейчас мама отнесет тебя на ручки, промоет тебе ранку и наложит на нее бинт».

Заметьте, как много внимания Бет привлекла к себе своей царапиной. Мама – чересчур добра, если она и в дальнейшем будет столь же трепетно реагировать даже на пустяковые проблемы дочери, то Бет надолго усвоит, что особое внимание на нее обратят тогда, когда ей будет больно. Вероятнее всего, когда она вырастет, то попадет в зависимость от жизненных обстоятельств и от других людей, забота которых будет ей просто необходима.

Однако иногда родители проявляют чрезмерную твердость по отношению к своим детям:

Бет радостно играла во дворе. Вдруг она вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Бет тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапала ногу!»

Мама продолжает невозмутимо чистить картошку, испытывая раздражение потому, что ее отрывают от дела. С отвращением она резко обрывает: «Подумаешь, царапина. Не умрешь».

В этом примере ответная реакция мамы может быть истолкована Бет следующим образом: «Никому нет дела до того, что я чувствую». Вот и мама отвергла право Бет на свои собственные чувства. Бет может научиться «сдерживать» свои чувства. Мама определенно проявила чрезмерную твердость. В этом случае Бет извлечет для себя следующий урок: ей нужно быть независимой, потому что никто не протянет ей руку помощи в трудный момент. А я бы предложила такой подход к данной проблеме:

Бет радостно играла во дворе. Вдруг она вбегает домой, всхлипывая, и подходит к маме, которая чистит картошку на кухне. Бет тянет к себе мамин халат и говорит: «Мама, мама, я поцарапала ногу!»

Склонившись так, чтобы поравняться с Бет, мама смотрит на царапину и начинает слегка поглаживать Бет по спине. Мама с сочувствием произносит: «Наверное, это очень больно». Бет чувствует, что ее любят и понимают, она успокаивается и кивает головой. «Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы ранка перестала болеть?» – спрашивает мама. Бет пожимает плечами, но уже не плачет: «Я не знаю».

Мама улыбается Бет и спрашивает: «А ты видела, что я делала, когда порезала себе пальчик?» Лицо Бет разглаживается, и она говорит: «Переязала бинтом?» Мама кивает ей в знак согласия и предлагает: «Да, тебе только надо промыть ранку, чтобы не занести инфекцию. Тебе помочь?»

В этом примере ответная реакция мамы означает примерно следующее: «В жизни бывают синяки и шишки. Тебе нужно научиться брать себя в руки, справляться с неприятностями и уметь “бинтовать” собственные раны». Здесь ребенок учится сдерживать свои чувства и проявлять о себе заботу. А мама существует для того, чтобы предложить свою помощь. Мама проявила доброту и твердость одновременно. Ее ребенок учится быть взаимозависимым, справляться с житейскими проблемами, а если ему потребуется поддержка, он может ее получить.

Трудно не поддаться нашему первому желанию сделать все возможное для облегчения состояния ребенка. Однако если не противиться этому соблазну, мы научим ребенка постоянно зависеть от кого-нибудь другого, кто может облегчить его боль.

Мы часто недооцениваем, какое огромное влияние оказывает на наших детей ответная реакция на их поведение. Ниже приводится пример того, как ребенку пришлось добиваться внимания к себе негативным поведением, потому что с помощью положительного ему этого сделать не удалось.

Одна мама рассказала мне о том, какой способ применила ее годовалая дочка, чтобы привлечь внимание своего отца.

Дочь сидела спокойно, покачиваясь в своем креслице-качалке, в то время как отец читал газету. Девочка стала раскачиваться все быстрее и быстрее, пока креслице не опрокинулось, а она не оказалась под ним, на полу. Отец сразу отбросил газету, подбежал, подобрал креслице и освободил из-под него малышку. Потом понес ее на руках в свое кресло и четверть часа успокаивал.

Спустя три дня девочка опять подошла к отцу, который читал газету. Она попыталась залезть к нему на руки, но папа явно не желал ей помочь в этом. Он ласково отстранил ее от себя, сказав: «Не сейчас, миленькая, я хочу почитать газету». Тайком наблюдавшая за происходящим мама увидела, как ее малютка подошла к своему креслицу-качалке, оглянулась на отца, который был поглощен чтением последних новостей, наклонила креслице вперед, пока оно не опрокинулось на спинку. Тихонько, чтобы его не задеть, девочка пробралась под опрокинутое креслице и заплакала. Ей удалось! Папа отбросил газету, стремглав бросился к ней, извлек из-под креслица и снова стал утешать ее в своих объятиях.

Получить негативное внимание – лучше, чем остаться вообще без внимания, и часто наши дети предпочитают такое внимание, если родители игнорируют их. В приведенном примере маленькая девочка старалась пробудить папин интерес к себе не так, как это следует делать. Но она ведь не смогла добиться его позитивного внимания.

### **Рекомендация**

Определите (и лучше всего – запишите!), как каждый в вашей семье старается занять в ней свое особое место и что он для этого делает. Эта информация поможет вам учесть интересы каждого и создать в семье атмосферу единения и взаимоподдержки.

## **Глава 2. Переориентация поведения**

### **Что неверно в этом примере?**

Трое вошли в кабинет врача с тремя различными жалобами на здоровье.

Врач: «Что вас беспокоит?»

Больной А: «У меня болит голова».

Больной Б: «Очень болит нога».

Больной В: «Когда становится холодно, меня беспокоит рука».

Врач: «С вами все ясно. Вы все больны, и мне придется удалить вам желчные пузыри. Это поможет. Ну, конечно, ведь полгода назад у меня был больной с плохим самочувствием, и я вырезал ему желчный пузырь. Теперь с ним полный порядок».

## **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.