



**Мировой бестселлер
о воспитании!**

Марвин Маршалл

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ СТРЕССА

Как воспитывать в детях ответственность,
самостоятельность и другие важные
качества без угроз, подкупов и наказаний



**от 3
до 16**

Марвин Маршалл

Воспитание без стресса

«ЭКСМО»

2013

Маршалл М.

Воспитание без стресса / М. Маршалл — «Эксмо», 2013

Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит вашу родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям. Миллионы родителей во всем мире признают, что после прочтения этой книги им стало значительно легче общаться с детьми (от малышей до подростков), а отношения в семье стали более теплыми и искренними. Советы доктора Маршалла помогают избегать многих досадных родительских ошибок и поддерживать идеальный баланс между ответственностью за детей и собственными интересами.

Содержание

Отзывы читателей о книге	11
Благодарности	14
Вступительное слово	15
Предисловие	16
Введение	17
Почему нужен новый подход	18
Об этой книге	19
О чем эта книга?	20
Об авторе	22
Часть I. Три основных метода. Позитивность, выбор, размышление	23
Введение	23
Три основных метода	23
1. Позитивность	24
Почему позитивность?	24
Наши мысли влияют на наши чувства	24
Наши чувства влияют на наше поведение	24
Наше мышление создает нашу реальность	25
Навешивание ярлыков	26
Позитивный настрой конструктивен, негативный – наоборот	26
Ищите позитив даже в негативных ситуациях	27
Как тренировать в себе позитивность	28
Избегайте негатива в речи	28
Рисуйте позитивные картины	29
Опирайтесь на взаимосвязанности, а не на последствия	31
Объясните ребенку процесс действий	33
Подходите к делу творчески	34
Избегайте критики: опирайтесь на ответную реакцию	34
Проводите грань между поведением и личностью	35
Отдавайте предпочтение признаниям, а не похвале	35
Делайте ставку на успех	38
Ищите золото	39
Сосредоточьтесь на постоянном совершенствовании	39
Избегайте перфекционизма	40
Сделайте позитивность своей привычкой	41
Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь	41
Станьте примером позитивности	42
Ожидайте хорошего	42
2. Выбор	44
Сила выбора	44
Выбор как средство повышения эффективности	45
Выбор как средство улучшения взаимоотношений	47
Роль выбора в повышении уровня ответственности	47
Ограниченный выбор против неограниченного	48
Магическая сила «тройки»	49

Выбор в нашей жизни	50
Выбор Гобсона	51
Способность выбирать реакции	52
Выбор реакции на ситуацию	52
Выбор реакции на внешние раздражители	53
Выбор реакции на внутренние импульсы или желания	54
Ловушка для жертвы	56
Выбор как средство разрешения конфликтов	57
Круги решения	58
Сделайте «выбор» своей новой привычкой	59
Изменение, выбор и обладание	59
3. Размышление	61
Изменяя других	61
Контрволя	62
Влияние и размышление	62
Искусство размышления	63
Рефлексивные вопросы	63
Вопросы – это особый дар	64
Советы	65
Личный пример	66
Пример североамериканских индейцев	67
Пример борьбы с нытьем	67
Неэффективные вопросы	67
Эффективные вопросы	68
Дополнительные вопросы для особых случаев	69
Золотой вопрос: «Что ты думаешь?»	70
Без ученья нет уменья	70
Формируйте новые привычки	70
Примите правильное положение	71
Тон голоса	71
Контролируйте общение	72
Заключительные размышления	73
Часть I. Три основных метода. Краткий обзор и заключение	74
Краткий обзор	74
Заключение	74
Часть II. Система повышения ответственности. Обучение, вопросы, моделирование	76
Введение	76
Система повышения ответственности	76
4. Обучение	77
Почему иерархия	78
Терминология	78
Иерархия социального развития	79
Аналогия	80
Это важно понимать	81
Изучение уровней	82
Уровень А – Анархия	82
Уровень В – Буллинг/Тирания	82

Уровень С – Сотрудничество/ Конформизм	84
Уровень D – Демократия	85
Дополнительные размышления об уровнях	87
Поведение на различных уровнях	87
Мотивация в центре внимания	87
Когда соответствие принимает негативную форму	88
Обменивайтесь историями и образами	88
Варианты уровней для маленьких детей	89
Варианты уровней для детей постарше	91
Преимущества обучения иерархии	91
Повышает уровень понимания	92
Укрепляет моральные и этические принципы	92
Раскрывает двери для более легкого общения	93
Повышает уровень независимости и уверенность в своих собственных силах	93
Повышает социальную ответственность	94
Противостоит негативному влиянию сверстников	94
Придает силы и избавляет от мышления жертвы	94
Устанавливает высокие стандарты поведения	94
Способствует развитию навыка принятия обдуманных решений	95
Улучшает взаимоотношения	95
Повышает уровень независимости поведения	95
Формирует чувство собственного достоинства	95
Учит детей тому, что они сами во многом определяют отношение к ним со стороны взрослых	96
Ребенок папа	96
Стоит ваших усилий	96
Дополнительные размышления об иерархии	97
5. Вопросы	99
Как справляться с нижними уровнями поведения (уровни В и А)	99
Вопросы как основной вид оценки	99
Вопросы для уровней А и В	99
Ключ к решению в вопросах	100
Для детей постарше	100
Предостережения	100
Поощряйте уровень D... но в меру	101
Что дальше?	101
6. Моделирование	102
Сложный случай	102
Полезная модель	102
Использование авторитета без применения наказания	103
Не проиграть	104
Как работает стратегия направленного выбора	104
Схема поведения	104
Рекомендации	105
История с водительскими правами	105
Ключевые понятия	106

Упражнение на размышление для более взрослых детей	107
Последовательность и справедливость	107
Часть II. Система повышения ответственности Краткий обзор и заключение	108
Краткий обзор	108
Обучение	108
Вопросы	108
Моделирование	108
Заключение	109
Часть III. Дополнительные рекомендации. Развитие ответственности, повышение эффективности и улучшение взаимоотношений, ответы на вопросы	111
Введение	111
Дополнительные рекомендации	111
7. Развитие ответственности	112
Правила	112
Мои обязанности	112
Схемы поведения, а не правила	113
Процедура визуализации	114
Техника управления импульсами	114
Как понять мальчиков	116
И еще некоторые размышления	117
Начинайте как можно раньше	117
Демонстрируйте личную ответственность	117
Ставьте перед ребенком задачи	118
Назначайте ответственных	119
Разбирайтесь в причинах	119
Повышайте планку ответственности	119
Используйте образную речь	120
Дайте ребенку почувствовать, насколько он важен	120
8. Повышение эффективности и улучшение взаимоотношений	122
Принцип желудя	122
Поменьше нотаций	122
Слушайте, чтобы узнать	123
Жезл говорящего: учитесь слушать, и вы научитесь разрешать проблемы	125
Семейные советы	125
Дополнительные рекомендации	126
Контрольные предположения	126
Концентрируйтесь на важном	127
Просите о помощи	127
Учитесь читать между строк	127
Придерживайтесь стандартов	128
Пусть он станет главным	129
Маленькие хитрости	129
Распознавайте типы	130
9. Ответы на вопросы	133
Общие вопросы	133
Вопросы о последствиях	133

Если один ребенок задирает другого	134
Ссоры между детьми	134
Не забывайте о различиях	135
Карманые деньги	135
Домашние задания	135
Синдром дефицита внимания	136
Сексуальные домогательства	136
Маленькие дети	137
Образец для подражания	138
Невербальное общение	138
Перед сном	138
Уборка	138
Одеваемся	139
Проблемы во время приема пищи	139
Проявляйте фантазию	140
Сиюминутное внимание	140
Сделайте звук потише	140
Отмена вознаграждений	141
Дети-подростки	142
Подростки и уборка после обеда	142
Разрешение конфликтов между двумя подростками	143
Комендантовский час	143
Сон	144
Воровство/одолживание	145
Часть III. Дополнительные рекомендации Краткий обзор и заключение	147
Краткий обзор	147
Заключение	147
Часть IV. Основные заблуждения в вопросах воспитания.	149
Вознаграждение ожидаемого поведения, назначение наказаний, наставления	
Введение	149
Основные заблуждения в вопросах воспитания	149
10. Вознаграждение ожидаемого поведения	151
Причины, по которым вознаграждения используются для изменения поведения	152
Вознаграждения и компенсации	152
Вознаграждение как стимул	153
Вознаграждения в качестве признания	154
Вознаграждения изменяют мотивацию	154
Вознаграждения для повышения ответственности	155
Чувство собственного достоинства	155
Дополнительные размышления о вознаграждениях	156
Вознаграждения могут дать результаты, противоположные ожидаемым	156
Вознаграждение может привести к неудачам	156
Вознаграждение может подорвать уверенность в самом себе	156

Вознаграждение ассоциируется с неприятным заданием	156
Вознаграждения направляют чувство удовлетворения в другое русло	157
Вознаграждения влияют на формирование характера	157
Вознаграждения подрывают стремления к саморазвитию	157
11. Назначение наказаний	159
Мифы о наказаниях	159
Проблемы, связанные с назначением наказаний	161
Наказания провоцируют зависимость от взрослых людей	161
Наказания зачастую назначаются непоследовательно	162
Наказания основываются на избегании негативной реакции	162
Наказаниями невозможно добиться изменения безответственного поведения	162
Наказания укореняют мышление жертвы	162
Наказания зачастую провоцируют агрессивное поведение	162
Наказания зачастую приводят к эскалации	163
Наказания теряют свою эффективность	163
Наказания могут снизить самооценку	163
У наказаний есть целый ряд плохих побочных эффектов	163
Заключительные размышления о наказаниях	163
12. Наставления	166
Неэффективность наставлений	166
Проблемы, связанные с наставлениями	167
Делитесь, а не давайте наставления	167
Заключительные мысли о наставлениях	168
Часть IV. Основные заблуждения в вопросах воспитания	168
Краткий обзор и заключение	
Краткий обзор	168
Заключение	170
Библиография	172

Марвин Маршалл

Воспитание без стресса

Marvin Marshall

PARENTING WITHOUT STRESS: HOW TO RAISE RESPONSIBLE KIDS WHILE
KEEPING A LIFE OF YOUR OWN

Copyright ©2010 by Marvin Marshall Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG
Productions, Chico CA www.hbgproductions.com

©Соколова В., перевод на русский язык, 2013

©Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Воспитание детей – это навык.

И, как любой другой навык, требует освоения.

Отзывы читателей о книге

«Книга учит самому трудному: как сохранить свой родительский авторитет, в котором нуждается каждый ответственный взрослый человек при выстраивании уважительных взаимоотношений с детьми».

Билл Пейдж, автор книги «Трудные подростки», Нешвилл, Теннеси

«Обожаю эту книгу! Она объясняет столь многое! Мне она очень помогла: моя дочь начала меняться, как по волшебству. Она наконец стала убираться в своей комнате! Книга заставила меня совершенно по-иному взглянуть на вопросы воспитания и обучения детей».

Патрисия Ричмонд, Порт-Орандж, Флорида

«Эта книга меня потрясла. В ней содержится огромное количество простых, практических и логичных рекомендаций для родителей, которые хотят научить своих детей принимать более обдуманные решения и снизить напряженность в семье».

Донна Ришор, Тусон, Аризона

«Это наиболее полное руководство по воспитанию детей! Книга дарит надежду и реально помогает добиться желаемого результата и выстроить крепкие и тесные взаимоотношения, вырастив при этом ответственного и внимательного к нуждам других человека».

Дебби Мак-Фадиен, Крайстчерч, Новая Зеландия

«Это волшебная палочка, которая помогает превратить молодых людей в ответственных взрослых личностей без всякого стресса. Эту книгу просто обязаны прочитать все родители!»

Доктор С. Давуд Шах, Вандалур, Индия

«Некоторые предложения мне хочется просто выписать из книги и повесить на стену. Некоторые идеи могут показаться слишком простыми, но они реально работают».

Лена Лилия Халлнисса, Лексенден, Швеция

Родители, бабушки и дедушки, а также все люди, причастные к педагогике, используют эту книгу в повседневной жизни, чтобы воспитать в детях ответственность, улучшить взаимоотношения и сократить уровень стресса.

«Как долго я сражалась со своим пятилетним ребенком, который любыми средствами пытался добиться желаемого. Попытки обуздить его не помогали! Я была полностью растеряна, пока не попробовала предложенный вами подход. Никогда не пробовала ничего подобного. Ваши методы реально улучшили наши взаимоотношения».

Карен Маккорник, Норко, Калифорния

«Моей дочери три с половиной года, и некоторые советы по ее воспитанию я уже использовала на практике. Идеи просто великолепны».

Кэти Марлоу, Сан-Диего, Калифорния

«Я очень рада, что доктор Маршалл наконец написал книгу для родителей. Я пользовалась его подходом с тех пор, как моей дочери исполнилось пять лет. Его принципы безупречны».

Джоди Уолкер, Валенсия, Калифорния

«Ваша книга предлагает решение столь многих проблем. Данные стратегии помогают как родителям, так и бабушкам и дедушкам сделать воспитание более обдуманным и эффективным».

Пол Уислоки, Миддлбери, Коннектикут

«Это практическое и доступное руководство для родителей позволяет по-иному взглянуть на поведение ребенка и процесс его воспитания. Представленные здесь идеи уже доказали свою эффективность в рамках школьной практики и, безусловно, помогут родителям создать более счастливую и эффективно развивающуюся семью».

«Действенный подход Маршалла позволяет вам не только трансформировать взаимоотношения с детьми, но и наглядно показать им, что ключ к достижению поставленных целей – принятие ответственных решений».

Соня Оверман, Гошен, Индиана

«Книга помогает родителям приучить детей к самодисциплине и принятию правильных решений, основанных не на послушании, а на осознании того, что эти решения являются правильными».

Шэрон Миллвуд, Монро, Северная Каролина

«При любой возможности рекомендую эту книгу. Она полна свежих мыслей и неоспоримой мудрости. Она вдохновляет, ее идеи и рекомендации становятся неотъемлемой частью жизни любого родителя».

Донна Гавелл, Вестервилль, Огайо

«Я мать-одиночка, и мои дети реально испытывают меня на прочность, однако советы, представленные в этой книге, помогают мне поддерживать контроль, не прибегая к крикам или наказаниям. Данный подход четок, предсказуем и всеобъемлющ, что делает его простым и эффективным. И, что самое главное, он работает!»

Кэти Фергюсон, Брисбен, Австралия

«Любая страница этой книги – настоящий кладезь четких, практических рекомендаций, каждая из которых способна обогатить вашу жизнь. Применение данных советов на практике сделает вас не только хорошим родителем, но и более хорошим человеком».

Джоди Кофски, Довер-Хайтс, Новый Южный Уэльс, Австралия

«Родителям эта книга покажется простой, практичной и весьма ценной в том, что касается снижения уровня психологического стресса. Это гарант более светлого будущего».

Аарон Граген, Гриффит, Новый Южный Уэльс, Австралия

«Одна из самых лучших книг, которую я когда-либо читала! Жаль, что ее не было у меня под рукой, когда мои дети были помладше».

Марианна Кулксар, Кочрейн, Альберта, Канада

«Передайте эту книгу всем знакомым родителям!»

Хелен Уотлер, Дункан, Британская Колумбия, Канада

«Великолепное пособие для родителей! Техника расширения границ ответственности ребенка, несомненно, понизила уровень моего стресса. Простые рекомендации легко применимы при воспитании детей любого возраста».

Вайдехи Кумар, Маркхэм, Онтарио, Канада

«Я учитель. Для меня всегда было целой проблемой ежедневно поддерживать порядок в классе, пока я не стала применять вашу *Иерархию социального развития*. Мои ученики стали каждый день оценивать свое поведение. Даже самые трудные делали все, чтобы добиться прогресса. Спасибо вам огромное за ваши идеи, которые принесли столько радости мне и всем родителям».

Линда Нан Ли, Пекин, Китай

«Я влюбилась в эту книгу! Я передаю ее в руки моих детей в надежде, что они смогут избежать тех ошибок в воспитании, которые допустила я по отношению к ним. Браво, доктор Маршалл!»

Дебби Милз, Касабланка, Марокко

«Идеи, представленные в вашей книге, показались мне уникальными, практическими и эффективными как для родителей, так и для учителей по всему миру, стремящихся по-иному взглянуть на вопросы воспитания».

Джозеф Нираула, Катманду, Непал

«Я рекомендую эту книгу всем, кто хочет научить своих детей ответственности, уверенности в собственных силах и независимости в принятии решений. Здесь вы найдете великолепные рекомендации по выходу из самых сложных ситуаций, возникающих во взаимоотношениях детей и родителей».

Джоан Вестерн, Окленд, Новая Зеландия

«Я учусь не хвалить ребенка, а выражать ему признание, и пытаюсь выстраивать общение исключительно на позитивной ноте. В книге собрано огромное количество практических, четко изложенных рекомендаций, позволяющих по-иному взглянуть на воспитание детей».

Чиа Йин Ми, Сингапур

«Ваш подход заставил меня о многом задуматься. Предоставление моей семилетней дочери права самостоятельного выбора вместо жестких указаний привело к мгновенным позитивным результатам!»

Дуг Уильямс, Сеул, Южная Корея

«Прочитав вашу книгу, я полностью изменил стиль общения со своими дочерьми. Благодаря разговорам с ними в более позитивной манере и объяснениям, насколько важную роль они играют в моей жизни, перемены не заставили себя долго ждать. Принципы воспитания доктора Маршалла, несомненно, помогли мне».

Дэвид Энестроса, Манреса, Испания

Благодарности

Появление этой книги на свет стало возможным благодаря моему бессменному редактору Брукс Нолгрен.

Я нахожусь в неоплатном долгу перед Памелой Терри – книжным дизайнером, чьи услуги просто неоценимы, а также перед моим давним другом, техническим гуро и художником-графиком Роммелем Джонсоном, создавшим обложку этой книги.

Я благодарю всех родителей, делившихся со мной опытом воспитания своих детей, в особенности Керри Вайснер и Дарлин Коллинсон из Британской Колумбии и Джой Уидманн из Северной Каролины.

Эвелин Рошель Маршалл – моя жена и партнер вот уже многие десятилетия – редактировала все мои рукописи. Ее знания и поддержка незаменимы для меня.

Наша дочь Хилари Маршалл оказала наибольшее влияние на процесс моего становления и развития как родителя.

Вступительное слово

Когда *Систему повышения ответственности* доктора Маршалла начали внедрять в нашей школе, я испытывала некоторую тревогу: эффективно ли она будет работать в моем классе? Я всегда думала, что мне удалось создать позитивную обстановку на занятиях, и, по правде говоря, новая система казалась мне лишь еще одной причудой администрации, которая надолго не задержится.

Вместе с тем мне – матери двух детей-подростков – обещание программы создать свободную от стрессов обстановку показалось весьма заманчивым. Я поговорила с детьми о том, насколько стрессовой стала ситуация в нашем доме в последнее время, и рассказала им немного о программе, которую я хотела «испытать» на них.

И вот тем же вечером наверху шарахнула дверь, а затем дочь начала вопить на своего брата. Раньше я бы обязательно сразу вмешалась, но тут я решила применить систему доктора Маршалла. Я позвала дочь и задала ей несколько вопросов:

– Ты думаешь, что такое поведение приведет тебя к нужному результату?

Дочь остановилась на полуслове, посмотрела на меня и сказала:

– А, это те самые штучки, которые ты используешь в школе, да? Хорошо, нет! Мне это ничего не даст.

– То, что ты сейчас делаешь, как-то соответствует стандартам поведения нашей семьи?

Она вздохнула:

– Нет.

– Тогда расскажи мне о правилах нашей семьи относительно крика.

Она ответила, что в нашей семье запрещено кричать друг на друга и что, если мы хотим что-то сказать, мы говорим это спокойно.

Наконец я спросила:

– Так. И что, ты считаешь, мы должны сделать, чтобы этого больше не повторялось? Пойди подумай.

Чуть позже она извинилась перед братом и выдала нам целый список возможных последствий, к которым она пришла.

– Я думаю, что мне нельзя будет пользоваться компьютером три недели, или разговаривать по телефону, или ходить в кино с друзьями... – начала она. – Думаю, это поможет мне вспомнить о семейном правиле не кричать друг на друга в следующий раз, когда мне захочется повысить голос или хлопнуть дверью.

Мы были просто поражены: впервые в жизни она взяла на себя ответственность столь спокойно!

Следующие три недели она отвечала по телефону:

– Я не могу сейчас говорить по телефону, потому что мои родители... я хочу сказать, я ввела для себя ограничение.

С тех пор как мы начали использовать систему Маршалла дома, жизнь стала доставлять нам столько радости! Все дело в том, что наши дети реально понимают, чего мы от них ожидаем. Повышение их стандартов ответственности за свое поведение вернуло спокойствие в нашу семейную жизнь.

Спасибо вам!

Венди Холл, Веставия-Хиллз, Алабама

Предисловие

Подход, который вы используете, во многом определяет то, что вырастет из вашего ребенка

Чтобы достичь определенной цели, нужно понимать, куда двигаться, а затем сесть в поезд, который доставит вас к месту назначения.

Заметив в проходе кондуктора, член Верховного суда Оливер Уэнделл Холмс, известный своей рассеянностью, залез в один карман, затем во второй, потом в третий... Подойдя к уже порядком взволнованному мистеру Холмсу, кондуктор сказал:

– Все в порядке, мистер Холмс, я вас знаю. Когда вы доберетесь до дома и найдете билет, просто отправьте мне его по почте.

Мистер Холмс ответил:

– Вы не понимаете. Меня волнует вовсе не билет, а то, что я не знаю, куда я еду.

На каком же «поезде» добраться к пункту назначения под названием «Дисциплина»? Старый подход основывается на вознаграждениях и наказаниях – системе, которую используют для выучки животных. Ее главный инструмент – манипулирование при помощи подкупа и силы, направленной на развитие повиновения. Что ждет пассажиров этого «поезда», кроме стресса, противоборства и плохих взаимоотношений?

Воспитание без стресса развивает ответственность. Пассажиры этого «поезда» наслаждаются добрыми взаимоотношениями, эффективными результатами и радостью в течение всего путешествия.

Введение

Каждый родитель сталкивается с ситуациями, требующими укрепления дисциплины. Но дисциплина вовсе не должна вызывать негативные эмоции и стресс

Воспитание детей должно приносить радость и родителям, и детям, делать нашу жизнь более богатой, стоящей и яркой. Откуда же столько разочарований, стрессов, уныния, страха? Изжившие себя, неэффективные, но широко применяемые методы воспитания приводят к конфликтам, стрессам и озлобленности как у родителей, так и у детей. И здесь уже нет победителей.

Но так вовсе не должно быть – и не может. Система повышения ответственности поможет вашим детям раскрыться для сотрудничества с вами. Вы значительно снизите уровень стресса в семье: безответственное поведение сойдет на нет, а конфликты перейдут в область воспоминаний. Вы справитесь со срывами легко и быстро, избегая стрессов и столкновений.

Почему нужен новый подход

Наша молодежь, прекрасно зная и используя свои права, обладает беспрецедентной степенью независимости. Пытаясь добиться от ребенка послушания – угрозами, наказаниями, подкупами или другими тактиками принуждения или манипулирования, – родитель чаще всего наталкивается на мощное сопротивление.

При этом, как правило, мы испытываем желание переложить вину на детей. Задумайтесь-ка: если сажаемые семена не дают всходов, обвиняем ли мы в этом сами растения? Или все-таки есть что-то, что *сделал* или *не сделал* человек при посадке семян? Не будем забывать о том, что родители представляют собой самых первых людей, с которыми ребенок вступает в контакт, и самые первые модели для подражания.

Если вы будете рассматривать неправильное поведение ребенка как *возможность для обучения – шанс помочь ему в развитии и росте*, – вы поймете, что ошибки могут стать благодатной почвой для значимого и полезного для каждой из сторон взаимодействия. Результатом этого будет более ответственное поведение ребенка, более низкий уровень стресса для вас и прекрасные взаимоотношения для обоих.

Стратегии, описанные в данной книге, сделают процесс воспитания детей эффективнее, вы будете испытывать больше радости, меньше стресса, улучшите взаимоотношения в семье и получите больше свободного времени для собственной жизни. Ваши дети станут дисциплинированнее и ответственнее. Это я вам гарантирую! Однако это вовсе не означает, что вы сможете изменить природу ваших детей – из посаженного желудя никогда не вырастет красное дерево. Но вы можете реально помочь детям расцвести и превратиться в ответственных людей и активных членов общества. Если это то, чего вы желаете, смело применяйте методы, описанные в данной книге.

Об этой книге

Написана ли эта книга для вас?

Если воспитание детей заставляет вас переживать родительский стресс, эта книга поможет вам ослабить его влияние и в то же время получить больше удовлетворения от общения с детьми.

Какие области затрагивает данная книга?

Эта книга помогает в вопросах личностного роста, неразрывно связанного с повышением эффективности и улучшения ваших взаимоотношений.

Область применения описанных стратегий

Любая семья с любым ребенком или группами детей. Ими могут пользоваться муж с женой, один родитель с другим, братья с сестрами, учитель с учителем и т. д.

Когда применять данные стратегии?

Каждый совет может быть использован здесь и сразу.

Почему именно эта книга?

По мере того как росла наша дочь, я начал понимать, что она не такая, как мы, ее биологические родители. Изменив в корне свой подход к воспитанию, я не только снизил уровень стресса, но и в огромной мере улучшил наши взаимоотношения.

За 24 года моей практики общество и молодежь кардинально изменились, но взрослые продолжают использовать методы, которые больше не действуют на молодых людей. Растет неуважение детей к взрослым, родители не знают, что делать, учителя уходят из профессии – все это обычно случается из-за проблем, связанных с дисциплиной.

Я задался целью отыскать способ заставить детей ЗАХОТЕТЬ вести себя более ответственно. Разработав *Систему повышения ответственности*, я начал обучать ей на семинарах.

– А книги у вас нет?

С этим вопросом подходили ко мне чаще всего. После выхода книги «Дисциплина без стресса. Наказание или вознаграждение» (*Discipline without Stress® Punishments or Rewards*) ко мне не раз обращались с просьбой написать книгу специально для родителей.

О чем эта книга?

Ниже приведен краткий обзор книги «*Воспитание без стресса*».

ЧАСТЬ I. ТРИ ОСНОВНЫХ МЕТОДА

Глава 1. Позитивность

Наши мысли обуславливают наши чувства, наши поступки и нашу способность влиять на других. Позитивность лежит в основе настойчивости и надежды. Позитивность придает нам сил. В данной главе рассказывается о том, как выработать в себе это качество и сделать его своей привычкой и привычкой своих детей.

Глава 2. Выбор

Предложить ребенку выбор – один из самых простых методов моментального снижения уровня стресса. Выбор позволяет также повысить дисциплину и улучшить взаимоотношения. Сила выбора велика и универсальна: он работает с людьми совершенно разного возраста. Самое важное, ответственное поведение напрямую связано с количеством решений, которые принимает ребенок. В данной главе вы узнаете, как использовать выбор в свою пользу и сокращать давление, негативно сказывающееся на эффективности воспитания и хороших взаимоотношениях.

Глава 3. Размышление

Как добиваться желаемых результатов? В этой главе раскрываются наиболее эффективные методы, помогающие людям влиять на самих себя.

ЧАСТЬ II. СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Глава 4. Обучение

Иерархия социального развития показывает, как изучение четырех основных концепций оказывает «магическое» влияние на превращение ребенка в ответственного взрослого человека.

Глава 5. Вопросы

Признание существования проблемы – первый шаг к добровольному изменению в манере поведения. Обычно хватает одного лишь признания, чтобы полностью изменить поведение ребенка без дополнительных усилий со стороны родителей.

Глава 6. Моделирование

Тема данной главы – метод исправления долговременного безответственного поведения. Моделирование схемы поведения или возможных последствий имеет огромные преимущества по сравнению с методом назначения наказаний.

ЧАСТЬ III. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Глава 7. Развитие ответственности

В этой главе вы узнаете, почему развитие ответственности – более эффективный подход, чем установление правил, как научиться контролировать свои внутренние импульсы, как понять мальчиков, а также многое другое.

Глава 8. Повышение эффективности и улучшение взаимоотношений

Эта глава научит вас понимать природу ребенка. Вы также узнаете, почему умение выслушивать помогает многому научиться и чем так важны семейные советы.

Глава 9. Ответы на вопросы

Наиболее часто задаваемые вопросы всегда имеют ответы. Все они разделены на три категории: общие вопросы, вопросы о детях и вопросы о подростках.

ЧАСТЬ IV. ОСНОВНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ВОПРОСАХ ВОСПИТАНИЯ

Глава 10. Вознаграждение ожидаемого поведения

Здесь пойдет речь о вознаграждениях и компенсациях, вознаграждениях как стимулах, вознаграждениях как формах признания, использовании вознаграждений для развития чувства ответственности, вознаграждениях и чувство собственного достоинства, а также о других аспектах метода вознаграждений.

Глава 11. Назначение наказаний

В главе рассказывается о некоторых заблуждениях, связанных с *назначением* наказания детям, а также о мифах вокруг наказаний в целом и о том, почему во взаимоотношениях с детьми они приводят к результатам, прямо противоположным вашим ожиданиям.

Глава 12. Наставления

Здесь обсуждаются неэффективность наставлений, проблемы, связанные с наставлениями, и поиск альтернативных подходов.

Об авторе

Доктор Марвин Маршалл – американский преподаватель, писатель и профессиональный оратор – широко известен благодаря разработанной им программе обучения и развития дисциплины, а также своей знаковой работе «*Дисциплина без стресса. Наказания и вознаграждения: как учителя и родители могут повысить уровень ответственности и обучения своих детей*» (*Discipline without Stress® Punishments and Rewards: How Teachers and Parents Promote Responsibility and Learning*). Ознакомиться с описанием данной книги можно на сайте www.DisciplineWithoutStress.com.

Он основал благотворительную организацию, бесплатно распространяющую данную книгу среди учителей США. Заявки на получение размещены на сайте www.DisciplineWithoutStress.com.

Он выступал с лекциями и семинарами в 43 штатах США, в 15 странах и на пяти континентах перед группами родителей, педагогами, перед университетами, местными, национальными и международными ассоциациями, а также правительственные агентствами.

На его ежемесячный бесплатный электронный журнал «Promoting Responsibility and Learning» можно подписаться на страничке www.ParentingWithoutStress.org.

Подход доктора Маршалла к укреплению дисциплины, обучению и воспитанию основан на глубоких знаниях, которые он получил, будучи родителем, директором по вопросам детского досуга и консультантом-психологом в детских лагерях, учителем начальных, младших и старших классов, консультантом в средней школе, заместителем директора средней школы, консультантом в старших классах, заместителем директора школы по вопросам контроля, наблюдения и методической работе, а также директором начальной и средней школ.

Он не раз проводил открытые уроки, выступал координатором по учебным вопросам и вопросам спортивного развития и досуга, а также являлся преподавателем Университета штата Калифорния, Лос-Анджелес.

Имеет степень бакалавра филологии и степень магистра администрирования Университета штата Калифорнии, Лос-Анджелес. Его докторская диссертация в области образования была отмечена наградой Университета Южной Каролины.

Он имеет аттестат специалиста в области Терапии реальностью и Теории выбора, выданный Институтом Уильяма Глассера.

Накопленный опыт позволил доктору Маршаллу разработать систему, опирающуюся на внутренние факторы, а не на внешние источники мотивации, такие как подкупы и манипуляции или принуждение в форме угроз и наказаний, поскольку человек может лишь контролировать другого, но не изменить его. Изменить человек может только сам себя. Осознание данной истины не только играет важную роль в вопросах влияния на детей и воспитания в них ответственности, но и позволяет сократить уровень стресса у родителей, получающих возможность вернуться к собственной полноценной жизни.

Эта книга стала ответом на многочисленные просьбы родителей поделиться с ними новым подходом к воспитанию детей.

Контактная информация:

По всем вопросам вы можете связаться с автором по адресу в США:

Marvin Marshall & Associates, Inc.

P.O. Box 2227, Los Alamitos, CA 90720

www.MarvinMarshall.com

Часть I. Три основных метода. Позитивность, выбор, размышление

Введение

Три основных метода

Три метода, позволяющие снизить уровень стресса:

Воспитание детей должно приносить радость. Но что мы делаем, когда ребенок игнорирует наши просьбы? Чаще всего злимся и демонстрируем ту или иную степень власти. Даже если у вас великолепные отношения с детьми, посмотрите, сколь наглядно следующий пример иллюстрирует тот факт, что проявление собственной власти может усугубить и без того сложную ситуацию.

В интернате появилась новенькая. Утром девочка не заправила свою кровать. Вместо того чтобы прибегать к традиционным принудительным мерам, которые привели бы к вспышке враждебности с обеих сторон, воспитательница спустилась в столовую и обратилась к девочкам:

– К нам пришла новая девочка. Она отказалась убрать постель. Кто поможет ей справиться с этой задачей?

Одна девочка подошла к новенькой и сказала:

– Я понимаю, что ты чувствуешь, но убрать свою кровать не так сложно. Я тебе помогу, а потом мы спустимся на завтрак, потому что другие девочки хотят с тобой познакомиться.

Девочка начала заправлять постель, новенькая стала помогать, и дело с концом.

Что же произошло? Воспитательница предпочла непринудительную форму воспитания. Она знала, что попытки заставить девочку приведут лишь к противоборству, и обе стороны останутся в проигрыше. Эта мудрая женщина по опыту знала, что принуждение – наименее эффективная стратегия, убивающая в людях желание делать то, о чем вы их просите.

По мере ознакомления с тремя основными практиками вы поймете, что каждая из них основана на том, чтобы развить в ребенке мотивацию к тому, что вы хотите видеть в его поведении. Вы, возможно, воскликнете:

– Это так просто! Почему я не пользовался этим раньше?!

Применяя эти практики, вы сразу заметите, насколько они сокращают уровень стресса у каждой из сторон, развивают чувство ответственности в ребенке, повышают эффективность воспитания и улучшают ваши взаимоотношения.

1. Позитивность

Люди добиваются намного большего, когда чувствуют себя хорошо, а не плохо

Позитивность подобна магниту. Людей привлекает позитивное, а негативное отталкивает. Эта простая истина лежит в основе нашей первой практики.

Почему позитивность?

Позитивность – мышление и общение в позитивной форме – творит чудеса, если мы хотим привлечь к себе внимание других людей и заставить их делать то, что нам нужно. Чтобы убедиться в этом, просто вспомните, когда вам делали комплимент или вы слышали слова поддержки. Что вы испытывали в этот момент, какие чувства вызывал в вас человек, эти слова произносящий? Теперь вспомните, когда вас критиковали или обвиняли в чем-то. Каковы были ваши ощущения? Думали вы об этом человеке плохо или хорошо?

Помните: даже незначительные жесты могут во многом обусловить реакцию других людей на нас.

К одной продавщице в магазине постоянно выстраивались огромные очереди, тогда как к другим продавцам никто даже не подходил. Хозяин магазина решил узнать, в чем же секрет популярности.

– Никакого секрета! Другие девушки всегда насыпают больше фунта конфет, а потом вынимают лишнее из пакета, – сказала она. – А я всегда насыпаю чуть меньше, а затем добавляю.

Негативный он или позитивный, посыл, который мы передаем окружающим, вызывает определенные эмоции, поскольку *поведение людей основывается на их чувственном восприятии*. Этот феномен заложен во взаимодействии между мыслями и чувствами.

Наши мысли влияют на наши чувства

То, о чем мы *думаем*, накладывает отпечаток на то, как мы *чувствуем*. Сначала появляется мысль, затем следует чувство. Иначе говоря, *наши чувства – результат того, о чем мы думаем*. К примеру, ваш ребенок не пришел вовремя из школы. Эта мысль порождает ощущение тревоги или страха. По возвращении домой ваш ребенок объясняет причину опоздания: его выбрали дежурным по школе. Эта информация дарит вам чувство облегчения, и вы радуетесь вместе со своим чадом. Обратите внимание: в обоих случаях сначала в вашей голове промелькнула мысль, а эмоции пришли потом.

Наши чувства влияют на наше поведение

Допустим, вы забираете ребенка домой после его первого школьного дня. Вы спрашиваете:

– Ну, как? Ты выучил что-то новое? Познакомился с ребятами? – И т. д.

И уж совершенно точно вы спросите:

– Тебе понравился твой учитель?

Интуитивно мы понимаем, что *ощущение*, которое учитель вызывает в ребенке, будет определять его успеваемость, поведение и даже проявления характера. Если ребенку учитель

неприятен, это, возможно, отразится на процессе обучения. Следовательно, взрослым людям совершенно необходимо разговаривать с детьми в позитивной форме.

Наше мышление создает нашу реальность

Переход от негативного общения к позитивному начинается с наших размышлений, поскольку мышление накладывает прямой отпечаток на поведение, достижения и степень нашего влияния на окружающих. Именно наши размышления создают реальность вокруг нас. Подумайте о страхе. Это размышления. Подумайте о тревожности. Это размышления. Марк Твен в старости говорил:

«Я прожил долгую жизнь и размышлял о многих возможных неприятностях, большинство из которых так и не случились».

Наши размышления проходят через фильтр. Мы реагируем на внешний раздражитель (на то, что мы слышим и видим, чего касаемся, что различаем на вкус и запах), основываясь на жизненном опыте. Так, взрослый может позитивно воспринимать концепцию *послушания*, тогда как подросток, старающийся «перерезать пуповину» своей зависимости от вас и негативно реагирующий на любое проявление власти, может отнестись к ней весьма отрицательно. Важно понимать, что для нашего мозга нет такого понятия, как безоговорочное восприятие: *то, что мы видим, есть то, о чем мы думали до того, как посмотрели*. Позитивное мышление можно развить, просто опираясь на знание о существовании этой подсознательной системы фильтров.

Многие психологи утверждают, что негативное мышление – включая наклеивание негативных ярлыков или восприятие ситуаций и людей как нечто, что не поддается контролю и управлению, – лишь провоцирует развитие стресса. Однако мы в силах изменить свое мышление, а значит, и эмоции. Нейробиологи обнаружили, что мысли изменяют физическую структуру серого вещества головного мозга. Иначе говоря, мозг и психологическое состояние изменяются под воздействием мыслей, живущих в нашей голове.

Для многих негативное мышление является нормой. Представьте, что начальник попросил вас зайти. Большинство начинают думать приблизительно так: «Что же я сделал не так?!» – т. е. воспринимают предстоящую встречу как некий негативный опыт. Вы не знаете, о чем будет разговор с боссом, но подобные размышления провоцируют ненужные тревогу и стресс. К счастью, размышления вовсе не обязаны носить только негативный характер. Ваши ощущения относительно предстоящей встречи легко изменить – всего одним словом! Сравните, насколько разные чувства вызывают в вас следующие фразы: (1) *Я должен пойти на встречу к начальнику* и (2) *Мне нужно встретиться с начальником*.

Негативные или пессимистичные размышления оказывают пагубное влияние на качество нашей работы и на наши достижения. Работоспособность стремительно падает, и мы начинаем считать, что мы уже ни на что не способны, и жизнь кажется менее управляемой и менее контролируемой. В результате стресс усиливается. Но чем выше уровень стресса, тем отчетливее тенденция к усилению негативного восприятия. Мы начинаем ходить по замкнутому кругу, пока в итоге не накличем на себя беду.

У машины лопнуло колесо. Управлявший ею мужчина заглянул в багажник, но запаски там не оказалось. Что ж, решил он, надо попросить у кого-нибудь запасное колесо, и пошел по дороге в поисках дома.

Стояла жара, и чем дальше он шел, тем мрачнее становились его мысли. «Может, их шины мне не подойдут. А даже если и подойдут, может, они не захотят их отдать. Может, живут тут одни жлобы...»

Подойдя к дому и постучав в дверь, мужчина тут же крикнул открывшей ему дверь женщине:

– Да оставьте вы себе свою чертову запаску!

Мы чувствуем себя более счастливыми и способными на большее, когда даем волю мыслям, придающим нам силы, а не ослабляющим или ограничивающим нас. Даже маленькая обезьянка знает, что она должна съесть питательную часть банана и выбросить горькую шкурку. Но мы выбираем в себя критику, страхи, насмешки и прочую дребедень – в том числе и ту, что *живет лишь в нашем воображении!* Мы зачастую «жуем горькую шкурку», вместо того чтобы скушать питательную мякоть.

Навешивание ярлыков

Как-то я обедал с Уильямом Глассером – выдающимся психиатром, создателем *терапии реальностью* и автором *теории выбора*. Доктор Глассер спросил меня:

– Когда в бейсболе аут считается аутом?

И сам же ответил:

– Только когда судья говорит, что это аут, и не раньше.

Эта мысль оказала на меня огромное влияние. Во-первых, я понял, что чужое мнение становится «ошибочным» только после того, как я навешу на него этот ярлык. Термин «многообразие» приобрел для меня совершенно новый смысл. Я стал более открыто воспринимать мнение окружающих, стал с большей готовностью соглашаться с их точкой зрения. Поскольку мысли и мнения моей жены и дочки существенно отличаются от моего, я начал понимать их отношение ко многим вещам. Я стал более просвещенным. Поскольку расширялся мой кругозор, развивался и я сам. Поскольку я стал более чутко прислушиваться к чужому мнению, а не вешать на него ярлыки, наши взаимоотношения начали улучшаться.

Во-вторых, я начал понимать, что плохая ситуация была поистине *плохой* только потому, что таковой ее посчитал я. А ведь эту же ситуацию я мог расценить как *требующую дополнительных усилий*. Я обнаружил, что мое поведение было четким отражением того, какой ярлык я повесил на обстоятельства. Если я воспринимал что-то негативно, постепенно оно поворачивалось ко мне негативной стороной. Если же я оценивал ситуацию как непростую, я уже не относился к самому себе как к жертве, а начинал испытывать прилив дополнительных сил.

Позитивный настрой конструктивен, негативный – наоборот

Все, о чем мы думаем и говорим, превращается в нашу привычку. Мысля негативно, мы проявляем склонность к негативному общению с окружающими. Заметьте: мы частенько пытаемся повлиять на своих детей посредством негативного, а не позитивного общения, которое помогло бы им *захотеть* сделать то, что мы от них ожидаем. Даже худший продавец знает, что покупателя лучше не злить. Тем не менее, позволяя негативным эмоциям управлять нами, мы игнорируем этот здравый подход. Вы можете легко сказать, что ваше общение носит повышенную негативную окраску, если оно строится исключительно на *обвинениях, жалобах, критике, придирках, наказаниях или угрозах*.

Негатив во взаимоотношениях и общении может иметь долгосрочные последствия. Одно или два грубых слова могут навсегда остаться в подсознании ребенка.

Вспомните о душевных ранах, которые вы получили еще в детстве и которые до сих пор живут в вас. Взрослые, обращающиеся к вам в негативной форме, могли даже не подозревать о той травме, которую вам наносят. Родители должны *осознавать* силу своей власти.

Позитивное общение поднимает наш дух, дает нам опору и вдохновение. Оно помогает понять, что человек способен справиться с любыми трудностями. Позитивность вселяет

надежду и ощущение того, что тебя ценят, поддерживают и уважают. Общение в позитивном ключе пробуждает энтузиазм, талантливость, чувство гордости, собственной значимости и ответственности – ни одно из которых не рождается в негативных условиях. Позитивное общение не провоцирует в человеке стремление защищаться и поэтому позволяет более эффективно влиять на окружающих и пробуждать в них желание измениться. Так что, если вы хотите заставить окружающих делать то, что нужно вам, осознанно переходите на общение исключительно в позитивном ключе.

Представьте себе следующую ситуацию:

Вам 5 лет. Прекрасный весенний день. С вашего велосипеда сняли дополнительные два колеса. Ваш родитель слегка придерживает велосипед, чтобы вы поймали равновесие, и отпускает вас. Он продолжал идти рядом, но вы все равно уже едете сами. Ветер дует вам в лицо, и вы улыбаетесь все шире. Вы очень счастливы, хотя чуть напуганы. Что-то внутри вас продолжает напоминать вам о том, что беда может произойти в любой момент. И затем вы слышите:

– Давай! У тебя получается!

Волшебные слова поддержки!

– Не волнуйся! Я буду рядом, если вдруг понадобится помочь.

Ваша уверенность возросла, а негативные мысли пропали.

Нет более сильной поддержки, чем та, что человек оказывает сам себе. И поскольку позитивный настрой придает нам огромную силу, логично раз и навсегда отказаться от негативного мышления и общения. Позитивные мысли моментально изменят ваши эмоции. Постоянно спрашивайте себя: «Как я могу донести эту информацию в позитивной форме?» Например, фраза «У тебя плохое настроение» заставляет человека замкнуться еще больше, однако, если вы скажете ему: «Тебе самому станет намного легче, если ты немного улыбнешься», – вы заставите его задуматься и по-другому взглянуть на вещи.

Ищите позитив даже в негативных ситуациях

Позитивность – это не только наличие позитивных взглядов, она подразумевает под собой умение сохранять положительный настрой даже в самых *негативных ситуациях*. Вот пример:

Одна мама считала себя позитивным человеком: как правило, у нее было хорошее настроение, она часто улыбалась и пела. Однако она не отдавала себе отчета в том, что такое расположение духа она испытывала, только когда дела шли хорошо.

Как-то она поймала себя на мысли, что в состоянии стресса она общается со своим 3-летним сыном на негативной волне, и приняла осознанное решение изменить ситуацию.

Однажды, собираясь с сынишкой в садик, она увидела, что диванные подушки лежат на полу. Вместе они частенько строили из них пещеру или домик, но на этот раз беспорядок ее разозлил: убираться времени не было! Она сделала глубокий вдох и подавила свое первое инстинктивное желание скомандовать: «Убери немедленно! Мы опаздываем!»

Вместо этого она решила найти более позитивный подход.

– Ага! У тебя тут целый творческий процесс! Расскажи-ка, что ты здесь построил?

– Домик для бабочки! Она будет жить вот здесь, а тут у нее ванная, а тут...

Мама выслушала рассказ, восхитилась фантазией сына, а затем он радостно стал помогать укладывать подушки обратно на диван. Женщина была поражена тем, что произошло. На все про все ушло две минуты – в несколько раз меньше, чем она обычно тратила на то, чтобы заставить ребенка убрать подушки на место. В прошлом в ответ на все ее выговоры мальчик просто замыкался и не поддавался на уговоры.

Этот случай буквально открыл ей глаза. Она поняла, что позитивное общение потребовало от нее несколько секунд, чтобы обдумать происходящее, но она потратила на уборку меньше времени, чем раньше, сохранила добрые взаимоотношения и вышла с сыном из дома в хорошем настроении.

Приучать ребенка к дисциплине при помощи позитивного подхода совсем не сложно, и со временем это становится еще проще, поскольку само ваше мышление полностью перестраивается на позитивный лад.

Привнеся одно только это изменение в процесс воспитания, вы тут же заметите, насколько изменится поведение ваших детей *в любом возрасте*. Они будут намного лучше воспринимать самих себя – а значит, и вас. Они намного проще будут выходить с вами на контакт, что снизит не только уровень стресса в семье, но и улучшит ваши взаимоотношения.

Как тренировать в себе позитивность

Итак, как же это сделать?

Первый шаг – перемена вашего образа мышления. Вам кажется, что ваш ребенок намеренно ведет себя плохо или вы расцениваете его поведение как попытку найти наилучшее решение возникшей перед ним проблемы? *Ваше восприятие напрямую влияет на вашу реакцию*. Если вам кажется, что ребенок нарочно создает вам проблемы, ваша негативная реакция будет вполне естественной. С другой стороны, если вы считаете, что ребенок пытается спрятаться с чувством неудовлетворенности или проблемой, ваш подход будет исходить из стремления ему помочь. Отношение к детям, как к *взрослым людям, которые пока что моложе вас*, позволит в вашем собственном поведении делать акцент на том, чтобы помочь им, а не обидеть.

Избегайте негатива в речи

Начиная свою речь со слова «к сожалению», вы моментально передаете негативную установку человеку, с которым вы общаетесь, настраивая подсознание на то, что дальше должно последовать что-то плохое или неприятное. Следовательно, все, что вы скажете после «к сожалению», будет восприниматься исключительно в негативном ключе. То же можно сказать и о союзе «но», отражающем тенденцию отрицать все, что было сказано ранее, например:

– Да, ты можешь пойти вместе со своими друзьями, *но* ты должен вернуться к 9.

Замена союза «но» на союз «и» снимает негативную окраску:

– Конечно, ты можешь пойти со своими друзьями и должен вернуться домой в 9.

Это дает совершенно иное ощущение.

Ваша речь помогает сформировать мысли ребенка. Слово «нет» несет в себе негативную нагрузку и подразумевает, что человек делает что-то неправильно. Оно практически всегда приводит к сопротивлению. В слове «нет» не заложено гибкости или компромиссов. Даже если совершенно ровным тоном вы произносите: «Что в слове *нет* тебе непонятно?» – никто не воспринимает его спокойно. В нем заложена определенная нота приказа, оно звучит резко

и убивает любое желание. Интересно, но когда вы говорите детям не делать что-либо, они принимаются за дело с удвоенной силой. Запретный плод сладок!

Хорошая новость: родителям вовсе не обязательно всегда говорить «нет» детям. Исключением, конечно, должны являться ситуации, когда поведение детей ставит под угрозу здоровье и безопасность как их самих, так и других людей. Вместо слова «нет» родители могут использовать частицу «не», которая не несет в себе негативного подтекста, скрытого в «нет», а значит, приводит к меньшему сопротивлению.

Всякий раз, собираясь сказать «нет», спросите себя, что не так в поведении ребенка. Затем замените слово «нет» на частицу «не» и добавьте фразу, которая описывала бы форму поведения, которую вы хотите увидеть, а не наоборот.

Это даст ребенку представление о рамках дозволенного. Детям намного легче воспринимать информацию о том, как и что они должны делать, нежели о том, где они допускают ошибки. Более того, когда вы доносите до детей информацию в уважительной форме, они с большей охотой соглашаются с вами, а не вступают в противоборство. Ребенку, который кидает мяч в дверь гаража, можно сказать:

– Пожалуйста, не кидай мяч в дверь гаража; лучше в стенку.

Вы можете также подтолкнуть ребенка к принятию нужного вам решения, задав ему рефлексивный вопрос, такой как:

– Ты можешь сделать более правильный выбор?

Эти слова можно использовать в разных ситуациях.

Данный подход позволит ребенку почувствовать на себе ответственность за принятие лучшего решения – как и должно быть! Подобная форма общения заставляет ребенка задумываться: «Какое место могло бы стать наиболее подходящим для игры в мяч?»

Маленькие дети легко воспринимают позитивные слова и советы; они не вызывают в них духа противоречия. Когда вы начинаете общаться с ребенком с точки зрения того, что вы от него **ХОТИТЕ**, а не того, что вам **НЕ** нужно, дела начинают идти как по маслу, например: «Ботинки придумали для того, чтобы в них ходить, а не чтобы ими бросаться» или «Карандаши сделаны для того, чтобы рисовать, а не ломать их». Эта информация несет крайне важную смысловую нагрузку. С ее помощью вы *обучаете* своего ребенка, не прибегая при этом к негативу или демонстрации власти или контроля с вашей стороны. Общение с ребенком оказывает сильное и эффективное влияние. *Вместо демонстрации власти вы помогаете ребенку стать более ответственным.* Одна мама написала мне:

Ваш ответ на вопрос напомнил о тех временах, когда моему Адаму было два годика. Только было и слышно: «Нет, нет, нет!» Мой муж решил покончить с этим и сказал сыну:

– Адам, не смей больше говорить мне «нет». С меня хватит, молодой человек.

Адам посмотрел на него, весь кипя от злости, и крикнул:

– Не!

Я не могла удержаться от смеха. Вы правы, «не» несет в себе меньшую негативную окраску, чем «нет».

Рисуйте позитивные картины

Практика позитивности требует создания позитивных ментальных образов. Как это работает? Представьте, что вы пришли в ресторан, не заказав столика. В холле полно людей, ожидающих места. Метрдотель говорит вам:

– Вам придется подождать полчаса.

Теперь представьте себе ту же самую ситуацию, только на этот раз метрдотель говорит:

– Через полчасика я предложу вам прекрасный столик.

Заметили разницу в своем восприятии информации? Во втором случае шансов намного больше, что вы останетесь ужинать в этом ресторане.

Человеческий мозг очень чувствителен к внушениям разного рода. Всего на минуту постарайтесь *не* думать о маленьком белом котенке с красным ошейником на шее. Теперь *не* думайте о сером слоне в розовый горошек. Пытайтесь *не* представлять себе синий цвет. Что вы видите? Теперь попытайтесь *представить* себе «не». Можете? Не могут и дети. Когда ребенок слышит: «Не вбегай в дом», его сознание рисует картину, как он влетает в него. Если вы скажете: «Мы должны спокойно войти в дом», именно это представит себе ребенок. Позитивная информация позволяет ребенку наиболее адекватно реагировать на ваши просьбы.

Вот еще один пример. С точки зрения психологии, нет ничего предосудительного в том, что маленький мальчик продолжает писаться во сне. Укладывая ребенка спать, родители говорят ему:

– Постарайся не намочить сегодня кровать.

Что представит себе мальчик перед тем, как заснуть? Подумайте, насколько эффективней был бы позитивный образ:

– Посмотрим, сможешь ли ты сохранить сегодня кровать сухой.

Какая установка наиболее точно отражает стремление родителей? Какая из этих двух фраз с большей вероятностью приведет к желаемому результату?

На следующий день после того, как я поделился этой историей с родителями в школе, завуч рассказал мне о своем 3-летнем сыне:

Перед тем, как уложить сына в кровать, я отвел его, как обычно, в туалет.

После того, как я уложил его и поцеловал на ночь, я сказал:

– Посмотрим, сможешь ли ты сохранить кровать сухой сегодня ночью.

На следующее утро, как только он проснулся, он тотчас прибежал ко мне на кухню и сказал:

– Пап, смотри: моя кровать сухая!

Описывая свои *ожидания*, а не то, что *не хотите* видеть, вы избегаете проблемы, связанной с необходимостью пресекать одну нежелательную форму поведения ребенка только для того, чтобы он тут же избрал для себя *другую*, столь же неприемлемую. В ответ на позитивную информацию ребенок будет стараться следовать вашим рекомендациям:

– Тебе доставит не меньше удовольствия, если, без причинения неудобства окружающим, ты будешь отстукивать ритм вилкой по своей коленке, а не по столу.

Вот прекрасная иллюстрация силы позитивных образов.

Один банкир каждый день покупал карандаш у уличного попрошайки.

Банкир говорил:

– Ты торговец, я тоже и хочу получать добротный товар от любого торговца.

Так это и продолжалось, пока однажды попрошайка не пропал. Спустя какое-то время банкир забыл о нем.

И вот спустя несколько лет банкир зашел в какой-то магазинчик и узнал в его хозяине того самого попрошайку! Он сказал банкиру:

– Я так надеялся, что вы зайдете. Именно из-за вас я оказался здесь. Вы постоянно твердили мне, что я торговец, и я начал сам воспринимать себя таковым. Я начал представлять себя продавцом, а не нищим. Я начал продавать

карандаши – много карандашей – и сегодня у меня маленький бизнес. Вы проявили ко мне уважение и заставили посмотреть на себя другими глазами.

Опирайтесь на взаимосвязанности, а не на последствия

Последствия могут быть не только негативными, но и позитивными, но когда родители начинают говорить о «последствиях», они вкладывают в это слово определенную угрозу или напоминание об *установленном* наказании. Установленные последствия работают, только когда человек ценит имеющиеся взаимоотношения или находит ценность в том, о чём его просят. Иначе люди воспринимают установленные последствия исключительно негативно на основании взаимосвязи: «Сделай это – а то!..» Ребенок боится столкнуться с болью или дискомфортом, если он не справится с заданием. Это происходит в таких случаях, когда взрослый говорит:

– Если ты будешь продолжать это делать, то же самое случится и с тобой.

Если вы говорите:

– Если ты это делаешь, значит, ты берешь на себя полную ответственность за последствия, – вы даете ему псевдопредставление о стоящем перед ним выборе и попросту пытаетесь обмануть его сознание. У ребенка возникает ощущение, будто он сам себя наказал. Негативно расценивается и фраза типа:

– Не закончишь работу – никуда не пойдешь.

Помимо прочего это увеличивает «объем работы» взрослого человека, поскольку теперь именно на *взрослого* ложится дополнительная задача проверить, выполнил ли ребенок задание, и дать ему разрешение пойти погулять. Данный подход снимает всяческую ответственность с ребенка – на ком она должна лежать изначально – и перекладывает ее на плечи родителя.

Наш мозг оперирует скорее образами, нежели словами. Вспомните на мгновение, когда вам последний раз снился сон: он был в форме слов или в форме картинок? Вывод: успех всегда зависит от *образов, которые вы рисуете* как для себя, так и для других.

Как-то при мне представитель авиакомпании сказал мальчику:

– Не ходи по посадочному рукаву.

Я тут же понял, что мужчина создал себе большую проблему. И что бы вы думали: через несколько минут я увидел, как он гнался за ребенком! Мужчина мог бы добиться большего успеха и избежать ненужного стресса, если бы просто сказал мальчику:

– Пассажиры должны ожидать в специально отведенной зоне. Даже взрослым нужно предъявить специальный посадочный талон, чтобы пройти по рукаву.

Более эффективным подходом по сравнению с установленными последствиями является использование взаимосвязанностей, представляющих более позитивную картину и наделяющих ребенка большими полномочиями. Взаимосвязанность помогает людям *почувствовать себя намного лучше*. Взаимосвязанность отражается во фразах, типа:

– Да, ты это можешь сделать, если сначала выполнишь то-то.

Например:

– Да, ты можешь покататься на лодке, если наденешь спасательный жилет.

Взаимосвязанности действуют весьма эффективно, поскольку в них скрыто обещание чего-то позитивного, а не угроза, что характерно для последствий.

Испробуйте эту теорию на себе. Подумайте, что вам было бы приятней услышать:

A. Если ты не закончишь работу, ты никуда не пойдешь.

(негативно установленное последствие)

B. Безусловно, ты можешь пойти, как только закончишь работу.

(позитивно установленная взаимосвязанность)

Допустим, ваша дочь захотела сходить в гости к подруге, а вам нужно, чтобы она сначала сделала свою домашнюю работу. Когда она спрашивает разрешения, ответьте ей, опираясь на взаимосвязанность:

– Конечно, как только закончишь домашнюю работу. Или лучше:

– Как только ты будешь довольна тем, как ты выполнила свою домашнюю работу.

В этой фразе работают сразу два компонента системы повышения ответственности. Отвечая дочери подобным образом, вы четко возлагаете на нее ответственность за домашнюю работу. К тому же вы даете ей почувствовать степень вашего доверия и веры в нее – ведь вы не просто разрешили ей сходить в гости, но и доверили ей самой *оценить качество выполняемого ею домашнего задания*.

Взаимосвязанность можно использовать при общении с детьми любого возраста, чтобы воспитать в них ответственность и подтолкнуть их к взаимодействию с вами. К примеру, фраза:

– Пока ты не уберешь свои игрушки, мы не пойдем в парк, – позволит добиться меньшего успеха в сравнении с утверждением:

– Как только все твои игрушки будут убраны, мы сразу отправимся в парк.

В приведенных примерах родитель оперирует в своих ответах *подбадривающими взаимосвязанностями*, а не *приводящими в уныние последствиями*. Девочка проявляет заинтересованность в том, чтобы доделать домашнюю работу и отправиться к подруге, а малыш приходит к логическому выводу, что ему надо убрать игрушки, чтобы пойти в парк. Как однажды сказал Букер Т. Вашингтон: «Мало есть способов помочь человеку больше, чем возложив на него ответственность и дав ему понять, что вы в него верите». Взаимосвязанности позволяют вам достичь именно этого.

Джой, школьная учительница, рассказала мне о своем опыте использования взаимосвязанностей при общении с дочерью-подростком, которая «пытается улизнуть от домашних дел при каждом удобном случае».

Вечером я сказала ей:

– Конечно, ты можешь встретиться со своим парнем, как только посуда будет вымыта и убрана на место.

Через 15 минут была не только убрана вся посуда, но и вымыты плиты, стол и пол!

Разница между последствием и взаимосвязанностью прекрасно проиллюстрирована в классическом «Шоу Косби»¹, в котором Билл Косби сыграл роль доктора Хакстейбла.

Доктор Хакстейбл предложил дочке Руди выбор: доесть обед и выйти из-за стола или остаться за столом. Девочка капризничала, и отец стал ей рассказывать о 5-летней девочке, которая не хотела доедать обед и друзья которой окончили начальную школу, перешли в школу среднюю, старшую, поступили в университет, пока та сидела за столом. На Руди это не произвело никакого впечатления.

И тут домой вернулась Дениз – старшая сестра Руди. Руди слышала, как Дениз и ее подруги передвинули диван, скатали ковер, включили музыку и начали танцевать. Затем Дениз вошла на кухню, и Руди спросила ее:

– Можно мне потанцевать с вами?

– Конечно, – ответила Дениз, – как только ты закончишь обед.

¹ Шоу Косби (Cosby Show) – популярный американский комедийный сериал о богатой афроамериканской семье Хакстейбл, который транслировался на телеканале NBC в течение восьми сезонов: с 20 сентября 1984 года по 30 апреля 1992 года. – *Прим. пер.*

Руди тут же доела брюссельскую капусту, поставила тарелку в раковину и пошла танцевать.

Доктор Хакстейбл смог обрисовать своей дочери лишь *последствия*: не закончишь обед – останешься за столом. Дениз же помогла ей увидеть *взаимосвязанность* событий. Очень часто мы говорим детям:

– Либо ты доешь свою брюссельскую капусту, либо то-то и то-то...

И совершенно не понимаем, почему эти слова не побуждают наших детей к моментальным действиям.

Установленные последствия не изменяют желание человека вести себя тем или иным образом, а значит, не способствуют повышению уровня ответственности или самодисциплины.

Старинная мудрость гласит: «Человек, убежденный против своей воли, всегда остается при своем мнении». Всякий раз, пугая ребенка последствиями, вы закладываете в нем убежденность о недоверии к нему и скромных ожиданиях. Как и любая форма принуждения, установленные последствия порождают сопротивление. Они провоцируют стресс как у ребенка, так и у родителя. Они также крадут у ребенка шанс на то, чтобы стать более ответственным человеком.

В общем и целом, упор на взаимосвязанностях поможет снизить уровень стресса и добиться большей эффективности, нежели установленные последствия, что еще раз доказывает полученное мной письмо:

У нас очень волевая и упрямая девочка. Сейчас ей 3,5 года. Чтобы приучить ее к дисциплине, я всегда оставляла для нее возможность выбора, существенно облегчающую нашу жизнь, но я никогда не обращала внимания на взаимосвязанности. Я всегда делала акцент на последствиях, говоря что-то вроде:

– Если ты не уберешься, ты не сможешь пойти в парк.

Фраза «Если ты уберешь игрушки, ты сможешь пойти в парк» действует намного эффективнее. Но я вынуждена сначала все как следует продумать, чтобы решить, как именно донести до нее нужную информацию.

Как-то она начала жаловаться на пса, который якобы очень ей мешает, трогает и т. п. У нее просто началась истерика! Я спокойно сказала ей, что если она оставит собаку в покое, то сможет остаться на своем месте. Она сидела на полу с подносом, на котором лежала ее пицца, и смотрела телевизор. Она больше не издала ни звука и даже нежно прижала голову собаки к себе; с того момента она стала вести себя намного спокойней. До этого нам всегда приходилось потратить немало нервов, чтобы объяснить ей, что собаку нельзя толкать и т. д.

Чуть ранее я ей сказала, что, как только она уберет все свои игрушки, мы сможем пойти в парк. Я никогда раньше не видела, чтобы она так быстро наводила порядок. Это просто потрясающе!

Объясните ребенку процесс действий

Взрослые сильно ошибаются, думая, что ребенок уже знает, что и как делать правильно, до того как родители объяснят, научат, покажут на практике, а иногда и заставят его сделать что-то. Самый простой пример: попросить ребенка поставить грязную посуду в раковину. Если вы изначально объясните ребенку всю процедуру мытья тарелок и кухонных принадлежностей, вы избежите разочарования и стресса в будущем.

Еще пример. Чтобы помочь своему чаду собраться в школу, родители обычно говорят:

– Не забудь свой завтрак! Не забудь ключи!

Вместо того чтобы постоянно брать на себя ответственность напоминать ребенку о необходимых вещах, можно просто принять за правило составление списков.

Всего лишь поинтересовавшись у ребенка, проверил ли он список нужных ему вещей, родители прививают ему чувство ответственности. В список можно вносить домашние задания, сменную обувь и целый ряд других пунктов, о которых он должен помнить. Данный подход заставляет *именно ребенка, а не родителя* осознанно проверять список. Продумывание и обучение ребенка различным жизненным процессам не только позволит вам избежать лишних придирок, но и избавиться от негативных чувств и стресса, неизбежно сопровождающего столь отталкивающий подход, а также укрепить в ребенке чувство ответственности.

Вся наша жизнь выстраивается вокруг определенных процессов. Как для родителей, так и для малышей, еще плохо контролирующих свои реакции и ведущих себя в произвольной и спонтанной форме, привычка опираться на определенные процессы поведения может оказать огромную помощь. Всякий раз, когда ребенок будет делать что-то, что вас огорчает, или, наоборот, не делать чего-то, что вы от него ожидаете, спросите себя: *«Знает ли он, что представляет собой правильный процесс?»* По сути, вы изначально должны задавать себе именно этот вопрос каждый раз, когда поведение ребенка начинает вас беспокоить.

Подходите к делу творчески

Чем чаще мы будем опираться на позитивность в своем поведении, тем больше шансов снизить уровень стресса, укрепить доверие и избежать конфликтов. И тут очень уместен творческий подход. Вот что случилось с одним папой и двумя его сыновьями, которые постоянно оставляли грязную одежду на полу вместо того, чтобы класть ее в корзину. Это сильно раздражало маму, так что в один прекрасный день она спросила себя: *«Как исправить раз и навсегда эту ситуацию?»* – и... объявила:

– Если я найду одежду на полу, я ее, конечно, подниму, но за это «правонарушитель» будет делать мне хороший массаж спины.

Такое заявление не только помогло избежать негативной обстановки, но и подарило ей несколько сеансов массажа спины. К еще большей радости, они начали постепенно оставлять все меньше и меньше одежды на полу, а вскоре и вовсе избавились от этой привычки. Сеансы массажа, однако, не прекратились!

Избегайте критики: опирайтесь на ответную реакцию

Критикуйте, и все, что вы получите в ответ, – это сопротивление и негатив. Это особенно верно, когда вы критикуете что-то, что, *по ощущениям* ребенка, находится под его контролем. Одобрение и поддержка будут более эффективными в данной ситуации.

Критика всегда воспринимается так: *«Того, что ты делаешь, недостаточно»*. Замечания подобного рода всегда провоцируют негативные эмоции. Вместо этого ребенка следует вдохновлять на что-то большее, передавая ему степень своих высоких ожиданий. К примеру, если ваш ребенок очень медленно собирается по утрам, попробуйте сказать:

– Вчера у тебя ушло 10 минут на то, чтобы собраться и выйти к завтраку. Я уверена, что ты можешь улучшить этот результат. Ну-ка, сможешь ли ты сегодня уложиться в 8 минут?

Вы увидите, как ваш ребенок откликнется на поставленную задачу и выйдет к завтраку намного быстрее. Успех объясняется тем, что *преодоление препятствий доставляет человеку удовольствие*.

Критика в адрес ребенка зарождается из совершенно искреннего желания помочь ему. Увы, основной акцент мы делаем на том, что ребенок делает «не так», полагая, что это заста-

вит его приложить больше усилий именно в этой области. Мы хотим, чтобы ребенок достиг наибольших достижений именно в той сфере, которая дается ему труднее всего. Но проблема в том, что критика и упреки заставляют человека *почувствовать себя еще хуже*, а не лучше. Как правило, негативные подходы не только не дают дополнительного стимула, на который мы рассчитываем, но и разрушают позитивное восприятие человеком самого себя.

После встречи с учителями ребенок спросил маму:

– Почему они не говорили ничего о моих успехах по гуманитарным предметам, которые у меня хорошо получаются, а вместо этого говорили о том, в чем я испытываю затруднения? Почему они всегда пытаются исправить что-то, что не так со мной.

Мама сказала ему:

– Они пытаются тебе помочь.

– Не-а, они пытаются меня исправить.

Критика редко воспринимается как «ответная реакция», а ведь именно ответная реакция играет существенную роль в становлении и взрослении ребенка. *Дружеский совет – прямая обязанность родителя и действует эффективнее любой критики.* Понимание *негативной природы критики и позитивного эффекта развития способностей ребенка* – отличительная черта разумного воспитания.

Проводите грань между поведением и личностью

Самозащита – инстинктивная реакция. Подвергаясь критике или обвинениям, мы начинаем защищаться, ища оправдания своим поступкам. Мы говорим ребенку:

– Меня расстраивает не *ты*, меня огорчает твое поведение!

Но все мы – независимо от возраста – испытываем огромную сложность с тем, чтобы отделить поведение от личности. Вы можете легко убедиться в справедливости этих слов, вспомнив о какой-нибудь своей работе, которая требовала оценки. Думали ли вы следующим образом во время разговора с боссом: «Мой начальник оценивает не меня, а *качество моей работы!*» Кому бы я ни задавал этот вопрос, никто не ответил на него утвердительно. И все же начальник *действительно* оценивает вашу работу, а не вас как личность. Так если вы, взрослый человек, не можете отделить свое поведение от личностных аспектов, чего вы хотите от малыша?

Умение проводить границу между личностью и поведением позволяет избежать критики и навешивания ярлыков. Если ребенок не проявил ответственности, признайте именно этот факт, но не называйте его «безответственным». *Дайте определение стилю поведения, но не личности.* Вопрос «Тебе кажется твой поступок ответственным?» позволит добиться более заметных результатов, нежели утверждение:

– Ты совершенно безответственный человек.

Вы сможете научиться отделять личностный аспект от поведения ребенка при помощи *Системы повышения ответственности*, о которой пойдет речь в Части II.

Отдавайте предпочтение признанием, а не похвале

Признание и похвала – совершенно разные вещи. *Похвала имеет оценочный характер* и подразумевает родительское одобрение. Напротив, *признание просто отражает факт.* Похвала направлена на позитивное одобрение, но заставляет вас чувствовать определенную степень своей неполноценности, полностью исключаемой при получении признания. К примеру, похвала всегда основывается на суждении человека, который вас хвалит. Как правило,

взрослый хвалит ребенка, поскольку хочет одобрить ту или иную форму поведения. Однако *ребенку гораздо важнее испытать чувство самоудовлетворения без родительского одобрения*.

Признание прекрасно выполняет задачу похвалы *без недостатков*, которые присущи последней. Признание укрепляет чувство собственной значимости, не опирающееся на необходимость чьего-либо одобрения. Основная функция признания – укоренить в сознании человека уверенность в себе и своих силах, а не зависимость от чужого мнения.

Чтобы привить ребенку чувство ответственности, вы должны четко понимать разницу между похвалой и признанием. После семинара, в ходе которого я объяснял разницу между этими двумя понятиями, одна мама написала мне:

Полностью согласна с вами! Я всегда думала, что перехваливаю свою 11-летнюю Елену. И недавно она дала мне это понять совершенно открыто. Она сделала что-то ПОТРЯСАЮЩЕЕ, и я принялась за свое:

– Дорогая, мама так ГОРДИТСЯ тобой!

И тут Елена прервала меня на полуслове, встала руки в боки и сказала:

– Мам, ПОЖАЛУЙСТА, ХВАТИТЬ! Каждый раз, когда ты так делаешь, мне начинает казаться, что тебя удивляет то, что я делаю, – будто ты считаешь меня ни на что не способной!

Мама пыталась выразить свои позитивные чувства и похвалой вознаградить дочь. Намерения-то были благородны, но избранный метод привел к противоположным результатам. С тех пор она начала признавать достижения дочери, *не ссылаясь при этом на чувство материнской гордости*.

Обратите внимание на разницу ощущений в следующих примерах:

- А. Я так довольна тем, как ты относишься к своему брату (похвала).
- Б. Ты относишься к своему брату с искренней заботой (признание).
- А. Мне понравилось, как ты это сделал (похвала).
- Б. Как тебе это удалось? (признание с одновременной поддержкой)
- А. Мне так приятно, что ты помыл тарелки (похвала).
- Б. Спасибо, что помыл тарелки (признание).

Фразы, начинаяющиеся со слов «Мне нравится» или «Я так тобой горжусь», подталкивают ребенка к поведению, направленному на то, чтобы *доставить удовольствие взрослому*, однако они не развивают в нем чувства самоудовлетворения, рождающегося благодаря признанию. Похвала приводит к развитию зависимости. Признание, напротив, придает силы.

Похвалу от признания отличают три характерные черты:

1. Похвала всегда начинается с личностного упоминания: «Я так горжусь тобой...» или «Мне понравилось то...». Даже во фразе «Я заметил, что...» скрыта коварная ловушка, поскольку в ней основной акцент смещается на то, что думаете именно вы, а не на то, чего достиг ваш ребенок.
2. Похвала всегда несет в себе покровительственный тон. Если бы вы никогда не сделали подобную ремарку в адрес взрослого человека, то вам следует дважды подумать, прежде чем говорить такие вещи ребенку.
3. Похвала зачастую похожа на простое замечание типа: «Это хорошо». Признание, напротив, обращает внимание на конкретные аспекты поведения: «Ух-ты, ты убрал свои игрушки»!

Вместо того, чтобы осыпать ребенка похвалами, начинайте обращать внимание на вещи, которые ребенок выполняет с легкостью. Данный подход позволит вам развить в нем упорство и достичь наибольших успехов.

В случае с более взрослыми детьми похвала может даже унижать, как мы видели в примере с 11-летней Еленой. Малышей похвала подталкивает делать то, что от них хотят родители, т. е. доставить удовольствие *взрослому*. Подобный стиль поведения укореняется в ребенке понимание того, что оценка правильности или неправильности его поступков всегда зависит от мнения *других*. Это значит, что ребенок начинает ощущать себя непринятым и несоящим, как только его поведение *перестает* соответствовать ожиданиям взрослого. Утверждение типа «Я так тобой горжусь, потому что ты такой хороший мальчик» подразумевает, что мальчик вам нравится *только* тогда, когда он хороший, а когда он ведет себя плохо, с ним уже что-то не так. Похвала сродни конфете: если вы дали ее попробовать ребенку однажды, вы уже с большим трудом сможете отказать ему в его желании в дальнейшем.

Если мы посмотрим на похвалу как на общее высказывание: «Ты хорошо потрудился» или «Мне понравилось то, что ты сделал», мы поймем, что ребенок не уловил в нем ответной реакции или основы для последующей оценки и самосовершенствования. Мы лишь высказали свое мнение. В противовес похвале признание чего-либо передает ребенку особую информацию. Оно подталкивает ребенка к размышлению и самооценке – основным составляющим роста и развития личности.

Когда мы передаем ребенку особую реакцию с нашей стороны, например: «Ты съел все полезные овощи» или «Ты убрал все свои игрушки», – мы убираем свое мнение. Это позволяет сделать акцент на действии, основанном исключительно на том, чтобы доставить удовольствие родителям. Обратите внимание, сколько позитивных эмоций дарят следующие высказывания: «Здорово у тебя получается» и «Не покажешь мне, как ты это делаешь?». Признание помогает человеку расти, укрепляет его уверенность в себе и собственных знаниях и приносит больше пользы, чем любая похвала, не отражающая никакого прогресса или самооценки.

Причина, по которой похвала может сработать в нашу пользу в краткосрочной перспективе, заключается в том, что маленьким детям необходимо заручаться нашей поддержкой. Но родители должны ответственно подходить к вопросу чрезмерного использования этой зависимости ради собственного удовлетворения. Конечно, от похвалы удержаться трудно, когда поступок ребенка доставляет нам искреннюю радость. Тем не менее даже тогда стоит задуматься о том, что в ребенке может развиться «болезненная зависимость» от похвалы. Отмечу также, что дети должны получать удовольствие от собственных свершений – испытывать гордость за то, чему они научились и что умеют делать.

Всякий раз, хваля ребенка, мы задаем тон его внутренним ощущениям. Бывают моменты, когда наша оценка является уместной, а наши советы – просто необходимыми, особенно когда речь идет о совсем маленьких детях, которые только начинают ходить, или дошкольниках.

Тем не менее непрерывный поток оценочных суждений может не только быть бесполезным, но и вредить развитию ребенка.

Увы, мы не всегда отдаляем себе отчет в том, что замечание типа «Как красиво сделано!» содержит точно такую же оценку, как и «Как ты плохо это сделал!». Важнейшее качество позитивной оценки не в том, что она позитивная, а в том, что она, несмотря ни на что, остается *оценкой*. А люди, особенно молодые, вовсе не любят, когда их оценивают.

Все это вовсе не значит, что любой комплимент или выражение восхищения вредны. Мы должны четко понимать *мотивы* того, что мы говорим. *Нет ничего плохого и противоестественного в искреннем выражении энтузиазма*. Но мы должны понимать, позволяют ли наши высказывания развить в ребенке чувство контроля над ситуацией и самоудовлетворения или они просто приводят к тому, что ребенок начинает постоянно искать нашего одобрения. Помо-

гают ли наши комментарии ребенку относиться с большим энтузиазмом к выполнению задания или оно превращается в нечто, что он должен сделать, лишь бы его погладили по головке?

Первоочередная задача похвалы – улучшить отношение людей к самим себе, а в случае с маленькими детьми – повысить их самооценку.

Но самооценка напрямую связана с (внутренним) осознанием собственной компетентности. И в этом случае люди черпают силы исключительно в самих себе. Когда акцент смещается в сторону признания достижений, то осознание и ощущение собственной компетентности начинает процветать, а чувство удовлетворенности взлетает до небес.

Маленькие дети хотят доставить родителям удовольствие своим поведением. Но на самом деле мы хотим, чтобы наши дети научились поступать правильно не потому, что кто-то повесил перед ними морковку, за которой они будут идти, а потому что так просто должно быть. Когда люди поступают правильно: принимают верные решения, ведут себя ответственно – они чувствуют себя хорошо. Они учатся оценивать себя. Привитие ребенку чувства ответственности, а не послушания, ориентированного на то, чтобы доставить удовольствие взрослым, раскрывает гораздо больше возможностей и для детей, и для их родителей. Дети становятся более уверенными в себе, и родители развиваются в них чувство ответственности. Как точно заметил Ральф Уолдо Эмерсон: «Награда за хорошо сделанную вещь – сама эта вещь».

Делайте ставку на успех

Ни один ребенок не хочет подвести вас или намеренно попасть в беду. «Люди рождены для успеха, а не для поражения», – сказал Генри Дэвид Торо. С ним согласен известный психолог Абрахам Маслоу, писавший, что основная человеческая потребность заключается в стремлении к успеху и самоактуализации.

Люди добиваются больших результатов, когда обращают внимание на свои сильные стороны, а не на слабые. Это вовсе не значит, что человек должен игнорировать свои слабости, но лишь подчеркивает: главное то, что ребенок *может* сделать, а не то, что ему не удается. Элементарная вера в *возможность* что-то сделать – та искра, которая разжигает пламя действий. Когда ребенок постигает новый для себя навык, именно *успех*, а не поражение помогает ему двигаться дальше и приводит к формированию характера, позитивного мышления и самоуважения.

Делая акцент на интересах, сильных сторонах и успехе, вы запускаете в действие механизм мотивации. *Акцентируя внимание именно на сильных сторонах, мы укрепляем в человеке желание работать над своими слабостями.*

Родитель несет ответственность за то, чтобы раскрыть в ребенке его интересы, таланты и навыки и признать их.

– Ты очень хорошо рисуешь. Я вижу это по деталям твоих набросков.

Дети, чья самооценка занижена, нуждаются в неоднократном признании их достоинств. Такие дети сначала должны убедиться в вере в них окружающих, и тогда начнет просыпаться их вера в собственные силы.

Один репортер отметил, что на Эндрю Карнеги, первого великого промышленника Америки, работало в общей сложности 43 миллионера. Он спросил Карнеги:

– Как вам удалось нанять на работу так много богатых людей?

– Дело в том, что, когда я брал их на работу, ни один из них не был миллионером!

– Как же вы превратили их в миллионеров?

– Развитие людей подобно золотодобыче, – объяснил Карнеги. – Чтобы отыскать унцию золота, нужно перелопатить тонны грязи. Но ведь изначально вы приходите на прииск за золотом, а не за грязью.

Ищите золото

Общение на позитивной волне оказывает огромную поддержку, которая и запускает наши мотивационные механизмы. Фразы вроде «Я знаю, что ты можешь это сделать, ведь я уже не раз убеждался в твоих талантах», помогают людям поверить в свои способности.

Роберт Данциг, президент огромной компании Hearst Newspaper Corporation, начинал свою карьеру простым посыльным. Свой успех он ставит в заслугу первому начальнику, который постоянно поддерживал его, говоря:

– Ты многообещающий молодой человек.

Лишь один этот позитивный комментарий, как сказал мне сам Данциг, подтолкнул его к тому, чтобы по-другому посмотреть на свои возможности и подняться до поста президента.

Одно слово поддержки, сказанное во время провала, намного весомее вороха хвалебных од, полученных в момент успеха.

Когда ребенок не смог добиться успеха, вы можете спросить его:

– Какой урок ты можешь вынести из этой ситуации?

Помогите ребенку стать той самой обезьянкой, которая ест только полезную часть банана и выбрасывает ненужную шкурку, научив его позитивно воспринимать каждую жизненную ситуацию, поскольку любая может стать полезным опытом.

Сосредоточьтесь на постоянном совершенствовании

Успех не всегда равнозначен победе и зачастую сопряжен с познанием, ростом и совершенствованием. Нам свойственно постоянно сравнивать себя с другими людьми, но чем больше подобный тип мышления будет *перенаправлен* в другую сторону, тем более успешными мы будем себя ощущать. *Неплохо иметь перед глазами модели – глупо соревноваться с ними.* Личный прогресс мы должны измерять степенью *изменений внутри нас*, а не в сравнении с другими. Когда приложенные усилия дают свои результаты – особенно, если мы можем увидеть их наглядно, – мы начинаем вкладывать больше сил. Совершенствование приходит через самооценку, постоянную практику, полученный результат и приложение еще больших усилий. Чем выше качество нашей работы, тем больше мы получаем удовольствия и тем больше хотим продолжать заниматься этим дальше.

Одна женщина обедала в небольшом кафе. За соседним столиком папа, мама и сын так весело обсуждали баскетбольный матч, в котором он участвовал, что женщина не могла не присоединиться.

– Должно быть, ваша команда выиграла, – сказала она мальчику.

Ребенок широко улыбнулся:

– Не-а, мы продули 2:22. У них была просто убойная защита.

– Этот мяч забросил ты? – спросила женщина.

Рот мальчика был набит тортом – он лишь помотал головой: нет. Отец хлопнул мальчика по ладони в знак одобрения, а мама обняла, проговорив:

– Ты был просто великолепен.

Женщина за соседним столиком потерла свой подбородок.

Мальчик посмотрел на нее и сказал:

– На прошлой неделе я девять раз бросал мяч, но он ни разу не долетел до корзины. На этот раз я восемь раз бросал мяч, и трижды он ударялся о щит! Папа говорит, что я делаю успехи!

Принимаясь за что-то новое и наталкиваясь на критику и поправки, не испытав еще чувства успеха или прогресса, дети чувствуют разочарование и теряют интерес. Желая поправить или покритиковать ребенка, мы должны отдавать себе отчет в том, на каком этапе познания он находится. Точность и безошибочность должны прийти только вслед за ощущением прогресса и успеха. Периодически отмечайте и признавайте успехи, которых добивается ваш ребенок. Не забывайте о том, что успех возвращает уверенность в себе и приводит к дальнейшему успеху в жизни.

Избегайте перфекционизма

Основная проблема, с которой сталкиваются дети, – это стремление к совершенству, которое мешает их развитию и приводит к весьма серьезным последствиям.

У меня 6-летний умный мальчик, учеба дается ему легко. Но когда он выполняет домашнее задание, очень тревожится, все ли он делает правильно. Иногда тревога так велика, что он не может заснуть. Как ему помочь?

Я ответил на этот вопрос так: *человек не может одновременно учиться и быть совершенным*. Научите ребенка сначала запастись необходимыми знаниями, а уж затем стремиться к совершенствованию – а не к совершенству. Стремление к совершенству может помешать процессу обучения и в конечном счете отразиться на качестве работы. Концентрируясь на совершенстве, человек проигрывает, поскольку по природе своей он несовершенен. А вот когда акцент смещается в сторону совершенствования, человек не просто остается в выигрыше, но и повышает уровень удовлетворения полученными результатами.

Страх перед поражением, обусловленный стремлением к совершенству, может существенно ограничить успех, поскольку человек больше не хочет рисковать.

К тому же перфекционизм подталкивает многих молодых людей к мысли о том, что окружающие будут любить и принимать их, только если они добьются совершенства. Именно вера в подобные вещи приводит к таким расстройствам пищевого поведения у девочек, как булимия и нервная анорексия. Мысли о том, что любая ошибка приведет к неприятию со стороны общества, мучают огромное количество детей и молодых людей. Стремление к совершенству, а не к совершенствованию приводит и к тому, что дети с огромной неохотой начинают признавать собственные ошибки или извиняться за них.

В экстремальных случаях перфекционизм может помешать взрослению. Дети просто сдаются и опускают руки. Вера в то, что они должны быть совершенны, начинает изводить их, начинаются приступы тревожности, появляются деструктивные мысли о том, что они не могут заниматься тем или иным делом, потому что никогда не достигнут в нем успеха. Следующий этап – полное бессилие, как описано в примере ниже.

Как-то я показал учителю свой рисунок. Он сказал мне:

– Зеленых солнц не бывает. Солнце желтое, и всем это известно. Твой рисунок никуда не годится.

Прямо средь бела дня на меня опустилась густая ночь.

На следующий год пришел новый учитель.

Первое, что он попросил нас сделать, было нарисовать что-нибудь:

– Рисуйте все, что придет в голову.

Я просто уставился в лист бумаги, не в силах провести ни одной линии...

Когда учитель подошел к парте, я слышал лишь, как бешено бьется мое сердце... Он положил руку мне на плечо и прошептал:

– Какое у тебя большое, густое и красивое облако!

Когда наша дочь училась говорить, она издавала довольно нестандартный звук при произнесении звука «С». Мы акцентировали на этом внимание – всего один раз. Следующие несколько недель, произнося слова с этим звуком, она заминалась и пытаясь произнести его безупречно. Мы стали свидетелями того, как у нее начали проявляться первые признаки заикания! Больше никогда в жизни мы не акцентировали внимание на том, как она говорит, и испытали огромное облегчение, когда ее речь вернулась к норме.

Речевой навык развивается всегда естественным путем. Когда вы уделяете особое внимание этой деятельности, на ней сосредоточивается и наш мозг, что приводит к нарушению естественного процесса. Вы можете испытать этот эффект на себе, поднимаясь по знакомой вам лестнице. Как правило, вы не заостряете внимание на том, что вы делаете. Однако если вы станете задумываться над каждым шагом, вы скоро начнете спотыкаться.

Когда ребенок начинает ходить, мы оказываем ему поддержку, потому что понимаем, что обучение происходит постепенно. Мы не ждем, что ребенок в *один* прекрасный день встанет и пойдет. Подобно этому, мы пытаемся оказать всяческую помощь, когда ребенок начинает говорить, даже если звуки лишь отдаленно похожи на правильную речь.

Младенцы не знают и не умеют практически ничего. Если бы мы знали все уже от рождения, мы бы не смогли испытать одну из самых великих радостей в жизни – радость познания! Чтобы научиться чему-то, мы должны вступить на неизведанную территорию. В процессе познания невозможно избежать ошибок. Этот процесс продолжается всю нашу жизнь. И совершение ошибок является естественной частью жизни и развития.

Сделайте позитивность своей привычкой

Переход на позитивное мышление и позитивное общение начинается с осознания. Прислушайтесь к себе. Задумайтесь, сколько раз вы говорите о чем-то в негативной форме, хотя это можно выразить позитивно. Постоянно спрашивайте себя, перед тем как что-то сказать: «Как я могу это выразить так, чтобы это выглядело намного позитивней?»

Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь

Позитивная речь может превратить любую негативную ситуацию в позитивную. Чем чаще вы будете выстраивать свою речь в позитивном ключе, тем быстрее это станет вашей привычкой. Проще всего этого добиться, сосредоточиваясь на том, чего вы *хотите* добиться от своих детей, а не на том, чего *не хотите*. Уберите из своей речи деструктивные, негативные слова: «не хочу», «не должен», «не могу» или «обязан». Замените их фразами, которые будут придавать силы и вдохновлять. Так, замечание: «Не бегай по дому» превращается в предложение: «По дому мы ходим спокойно». «Нельзя есть торт руками» превращается в «Когда мы едим торт, мы пользуемся десертной вилкой». «Нельзя ездить на велосипеде без шлема» заменяется на «Если ты наденешь шлем, он защитит тебя». «Ты должен идти в школу» становится лишь напоминанием «Уже пора идти в школу».

Позитивность становится привычкой. Как говорится, *сначала мы формируем свои привычки, а затем наши привычки формируют нас*. Это совершенно верно в отношении позитивности. Как только мышление и общение в позитивной форме станет вашей привычкой, вы почувствуете, как это здорово – и насколько сильнее вы станете как личность.

Станьте примером позитивности

Уинстон Черчилль однажды сказал: «Оптимист видит возможности в каждой трудности. Пессимист видит трудности в каждой возможности». Пессимист всегда думает только о проблемах. Но зачем ими забивать свою голову, когда можно найти массу решений. На родителях лежит ответственность за то, чтобы являть собой *образец* позитивности. Надежде и оптимизму можно научиться. Еще раз: самый влиятельный человек, с которым вы можете поговорить в этой жизни, – это вы сами, и то, что вы говорите себе, накладывает непосредственный отпечаток на ваше восприятие, вашу жизнедеятельность и способность влиять на других. Пусть ваше мышление всегда будет настроено на позитив, вдохновение и самопомощь. Как говорится в инструкции по безопасности, выдаваемой на борту любого самолета: «Наденьте кислородную маску сначала на себя, прежде чем помочь другому человеку».

Ожидайте хорошего

Генри Форд говорил: «Если вы думаете, что можете, то вы можете, если думаете, что не можете, – то не можете. В обоих случаях вы правы». Психологи называют это просто: «накликать беду».

Старик сидел возле ворот, ведущих в город, когда к нему подошел незнакомец.

– Скажи мне, – сказал он, – что за люди живут в этом городе?

Старик подумал и ответил:

– Не знаю. Что за люди жили там, откуда ты пришел?

– Огромная шайка воров – на ходу подметки рвут!

Старик ответил:

– То же самое ты найдешь и здесь.

Спустя некоторое время к нему подошел другой незнакомец и задал тот же вопрос:

– Что за люди живут в этом городе?

И снова старик ответил:

– Не знаю. Что за люди жили там, откуда ты пришел?

– Наиприятнейшие люди в мире. Снимут с себя последнее, чтобы помочь тебе.

– То же самое найдешь и здесь.

Наше восприятие нередко является отражением нашего сознания. Столь часто мы находим в жизни то, что думаем в ней найти. В течение трех лет я регулярно летал в Нью-Йорк, где работал с родителями и учениками школ Гарлема и Верхнего Манхэттена. До того, как я начал ездить в «Большое яблоко»², я неоднократно слышал о том, что жители этого города грубы и неприветливы. Размыщая над этими стереотипами, я спросил себя: «Как превратить это негативное восприятие в позитивный опыт?» Я решил, что Нью-Йорк окажется для меня дружелюбным, общительным и прекрасным – и так оно и вышло!

Если вы воспринимаете человека таким, какой он есть, он таким и останется. Если же вы воспринимаете его таким, каким он должен и может быть, он таким и станет.

Иоганн Вольфганг фон Гёте

² «Большое яблоко» («The Big Apple») – самое известное прозвище Нью-Йорка, возникшее еще в 1920-х годах. – Прим. пер.
42

Зачем лишать себя силы, скрытой в позитивности? Это навык, который со временем вы можете развить как в себе, так и в своих детях. Когда это случится, вы будете приятно удивлены, насколько снизился уровень стресса в вашей жизни, повысилась работоспособность и улучшились взаимоотношения.

После краткого обзора ключевых аспектов, связанных с позитивностью, мы перейдем с вами ко второй главе.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

◆ Люди добиваются намного большего, чувствуя себя хорошо, а не плохо.

◆ Негативные высказывания обусловливают негативное восприятие.

Позитивное восприятие является результатом позитивного мышления.

◆ Люди могут более эффективно оказывать влияние на других, если выстраивают свое общение с ними в позитивном ключе.

◆ Признание, просто констатирующее и оценивающее поступок, приносит больше удовлетворения, чем похвала, подразумевающая, что какое-то действие было сделано исключительно ради того, чтобы доставить удовольствие кому-то.

◆ Установленные последствия воспринимаются, как правило, негативно, и именно поэтому они не изменяют *желание* человека вести себя по-иному.

◆ Взаимосвязанности всегда опираются на позитивность и передают ответственность в руки ребенка – где она и должна быть изначально.

◆ Картинки, которые люди рисуют в своем сознании, определяют их поведение.

◆ Позитивность помогает людям почувствовать, что их ценят, поддерживают, уважают, что они на многое способны и ими гордятся.

◆ Позитивность дарит надежду.

2. Выбор

Возможность выбора заканчивается вместе с жизнью

В главе 1 мы узнали, почему именно *позитивность* – лучший путь к достижению поставленных целей. А сейчас мы поговорим о том, как три простых слова помогут вам добиться наибольших успехов в воспитании. Вот эти три слова: *выбор придает силы*. Предоставляя ребенку право выбора, вы моментально снижаете уровень своего стресса. Это также помогает укрепить самодисциплину и улучшить взаимоотношения. Сила выбора велика – он помогает людям всех возрастов. И что более важно, ответственное поведение напрямую обусловлено количеством решений, которые принимают дети в своей жизни.

Сила выбора

Мы воспитаны на твердом убеждении в том, что право на принятие решения портит детей, а абсолютное право на это – попросту развращает. Но ведь портит нас и абсолютное *бесправие и беспомощность*. В рамках любых взаимоотношений – независимо от возраста – нехватка собственной власти и силы приводит к тому, что завоевание этой власти становится основной задачей в жизни человека. Даже самые маленькие проявляют естественное желание осуществлять контроль – чувствовать себя *всевластным*. Следовательно, вы добьетесь желаемых результатов намного быстрее, оставив за ребенком право выбора.

Один мой друг рассказал мне историю, которая наглядно доказывает этот факт:

Меня поражает, насколько мой внук все понимает и как он общается с окружающим миром. Как-то вечером его родители решили поужинать в ресторане, а он начал кричать и рыдать без остановки. Я взял его на руки, обнял и начал объяснять, что мама и папа скоро вернутся.

Затем я спросил его, хочет ли он продолжать плакать до возвращения родителей или пойти и поиграть с паровозиком. Слезы тут же испарились! Он просто обожает свой паровозик по имени Томас.

Я понял, что предоставилнунуку возможность самому решить, какое поведение будет более ответственным в данной ситуации. Здорово, да? А ему ведь всего два годика и четыре месяца!

Возьмем непослушных подростков. На мой взгляд, все теории о стрессах и напряжении, связанных с подростковым периодом, упускают из виду одну очень важную вещь. Проявление любой враждебности во взаимоотношениях всегда объясняется физиологическими изменениями, зарождением сексуальности, новыми социальными потребностями, переходом из детства в период зрелости, несвоевременным развитием новой коры головного мозга и пр., пр., пр. Конечно, правда, что в силу гормональных изменений, происходящих в организме, подростки менее эмоционально уравновешены, менее предсказуемы, более чувствительны и замкнуты в себе. На самом же деле основным фактором, определяющим жизнь в этот период и приносящим немало сложностей и ребенку, и родителю, является *столкновение сил*.

Борьба разгорается, когда родитель поднимает маленького ребенка, только начинаяющего ходить. Ребенок вовсе не хочет, чтобы его носили на руках. Подобно этому подросток, стремящийся к независимости, не хочет, чтобы вы говорили ему, что он должен делать. По сути подростки выступают против того, чтобы «родители брали их на руки». Энтузиазм очень быстро улетучивается, если ребенок не видит перед собой возможности выбора.

Причина, по которой этот этап становится наиболее стрессовым для родителя и ребенка, в том, что подросток становится настолько физически сильным и *умственно независимым*, что любые попытки установления контроля едва ли осуществимы.

Родитель, стремящийся установить контроль, натолкнется лишь на стену нежелания со стороны ребенка делать то, что от него требуют.

В конечном итоге это приведет лишь к столкновению, а значит, еще большему нежеланию, сопротивлению, а то и открытому протесту. Даже если ребенок будет подчиняться, это будет продолжаться лишь до поры до времени.

Многие родители верят в то, что подросткового «бунта» избежать нельзя. Хотя подростки испытывают нарастающее стремление к свободе, основная причина их поведения кроется в том, что они чувствуют в себе все больше силы противостоять родительской власти.

Типичный подросток считает, что он или она уже имеет достаточно силы, ресурсов и личной власти, чтобы *выйти из-под власти родительской*. Подросток не выступает против родителей – *его бунт направлен против использования родителями власти, позволяющей им его контролировать*. Чем больше мы используем собственную власть, тем быстрее мы теряем влияние на подростков. Однако можно использовать свой авторитет, не попадая при этом в ловушку использования силы.

Использование родительской власти и принуждения имеет и целый ряд очень жестких ограничений. Если бы родители с малых лет делали акцент на *расширении зоны ответственности* ребенка, а не на ее *подавлении*, они гораздо реже сталкивались бы с его сопротивлением. На это следует обращать особое внимание в непростой период переходного возраста. Если вы и ваш ребенок сталкиваетесь с какой-то проблемой и вы чувствуете, как вас постепенно охватывает злость, возможно, это происходит потому, что вы пытаетесь его подавить. Вы также заставляете ребенка почувствовать себя загнанным в ловушку – будто у него просто нет другого выхода. Предоставляя ребенку возможность выбора, вы легко разберетесь даже с самой негативной ситуацией как для вас, так и для человека, на которого вы пытаетесь повлиять.

Выбор как средство повышения эффективности

Изменение – это результат решения, но *решения могут приниматься только при наличии возможности выбора*. Следовательно, предоставление человеку выбора позволяет быстрее добиваться желаемых изменений, нежели раздача указаний. Парадокс в том, что, *чем чаще вы предоставляете ребенку право выбора, тем эффективней процесс воспитания*.

Когда дети отказываются выполнять то, о чем вы их просите, или делают все с точностью до наоборот, вместо того чтобы заставлять их подчиниться, предложите им выбор, а затем посмотрите, насколько быстро сойдет на нет волна сопротивления. Предоставляя ребенку определенную степень власти, вы открываете двери для сотрудничества. И все это потому, что *люди никогда не спорят с принятыми ими самими решениями*.

Даже когда ребенку кажется, что у него уже не осталось выбора, мудрый родитель всегда привнесет элемент альтернативности. Подойдет даже что-то совсем незначительное, поскольку наличие *любого* выбора позволяет сохранить человеку достоинство и власть. Например, когда ребенок учится спускаться по лестнице, вы не можете предоставить ребенку возможности идти одному – речь идет об элементарной безопасности. Однако позволив ребенку выбрать, *как* он будет это делать, вы избежите ненужной конфронтации:

– Ты хочешь спускаться, держась за перила или за мою руку?

Подобно этому дети не могут сами решать, принимать им лекарства или нет, когда они болеют, но родители всегда могут предоставить им возможность *выбрать* подходящий для них способ:

– Хочешь выпить с ложки или из дозатора? Хочешь запить соком или водой?

Когда на улице холодно, вы вряд ли предложите своему ребенку выйти из дома без куртки. Но вы всегда можете подтолкнуть его к самостоятельному решению о том, как он эту куртку наденет:

– Ты сделаешь это сам или тебе понадобится моя помощь?

Отказ от еды – довольно распространенная практика. Это пример той самой ситуации, когда ребенок может «контролировать» родителя, просто наблюдая за его реакцией. Попытки заставить ребенка есть силой нередко приводят к еще большему сопротивлению. Моя мама говорила мне, что онаправлялась с данной ситуацией, задавая мне элементарный вопрос:

– Что ты будешь есть сначала – морковку или горошек?

Право выбора решения переходило ко мне, ребенку, и уже я отвечал за принимаемое решение.

Детям нередко приходится делать выбор. Ничегонеделание может стать достаточно сильным выбором. Мы определяем его как «неповинование».

Наиболее эффективным способом борьбы с неповиновением является предоставление определенной возможности выбора, который ребенок должен сделать в ситуации, требующей подчинения авторитету родителя.

Керри из канадской провинции Британская Колумбия рассказала мне о том, как принцип возможности выбора помог ей справиться с наиболее трудным учеником в классе. Мальчик нередко отказывался выполнять то, о чем его просили, разрывал листы с заданиями и избегал участия в работе класса, просто кладя со злостью голову на парту. Поскольку он не мог повлиять на негативную ситуацию у себя дома, он выбрал школу в качестве места, где благодаря своему поведению он может почувствовать себя хозяином положения. Вот как, по словам Керри, она справилась с одной из таких типичных ситуаций:

В спортзале должно было состояться собрание учеников. Когда мы пришли, мальчик сказал:

– Я останусь здесь, около входной двери.

Вместо того, чтобы вступать в препирательства, я ответила:

– Я не могу тебя заставить войти, но я не могу и оставить тебя здесь одного. Я хочу пойти внутрь, поскольку сегодня будут петь ученики шестого класса, и я хочу их послушать. Я попрошу миссис Смит (помощницу) постоять с тобой.

Новость о музыкальном представлении подстегнула любопытство мальчика, и он решил войти внутрь. Но мы успели спуститься только по четырем ступенькам, как он сказал:

– Я не сяду рядом с нашим классом. Я буду сидеть рядом с вами.

Мы тут же остановились. Я сказала:

– Я не могу заставить тебя сесть рядом с ребятами, но ты должен понимать, что, если ты сядешь рядом со мной, а не с ребятами, все люди в зале будут смотреть на тебя и задаваться вопросом, почему ты сидишь рядом с учителем. Ты хочешь именно этого?

– Хорошо, я сяду рядом с классом, но – прямо на полу.

– Ладно. Я не буду заставлять тебя сесть на стул, но тогда уже точно все будут смотреть на тебя и думать, что ты делаешь, потому что это очень необычно.

Больше он ничего не сказал и просто сел рядом с одноклассниками.

Возможность поразмыслить над выбором – без применения при этом принуждения – стало наилучшим решением, позволившим с успехом выйти из сложной ситуации. Обратите

внимание: взрослый спокойно воспринял каждое решение ребенка, который смог продумать другие варианты поведения благодаря *осознанию возможных последствий его выбора*.

Выбор как средство улучшения взаимоотношений

Во взаимоотношениях *не проиграть бывает намного важнее, чем выиграть*. Не все желания детей будут безоговорочно воплощаться в жизнь, но если они будут знать, что у них всегда остается возможность выбора, они не будут себя чувствовать *проигравшими* – что неизбежно приводит к возникновению негативных ощущений.

Никому не нравится быть загнанным в угол – во всех смыслах слова. Убежденность в отсутствии выбора приводит к сопротивлению, поскольку она порождает в человеке ощущение того, что его загнали в ловушку. Не видя возможности выбора, ребенок начинает проявлять сопротивление, переходящее в негодование. Напротив, наличие возможности сделать выбор помогает ему сохранить и укрепить чувство собственного достоинства.

Когда вы концентрируете все свое внимание только на прошлом и негативном опыте, например: «Тебе следовало бы быть более аккуратным!» или «Как ты мог такое сделать!», – вы изначально *выбираете* проигрышный вариант. Напротив, вы можете *сделать выбор* в пользу будущего, проявляя оптимизм, позитивность и объясняя ребенку правильный порядок действий, к примеру: «В следующий раз не забудь о том, что стакан следует держать двумя руками» или «Как ты думаешь, как избежать подобного в будущем?».

Если вы делаете *выбор* в пользу замечаний о том, что человек сделал неправильно, иначе говоря, что ребенку следовало бы сделать, с его стороны это вызовет лишь сопротивление, поскольку ничего уже нельзя исправить. Выбор в пользу прошлого неизменно перерастет в критику, обвинения, жалобы, угрозы или наказания и приведет к стрессу и проявлению негативных эмоций у каждой из сторон. Напротив, вы сможете помочь ребенку стать более ответственным в будущем, сделав *выбор* в пользу общения в ином ключе, например:

– Итак, давай обсудим, почему ты научился в этот раз и как исправить эту ситуацию в дальнейшем.

Если вы будете вести себя так, из критикана и тирана вы сразу превратитесь в наставника.

Роль выбора в повышении уровня ответственности

Возможность сделать выбор всегда повышает уровень ответственности, поскольку она напрямую связана с вопросами контроля. Человек, делающий выбор, получает контроль над ситуацией, а контроль представляет собой не что иное, как принятие на себя ответственности. *Выбор, контроль и ответственность всегда идут рука об руку*.

- ◆ Сделал выбор, и уровень контроля вырос.
- ◆ Не смог определиться с выбором, и уровень контроля снизился.
- ◆ Отказался от принятия ответственности и потерял контроль.
- ◆ Выбрал ответственность и укрепил контроль.

Одна моя знакомая осознала основную потребность человека ощущать контроль над своей жизнью при следующих обстоятельствах.

Моя мама восстанавливалась после операции. Она была так слаба, что утратила способность ходить и сомневалась, сможет ли вернуться в свой дом, в котором прожила более полувека. Она не проявляла никакого желания помочь врачам лечить себя. Она не хотела ходить на сеансы физиотерапии, которые они ей назначили. В результате она начала испытывать психологическое давление со всех сторон.

Вместо того чтобы настаивать на том, чтобы она выполняла упражнения, я просто спросила ее, чего хочется ей самой.

– Больше всего – начать ходить и поехать домой, – ответила мама.

– И как же ты хочешь этого добиться?

Она подумала и сказала:

– Мне нужно делать упражнения.

Спустя некоторое время она приступила к сеансам терапии, во время которых старалась изо всех сил, и скоро после этого вернулась домой.

Возможность выбора развивает в человеке также *навык принятия ответственных решений*, который играет, пожалуй, главную роль в достижении успеха. Ответственное поведение напрямую связано с последовательностью ответственных выборов, которые делает человек. Позитивные дисциплинарные подходы – среди которых предоставление детям выбора стоит на первом месте – помогают детям *захотеть* вести себя ответственно, поскольку это дарит им ощущение радости и поскольку дети прекрасно понимают, что подобное поведение отвечает их собственным интересам. Если мы, напротив, будем лишать человека права выбора, мы будем лишать их позитивной мотивации.

Предоставляя детям возможность делать выбор уже в раннем возрасте, мы помогаем им вырасти успешными взрослыми людьми, живущими в XXI веке.

В XIX и в XX веках промышленность возглавляла и кормила экономику. Мир знал некоторое число изобретателей и новаторов, но большинство людей продолжали оставаться последователями. Послушание, четкое выполнение правил и четкая иерархия управления царили в мире, отчасти из-за того, что большая часть информации была доступна ограниченному кругу лиц, стоящих у руля. Времена изменились. Благодаря новым технологиям, информационные потоки сегодня не знают границ. Лишь небольшое количество людей продолжают всю свою жизнь неизменно работать на одну и ту же компанию. Все больше людей начинает работать по свободным контрактам или заниматься предпринимательством.

В одной из статей, напечатанных в журнале «Time», говорилось: «Работа будущего: выбросьте свой портфель – вы больше не будете работать в офисе. С вашими льготами можете тоже рас прощаться. И ваш новый начальник уже вряд ли будет выглядеть как прежде. Карьерной лестницы больше не существует, и, возможно, вы никогда не выйдете на пенсию».

Обеспечение собственной пенсии все больше превращается в индивидуальную ответственность каждого человека, который должен уже опираться на самостоятельно принятые решения, а не на исключительные надежды на своего работодателя.

XXI веком правит процесс создания и распространения информации. На место подчинения приходит инициатива. В современном мире каждый должен оттачивать навыки принятия решений, мы больше не можем лишь следовать чьим-то указаниям. И подобные навыки не возникают сами по себе – над ними надо работать.

Предоставление ребенку права выбора помогает развить навык, столь необходимый для жизни в дальнейшем.

Ограниченный выбор против неограниченного

Выбор, предоставляемый ребенку, может быть как ограниченным, так и неограниченным. Первый представляет собой лимитированное количество вариантов, предлагаемых родителем, тогда как второй дает ребенку возможность представить свой вариант. Как правило, чем меньше ребенок, тем ограниченнее спектр выбора. Примером ограниченного выбора будет фраза:

– Что ты хочешь на завтрак: яйцо или хлопья?

А вопрос:

– Что бы ты хотел съесть на завтрак? – расширит возможность выбора ребенка и будет более уместным по мере его взросления. Однако если ответ на не ограничивающий ребенка вопрос не имеет практического характера, спектр выбора можно сузить.

Стратегия ограниченного выбора хорошо работает, когда приемлемым для вас является лишь ограниченное количество вариантов. Это поможет снизить уровень стресса и избежать конфликтов. Когда вы сами готовы согласиться лишь с определенным набором решений, предложение неограниченного выбора может привести к разногласиям, злости и даже негодованию, если ребенок будет продолжать предлагать неприемлемые для вас варианты. С другой стороны, *расширение границ выбора приводит к укреплению взаимодействия*.

Допустим, у ребенка есть свой круг обязанностей по дому. Если вы предложите ему выбрать то, что он хотел бы делать, вы дадите ему возможность почувствовать себя хозяином собственного решения. Если ребенок не будет справляться с выбранными им обязанностями, вместо объяснения вытекающих отсюда последствий просто предложите ему *дополнительную возможность выбора*. Если у ребенка есть две обязанности по дому, с которыми он не справляется, предложите ему три других варианта, чтобы в общей сложности получилось пять. Теперь ребенок должен будет выбрать два варианта из пяти. Расширение спектра – *позитивная практика*. Она сохраняет родительское спокойствие и дает лучший результат, нежели негативный подход, такой как, например, угроза отмены привилегий.

После моего выступления в Сеуле один отец поделился со мной такой историей:

Предоставление права выбора реально помогло мне в воспитании дочерей.

Моя младшая дочь более упрямая, чем старшая, особенно в том, что касается дисциплины. Я пытался найти к ней разные подходы: от уговоров, тайм-аутов, отмены привилегий до нагоняев и даже шлепков. Ничего не помогало. Она разворачивалась и тут же делала то, за что ее только что наказали, – обычно на эмоциях. Мы делали ей напоминания, она извинялась, но это не приносило никаких изменений.

Однажды я решил отдать право выбора ей. Как правило, моя дочь так расстраивалась из-за всей ситуации в целом, что даже не могла объяснить, за что ее наказали. Ее ответы обычно сводились к тому, что именно ее расстраивало, а не к тому, что в ее поведении было неправильным.

Предоставленное ей право выбора немедленно раскрыло перед нами возможность для диалога. Я сказал ей, что она знает, что бить старшую сестру и лгать, будто она этого не делала, неправильно. Она призналась, что ударила сестру и соврала, и мы смогли поговорить о других формах поведения, которые она могла бы выбрать для общения с сестрой, а также о том, почему обманывать неправильно.

В тот день я сам стал свидетелем того, какой силой обладает возможность выбора и как легко и быстро он может привести нас к началу диалога, который облегчает процесс принятия ответственности. С тех пор я существенно расширил спектр выбора для дочери и теперь могу наблюдать за тем, как она взрослеет и учится брать на себя ответственность за свои поступки.

Магическая сила «тройки»

Наиболее правильное количество предлагаемых выборов – это три. Некоторые дети считают выбор из двух возможных вариантов слишком ограниченным и жестким. Предложение трех вариантов тут же устраниет все домыслы о навязывании решения и позволяет легче определиться. Три варианта особенно эффективно работают в случае с детьми, чье поведение характеризуется как «пассивно-агрессивное», или, как все чаще говорят сегодня, «оппозиционно-вызывающее». Подобный тип детей пытается манипулировать окружающими, проявляя

сопротивление. Это своего рода способ держать ситуацию под контролем. Предлагая такому ребенку три варианта на выбор, вы *передаете* в его руки еще больше контроля и тем самым снижаете степень сопротивления.

– Ты не мог бы убраться в своей комнате до ужина, после ужина или завтра утром перед тем, как ты начнешь играть?

Спектр выбора вовсе не должен ограничиваться предложениями со стороны взрослых. Предложение трех вариантов вовсе не исключает возможности ребенка выдвинуть свою идею:

– Ты не мог бы убраться в своей комнате до ужина, после ужина или, может, предложишь свой вариант?

Выбор в нашей жизни

Оптимист и пессимист по-разному *воспринимают выбор*. Например, получив «двойку» за контрольную по математике, один ученик говорит:

– Ну, наверно, я не очень силен в математике...

Другой же:

– Полагаю, мне надо больше заниматься.

В чем разница? Первый ощущает явный недостаток в контроле над ситуацией – считает, что ничего нельзя поделать, и находит причину, скажем, отсутствие способностей к математике. Второй же считает, что он *может* что-то сделать. Корни пессимистического мышления – в смирении: оно основано на ошибочном предположении, что в жизни нет места выбору, а значит, нет места и контролю. Оптимистичное мышление противится менталитету жертвы.

Надежда напрямую связана с оптимизмом и играет важную роль в мотивации. Без надежды все становится бессмысленным. И *надежде, и оптимизму* можно научиться, и *зависят они от нашего восприятия выбора*.

Пессимист не может понять, что мы *постоянно* делаем выбор, основываясь на нашем мышлении. Мы выбираем свою реакцию на свои собственные мысли: выбираем то, что мы говорим, выбираем то, что делаем. Именно наше понимание выбора дает нам силу и власть, которая выстраивает наши жизни и делает нас хозяевами самих себя. Вся наша жизнь – результат наших решений. *Возможность выбора заканчивается вместе с самой жизнью*.

Поведение всегда является следствием выбора. В течение дня мы делаем огромное количество выборов; немалая их доля делается осознанно (обдуманно), но ничуть не меньшая происходит на подсознательном (неосознанном) уровне. Даже когда из этого процесса выпадает сознание, это вовсе не означает, что мы *не делаем выбор*. Чем больше мы будем учить своих детей тому, что у них всегда есть возможность выбора и что позитивное мышление придает намного больше сил, чем негативное, тем более ответственными людьми они станут.

Каждый из нас, включая наших детей, выбирает:

- ◆ как себя вести;
- ◆ что говорить;
- ◆ как это говорить;
- ◆ на что обращать внимание;
- ◆ когда соглашаться с окружающими;
- ◆ когда сопротивляться;
- ◆ что говорить о других, а главное
- ◆ что говорить самим себе о себе самих (*мышление*).

Дети редко задумываются над своими решениями.

Одна из самых важных задач родителей – научить детей понимать (осознавать) решения, которые они принимают, брать на себя ответственность за них. Ответственность, упор-

ство, заботливость, честность и целостность нельзя делегировать. Можно лишь сделать *выбор* в пользу поведения, основанного на этих ценностях, а значит, концепция выбора играет ключевую роль в обучении и познании ценностей и качеств, которые помогают нам добиться успеха и удовлетворения в жизни.

Выбор Гобсона

...По аризонскому проселку ехал мужчина, возвращаясь из резервации племени хопи. Хлопок – прокол! Мужчина остановился, поставил запаску и отправился к единственной в этих местах заправочной станции.

Выходя из машины, он услышал шипение второго спускающегося колеса.

– Вы чините колеса? – спросил он у заправщика.

– Да, – последовал ответ.

– Сколько вы за это берете? – спросил он.

Хитро прищурив глаза, заправщик ответил:

– А какая вам разница?

Это и есть «Выбор Гобсона», названный так в честь Томаса Гобсона (1544–1631) из Кембриджа, Англия. На своей платной конюшне Гобсон завел правило: клиент мог взять ближайшую к выходу лошадь или никакую. По сути выбор Гобсона означает необходимость выбирать то, что предлагается, – или обходиться вовсе без него. Пожалуй, самый знаменитый выбор Гобсона в истории был сделан в 1914 году, когда Генри Форд предложил покупателям свою популярную модель Т, заявив, что каждый может приобрести авто любого цвета – при условии, что цвет будет черный!

К счастью, чаще всего жизнь не ограничивает нас выбором Гобсона. Обычно мы можем сделать выбор – *даже когда нам кажется, что выбора нет*. Мы можем сказать, что мы «должны» делать что-то. Однако если задуматься всерьез, то все наши поступки – результат *выбора*. Вообще-то существует очень немного вещей, которые мы реально *должны* делать. То, как мы проводим наше время, – результат исключительно нашего выбора. *Мы* расставляем приоритеты. *Мы* контролируем жизнь.

Осознание того, что у нас всегда есть выбор, дает нам дополнительный контроль и делает нашу жизнь более счастливой и насыщенной. Мы становимся более ответственными, понимая, что наше существование лишь в редких случаях ограничивается выбором Гобсона. Как сказал один мудрец, «судьба в равной степени является как волей случая, так и вопросом выбора».

Проведем небольшой эксперимент: на ближайшие 48 часов уберите из своего лексикона фразу «я должен» и замените ее выражением «я выбираю».

Вместо привычной фразы «я должен вставать» пусть ваше мышление говорит с вами на более точном языке: «я выбираю встать». Проделав этот эксперимент, вы немедленно почувствуете себя хозяином своей жизни. Поскольку вся ответственность будет отныне лежать на вас – как вина, так и награда за каждый сделанный выбор, – вполне возможно, что вы начнете вести себя в иной и более позитивной манере. Причина в том, что выбор укрепляет чувство уверенности в самом себе и в своих силах. Что еще важнее, окружающий мир будет казаться вам отныне более управляемым, а это приведет к значительному снижению уровня стресса. Осознание того, что у каждого всегда есть выбор, питает наше чувство независимости и всемогущества.

Способность выбирать реакции

Известный психиатр Виктор Франкл, прошедший фашистские концлагеря, утверждал, что в условиях самого жуткого психического и физического стресса *человек все равно имеет силу и может выбрать образ своего мышления*. В своей революционной работе «Человек в поисках смысла» Франкл отмечал:

Даже если недосыпание, недоедание и разнообразные душевые напряжения создают предпосылки для того, чтобы узники реагировали определенным образом, при конечном анализе становится ясно, что та личность, которой становится заключенный, есть результат внутреннего решения, а не только результат влияния лагеря.

Человек, считал Франкл, всегда волен выбирать, как относиться к происходящему. Осознание того, что ты можешь выбрать свое отношение, влечет за собой череду взаимосвязанных выборов. К примеру, объяснение детям, что они могут выбрать свою реакцию – что они вовсе не должны становиться жертвами, – одна из важнейших форм мышления, которую мы можем привить им. Я называю данный подход «мышлением *выбранной реакции*». Дети вырастают более ответственными, когда понимают, что *независимо от любой ситуации, внешнего раздражителя, внутреннего импульса или желания* они могут выбрать собственную реакцию на это. Образно выражаясь, *ответственность представляет собой «ответственность», т. е. способность человека выбирать ответную реакцию* на любые возникшие обстоятельства.

Выбор реакции на ситуацию

Ни один человек в мире не должен подвергаться таким ужасным испытаниям, через которые прошел Виктор Франкл. В большинстве случаев нашим самым серьезным испытанием является выбор наиболее правильной реакции на повседневную ситуацию. Решения, которые мы принимаем ежедневно, по сути и составляют основу нашей жизни. Если вы будете рассматривать повседневный выбор с этой точки зрения, вы поймете, что он требует более глубокого *понимания и оценки*.

Взглянуть по-новому на вопрос выбора реакции на ситуацию, которую я не мог изменить или контролировать, меня заставил случай.

Я собирался лететь из Чикаго в Лос-Анджелес. Уютно устроившись в кресле, я раскрыл книгу, как вдруг пилот объявил, что вылет задерживается на два часа, поскольку аэропорт Лос-Анджелеса окутал густой туман. Даже в компании с хорошей книгой 3 часа полета плюс 2 внеплановых – многовато. Я оставил все рабочие материалы на багажной полке и пошел в пассажирскую зону аэропорта. Я проболтался без дела полчаса, и тут меня бросило в пот: а что, если туман в Лос-Анджелесе рассеется и самолет взлетит намного раньше заявленных двух часов? В зону посадки я прибежал как раз в тот момент, когда лайнер с моим пальто, материалами для семинара и багажом выкатывал на ВПП.

Безусловно, не пойди я гулять, ничего этого не произошло бы. Но в тот момент, хотя я уже никак не мог изменить сложившуюся ситуацию, я все еще мог *выбрать реакцию*. Злиться? Бесполезно. Я спокойно изучил расписание рейсов, забронировал для себя более поздний вылет и предупредил представителя авиакомпании в Чикаго, что все мои вещи на борту улетевшего самолета. Когда я прилетел в Лос-Анджелес, мое пальто, материалы и багаж ждали меня в целости и сохранности. Я чувствовал себя счастливым из-за того, что еще в Чикаго я принял

ситуацию, в которой оказался, а затем спокойно *выбрал реакцию на нее*. Я гордился своим решением: я не позволил ситуации перерasti в стресс. *Я предпочел перенаправить свое внимание на такие варианты выбора, которые я мог контролировать*, а не которые выходили за рамки моего контроля.

В какие-то моменты или даже регулярно мы оказываемся в ситуациях, которые не зависят от нас. Будь то семья, погода или другие природные явления, неудобства, неприятные дела или безрадостные взаимоотношения, мы все сталкиваемся с вещами, которых не в силах изменить. Но *выбрать свою реакцию* на эти ситуации нам по силам. То, как мы реагируем на жизненные трудности, во многом определяет наше восприятие самих себя. Как сказала однажды Осесола Маккарти, прачка, пожертвовавшая \$150 000 Университету Южного Миссисипи, «хочешь гордиться собой – совершай поступки, которыми можешь гордиться». Выбор в пользу позитивной реакции на любую ситуацию улучшает чувства, которые мы испытываем по отношению к самим себе.

Один мой друг так описывает эти чувства:

«Мне нравится говорить о гордости за самого себя. Я обязательно скажу своему ребенку, что чувство гордости ты не можешь съесть или потратить. Ты не можешь его израсходовать. Никто не может у тебя его отобрать. Ты можешь ощутить его в любой момент, когда тебе только захочется, и подпитать его. Оно даже способно расти. Оно никогда никого не обижает, но помогает тебе почувствовать себя прекрасно».

Выбор реакции на внешние раздражители

Помимо ситуаций, которые мы не можем изменить, жизнь преподносит нам также обстоятельства, *побуждающие или провоцирующие* нас на действие. Родитель улыбается ребенку – тот улыбается в ответ. Подобный внешний раздражитель со временем начинает вызывать менее «автоматические реакции» – как в случае с родителем, который улыбается подростку, отнюдь не разделяющему его желание улыбаться.

Некоторые реакции только *кажутся автоматическими*, хотя таковыми не являются. Представьте, например, что вы смотрите по телевизору кульминационный момент драмы. Вдруг звонит телефон. Вы можете сделать *выбор*: ответить или нет. Если вы услышите звонок в дверь, вы, вполне возможно, захотите узнать, кто пришел. Подходя к переходу, где для вас горит красный свет, вы можете *сделать выбор*: подождать или идти дальше. Взять трубку звонящего телефона, открыть дверь, когда в нее стучат, остановиться на красный свет – все это приобретенные реакции. Ни один из этих сигналов *не заставляет* нас делать что-то. Они просто поступают в наш мозг, и мы реагируем на них. С практической точки зрения, когда дело доходит до ответа на телефонный звонок, нам совершенно не важно, на сознательном или подсознательном уровне это происходит. Однако ошибочно полагать, что стимулирующие факторы *обуславливают* наше поведение или *вынуждают* нас реагировать на них.

Во время операции хирург попросил медсестру подать ему инструмент и удивился, что она сделала это позже, чем он ожидал. Хирург отругал ее в присутствии всего персонала.

В течение дня медсестра проигрывала в своей голове сценарий происшедшего и все сильнее злилась на хирурга. Вечером она рассказала о случившемся мужу, а тот спросил:

- Когда это было?
- В 9 утра.
- А сейчас сколько времени?

– 7 вечера.

– Ты хочешь сказать, что это случилось 10 часов назад и он все еще заставляет тебя злиться?

Медсестра решила, что больше никогда не позволит этому человеку разрушить ее день, не предложит ему подвезти его на машине или сесть с ней за одним столом за обедом.

Изначально медсестра думала, что хирург *заставил* ее разозлиться. Элеонора Рузвельт как-то очень кратко и четко подметила, сказав: «Никто не может в вас вызвать чувство собственной неполноценности без вашего согласия».

Восприняв стимулирующее воздействие, мы в течение какого-то времени можем рассмотреть варианты выбора. Умение принимать *рефлексивные (обдуманные)*, а не *рефлекторные (неосмыслившиеся)* решения – фундаментальная характеристика, отличающая человека от других живых существ. Допустим, Джон задирает Эдди. Эдди может сделать выбор и дать Джону сдачи, или убежать, или пожаловаться взрослому. Мы знаем, что Эдди *выбирает* стиль своего поведения, основываясь на своих действиях. Он бежит домой и, *только* найдя маму или папу, начинает плакать. Слезы могут быть вполне естественной реакцией, однако Эдди выбирает собственную реакцию на нападки со стороны другого мальчика.

Все мы сталкиваемся с рефлекторными действиями – автоматической реакцией на внешние раздражители. Когда резко хлопает дверь или кто-то громко кричит и мы подпрыгиваем от неожиданности или страха, мы совершаляем *рефлекторный поступок*. Все человеческие существа наследуют определенный уровень реакции на внешние раздражители. Некоторые проявляют гиперактивность, другие могут спокойно отстраниться от определенного количества поступающих извне сигналов.

Безусловно, без рефлексов мы не смогли бы нормально существовать. Наиболее распространенный рефлекс – «дерись, беги или замри» – позволяет нам выживать. Представьте свою реакцию, когда ваш друг, поливая сад, вдруг направит струю воды на вас. Когда человечество жило в менее защищенных условиях, подобная реакция испуга могла быть вызвана не банальной угрозой промокнуть, а реальной опасностью в виде тигра или запущенного в вас копья. Дабы выжить среди хищников, человек должен был принимать мгновенное решение: оставаться и сразиться, или убежать, или просто застыть на месте. Обстоятельства запускали рефлексы в действие, но даже тогда у человека был выбор. Большинство проблем, с которыми сталкивается современное человечество, не требует от нас мгновенных рефлекторных поступков, и все же основная задача родителей – помочь детям развить навыки рефлексивного принятия решений, т. е. поведения, при котором выбор будет совершаться осмысленно.

Принимая сигнал, мы должны понимать, что всегда можем выбрать собственную реакцию на него. Представьте, что один ваш ребенок ударил второго. Вы не видели, что первый ребенок спровоцировал подобное поведение, вы лишь застали миг «возмездия» и тут же одернули драчуна. А он заявляет:

– Он меня заставил сделать это!

Хотя ребенок и *получил стимул* извне, он принял самостоятельное решение ударить младшего брата. Никто не делал этот выбор за него. У ребенка была свобода выбора, и он выбрал наказать брата, ударив его. Дети должны понимать, что, несмотря ни на какие внешние раздражители, они все равно обладают возможностью выбирать собственную реакцию.

Выбор реакции на внутренние импульсы или желания

Мы обладаем свободой выбора реакции на внутренние импульсы или желания. Младенцев пеленают только потому, что они не в состоянии контролировать свои естественные желания или внутренние импульсы. По мере взросления пеленки теряют свою актуальность. Мы

постепенно учимся контролировать свои физиологические импульсы. То же можно сказать и об импульсах эмоциональных. Когда мы злимся, мы так или иначе проходим точку осознания нашей эмоции до того, как она берет над нами верх, и оказываемся ее «заложником». Как нормальные, здоровые люди, мы можем – в любой момент – выбрать собственную реакцию. Реакция последует, но *как, когда и где*, решаем именно мы.

Независимо от ситуации, внешнего раздражителя или внутреннего импульса люди могут выбрать реакцию на происходящее.

Если человек поступает иначе, он ведет себя просто как одержимый. В этом-то и прелесть человеческой природы. В отличие от животных мы, люди, вовсе не должны становиться жертвой рефлексов и эмоций. Более того, чем меньше мы им подчиняемся, тем меньше нами управляют терроризирующие наше сознание навязчивые состояния. Одна из самых важных задач, стоящих перед родителями, – развить в ребенке *мышление выбранной реакции*, т. е. понимание того, что он может контролировать свой выбор.

Дабы не наступать на одни и те же грабли, важно научиться *отдавать себе отчет* в том, что у нас всегда есть выбор. Вы можете легко добиться этого, просто научив ребенка определенной схеме поведения. Заставьте своего ребенка произносить фразу «я выбираю...» всякий раз, как он совершает какое-то действие. Для достижения наилучших результатов первое время это стоит произносить вслух. Обучение данной технике – один из самых важных уроков, которые мы можем преподать ребенку.

Как говорил Альbus Дамблдор, наставник Гарри Поттера:

– Наши решения показывают, кем мы являемся в действительности, намного лучше, чем наши способности.

В тех, кто мы есть на самом деле, нас превращают не обстоятельства, а выбор, который мы делаем. Мы всегда обладаем свободой выбора, а значит, мы и только мы несем ответственность за свое поведение. Когда мы приучаем наших детей к мысли о том, что они отвечают за свои поступки, они начинают понимать, что никто не может выбрать ту или иную модель поведения за них.

Мышление выбранной реакции стимулирует в ребенке чувство самоконтроля и ответственности и играет важнейшую роль в цивилизованном мире. Наше сутяжное общество сегодня как никогда ориентировано на психологию жертвы. Мы всегда находим, на кого можно переложить всю вину, если случается что-то не то. Как гласила надпись на одной карикатуре:

– С сигареты, которую меня заставили выкурить, упал пепел прямо на силиконовую грудь, которую меня вынудили сделать, и имплантанты расплавились и растеклись по гамбургеру, который я еще не успела нюхнуть, поэтому я и заслуживаю компенсацию в \$32,5 млн!

А вот другая карикатура, отражающая схожий тип мышления, может вызвать лишь грустную улыбку. Родитель заявляет директору школы:

– Когда мы узнали, что нашего сынишку отчислили за неуспеваемость, мы было подумали, что это произошло из-за того, что мы никогда не уделяли должного внимания обучению, никогда не разговаривали с его учителями, никогда не проверяли, делает ли он домашнюю работу, и никогда не поддерживали его. Но затем нас осенило: это полностью вина школы.

Это не проявление доброты, если вы относитесь к детям как к беспомощным, ни на что не способным существам или жертвам – независимо от того, что с ними происходит. Доброта – это демонстрация веры в людей и отношения к ним в такой манере, которая будет поддерживать их и придавать им силы справиться с любой ситуацией, внешним раздражителем, импуль-

сом или желанием позитивно и конструктивно. К тому же развитие в детях *мышления выбранной реакции* может подарить им чувство освобождения, особенно когда речь идет о тех, кто ощущает себя жертвой обстоятельств.

Ловушка для жертвы

То, как мы воспринимаем ситуации, не подвластные нашему контролю, имеет особое значение. Эта концепция не нова – просто она не является общепринятой. Много веков назад греческий философ Эпиктет (55—135 гг.) сказал, что нас волнуют все не события, а то, как мы их воспринимаем. Иначе говоря, проблему создают не обстоятельства – страдание нам причиняет исключительно наше *восприятие* событий. Проблема это или непростая задача? «Мышление жертвы» отражает человеческое восприятие и противоположно *мышлению выбранной реакции*.

Мышление жертвы не только делает нас несчастными, но и тормозит процесс повышения ответственности. Карикатура показывает, как маленький мальчик объясняет плохие оценки своим родителям:

– Нет смысла спорить об обстоятельствах или генетике. В обоих случаях виноваты вы.

Человек, застрявший в ловушке жертвенности, не воспринимает себя хозяином своей жизни и зачастую полагает, что мир к нему несправедлив. Все его внимание сконцентрировано на событии, а не на собственной реакции на него.

Они считают, что, что бы ни происходило, это случается *с ними*, будто они не несут никакой ответственности за свою реакцию. Зачастую такие люди озлоблены. Они не могут позволить себе быть счастливыми, поскольку это поставит под сомнение их восприятие самих себя как жертв обстоятельств. Большинство случаев антиобщественного поведения со стороны молодых людей – результат их чувства собственной беспомощности и кажущегося отсутствия выбора в жизни – ощущения того, что они – жертвы обстоятельств.

Нередко дурное поведение рассматривается как «обстоятельство», что приводит к поиску оправданий родителями безответственного выбора своего ребенка. Оцениваемые сквозь призму «особых затруднений» такие молодые люди зачастую перестают отвечать за выбор своих поступков. Такой подход оказывает им медвежью услугу. Когда они повзрослеют, заявления типа «я ничего не смог с этим поделать» или «у меня просто синдром дефицита внимания» вряд ли удовлетворят правоохранительные органы…

Дети должны понять, что они всегда имеют свободу выбора собственных решений и что за эти решения они несут полную ответственность.

Сама наша речь отражает то, что мы хотим сказать этому миру. «Он заставил меня это сделать», «я не мог себя контролировать» и «у меня не было выбора» – все эти слова являются индикаторами мышления жертвы. Осознания того, что все это пример неприятия ответственности или отказа от контроля, может быть достаточно, чтобы помочь ребенку взять на себя больше ответственности в следующий раз. *Мы повышаем уровень собственного контроля при помощи речи, которую мы используем.* Обратите внимание на разницу в ощущении собственной силы, когда эмоционально-обусловленное прилагательное заменяется глаголом, например: «Я злюсь» вместо привычной фразы «Я злой».

Поскольку речь формирует наше мышление – особенно когда дело доходит до мыслей про себя, – ментальность жертвы становится результатом размышлений о внешних факторах, а не о *внутренних реакциях*. Типичной формой мышления будут фразы: «это вина того-то», «мое поведение обусловлено тем-то и тем-то, я за это не в ответе» и «я просто жертва обстоятельств». Сознательный контроль своего внутреннего диалога может сработать, как волшеб-

ная палочка, которая поможет перевести сознание в более позитивное и самоподдерживающее состояние.

Мы должны научить наших детей быть победителями, а не жертвами.

Если мы несчастны, мы можем сделать свой выбор в пользу того, чтобы сделать себя счастливыми. Как сказал Авраам Линкольн: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми». По сути, демонстрирование только позитивных (счастливых) эмоций другим членам семьи можно расценивать как моральное обязательство. Почему несчастье одного члена семьи должно распространяться и поражать всех прочих?

Никто не может передать счастье другому человеку. Мы можем помочь детям усвоить этот жизненный урок, развив в них мышление, направленное на самопомощь и саморазвитие. Фразы «меня это подтолкнуло» или «это прекрасный стимул» могут стать достойной заменой таким бессильным выражениям, как «меня заставили» и «меня вынудили».

Значимость выбора подтверждается огромным количеством исследований. Химические процессы, происходящие в мозге человека, настроенного оптимистично и контролирующего свою жизнь, существенно отличаются от тех, что проходят в момент, когда человек пребывает в состоянии пессимизма и отсутствия контроля. Таким образом, *обучение детей тому, что у них всегда есть выбор и что они не должны становиться жертвами обстоятельств, – одно из наиболее важных знаний, которое родители могут передать им.*

Выбор как средство разрешения конфликтов

Мало кто работает или живет в полной изоляции. Мы все участники социальных взаимоотношений. Взаимодействие неизбежно приводит к возникновению разногласий, а то и конфликтов. И именно *реакция* человека на конфликт переводит его в конструктивное или деструктивное русло. Конфликты создают немало трудностей, но в то же время дарят нам возможность для личностного развития. В случае возникновения конфликта существует два варианта действий: (1) продолжить конфликт или (2) решить проблему.

Умение разрешать конфликты конструктивно основано на выборах, которые изначально делаем *мы*, а не другие. Вот наглядный пример:

Отец 17-летнего сына обратился к психологу с проблемой: его отношения с отпрыском вконец разладились. Психолог спросил:

– Вы думаете, что ваш сын будет общаться с вами, если вы сами не в состоянии это сделать?

Психолог посоветовал отцу прийти домой, подойти к своему сыну и сказать: «Я понимаю, что я недостаточно хорошо проявляю себя в общении с тобой. Возможно, и с тобой происходит то же самое?» И затем, как бы бросая вызов, психолог добавил:

– Но я не думаю, что вам хватит смелости на такой поступок.

Хотя мужчина продолжал верить в то, что он уже сделал все, что мог, чтобы наладить отношения с сыном, где-то в глубине души он признавал, что это не совсем так. И вот в одно воскресное утро, когда его сын жевал на кухне бутерброд, отец решился последовать совету психолога. Он вошел в кухню и сказал:

– Я понимаю, что я недостаточно хорошо проявляю себя в общении с тобой. Возможно, и с тобой происходит то же самое?

Сын, которого внезапно захватили эмоции, радостно поднялся из-за стола и обнял отца.

Как это нередко бывает, попытка сделать первый шаг с состраданием и достоинством представляет собой прекрасную возможность для начала урегулирования конфликта, доступную абсолютно любому. Следует постоянно помнить об одном очень важном моменте: *чтобы изменить другого, надо начать эти изменения с себя.*

Круги решения

Круги решения – это элементарная техника разрешения конфликтов между двумя людьми без привлечения посредников. Нарисуйте два пересекающихся между собой круга. Левый круг представляет человека А, а правый – человека Б. Область пересечения двух кругов отражает требующий разрешения конфликт.

Как правило, в рамках конфликта каждая из сторон пытается сказать *другой стороне*, что ей (не) следует делать. Проще говоря, каждый пытается донести идею о том, что *другой* должен измениться. Круги решения предлагают иную стратегию. Вместо того чтобы указывать другому на его недостатки, человек А описывает то, что *он(а) сам(а)* будет делать. В свою очередь, Б естественным образом вовлекается в процесс предложения шагов и мер, которые он может предпринять со своей стороны для снятия конфликта. Концентрация внимания на собственном поведении позволяет людям разрешить даже самые сложные конфликты. Причина в том, что каждый начинает размышлять и принимать на себя ответственность исключительно за свои поступки. Данный подход позволяет добиться реальных результатов, поскольку он не опирается на взаимные обвинения или принуждения. Круги решения позволяют каждой из сторон сохранить достоинство, разобраться в ситуации и улучшить отношения.

Прекрасный способ научить ребенка данной тактике – это нарисовать два больших пересекающихся круга или положить в пересекающейся позиции два больших хула-хупа. Для начала попросите каждого ребенка занять свой круг. Затем попросите каждого описать проблему, с которой они столкнулись во взаимоотношениях. Пусть каждый попробует применить круги решения в рамках описанной ситуации. Они очень быстро поймут, как разрешить любой конфликт. Этой техникой могут пользоваться люди любого возраста.

Я с успехом испытал ее на практике с двумя 4-летними мальчиками. Я объяснил им, что ни один из них не мог изменить другого и что каждый может отвечать только за себя. Затем я поставил для них задачу придумать вариант решения конфликта за 4 минуты. Они уложились в 2.

Ключ к успешной работе данной стратегии – в запрете на «обращение в прошлое». Зачастую конфликтующие стороны сосредоточены на прошлых событиях и просто перебирают *воспоминания*. Но чем дольше мы остаемся в прошлом, тем сложнее посмотреть в лицо настоящему. Прошлое невозможно изменить – какой смысл поливать прошлогодний урожай! Планировать можно только будущее, так что обсуждение должно быть направлено в завтра. Эффективным и беспроигрышным вариантом круги решения делают два основных ингредиента: (1) концентрация внимания исключительно на будущем и (2) понимание факта, что мы можем изменить только *самых себя*. Пока психологически люди будут «оставаться в пределах своего круга», они смогут решить абсолютно любые вопросы. Каждый человек будет подавать «сигнал»:

– Я хочу исправить сложившуюся ситуацию. Именно для этого я нахожусь здесь.
Если во время конфликта дети проявляют озлобленность, дайте им остыть.

Самый эффективный и простой способ сделать это – попросить каждую из конфликтующих сторон вытянуть руки вперед, будто они держат большую коробку, а затем начать медленно считать от 10 до 1 в обратном порядке, в то время как дети будут плавно сводить руки вместе так, чтобы на счете

1 их ладони коснулись друг друга. Это упражнение позволит устраниТЬ злость, так как эмоции всегда следуют за мыслями, а внимание будет перенаправлено в другую сторону. В случае с подростками и взрослыми людьми возьмите небольшой тайм-аут. Непродолжительное отстранение от проблемы позволяет каждому успокоиться. В момент проявления злости мы редко можем сосредоточиться на поиске решений. Как только страсти улягутся, переходите к кругам решения.

Сделайте «выбор» своей новой привычкой

Проще говоря, *чем большие вы помогаете другим, тем более необходимым становитесь вы сами*. Это неоспоримый и универсальный парадокс, понимание которого требует жизненного опыта. Возможно, вам поможет следующий комментарий, который я получил после моего выступления в Австралии:

Чтобы наши дети были заботливыми, честными, щедрыми и ответственными, заботу, честность, щедрость и ответственность должны проявлять мы сами. Личный пример – не одна из возможных, а единственная форма обучения.

Выбор играет важную роль в процессе обучения и познания ценностей. Вы не можете делегировать другому человеку щедрость, заботу, ответственность, честность и т. д. – только привить в атмосфере возможного выбора. Вы можете только проявить честность, заботу, ответственность и т. д., когда делаете осознанный выбор в пользу ответственного поведения. Огромное количество детей сегодня обладает достаточной свободой действий, но они не совершают ответственные поступки, направленные на то, чтобы контролировать данную свободу.

В школе мы зачастую верим в то, что наши дети знают, как вести себя правильно, и просто предпочитают этого не делать. Возможно, большинству этих детей никогда не объясняли и не показывали манеру поведения, необходимую для проявления ответственности, заботы, честности и т. п. Или их обучили этим навыкам, но никогда не предоставляли возможности выбора в пользу данного поведения. Выбор – основной компонент развития социально-ориентированных ценностей.

Нэнси Сноу, служащая районной управы Ньюкасл, Новый Южный Уэльс, Австралия

Предоставление выбора, может быть, самая легкая из трех основных практик. Возможность выбора, устранивая любое принуждение легко и просто, позволяет детям принимать более мудрые решения, стать более ответственными, повысить уровень взаимодействия, снизить уровень стресса для них самих и окружающих и доставит вам истинную радость от процесса воспитания.

Изменение, выбор и обладание

Изменения происходят благодаря выполнению двух основных требований: (1) вы должны *осознавать* необходимость изменений и (2) вы должны быть *хозяином* этой идеи. Выбор подразумевает обладание, поскольку *люди не оспаривают свой выбор*. Изменения в долгосрочной перспективе возможны, только когда *идея перемены принадлежит самому человеку*.

Обсуждение темы выбора было бы неполным без упоминания о ловушке, в которую родители могут угодить, полагая, что возможность выбора подрывает родительский авторитет. Это не так. Распространенный и ошибочный подход заключается в мышлении категориями «так или иначе», «это или то». Подобные размышления могут вызвать столкновения между авторитетом и личностью. Реальность же в том, что третий альтернативный вариант всегда существует и его всегда можно найти. Когда стороны изначально заявляют о своих желаниях, а затем пытаются отыскать способы воплощения их в жизнь, ситуация поворачивается в сторону преобразований, при которых никто не выигрывает и не проигрывает. Очень скоро вы поймете, что подобные ситуации приведут к проявлению позитивных чувств и взаимной поддержки у каждой из сторон.

Постигнув силу позитивности и возможности выбора, мы переходим к третьей главной практике.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Дети достигают уверенности в себе и своей компетентности благодаря навыку принятия решений.
- ◆ Выбор придает дополнительную силу, и предложение возможности выбора не только значительно снижает уровень стресса, но и дает более эффективные результаты, чем принуждение.
- ◆ Дети могут научиться выбирать свою реакцию на любую ситуацию, внешний раздражитель, внутренний импульс или сильный порыв.
- ◆ Дети должны знать, что их жизнь – результат их собственных выборов, а также обстоятельств, в рамках которых они делаются.
- ◆ *Мышление выбранной реакции – что вовсе не надо становиться жертвой* – один из самых ценных навыков, которые родители могут развить в детях.
- ◆ Разница между оптимистическим и пессимистическим мышлением заключается в восприятии контроля, которое в свою очередь зависит от восприятия выбора.
- ◆ Выбор, контроль и ответственность настолько тесно переплетены между собой, что неизбежно оказывают сильное влияние друг на друга.
- ◆ В детях следует развивать мышление, ориентированное на раскрытие собственных сил и возможностей, концентрируя внимание на возможности выбора.
- ◆ Использование *кругов решения* для сосредоточения внимания на своих выборах, а не на том, что должны делать *другие люди*, – очень эффективная стратегия разрешения конфликтов.
- ◆ Выбор родителей в пользу прошлого приведет к стрессам и негативным чувствам, концентрация на будущем – к меньшему стрессу и более эффективным результатам.
- ◆ Выбор дает чувство обладания, и долгосрочные перемены в жизни человека происходят только тогда, когда *выбор делает он сам*.

3. Размышление

Постановка рефлексивных вопросов – это навык, которому каждый может научиться

Одна из радостей воспитания скрыта в чувстве гордости, которое мы испытываем, наблюдая за тем, как наши дети растут и становятся все более ответственными. Заметив безответственность в их поведении, мы тут же хотим их изменить. Но наше желание перемен и желание перемен ребенка зачастую противоречат друг другу. Изменение – одна из самых сложных задач воспитательного процесса, и именно о ней сейчас пойдет речь.

Изменения других

Дабы закрепить уже изученный материал, предлагаю еще раз пройти по темам предыдущих глав. Глава 1 была посвящена тому, насколько огромной силой обладает позитивность в вопросах изменения поведения людей. Мы добиваемся больших успехов, когда думаем и общаемся в позитивной форме. Если вы искренне хотите снизить уровень стресса и добиться большей эффективности во всем, вы уже стали работать над тем, чтобы настроить свое мышление и общение на позитивную волну.

Из главы 2 вы узнали, что *возможность выбора* существенно снижает уровень стресса и приводит к более ощутимым результатам, нежели попытки навязать изменения. Если родитель навязывает или заставляет принять какое-либо решение – и если ребенок не реагирует так, как того желает родитель, – ребенок уже делает свой выбор. Вы можете называть такое поведение неповиновением, но... ребенок свой выбор сделал. Опять же, согласие ребенка с чем-либо означает, что он сделал выбор. Значит, если у ребенка выбор, возможность его сделать не только снижает уровень стресса, но и помогает добиться желаемых результатов.

В этой главе основное внимание будет уделено *размышлению* – третьему основному методу воспитания без стресса, позволяющему развить в детях чувство ответственности. Дабы понять силу и значимость размышлений, нужно уяснить два момента. Во-первых, *любая форма контроля над человеком носит лишь временный характер*. Во-вторых, *любая попытка контролировать другого представляет собой не что иное, как попытку его изменить*.

Представьте себе одного человека, с кем вы поддерживаете личные отношения: ребенок, супруг, родитель, коллега по работе или друг. Теперь ответьте себе на два вопроса:

1. Вам когда-либо удавалось изменить этого человека?
2. И если этот человек действительно изменился, добились ли этих изменений вы или это была заслуга того человека?

Непреложная истина заключается в том, что мы не можем изменять других людей, мы способны изменить лишь самих себя. Именно в этом первоочередная причина, по которой *круги решения*, описанные в предыдущей главе, помогают столь эффективно разрешать конфликты.

Безусловно, родитель может контролировать ребенка, используя свой авторитет – когда, к примеру, сажает детей под домашний арест или объявляет им тайм-аут, в течение которого они должны успокоиться и подумать. Однако это временное *подчинение* вовсе не означает, что мы *изменили манеру*, в которой человек *хочет* себя вести или может вести себя в будущем, особенно когда нас нет поблизости!

Заметьте, я говорю не о том, что родитель *не должен* задействовать свой авторитет. Иногда это не только уместно, но и необходимо. Я о том, что попытки контролировать и/или изме-

нять кого-то при помощи авторитета носят лишь временный характер, приводят к стрессу, ухудшению взаимоотношений и являются наименее эффективным подходом к стимулированию перемен в другом человеке.

Контрволя

«Контрволя» представляет собой процесс естественного сопротивления человека контролю над ним. В рамках взаимоотношений детей и родителей он вызывает больше всего недопонимания и ошибок в интерпретации.

Это возникающее на уровне инстинктов сопротивление может принимать разнообразные формы. Контрволя может проявляться в намеренном затягивании времени или совершении поступков, которые идут вразрез с вашими ожиданиями. Она может выражаться как пассивность, негативность или вечные споры и иметь столь универсальный характер на определенных этапах развития, что во многом из-за нее в обиход вошли такие понятия, как «ужасные двухлетки» и «бунтующие подростки». Скрытая пружина этого явления обманчиво проста: защитная реакция на испытываемое давление. Контрволя свойственна даже детям, делающим первые шаги, и дошкольникам. Она также объясняет, почему среди детей постарше похвала может иногда привести к результатам, противоположным ожидаемым, почему их мучат запретные темы и почему они делают совсем не то, что должны бы. Не стоит ошибочно трактовать контрволю как проявление сильного характера, стремление манипулировать, поступать всегда только по-своему или намеренно играть на нервах. Любые попытки совладать с этим путем принуждения – это прямой путь к катастрофе, поскольку никому – включая детей – не нравится, когда на него давят. Избегая поступков и слов, которые могут быть расценены как принуждение, вы избежите и проявления контрволи. Главное – стремиться повлиять, а не надавить. *Искусство влияния заключается в том, чтобы заставить людей повлиять на самих себя.*

Влияние и размышление

Суть размышления – самооценка. Размышление влечет за собой изменение самого себя, а это наиболее верный путь к улучшению и развитию. Именно так взрослые люди учатся и растут. Тот же подход применим и к детям – ведь они *превращаются* во взрослых.

Подталкивание к размышлению – наиболее действенный подход к оказанию влияния на другого человека с тем, чтобы он принял то или иное решение. И лучший способ заставить человека задуматься – это *задать ему рефлексивный вопрос*. На семинарах я спрашиваю:

– Скажите мне те, кто был женат и женат сейчас, было ли вам *сказано* пожениться? То есть было ли вам сказано, что вы вступаете в брак с человеком, который делает вам предложение?

Очень редко кто поднимает руки.

Затем я спрашиваю:

– Скольких из вас, кто жил или продолжает жить в браке, человек, который делал вам предложение, *спросил*, не вступите ли вы в брак с ним?

Лес рук!

Когда мы хотим что-то получить или чего-то добиться, мы интуитивно *спрашиваем* об этом, а не говорим в утвердительной форме.

Вот пример того, как вопрос может стать ключом к наиболее эффективному разрешению проблемы.

Две сестры прекрасно ладили друг с другом, однако в тот вечер они буквально сцепились. Старшая мыла посуду, младшая вошла на кухню и взяла из корзинки последний апельсин.

– Минуточку! Это мой апельсин.

– Извини, теперь он мой.

И понеслось, и поехало...

Чтобы дело не дошло до драки, старшая сестра разрезала апельсин пополам и – все по-честному! – предложила младшей сделать выбор.

Это было практичным, творческим и даже довольно справедливым – но не лучшим решением. Старшая сестра спросила младшую, зачем той нужен был апельсин.

– Я хочу выжать из него сок. А тебе?

– Мне нужна цедра для пирога.

Осведомившись заранее, задав вопросы, сестры могли бы получить намного больше, нежели то, чего они добились благодаря принятому изначально решению.

В постановке вопросов нет ничего сложного, но те, что направлены на укрепление самооценки и привнесение изменений, несколько отличаются. Английское слово *question* (вопрос) происходит от латинского корня *quaestio*, что в переводе означает *искать*. Поиск – это всегда приключение. Так что воспринимайте вопросы как приключение, благодаря которому вы получите не просто огромное удовольствие, но и раскроете для себя мысли других людей!

Искусство размышления

Изменение – в противовес *контролю* – всегда результат *внутреннего решения*. В конечном счете мы делаем то, что делаем, потому что хотим это делать. Чтобы заставить другого человека *захотеть* сделать то, что хотелось бы нам, нужно овладеть навыком *пробуждения желаний*. Наиболее эффективный подход к достижению долгосрочных изменений в поведении неизбежно основан на *размышлении* – мыслях о собственных действиях и выборах, порождающих *желание* сделать что-то иначе. Задавая людям определенные *рефлексивные вопросы*, вы подталкиваете их к тому, чтобы задуматься, переосмыслить что-то, изменить свое мнение и развиваться дальше. С помощью *рефлексивных вопросов* вы быстрее добьетесь желаемого, минимизировав стресс и сопротивление.

Заставляя своего ребенка задуматься, вы избегаете столкновения с его естественным сопротивлением, вызванным нежеланием контроля с вашей стороны.

Бенджамин Франклайн сказал: «Вы не можете заставить людей изменить свои взгляды». Как только вы уясните для себя эту простую истину, вы тут же зададитесь вопросом: «Если я не могу изменить человека, каков же тогда наиболее эффективный метод подтолкнуть его к изменению?» Как отмечал Франклайн и многие другие великие мыслители, этого никогда не добиться критикой или принуждением; эти подходы несут в себе больше негативного, чем позитивного. Также, как *позитивность и выбор*, метод *размышления*, представленный в данной главе, повысит эффективность вашего воспитательного процесса и позволит добиться поставленной цели влиять на других людей.

Рефлексивные вопросы

Рефлексивные вопросы *направляют*, а не *заставляют*.

Приведу пример. Я сидел в самолете рядом с очень активным 4-летним мальчиком. Он достал телефон из кармана впереди стоящего сиденья и начал играть с ним. Я наклонился к нему и спросил:

– Что будет, если ты его сломаешь?

Он тут же положил телефон на место. Мой вопрос просто заставил его задуматься. Важно отметить, что первые два метода были также задействованы в процессе: вопрос был поставлен в позитивном ключе (а не в негативной форме, которая немедленно бы пробудила его контрволю) и предлагал мальчику выбор. Вместо чтения нотаций я задал рефлексивный вопрос. Готов спорить, что, если б мама *сказала* мальчику положить телефон на место, она бы создала для себя массу проблем.

Одна из причин, благодаря которой данная стратегия позволяет успешно влиять на людей, заключается в том, что подобные вопросы направляют мысли человека в *позитивную* сторону. Здесь задействованы целых два ключевых фактора: (1) ребенок признает необходимость перемены и (2) принимаемое решение исходит именно от ребенка, что является важным компонентом процесса изменения. Еще раз: *люди никогда не оспаривают принятые ими решения*.

Вопросы – это особый дар

Рефлексивные вопросы направляют мышление человека. *Именно процесс постановки вопросов инициирует процесс мышления* как вашего, так и другого человека. Подобные вопросы – это некий подарок тому, кому они задаются, поскольку они привносят ясность в сознание. И ответы на такие вопросы могут стать особым даром тому, кто их получает, поскольку человеку открывается наикратчайший путь к пониманию взглядов собеседника.

Рефлексивные вопросы позволяют родителям тоньше воспринимать мироощущение ребенка, а значит, понимать и его самого. Это приводит не только к повышению эффективности воспитания, но и к улучшению взаимоотношений в целом. *Основная цель общения – понимание, четкое восприятие мыслей другого даже при отсутствии согласия во взглядах*. Ясность выше согласия. Жизненный опыт снова и снова доказывает тот факт, что стремление к взаимопониманию и ясности – самый эффективный способ решения конфликтных и сложных ситуаций.

Мы с женой навещали моего кузена и его супругу. Вместе с ними мы отправились в школу за ихдочками. По дороге родители сказали, что 6-летняя девочка – просто мечта, а вот девочка 3,5 года – ой-ой-ой. Она не хотела ни с кем делиться, капризничала, не слушалась...

– Да она нами просто манипулирует! – заключили они.

Когда девочки сели в машину, мы с женой объявили им, что у нас есть для них подарок – игра, в которую они могут играть только по очереди. Я спросил, не возражают ли они против этого, и получил заверения в том, что это не вызовет проблем. Показав, что и как работает, мы договорились, что младшая сестра начнет играть первой. Мы также условились, что каждая из девочек сыграет по две игры, прежде чем передать ее дальше. Как мы и ожидали, после двух сыгранных игр младшая девочка не захотела передавать игру сестре. Я напомнил ей о наших договоренностях, но она проигнорировала мои замечания.

Я спросил сам себя: «Что я могу у нее спросить, а не сказать ей, чтобы заставить ее подумать о наших договоренностях – об установленном порядке – и принять ответственное решение?» Пока она играла третий раз, я спросил ее:

– Это твоя вторая попытка во второй игре?

Девочка посмотрела на меня и передала игру сестре. Рефлексивный вопрос позволил мне добиться большего успеха, нежели попытки принудить ребенка к чему-то.

Этот пример доказывает один очень важный момент. *Иногда достаточно всего одного шага в правильном направлении.* Конечно, один проброс мяча – это еще не гол, но именно он позволяет игроку двигаться в нужном направлении. Дочка моего кузена вовсе не была настроена на то, чтобы отдать игру тогда, когда она хотела продолжать играть сама. Я был недоволен тем, что она нарушила нашу договоренность. Однако нам удалось добиться прогресса, и я был счастлив тем, что смог сделать маленький шаг в нужном направлении.

Начав задавать рефлексивные вопросы, вы сразу почувствуете, насколько эта стратегия эффективна. Вопросы вроде приведенных ниже, созданы специально для того, чтобы заставить человека серьезно и глубоко задуматься:

- Ты не хочешь попробовать себя в чем-то другом?
- Что бы ты сделал, если б знал, что тебя гарантированно ждет успех?
- Что ты можешь сделать, чтобы этого добиться?

Советы

Эффективными можно считать вопросы, которые подводят человека к *обдуманному* ответу, соответствуют ситуации и направлены на ее прояснение.

1. Они сконцентрированы на настоящем и будущем, но не на прошлом.
2. Они чаще всего начинаются со слов что и как.
3. Как правило, они представляют собой открытые вопросы, требующие больше, чем однозначные ответы да и нет.

Вопросы, на которые можно дать односложные ответы «да» или «нет», – это вопросы *закрытые*, поскольку на них дальнейший диалог заканчивается. Задавайте закрытые вопросы только в тех случаях, которые требуют самоанализа или самооценки. Например:

- Ты сделал все возможное?
- Ты доволен тем, что ты сделал?

Закрытые вопросы эффективны, если за ними последуют дополнительные – целью которых является конкретизация. Например:

- Ты принимаешь ответственное решение? Можешь объяснить?
- Ты доволен результатами? Если нет, что можно сделать для их улучшения?

В отдельные моменты одного вопроса бывает достаточно. К примеру:

- Ты позволишь этому (ситуации, человеку, проблеме) помешать тебе?
- Можешь представить, как ты уже делаешь (то-то и то-то)?

Открытые же вопросы подталкивают детей к началу диалога с вами. Они помогают прийти к более обдуманным ответам. Например:

- Какая часть дня тебе понравилась сегодня больше всего?
- Чему ты сегодня научился?

Чем больше мы поощряем в детях то, что они могут что-то делать для себя, тем четче мы доносим до них сигнал «я верю в твои навыки и способности». Все больше общаясь с ребенком на языке ответственности, вы все чаще будете замечать свидетельства его развития. Если мы попросим детей поделиться с нами их идеями и предположениями, в большинстве случаев мы будем приятно удивлены тем, насколько практическими и творческими могут быть их решения. Люди любого возраста будут с большей охотой придерживаться принятых решений, если в их разработке была задействована их помощь.

Вопросительный знак вовсе не является обязательным атрибутом вопросов. Вот примеры утверждений, благодаря которым можно подтолкнуть человека к размышлению и прояснению ситуации:

- Пожалуйста, опиши мне это.
- Объясни мне, что ты имеешь в виду, когда говоришь…

Некоторые вопросы, наталкивающие на размышления, вовсе не требуют ответа. Хороший пример – расчлененные вопросы. Расчлененный вопрос представляет собой всего лишь вопрос, заданный в быстрой и непринужденной форме в конце утверждения или наблюдения и подталкивающий человека к пересмотру высказанной идеи, например:

– Так ты считаешь, что это поможет разрешить ситуацию, не так ли?

Расчлененный вопрос – это утверждение, суть которого остается на усмотрение собеседника. Расчлененные вопросы – эффективный инструмент, помогающий детям переосмыслить или переоценить то, что уже было сказано и сделано. Они дают ребенку возможность подумать – не заставляя при этом опираться на мнение взрослого человека. Вот еще примеры расчлененных вопросов:

– Ты хотел сказать, что пойдешь в гости к другу после того, как закончишь домашнее задание, не так ли?

– Это большое достижение, не так ли?

– Ты ведь не совсем это имел в виду, разве нет?

– Ты действительно думаешь, что мы купим тебе все, что только пожелаешь? Не стоит отвечать!

Очень трудно воспитывать ребенка, время от времени не срывааясь на критику. Один из способов сокращения подобного негативного общения – заменить критику вопросом. Спросив:

– Если бы тебе пришлось снова так сделать, что бы ты исправил? – вы не только избежите усугубления ситуации, но и избавите ребенка от негативных эмоций. Существует огромная разница между родительским отказом *ребенку* и отсутствием поддержки *поступков, им совершаемых*. Дети могут очень легко уловить и понять эту разницу. Заставив ребенка задуматься над своим поведением, вы с легкостью проведете грань между действием и человеком.

Личный пример

Долгие годы моя жена общается с одной кассиршей в магазине. В самом начале та жаловалась на свою 5-летнюю внучку. Моя жена дала ей несколько советов, особенно подчеркивая важность выбора и размышлений. Разговоры с ее внучкой стали выглядеть так:

Девочка плачет.

– Ты хочешь вести себя как взрослая девочка или как малышка? – спрашивает бабушка.

– Я хочу плакать, значит, я хочу вести себя как малышка.

Вскоре после этого она сказала:

– А сейчас я хочу вести себя, как взрослая девочка.

В другой ситуации бабушка спросила внучку:

– Почему ты плачешь?

Девочка ответила:

– Я не знаю, – и тут же успокоилась.

Совсем недавно в разговоре кассирша призналась моей жене, каким очаровательным ребенком стала ее 10-летняя внучка.

Конфуцию приписывают такое изречение: «Дайте человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научите его ловить рыбу, и вы накормите его на всю жизнь». Это значит всего лишь то, что, подсказав человеку ответ, вы дадите ему лишь временное решение. Но если научить человека следовать принципам, которые приводят к данному решению, он сможет сам находить выход из любой ситуации в будущем. Внучка той кассирши усвоила механизм размышления, который будет помогать ей всю жизнь.

Пример североамериканских индейцев

Отважный Медведь не помнит, чтобы его отец говорил:

– Ты должен сделать это!

Но очень часто он высказывал свои надежды, произнося:

– Сын, однажды, когда ты станешь мужчиной, ты сделаешь это.

Пример борьбы с нытьем

Одна мама рассказала мне, как рефлексивные вопросы помогли ей справиться с нытьем сына.

В поисках эффективного подхода к укреплению дисциплины я начала читать «Дисциплину без стресса» доктора Маршалла.

Как-то после хоккейного матча, в котором участвовал наш 11-летний сын, едем домой. Муж за рулем, я читаю Маршалла, и вдруг сын заявляет, что собирается вечером в гости к приятелю. Выглядело это приблизительно так:

– Я могу пойти к Грегу, когда мы приедем домой?

– Нет. Уже слишком поздно, и нам еще долго ехать.

– Но я очень хочу пойти. Можно?

– Нет. Не сегодня.

– Но Грег пригласил меня! Можно я пойду?!

И тут, когда я уже начинала злиться, я вдруг вспомнила, что в книге есть глава «Нытье» со списком вопросов, которые следует задавать ребенку в подобной ситуации. Я быстро перелистала страницы, и когда сын задал мне свой вопрос в очередной раз, я была уже подготовлена:

– Как долго это будет продолжаться?

– Всегда (с едва заметной улыбкой).

– Думаешь, тебе это поможет получить то, что ты хочешь?

– Нет!

На этой радостной ноте все прекратилось. Больше он меня ни о чем не упрашивал.

Неэффективные вопросы

В общем и целом, будьте настороже, услышав вопрос, начинающийся с «почему». «Почему» – один из наиболее часто задаваемых вопросов и... один из самых *неэффективных*. В нем не только содержатся обвинительные нотки – он блокирует общение из-за вызываемых негативных чувств. Попробуйте провести эксперимент, произнеся вслух:

– Почему ты это делаешь?

А затем:

– Что тут произошло?

В первом случае тон голоса повышается, а значит, и громкость усиливается. Замечаете, насколько отличаются ваши эмоции, когда вы говорите не «почему», а «что?».

Кроме того, «почему» затрагивает непосредственно мотивацию человека и указывает на то, что у человека могут быть с этим определенные трудности. Даже если причины поступка можно выразить словами, ребенок, возможно, просто не захочет об этом говорить.

В случаях с некоторыми детьми вопрос «почему» может вызвать стремление к извинениям, заставить их почувствовать себя жертвой и уклониться от ответственности.

Это особенно часто происходит с детьми, на которых родители «навешивают ярлыки». Хотя в основе его может лежать желание помочь, такой ярлык может использоваться в дальнейшем как элементарный предлог. Такие мысли или слова, как «я ничего не могу с этим поделать, у меня просто синдром дефицита внимания», являются примером того, какой вред может причинить навешивание на ребенка ярлыков. К тому же дети зачастую *не знают, почему* они делают то, что делают. Даже если они могут выразить словами причины своего поведения, сама необходимость делать это задевает их достоинство. Никто не любит признаваться в том, что он принял ошибочное решение. Если вас действительно волнуют причины происходящего, спросите об этом, избегая ноток осуждения.

– Просто из любопытства хочу понять, почему ты решил поступить так, а не иначе?

Изменение структуры вопроса помогает устраниТЬ из него негатив. *Что более важно, вопрос «почему» никак не влияет на процесс изменения поведения.*

Существует еще целый ряд вопросов, которые не начинаются с «почему», но все равно несут в себе негативный смысл. Обратите внимание на завуалированную требовательность и негатив полутонов, когда в следующий раз будете спрашивать:

– Когда ты прекратишь так себя вести?

А вот вопрос:

– Как долго, по твоему мнению, это еще может продолжаться? – напротив, носит характер любознательности, если только вы не задаете его в обвинительной форме.

Сравните два вопроса, приведенные ниже. За каждым из них скрыто одно и то же намерение, но первый имеет ярко выраженный негативный тон и выглядит как невысказанное вслух требование, второй же опирается на любознательность, а не на попытку обвинить в чем-то.

А. Когда ты собираешься приступить к домашней работе?
(обвинение)

Б. У тебя есть планы относительно выполнения домашнего задания?
(любопытство)

Если бы вы были ребенком, какой вопрос вы предпочли бы услышать? Какой быстрей подтолкнул бы вас к действиям?

В развитии навыка постановки рефлексивных вопросов поможет вам отслеживание качества получаемых ответов, поскольку *качество ответов напрямую зависит от качества вопросов.*

Приведу пример. Родители платят \$300, чтобы отправить ребенка в летний лагерь. Забирая ребенка после смены, они спрашивают его:

– Как тебе лагерь?
– Ничего.

Родители расстроены, поскольку надеялись получить нечто большее, чем просто «ничего» – ведь они старались! *Рефлексивный* же вопрос:

– Что тебе больше всего понравилось в лагере? – заставит ребенка задуматься, что, в свою очередь, позволит родителям насладиться рассказом ребенка, делящегося с ними приобретенным опытом!

Эффективные вопросы

Ниже приведен список весьма эффективных вопросов, которые вы смело можете начинать использовать на практике. Вы добьетесь еще больших результатов, когда ребенок станет задавать подобные вопросы самому себе.

- Что бы сделала экстраординарная личность в такой ситуации?
- Какая реакция будет наиболее правильной в таких обстоятельствах?
- Что тебе мешает остановиться и начать вести себя ответственно?

- Что можно сделать, чтобы подавить в будущем внутренние импульсы, определяющие такое поведение?
- Что подсказывает тебе твоё тело?
- Что ты можешь сделать, чтобы получить желаемый результат?
- Что ты можешь сделать, чтобы стать выше этого?
- Некоторые люди предпочитают _____. Что ты думаешь по этому поводу?
- Как можно исправить случившееся?
- Чем может помочь тебе то, что ты сейчас делаешь?
- Как ты можешь сделать это так, чтобы не мешать своей сестре?
- Какой выбор ты можешь сделать, чтобы все остались довольны?
- Как бы ты описал то, чего ты хочешь добиться в конечном итоге?
- Нет ничего страшного в ошибке. Как ты можешь исправить её?
- Когда ты так поступаешь, какие взаимоотношения ты выстраиваешь?
- По шкале от 1 до 10 что тебе нужно сделать, чтобы достичь 10 баллов?
- Научился ли ты чему-то такому, что можно применить в других областях?

Дополнительные вопросы для особых случаев

Четыре вопроса для изменения поведения:

1. Чего ты хочешь?
2. Какое поведение ты *выбираешь, чтобы получить желаемый результат?*
3. Если твой выбор не приносит тебе того, что ты хочешь, какой твой дальнейший *план действий?*
4. Какая *схема поведения* поможет тебе осуществить твой план?

Для прекращения нытья:

- Сколько времени, на твой взгляд, ты еще должен повторять это?
- То, что ты делаешь, помогает тебе достичь желаемого?
- Какой опыт ты можешь вынести из данной ситуации?

Для выполнения задания:

- То, что ты делаешь, помогает тебе справиться с выполнением задания?
- Если ты хочешь, чтобы задание было поскорее выполнено, какие шаги нужно предпринять для начала?
- Что бы тебе хотелось сделать такого, что ты смог бы применить при выполнении задания?

Для повышения чувства долга и сознательности:

- Если бы у тебя была полная свобода действий, ты бы все равно исполнил свой долг?
- Что бы ты сделал, чтобы добиться этого?

Для повышения качества:

- Что ты думаешь по этому поводу?
- Что бы ты мог сделать, чтобы добиться еще большего прогресса?
- Какие ограничения мы могли бы устраниТЬ, чтобы позволить тебе добиться более значимых результатов?

Для начала разговора:

- Что сегодня доставило тебе наибольшее удовольствие?
- Что сегодня доставило тебе наибольшее беспокойство? Как ты с этим справился?
- Что для тебя было сегодня наиболее трудным?

Как ты это преодолел?

- Если такое повторится снова, что ты будешь делать?

Золотой вопрос: «Что ты думаешь?»

Если бы меня попросили назвать всего один вопрос, который содержал бы в себе все возможные нотки позитивного признания человека, раскрывал бы возможность выбора и заставлял бы задуматься, это был бы вопрос ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ?

Без ученья нет уменья

Учась ходить, мы шатаемся, качаемся и падаем. Те, кто когда-либо учился ездить на велосипеде или водить машину, прошли через свой этап неуверенности и дискомфорта. Мы проходим через такие этапы всякий раз, когда учимся чему-то новому.

Вспомните, как вы учились плавать, играть на музыкальном инструменте, кататься на коньках или что-то в этом роде. Насколько неуклюжим вы чувствовали себя поначалу! Помните, наверно, что чувство неуверенности, дискомфорта и неловкости исчезло сразу, как только вы «набили руку». Научиться даже самому простому навыку не всегда бывает легко, *пока вы не начнете тренироваться или практиковать его на регулярной основе*. Как сказал однажды Ральф Уолдо Эмерсон, «то, в чем мы упорствуем, становится легким – не потому, что изменилась природа задания, а потому, что окрепли наши способности».

Еще раз: невозможно учиться чему-либо и одновременно быть в этом совершенным.

Мы не должны требовать совершенства от детей и не должны требовать его от себя. Позвольте себе быть учеником. Это помогает воспринимать процесс постижения навыка как *направление, а не конечный пункт назначения*. Мы можем неустанно постигать и оттачивать навыки. *Непрерывное совершенствование* – а не перфекционизм – вот что должно стать нашим девизом.

Навык постановки рефлексивных вопросов развивается в процессе его использования. Каждый вопрос представляет собой новый обучающий нас опыт. Начав задавать рефлексивные вопросы, вы постепенно узнаете, какие из них приводят к желаемому результату, а какие нет. Творчество и уверенность раскрываются в ходе практики. Руководствуйтесь двумя правилами: (1) сохраняйте приверженность стратегии, которая будет подталкивать детей к самооценке, и (2) вместо того чтобы провоцировать в ребенке защитную реакцию, формулируйте свои вопросы, исходя из желания помочь, а не обидеть, подсказать, а не наказать – *выступайте в роли наставника или советника, но не капрала*.

Формируйте новые привычки

Освоение навыка постановки эффективных вопросов требует терпения и неустанной практики. История, рассказанная Аланом, наглядно иллюстрирует данную реальность.

Хотя Алан был опытным водителем, однажды, когда его машину «повело» вправо, он начал крутить руль влево и... врезался в дерево. К счастью, ни Алан, ни машина серьезно не пострадали.

Шофер «аварийки» сказал Алану:

– Знаете, надо было крутить руль в сторону заноса, чтобы восстановить сцепление колес с дорогой.

Алан подумал: «Я знал об этом прекрасно».

Он рассказал о случившемся механику и услышал в ответ:

– Надо было крутить руль в сторону заноса.

На следующий день Алан поделился историей с другом и тот спросил:

– А почему ты не выкрутил руль в сторону заноса?

На этот раз Алан просто разозлился. Когда он рассказывал эту историю мне, он уверил меня, что причина его раздражения заключалась в том, что он знал, что нужно сделать, если машину вдруг занесло, но не сделал этого. Почему он не сделал то, о чем знал прекрасно? Ответ очень прост: он последовал за своей «естественнейшей реакцией».

Алан жил недалеко от озера, покрывающегося каждую зиму толстой коркой льда. Однажды он выехал на лед, разогнал машину и нажал на тормоз. Машина начало заносить. К своему огромному разочарованию, Алан начал крутить руль так же, как и во время аварии, – в противоположную от заноса сторону. Вторая попытка – руль снова пошел не в ту сторону. Алан сказал мне, что ему пришлось предпринять целых три попытки, пока он наконец не стал крутить руль как надо – в сторону заноса! Только тогда он почувствовал, что вернул себе контроль над машиной.

Как и в случае с Аланом, сознательная работа над новой привычкой может вызывать у вас изначально чувство дискомфорта. *Вы должны знать и понимать это.* Всего на мгновение скрестите пальцы рук, так чтобы один большой палец располагался над другим. Теперь расцепите руки, а затем снова соедините их, поменяв на этот раз большие пальцы местами. Странные ощущения? Скрестите руки, как вам удобно. А затем поменяйте их местами. Смешно, не правда ли? Подобно этому, когда вы только начинаете задавать рефлексивные вопросы, подталкивающие к самооценке, вы будете испытывать весьма странные ощущения. Если вы будете знать об этом заранее, ваш мозг намного быстрее сможет выстроить новые нейронные взаимосвязи, благодаря которым постановка вопроса, а не стремление к наставлениям, станет вашей естественной привычкой. Важно использовать данную стратегию минимум 7 раз, пока нейроны мозга не создадут новые зависимости, которые сделают *навык постановки вопросов*, а не чтения наставлений, чем-то приятным и естественным.

Примите правильное положение

Прежде чем постигнуть новый навык, надо принять правильное положение, и лишь потом предпринимать действия. Это важно как при постановке рефлексивных вопросов, так и в ситуации, когда вы готовитесь нанести удар клюшкой для гольфа или битой для бейсбола по мячу, садитесь правильно за пианино или вытягиваете губы особым образом перед тем, как начать играть на флейте. Когда вы задаете рефлексивные вопросы, первое, что вы должны сделать, – это настроиться – как мысленно, так и физически – на волну *любознательности*.

Тон голоса

Задавая вопросы, человек не кричит. Поговорка «твои поступки говорят за тебя так громко, что я не могу расслышать, что ты говоришь» более чем наглядно доказывает справедливость слов о том, что *тон голоса* передает наши мысли ничуть не хуже, чем все слова, вместе взятые.

*Дело вовсе не в том, что ты скажешь,
А в том, как ты говоришь,
Не в словах, что ты повторяешь,
А в тоне, в который их облачишь.
«Подойди!» – я резко скажу,*

*И ребенок, заплакав, сожмется.
«Подойди», – я мягко шепну,
Улыбнувшись, ко мне он прижмется.
Слово может быть легким и нежным,
Тон же может пронзать, как стрела.
Слово может быть дождиком свежим,
Тон – как осколок стекла.
Слова – порождение головы —
В искусстве, науке крепчают,
Тон прорастает в глубинах души,
Звуки сердца раскрывают.*

(Автор неизвестен)

Только мягкий и заботливый тон рефлексивных вопросов позволит сделать воспитание эффективным. Успех – особенно в том, что касается подростков – приходит лишь с настойчивостью и упорством, о чем свидетельствует следующий пример:

Родитель знал о методе постановки рефлексивных вопросов, поэтому вместо традиционного вечернего «как дела?» спросил:

– Что было самое лучшее, что произошло с тобой за сегодня?

Ребенок ответил:

– Ничего.

Родитель не сдался. День за днем он продолжал задавать один и тот же вопрос, – получая все тот же негативный ответ.

Несколько недель спустя дочь вышла к завтраку и сказала:

– Я уже знаю, что будет самым лучшим, что случится со мной сегодня!

Папа внутренне замер, но не показал вида:

– И что же?

Девочка-подросток расплылась в улыбке:

– Я проснулась утром в ожидании, что со мной произойдет сегодня что-то самое лучшее.

Метод постановки вопросов необходимо изучать и постоянно использовать. Но как разить этот навык?

Мудрец отвечает:

– Это приходит с опытом.

– Но, – говорит ученик, – как получить этот опыт?

– Задавая неправильные вопросы.

Не забывайте никогда о том, что каждый ваш вопрос складывается в копилку вашего опыта и, если вы не достигаете желаемого результата сразу, относитесь к этому как к возможности учиться дальше!

Контролируйте общение

Когда вы слышите «как ваши дела?», игнорируете ли вы этот вопрос или все-таки привычка отвечать на него берет верх? Когда вы говорите что-то своему другу и он вдруг спрашивает о чем-то, продолжаете ли вы говорить или отвечаете ему? Заметьте: в каждой из этих ситуаций проявляется естественная склонность к тому, чтобы отвечать на задаваемые вам вопросы. Так вот, *тот, кто задает вопросы, контролирует само общение*. Помните это, если хотите снизить уровень стресса и привить человеку ответственное поведение

В одном журнале была опубликована статья о родителях, изнемогающих от бесконечных «почему?» их дочери. Родители могли бы избежать этого, если б, вместо того чтобы отвечать на ее вопросы, они сами задали бы ей золотой вопрос:

– А ты как думаешь, почему?

Это позволило бы сократить уровень родительского стресса, дало бы толчок к развитию детского воображения и помогло бы развить рефлексивные навыки ребенка.

В общения с ребенком помните: именно *вы* тот, кто задает вопросы. Ваши вопросы помогут подтолкнуть ребенка к размышлению в нужном вам направлении. Даже если ребенок разгадает вашу стратегию, вы все равно добьетесь успеха, поскольку метод ваш (1) не носит принудительного характера, (2) позволяет ребенку понять, что вы действуете, исходя из его интересов, и (3) раскрывает для него больше возможностей.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Ваше общение не должно представлять собой нескончаемую череду вопросов.

Говорите, обменивайтесь мнениями, давайте советы и *только тогда*, когда захотите *перенаправить* ход беседы или внимание, начинайте применять на практике свои навыки постановки вопросов.

В завершение хотелось бы особо отметить: нам стоит задать кое-какие вопросы и себе, например: «Могу ли я гордиться тем, как я общаюсь с ребенком?» и «Задело бы это мои чувства, если б кто-то общался и обращался со мной так, как я со своим ребенком?».

Заключительные размышления

Думайте о стратегии постановки вопросов как о машине: ее назначение – доставить вас до нужной точки. Как вы доберетесь туда, во многом зависит от того, какую дорогу вы выберете и как будете вести машину. Будете гнать – нарветесь на штраф или попадете в аварию и лишите себя шанса получить удовольствие от поездки. Подобный «скоростной» подход можно сравнить с *наставлениями*, о которых мы поговорим в последней главе книги. *Вопросы* же, напротив, выведут вас на дорогу, которая снизит уровень стресса и подарит вам увлекательное путешествие.

Возможно, следующий вопрос вам следует задавать себе с завидной периодичностью:

– Если б я был ребенком, хотел бы я, чтобы у меня был такой родитель, как я?

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Контроль над другим человеком всегда имеет лишь временный характер.
- ◆ Никто не может изменить другого человека; люди в состоянии изменить только самих себя.
- ◆ Наименее эффективный подход к долгосрочному изменению основан на установлении контроля и принуждении.
- ◆ Чтобы вызвать изменения в поведении окружающих, вы должны начать с изменения собственного подхода.
- ◆ Рефлексивные вопросы не имеют принудительного характера.
- ◆ Рефлексивные вопросы помогают прояснить ситуацию.
- ◆ Рефлексивные вопросы подталкивают человека к самооценке и самоанализу.
- ◆ Рефлексивные вопросы – это навык, который можно развить постоянной практикой.

- ◆ Рефлексивные вопросы помогают родителям лучше понимать своих детей.
- ◆ Человек, задающий вопросы, контролирует общение.
- ◆ Рефлексивные вопросы снижают уровень стресса.

Часть I. Три основных метода. Краткий обзор и заключение

Однажды вечером старый вождь одного племени сказал своему внуку: «Внутри каждого из нас между собой сражаются два волка. Один волк плохой. У него есть злость, сожаления, жадность, жалость к себе, неповиновение, комплексы неполноценности, ложь и гордыня. Второй волк хороший. Он обладает радостью и умиротворением, любовью и надеждой, добром и сопереживанием, щедростью и правдивостью». Маленький мальчик подумал и спросил: «Так какой же волк побеждает?» Стариk ответил: «Тот, которого ты кормишь».

Краткий обзор

Позитивность, выбор и размышление надо постоянно подпитывать. Они снижают уровень стресса, повышают эффективность воспитательного процесса и улучшают взаимоотношения.

Негативные высказывания вызывают негативные чувства. Позитивные слова питают позитивные настрой и позитивное поведение. Родители, которым удается повлиять на поведение своих детей и мотивировать их на положительные поступки, общаятся с ними только на позитивной волне. Позитивность создает атмосферу, в которой дети чувствуют, что их ценят, поддерживают и уважают, они ощущают внутри себя заинтересованность, свою состоятельность и гордость за свои поступки.

Осознанно или нет, но люди всегда реагируют на ситуацию, внешний раздражитель или внутренний импульс. Привитие ребенку мышления *выбранной реакции* – мыслей о том, что он вовсе не должен относиться к себе как к жертве, – одна из главных ценностей, которую мы можем передать детям. Этот тип мышления позволяет ребенку провести грань между пессимистичным и оптимистичным восприятием, раскрывает для него больше возможностей и неустанно питает его надежду – самый мощный мотивирующий фактор.

Размышление – одна из самых действенных стратегий, для того чтобы добиться изменений в людях, поскольку размышление – отправная точка для самооценки. Родитель может контролировать ребенка, но никому не под силу изменить его. Человек может изменить только самого себя. Инициировать процесс изменения в поведении помогают *рефлексивные вопросы*. Такие вопросы представляют собой навык, который можно развить путем неустанной практики и который может освоить каждый родитель, желающий научить своих детей принимать ответственные решения.

Заключение

В большинстве ситуаций, связанных с укреплением дисциплины, особенно когда ребенок проявляет высшую степень независимости, вы сможете добиться не только огромного успеха, но и значительно снизить уровень стресса, если будете делать акцент на *расширении возможностей* ребенка, а не *подавлении его*. Ощущая давление извне, спровоцированное требованиями о послушании, ребенок начинает сопротивляться и перестает повиноваться. Напротив, *послушание будет естественным побочным продуктом того воспитания, в основе которого лежит цель повышения уровня ответственности ребенка*.

О том, как этого добиться, мы поговорим в части II, описывающей *Систему повышения ответственности* – простую систему, которая вызывает в детях *желание* вести себя правильно.

Часть II. Система повышения ответственности. Обучение, вопросы, моделирование

Введение

Система повышения ответственности

*Лучшая форма воспитания та, которую никто не замечает –
даже тот, кого воспитывают*

В части I вы познакомились с тремя основными методами мотивации. В этой части речь пойдет о системе укрепления дисциплины и обучении. Но эффективность даже самой успешной системы зависит от использования трех основных методов. Иначе говоря, *Система повышения ответственности* позволит добиться результатов, только если вы будете выстраивать свое общение на позитивной волне, ослабите внешнее давление и замените его возможностью выбора и будете задавать рефлексивные вопросы.

Само название – *Система повышения ответственности* – говорит о том, что ее основной целью является развитие чувства *ответственности*. Это полная противоположность подходов, главная задача которых – привитие *послушания*. Пытаясь воспитать в детях послушание, родители обычно наталкиваются на сопротивление, неповинование и даже бунт. А в итоге – мощный стресс, переживаемый каждой из сторон. *Когда же основная цель воспитания – повышение уровня ответственности, послушание становится естественной и неотъемлемой частью этого процесса.*

Система повышения ответственности носит *упреждающий*, а не *реакционный* характер. Надо не реагировать на уже свершившийся факт нежелательного поведения, но познакомить детей с четырьмя основными уровнями, составляющими *Иерархию социального развития*. Дети неизменно воспринимают нечто конкретное (четыре слова и их значения) в качестве основы их поведения.

Мы непрерывно влияем на наших детей и не можем отказаться от попыток оказать на них влияние. Зачастую мы просто не отдаём себе отчет в том, что являемся моделью для подражания. Реагируя же на безответственное поведение детей, мы в первую очередь стремимся добиться послушания, а это является первоочередной причиной стресса в рамках взаимоотношений с детьми – независимо от того, к чему мы прибегаем: к *наставлениям, угрозам, наказаниям или подкупу*. Ну а если вы сможете влиять на поведение детей или подводить их к принятию более правильных решений благодаря их собственному **ЖЕЛАНИЮ?** И что, если в случае возникновения сложной ситуации вы будете иметь под рукой подход, который позволит вам повысить уровень ответственности ребенка и направить его в сторону самокоррекции?

Система повышения ответственности позволит вам справляться с деструктивными и безответственными формами поведения легко и просто. Ваши дети не только сами будут следить за своей дисциплиной, но и станут более уважительны к себе и окружающим и ответственны, снизится уровень стресса и враждебности во взаимоотношениях. На самом деле дети хотят вести себя правильно, и предлагаемая система лишь поможет им осуществить их желания!

4. Обучение

Когда я познакомилась с системой, мое внимание привлекла иерархия и концепция мотивации. Я поняла, что поведение на высшем его уровне напрямую связано с личностной мотивацией. На мой взгляд, иерархия – гениальная идея и, как все гениальное, простая и доступная. Когда вещь настолько проста, что даже ребенок может осознать ее, и в то же время настолько удивительна, что взрослые начинают о многом задумываться, она действительно дорогого стоит.

Керри Вайснер, педагог и родитель Провинция Британская Колумбия, Канада

В основе *Системы повышения ответственности* лежит понимание ребенком четырех основных концепций, представляющих собой не что иное, как описание социального и личностного развития. Любой подход и метод, описанный в данной книге, даст прекрасный результат, но вы отметите, что самого большого прогресса в развитии ребенка и снижении уровня стресса вы добьетесь благодаря использованию этих четырех концепций.

То, насколько взрослеют сразу ваши дети, делает вопрос изучения иерархии столь важным и ценным. С 4 лет дети могут разобраться в работе этой концепции, уровня которой мы обозначим буквами А, В, С и Д. Вот каких результатов добилась Керри Вайснер, используя данную иерархию:

Сара сказала мне, что ее сосед по парте «наговаривает на нее», а «она этого не делала».

Я верила Саре и знала, что на нее можно положиться. Я подвела ее к плакату со схемой иерархии и попросила показать, на каком уровне находилось ее поведение. Она показала мне на уровень D, и я сказала:

– Сара, ты права. Твое поведение всегда находится на уровне С или D.

Затем я спросила:

– Какие взаимоотношения выстраиваются между учителем и учеником на верхней ступени этой иерархии?

– Хорошие.

Это был не самый полный ответ, но я знала, что она прекрасно понимает, что я имела в виду.

Тогда я продолжила:

– Ты права, Сара. Когда поведение людей выходит на самые высокие уровни, это означает, что другие люди могут им полностью доверять. Если день за днем ты поступаешь ответственно и честно, учителя знают, что могут не сомневаться в том, что ты говоришь им правду. Так как тебе кажется, Сара, если кто-то насплетничает мне про тебя, а ты мне скажешь, что ты этого не делала, смогу ли я поверить тебе?

– Да.

– Ты абсолютно права, Сара. День за днем ты мне доказывала, что я могу тебе доверять, так что, если ты мне говоришь, что ты чего-то не делала, я могу спокойно поверить тебе. Это одно из преимуществ поведения верхнего уровня: окружающие верят тебе, и тебе не нужно беспокоиться о том, что кто-то навлечет на тебя неприятности из-за того, что ты не совершила.

Сара успокоилась и пошла на свое место.

Я просто обожаю иерархию!

Иерархия представляет собой серию этапов, похожих на ступени лестницы. Две наиболее известные в мире иерархии – это *Иерархия потребностей* Абрахама Маслоу и *Иерархия когнитивного развития* Жана Пиаже. Нижний уровень иерархии Маслоу представляет *физиологические потребности, верхний – потребность в самоактуализации*. Иерархия Пиаже отражает уровни развития мозга человека: так, 13-летний ребенок обладает большими возможностями для использования полученных навыков, нежели 3-летний. Эта иерархия помогает взрослым понять, что будет наиболее приемлемо для ребенка на разных возрастных стадиях развития.

К сожалению, большинство взрослых ошибочно интерпретируют учение Пиаже. Суть его иерархии в том, что детский мозг проходит различные стадии развития, однако *чувства ребенка ничем не отличаются от чувств взрослого человека*. Улыбнитесь ребенку, и он улыбнется в ответ. Улыбка пробуждает добрые чувства. Но младенцы переживают негативные чувства боли, злости и страха – так же, как взрослые. Увы, но зачастую взрослые люди обращаются с детьми с точностью до наоборот – так, будто ребенок находится *на одной с ними стадии когнитивного развития*, но при этом не имеет никаких схожих с ними чувств.

Почему иерархия

Иерархия соответствует естественному желанию человека достичь высшего уровня. Это самый простой способ мотивации детей. Иерархия в рамках данной системы отражает уровни социального развития. Очень важно объяснить детям различия между уровнями, чтобы они понимали, что, поднимаясь по этой лестнице, *они будут расти и взросльеть*.

Прежде чем перейти к описанию самой концепции, напомню, что *Иерархия социального развития*:

- 1) позволяет нивелировать естественное стремление ребенка к самозащите. Она проводит грань между поступком и личностью и подталкивает к оценке ситуации, а не человека. Если бы у иерархии не было массы других преимуществ, ее следовало бы изучить уже за одно только это;
- 2) помогает детям обратить внимание на то, что у них всегда есть выбор (реакции на ситуацию, на внешний раздражитель или внутренний импульс);
- 3) приносит с собой понимание и возможности противостоять задиркам и негативному давлению со стороны сверстников;
- 4) подпитывает желание вести себя правильно;
- 5) повышает уровень ответственности – основу развития личности человека.

Терминология иерархии понятна для людей *любого возраста и в любой ситуации*. Однако приводимые примеры и уровень восприятия будут варьироваться в зависимости от возраста ребенка.

Терминология

Терминология иерархии описывает четыре основных концепции социального (и личностного) развития. Концепции выступают базовым инструментом категоризации *поведения и мотивации*. Объяснив ребенку суть каждой концепции, вы будете обозначать ее лишь одной буквой, а не использовать термин целиком. Так, высшим уровнем иерархии является *Демократия*, которую мы будем обозначать как *Уровень D*.

Иерархия социального развития

Два высших уровня напрямую связаны с мотивацией

Оба уровня поведения являются приемлемыми.

УРОВЕНЬ D – Демократия (*Наивысший уровень*)

- ◆ Укрепляет самодисциплину
- ◆ Опирается на инициативу
- ◆ Отражает ответственность

Демократия и ответственность идут рука об руку.

МОТИВАЦИЯ носит внутренний характер.

На этом уровне человек совершает правильные поступки потому, что такое поведение является правильным.

УРОВЕНЬ С – Сотрудничество/Конформизм

- ◆ Обдумывает
- ◆ Сотрудничает
- ◆ Слушается
- ◆ Соглашается

МОТИВАЦИЯ носит внешний характер.

На данном уровне, как и на уровне D, важными аспектами выступают стремление к сотрудничеству и удовлетворению просьб, однако мотивация носит *внешний* характер. Поведение на Уровне С обусловлено *мотивацией*, ориентированной на то, чтобы доставить удовлетворение окружающим, получить некоторое вознаграждение или избежать чего-то негативного, скажем, угрозы или наказания. Однако данному уровню присуща и своя степень риска того, что дети могут приспособливаться или попадать под влияние безответственного поведения сверстников.

Основное различие между Уровнями С и D скрыто не в *поведении*, а в его *мотивации*. Например, родитель просит подростка застилать кровать, и ребенок выполняет его просьбу (Уровень С). Однако, если подросток знает, что домашние ожидают от него того, что он уберет кровать, берет *инициативу* в свои руки и застилает постель *без напоминания*, то его *мотивация* будет относиться уже к уровню D. В обоих случаях ребенок проявил ответственность: заправил кровать, правда, двигали им в этот момент разные факторы.

Важное замечание: иерархия является инструментом, предназначенным для самооценки.

Никто точно не скажет, чем мотивируется в своих поступках другой человек. Мы ожидаем, что поведение ребенка будет находиться на Уровне С. Уровень D – *альтернативный вариант*.

Два нижних уровня характеризуют поведение.

Ни один из них не является допустимым.

УРОВЕНЬ В – Тирания/Буллинг³

- ◆ Командует другими
- ◆ Терроризирует окружающих
- ◆ Беспокоит окружающих
- ◆ Нарушает законы и устанавливает собственные порядки

Ребенок нуждается в жестком контроле, чтобы вести себя правильно.

³ Буллинг (англ. bullying) – запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого человека страх и тем самым подчинить его себе. – *Прим. пер.*

Данный уровень характеризуется недостаточным контролем внутренних импульсов, отсутствием заботы об окружающих и недопустимыми формами поведения. Основная идея поступков ребенка на этом уровне: «*Контролируйте меня, потому что я не в состоянии контролировать себя сам*».

УРОВЕНЬ А – Анархия (Низший уровень)

- ◆ Отсутствие порядка
- ◆ Бесцельность и хаотичность
- ◆ Отсутствие управления

Этот уровень характеризуется хаотичными поступками, полным отсутствием контроля и безопасности.

Анархия – фундаментальный враг цивилизации.

Поведение на нижних уровнях иерархии всегда приводит к стрессу. Наиболее эффективные методы управления подобным неприемлемым поведением представлены в двух следующих главах.

Аналогия

Вот как объясняет четыре уровня поведения один человек:

Я начинаю с четырех жизненных циклов бабочки: яйцо, гусеница, куколка и бабочка. Мы говорим о том, что представляет собой бабочка на каждом этапе своего развития, и отмечаем, что они вовсе не контролируют ход данного процесса.

Затем мы переходим к сравнению жизненных циклов бабочки с жизнью человека. Мы приходим к выводу, что человек также проходит через четыре ипостаси: младенец, ребенок, подросток и взрослый. Мы соглашаемся с тем, что человеческие существа едва могут повлиять на стадию физического развития, на которой они пребывают.

Затем мы начинаем исследовать четыре стадии социального развития. Мы рассуждаем о том, что мог бы представлять собой человек и общество в рамках анархии и насколько безнадежной могла бы быть подобная ситуация. Затем мы ищем возможные способы «исцеления» общества, живущего в анархии. Мы приходим к выводу, что кто-то восстанет против этого и возьмет ситуацию под свой контроль (тем самым превращаясь в командира), что может привести как к хорошим, так и к плохим последствиям. Мы смотрим на разные страны мира, где, по нашему мнению, могло бы произойти такое.

Затем мы изучаем уровень контроля и полномочий в рамках группы друзей. Мы понимаем, что друзья действуют слаженно и что контроль в группе никогда не является предметом для обсуждений: это негласно понимается и принимается всеми. С этого момента начинается изучение феномена слепого послушания, которое не всегда приводит к положительным последствиям. И лишь затем мы говорим о том, что забота об окружающих и сотрудничество с ними, основанное на добровольных намерениях и правильных причинах, приводят к формированию цивилизованного гражданского общества.

Мы делаем вывод, что правильные поступки, которые совершаются, исходя из понимания того, что это наилучшее, что мы можем сделать, – более высокий уровень социального развития, нежели поведение, обусловленное давлением со стороны сверстников. Наконец мы говорим о том, что мы всегда обладаем большей степенью контроля над этапами социального, нежели физического развития. Мысль о возможности контролировать процесс повышает интерес к Системе повышения ответственности.

Это важно понимать

Воспринимайте иерархию как *возможное руководство*, на которое дети могут опираться при *принятии решений*. Обратите внимание на отсутствие термина «дисциплина». Иерархия помогает определить уровни социального (и личностного) развития – не больше. И не меньше.

1. Поначалу использование терминологии может показаться вам непривычным, однако практика доказала, что именно эти термины наиболее эффективно расширяют возможности детей в их *противостоянии против буллинга и негативного влияния со стороны сверстников*, а также в *проявлении ответственности*. Помните также, что после того, как вы объясните принцип работы концепций, вы можете обозначать их лишь *буквами*, а не словами целиком. К примеру, самый низший уровень – *Анархию* — вы можете обозначать как «Уровень А».

2. Все слова можно объяснить самым маленьким детям. Нет причин, по которым одно понятие можно было бы считать более сложным, чем другое. Полезно помнить, что маленькие дети постоянно сталкиваются с новыми словами. Они уже знают массу абстрактных понятий, таких как «пустой», «синий» или «ничто». Конечно, по мере взросления личности понятие, которое обозначает термин, приобретает и более широкий смысл. В случае с очень маленькими детьми вы можете описывать иерархию как пирамиду, состоящую из *высших* (D или C) и *низших* (A или B) уровней.

3. Иногда родители опасаются, что дети могут перепутать буквы, обозначающие класс, в котором они учатся, и уровни иерархии. Поскольку слова приобретают свое значение в рамках определенного контекста (например, с каким ударением правильно прочитать слово *замок/замок*), даже самые маленькие не путают обозначение классов и уровни поведения.

4. Система проводит различие между *поступком* и *человеком*, отделяет безответственное поведение от ребёнка. Ребенок больше никогда не испытывает потребности или желания занимать оборонительные позиции, являющиеся естественной реакцией на критику. Обращаясь к чему-то, что стоит отдельно от личности, иерархия устраняет эту естественную потребность и помогает избежать конфронтации.

5. Иерархия *не* представляет собой инструмента для оценки того, что происходит в одном человеке, другим человеком. Мотивация одних детей будет постоянно находиться на Уровне С, других – на Уровне D. И только сами дети смогут оценить уровень собственной мотивации.

6. В течение жизни все мы перемещаемся с одного уровня на другой. Если вы переживаете вспышку гнева, шансы велики, что ваше беспокойство за самого себя было намного больше, чем беспокойство о том, как может оказаться ваше поведение на окружающих (Уровень А). Если вы когда-нибудь превышали скоростные ограничения, стало быть, вы установили собственные ПДД (Уровень В). Если вы проявляли внимание и заботу в отношении других людей, вы могли просто копировать поведение других людей (Уровень С) или мотивировать свое поведение тем, что такие поступки просто являются правильными (Уровень D).

7. Мотивация Уровня С играет важную роль в жизни общества. Это именно тот мотивационный уровень, на котором большинство людей проживает свою жизнь. Однако при работе с детьми мы должны прививать им мотивацию, характерную для Уровня D. Совершение правильных поступков не только *дарит хорошие ощущения*, но и повышает уровень ответственности.

8. Любая форма вознаграждения изменяет мотивацию. Как только ребенок получает вознаграждение за правильный поступок, оно становится центром его внимания. Следовательно, вознаграждение поведения на Уровне D приводит не только к противоположным результатам, но и представляет собой лишь догадки и предположения, поскольку никто не может с точностью предугадать истинные мотивы поведения другого человека.

9. Говоря здесь о мотивации, я намеренно употребляю термины «внешний» и «внутренний», а не «косвенный» и «присущий». Причина в том, что моей целью является повышение уровня ответственности в детях, а ответственность вовсе не является характеристикой, которую мы ассоциируем с «присущей» мотивацией – чем-то, что естественным образом возникает и проявляется внутри нас. Мотивация, ориентированная на ответственность, носит более когнитивный характер, ее корни в культуре и ценностях человека. Конечно, с технической точки зрения, любая мотивация исходит изнутри нас. К примеру, *мотивирующий оратор* стимулирует аудиторию, но мы никогда не определяем таких людей как *стимуляторов*.

10. Иерархия начинает приносить более значимые результаты, когда *акцент делается на различии между мотивационными уровнями С и D*. Чем больше вы заставляете ребенка задумываться над мотивационными уровнями, тем эффективнее работает иерархия.

Изучение уровней

Уровень А – Анархия

На низшем уровне людьми движут исключительно их собственные интересы. Если бы мы не проявляли никакого внимания или заботы об окружающих, общество находилось бы в состоянии перманентного хаоса, *анархии*. Это древнегреческое слово буквально значит «без правил». Аллан Беннетт⁴ однажды пошутил:

– Мы пытались создать маленькое анархическое общество, но люди не захотели подчиняться правилам.

Детям-подросткам, по природе своей стремящимся к независимости и, следовательно, на инстинктивном уровне склоняющимся к сопротивлению власти, анархия может показаться привлекательной. Дабы вытеснить это ошибочное мнение, просто сведите ваши аргументы до личностного уровня. К примеру, нарисуйте ситуацию, в рамках которой кто-то крадет наиболее ценную для ребенка вещь – допустим, велосипед. В условиях анархии не существует полиции, которая могла бы, опираясь на закон, вернуть велосипед. В обществе, где нет управления и законов, каждый вынужден защищать себя сам. *Когда анархия переходит на личностный уровень, она сразу теряет свою привлекательность.*

Для маленьких детей анархия представляет собой отсутствие послушания и безопасности, а также причинение вреда другим людям. Чтобы перевести это на личностный уровень, просто спросите малыша:

– А тебе понравится, если кто-то начнет бить тебя?

Подобные размышления сразу начинают ассоциироваться с негативными чувствами и ощущениями. Используйте в своих объяснениях такие фразы, которые ребенок может понять, к примеру: *испытывать боль, чувствовать обиду или хотеть плакать*. Объясните ребенку, что в условиях анархии не будет никого, кто сможет защитить его от причиняющих ему вред поступков.

Уровень В – Буллинг/Тирания

Тирания, или *буллинг*, на один уровень выше анархии. Как утверждал в своде своих правил Наполеон Бонапарт: «От анархии до абсолютной власти один шаг». В условиях хаоса один человек или группа людей может заполучить в свои руки всю полноту власти.

⁴ Аллан Беннетт (Alan Bennett) – английский писатель, драматург и актер, родился в 1934 году в Лидсе, Великобритания. Автор многих пьес и повестей, в числе которых «Безумие Георга III», «Сорок лет спустя», «Наслаждение», «Говорящие головы», «Одинокие шпионы», «Письма домой» и др. – Прим. пер.

Поскольку в большинстве своем мы не живем в анархии (Уровень А), именно Уровень В определяет типичные формы безответственного поведения, проявляющиеся повседневно, а именно: установление собственных правил и стандартов. Заметьте: на данном уровне мы оперируем существительными, которые определяют поступки человека, по причинам того, что:

- ◆ термин «буллинг», а не определения типа «задира», «забияка» и т. п., ограничивает стремление к навешиванию ярлыков на ребенка;
- ◆ поведение, свойственное буллингу, отделяется от человека, его демонстрирующего;
- ◆ термин «буллинг» означает, что, осознанно или нет, но человек делает свой выбор в пользу поведения на данном уровне.

Человек Уровня В настроен агрессивно и стремится подчинить все своим интересам, устанавливая собственные правила и порядки. У мальчиков это часто находит выход в форме актов физической агрессии: удары, тумаки, толчки или разрушение чьей-то собственности. (Это не имеет ничего общего с общей тенденцией физических контактов, происходящих на дружественной основе.) Среди девочек это явление чаще всего находит отражение в желании обозвать, заплести интриги, унизить или изолировать объект тирании. *Любые формы буллинга могут оказать разрушающее воздействие на детскую психику.*

Мы часто не понимаем природы буллинга. Идя на уступки тирану, мы даем ему понять, что он может одержать над нами верх, и он будет снова и снова творить беззакония. Чем раньше человек начинает восставать против буллинга, тем проще ему будет справиться с ним – и тем быстрее тиран откажется от своего поведения. Достигнуть такого результата вы можете, к примеру, так.

Возьмите в руки линейку, поставьте ее в горизонтальное положение и скажите, что так выглядят качели в состоянии равновесия. Люди, которые ладят между собой и принимают ответственные решения, находятся в состоянии равновесия. Однако когда один человек начинает притираться к другому или терроризировать его, качели утрачивают свое равновесие (поднимите один конец вверх).

Человек, которого терроризируют, как правило, начинает чувствовать себя «ниже» других людей. Это естественная реакция. Но, поразмыслив хорошенько, мы понимаем, что изначально именно тиран утрачивает состояние своего равновесия из-за своего желания привлечь к себе внимание или заполучить власть. Иначе у него не было бы причин для подобного поведения.

Итак, проблемы есть именно у тирана (покажите на нижний край указки). Именно тиран находится ниже других. Поведение такого рода – лишь попытка опустить другого человека до уровня тирана – попытаться восстановить равновесие с его точки зрения.

Люди должны воспринимать тирана как человека, у которого не задался день или который хочет навредить всем по своим соображениям. Объясните детям, что они должны воспринимать это именно так, решая, как реагировать на поступки тирана.

Самых маленьких можно научить говорить:

– Мне очень жаль, что у тебя сегодня сложный день.

Как правило, это приводит к тому, что тиран просто не находит, что сказать в ответ. Обычно дети должны просто уметь распознавать, что происходит вокруг, и уходить от такой ситуации, понимая, что реальные проблемы в этом случае переживают не они, а сам тиран.

Понимая, что поведение тирана означает то, что именно он «выпал» из равновесия, ребенок будет чувствовать себя намного сильнее и свободнее. Подобные объяснения также на многое раскрывают глаза самих тиранов. Вряд ли кому-то понравится оказаться в ситуации, когда все вокруг думают про тебя так, будто у тебя проблемы. Как правило, дети никогда не задумываются над своим поведением в подобном ключе.

Когда один брат или сестра неустанно пристает и надоедает другому, он или она ведет себя на Уровне В. Сюда можно отнести и поведение подростка, который проигнорировал «комендантский час». Ребенок пытается подчинить своей воле родителя, устанавливая новое время возвращения домой. Понятие буллинга буквально раскрывает детям глаза: они не расценивают безответственное поведение как тиранию – особенно в ситуациях, касающихся их родителей.

Уровень С – Сотрудничество/ Конформизм

Рассказывая детям о данном уровне, вы должны четко разъяснить следующие положения: (1) *сотрудничество представляет собой приемлемую и ожидаемую норму поведения* и (2) *мотивация поступков здесь носит внешний характер*.

Общество не может существовать без норм, стандартов и законов, в соответствии с которыми живут все его граждане. По своей природе все законы носят внешний характер. Уровень С отражает реальность: речь идет здесь о договоренностях и компромиссах, которых люди достигают, принимая ценности и мораль общества. Общество становится *гражданским* в тот момент, когда люди начинают сотрудничать между собой и следовать влиянию извне на добровольной основе. Если бы *все* следовали морали общества, мы не нуждались бы в принятии столь огромного количества законов.

Как и члены общества в целом, члены отдельно взятой семьи также должны сотрудничать друг с другом, дабы каждый мог беспрепятственно развиваться и все могли жить в гармонии. Когда каждый член семьи соглашается следовать установленным стандартам, люди начинают сотрудничать. Очень важно отметить, что Уровень С вовсе не означает и не подразумевает под собой всеобщее *единообразие* — стремление превратить всех в массу. В первую очередь это означает, что все члены семьи взаимосвязаны и принимают участие в жизни друг друга, выражющееся в форме сотрудничества. *В данном контексте внешняя мотивация, ориентированная на достижение согласованности, представляет собой позитивную ценность.*

Но нельзя сбрасывать со счетов другой аспект, характерный для данного уровня, – давление или, точнее, *влияние со стороны сверстников*.

Одну женщину как-то спросили:

– И что, на ваш взгляд, является самой прекрасной вещью в ваши 103 года?

– Отсутствие давления со стороны ровесников!

Следующая история, которой со мной поделилась одна мама, особенно красочно иллюстрирует, насколько сильным может быть влияние со стороны ровесников.

Я только-только познакомилась с Системой повышения ответственности, но уже могу, вне всяких сомнений, смело применять ее на практике, пытаясь приучить дочку к горшку. Я начала заниматься с Эммой и приучать ее ходить в туалет с года. Она проявляла интерес к стульчику-горшку и любила сидеть и играть на нем. Когда она наконец поняла, что у нее возникали особые ощущения, когда она хотела сходить в туалет, я начала использовать наклейки для стульчика в качестве особого вознаграждения, если она пользовалась горшком, а не подгузниками. Иногда она ходила на горшок, но чаще все-таки

полагалась на подгузники. Это продолжалось два года! Я была уже просто вне себя.

Когда Эмме было почти три года, я пригласила опытную няню. Пэгги сказала:

– Я научу ее пользоваться горшком!

Не будь у меня гордости, я бы, наверно, упала к ее ногам со словами глубочайшей благодарности. Вместо этого я сказала как бы невзначай:

– Угу, это было бы здорово!

Няня посоветовала:

– Выбросьте все подгузники и пеленки. Купите ей какие-нибудь старомодные треники. Все остальное сделают другие дети.

Пэгги понадобилось всего ДВА ДНЯ, чтобы Эмма стала проситься на горшок. Ей всего лишь нужно было увидеть, что остальные дети уже используют «большой горшок». Ей вовсе не хотелось отставать от других. Ни наклеек, ни конфет, ни похвал! Эмма просто поняла, что ожидали от нее ее сверстники, и решила следовать их примеру.

Подростки испытывают колоссальное влияние со стороны ровесников и страстное желание походить на них: одинаково одеваются, используют схожие слова и стремятся «вписаться» – понравиться окружающим. Как проще всего понравиться? Очень просто: конечно же, *походить на тех*, чье одобрение ты хочешь завоевать. Мы наблюдаем это среди подростков, которые начинают курить. Подростку важно понравиться группе ребят, которые курят. Никто из этой группы не подходит к нему и не говорит:

– Хочешь быть таким, как мы? Держи сигарету. Кури.

Так не бывает. Ребенок начинает курить, чтобы произвести впечатление, чтобы быть принятным, чтобы стать похожим. *Мотивация носит внешний характер*. Родители должны помнить, что в подростковом возрасте дети *начинают менять свою референтную группу. Страстное желание одобрения – понравиться и подойти – обычно ищет свое удовлетворение в среде ровесников*.

Родителей никогда нет рядом, когда дети оказываются под давлением со стороны ровесников и берут в руки свою первую сигарету, пробуют наркотики или алкоголь и т. п. Один из способов противостояния негативному влиянию со стороны ровесников заключается в *объяснении различия между внешней мотивацией поведения на Уровне С и внутренней мотивацией Уровня D*. Дети, даже самые маленькие, не любят контроля со стороны – даже если этот контроль исходит со стороны сверстников.

Уровень D – Демократия

Это наивысший уровень личностного и социального развития: люди проявляют инициативу и совершают правильные поступки не потому, что их об этом попросили или они хотят доставить кому-то удовольствие, а *просто потому, что так будет правильно*. На Уровне D люди *берут инициативу в свои руки*. Как и в случае с наивысшим уровнем знаменитой *Иерархии потребностей* Абрахама Маслоу, люди на данном уровне проявляют самостоятельность, или «самоактуализируются». К ответственному поведению их подталкивает *внутренняя мотивация*.

Данный уровень определяется как *Демократия*, поскольку в основе самоуправления лежит инициатива выбора в пользу ответственного поведения. По мере того, как люди расцветут, взрослеют, культивируют манеры, определяют ценности того, что хорошо, а что плохо, их мотивация к проявлению добродетели и благовоспитанности – изначально носящая внешний характер – все больше начинает исходить изнутри.

Обращаясь к *Декларации независимости* – написанной Томасом Джефферсоном и дополненной Джоном Адамсом и Бенджамином Франклином, – люди часто забывают об одном ключевом предложении, изменившем историю человечества:

Мы исходим из той самоочевидной истины, что все люди созданы равными и наделены их Творцом определенными неотчуждаемыми правами, к числу которых относятся жизнь, свобода и стремление к счастью. Для обеспечения этих прав людьми учреждаются правительства, черпающие свои законные полномочия из согласия управляемых.

До того, как были написаны эти слова, общества существовали исходя из представлений о том, что права человека исходят от короля, феодала или другого властелина предержащего человека. Основатели США в корне изменили эту идею. Власть в рамках этого нового созданного общества передавалась в руки людей, а затем делегировалась *этими людьми* избираемому правительству. Этот фундаментальный принцип правления может существовать, только когда граждане берут на себя ответственность. Как уже было сказано, *демократия и ответственность неразделимы*.

Уровень D ассоциируется с чертами характера, представляющими собой четыре основных добродетели: благородство, умеренность, справедливость и мужество. *Благородство* подразумевает под собой практическую мудрость – определение и принятие правильных решений. *Умеренность* – это не просто сдержанность во всем – это контроль над страстями и эмоциями, в особенности гневом и унынием. *Мужество* олицетворяет смелость в следовании правильным путем, несмотря ни на что. Это сила сознания и духа, позволяющая посмотреть в глаза опасности. *Справедливость* в ее классическом понимании включает в себя законность, честность и умение сдерживать обещания.

Людям уровня D присущее сострадание, внимание, стремление помочь и понять. Они придерживаются гражданской добродетели, принимают права и обязанности граждан и действуют, исходя из общего блага. Справедливость и закон имеют для них фундаментальное значение. Они проявляют уважение к себе, другим, частной собственности и окружающей среде. Они демонстрируют ответственность, *отвечают за свои действия*. Они достойны доверия, надежны и честны.

Иерархия социального развития выступает в качестве модели, которая пробуждает в детях желание достичь данного уровня. Обсуждение Уровня D с детьми приводит их к пониманию того, что данный вид поведения отражает наши *ожидания*. Джон Ф. Кеннеди, 35-й президент США, выразил это так в своей книге «*Биографии мужественных людей*», удостоенной престижной Пулитцеровской премии:

В демократическом обществе каждый гражданин независимо от своих политических взглядов «является правителем»; каждый из нас несет ответственность.

«Каждый гражданин» включает в себя всех *детей*. Как «местоположение, местоположение и местоположение» являются тремя ключевыми факторами успеха продаж недвижимого имущества, так и «ожидания, ожидания и ожидания» суть первоочередные факторы, призванные помочь молодым людям реализовать свой потенциал. *Обучение детей четырем уровням социального развития является превентивным подходом, ориентированным на то, чтобы не только выразить наши ожидания, но и помочь детям стать ответственными и успешными людьми.*

Дополнительные размышления об уровнях

Поведение на различных уровнях

В жизни каждый из нас действует на разных уровнях. В каждый конкретный момент времени мы выбираем тот или иной уровень. По мере того, как мы учимся принимать более осознанные решения – в противовес неосознанному выбору или выбору, сделанному по привычке, мы начинаем чаще *размышлять*, прежде чем что-то сделать, а значит, обеспечиваем себе более позитивные и ответственные результаты.

Этот бесценный тип самосознания приходит к нам быстрее и легче, когда мы обращаемся к иерархии на регулярной основе. Знания и размышления об этих уровнях помогают стремиться к высшему из них. Именно осознание того, что в разных ситуациях мы действуем на разных уровнях, делает иерархию столь эффективной. Когда мы заняты повседневными делами, нас может вдохновлять и поддерживать знание о том, *что в каждой новой ситуации мы можем делать выбор, который будет направлен на достижение высшего уровня независимо от того, что произошло с нами ранее в течение дня*.

Даже если ребенок привык вести себя на Уровне В, это вовсе не значит, что он застрял на нем навечно. Каждое новое решение может очень быстро поднять его до Уровня С или D.

Если же ребенок привык вести себя на Уровне В, ваша первоочередная задача – помочь ему подняться на Уровень С. Скачком Уровня D не достичь. Практически во всех случаях дети нуждаются в приобретении опыта и достижении успеха на Уровне С до того, как они смогут подняться еще на одну ступень выше. Кроме того, поведение на Уровне D определяется *внутренней мотивацией*. Внутреннюю мотивацию нельзя навязать силой – это плод *добровольной работы над собой*. Интересный парадокс – особенно в случае с молодыми людьми – состоит в том, что все, что можно сделать в этой жизни на добровольной основе, всегда кажется нам более привлекательным.

Мотивация в центре внимания

Только четкое понимание различий между уровнями С и D играет важнейшую роль в вопросе эффективного использования иерархии. Допустим, ребенок регулярно делает домашние задания или выполняет работу по дому. Это Уровень С или D? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны понять мотивы поведения ребенка, что крайне сложно человеку со стороны. Поскольку доступа во внутренний мир другого человека мы не имеем, мы не можем утверждать, на каком из уровней находится ребенок. К счастью, родителям вовсе не нужно вдаваться в такие подробности, однако они должны знать, что *понимание этой разницы имеет особое значение для ребенка*.

Если ребенок выполняет домашние задания и работу по дому по просьбе родителей, его поведение будет отнесено на Уровень С. Даже если он делает все это без напоминания родителей, но *с целью добиться дополнительного родительского одобрения*, это все равно будет поведение на Уровне С. Хотя, несомненно, мотивация поступков будет относиться к допустимому уровню, поставьте данную ситуацию в противовес той, в которой ребенок выполняет домашние задания и работу по дому, исходя из *собственной инициативы*, из желания делать то, что от него ожидают, потому что это является *правильным*. В рамках второго сценария поведение ребенка можно отнести к наивысшему уровню личностного и социального развития. Поскольку мотивация в данном случае носит *внутренний*, а не *внешний* характер, поведение относится к Уровню D.

Разницу между *поступками, совершаемыми в ответ на чью-то просьбу, и поступками, совершаемыми потому, что это является правильным*, вы можете объяснить даже самому маленькому на примерах из повседневной жизни: например, сказать о необходимости убирать свои игрушки, помогать сестре или брату или придерживаться распорядка дня. Понимание разницы между внутренней и внешней мотивацией способствует взрослению ребенка.

Когда соответствие принимает негативную форму

Желание быть принятым и быть похожим на членов своей возрастной группы – один из движущих факторов жизни молодых людей. Я уже говорил, что самый простой способ понравиться окружающим – *стать как они*. Это вызывает в памяти карикатуру: девочки в школьной форме болтают с мальчиками, в школе которых ношение формы не обязательно… Но мальчики одеты совершенно одинаково: в одинаковые кепки, рубашки, штаны и ботинки! Один из мальчиков говорит девочкам:

– Ха-ха, а в нашей школе не нужно носить форму!

Все очевидно: мальчики *носят* форму – своей возрастной группы. Их стиль обусловлен желанием «вписаться», соответствовать остальным.

Опасность такого рода «стадного чувства» в том, что оно может подтолкнуть молодежь к поступкам, способным причинить вред как им самим, так и окружающим. Давление желания «подстроиться под остальных» может быть очень велико, и у многих молодых людей просто нет сил ему противостоять.

Мотивация на Уровне С может быть направлена в сторону сотрудничества или конформизма. В обоих случаях мотивация завязана на *других людях* или *других вещах* – на том, что находится вне личности. По мере взросления желание походить на сверстников приобретает первостепенную важность. Именно поэтому четкое понимание того, что представляет собой *соответствие*, начинает играть все более значимую роль. *Понимание разницы между внутренней и внешней мотивацией повышает чувство ответственности ребенка и помогает ему противостоять безответственным формам поведения*. Осознав, какое влияние оказывают на него внешние факторы – особенно в том, что связано с давлением со стороны сверстников, – ребенок начинает с большей ответственностью принимать решения. Это помогает подросткам противостоять негативным соблазнам группового антиобщественного поведения.

Обменивайтесь историями и образами

Люди лучше всего запоминают информацию, представленную в виде образов, картин и рисунков, а посему не скучитесь на примеры и картинки! Вспомните притчу:

ПРАВДА ходила нагишом, и все сторонились Правды.

ЛОЖЬ ходила в цветных одеждах, и всем Ложь нравилась.

ПРАВДА спросила ЛОЖЬ: «В чем секрет любви людей к тебе?»

ЛОЖЬ одолжила ПРАВДЕ цветные наряды и интересные одеяния.

И все полюбили ПРАВДУ.

Личный опыт каждого ребенка – великолепный материал для понимания концепции. Чем активнее дети будут искать примеры, тем больше будут понимать. Советую не забывать о бумаге!

1. Начните с «Анархии», сказав, что на этом уровне нет ни закона, ни порядка. На уровне анархии каждый человек может делать все, что ему вздумается, не задумываясь об окружающих. Теперь попросите ребенка нарисовать анархию. Сгодятся даже самые простые картинки человечков из палочек и кружочков. После того как ребенок закончит рисунок, попросите его описать то, что он изобразил, а затем добавьте заглавие «Анархия».

2. Нарисуйте картинку «Буллинг»: человека, оказавшегося во власти тирана, а затем попросите ребенка описать изображение.

3. Третий рисунок должен стать отображением «Сотрудничества/Конформизма» и показывать людей, которые ведут себя в ожидаемой манере, сотрудничают и соглашаются делать то, что от них просят.

4. Затем нужно будет сделать еще один рисунок, описывающий «Демократию». Нарисуйте сценку, на которой изображен человек, который берет на себя инициативу вести себя правильно или ответственно, не дожидаясь просьб других людей. И снова дайте картинке свой заголовок.

5. Обменяйтесь примерами. Если в процессе участвует не один, а несколько детей, позовите высказываться по очереди каждому.

Люди изучают данную концепцию столь быстро и легко потому, что она опирается на высокоэффективные обучающие стратегии. В каждом из четырех случаев человек *представляет, рисует, пишет, описывает сам*, а затем *слушает* описания, данные другим человеком. Четыре основных понятия начинают приобретать особое значение благодаря вовлеченности и осмысливанию. Представление о буллинге у 6-летнего ребенка будет отличаться от представлений 16-летнего подростка, поэтому их рисунки будут поистине значимы для каждого из них.

Для закрепления результата задавайте ребенку такие вопросы:

– Как бы выглядело поведение на Уровне С, когда ты играешь с другими детьми?

Ребенка постарше можно спросить:

– Что представляет собой поведение на Уровне С, когда ты отправляешься с друзьями в магазин?

Чтобы еще больше укоренить *желание* добровольно перейти на наивысший уровень, вы можете задать вопрос:

– А каким может быть поведение на уровне D в такой же ситуации?

Знакомясь с уровнями личностного и социального развития, дети начинают распознавать примеры поведения в книгах, которые читают, в ситуациях, которые наблюдают со стороны или переживают сами. Следующий рассказ доказывает, что примеры различных уровней поведения находятся повсюду.

Катаясь в жаркий день с семьей на велосипедах, мы увидели на краю дороги контейнер с водой с запиской: «Для собак».

Мое сердце наполнилось теплотой, когда я подумал, что жители этого дома вели себя на Уровне D – не боялись совершать добрые дела. В этом я увидел шанс соединить в сознании моих детей иерархию и реальную жизнь.

Чтобы убедиться в том, что ребенок правильно понимает уровни иерархии и что вы используете иерархию эффективно, оцените *результаты* поступков на каждом уровне. Вы можете спросить:

– Каков был бы результат, если б вечером ты подготовил одежду на завтра?

или:

– Как бы ты почувствовал себя, если б помог сестренке?

Думаю, на данном этапе вы уже поняли, что обучение четырем уровням иерархии проходит намного проще, чем вы предполагали. А как быстро молодые люди начинают применять данные концепции к собственным жизням, *как только оказываются с ней один на один!*

Варианты уровней для маленьких детей

Любой уровень легко приспособить для использования детьми разного возраста. Иерархии можно начинать обучать уже с 3 лет. Дети в этом возрасте могут использовать простые

слова и обсуждать элементарные примеры того, что может представлять собой каждый из уровней поведения дома, на занятиях с няней или в садике.

Наиболее желаемый уровень устанавливается на самом верху пирамиды; однако лучше начать объяснения с самого нижнего уровня, двигаясь наверх. Вот как можно объяснить эти концепции ребенку. Итак, начинаем с Уровня А и постепенно двигаемся выше.

D – Демократия (Наивысший уровень)

- ◆ Выполняет свои обязанности без напоминания и просьб.

Например: Убирает игрушки, когда говорят, что пора ложиться спать.

C – Сотрудничество

- ◆ Выполняет свои обязанности после того, как его попросят.

Например: Убирает игрушки после того, как ему напомнят об этом.

B – Буллинг/Тирания

- ◆ Знает, что должен делать, но не делает.

Например: Убирается, только когда родители начинают использовать свой авторитет.

A – Анархия (Низший уровень)

- ◆ Не слушается и злится, когда ему говорят, что нужно делать.

Например: Отказываеться убирать игрушки.

Маленьких детей можно познакомить с иерархией в многозначительной манере в ходе обсуждения. Пример. Игрушки разбросаны по всему полу. Мама просит мальчика убрать их на место, малыш, чье поведение находится на низшем уровне, начинает их *пинать*. На Уровне В мальчик не только не собирает игрушки, а, наоборот, разбрасывает их еще больше. На Уровне С он прислушается к просьбе и уберет игрушки на место. На уровне D ребенок проявит *инициативу* и уберет все игрушки сам – не дожидаясь просьб мамы и не оглядываясь, ища одобрения со стороны.

Сказки и истории могут стать прекрасным инструментом для обучения иерархии маленьких детей. Книжка «Мисс Нельсон пропала» позволяет детям усвоить важный урок: когда ученики ведут себя на Уровне А, учитель превращается в деспота. Причина в том, что такое поведение всегда влечет за собой ужесточение власти. Сказка «Три поросенка» – прекрасная иллюстрация для Уровня В. Чтобы объяснить детям поведение на Уровне С, можно рассказать сказку про «Рыжую Курочку». Все персонажи этой сказки стремились «помочь», только когда хотели получить что-то взамен: они хотели *покушать*, но при этом не желали *печь* хлеб. Они могли помочь Рыжей Курочке, потому что знали, что взамен получат еду, а не потому, что такое поведение было правильным. Поведение на Уровне С приемлемо. Но это не поведение на высшем уровне, а значит, нет полного удовлетворения от собственных поступков. Сказка «Дырочка в плотине», в которой мальчик Питер заткнул своим пальчиком дырку в плотине и простоял так всю ночь, благодаря чему город был спасен от наводнения, наглядный пример того, как люди могут проявлять инициативу и брать ответственность в свои руки. Питера подтолкнула к действию не чья-то просьба или указание, а его собственная забота о благополучии родного города. Он проявлял настойчивость, хотя это давалось ему нелегко, потому что он сделал свой выбор и решил стать таким человеком. Он взял ответственность на себя, потому что это было правильно. Мотивация, характерная для Уровня D, приносит наибольшее удовлетворение.

Разобраться в понятиях маленьким детям поможет такое наглядное пособие:

HOW AM I DOING? = НА КАКОМ Я УРОВНЕ?

De.moc.ra.cy = Де. мо. кра. тия

Co.op.er.a.tion = Со. труд. ни. чест. во

Con.form.i.ty = Кон. фор. мизм

Boss.ing = Ти. ра. ния

Bul.ly.ing = Бул. линг

An.ar.chy = Ан. ар. хия

Эту картинку вы можете нарисовать вместе с ребенком. Нарисуйте смайлики и напишите ЗЕЛЕНЫМ карандашом букву «D» рядом с широко улыбающимся смайликом. Под буквой «D» нарисуйте еще один смайлик, который улыбается чуть меньше, чем предыдущий. Поставьте рядом с ним букву «С», обозначив ее ЖЕЛТЫМ цветом (сотрудничество и *осторожно – конформизм, или желание следовать за другими, когда ты не должен этого делать*). Под Уровнем «С» проведите горизонтальную черту, отделяющую допустимые уровни (С и D) от неприемлемых (B и A). Под чертой нарисуйте грустный смайлик. Закрасьте его и букву «B» рядом с ним КРАСНЫМ цветом. Под буквой «B» изобразите еще один грустный смайлик, на глазах которого видны слезы. И смайлик и стоящую с ним рядом букву «A» также закрасьте КРАСНЫМ карандашом.

Варианты уровней для детей постарше

Как при помощи иерархии научить своего ребенка играть с другими детьми

Ниже приведен пример, напрямую связанный со спортивными играми:

Уровень D

◆ Проявляет поведение, достойное настоящего спортсмена, независимо от того, наблюдает за ним взрослый или нет.

- ◆ Приглашает других в игру и помогает им почувствовать себя желанными игроками.
- ◆ Не утрачивает интереса к спорту, даже если проигрывает.

Уровень С

- ◆ Играет по правилам только в присутствии взрослых.
- ◆ Сотрудничает с другими.

Уровень В

- ◆ Не подчиняется правилам игры, а устанавливает собственные.
- ◆ Оставляет «грязную работу» для других.
- ◆ Не проявляет спортивного поведения.

Уровень А

- ◆ Отказывается слушать судей или тренера.
- ◆ Ставит своим поведением под угрозу безопасность других игроков.

Как при помощи иерархии научить своего ребенка вовремя приходить в школу

Данный пример имеет непосредственное отношение к повышению ответственности:

Уровень D

- ◆ Ты заводишь будильник, встаешь и приходишь на занятия вовремя.

Уровень С

- ◆ Тебя должны разбудить родители, чтобы ты пришел на занятия вовремя.

Уровень В

- ◆ Ты игнорируешь звонок будильника и опаздываешь в школу.

Уровень А

- ◆ Ты даже не заводишь будильник с вечера, потому что ты делаешь только то, что тебе хочется, и тебя не волнует, как твои поступки сказываются на других.

Преимущества обучения иерархии

Как говорил Оливер Уэнделл Холмс: «Человеческий ум, увеличившийся на одну идею, никогда не возвращается к прежним размерам». Когда дети знакомятся с уровнями развития, они начинают по-иному воспринимать понятие социальной ответственности и взаимоотношения с окружающими. Конечно, оценка собственного поведения может быть настолько непро-

стой, даже пугающей задачей, что зачастую ее стараются избегать. Однако, как я уже говорил, любая попытка изменить другого человека должна начинаться с изменения самого себя. Размышления над уровнями влекут за собой самооценку – мысли, заставляющие мотивацию изменяться и принимать *не угрожающую* другим форму, что является главным критерием ее эффективности.

Мы, родители, можем также размышлять над иерархией. Например, вопрос: «Какой уровень поведения я показываю своим детям в данной ситуации?» – может сразу привести вас к важным изменениям. Также, научившись первым признавать свои ошибки (как перед самим собой, так и перед ребенком), вы сможете добиться позитивных изменений еще быстрее.

Повышает уровень понимания

Понимание приходит раньше признания. Поняв, что его поведение перешло на недопустимый уровень, человек совершает первый шаг навстречу более ответственным поступкам. Вы повышаете уровень понимания ребенка, обучая его иерархии. Понимание и признание играют важную роль в процессе изменения поведения. Это наглядно доказывает следующая история:

Вскоре после моего выступления в начальной школе завуч рассказала мне об одном удивительном событии. Она услышала, как учительница сказала первоклассникам, что после выполнения задания они могут пойти в один из учебных центров.

Прошло несколько минут, в классе начался шум. Один мальчик встал с места и прокричал:

– Анархия! Это же анархия!

Шум тотчас утих. Учительница не произнесла ни слова. Дети стали самостоятельно контролировать обстановку в классе. Понимание концепции анархии позволило им управлять самими собой.

Еще одна учительница, применяющая мой подход, рассказала мне следующее:

Один мой ученик после тренировки по футболу отказывался принять ванну. Он лежал голый на полу ванной и кричал:

– Я не буду принимать никакую ванну и завтра не буду фотографироваться в школе!

Его мама спокойно ответила:

– Наверно, мне нужно позвонить миссис О'Доннелл (его учительнице) и сказать, что твое поведение на Уровне А.

Он тут же поднялся с пола и принял ванну без малейшей жалобы!

Укрепляет моральные и этические принципы

Понимание связано с моральным развитием и несет в себе определенный эмоциональный компонент. Зачастую, когда дети совершают недопустимый поступок, единственная эмоция, которая у них возникает, – страх быть поймаными. Конечно, негативные чувства должны ассоциироваться с неправильным поведением. Но детям нужно помочь понять, что негативные эмоции *должны быть результатом того, что они сделали, а не результатом того, что будет, если их поймают*. Осмысление четырех уровней – прекрасная отправная точка для знакомства с вопросами морального и этического развития.

Изучая иерархию, дети изучают и сопутствующую ей систему ценностей. Например, «буллинг», опирающийся на эгоизм, находится на более низкой ступени социального развития,

нежели «Сотрудничество/Конформизм». Сотрудничество, подразумевающее в основе своей справедливость и порядок, должно преобладать в обществе, стремящемся к демократии. Демократия подталкивает нас к ответственному поведению и самодисциплине.

Раскрывает двери для более легкого общения

Иерархия – это набор общепринятых терминов, а значит, дает нам в руки средства для налаживания общения между родителями и детьми. Вопросы поведения и ожиданий каждый может обсудить в такой манере, которая *не будет вынуждать его к занятию оборонительных позиций*.

Повышает уровень независимости и уверенность в своих собственных силах

Иерархия помогает детям чаще полагаться на себя, а не на других при решении проблем. Это очень важно, поскольку родители, стремящиеся помочь своим чадам везде и во всем, зачастую начинают делать за них то, что дети могут и должны делать сами. В таких ситуациях родители не только создают себе еще больше работы и больше стресса, но, что важнее, *лишают детей возможности роста и развития чувства ответственности*. Как было точно подмечено: «Если вы хотите, чтобы ваши дети прочно стояли на ногах, возложите немного ответственности им на плечи».

Когда я стал директором школы, учителя повалили ко мне за советами. И тогда я стал спрашивать:

– Что вы предлагаете? Хотите, чтобы я это решил, или вы справитесь сами?

Неизбежно человек предлагал мне свое решение – и результат достигался без моего участия. Мораль: не берите на себя проблемы своих детей, если они сами в состоянии их разрешить. Дело в том, что всякий раз, когда вы решаете за ребенка проблему, которую он может решить сам, вы отбираете у него шанс стать более ответственным. Ребенок лишается и чувства удовлетворения, которое неизбежно рождается в результате достижения. В подобных ситуациях высаживайте понимание и поддержку и только *потом* переходите к вопросу о том, как ребенок будет решать проблему. К примеру:

– Я знаю, что тебе нелегко, со мной происходило нечто похожее, когда я был в твоем возрасте. Но что бы сделала экстраординарная личность в данной ситуации?

Иначе говоря, подтолкните ребенка к *моделированию* возможного решения.

Джерри, скромный рыжеволосый мальчик, подошел к Мэри, воспитательнице, и попросил ее помочь снять его куртку:

– Я не могу расстегнуть молнию.

Мэри потянула за молнию и расстегнула ее до конца. Тогда Джерри стал ждать, пока она снимет с него куртку. Мэри сказала, что это он может сделать и сам. Пока он пыхтел, она сказала ему:

– Это не просто, но я уверена, что ты можешь сделать это. Продолжай тянуть.

Наконец куртка слетела с него. Джерри побежал к своему шкафчику с криком:

– У меня получилось! Я сделал все сам!

Сделай Мэри все за него, она отобрала бы у Джерри опыт этой борьбы, а значит, и успех, который эта борьба принесла.

Познакомившись с концепцией Уровня D, дети зачастую хотят достичь этого уровня независимости и веры в собственные силы, о чем свидетельствует история учительницы из города Феникс, Аризона:

Недавно перед четвероклассниками выступал артист с литературной композицией об Уайетте Эрп⁵. После выступления он отметил, что за последние три года его выступлений он не встречал детей, которые вели себя так же хорошо, как эти. Он был поражен, насколько внимательно его слушали – не перебивая, не выказывая неуважения и т. д.

Я передала его слова ученикам. В ответ один из них сказал, что больше всего их радовало то, что учительнице даже не пришлось говорить о своей надежде на их хорошее поведение – они все сделали сами.

– Мы поступили так, потому что это было правильно. Этот человек уделил нам свое время, и мы должны быть благодарны за это.

Я была так рада! Приятно наблюдать за тем, как 62 ученика-четвероклассника ведут себя на уровне D!

Повышает социальную ответственность

Иерархия позволяет сформировать основы гражданского сознания: свободу, ответственность, уважение, заботу, справедливость и искренность. Эти ценности отражены в иерархии и подкреплены огромным количеством примеров, описанных для Уровня С и Уровня D.

Противостоит негативному влиянию сверстников

Помогая детям разобраться в своем естественном желании быть частью чего-то и показывая им на конкретных примерах, что представляет собой подчинение влиянию ровесников, иерархия учит их сопротивляться неприемлемому поведению и влияниям. Понимание уровней социального и личностного развития возвращает детям внутреннюю свободу и повышает уровень ответственности. В конечном итоге никому не нравится, когда им начинают манипулировать. Знакомство с иерархией помогает аккумулировать силы для борьбы с соблазном уступить давлению группы.

Придает силы и избавляет от мышления жертвы

Люди постоянно выбирают уровень своего поведения, осознанно или нет. Дети учатся тому, что их поступки являются результатом их выбора, продуктом их собственных решений. Они понимают, что всегда могут выбрать правильную реакцию на ситуацию, внешний раздражитель и даже внутренний импульс.

Устанавливает высокие стандарты поведения

Иерархия пробуждает в детях желание подняться на самый высокий уровень. Дети испытывают естественную потребность в том, чтобы быть максимально успешными и компетентными – покорить наивысший доступный для них уровень. Наличие *возможности выбора между двумя уровнями* питает данную мотивацию.

⁵ Уайетт Эрп (Wyatt Earp) (1848–1929) – страж закона и картежник времен освоения Дикого Запада, получивший широкую известность благодаря книгам и фильмам в жанре вестерн.

Способствует развитию навыка принятия обдуманных решений

Подростки опираются на роли – а не на цели. Знакомство молодых людей с уровнями иерархии естественным образом заставляет задуматься о долгосрочных решениях. Это имеет особо большое значение в условиях, когда реклама, давление сверстников и поведение самих подростков ориентировано в большинстве своем на моментальное получение одобрения, а не на развитие ответственности в характере.

Улучшает взаимоотношения

Обозначение уровня поведения улучшает взаимоотношения. Навешивание ярлыков зачастую задает негативные ноты в общении. Если же, вместо того, чтобы назвать человека тираном, вы скажете, что он ведет себя на уровне В, вы сумеете избежать серьезного антагонизма.

Однажды мы с женой куда-то ехали, и она рассказывала мне сюжет новеллы, которую решила написать. По сути она размышляла вслух. Потом она замолчала. Подождав, я включил музыку. Через минуту я почувствовал, что что-то не так, и повернулся к жене:

– Все в порядке?
– Ты точно с Марса, – сказала она, намекая на книгу Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».
Я рассмеялся и попросил прощения.

Мы нередко обсуждали естественные различия между мужчинами (ориентированными на действие) и женщинами (ориентированными на взаимоотношения) и, конечно, знали метафоры Грея. Назав мий *поступок* «марсианским» и не переходя на мою личность, моя жена развеяла то, что грозило перерасти в серьезное напряжение. И еще один важный момент: мы с женой говорим на одном языке. Моя жена не сказала мне, что я проявил неуважение, а я не почувствовал, что на меня нападают. Мы оба знали, что она говорила о моем поведении и не желала переходить на личности. Определение поведения позволило избежать конфронтации, не разрушило общение и позволило исправить ситуацию.

Повышает уровень независимости поведения

Понимание различий между внешними и внутренними побуждениями может заметно повлиять на мотивацию в целом. Детей часто вознаграждают за примерное поведение, приучая их *ожидать что-то в обмен на их поступки*. В результате дети попадают под контроль со стороны внешнего вознаграждения – в ущерб ответственности и независимости.

Парадокс в том, что, желая помочь детям стать дисципнированными, независимыми в решении проблем, мы сами определяем для них внешние стимулы, повышающие уровень их зависимости. Знакомясь с иерархией, даже малыши начинают понимать, что внешние поощрительные стимулы – не что иное, как взятка, предназначенная для манипулирования их поведением. Люди в любом возрасте предпочитают быть независимыми, а не управляемыми.

Формирует чувство собственного достоинства

Осознание разницы между внешними вознаграждениями и чувством внутреннего удовлетворения – основа *чувства собственного достоинства*, суть которого – *навыки и осознание собственной компетентности*, а не внешние стимулы в виде вознаграждений. Чем больше люди понимают, что чувство собственного достоинства напрямую связано с мотивацией – при-

чиной, стоящей за всеми их поступками, – тем больше они склоняются к поведению на Уровне D, подразумевающем под собой принятие инициативы.

Человек, довольный собственными достижениями, склонен их повторять и дальше. Чем чаще мы добиваемся успеха при решении каких-то задач, тем опытнее и мудрее становимся. Достижения питают наше ощущение компетентности и собственной значимости – именно из этих элементов выстраивается чувство собственного достоинства. В двух словах, чувство собственного достоинства – результат *осознания собственной компетентности*, а не воздействия некоего внешнего фактора.

Учит детей тому, что они сами во многом определяют отношение к ним со стороны взрослых

Иерархия объясняет детям, что их поведение играет ключевую роль в отношении к ним со стороны родителей и других взрослых. Поскольку ни Уровень А, ни В не отражают допустимые или приемлемые поступки, поведение на этих уровнях приводит к проявлению контроля со стороны взрослых. Детям можно сказать, что, когда они ведут себя на данном уровне, они сообщают взрослым:

– Вы должны использовать свою власть, поскольку я не в состоянии контролировать себя.

Один знакомый мне пapa сказал, что своих детей он научил тому, что они могут сами выбрать себе родителя, которого они хотят увидеть:

Ребенок пapa

Анархия (A) Злой

Буллинг (B) Тираничный

Сотрудничество (C) Довольный

Демократия (D) Счастливый

Когда дети понимают иерархию, родитель может предотвратить нежелательную ситуацию, задав всего один вопрос:

– Хочешь, чтобы сегодня мама/пapa стали вести себя на уровне B?

Поразмыслив, ребенок неизбежно скажет:

– Нет, мы все будем на уровне C.

До чего легкий способ решения проблем!

Стойте ваших усилий

Независимо от того, насколько непросто вам будут даваться правильные поступки, удовлетворение, которое они будут вам приносить, стоят затраченных усилий. Вот история, рассказанная читателем моего электронного журнала:

Перекладывая продукты из тележки в багажник, я вдруг обнаружил лайм, который забыл выложить на кассе и оплатить. Возвращаться в магазин из-за 10 центов? В магазине даже не заметят этой недоплаты! Тем не менее я достал монету, вернулся в магазин и протянул ее кассирше, объясняя, в чем дело. Она ответила:

– Благослови вас Господь за вашу честность.

Должен признать, что вряд ли я чувствовал бы себя так же хорошо, если бы уехал, не заплатив.

Дополнительные размышления об иерархии

Меня как-то спросили:

Я подумал, что было бы неплохо добавить к иерархии еще один уровень – Уровень Е, обозначающий высшее превосходство, достигнутое благодаря привычке всегда вести себя на Уровне D. Что вы думаете по этому поводу? Спасибо.

Я ответил, что слышал уже немало предложений добавить новые уровни. Однако все они отвлекают внимание от силы воздействия букв А, В, С и D.

Иерархия позволяет сделать выбор между двумя приемлемыми и двумя недопустимыми уровнями поведения. В этом отношении выбор очевиден. Начиная пользоваться иерархией, люди проявляют склонность обращаться к уровням, на котором человек «действует» или «ведет себя». Особо замечу: Уровни С и D больше ориентированы на *мотивацию*, а не на поведение. Поступки на этих уровнях могут быть совершенно одинаковыми, но мотивация будет разной. Так, одни дети выполняют дела по дому только ради того, чтобы доставить удовольствие родителям (Уровень С). Другие – потому что понимают, что семья – это единое целое, где все должны помогать друг другу и выполнять работу, потому что это правильно (Уровень D).

Никто не находится на Уровне D постоянно. *Главное постоянно задумываться над уровнем, который мы сознательно выбираем.* Это похоже на попытку сидеть прямо. Вы решаете, что будете сидеть прямо, но уже через несколько минут замечаете, как начинаете горбиться. Вы втягиваете в себя живот, чтобы контролировать осанку (осознанное действие), а через несколько минут замечаете, что снова расслабились. *Как только действие становится привычным, вы теряете бдительность.* Посему, хотя идея расширения иерархии до Уровня Е не кажется мне столь уж плохой, она тут же сведет на нет значимость *постоянного осмыслиения собственных решений* — возможности повышения уровня своей ответственности.

Кстати, с подобной «бдительностью» стоит относиться и к трем основным методам воспитания: позитивности, выбору и размышлению. Замечаете ли вы, когда ваше мышление и/или общение вдруг становится негативным? Рассматриваете ли вы альтернативу выбора, позволяющую избежать излишнего давления? Задаете ли вы рефлексивные вопросы типа «Чему я могу научиться в данной ситуации?» Любой метод пойдет вам во благо, только когда вы *подходите к нему осмысленно*.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Иерархия устраняет естественную склонность к самозашите, поскольку проводит различие между личностью ребенка и его поведением.
- ◆ Иерархия несет с собой превентивное и позитивное влияние при помощи установленных ожиданий, возможности принятия самостоятельного решения и глубокого осмыслиения.
- ◆ Иерархия пробуждает желание достичь наивысшего уровня.
- ◆ Наглядные примеры, разработанные специально для каждого уровня поведения, делают иерархию значимой и легкой для понимания.
- ◆ Изучение основных концепций позволяет впоследствии оперировать лишь *буквами*, обозначающими уровни поведения: Уровень А, В, С и D.
- ◆ Терминология может быть использована для обучения людей разных возрастов.

- ◆ Уровни А и В всегда неприемлемы. Оба подразумевают под собой необходимость использования авторитета со стороны.
- ◆ Мотивация, присущая Уровню С, допустима, хотя изначально она носит внешний характер и направлена на стороннее одобрение, вознаграждение или избежание наказания.
- ◆ Уровни С и D могут быть схожи по форме поведения, но различаться по характеру мотивации.
- ◆ Мотивация, характерная для Уровня D, дарит наиболее вознаграждающие позитивные чувства.

5. Вопросы

Эта вторая фаза используется в случае демонстрации поведения на уровнях А и В

Итак, позитивность стала вашей привычкой, ваш ребенок может делать выбор, вы научились задавать ему рефлексивные вопросы и объяснили, что представляет собой иерархия, – вы можете с успехом справляться с поведением на уровнях А и В.

Глава 4 была посвящена описанию основ системы, изучению уровня развития. А сейчас речь пойдет о методе, который попросту представляет собой *оценку* того, насколько точно ваш ребенок может определить выбранный им уровень поведения. Зачастую этого достаточно, чтобы заставить ребенка задуматься и изменить неприемлемую форму поведения.

Как справляться с нижними уровнями поведения (уровни В и А)

Все начинается с того, что родитель должен оценить данную ситуацию как возможность для *наставничества или обучения*. Когда поведение опускается до неприемлемого уровня, взрослый рассматривает это как возможность помочь ребенку перенастроить себя. Позитивный подход позволяет существенно снизить уровень стресса и дает явные положительные результаты. Ребенок начинает сознавать, что взрослый пытается лишь протянуть ему руку помощи, и не воспринимает это как попытку оказывать на него давление или принудить к чему-либо.

Вопросы как основной вид оценки

Речь взрослого должна опираться на мысленные заключения. Поскольку основная цель – изменить человека, говорить и размышлять должен как раз ребенок, а не родитель. Метод постановки вопросов помогает обозначить позитивные рамки мышления у взрослого человека, поскольку люди обычно не испытывают злости или стресса, когда задают рефлексивные вопросы.

Вопросы для уровней А и В

Основная цель вопросов – просто понять, осознает ли ребенок, что его поведение находится на неприемлемом уровне. Если выясняется, что ребенок чего-то не понимает, родитель обучает его или помогает ему осознать, что его поведение недопустимо. Поведение может быть на уровне А, где ребенок придерживается собственных стандартов, а не следует стандартам поведения взрослого. Или на уровне В, характеризующемся отсутствием уважения к окружающим и стремлением кого-нибудь обидеть. Не препирайтесь по мелочах в попытках определить, было ли неприемлемое поведение на уровне А или В. Это не имеет значения: *оба уровня недопустимы, и все внимание должно быть сосредоточено именно на этом*, а не на том, под какую категорию что подогнать.

Постановка вопросов занимает мало времени. Вы просто *спрашиваете*, дабы определить, понимает ли ребенок, что выбранный им уровень А или В недопустим. Вот два примерных диалога между родителем (Р) и трудным ребенком (ТР): родитель **спрашивает** – ребенок **размышляет**.

Р: На каком уровне находится твоё поведение?

ТР: Он тоже так делал.

Р: Я спросил тебя не об этом. Давай попробуем снова. На каком уровне было твоё поведение?

TP: Не знаю.

P: К какому уровню относится поведение, когда один человек обижает другого?

TP: Не знаю.

P: Эта буква идет сразу за буквой А в алфавите. Какая буква идет сразу за буквой А?

P: На каком уровне находится твое поведение?

TP: Не знаю.

P: Скажи мне, что делают другие дети?

TP: Они играют все вместе.

P: Ты делаешь все возможное, чтобы играть вместе с ними?

(Закрытый вопрос, предполагающий либо ответ «да», либо «нет», но одновременно с этим заставляющий задуматься.)

TP: Нет.

P: На каком уровне человек устанавливает свои собственные правила поведения?

TP: На уровне В.

P: Что сделать, чтобы это исправить?

(Вы подтолкнете ребенка к тому, чтобы он смоделировал свою схему поведения. Но об этом мы поговорим в главе 6.)

Ключ к решению в вопросах

В первом примере ребенок пытался уклониться от ответов. Родитель продолжал спокойно задавать ему вопросы. Не забывайте: вопросы подталкивают к развитию диалога. Сохраняйте контроль над ситуацией, продолжая *спрашивать*, пока не получите удовлетворяющего вас ответа. *Вы не поверите, насколько простой и эффективной может быть эта стратегия!*

Когда ребенок начинает признавать уровень неприемлемого поведения, все недопустимые поступки, как правило, начинают исчезать сами собой. Причина в том, что ваши вопросы заставляют ребенка задуматься и тем самым изменить себя.

Ребенок может и извиняться за свое поведение. Это естественный «побочный продукт» процесса принятия ответственности. Однако если вы считаете, что извинения более чем уместны, а ваш ребенок не торопиться их принести, вы можете сказать:

– Поскольку ты больше не будешь ее обижать, а она все еще чувствует себя плохо из-за случившегося, может, настал подходящий момент, чтобы сказать ей что-то?

Для детей постарше

Вопрос – самая естественная вещь, к которой вы можете прибегнуть, когда поведение ребенка выходит на недопустимый уровень. Но подростки могут расценить ваши вопросы как попытку давления. В таких случаях просто замените вопрос фразой:

– Пожалуйста, остановись на минутку и подумай над уровнем поведения, который ты выбираешь.

Предостережения

Качество ответов зависит от качества вопросов, поэтому любая фраза типа «что ты делаешь?» приведет к непониманию и прострации. Причина в том, что ребенок скорее всего ответит вам: «Ничего», – что означает, что с тем же успехом можно было этого вопроса и не задавать. Процесс легко упростить, если *всегда начинать разговор с вопроса*:

– *На каком уровне сейчас твое поведение?*

Главное тут, что ссылка на уровень, а не на поведение напрямую не затрагивает личностных аспектов. Проще говоря: *обсуждение уровня, а не самого поведения, помогает избежать проявления естественной тенденции к самозащите.*

Поощряйте уровень D... но в меру

Заметив, что ребенок проявляет инициативу и делает выбор в сторону ответственного поведения, родители хотят «подтолкнуть» начавшийся процесс. Как поощрить подобные проявления? Самое лучшее – продолжать ставить вопросы, но *риторические* (которые не требуют ответа), к примеру:

– Интересно, на каком же уровне было подобное поведение?

Родитель может поймать глазами взгляд ребенка, улыбнуться и даже уйти. Это позволит ребенку *поразмысльить* о более высоких уровнях и почувствовать в себе позитивные и мощные чувства, *по природе своей* связанные с внутренней мотивацией, присущей уровню D.

Родителям, привыкшим поощрять детей похвалами и вознаграждениями, постановка рефлексивных вопросов может показаться недостаточной. Однако родители, которым удается эффективно использовать более последовательные мотивационные методы, *начнут с оценки собственной цели: является ли ею уровень С, ориентированный на послушание, или уровень D, повышающий ответственность?*

Что дальше?

Обучение иерархии уровней, а затем оценка усвоенного материала помогут вам справиться со случаями безответственного поведения. Но если ребенок уже признал, что его поведение недопустимо, и все равно продолжает в том же духе, мы пускаем в ход стратегию направленного выбора, о которой и пойдет речь в следующей главе.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ *Оценка усвоенного материала* начинается с установления ментальных рамок, означающих, что безответственное поведение должно расцениваться исключительно как возможность для родителя повысить уровень ответственности своего ребенка.
- ◆ *Стратегия постановки вопросов* – самый эффективный метод для повышения самооценки.
- ◆ Ребенка следует просить о том, чтобы он определил уровень своего поведения, а не поведение как таковое.
- ◆ Подтолкните подростка к размышлению об уровне поведения, который он выбирает.

6. Моделирование

Люди никогда не оспаривают принятые ими решения

Если ребенок уже понимает уровни ответственности, признает, что его поведение безответственно, но продолжает вести себя в неприемлемой для вас манере, используйте систему *направленных выборов*.

Поведение на двух неприемлемых уровнях подразумевает: «Я еще не достаточно вырос, чтобы вести себя ответственно, поэтому я нуждаюсь в контроле со стороны окружающих», – а значит, ваша стратегия совпадает с потребностями ребенка. *Вы используете свой авторитет без проявления авторитарности в отношениях*. Основная задача – добиться от ребенка понимания того, что он должен делать.

Сложный случай

Входя в свою комнату, девочка-подросток постоянно хлопала дверью. Отец посоветовал ей смоделировать процесс плавного закрытия двери, дабы перебороть желание хлопнуть ею. Он также сказал, что твердо уверен в ее способности это сделать, и попытался ей помочь:

– Входя в комнату, остановись на мгновенье, а затем закрой дверь.

Девочка попробовала представить себе этот процесс. Отец сказал, что она может предложить более удобный для нее вариант или изменить уже имеющийся.

И все-таки отец знал, что перебороть привычку может оказаться не так просто, поэтому спросил:

– Что мне сделать, если ты будешь продолжать хлопать дверью?

Сама девочка предложила снять дверь вообще, если хлопанье продолжится.

И оно продолжилось. Отец спокойно открутил дверные петли, поставил дверь в гараж и сказал:

– Мне прекрасно известно о твоем стремлении к уединению и мне искренне хотелось бы вернуть дверь на свое место. Я повешу дверь обратно, как только ты предложишь более эффективный вариант ее закрытия.

Девочка придумала модель (схему поведения), согласно которой она должна была заходить в комнату, поворачиваться к двери и закрывать ее. Она показала отцу, как это будет выглядеть, и попросила его вернуть дверь на место.

Данный пример наглядно демонстрирует заинтересованность отца в том, чтобы помочь дочке научиться *контролировать собственные импульсы*, чтобы ее поведение стало больше *рефлексивным*, а не *рефлекторным*.

Полезная модель

Приведенный выше пример отражает полезную модель, которую можно использовать в разных ситуациях. Она эффективна как с маленькими детьми, так и с подростками. Давайте еще раз разберем стратегию, которую выбрал отец:

1. Он был *позитивно настроен* и доказал девочке свою веру в нее, помогая моделировать процесс закрытия двери.
2. Он помог ей сделать самостоятельный выбор.

3. Он заставил ее *задуматься*.

4. Он придумал превентивные *меры*, которые должны были помочь дочери научиться контролировать свои импульсы и понимать последствия ее неуместного поведения, в случае если б оно повторилось.

5. Он *довел дело до конца*, но дал дочери возможность придумать новую схему поведения.

Использование авторитета без применения наказания

Когда поведение ребенка выходит за рамки дозволенного уровня, родитель воспринимает эту ситуацию следующим образом: «Пожалуйста, используйте свою власть, чтобы я проявил больше ответственности». Как уже было сказано, родитель удовлетворяет просьбу своего ребенка. Благодаря *направленному выбору* родители могут проявлять свой авторитет, не прибегая при этом к наказаниям. Основной момент заключается в том, чтобы *добиться от ребенка* нужного поведения, а не *навязать* его ему, что всегда является менее эффективным подходом. В основе моделирования спрятана возможность для самого ребенка обозначить для себя *последствия или процесс*, который позволит перенаправить в нужное русло любое недопустимое поведение в будущем.

Ниже приведен пример того, насколько просто работает данный подход:

Мой 6-летний сын и двое других ребят подрались в школе. Когда я приехала за ним, он тут же спросил меня:

– Какое меня ждет наказание?

Я ответила, что он прекрасно знает сам, что он сделал не так, поэтому наказание он должен был придумать себе сам. Он подумал и решил, что в качестве наказания мы должны посадить его на шесть дней под домашний арест: никаких игр, никаких друзей, никаких развлечений и т. п. Это случилось в понедельник, и он сказал, что он выбрал ближайшие шесть дней потому, что если все это время он будет вести себя хорошо, то у него будет еще целое воскресенье, чтобы поиграть. Возможно, это были самые длинные шесть дней в его жизни, но он стойко выдержал их. Когда в следующий понедельник я приехала за ним в школу, он просто сиял от счастья и, направляясь ко мне, крикнул одному из своих друзей:

– Как же здорово не быть наказанным!

Кстати, мой сын начал брать небольшой тайм-аут потому, что так поступаю я сама. Если вдруг его поведение расстраивает, злит или выводит меня из себя, я просто ухожу, говоря:

– Пойду посижу на крыльце и немного отдохну; я вернусь и поговорю с тобой, как только немного успокоюсь.

Как правило, он приходит за мной, чтобы извиниться за свое поведение или посмотреть, все ли со мной в порядке.

Как я уже говорил (см. главу 2), возможность выбора помогает воспитать в ребенке чувство ответственности. Все дело в том, что выбор дает человеку ощущение собственности и долгосрочные перемены становятся возможными, только когда *идея изменения принадлежит* самому человеку. Здесь особенно важны два момента: (1) никто не может *изменить* другого человека и (2) люди никогда не оспаривают принятые ими решения. Предоставление ребенку права выбора при помощи *моделирования* возможных ситуаций заставляет его принимать решения и более эффективно, нежели указания или навязанные последствия.

Не проиграть

Суть стратегии *направленного выбора* в том, чтобы признать неприемлемость выбранного ребенком уровня поведения и затем задать ему вопросы о будущем поведении. Авторитет в такой ситуации используется потому, что *задающий вопрос контролирует ситуацию*. Тем не менее, предоставляя ребенку шанс принять решение, каким бы малозначимым оно ни было, вы не только сохраняете чувство его достоинства, но и избегаете конфронтации. Строго говоря, ребенок, теряющий ощущение собственного достоинства, начинает выказывать нежелание что-то делать и сопротивление в адрес того, кто заставляет его почувствовать себя именно так. Но помните: *не проиграть бывает важнее, чем выиграть*. Это вовсе не значит, что ребенок должен чувствовать себя «победителем», главное – не заставлять его чувствовать себя «проигравшим». Не говоря уже о том, что вряд ли вообще кто-то выигрывает в рамках конфронтации. В конфликт неизбежно привносятся эмоции и личностные аспекты. Обращение к уровням ответственности позволяет свести на нет подобное вмешательство.

Стратегия направленных выборов беспроигрышна.

Когда кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает, родитель добивается лишь одной из форм удовлетворения, ребенок же чувствует себя жертвой и озлобляется. Когда проигрывают обе стороны, родительское раздражение усиливается, и ребенок принимает на себя новый удар… В рамках стратегии *направленного выбора* родитель выигрывает благодаря использованию не приводящего к конфронтации рекомендательного подхода, позволяющего укрепить степень взаимодействия и снизить уровень стресса. Ребенок выигрывает потому, что чувство его достоинства остается незатронутым, а дальнейшее развитие продолжает опираться на контроль или изменение импульсивного поведения. Выигрывают и сами взаимоотношения, поскольку они остаются целостными.

Как работает стратегия направленного выбора

Успех в использовании собственного авторитета без применения принуждений зиждется на позитивности, выборе и размышлении. Данные методы укрепляют в сознании идею того, что основная цель воспитания – приучить к ответственности и самодисциплине, а не наказать. Наказания отталкивают детей от принятия ответственности и увеличивают эмоциональный разрыв между родителем и ребенком. Вы добьетесь большей эффективности, если будете расценивать любую ситуацию как возможность чему-то научить и чему-то научиться.

Схема поведения

Для начала попросите ребенка определить уровень недопустимого поведения: уровень А или В. Затем спокойно скажите:

– Ты сам знаешь, что такое поведение идет на неприемлемом уровне, значит, так не может продолжаться. Как ты думаешь, что мы должны сделать в такой ситуации?

Если вы полагаете, что предложенная *схема поведения* или *последствий* вам не подходит, неприемлема, продолжайте спрашивать:

– Что еще?

Повторяйте этот вопрос, пока не придете к компромиссу. «Меня это не устраивает», «Ты не возражаешь против...?» и «Скажи, о чём мы договорились» – дополнительные «волшебные фразы», которыми вы можете воспользоваться, если ребенок будет предлагать вам неприемле-

мый выход. Вы можете также попросить его составить список всех «за» и «против» выдвинутых предложений. Это поможет ему тщательнее разобраться в ситуации и разработать более эффективный план.

Подобные вопросы заставляют ребенка *смоделировать* либо возможные последствия, либо схему поведения, которые в дальнейшем помогут ему противостоять неуместным импульсам и избежать повторения ошибок. Любые предлагаемые последствия или схемы поведения должны:

- ◆ быть связанными с первоначальным поступком;
- ◆ быть разумными;
- ◆ быть практическими;
- ◆ делать акцент на развитие самоконтроля;
- ◆ подводить ребенка к принятию на себя ответственности.

Стратегия направленного выбора работает эффективно потому, что благодаря ей дети чувствуют себя в безопасности. Они понимают, что родители стремятся помочь ребенку, а не причинить вред и это намерение учитывает его наилучшие интересы. Поэтому независимо от возраста ребенок прекрасно понимает, чего хотят добиться его родители.

Рекомендации

Поговорите с ребенком о мышлении жертвы (см. главу 2). Спросите ребенка:

– Ты хочешь быть жертвой своих эмоций или предпочел бы управлять ими?

Ответ не заставит себя ждать. Никто не хочет быть жертвой, люди стремятся управлять собой. Когда ребенок скажет, что предпочитает контролировать себя и свою жизнь, помогите ему *смоделировать* или *разработать некоторую схему поведения*, на которую он сможет опереться в случае проявления нежелательных импульсов в поведении. Схему поведения лучше отработать на практике до очередного инцидента. Обучение детей тому, как помогать самим себе, происходит намного быстрее, приносит меньше стресса и дает больше результатов, чем любая навязанная или принудительная тактика, поскольку *люди не оспаривают самостоятельно принятые решения*.

Когда ребенок совершает ошибку или делает что-то не так, сконцентрируйте внимание на будущем, а не на прошлом. Возврат в прошлое и порицание ошибочного поведения дает обратный результат. Не говорите:

– Тебе следовало бы быть более аккуратным!

Это акцент на прошлом. Нацельтесь на будущее развитие и скажите:

– Какие выводы мы можем сделать, чтобы избежать повторения подобной ситуации?

(Обратите внимание на использование объединяющего *мы*, а не *ты*!)

Прошлое невозможно изменить. Говоря о том, что человек сделал не так, вы добьетесь только реакции отторжения (и вас в том числе), поскольку в прошлое нет возврата. Упор на прошлое приведет к критике, обвинениям, жалобам, угрозам или наказанию, а значит, к стрессу и проявлению негативных чувств у каждой из сторон. Вы намного быстрее привыкнете своему ребенку ответственность за свое поведение, если будете общаться с ним так:

– Давай-ка обсудим, почему тебя научила данная ситуация и что можно сделать, чтобы избежать этого в будущем.

История с водительскими правами

Вот что рассказала мне одна мама:

Папа учил сына водить машину и трактор и всегда сидел рядом.

Однажды, когда нас не было дома, сын решил проехаться сам. Когда мы

вернулись, соседи рассказали нам об этом. Папа наказал провинившегося двумя неделями домашнего ареста.

В тот вечер сын сказал мне:

– Мам, мне казалось, что мы больше не решаем проблемы таким образом. Наказание не имеет ничего общего с вождением машины, и я ничему так не научусь. Я думаю, что вместо ареста мне просто можно было отказать в получении ученических водительских прав на день рождения и заставить меня подождать лишний месяц. Я проявил безответственность в том, что касается управления, и наказание должно было быть связанно именно с этим.

Я ответила, что договоренности касались его и его отца, поэтому он должен поговорить об этом с ним.

В тот вечер они пришли к выводу, что план моего сына был более приемлемым вариантом. До его 16-летия оставалось пять месяцев. В день рождения он даже не заикнулся о правах. А ровно через месяц он сказал, что пришло время отправляться за правами.

Самое лучшее в данной ситуации – то, что он принял на себя ответственность за свое поведение. Нам не пришлось переживать две недели наказания, а он уже никогда не садился за руль без разрешения.

Ключевые понятия

Помимо моделирования, а не навязывания возможных последствий неприемлемого поведения тактика *направленного выбора* отличается также тем, что никогда не забегает в будущее. Это имеет огромный смысл для любого практического человека.

Независимо от возраста люди стремятся к чувству защищенности и спокойствия – они хотят быть уверенными в своем положении. Молодые люди «проверяют» взрослых главным образом потому, что стремятся осознать границы собственного пространства. Поэтому, а также твердо веря в то, что будет более чем справедливо объяснить людям последствия, к которым может привести их поведение, многие родители (и учителя) *заранее* информируют детей о том, что может случиться в той или иной ситуации.

Типичный пример – последствия опоздания на урок. Сколько раз я слышал, как подростки говорят о том, что существенные меры начинают приниматься только после третьего опоздания, а значит, не страшно опоздать на урок первые два раза. Когда человек знает о последствиях, *степень риска существенно снижается*.

Мое мнение таково: с точки зрения укрепления дисциплины, знание последствий приводит к менее эффективным результатам, чем их незнание.

Зная о возможных последствиях, молодые люди могут оценить степень их жесткости и решить, стоят ли такие последствия того, чтобы из-за них отказаться от того, что они хотят или не хотят делать.

Попробуйте подход, который я обычно рекомендую учителям в ситуациях, когда поведение ученика переходит на неприемлемый уровень. Просто скажите тихонько ему на ухо:

– Не волнуйся о последствиях, мы поговорим об этом позже.

Неправильное поведение мгновенно прекращается, поскольку внимание ребенка полностью переходит на то, что все-таки произойдет впоследствии.

Кстати, возможные последствия, которые ребенок *моделирует* сам, зачастую имеют более суровый характер, чем те, что могли бы быть предложены взрослым. В такой ситуации расскажите ребенку о ходе ваших размышлений и придерживайтесь схемы поведения

или последствий, которые будут носить не столь жесткий характер, но тем не менее помогут ребенку избежать повторения подобной ошибки в будущем.

Упражнение на размышление для более взрослых детей

Развить навыки принятия решений весьма помогают четыре вопроса. Вы можете задать их вслух, а ответы на них получить как в устной, так и в письменной форме. Если ответы будут написаны, только ребенок может принять решение, поделиться ли данной информацией с родителями. Родитель может лишь попросить ребенка сохранить ответы на тот случай, если в будущем понадобится пересмотр сложившейся ситуации. Набор из четырех вопросов выглядит так:

1. Что я сделал? (*признание факта*)
2. Что я могу сделать, чтобы избежать повторения этого в будущем? (*выбор*)
3. Что я сделаю? (*обязательство*)
4. Что поможет мне исполнить взятое обязательство? (*схема поведения*)

Последовательность и справедливость

Важную роль играет последовательность действий, равно как и их справедливость. Как родитель справляется, к примеру, с дракой двух братьев? Обычно *устанавливают* последствия для каждой из сторон. Но разве равенство – синоним справедливости? А если один из братьев постоянно ведет себя на уровне В по отношению к другому? Поскольку конфликт может начать одна из сторон и чувствительность и восприимчивость каждого человека сугубо индивидуальны, *установление одних и тех же последствий для обеих сторон наименее справедливый подход*. Более эффективно и справедливо попросить *каждую из сторон смоделировать собственные последствия или схему поведения*, что поможет им перенаправить свои внутренние импульсы в другую сторону и стать более ответственными.

Как я уже говорил, если вы считаете предложенные последствия или схему поведения неприемлемой или безуспешной, просто спросите ребенка:

– *Что еще? Что еще? Что еще?*

Продолжайте задавать этот вопрос, пока вы оба не достигнете согласия.

Таким образом, решение проблемы заключается в том, чтобы проявлять *последовательность в своем подходе*, а не сосредоточиваться исключительно на *последствиях*.

Чтобы доказать состоятельность подобного подхода, просто спросите детей, что предпочтуют они сами: чтобы вы относились к ним одинаково или как к отдельным личностям. Они с большей охотой согласятся на то, чтобы вы относились к ним, как к отдельным личностям и чтобы принимаемое решение исходило от них самих. *Проявляя последовательность в моделировании*, вы поможете каждому ребенку в наилучшей для него форме.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Вы можете использовать свой авторитет, не применяя штрафных санкций или наказаний.
- ◆ Если обозначение последствий просто необходимо, эффективнее не устанавливать, а *моделировать последствия или схему поведения*, что позволит передать право обладания принятым решением и ответственность за него ребенку.
- ◆ Делайте акцент на настоящем и будущем, а не на прошлом.

- ◆ Моделирование последствий ребенком – наиболее верный способ проявления *последовательности и справедливости*.

Часть II. Система повышения ответственности Краткий обзор и заключение

Заставляя ребенка сделать что-то при помощи силы своего авторитета, вы лишаете его шанса научиться самодисциплине и ответственности.

Краткий обзор

Система повышения ответственности состоит из трех основных частей:

- (1) *обучение*, т. е. объяснение концепции *иерархии социального развития*;
- (2) *вопросы*, позволяющие *оценить понимание*;
- (3) *моделирование*, или *направленный выбор*.

Обучение

Первая часть системы основана на *обучении* ребенка четырем уровням *социального (и личностного) развития*. Уровни представляют собой *иерархию*, которая отражает естественное стремление людей к достижению наивысшего уровня. *Рассматривайте иерархию как информационную модель, которой ребенок может пользоваться всю свою жизнь в моменты принятия решений.*

По мере изучения уровней к детям приходит осознание того, как развиваются человек и общество. В рамках этого процесса они учатся отличать ответственные и приемлемые поступки от недопустимых форм поведения. Используйте *упреждающий* подход в противовес общепринятым подходу негативного *реагирования* на безответственное поведение. Подход, основанный на последующем реагировании на ситуацию, приводит к стрессу и враждебности сторон.

Вопросы

Вторая часть системы связана с *оценкой того, насколько ребенок понимает происходящее*. Данная фаза завершается *постановкой рефлексивных вопросов*, помогающих молодым людям определиться с уровнем поведения.

Моделирование

Третья часть системы – практика *направленного выбора*, или *моделирование* – уместна, только если ребенок продолжает придерживаться неприемлемых форм поведения. В подобной ситуации родитель может пустить в действие свой авторитет, не прибегая при этом к наказанию.

Вместо того чтобы сделать что-то ребенку, родитель работает *вместе с ним*, чтобы безответственное поведение стало для ребенка возможностью чему-то научиться, а не превратилось в проблему, вызывающую стресс как у ребенка, так и у родителя. Чтобы помочь ребенку научиться контролировать свои внутренние импульсы или искоренить безответственные поступки, разрабатывается *схема поведения* или *моделируются его последствия*.

Заключение

Семьи, придерживающиеся *Системы повышения ответственности*, существенно снижают уровень стресса, а молодые люди становятся более ответственными потому, что *ребенок*:

- ◆ учится оценивать сам себя;
- ◆ учится распознавать неприемлемые формы поведения;
- ◆ становится хозяином принимаемых решений;
- ◆ составляет самостоятельную схему поведения;
- ◆ разрабатывает план действий по осуществлению составленной схемы поведения.

Используемые принципы

Система работает столь эффективно, поскольку:

- 1) позитивность – более конструктивная форма обучения, чем негативные подходы;
- 2) поощряется альтернатива выбора;
- 3) самооценка играет важную роль в процессе непрерывного совершенствования;
- 4) люди сами выбирают свою форму поведения;
- 5) работа над собой – самый эффективный подход к изменению стиля поведения;
- 6) ответственное поведение – высшая из наград;
- 7) развитие проходит намного быстрее и проще, когда авторитет используется *при отсутствии* наказаний.

Используя *Систему повышения ответственности*, вы увидите, как способы манипулирования – вознаграждение ожидаемого поведения, угрозы и наказания – уйдут из ваших взаимоотношений с детьми, поскольку они (1) способствуют укоренению подчиненности, а не приверженности, (2) требуют постоянного присутствия взрослого для осуществления контроля, (3) развиваются в детях зависимость от внешних факторов и (4) не прививают мотивации к проявлению ответственности в перспективе. О подобных подходах, приводящих на практике к обратным результатам, см. часть IV. Но для начала мы обратим внимание на некоторые рекомендации, позволяющие укрепить ответственность, повысить эффективность и улучшить взаимоотношения.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Общество существенно изменилось и требует пересмотра подходов к построению взаимоотношений с современной молодежью.
- ◆ *Система повышения ответственности* – это действующий метод, а не перечень отдельных техник.
 - ◆ Система направлена на развитие ответственности, а не послушания.
 - ◆ Система состоит из трех основных частей:
 - (1) *обучение*, т. е. объяснение молодым людям *иерархии социального развития*;
 - (2) *вопросы*, т. е. *оценка понимания*;
 - (3) *моделирование*, или *направленный выбор*.
 - ◆ Система основана на изучении молодыми людьми четырех уровней иерархии.
 - ◆ Уровни могут быть использованы для анализа повседневных ситуаций.
 - ◆ С течением жизни мы проходим различные уровни иерархии.
 - ◆ Уровень D приносит наибольшее удовлетворение.

◆ Наибольшие усилия прикладывает не родитель, а сам ребенок.

Часть III. Дополнительные рекомендации. Развитие ответственности, повышение эффективности и улучшение взаимоотношений, ответы на вопросы

Введение

Дополнительные рекомендации

*Мы можем контролировать людей, но мы не можем их изменить.
Люди изменяют сами себя*

Возможность непрерывного познания – одна из главных радостей в жизни. Развитие навыков позитивного мышления и общения, предоставление человеку альтернативного выбора или постановки рефлексивных вопросов (см. главы 1, 2 и 3) представляется довольно простым. Обучение уровням социального развития, постановке вопросов, заставляющих задуматься о возможных вариантах выбора, или моделирование предполагаемых последствий или схем поведения (см. главы 4, 5 и 6) также на первый взгляд не вызывают сложностей в применении. И так оно и есть на самом деле.

В главе 7 даны некоторые дополнительные рекомендации, которые позволят вам добиться наиболее эффективного успеха в вопросах стимулирования ответственности.

Повышение эффективности воспитания и улучшение взаимоотношений с ребенком станет главной темой главы 8. С данными вопросами поможет разобраться *принцип желудя*. Система контроля над внутренними импульсами и навыки, позволяющие вкладывать в работу больше рассудительности, а не сил, представляют собой дополнительные техники, о которых вы узнаете в данной главе.

Глава 9 содержит выборку ответов на вопросы, которые мне задавали читатели ежемесячного бесплатного электронного журнала «Promoting Responsibility and Learning». Каждый номер журнала содержит в себе статьи по развитию ответственности, повышению эффективности, улучшению взаимоотношений, стимулированию обучения, приучению к дисциплине без стресса. Я приглашаю вас присоединиться к все возрастающему количеству людей, подписавшихся на журнал на моем сайте www.MatyinMarshall.com

7. Развитие ответственности

Приятие на себя ответственности лежит в основе цивилизованного общества

Постановка *рефлексивных вопросов и моделирование схемы поведения*, направленных на управление собственными внутренними импульсами, – два основных подхода усиления ответственности. В этой главе вы познакомитесь с некоторыми дополнительными техниками. Мы начнем изучение с более традиционного подхода – следование *правилам*, – а затем перейдем к рассмотрению более эффективного метода.

Правила

Как и в случае с *установленными* последствиями, использование термина *правила* в качестве дисциплинарного инструмента может привести к обратным результатам. *Правила придуманы для контроля, а не для вдохновения*. Если в ходе игр правила исполняют очень важную роль, *во взаимоотношениях они могут вызывать серьезные проблемы*. Как? Если правило нарушается, сознание человека автоматически запускает механизм его ожесточения. Мысль взрослого человека идет приблизительно в таком направлении: «Если я ничего с этим не сделаю, то это повторится снова. К тому же я потеряю свой авторитет». Отношения взрослого и ребенка немедленно становятся враждебными. Использование термина *правила* заставляет родителя влезать в шкуру полицейского – делать акцент на принуждении, а не занимать наставническую позицию – позицию тренера. С позиции тренера вы больше склоняетесь к оценке неправильного поведения ребенка как *возможности развития в нем чувства ответственности в позитивной манере*.

Таким образом, вместо того чтобы делать ставку на правила, подумайте об использовании термина *обязанности*. *Обязанности* в противовес *правилам* усиливают ощущение собственной значимости и собственных возможностей. Они выражаются в позитивной форме в отличие от правил, ассоциируемых с чем-то негативным. Когда общение проходит на позитивной волне, вы проявляете вполне естественную склонность к тому, чтобы помочь, а не наказать. Посему вместо использования слова *правила*, сделайте акцент на термине, который наиболее четко передает то, что вы хотите развить в своем ребенке. Заметьте: приведенные ниже примеры не просто направлены на *обучение*, но и выражают в *позитивном ключе* то, чего вы хотите добиться, а не то, что запрещено.

Мои обязанности

Заботиться о своих вещах.

Быть добрым к другим и самому себе.

Признавать за собой право выбора.

Уважать собственность других людей.

Планировать свое время заранее, чтобы всегда приходить вовремя.

Если говорить ребенку: «Ты всегда опаздываешь», – он не будет ощущать стремления к переменам. А вот если сказать: «У тебя уже так много хороших привычек в разных областях, что приход вовремя – всего лишь одна из тех, над которыми ты можешь еще немного поработать», – вы зададите ребенку ту планку успеха, к которой он может стремиться. Вы подтолкнете ребенка к *борьбе* благодаря картине, которую вы создали.

Если ребенок не следует какому-нибудь правилу, родитель начинает проявлять склонность к негативному мышлению. И это понятно: правилам надо следовать, «иначе то-то и то-то». Нарушение правил, как правило, приводит к обвинениям и столкновениям. Дело в том, что любое нарушение правила должно по идеи караться наказанием. *Наказание по природе своей – принудительное воздействие* и порождает лишь враждебность. Родители редко действуют, исходя из стремления ужесточить правила, постращать последствиями и т. п. Наше истинное желание – поделиться своими знаниями, помочь в развитии навыков, передать свою мудрость и стать наставником – никак не полицейским! Поскольку правила приводят к укоренению ментальности стремления к нажиму и давлению, взаимоотношения между ребенком и родителем могут улучшиться только в случае ослабления упора на термин «правила».

Правила «живут» в левом полушарии головного мозга. Они работают с людьми, чей характер от природы ориентирован на структуру и порядок. Ничего удивительного в том, что дети, «нарушающие правила», зачастую ведут себя спонтанно и осмысливают идеи наугад – типичное «правополушарное» поведение! Обучение порядку действий, а не упор на введение правил, даст более эффективные результаты при общении и работе с такими молодыми людьми.

То, что человек *знаком* с правилом, вовсе не значит, что он будет ему *следовать*. *Освежомлен* вовсе не значит *обучен*. Классический пример – дрессировщик, заявляющий, что он обучал свою собаку свистеть. Он вовсе не утверждает, что его собака умеет свистеть, – лишь то, что он учил этому собаку. Поняв, что ребенок не следует тому, чему его научили, родители должны продолжать обучать его дальше. Вместо того чтобы наказывать малыша за то, что он не усвоил, они пытаются переучить его заново. Ребенок, столкнувшийся с трудностями, нуждается в помощи, а не в обидах или страданиях.

Стремление следовать правилам может привести к проблемам в случае с подростками. Подростки неустанно борются за свою независимость и ограничения воспринимают исключительно как контроль. Бунтарство вовсе не цель подростков – все их внимание сфокусировано скорее на том, чтобы найти себя и самоутвердиться. Вместо установления ограничений родители могут помочь своим детям-подросткам, давая им советы и рекомендации, которые несут в себе более позитивные ноты. Использование вопросов, подталкивающих к самооценке, и диалог дают более эффективные результаты в воспитании, чем *навязывание ограничений и правил*.

Правила всегда соблазняют на поиск лазеек. Они работают против *желания* детей вести себя правильно. Так, фраза «Не драться» – правило, а «В нашей семье мы выражаем наши чувства словами» – *отражает ваши ожидания и объясняет ребенку план действий*. Если ребенок не справляется со своей *обязанностью быть добрым к окружающим* и бьет младшего брата или сестру, родитель должен помочь ему продумать такую манеру поведения, при помощи которой он мог бы эффективнее контролировать свои внутренние импульсы, когда в нем просыпается желание ударить.

Схемы поведения, а не правила

Схема поведения четко отражает то, что должно быть сделано. Объяснение ребенку *схем поведения и ожиданий* приводит к более эффективным результатам, нежели *правила*.

Самая распространенная ошибка в работе с детьми заключается в предположении, что они и так знают, что хотят от них взрослые, *без изначального объяснения, что и как они должны делать*. Необходимо *отказаться от всех предположений*. Мы не рождаемся на свет с одним и тем же набором инстинктов, каким обладают животные, скажем, черепахи, которые знают все, что им необходимо, с рождения. Люди не могут выживать независимо от других людей. Мы нуждаемся в обучении.

Разработка схем поведения, а затем их применение на практике, пока они не превратятся в рутину, помогают разобраться, что и как делать.

Четко представляя, чего от них ждут, дети склоняются к ответственному поведению. Поскольку им не нужно ломать голову над тем, что и как они должны делать, возможности для проявления безответственности в поступках сокращаются. Проще говоря, мы *выстраиваем нашу жизнь в соответствии со схемами поведения*. С того мгновения, как мы встаем с утра с кровати, и до момента возвращения в эту кровать ночью, мы придерживаемся определенных схем. Схемы создают структуры. Это очень похоже на управление велосипедом или машиной. Мы сначала узнаем, как это делается, а затем доводим это до такого автоматизма, что даже не задумываемся, что и как происходит. Схемы поведения, которым вы учите своих детей, превращаются в их привычку.

Процедура визуализации

Для обуздания нежелательной формы поведения попросите ребенка представить картинку. К примеру, старший брат ставит подножки младшему. Родитель говорит:

– Всякий раз, когда ты вытягиваешь ногу, чтобы сделать подножку брату, ты становишься жертвой собственных импульсов. Ты действительно хочешь прожить свою жизнь, оставаясь жертвой? Если ты хочешь стать победителем, а не жертвой – если ты хочешь контролировать себя – давай разработаем схему поведения, которая поможет перенаправить твой импульс в другую сторону всякий раз, когда он будет возникать. Например, представь себе, что твоя нога прикована к полу. Эта картинка заставит тебя задуматься, прежде чем поставить подножку брату, когда он будет пробегать мимо. Это поможет тебе взять ситуацию под контроль, а не стать жертвой своего импульса.

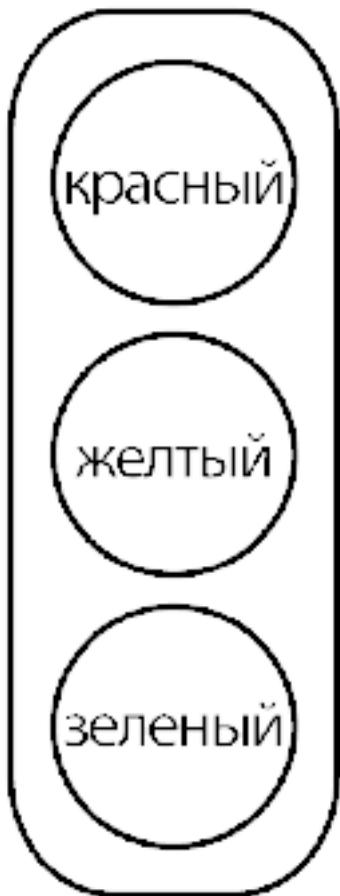
Даже очень маленькие дети могут освоить эту тактику, и хотя выплеск эмоций и мыслей нельзя заставить остановиться, *развитие и взросление человека происходит в соответствии именно с тем, как он реагирует на это*. Чем больше реакция на такие эмоции, как злость, проходит через *процедуру* контроля, тем меньше и реже будут происходить их вспышки. Очень важно понять, что вы не можете предотвратить проявление эмоции. Просить кого-то не ощущать эмоции бессмысленно. Вместо этого следует перенаправить мысли в другое русло, и, поскольку внимание человека в этот момент переключается, переключается и его проявившаяся ранее эмоция.

Техника управления импульсами

Даже если раздражитель приходит извне, импульсы, эмоции и даже поведенческие рефлексы рождаются глубоко в нас самих. Как и в случае со сновидениями, эмоциональные проявления могут «выпрыгнуть» неожиданно и неосмысленно. Плохая новость: предотвратить подобные вспышки мы не в силах. Хорошая: мы можем их обуздвать при помощи нашей реакции на них – и тем самым ограничить их влияние на наше внимание и эмоции в дальнейшем. Данная техника – наиболее эффективный подход к вопросу управления деструктивными мыслями, негативными эмоциями и неуместными формами поведения. Вот простейший способ ее применения.

Начнем со знакомой всем ситуации. Представьте, что ваша машина застряла в огромной пробке, а вы опаздываете на важную встречу. Вы чувствуете, как в вас закипает злость, и ловите себя на мысли: «Как же меня достали эти пробки!» Пробке-то и дела нет до ваших эмоций, зато *вы* позволяете *себе* разозлиться – стать заложником своих эмоций...

УПРАВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСАМИ



СТОП!
Сделайте
глубокий вдох.

ПОДУМАЙТЕ
о вариантах

ДВИГАЙТЕСЬ
ВПЕРЕД,
опираясь на
лучший выбор

Думайте, затем действуйте

Во-первых, остановитесь (красный сигнал), затем сделайте глубокий вдох, будто вам не хватает воздуха. Сделайте второй глубокий вдох, следя за тем, чтобы ваш рот широко открылся, а язык опустился в самый низ. С закрытым ртом глубокого вдоха не сделать. Это простое упражнение моментально расслабит вашу челюсть и снимет напряжение в расположенных рядом с ней нервных окончаниях, передающих стресс по всему телу. В момент глубокого дыхания и ослабления напряжения ваше сознание получает возможность перенаправить внимание в сторону *рассмотрения альтернативных вариантов* (горит желтый свет). Вы можете включить в машине музыку или обдумать планы на выходные. Рассмотрев несколько вариантов, *выберите один* (зеленый сигнал). Изменение направления сознания позволяет немедленно избавиться от негативных эмоций. *Единственный действенный метод отпустить негативную эмоцию или изменить ее – перенаправить мысли в другое русло.*

Вы легко обучите детей этой простой стратегии. Сделайте сами или купите готовое изображение светофора. Дети постарше могут просто представить светофор.

Чтобы эта стратегия превратилась в хобби, ребенку следует практиковаться. В следующий раз, когда он позволит эмоциям взять верх над своим поведением, первое, что вы должны сделать, – достать свой светофор. (Можете разместить несколько рисунков в разных комнатах.) *Попытки воззвать к логике или навязать возможные последствия ничего не значат для возбужденного человека.* Предложенная тактика позволит не только быстрее добиться успеха, нежели угрозы или наказания, но и снизить уровень стресса. Если ваш ребенок – подросток, вы можете наблюдать приблизительно такую картину. Наша дочь спорила с мамой. Зазвонил телефон. Это была подружка нашей дочки. Ее тон мгновенно стал дружелюбным, даже ласковым. Как только разговор с подругой кончился, предыдущие эмоции дочери вернулись обратно. Это лишний раз доказало, что *даже подростки могут контролировать свои эмоции благодаря перенаправлению своего внимания*.

Иногда эмоции молодых людей бывают вызваны чем-то, о чем вы и не догадываетесь, но, даже несмотря на то, что вы не имеете к этому никакого отношения, эмоции направлены исключительно в ваш адрес. Просто спросите:

– *Ты злишься на меня или на ситуацию?*

Данный рефлексивный вопрос заставляет ребенка задуматься и оценить происходящее, и зачастую пробуждает в нем желание поделиться своей проблемой.

Как понять мальчиков

Девочек больше беспокоят взаимоотношения, тогда как мальчиков – достижение успеха.

К счастью для нас, мы оставили в прошлом «политкорректную» теорию (оксюморон демократического общества), гласящую, что все различия между мужчинами и женщинами обусловлены лишь вопросами социализации – что, помимо репродуктивных органов, между полами не существует неврологических, психологических или эмоциональных отличий.

Все, что делает или говорит мальчик, он измеряет единственным критерием: «Делает ли меня это слабее в глазах окружающих?»

Если да, то он никогда в жизни не будет это делать. Отчасти именно поэтому мальчики столь одержимы видеограмми. Последовательность действий всегда одна и та же, и мальчик может лишь выбирать уровень сложности; и если он вдруг проигрывает, то это остается тайной между ним и игровой приставкой, и ему не нужно чувствовать себя неловко.

Учитывая это, важно помнить, что *дух соперничества положительно влияет на качество исполнения, но не способствует повышению качества обучения.* Некоторые дети, подстегиваемые духом соперничества, готовы часами практиковаться в музыке, спорте или ораторском искусстве. Соперничество может служить прекрасной мотивацией и доставлять удовольствие, что доказывает измеряемое часами время, которое дети готовы уделять занятиям. Однако соперничество может приводить и к разрушительным последствиям – *особенно для мальчиков, которые никогда не попадают в круг победителей.* Вместо того чтобы сражаться дальше, ребенок утрачивает интерес и прекращает борьбу.

Мальчики предпочут сдаться или вести себя плохо, нежели показать всем, что они не могут добиться результатов. Собственная слабость вовсе не вдохновляет их на участие в чем-либо. Требуется родительская мудрость, чтобы заставить ребенка продолжать. Помните, что мальчики все чаще попадают в категорию «риска» уже в детсадовском возрасте именно из-за чувства, обусловленного слабой успеваемостью. Отсутствие успеха сильно бьет по их самооценке и мышлению. Я неустанно повторяю на каждом своем семинаре:

Люди добиваются наибольших успехов, когда чувствуют себя хорошо, а не плохо.

Возможно, вам следует выяснить, заменяет ли школа в младших классах важные развивающие игры и время для творчества на уроки, которые делают основной упор на успеваемость, что приводит зачастую к противоположным результатам.

И еще некоторые размышления

Молодые люди прекрасно знают о своих правах. Но реализация прав вовсе не должна проходить за счет ответственности. Это особенно важно в подростковый период, когда и подростки, и родители пребывают в состоянии повышенного стресса. К этому моменту родители могут добиваться всего, чего хотят, но не принуждением! Родители больше не могут физически контролировать детей, так же как не могут больше ограждать их от влияния внешних факторов. Если дети понимают различия между внешней и внутренней мотивацией, они с большей легкостью принимают ответственные решения.

Начинайте как можно раньше

Развитие чувства ответственности должно начинаться с самого раннего возраста. К примеру, ребенок сидит в своем высоком стульчике и пьет молоко. Насытившись, он бросает бутылочку. Он слышит глухой звук от падения бутылки, который ему очень нравится. Когда мама поднимает бутылку с пола, ребенок осознает, что в определенной степени может ее контролировать. Мама решает, что не позволит ребенку вести себя таким образом. Она ему не грозит и не наказывает – просто следит за тем, когда ребенок кончает пить, забирает у него бутылку и вытирает ему ротик, разговаривая с ним постоянно. Так ответственность прививается уже с малых лет.

Очень маленькие дети не могут быть предоставлены сами себе. Прямая обязанность родителей – защищать ребенка. К примеру, ребенка, выбежавшего на проезжую часть, родитель может взять за руку и вернуть на тротуар. Родитель может поговорить с ребенком об опасностях движения, но вовсе не должен заставлять его чувствовать себя достойным порицания за невинный проступок.

Вместо того чтобы заострять внимание на неправильном поведении, более мудро помочь ребенку уяснить такую схему поведения, которая позволила бы предотвратить подобные поступки в будущем.

Демонстрируйте личную ответственность

Мы действуем и общаемся исходя из своих представлений и убеждений, даже если они не совсем понятны нам самим. Например, родитель хвалит ребенка:

– Я так тобой горжусь!

Родитель как бы намекает ребенку на то, что если тот действительно любит своих родителей, он будет всегда вести себя так, чтобы вызвать в них чувство гордости. В определенной мере родитель перекладывает на ребенка ответственность за родительские чувства. Смысл таков:

– Если ты меня любишь, ты сделаешь так, чтобы я был счастлив.

То же подразумевается, когда родитель говорит:

– Ты меня злишь. Ты меня расстраиваешь. Ты меня раздражаешь.

Родитель, расстроенный поступком ребенка, начинает думать: «Я расстроен, и виноват в этом мой ребенок». В этом случае родитель не принимает на себя ответственности за свою

реакцию. Мысли родителя должны быть иными: «Я расстроен – как наиболее эффективно исправить сложившуюся ситуацию?» Вместо этого родитель перекладывает ответственность за свои чувства на ребенка.

Тогда легко предположить, что если другие люди несут ответственность за то, как мы себя ощущаем, то мы точно так же отвечаем за чувства окружающих.

Допустим, родитель, осознающий, что он должен заботиться о ребенке, берет на себя ответственность за то, чтобы сделать ребенка счастливым, и полностью забывает о собственных желаниях. Данный подход не принесет пользы ни родителю, ни ребенку. Когда родитель беспрекословно и беспрестанно выполняет просьбы своего чада, рано или поздно в нем начинает закипать раздражение и даже сопротивление. Ведь такая стратегия учит следующему: ребенок вовсе не должен считаться с желаниями родителя или ценить его время – он всегда стоит на первом месте.

Ребенок не просто учится манипулировать родителем, но и *начинает требовать для себя все большие его времена*. Гораздо лучше, если родитель будет говорить:

– Я позанимаюсь этим с тобой чуть позже. Мне нужно немного побывать одному. Сейчас тебе придется поиграть самому.

Дети со временем понимают, что они вполне могут провести время и сами с собой. Безусловно, каждый родитель так или иначе будет ставить ребенка на первое место, но не стоит доводить это до зависимости или продолжать это делать, даже когда ребенок может взять на себя уже больше ответственности.

Стратегия демонстрации собственной ответственности, возможно, – одна из самых сложных для выполнения, но она окупается сторицей, поскольку поведение родителя становится для ребенка образцом.

Нет нужды говорить, как ребенку это поначалу не понравится. Но спустя какое-то время он начнет получать намного больше удовольствия от того, что только он сам, а не кто-то отвечает за ощущение его собственного счастья. Когда родитель говорит ребенку: «Я должен заботиться о тебе, потому что сам ты этого сделать не в состоянии», – и ребенок с этим соглашается, его чувство собственного достоинства оказывается под ударом. Однако если родитель скажет: «Я буду рядом, если я тебе понадоблюсь, хотя я уверен в том, что ты можешь вполне позаботиться о себе сам», – ребенок учится проявлять независимость и ответственность в своем поведении.

Ставьте перед ребенком задачи

К нам в гости пришел друг с женой и двумя сыновьями 4 лет и 6 месяцев. Когда они уже собирались уходить, старший мальчик запрыгнул на водительское место.

– Адамом все труднее управлять! – вздохнула его мама.

И впрямь: заставить его уйти с водительского сиденья стало целой проблемой. Я сказал маме Адама, что она будет наталкиваться на сопротивление всякий раз, пытаясь заставить его сделать что-то или отговорить его от этого, и что в такой ситуации лучше всего отказаться от давления. Я объяснил, что, как только она будет просить сына сделать что-то, он будет интерпретировать это как попытку установить над ним контроль, что лишь осложнит ситуацию. Обмен мнением (а не наставление), постановка рефлексивного вопроса или какой-либо задачи позволят ей добиться наилучших результатов.

Тут я наклонился к Адаму и сказал:

— Мы с женой только что заключили пари. Она сказала, что тебе потребуется 2 минуты на то, чтобы сесть на заднее сиденье и пристегнуть свой ремень. Я же сказал, что ты справишься с этим и за минуту.

Адам спрыгнул с водительского сиденья и, чуть не сбив мою жену с ног, обежал машину, забрался на заднее сиденье и пристегнулся. Я сказал ему, что просто поражен, что он справился с этой задачей, к тому же за меньший промежуток времени, чем я предполагал. Дети любятправляться с разными задачами. Ребенок знал, где он должен сидеть. Чтобы заставить его продемонстрировать всем нам ответственное поведение, мне понадобилось проявить лишь немного фантазии, строго говоря, найти ответ на вопрос: «Что я мог бы сказать или сделать, чтобы он интерпретировал это как некую задачу, а не как попытку его контролировать?»

Назначайте ответственных

Одна мама рассказала, что один из ее сыновей постоянно выбегает из-за стола, нарушая тем самым атмосферу, которую она пыталась создать во время еды. Я посоветовал ей представить такую схему поведения, которая *кардинально отличалась* бы от того, что демонстрировал ее сын. Затем я посоветовал ей назначить сына ответственным за поддержание такого поведения, например:

— Джей, мне нужна твоя помощь. Я хочу, чтобы ты следил за тем, чтобы все члены семьи оставались за столом во время обеда. Ты сможешь с этим справиться?

Чуть позже эта мама рассказала мне, что мой совет сработал: мальчик больше не выходил из-за стола, пока семья не заканчивала обедать!

Если вы замечаете, что ребенок ведет себя совершенно не так, как вам бы хотелось, назначьте его ответственным. Людям нравится отвечать за что-то.

Ребенок начнет придерживаться нужного вам поведения, поскольку несоответствие (совершение поступков, идущих вразрез с тем, за что человек отвечает) очень болезненно воспринимается детьми. Этот подход позволяет добиться моментального изменения в поведении ребенка. Если он не срабатывает, задумайтесь: правильно ли вы определили кардинальную противоположность? Подобрали ли правильные слова, назначая человека ответственным, и донесли ли до него данную ответственность в позитивной форме?

Разбирайтесь в причинах

Люди знают, когда ведут себя безответственно. Но само знание не означает отказа от данного типа поведения. *Попытки разобраться в причинах поведения могут быть интересными, но они не имеют ничего общего с изменением этого поведения.* Пока человек не научится отвечать за свои поступки, он не будет поступать иначе — даже если ему известны мотивы его поведения. Значит, не стоит особо часто спрашивать человека, *почему* он так себя повел. Вопрос *почему* подразумевает, что осознание причин поведения позволит избежать его повторения в будущем, но это не так. Правильнее спросить:

— Что мы можем сделать в создавшейся ситуации?

Повышайте планку ответственности

Когда молодые люди знают, что окружающие рассчитывают на них, и особенно когда дети привязаны к взрослому, они стремятся выполнить его просьбу. Дети не любят подводить тех, кого любят. Человеку приятно осознавать себя кем-то, на кого можно положиться. Если вы назначите своего ребенка ответственным за что-то, например, за какую-нибудь работу по дому, это поможет вам существенно повысить уровень его ответственности в целом.

Используйте образную речь

Используйте образную речь, общаясь с ребенком, который сделал что-то, чего не должен был делать, вел себя плохо или должен столкнуться с последствиями неправильно принятого решения.

– Я знаю, что ты вовсе не хотел, чтобы так случилось. Что пошло не так?

Подобные фразы позволяют человеку понять, что, несмотря на негативность ситуации в целом, вы остаетесь высокого мнения о человеке и знаете, что он вовсе не стремился к плохим результатам намеренно. Это позволяет вам продемонстрировать понимание и подтолкнуть ребенка к тому, чтобы вернуться мысленно к сложившейся ситуации, а не занимать сразу оборонительные позиции.

Дайте ребенку почувствовать, насколько он важен

Великий американский комик Уилл Роджерс говорил:

– Пока вы живете, вы не найдете более эффективного способа достучаться до человека, чем заставить его почувствовать свою важность.

Он был прав. Заставив людей почувствовать свою значимость, вы раскрываете их для взаимодействия. Роджерс вовсе не говорил о лести – он указывал на то, что признание важности других людей должно стать нашей привычкой. И это, безусловно, относится и к детям.

Однажды Каветт Роберт, основатель Национальной ассоциации ораторов США, увидел в окно тощего парнишку, который ходил от двери к двери и продавал книги. Роберт сказал жене:

– Смотри, как я научу сейчас этого мальчика торговать. Я не хочу задевать его чувства, но я смогу избавиться от него быстрее, чем он поймет, что случилось. Затем я его верну и научу общаться с такими, как я.

Раздался стук в дверь. Мистер Роберт открыл дверь:

– Я очень занят, – сказал он, – и у меня нет ни малейшего желания покупать книги. Но я дам тебе одну минуту времени, а затем тебе придется уйти.

Мальчик не смутился и спросил:

– Сэр, неужели вы тот самый Каветт Роберт?

На что мистер Роберт ответил:

– Заходи, сынок.

Мистер Роберт купил сразу несколько книг – книги, которые он, возможно, никогда не прочитает. Мальчик знал главное: важно заставить человека почувствовать свою значимость, и это сработало. Против этого даже самые богатые и знаменитые, самые сильные и большие устоять не в силах.

Каждый человек, и в особенности маленький, носит на своей груди никому не заметную табличку, на которой написано: «Помогите мне почувствовать себя значимым!» Родители, добивающиеся наибольшей эффективности в воспитании, придерживаются именно этого принципа. Они читают знаки и действуют в соответствии с ними.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Правила придуманы для контроля, а не для вдохновения.

- ◆ Правила, столь важные в играх, приводят к противоборству во взаимоотношениях ввиду присущего им принуждения и давления.
- ◆ Схемы поведения и возможные ожидания эффективнее правил.
- ◆ Схема поведения, которой вы обучаете детей, входит в привычку.
- ◆ Обучайте ребенка таким схемам поведения, которые позволяют ему подавлять внутренние импульсы.
- ◆ Назначение ребенка ответственным за что-то подтолкнет его к правильному поведению.

8. Повышение эффективности и улучшение взаимоотношений

Раскройте природу своего ребенка, а затем начинайте ее лелеять.
Джим Каткарт

Позитивные взаимоотношения выстраиваются на доверии. Это значит, что ни одной из сторон не будет причинен вред. Доверие также несет в себе скрытое послание, что вы заботитесь об интересах друг друга. Именно поэтому мы можем воспринимать критику и при этом не злиться на людей, которым мы доверяем. В глубине души мы понимаем, что они реально хотят нам помочь. Доверие является собой интересное явление, поскольку, потеряв его однажды, требуется приложить немало усилий, дабы его восстановить. Многие взаимоотношения заканчиваются словами: «Я больше тебе не доверяю». В оптимальных взаимоотношениях каждая из сторон испытывает доверие и безопасность – в физическом, эмоциональном и психологическом плане.

Принцип желудя

В книге «Принцип желудя» Джим Каткарт пишет:

Некоторые люди смотрят на своего ребенка и говорят: «Желудь, я верю в твой потенциал. Я верю, что ты можешь стать гигантским красным деревом. Я скажу, что я сделаю для тебя, Желудь. Я буду работать с тобой. Я буду твоим наставником. Я научу тебя тому, как стать гигантским красным деревом. Вот тебе книга, рассказывающая о великих красных деревьях. Прислушивайся к своим мыслям, когда будешь ее читать. Подумай, что еще ты можешь сделать, чтобы стать похожим на те красные деревья, о которых ты читаешь. Изучай их привычки и поведение, и ты станешь таким же, как красное дерево».

Вопрос: чем станет этот желудь, когда он вырастет? Ответ: неуверенным в себе желудем. Он вырастет с мыслью в голове, что он должен быть не дубом, а красным деревом. Но из желудя может вырасти лишь дуб – это заложено в нем генетически. И он может добиться хороших результатов, если, обучая его, вы будете ожидать от него, что он вырастет прекрасным дубом. Наилучшее, наибыстрейшее и наипростейшее развитие людей происходит в соответствии с заложенными в них природой способностями. Наилучшим способом развития способностей ребенка является общение с ним в позитивной форме, позволяющей ему самому выбрать те занятия, которые разовьют его силы и подтолкнут к размышлению.

Поменьше нотаций

Дабы убедиться в том, что дети готовы к принятию ответственных решений, родители начинают читать им нотации. Но нотации и наставления значат только то, что вы не очень-то уверены в способностях детей принимать решения, а это ведет к тому, что дети уходят в оборону и перестают слушать. Кроме того, они теряют веру в себя, а еще больше подрывает веру в их способности со стороны родителей, заставляет их... читать нотации!..

Любые нотации – знак того, что ребенок делает что-то не так или недостаточно хорошо. Зачастую это приводит к защитной реакции и вспышкам сопротивления, особенно у подростков. Все попытки урезонить подростков, как правило, не дают эффекта – они уверены в своей правоте! К тому же подростки расценивают это так: «Мои родители опять пытаются контроли-

лировать меня»! Как говорится в одной поговорке: «Разговаривая с ребенком, не произносите сразу больше 13 слов подряд, общаясь с подростком – сократите количество до 12».

Дети очень чувствительны к наставлениям, хотя помочь со стороны родителей редко бывает неуместной. Используйте рефлексивные вопросы типа:

– Что ты думаешь о...? Ты не думал о том, что...? Не хотел бы ты посмотреть на это по-другому?

Слушайте, чтобы узнать

Эпиктет заметил: «Природа дала людям один язык и два уха, чтобы мы больше слушали, нежели говорили».

Эффективность воспитания зависит от вашего умения слушать и ценить чувства и идеи детей. Умение слушать, чтобы *узнать*, означает, что вы не должны навязывать ребенку свое мнение и не высказывать свои суждения, *пока он говорит*. Родители проявляют естественную склонность к одобрению или осуждению детского мнения. Первая родительская реакция сводится к тому, чтобы оценить мнение ребенка со своей точки зрения, а затем одобрить или раскритиковать его. Это называется автобиографическое слушание. Хотя определенная доля оценки присуща каждому разговору, она усиливается, когда в разговор примешиваются чувства. Наипростейшая стратегия, позволяющая отказаться от автобиографического слушания, – развить навык слушания ради *познания*.

Навык слушания можно совершенствовать. Для начала вы должны занять позицию активного слушателя, т. е. быть готовым выслушать все, что вам говорят. Это значит, что вы должны воздержаться от весьма распространенной практики, когда, выслушав всего несколько слов, вы тут же начинаете высказывать свое мнение. Возможно, вы сами знаете, что чувствует человек, который еще не закончил свою мысль, а кто-то влез уже со своим суждением. Вряд ли такое ощущение можно назвать позитивным! Когда родитель перебивает разговаривающего с ним ребенка, это вызывает лишь негативные эмоции.

Никому – и малышам тоже – не нравится, когда их перебивают.

Надо избавиться и от привычки слушать с точки зрения предвосхищения того, что собеседник может сказать. *Такое слушание вызывает желание перебить собеседника*. Ребенок хочет понимать, что с его мнением считаются, а не чувствовать, что вы уже знаете, о чем пойдет речь. Перебивание – верный признак того, что вы не цените точку зрения собеседника, как собственную. Поскольку чувство юмора может развеять любые негативные эмоции, научите ребенка, чтобы всякий раз, как вы импульсивно начинаете его перебивать, он говорил вам: *«Извини, пожалуйста, что я говорю, когда ты меня перебиваешь»*.

Родитель, умеющий слушать, умеет признавать и чувства, и мысли ребенка. К тому же умение выслушать может стать прекрасным образцом для подростков, столь часто испытывающих трудности при развитии этого навыка. Закрыть *«рот на замок»* – задача не из легких для родителя, но это единственно верный путь к налаживанию общения и укреплению взаимопонимания. *Ни одна великая мысль не приходит на ум через открытый рот*. Важно дать понять детям, что вы хотите их выслушать, даже если ваш диалог не приведет к согласию между вами. Простое предложение типа «поговори со мной об этом» может стать началом для эффективного диалога. Просто используйте принцип торговли: *исследование всегда предшествует движению*. Иначе говоря, сначала слушайте, а потом говорите.

Разговор представляет собой обмен взглядами и общение, а умение выслушать отражает вашу заботу.

Умение выслушать – основа позитивных взаимоотношений. Его противоположностью является безразличие – убийца любых отношений.

Когда вы уделяете внимание другому человеку, вы как бы говорите ему:

– Я слушаю тебя и только тебя – прямо сейчас. Я весь внимание. Ничто меня не отвлекает. Мои мысли не блуждают вдалеке. Ты завладел моим вниманием, потому что ты очень важен для меня.

Когда внутри вас возникает желание перебить человека, перенаправьте свои мысли в другом направлении, спросив себя: *«Может, эффективней будет сначала выслушать до конца?»* Можно также придерживаться подхода бывшего президента США Гарри Трумэна, который говорил:

– Лучший способ дать совет вашим детям – это выслушать их и понять, чего они хотят, а потом посоветовать им сделать именно это.

Лично мне на речи собеседника помогают сосредоточиться несколько глубоких вдохов. Не думайте о том, что вы будете говорить, когда собеседник закончит свою мысль. Это как при игре в теннис: вы должны постоянно следить за мячом. Вряд ли вы чего-то добьетесь, думая о *следующей игре* – вы должны смотреть на мяч, летящий в вашу сторону.

Оценка того, насколько вы друг друга понимаете, – один из самых важных аспектов слушания.

Как-то на приеме один англичанин спросил его:

– Генерал Хейг, вы женаты?

Хейг ответил:

– Да, я женат.

– А дети у вас есть?

– Нет, у меня нет детей. Моя жена не может забеременеть.

– О, понимаю, ваша жена бесплодна.

Их немецкий коллега сказал:

– Нет, нет. Вы не понимаете. Генерал Хейг имел в виду, что его жена неприступна.

Однако коллега из Франции отметил:

– Нет, генерал хотел сказать, что его жена невыносима.

Иногда перефразирование собственными словами того, что говорит вам другой человек, позволяет безошибочно оценить, насколько вы понимаете друг друга. И независимо от того, правильно или не правильно вы понимаете друг друга, выигрывают обе стороны. Если вы понимаете правильно, человек подтвердит вам это, и общение с вами доставит ему удовольствие. Если вы чего-то не понимаете, собеседник вас обязательно поправит.

Умение слушать имеет гораздо большее значение, чем все, что вы скажете, вместе взятое. Проявление с вашей стороны уважения и понимания важнее, чем ваши способности к формулированию ответов, что отражают выдержки размышлений доктора медицинских наук Ральфа Рафтона:

Когда я прошу меня выслушать, а ты начинаешь давать мне советы, ты просто не делаешь того, о чем я тебя прошу.

Когда я прошу меня выслушать, а ты начинаешь мне говорить, почему я не должен себя так чувствовать, ты пренебрегаешь моими чувствами.

Когда я прошу меня выслушать и ты чувствуешь, что ты должен сделать что-то, чтобы решить мою проблему, ты меня очень сильно подводишь – как бы странно это ни прозвучало.

Слушай! Все, о чем я прошу, – это выслушать меня. Не говорить, не делать – слушать.

Когда ты делаешь что-то для меня, что я могу или должен сделать для себя самого, ты лишь усугубляешь мое чувство страха и неполноценности.

Поэтому, пожалуйста, слушай и услыши меня. И если ты хочешь поговорить, подожди минуту, и затем я выслушаю тебя.

Жезл говорящего: учитесь слушать, и вы научитесь разрешать проблемы

Один из наиболее эффективных подходов к устраниению разногласий берет свое начало в поговорке американских индейцев: «Чтобы по-настоящему понять человека, нужно не одну милю пройти в его ботинках». *Чтобы пройти хоть одну милю в ботинках другого человека, мы должны сначала снять свои.* Это значит, что мы должны смотреть на этот мир глазами другого человека, осязать, ощущать и осмысливать его так, как это делает он.

Одно из самых сокровенных желаний любого человека – быть понятым. Но как этого добиться? Можно использовать *жезл говорящего*. «Жезлом» может быть любой предмет, который можно держать в руках и передавать от одного человека к другому.

Только тот, в чьих руках находится жезл, может говорить, пока не убедится в том, что все его поняли. *Понять вовсе не значит согласиться.* Смысл в том, что остальные не могут высказывать свои точки зрения, спорить, соглашаться или не соглашаться. Возможно, они захотят переформулировать слова говорящего, чтобы дать ему почувствовать, что его понимают, или сам говорящий просто будет знать, что собеседники его поняли.

Осознав, что окружающие его поняли, держащий в своих руках жезл передает его в руки другого, и все внимательно слушают его. В рамках данного подхода каждая из сторон на 100 % несет ответственность за общение – как за умение говорить, так и за умение слушать. Когда каждая из сторон чувствует себя понятой, начинают происходить удивительные вещи. Акцент моментально начинает смешаться в сторону решения проблемы. Негативная энергия идет на спад, плохие чувства испаряются, взаимоуважение растет, и люди становятся более креативными.

Помните: цель этого подхода – прояснить ситуацию, а не использовать влияние. Должно быть, вы сами сталкивались с тем, что, *если основной целью является выяснение чего-либо, результатом этого всегда становится оказание влияния.*

Семейные советы

Семейные советы – это уникальный способ улучшить взаимоотношения и решить проблемы в конструктивной форме. Советы должны объединять всех членов семьи и проводиться регулярно, например, раз в неделю в заранее оговоренное время.

Цель советов – совместная разработка схем или рекомендаций. Опять же, избегайте термина «правила», который, как я уже говорил, провоцирует лишь ментальность навязывания. Ключ к успеху – акцент не на проблемах, а на поиске решений. Отталкивайтесь от настоящего. Прошлое не изменить. Заново переживая прошлое, вы превращаете его в настоящее, которое приносит лишь разочарования. Вы постоянно должны задавать следующий вопрос: «Что мы можем сделать с этим?»

Вот основные рекомендации по проведению семейных советов:

- ◆ Садитесь всегда так, чтобы каждый человек имел визуальный контакт со всеми присутствующими.
 - ◆ Говорите о том, что вы – а не другие – готовы сделать.
 - ◆ Говорите спокойным тоном.
 - ◆ Стремитесь к прояснению ситуации и пониманию.
 - ◆ Помогайте, а не обижайте друг друга.
 - ◆ Избегайте обвинений.

◆ Акцентируйте внимание на решении.

Если вы не следите хотя бы одной из этих рекомендаций, вы можете просто придумать особую схему поведения. К примеру, вы можете спросить кого-нибудь:

– *Это соответствует основным рекомендациям?*

Избегайте обвинительных фраз типа:

– *Ты думаешь, что так ты следуешь рекомендациям?*

Подобные комментарии вызовут защитную реакцию. Иногда проблема лежит слишком глубоко и требует немалого терпения, чтобы ее отыскать. Члены семьи должны чувствовать и понимать, что никто не причинит им эмоционального вреда, особенно когда они делятся своими проблемами. *Огромное значение имеет не только отсутствие давления, но и наличие доверия.*

Определите, куда вы поместите листок бумаги с повесткой семейного совета. Каждый член семьи может внести в нее свои вопросы до проведения совета или в самом его начале, например:

1. Что полезного или ценного ты узнал на этой неделе?
2. Если ли у тебя вопросы или проблемы, которыми ты хотел бы поделиться?
3. Что вызвало у тебя приятные чувства или чувство гордости на прошлой неделе (для маленьких детей)?

Проведение семейных советов, как и любой другой навык, требует практики и терпения. В основе должно лежать стремление поделиться своими проблемами и чувствами, чтобы улучшить взаимоотношения и помочь каждому члену семьи почувствовать себя комфортно.

Дополнительные рекомендации

Контрольные предположения

Некоторые решения, которые мы принимаем, основываются на неточных предположениях. Мы точно знаем, что думаем и что имеем в виду, однако у ребенка могут быть совершенно иные взгляды на вещи.

Отец и его 3-летняя дочка идут по лесу. Папа твердит ей, что она не должна сходить с тропинки. Девочка подходит к дереву.

– Оставайся на тропинке!

Девочка заходит за куст.

– Я же сказал тебе, оставайся на тропинке!

Девочка забирается на пенек...

– Я же сказал тебе оставаться на тропинке! – кричит папа и резко дергает девочку за руку.

Девочка (сквозь слезы):

– Папа, а что такое тропинка?

Ребенок:

– Мам, я голоден. Можно перекусить?

– Конечно, скушай что-нибудь.

Мальчик берет два печенья и вдруг слышит:

– Ты можешь съесть апельсин или яблоко.

«Мы вообще на одном языке говорим?!» – думает ребенок. Он считает, что два печенья прекрасно подойдут для перекуса – мама же придерживается совершенно иного мнения.

Как уже говорилось, снижению уровня стресса весьма способствует правильная оценка понимания друг друга.

Концентрируйтесь на важном

Выбирайте свою битву. Столкновений не всегда удается избежать, но это не значит, что вы должны втягиваться в каждую перепалку. Спросите себя: «*Будет ли это иметь для меня такое же значение неделю спустя?*»

Дети могут изучать и примерять на себя разные роли. Это может раздражать и даже сбивать с толку. Но это естественный процесс, в ходе которого дети учатся жить самостоятельно. Возьмите за правило *проявлять несогласие и переживать только из-за тех аспектов поведения, которые могут причинить вред ребенку или окружающим – или которые нельзя будет уже исправить*. Вряд ли стоит серьезно волноваться, если ваш ребенок носит мешковатые джинсы или делает ирокез на голове в 13 лет; огромная татуировка с сомнительными надписями вызывает гораздо больше опасений. Ставящие под угрозу безопасность или носящие аморальный и противозаконный характер ситуации обсуждениям не подлежат.

Просите о помощи

В современной семье родители все больше думают о том, что они могут *дать* детям, а не получить от них. Вы добьетесь больших успехов в воспитании, если предоставите детям возможность оказывать вам помощь. Вы можете легко сделать это, просто попросив ребенка помочь. *Дети взрослеют, отдавая что-то*. Например: «Мне нужно, чтобы ты помог мне убрать продукты в холодильник», «Мне нужно, чтобы ты помог мне с ужином», «Мне нужно немного побыть в тишине. Пожалуйста, займися себя ближайшие 30 минут, пока мне не станет получше». Макиавелли очень точно подметил, что «люди не меньше привязываются к тем, кому сделали добро сами, чем к тем, кто сделал добро им». Просьбу о помощи всегда услышат. И данный подход принесет вам больше пользы и результатов, нежели реактивная тактика, основанная на критике, обвинениях или жалобах, например: «Тебе следовало бы помочь мне уложить продукты в холодильник».

Учитесь читать между строк

Родители зачастую передают своим детям *явную* информацию, не отдавая себе отчет о подтексте. «Явную» информацию содержат произносимые вами слова, «скрытая» же отражает то, к чему приходит сознание в результате умозаключений. Например, билеты в кино для 13-летнего подростка стоят дороже, чем для 12-летнего. Чтобы сэкономить деньги, родитель говорит дочери, чтобы на кассе она сказала, что ей 12 лет. Явная информация отражает желание родителя сэкономить деньги, однако подтекст говорит о том, что обманывать допустимо.

Подросток может сказать:

- Сегодня вечером я приду домой поздно.
- Там, куда ты идешь, употребляют алкоголь или наркотики? – спрашивает родитель.
- Я не знаю.
- Ты никуда не пойдешь!

Явная информация более чем понятна для подростка, впрочем, как и *скрытый ее подтекст*: «*Я тебе не доверяю*».

18-летняя девочка звонит родителям:

- Я немного перебрала, заберите меня домой!

Поступок весьма ответственный. Однако в родителях это вызывает вспышку гнева. По дороге домой отец отчитывает дочь, и та приходит к выводу: «В следующий раз я им ничего не скажу!»

Запретить детям делать определенные вещи – то же самое, что засунуть голову в песок и надеяться, что это поможет... Как показывает практика, дети обычно продолжают делать то, что им хочется, они просто не сообщают об этом родителям. А это значит лишь то, что родитель *утратил влияние на ребенка* и не может сказать ему о своем взгляде на данный вопрос, поделиться своим жизненным опытом и чувствами, которые испытывает как родитель.

Никогда не забывайте о подтексте! Когда вы кричите на ребенка, подтекст говорит ему о том, что он тоже может повышать свой голос, когда его что-то огорчит. То же относится и к применению физической силы. Сами того не осознавая, родители учат детей тому, что расстроенный человек может не только потерять контроль над собой, но и перейти к физической расправе.

Придерживайтесь стандартов

Как-то поэт Сэмюэль Тейлор Коллирд беседовал о воспитании с приятелем, убежденным в том, что детям нужно предоставить полную свободу мысли, действия, возможности обучения и принятия собственных решений. Поэт кивнул и... позвал гостя в свой цветник.

– Какой же цветник – одни сорняки! – воскликнул тот.

– Вы не поверите, было время, когда мой сад утопал в розах... Но в этом году я решил: пусть им распорядится природа!..

Временами детям – в особенности подросткам – не нравится то, что от них требуют, и они ведут себя так, будто их родители им чем-то обязаны. Вы, конечно слышали и «Ты не понимаешь», и «А что, *только я один* что-то должен», и «Я просто умру, если ты мне не разрешишь». Все подобные заявления направлены на то, чтобы заставить родителя сдаться и получить желаемое. В таких ситуациях родитель должен думать о том, что будет лучше для ребенка *в перспективе*. Однако ребенок должен всегда четко понимать причины, приведшие к принятию решения. Вы можете применить на практике одну простую технику и заменить однозначное «нет» фразой:

– Убеди меня.

Поставленная перед ребенком задача заставит его задуматься и проявить ответственность. Это особенно важно в случае с подростками, которые постоянно хотят ощущать свою правоту, даже когда они ошибаются.

А можно и иначе: обдумать *самому* причины принимаемого решения, а затем обсудить это с ребенком. Если у ребенка есть причина, по которой он желает чего-то, своя веская причина должна быть и у родителя.

Демократии, морали, ценностям и принципам, на которых она зиждется, научить детей должны именно мы, их родители. К примеру, гуляя в парке, мальчик подходит к малышу и толкает его. Мама подбегает к задире и спрашивает:

– Что тебя так расстроило, что ты поступил таким образом?

Даже если он сможет сформулировать причины своего поведения, это вовсе не оправдывает его поступка и не дает ему право обижать других. В такой ситуации следует обращать внимание не на чувства или оправдания, а на *поведение*.

Ощущение того, что является правильным, а что – нет, должно преобладать над чувствами и импульсами.

В желании матери докопаться до причин поведения ребенка нет ничего плохого, но это не переведет его поступок в ранг приемлемых. Следовательно, мама упустила возможность привить ребенку ответственность за то, что он делает.

Пусть он станет главным

Если ребенок критикует то, как делают те или иные вещи его родители, стоит его назначить главным. Родители могут помочь ему, дав лишь некоторые рекомендации и оказав финансовую поддержку.

Безответственный и забывчивый ребенок может быть назначен главным по хранению и передаче информации, например, по составлению «Списка важных дел», который корректируется и зачитывается каждый день. Ребенок может делать на этом листе записи. Благодаря этой стратегии ребенок, отвечающий за список, уже точно «не забудет», что в нем написано.

Маленькие хитрости

Не делайте за детей то, что они в состоянии сделать сами. Поступая так, вы лишаете их возможности стать более ответственными. Выполнение каких-либо заданий повышает уровень ответственности. Вы же знаете, что развитие всегда сопряжено с борьбой. Нянчясь с детьми, вы не только сделаете их зависимыми личностями, но и создадите массу препятствий для их развития. Относитесь к детям так, будто они уже стали тем и чем, кем и чем вы хотели бы их видеть. *Относясь к окружающим как к ответственным людям, вы повышаете шансы на то, что они именно такими и станут.*

Как только ребенок справляется с заданием, вы должны сделать упор на развитии – но не перфекционизме. Даже если результаты не соответствуют заявленным ожиданиям, вы все равно можете отметить позитивные моменты. Это намного эффективнее комментариев, укореняющих лишь чувство вины и ощущение провала. Цель позитивного подхода – выполнение задания, критицизм же убивает любую инициативу на корню.

Отведите для выполнения заданий конкретное время дня. Структурированные и организованные задания выполнить намного проще. Разрабатывая схемы действий, следите за временем, чтобы ребенок не чувствовал себя уставшим или голодным, иначе он почувствует раздражение и, возможно, не пожелает сотрудничать с вами. Подобно этому, прерывая интересное ребенку занятие (скажем, любимую телепередачу), особо не рассчитывайте на то, что ребенок откликнется на ваши инициативы. В случае с подростками необходимо принимать во внимание «состояние души».

Вот типичная ситуация. Допустим, сын не вынес мусор, не вымыл посуду и т. п. и сел смотреть телевизор. Родитель напоминает ему о том, что он должен сделать, и получает в ответ недовольство. Эффективнее обратиться с просьбой чуть позже или подождать, пока он не встанет и – желательно – не начнет чем-нибудь заниматься. Дело в том, что в этот момент его сознание становится более восприимчивым к вашей просьбе. К тому же вы дадите ребенку понять, что его желания не менее важны, чем желания его родителей. Помните: под нажимом они делают намного меньше.

Будет неплохо, если на начальных этапах какого-либо занятия вы предложите ребенку помочь. Маленькие дети с большей охотой начинают трудиться над чем-то совместно с другими, а не в гордом одиночестве. Когда ребенок вовлечется в процесс, вы можете самоустроиться, сказав:

– Я уверен, что твоих навыков и умения хватит на то, чтобы справиться дальше без моей помощи.

Любое задание должно быть соизмеримым. Вопрос «ты разложил свои вещи?» звучит не так обескураживающее и непонятно, как фраза «убери свою комнату». К тому же, как только

вещи будут разложены, уборка комнаты в целом может показаться уже само собой разумеющейся.

Как я уже говорил, *ничто так не поддерживает человека, как он сам*. Позитивность придает нам силы, так что избавляйтесь от мыслей и общения в деструктивном ключе. Неустанно спрашивайте себя, как то, что вы хотите донести до окружающих, высказать в позитивной форме.

Например, когда вы говорите: «У тебя плохое настроение», вы подразумеваете буквально следующее: «Тебе следует поработать над собой и научиться контролировать себя». Но первая фраза навешивает на человека ярлык, вторая же придает ему силы.

Изменения в людях происходят благодаря внутренним силам, а не благодаря работе над слабостями. Это вовсе не значит, что человек не должен обращать внимания на свои слабые стороны, но подчеркивает то, что родитель должен делать упор на том, что ребенок *может* делать, а не на том, что ему не по силам. Простая вера в то, что он может чего-то добиться, зажигает в сознании человеку ту самую искру, которая помогает ему в его свершениях.

Если ребенок ведет себя необдуманно, укажите ему на его поступок, но не называйте его безответственным. Давайте определение поведению, а не человеку. «Тебе кажется такой поступок ответственным?» или «Такое поведение не достойно тебя» звучит гораздо лучше, чем «Ты совершенно безответственный».

Воздержитесь от споров. Они лишь разжигают враждебность и сводят к минимуму здоровое общение. Споры *редко* концентрируются на поиске решений, а попытки урезонить расстроенного человека – напрасная трата времени. Самое простое, что вы можете сделать, – это вытянуть руку ладонью вперед, показывая человеку сигнал «Стоп», или взять тайм-аут, подняв, как судья, руки над головой. Затем определите время, когда вы сможете вернуться к поиску решения конфликта.

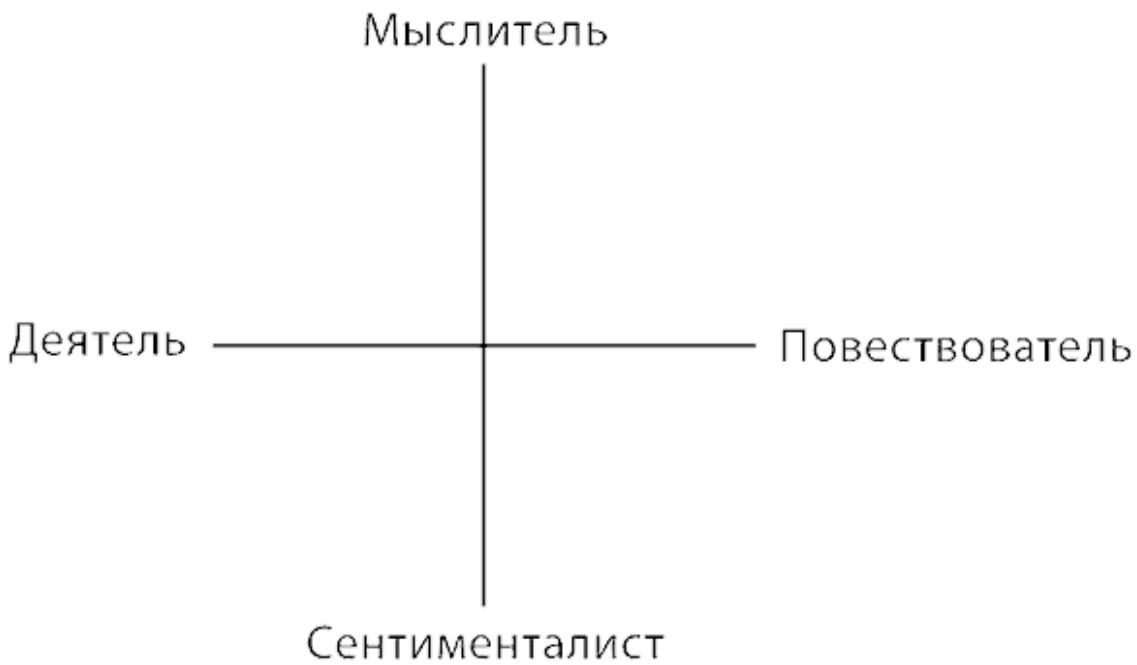
Избегайте попыток разубедить ребенка в его чувствах. Дети имеют полное право на то, чтобы чувствовать себя обиженными, расстроенными или разочарованными. Их реакцию следует принимать как данность, без осуждений. Конечно, негативным чувствам нельзя разрешать распространяться на других членов семьи. Если человек хочет позлиться, позвольте ему сделать это наедине с собой.

Распознавайте типы

Швейцарец Карл Юнг стал первым классифицировать поведение человека по типам. Ни один из типов не является правильным или неправильным, плохим или хорошим. Нет такого типа, который был бы лучше или хуже других, они все просто разные. Юнг сформулировал теорию поведенческого типа личности, который, по его мнению, определяется на генетическом уровне. Типы можно различать, просто наблюдая за маленькими детьми. Вы сможете определить, насколько по-разному они воспринимают те или иные ситуации. Юнг утверждал, что каждому человеку присуща первичность одной из четырех основных поведенческих функций: интуиции, мышления, чувства или ощущения.

С годами на основе методики «принудительного выбора» Юнга был разработан целый спектр тестов определения личности. Если вы когда-либо проходили подобные тесты, вы, возможно, замечали, насколько трудно было сделать выбор между двумя противоположными вещами. К примеру, отнесли бы вы себя к интровертам или экстравертам? Ваш выбор носил скорее презентативный, а не полностью исключающий характер. Следовательно, методика «принудительного выбора» представляет собой искусственную попытку категоризации и описания. Однако полученные в ходе тестов описания могут оказаться большую помощь.

На основе используемых сегодня методов принудительного выбора можно выделить четыре основных поведенческих типа. Чтобы вам было проще в них разобраться, представьте две линии, пересекающиеся под прямым углом. На севере диаграммы – Мыслитель, на юге – Сентименталист, на западе – Деятель и на востоке – Повествователь.



Мыслитель (север) склонен к анализу и обработке информации в рамках потока размышлений. Сентименталистом (юг) движут эмоции, а не склонности к когнитивному познанию. Деятель (запад) ориентирован на результат, а повествователь (восток) устремлен в сторону взаимоотношений. Направление не ограничивается четырьмя сторонами света, так что можете оперировать промежуточными категориями, такими как север и запад, юг и восток и т. д.

Мой тип находится между мыслителем и деятелем. Я склонен к познанию (мыслитель) и ориентирован на проект (деятель). Моя жена – писательница (мыслитель), получающая немало удовольствия от общения с окружающими (повествователь). Однако наша дочь руководствуется чувствами (сентименталист) и испытывает огромную потребность в том, чтобы находиться среди людей (повествователь). Понимание того, к какому типу относится наша дочь, помогает нам с женой с пониманием относиться к ней самой и ее решениям.

Правильно оценив тип поведения ребенка, вы получаете огромное преимущество при выстраивании с ним взаимоотношений. То же можно сказать и о супружеских парах. Знание о том, насколько важную роль в жизни моей жены играет общение, позволяет мне вовремя перенаправить свои внутренние импульсы, подстегивающие меня к выполнению работы. Я намеренно выделяю время на то, чтобы выслушать ее. Понимание поведенческих типов обогащает наши взаимоотношения.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Ваш ребенок появился на свет с определенной генетической программой. Оберегайте и питайте внутреннюю природу вашего ребенка.

- ◆ Говоря, вы повторяете то, что вы уже знаете; слушая – зачастую учитесь чему-то новому.
- ◆ В состоянии самозащиты человек не способен воспринимать то, что вы ему говорите.
- ◆ Умение выслушать – наиболее верный способ повышения эффективности воспитания.
- ◆ Семейные советы – один из самых успешных подходов к решению проблем.
- ◆ Просите детей о помощи. Это очень простая, но весьма эффективная стратегия.
- ◆ Учитесь читать между строк – ищите информацию, скрытую в контексте.
- ◆ Определите тип поведения вашего ребенка.

9. Ответы на вопросы

Гарантированный способ сделать ваших детей несчастными лежит в стремлении удовлетворять все их желания

Данная глава разделена на три части. Первая часть касается детей всех возрастов в целом. Во второй основное внимание уделено детям дошкольного и младшего школьного возраста. Третья посвящена детям старшего возраста и подросткам.

Общие вопросы

Мы можем свободно выбирать, как поступать, что говорить, как реагировать на ситуации, как относиться к другим и как справляться с нашими внутренними импульсами. Мы также определяем собственное мышление. Каждый сделанный выбор имеет свою цену и свои последствия. Экономисты оперируют понятием «цены возможности». Если, к примеру, вы смотрите телевизор, вы можете делать это «за счет» какого-нибудь другого полезного дела. Если вы злиетесь и пинаете машину, ценой или последствием вашего поведения может стать сломанный палец на ноге. Если вы устанавливаете взаимоотношения с официантом, спрашивая его имя, вы можете получить более качественное обслуживание.

Внутренне дисциплинированные люди берут себе за правило думать до того, как делать что-то или говорить. Они задумываются над тем, куда приведет их тот или иной выбор. Они заранее просчитывают, принесут ли им удовлетворение последствия сделанного ими выбора. Если они довольны полученным результатом, они двигаются дальше. Нет – снова погружаются в размышления и делают выбор в пользу иного поступка или высказывания, которое приведет их к более удовлетворяющим последствиям. Как же помочь ребенку стать внутренне более дисциплинированным? Ключевая стратегия тут – развитие навыка *постановки рефлексивных вопросов*. Ребенку вовсе *не* обязательно говорить родителю обо всех своих мыслях. *Достаточно просто задать вопросы*. Если вы зададите вопрос в спокойной манере, ребенок будет думать над ним – даже если он не признает своей ошибки или не захочет делиться своим мнением с вами. По сути будет неплохо, если вы скажете:

– Тебе вовсе не обязательно говорить *мне*, что ты думаешь. Это не так важно. Важно, чтобы ты был *честен с самим собой*.

Вопросы о последствиях

Расстроенный или разозленный родитель может выпалить:

- ЗАЧЕМ ты это сделал?
- О ЧЕМ вообще ты думал, когда это говорил?
- КАК ты мог так поступить?

Подобные вопросы ставят ребенка в неловкое положение, заставляют уйти в оборону и приводят к конфронтации. Ребенок начнет извиняться, замкнется, заупрямится или переложит ответственность за свои поступки на обстоятельства или других людей. Они *не* наведут его на размышления или принятие на себя ответственности.

Каждый плохой поступок должен вызвать соответствующие последствия, или продумайте схему поведения, которой вы будете придерживаться, если подобное повторится, но *выбор должен исходить от самого ребенка*.

К примеру, если вам кажется, что предложенный ребенком вариант вас не устраивает, спросите его: «*Что еще?*», и продолжайте это делать, пока вы оба не придете к согласию. Если он не выдвигает никаких идей, предложите ему выбрать из нескольких вариантов.

Ребенок может сказать:

– Если я так сделаю снова, я не буду смотреть свою любимую телепередачу.

Вы можете спросить:

– А это имеет какое-то отношение к данному поступку?

Тогда может последовать предложение:

– Еще я извинюсь.

Если этого вам будет недостаточно, вы можете спросить:

– *A что еще?*

Если подобное поведение повторится, все будут понимать, что должно случиться вслед за этим. Вы можете спросить:

– Что, ты говорил, должно случиться, если ты будешь себя так вести?

Вы услышите, как ребенок робко повторит ранее сказанные слова, а затем согласится с установленными последствиями. *Ваш ребенок возьмет на себя ответственность за свое поведение – что и является вашей конечной целью.*

Если один ребенок задирает другого

Допустим, что старший брат постоянно задирает младшего. Повысьте планку ваших ожиданий и ответственности ребенка, сказав:

– Ты сильнее и больше, чем твой брат. Мне казалось, что тебе захочется стать для него защитой?

Ссоры между детьми

Неразрешенные споры и конфликты, возникающие в раннем детстве, оставляют после себя раны, которые могут не затянуться никогда. Родителям вовсе не нужно разбираться в каждой ссоре. Однако они обязаны вмешаться, когда конфликт перерастает в насилиственное столкновение или угрозу такого. То же самое можно сказать и об устных оскорблении. Установите определенный порядок, объясняя, что «ненавижу» – запрещенное слово и что дети не могут говорить друг другу «заткнись». Если вы донесете четко свои ожидания, что «драки и оскорбления» неприемлемы в поведении, дети будут знать, что любые проблемы они должны решать миром. Наиболее эффективным подходом в данной ситуации могут стать *круги решения* (см. главу 2).

Большинство детей терпеть не могут драться. Они ввязываются в драку только потому, что не имеют под рукой другого способа справиться с проблемами.

Драчунов следует останавливать, чтобы дать им немного «остыть». Наиболее эффективная техника – посадить их рядом и оставить так сидеть, пока кто-нибудь один не разрешит другому встать. *Данная техника позволяет избавиться от злости и раздражения намного быстрее, чем расстаскивание детей по разным углам.* Дети начинают осмысливать ситуацию, в которой они оказались (отсутствие возможности встать, пока тебе не позволит другой человек), и… начинают смеяться. Смех – наилучшее решение всех проблем.

Другой подход. Родитель предлагает сторонам найти пути решения проблемы. Можно попросить их на бумаге описать свое видение ситуации. А после этого дать задание придумать такой конец истории, с которым могли бы согласиться обе стороны. Как вариант, можно попросить прочитать вслух историю друг друга. Затем попросите детей придумать план разрешения ситуации, с которым они оба были бы согласны, пусть даже он будет совершенно непрактичным. Злость рассеется еще быстрей, когда они начнут дурачиться и придумывать различные окончания истории.

Не забывайте о различиях

Родители обязаны объяснить детям, что быть *непохожим на других вовсе не значит быть плохим*. Под пониманием различий мы подразумеваем также и разницу в мировосприятии и поведении женщины и мужчины. Как правило, девочки с большей легкостью готовы поговорить о своих чувствах. Мальчикам это не свойственно. Чтобы помочь мальчику выразить свои чувства, вовлеките его в какое-нибудь занятие, например, покидайте мяч, поиграйте в баскетбол или сходите на прогулку. Мальчики испытывают более острую необходимость в ощущении собственной компетентности. Именно так в них развивается чувство собственного достоинства. Указывая мальчику, что он должен делать, вы ставите под сомнение его желание быть компетентным во всем. Именно поэтому мальчики так часто негативно реагируют на высказывания родителей, даже если они уверены в их правоте.

Не стоит также забывать и о различиях между родителями. Мамы стремятся защитить сына и запрещать ему заниматься чем-то по причине, что он может навредить себе, – папы же говорят:

– Позволь ему сделать это. Именно так он научится.

Отец всегда будет выступать за какое-то занятие, если только оно *не угрожает жизни, здоровью и не нарушает моральных принципов*. Так, отец никогда не будет возражать против участия мальчика в игровых или шуточных драках. В этой «мужской забаве» нет ничего противоестественного, ведь иногда она прослеживается даже в манере, в которой мужчины приветствуют друг друга. Конечно, это не имеет ничего общего с агрессией. В случае проявления буллинга со стороны ребенка будет намного лучше, если родитель вмешается и остановит ребенка как можно быстрее. Зачастую у тиранов отмечается тенденция к усугублению, а не пресечению данного поведения.

Карманные деньги

Карманные деньги учат ребенка принимать ответственные решения относительно сбережения, затрат и проявления щедрости. Это не связано с обязанностями ребенка по дому. Карманные деньги вовсе не должны превращаться в вознаграждение или способ наказания. Если вы недовольны поведением ребенка, вы добьетесь большего успеха, если попросите его определить схему поведения или возможные последствия, а не будете навязывать их сами.

Домашние задания

Домашние задания позволяют ребенку закрепить и расширить знания и навыки, полученные на занятиях в школе. Практика – неотъемлемая часть освоения новых навыков. Домашние задания также учат ответственности, самодисциплине, настойчивости и управлению временем. Если задание сложное, помогите ребенку, но не переусердствуйте: в тот момент, когда вы видите, что ребенок может справиться с заданием уже сам, самоустранийтесь – чрезмерная помощь разовьет у ребенка зависимость от других.

Домашняя работа должна выполняться на регулярной основе. Специально отведенное для этого время позволяет установить определенный порядок.

Подбадривающие комментарии вроде «что ты надеешься узнать или закрепить благодаря данному заданию?» дадут намного больше результатов, чем замечания типа «когда ты наконец сделаешь домашнюю работу?». Негативные замечания подталкивают ребенка к выполнению задания только ради того, чтобы избежать родительского недовольства. Зачастую при этом

ребенок, выполнив задание, забывает взять его в школу. Мотивацией в данном случае опять же выступает не стремление к результату, а желание избежать негативных эмоций.

В начальной школе дети должны делать домашнюю работу не более 30 минут в день. Харрис Купер, профессор психологии Университета Дьюка, утверждает, что если в раннем возрасте дети выполняют небольшой объем заданий, то постепенное увеличение его в старших классах позволяет добиваться более высокой успеваемости.

Выполнение домашних заданий надо упорядочить. Некоторые вопросы могут подтолкнуть ребенка в нужном направлении:

- В какое время ты будешь выполнять свои домашние задания?
- Где ты будешь его делать?
- Какие материалы тебе для этого понадобятся?
- Ты будешь смотреть телевизор во время выполнения домашнего задания?
- Как ты сможешь понять, что сделал работу качественно?

Синдром дефицита внимания

Люди с синдромом дефицита внимания и синдромом дефицита внимания с гиперактивностью нуждаются в моделировании схем поведения. Синди написала мне:

В детстве я страдала синдромом дефицита внимания. Не то чтобы я не контролировала себя, – мне было сложно запоминать то, что я должна была делать. Мои родители помогли мне решить эту проблему. Я стала все делать в определенной последовательности. То есть ко всему, что было для меня привычным, я должна была подходить очень осознанно. Уборка в комнате начиналась справа от входной двери и затем шла по кругу, шаг за шагом. Разбросанные вещи я должна была складывать в центр комнаты, пока не дойду до того места, где они должны были лежать. Все, что оставалось в центре комнаты по окончании уборки, выбрасывалось или убиралось на место. Когда дело доходило до домашней работы, папа садился рядом. Всякий раз, когда я начинала отвлекаться, папа просил меня смотреть в тетрадку. Со стороны моих родителей и учителей все это требовало огромных усилий, но оно того стоило. Я разработала для себя жизненные стратегии, которыми пользуюсь до сих пор. Думаю, любой ребенок, страдает он дефицитом внимания или нет, нуждается в структуре, благодаря которой он будет знать, что у него всегда есть «способ» со всем справиться.

Сексуальные домогательства

Меня попросили дать совет относительно следующей ситуации:

Вчера мне позвонил его учитель физкультуры и сказал, что мой сын отпускал на уроке грубые шутки в адрес одной девочки. Когда я спросила его, зачем он это сделал, он ответил мне:

- Это было очень смешно.
- Не знаю, что с этим делать!

Мальчик, скорее всего, понимал, что его шутки до добра не доведут. Он просто не мог контролировать свои импульсы или думал, что удовольствие, которое он получит от подобной шутки, будет больше, чем все последующие неприятности. Поэтому ничего ему *не говорите*. Вместо этого *попросите* его ответить на два вопроса: (1) Что он сделает, чтобы исправить ситуацию? и (2) Что должно произойти, если он опять поведет себя подобным недостойным

образом? Затем попросите его записать ответы. Пусть он выберет сам, где этот листок будет храниться: у него или у вас. Скажите ему, что сохранность этого листка не имеет ничего общего с доверием. Это всего лишь напоминание ему о том, какие последствия он выбрал сам для себя, если вдруг снова будет замечен в подобном. Человеческий мозг устроен так, что полностью запомнить какую-то информацию он может только после того, как она будет записана. Дайте ребенку понять, что он – часть общества и должен понимать, когда он говорит или делает что-то неуместное. Пусть он знает, что вы высоко цените его чувство юмора, однако если он хочет добиться успеха в отношениях с людьми, он должен отдавать себе отчет в том, когда его шутки допустимы, а когда нет.

А вот другая ситуация, о которой рассказала мне близкая подруга:

Мой 7-летний сын постоянно трогает свою 4-летнюю сестру за «интимные» места. Ему не раз делали замечания, кричали, убирали его руки, пытались спокойно поговорить, но он продолжает в том же духе. Боюсь, он проявляет раннюю склонность к сексуальному насилию...

Попытки контролировать поведение ребенка не увенчались успехом. Значит, мальчика стоит обучить четырем уровням социального развития (см. главу 4). Затем можно попросить его определить уровень неприемлемого поведения. Все предположения со стороны мальчика должны предваряться вопросом:

– Что должно произойти, если ты снова поведешь себя подобным образом?

Мальчик может научиться контролировать и изменять свое поведение самостоятельно – поскольку только он и может это сделать! Ему нужно объяснить, что, когда он продолжает вести себя подобным образом, он является жертвой своих импульсов:

– Ты действительно хочешь прожить всю свою жизнь жертвой или ты уже достаточно взрослый, чтобы контролировать себя? Если ты хочешь быть победителем, давай подумаем над способом, при помощи которого ты сможешь контролировать свои внутренние импульсы.

Не забывайте придерживаться схемы или возможных последствий, о которых вы ранее договорились. Если они не приносят результатов, продумайте новые варианты. Возможно, этот процесс займет некоторое время, пока подобное поведение прекратится полностью.

Маленькие дети

Для младенца существуют только Его желания и Его потребности. В возрасте же 8 месяцев он начинает понимать, что, помимо его интересов, есть еще и интересы других людей. Вскоре после этого – что между родителями существуют отдельные взаимоотношения и что он вовсе не является центром вселенной.

Одна мама рассказала мне следующую историю:

Как-то вечером мы никак не могли уложить дочку спать: слезы, истерика, вопли... Во мне начал закипать гнев.

– Да, ты ляжешь спать прямо сейчас. Нет, ты не будешь играть!

Затем я шлепнула ее и сказала:

– Отправляешься спать сейчас же! С меня хватит!

Стенания продолжались!.. Тогда я села к ней на кровать, обняла и сказала:

– Большую часть дня я провожу вместе с тобой. Но я хочу провести немного времени и вместе с папой тоже. Нам нужно отдыхать ночами и говорить друг с другом. Иногда нам тоже пораньше хочется лечь спать. Но мы не можем лечь, пока ты плачешь.

И тут я услышала:

– Хорошо, мама.

И все. Я просто поверить не могла! Хотя она и не сразу заснула, плача мы больше не слышали.

Образец для подражания

Родитель для ребенка – первый и самый авторитетный учитель. По сути вы постоянно обучаете ребенка чему-то, поскольку он берет пример именно с вас.

Каждое утро папа отвозил дочку в детский садик. Однажды он уехал в командировку, и девочку повезла мама. Девочка вдруг спросила:

– Мама, а где все приурки сегодня?

– Не знаю, дорогая, – нашлась мама. – Наверно, они все появляются, когда твой папа за рулем».

Невербальное общение

Даже если ребенок слишком мал, чтобы понять, что такое *внутренняя мотивация*, вы можете привить ему правильное поведение, не прибегая к принуждению или вознаграждению. К примеру, когда ребенок делает что-то недопустимое, вы можете аккуратно взять его за руку и покачать неодобрительно головой. Проявляйте настойчивость. Возможно, вам придется проделать такое несколько раз подряд, пока ребенок не поймет, что вы от него хотите.

Когда папа несет Тайлера на руках, малыш пинает его в живот, громко смеясь после удара. Папа тут же ставит Тайлера на землю, делает шаг назад и гладит свой живот, показывая, что ему больно, а потом продолжает путь.

Дженни долго не садится в машину и тянет время, тогда как мама очень спешит. Мама аккуратно кладет ей руку на спину и доводит ее до сиденья. Если Дженини начинает плакать, мама нежно обнимает ее. Если плач усиливается, то мама обнимает девочку сильнее и плач прекращается. Если ребенок уже достаточно большой, мама может просто попросить его:

– Можешь показать мне, какое поведение будет правильным в этой ситуации?

Перед сном

Поговорите с ребенком о том, что ему больше всего понравилось за день. Размышляя о чем-то хорошем, ребенок заснет в хорошем настроении. Не забудьте, что разговаривать лучше, когда он уже лежит в кровати, поскольку так он направит на разговор с вами больше сил, чем когда будет сидеть или стоять. Когда ребенок закончит говорить, почитайте ему тихим и спокойным тоном. Сначала разговор заберет у него много сил, а затем книга поможет расслабиться и быстрее заснуть.

Уборка

Если хотите, чтобы ваш трехлетний ребенок убрал на место игрушки, превратите уборку в игру. Включите музыку и потанцуйте. Поднимите одну игрушку и скажите:

– Куда это нужно положить?

Или:

– Я уберу большую игрушку, а ты маленькую.

Затем поменяйтесь. Вы будете убирать маленькие игрушки, а ребенок – большие.

Или устройте парад: возьмите в руки игрушки и торжественно промаршируйте до того места, где они хранятся. Или убирайте только красные игрушки. А затем попросите ребенка выбрать другой цвет. Или вы можете спросить:

– Сколько игрушек мы успеем убрать, пока не кончится музыка?

Вы можете придумать любой пустяк, который обычно мотивирует 3-летнего ребенка. Когда с уборкой будет покончено, сделайте акцент на достигнутом успехе, задав ребенку рефлексивный вопрос:

– Посмотри, какая красивая комната! Что ты чувствуешь, когда видишь такую чистую комнату?

Или:

– Что ты чувствуешь после того, как проделал такую хорошую работу?

Одеваемся

Вот типичная история:

Одеть моего 5-летнего сына – целая эпопея. По утрам на это уходит уйма времени. Мы с мужем даем ему на одевание 20 минут, что и так слишком много, потому что при наличии мотивации он может уложиться в 3 минуты. Но даже 20 минут ему мало, он постоянно отвлекается на игрушки, книги, капающий кран, муравья на полу и т. п.

Когда я прошу его придумать решение проблемы, он говорит «не знаю» или предлагает абсурдные варианты, например, заходить к нему каждую минуту и напоминать о том, что он должен поторопиться. (Что я и так уже делаю!) Он даже предлагал кричать на него! Я сказала ему, что его поведение застряло где-то на Уровне В и что этим он просто дает нам понять, что он нуждается в жестком контроле с нашей стороны. Он мне отвечает, что он действительно нуждается в управлении с нашей стороны. И что теперь? Как сделать, чтобы он захотел перейти с Уровня В на другой уровень?

Что ж, вы сами отметили, поведение на Уровне В подразумевает использование родительского авторитета. Скажите сыну, что его нежелание одеваться лишь свидетельствует о незрелости поведения и о том, что вы должны будете его контролировать, пока он не перейдет на более высокий уровень. Дайте ему понять, что вы верите в его способность делать это самостоятельно. Но вы должны проявлять твердость. Пока он не начнет брать на себя ответственность, вы должны учить его одеваться, будто ему все еще 3 или 4 годика. Иначе говоря, шаг за шагом вы будете объяснять ему последовательность движений, будто ему намного меньше лет, чем на самом деле. Но так относиться к нему вы должны и во всем остальном, например, сажать его на высокий детский стульчик за обедом или сажать играть в манеж. Дайте ему день, чтобы он подумал над тем, как вы будете к нему относиться, и принял свое решение. (Психологи называют данный подход парадоксальным, поскольку клиент – в данном случае ребенок – никогда не делает выбор в пользу предложенного решения.)

Проблемы во время приема пищи

Приучить своих детей кушать так же, как взрослые, бывает порой нелегко.

Обед и ужин моей 4-летней внучки превращаются для нас просто в ад.

Что вы посоветуете?

Мой ответ:

– Употребление пищи должно всегда приносить удовольствие, хотя с дошкольятами частенько происходит с точностью до наоборот. Мои основные рекомендации:

- ◆ Не позволяйте ребенку перекусывать между приемами пищи.
- ◆ Подавайте ему еду маленькими порциями.
- ◆ Установите таймер на 10 минут. Не заставляйте ребенка есть. За вас это должен сделать таймер. Если ребенок справляется с едой до того, как истекут 10 минут, выскажите ему свое признание. Если нет, просто отведите его от стола и скажите, что он сможет поесть во время следующего отведенного приема пищи. С голоду ребенок точно не умрет, более того, в следующий раз поест с удовольствием.
- ◆ Повторите подобную схему в случае необходимости.

Проявляйте фантазию

Каждое утро, собираясь в школу, Джаред разбрасывал по комнате одежду. Ничего не помогало: ни крик, ни нотации, ни наказания. И вот однажды, проводив Джареда милой улыбкой, мама вошла к нему в комнату, подняла с пола брюки и повесила их на лампу. Вернувшись из школы, мальчик зашел к себе переодеться…

- Эй, а что мои брюки делают на лампе?
- Они валялись на полу. Я повесила их на лампу.
- И… что это значит?..
- Это ничего не значит.

Неделю спустя мальчик все еще рассказывал своим друзьям:

– Не поверите, что сделала моя мама. Она повесила мои брюки на лампу!

После того случая, когда мама заглядывала утром в комнату сына, он тут же говорил:

– Не волнуйся, я их повешу.

Не стоит говорить о том, что в этот момент мама улыбалась и думала про себя: «Какой хороший мальчик!»

Сиюминутное внимание

Дети нетерпеливы. Они хотят знать ответы на все свои вопросы безотлагательно. Они пытаются загнать вас в угол. Дайте им свой категоричный ответ:

– Если вы хотите знать прямо сейчас, то мой ответ «нет». Но если вы мне дадите немного времени, то, поразмыслив над этим, я, возможно, скажу «да».

Их обычный ответ будет звучать приблизительно так:

– Думай, сколько тебе понадобится.

Сделайте звук потише

Как обычно, принятие превентивных мер в виде той или иной схемы поведения – наиболее эффективный подход к воспитанию, о чем свидетельствует следующий пример.

В отношениях с 5-летней дочерью я придерживаюсь рекомендаций доктора Маршалла. Я разговариваю очень тихо и говорю ей:

– Если ты меня слышишь, дотронься до носа. Если ты меня слышишь, дотронься до ушей и т. д.

Через минуту мы начинаем говорить друг с другом очень тихо.

Ниже приведена техника, которая позволяет установить нужную вам громкость разговора:

Уровень 0 – *Тишина*: Соедините вместе большой и указательный палец, чтобы получился ноль.

Уровень 1 – *Шепот*: Поднимите вверх указательный палец.

Уровень 2 – *Разговор*: Тон, используемый при обычном разговоре. Поднимите два пальца.

Уровень 3 – *Игра*: Тон, используемый при играх на улице (визуальные знаки необязательны).

Отмена вознаграждений

Большинство родителей и учителей верят, что ребенка необходимо вознаграждать за правильное поведение, поэтому отказ от данной практики вызывает у них массу трудностей.

Меня спросили однажды:

Как отучить 5-летнего сына от ожидания вознаграждений? Он убирает свою постель, ставит аккуратно обувь, развесивает на место одежду, и все это без напоминаний, а затем подбегает ко мне и, улыбаясь, спрашивает:

– ТЕПЕРЬ я получу что-нибудь?

О боже! Неужели я сделала так, что ответственность в его поведении подкрепляется исключительно вознаграждением? Если я теперь скажу ему «нет», это заглушит его желание поступать правильно?

Я ответил:

Объясните ему, что некоторые обязанности по дому, выполняемые членами семьи, делаются ими для того, чтобы сделать жизнь более приятной и организованной. Когда он справится с каким-то делом, помогите ему почувствовать себя членом вашей семьи, который внес свой вклад в ее благополучие:

– Как здорово, что ты убрал свою кровать! Что ты чувствуешь теперь, справившись с этим самостоятельно? Разве ты не испытываешь чувство гордости за то, что ты помог своей семье и справился со своей обязанностью сам, так что твоей маме теперь не нужно делать это за тебя?

Вот одна милая история о вознаграждениях:

Я учительница первого класса, и в обязанности детей входят такие простые вещи, как не забыть взять твои тетрадки и поточить карандаши. Каждый год начинается с того, что я им напоминаю об этом, умоляю и... в конце концов сдаюсь. ИМ совершенно все равно, есть ли у них тетрадки или карандаши. Это беспокоит только меня одну. Поэтому в их тетрадку я добавляю специальную таблицу, в которую наклеиваю ярлычки всякий раз, когда они приходят на занятия подготовленными. Я ЗНАЮ, что это не помогает и что я трачу время впустую, но по крайней мере у них есть карандаши...

На днях я смотрела за работой детей. Я сделала замечание одному мальчику: его карандаш был очень коротенький и тупой. Он сказал, что это все, что у него есть, но в его пенале лежало еще три длинных остро заточенных карандаша. Я спросила его, что это значит. Он ответил:

– Но это мои острые карандаши! Ими я не пользуюсь. Они для того, чтобы получать наклейки.

Мне понадобился целый год, чтобы понять, что КАЖДЫЙ ДЕНЬ дети приносили заточенные карандаши, чтобы получать наклейки, но никогда не писали ими. Больше никаких внешних стимулов, которые должны подстегнуть их внутреннюю мотивацию!

Дети-подростки

Основная задача воспитания состоит в том, чтобы ваши дети выросли независимыми людьми, поэтому, когда им исполняется лет 13–14, вы должны полностью отойти от практики *наставлений*, что и как они должны делать. Конечно, они все еще нуждаются в ваших советах, но они должны выстраиваться на убеждении, а не на принуждении. Подростки, как никто другой, хотят поскорее «перерезать пуповину», соединяющую вас, но в то же время хотят чувствовать себя защищенными. В этом основная проблема взаимоотношений родителей и подростков. Три основных метода воспитания помогают эффективно избежать ловушек, которые подростки (зачастую неосознанно) создают для родителей – тоже разрывающихся между желаниями «отпустить» ребенка на свободу и удержать в семейном гнезде. Прелесть данных методов в том, что вам не нужно выбирать между вознаграждениями или наказаниями, не нужно самоустраниваться – вы просто должны задавать вопросы, которые будут наводить на размышления. Как сказал мне однажды один родитель:

– *Сначала я должен научить самого себя: выбросить из головы все обвинительные и осуждающие комментарии и заменить их вопросами, которые будут приводить к обдуманным и честным ответам.*

Подростки и уборка после обеда

Многим родителям с огромным трудом удается приучить подростка убирать за собой после еды.

Я получил следующий вопрос:

Вчера я попросила свою 14-летнюю дочь разгрузить посудомоечную машину и загрузить ее оставшейся грязной посудой. Она сказала, что поможет мне, но через 5 минут, и продолжила смотреть телевизор. Затем мне пришлось просить ее о помощи еще несколько раз. Вдруг из-за усталости и раздражения (я страдаю диабетом и иногда выражают свои эмоции подобным образом!) я накричала на нее, что мне нужна ее помощь немедленно. Она накричала на меня в ответ!

Поразмыслив над произошедшим, я подумала, что могла бы разрешить ситуацию более мирным путем. Но я не могу убедить свою дочь и мужа в том, что мне просто необходима помощь. Я говорю им об этом в спокойной форме, они выслушивают меня, но когда дело доходит до конкретных поступков, мы все теряем контроль над собой...

Я ответил следующее:

Во-первых, несколько слов о «потере контроля» (попадании в эмоциональную ловушку). Обратитесь к технике сигналов светофора (см. главу 7). Потренируйтесь управлять своими эмоциями, представляя себе светофор, наверху которого красный свет (остановитесь и глубоко вдохните), в середине – желтый (подумайте о возможных вариантах решения) и внизу – зеленый (придерживайтесь принятого решения). Потренируйтесь несколько раз подряд. Впоследствии, если вдруг возникнет взрывоопасная ситуация, ваш мозг начнет придерживаться схемы нейронных соединений, которую вы для себя уже выработали. Чем чаще вы будете пользоваться данной техникой, тем выше шансы, что вы никогда уже «не потеряете контроль над собой».

Спросите вашу дочь, каково ее видение данной ситуации. Внимательно выслушайте ее идеи. Если они вас устраивают, попробуйте придерживаться их на практике. Не забывайте о том, что перемены в поведении другого человека нередко начинаются с изменений в наших собственных поступках. Допустим, вы будете ходить в магазин за продуктами, готовить еду, подавать ее на стол и убирать посуду, а остальные члены семьи будут частично помогать вам. Для вас это может быть нелегко, но все равно предложите такой вариант. Дайте им понять, что вы будете продолжать ходить в магазин, готовить и подавать на стол, но посуду будете убирать и мыть только за собой. Обсудите свои предложения на семейном совете. Конечно, есть и другой подход: попросить членов вашей семьи смоделировать распределение ваших обязанностей, т. е. узнать, что еще они могли бы делать по дому, кроме употребления пищи.

Разрешение конфликтов между двумя подростками

Конфликты между двумя подростками неизбежны. Ко мне попало такое письмо:

Мои сыновья 13 и 15 лет постоянно дерутся. И это не просто пинки или тычки, а реальные рукопашные бои! Старший говорит мне, что я постоянно защищаю младшего. Я пытаюсь быть справедливой, но старшему сыну просто доставляет удовольствие «задирать, задирать, задирать» младшего. У моего младшего взрывной характер, и он платит старшему той же монетой. Когда я спрашиваю их, с чего все началось, они рассказывают мне две противоречавшие друг другу истории. Кому верить? Как положить этому конец и заставить их проявлять уважение ко мне? Ведь никому эти потасовки не идут во благо.

Я порекомендовал в момент следующей драки заставить этих молодых людей сесть и написать их версию происходящего, а также возможные варианты, при помощи которых можно было бы избежать повторения ситуации в будущем. *Не забывайте, что каждый ребенок может написать только то, что он сам будет или не будет делать в будущем.* После этого дайте братьям вслух прочитать ответы друг друга – не позволяя при этом перебивать или вмешиваться. Братья не смогут разойтись по своим делам, пока не придут к соглашению, что делать для предотвращения подобных ситуаций в будущем. Затем попросите их смоделировать возможную схему поведения или последствия, которые должны наступить в случае, если они не исполнять принятые ими же решения.

В том, что касается уважения к вам, просто скажите мальчикам, что они утрачивают уважение к себе, когда отказываются уважать ваши желания. Главное, ни в коем случае не говорите им, что они (не) должны делать. Просто спросите:

– Что бы сделал ответственный человек в данной ситуации? И как бы поступили вы в следующий раз?

Комендантовский час

Родители часто устанавливают жесткие сроки возвращения домой ребенка. Возможно, вас заставит задуматься полученное мною письмо:

Ваш подход позволил мне с большим пониманием относиться к своим детям. Я стала более хорошей мамой, которая помогает дочери в принятии правильных решений. К примеру, когда она стала встречаться с молодым человеком, она захотела узнать правила своего поведения. (Родители всех ее друзей выдвинули целый свод правил, которых они должны придерживаться.) Я спросила ее, каких правил, по ее мнению, должны придерживаться подростки. Я

продолжала спрашивать ее: «Что еще?» – пока она не перечислила все, что казалось нам важным. Я спросила ее, с какими проблемами она может столкнуться и как может их разрешить.

Наконец она спросила меня:

– Мам, какой установлен для меня комендантский час?

Я спросила ее, в какое время, как ей кажется, будет возвращаться домой ответственный человек. Она назвала время на час РАНЬШЕ, чем я могла бы установить сама! Самым лучшим было то, что она сама установила эти рамки. Некоторое время спустя, поскольку она никогда не нарушала установленный для нее комендантский час, я увеличивала его на 30 минут, пока мы не достигли того времени, которое я хотела обозначить изначально. Всего дважды она опоздала на 10 минут, и оба раза она звонила мне за 10 минут до этого, чтобы предупредить.

Я заметила, что она стала чаще обращаться ко мне за советом, поскольку я начала задавать ей рефлексивные вопросы. Она вовсе не возражает, когда я начинаю задавать ей вопросы: кто, что, где, когда и так далее, относительно тех вещей, в которых она хочет разобраться.

Сон

Детский организм нуждается в хорошем питании, физических упражнениях и достаточном количестве сна. Иногда последнее условие является наиболее трудновыполнимым.

Благодаря данному подходу в нашем доме удалось избавиться от проблем, связанных со сном. Из троих наших детей двое до сих пор живут с нами. Одному сейчас 16, и он родился уже взрослым. Вы знаете такой тип детей. Нам никогда не приходилось говорить ему об ответственности – он просто был таким от рождения. Он по сути сам знает, как позаботиться обо всем, что ему необходимо, без напоминания, что существенно облегчает нашу жизнь. Младшему всего 13 – это полная противоположность!

В нашем доме установлено конкретное время отхода ко сну, которого дети должны придерживаться вплоть до седьмого класса. Нам просто казалось, что в этом возрасте дети начинали стремиться к большей независимости и могли сами решать, во сколько им ложиться. Два старших сына быстро перестроились на это. Иногда они засиживались допоздна, однако с возрастом начали приходить к пониманию того, что они чувствуют себя гораздо лучше, если ложатся спать в разумное время, поэтому отход ко сну никогда не был для них серьезной проблемой.

Однако наш младший не смог столь же быстро осознать это. Столкновение с неудобствами, обусловленными его же собственной безответственностью и отсутствием должной самодисциплины, нимало его не волнует. К примеру, он частенько остается без одежды, которую мог бы надеть, поскольку оставляет ее по всему городу. И я даже не знаю, сколько раз ему приходилось оставаться на улице без еды и возможности сходить в туалет только потому, что он забывал положить в потайное место ключ от входной двери. А перед самым концом учебного года ему пришлось истратить почти все свои сбережения на новый учебник, поскольку старый он поселял... Но даже потеря сбережений его не расстроила. Его жизненная философия сводится к простой фразе: «Как пришло, так и ушло». Язвы на нервной почве у него точно никогда не будет. (Кстати, когда он отправился в учительскую, чтобы оплатить свои непомерные долги, его учительница по английскому сказала, что в ее кабинете кто-то забыл учебник. Конечно, этот кто-то был он. В конечном итоге ему не пришлось платить 65 долларов. Черт побери! Еще одна возможность чему-то его научить просто ускользнула из рук. Ему постоянно удается выйти сухим из воды.)

До него никак не доходит, что, если ты отправляешься спать слишком поздно, то утренние пробуждения в школу становятся все менее приятными (и для него, и уж точно для меня). Когда же мы перевели стрелки часов и вечера стали намного светлее, он стал ощущать хрони-

ческую усталость и раздражительность (не говорю уж о том, насколько раздражительной стала я).

Моей автоматической «реакцией» (практикой, к которой я прибегала снова и снова) стали попытки убедить его в том, что ему просто нужно больше спать. Чем больше я его просила, тем больше он настаивал на том, что он НЕ ЧУВСТВУЕТ себя уставшим. Спустя какое-то время я взяла небольшую передышку, чтобы как следует все обдумать. Мммм, что бы сделал Марв? Вне всяких сомнений, он спросил бы меня:

– Ты придерживаешься трех основных методов воспитания, т. е. позитивности, выбора и размышлений?

– Вовсе нет, – ответила бы я.

1. Отход ко сну превратился в неприятнейший ритуал для нас обоих. Меня все раздражало и беспокоило, он же вел себя вызывающее.

2. Он понимал, что, поскольку он сам мог выбирать время отхода ко сну, я не могла лишить его этого права. (Он был прав. Я пыталась отобрать у него возможность выбора, поскольку, на мой взгляд, он вел себя неправильно, поэтому мне следовало бы сделать выбор за него.) Чем уже становился спектр его выбора и чем больше он чувствовал стремление с моей стороны навязать ему свой график (что я по сути и делала), тем больше он сопротивлялся. Штопор!

3. Вместо того чтобы задавать ему вопросы, над которыми он мог бы задуматься, я ему указывала на то, что он должен делать. Это выглядело как давление (да так оно и было). Хотя мной двигали исключительно добрые намерения, мой метод был абсолютно неэффективным.

Я просто сидела и ждала до глубокой ночи, чтобы среагировать на уже свершившийся факт, что он не лег спать, когда, по моим представлениям, он должен был это сделать. Итак, мне стало совершенно очевидно, что я должна была делать.

Я начала бороться с ситуацией до того, как она превращалась в РЕАЛЬНУЮ проблему, пытаясь избегать при этом негативности, связанной с вопросами сна, следя за тем, что у моего сына остается ощущение того, что он принимает решения относительно времени на сон сам, и задавая ему рефлексивные вопросы, которые помогали бы ему задуматься о преимуществах хорошего отдыха.

Ситуация существенно поменялась, и добиться этого было не так уж и сложно. Каждый вечер, когда до сна оставалась еще уйма времени, я начинала задавать вопросы типа:

– У тебя разве нет завтра утром тренировки по баскетболу?

– В котором часу тебе завтра нужно встать?

А затем:

– Как тебе кажется, во сколько тебе нужно лечь, чтобы на утро почувствовать себя полностью отдохнувшим?

Не всегда, но чаще всего он называет время, которое я бы восприняла как правильно сделанный выбор. И не всегда, но чаще всего он ложится в кровать в назначенное им время без моих напоминаний.

Три основных метода действительно работают. Главное – не забывать ими пользоваться!

Воровство/одолживание

Помните: *вы не несете ответственность за поведение вашего ребенка. Их поведение – это их поведение, а не ваше, и отвечают за него только они сами*. Да, вы влияете во многом на них личным примером и взаимоотношениями, которые с ними выстраиваете – а также посред-

ством ряда других факторов. Но на поступки ребенка, помимо вас, влияет масса неподконтрольных *вам* факторов.

Я получил такое письмо с просьбой о помощи:

Я столкнулась с проблемой, о которой раньше даже не подозревала. Мой 15-летний сын крадет одежду у меня и у своей сестры, а потом режет ее ножницами на кусочки. Мы водили его к психиатру, но проблема так и не разрешилась. Я не могу это связать с какой-то озлобленностью или лично с нами, хотя, может, речь вовсе и не идет о гневе. Это лишь похоже на приступ гнева. Он вообще не особо проявляет свои эмоции и не говорит о них.

Я потребовала, чтобы он устроился на работу и купил нам вещи взамен уничтоженных, но даже после этого он не остановился...

Я ответил, что с современной молодежью все чаще происходят неординарные вещи. Начните с того, чтобы устранить любые формы принуждения из вашего общения. Поговорите с сыном и объясните ему, что всякий раз, когда он чувствует давление с вашей стороны, он должен просто вам об этом сказать – чтобы вы об этом знали. Но не забывайте о собственных стандартах. Когда он делает что-то недопустимое, в спокойной и расслабленной манере скажите ему:

– Это неприемлемо. Что, по-твоему, мы должны сделать в данной ситуации?

Возможные последствия должен *смоделировать* он – не навязывайте их ему! Попробуйте также придумать схему поведения, которой он мог бы придерживаться в следующий раз, когда будет испытывать желание испортить вашу одежду. Если на ваш вопрос о том, что следует сделать, он скажет: «Я не знаю», – просто спросите:

– Что в такой ситуации предложил бы экстраординарный человек?

Если и это не приносит результатов, скажите ему, что он может рассказать о своем поведении другу или психологу и посоветоваться с ними относительно того, что может ему помочь в подобной ситуации. Даже если он не захочет соглашаться с вами в этом, вы уже вселили в его сознание мысль о том, что только моделирование определенного поведения и следование ему позволят перенаправить свои внутренние импульсы в нужном направлении.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Понимание различий между мужчинами и женщинами помогает в решении проблем.
- ◆ Ссоры между братьями и сестрами лучше всего разрешаются самими детьми, а не родителями.
- ◆ Выдача карманных денег несет в себе цель научить ребенка распоряжаться финансовыми средствами и не связана с его обязанностями по дому.
- ◆ Родители постоянно учат чему-то своих детей уже потому, что они являются для них моделями для подражания.
- ◆ Родители могут без переживания стресса научить детей вовремя ложиться спать, убирать за собой, одеваться, есть вовремя, не шуметь и делать многое другое, если будут опираться на моделирование схем поведения и возможных последствий, а не на принуждение и контроль.
- ◆ Никто не может изменить другого человека. Люди такие, какие есть, и если вы хотите что-то изменить в них, процесс перемен вы должны начать в себе – с того, что вы готовы сделать по-другому.

Часть III. Дополнительные рекомендации Краткий обзор и заключение

Наши поступки и наши слова постоянно оказывают влияние на детей.

Мы всегда являемся для них образцом для подражания.

Краткий обзор

Обучение уровням иерархии развития с акцентом на различие между внутренней и внешней мотивацией (различие между Уровнем С и D) – один из самых простых способов воспитания ответственности. Причина в том, что дети начинают различать поступки, направленные на то, чтобы доставить кому-то удовольствие (внешняя мотивация), и поступки, совершаемые потому, что так просто должно быть (внутренняя мотивация).

В главе 7 собраны дополнительные рекомендации, которые помогут вам повысить уровень социальной и личностной ответственности. Советы главы 8, направленные на повышение эффективности воспитания и улучшение взаимоотношений, помогают добиваться желаемых перемен в поведении окружающих. Глава 9 представляет ответы на вопросы: первая часть вопросов касается детей всех возрастов, во второй акцент сделан на вопросах, связанных с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, в третьей все внимание уделяется подросткам.

Заключение

В последние десятилетия природа детства претерпела серьезные изменения. Дети и подростки все больше времени проводят перед телевизором, отдают предпочтение пассивному времяпрепровождению, заглушающему интересные игры и их воображение. Часто они пропадают за компьютерами. Подобные виды активности – опирающиеся исключительно на технологии – зачастую подразумевают изолированность, поскольку люди могут заниматься этим в одиночестве. Сегодня уже не уделяется пристального внимания вопросам развития навыков межличностного общения и социального взаимодействия. Напротив, старшим поколениям современная молодежь кажется более независимой, более нервозной, более импульсивной, менее дисциплинированной и менее послушной. Многим родителям дети могут доставлять серьезные неприятности.

Но современная молодежь не лучше или не хуже молодежи прежних лет – она просто другая.

Сегодняшние дети не похожи ни на одно другое поколение в истории. «Новые возможности», такие как работа в многофункциональном режиме (реальное переключение с одного огромного количества задач на другое), навыки и знания в области информационных технологий, общение в «социальных сетях», не требующее прямого контакта, слишком далеки от того, с чем имели дело предыдущие поколения. Молодые люди сегодня верят в то, что их роль не менее важна, чем роль всех остальных людей – что они имеют равные со всеми права. Они считают, что многие вещи должны объясняться или доказываться им. Это особенно касается подростков, которые не хотят делать то, что их *заставляют*. Нынешнее поколение более легко отказывается от какого-либо занятия, если оно не ставит перед ним интересные задачи или не приносит удовлетворения.

Мы не можем заставить наших детей жить так, как мы жили в собственные детские годы. Но мы должны привить им ценности, коими столь дорожим сами, такие как ответственность, целостность и упорство, в той мере, в какой они готовы их осознать и принять согласно своей природе, окружающей среде и личному опыту.

Очевидно, что, каким бы сильным ни было наше желание, общество уже никогда не вернется в былые времена. Важно понимать, что традиционные подходы к воспитанию детей, основанные на принуждении, силе и доминировании, в современных условиях больше не дают реальных результатов.

Часть IV посвящена как раз традиционным методам воспитания. В этих главах вы увидите, что вознаграждения, наказания и наставления являются менее эффективными подходами, чем те, что были описаны ранее.

Часть IV. Основные заблуждения в вопросах воспитания. Вознаграждение ожидаемого поведения, назначение наказаний, наставления

Введение

Основные заблуждения в вопросах воспитания

Если все попытки установить дисциплину приводят к стрессу и не дают результатов, возможно, основная проблема во внешних подходах к воспитанию

Традиционные подходы опираются на *внешние* стимулы и направлены на достижение подчинения. Они ориентированы на то, чтобы дать детям наставление, что они (не) должны делать, вознаградить их в случае, если поведение соответствует заявленным ожиданиям, и наказать их, если этого не происходит. С точки зрения ребенка, вознаграждения и наказания зачастую несправедливы – и это так и есть. Невозможно установить наказание или вознаградить человека в последовательной, справедливой и оправданной форме. То, что одному кажется оправданным, другому может показаться несправедливым в высшей степени. Еще один существенный минус воспитания, выстроенного на послушании, проявляется тогда, когда ребенок подрастает и выходит из-под неусыпного родительского контроля: он все чаще начинает делать то, что *ему захочется*.

Вот пример:

В средней школе наш сын столкнулся с проблемами. Он всегда страдал от недостатка внимания и невозможности контролировать свои внутренние импульсы. Мы хотели найти выход и работали в этом направлении. В надежде добиться изменений мы придерживались рекомендаций учителей и, гордясь своей последовательностью, шли напролом. Хотя сейчас я уже не испытываю прежнего чувства гордости, должна признать, что, когда в школе происходили какие-то случаи, мы рисовали сыну картину тяжких последствий, угрожали запретами, наказывали и даже пытались подкупить.

Однако что-то не ладилось. Более того, наши некогда прекрасные взаимоотношения были почти уничтожены. Чем больше мы придерживались данной тактики, тем дальше ребенок отдалялся. Наш счастливый, любящий и открытый мальчик стал озлобленным и в высшей степени удрученным; он больше не считал себя частью нашей общей команды.

Как только мы начали придерживаться Системы повышения ответственности, ситуация в корне переменилась. В случае каких-либо инцидентов мы всегда находили позитивные пути их разрешения. Наши взаимоотношения улучшились, и мы смогли его по-настоящему поддержать перед лицом трудностей. Система помогла нам вернуть близкие и теплые взаимоотношения.

Как видите, внешние методы воспитания, основанные на том, чтобы посредством наказаний и вознаграждений принудить ребенка вести себя правильно, могут обойтись слишком

дорого. *Теория* может показаться внушающей доверие и эффективной, но на практике внешние стимулы приводят к противоположным результатам, повышая при этом уровень стресса и разрушая взаимоотношения.

Традиционные подходы, основанные на вере в то, что *внешняя* – исходящая от кого-то или чего-то со стороны – мотивация может заставить человека исправиться или изменить поведение, – не что иное, как выдумка. Внешнее стимулирование есть на самом деле манипулирование, давление или принуждение – в той или иной степени «жесткости». Наиболее «мягкие» формы ориентированы на то, чтобы заставить ребенка слушаться в обмен на вознаграждения, «жесткие» походят на муштру. Пытаясь изменить поведение ребенка, родитель устанавливает последствия безответственности, зачастую болезненного или неприятного свойства – в надежде на то, что дискомфорт ощущений не позволит ребенку повторить нечто похожее в будущем. Родители, полагающиеся исключительно на метод кнута и пряника, ограничивают себя, а также своих детей неэффективными приемами воспитания. Манипулирование не может продолжаться вечно. Принуждение, в частности, *никогда* не вызывает в ребенке *желания* делать то, чего хотят от него взрослые люди.

Принуждение никогда не дарит радости. Оно может принести лишь временное удовлетворение тому, в чьих руках находится власть, и не возыметь продолжительного эффекта на того, кого пытаются к чему-либо принудить. Этот шаг совершается *в сторону* человека и не имеет ничего общего с сотрудничеством – работой *вместе* с ним. Ничто из того, что прививается человеку насилием, не длится вечно, поскольку ни одно из этих решений ему самому не принадлежит. Если бы внешняя мотивация работала эффективно, безответственное поведение было бы едва заметным дополнением к процессу воспитания, а не источником стресса. *Ирония в том, что чем большие вы пытаетесь использовать принуждение в целях установления контроля над окружающими, тем меньше влияния вы оказываете на них.* Принуждение порождает сопротивление. К тому же, если дети ведут себя правильно только потому, что их заставляют делать это родители, то сами родители в процессе воспитания не добились ровным счетом ничего. Истинная ответственность подразумевает под собой то, что люди ведут себя правильно потому, что они *хотят* этого, а не потому, что их *заставили*.

Парадокс в следующем: мы хотим помочь детям стать дисциплинированными и ответственными. Оба этих качества требуют *внутренней* мотивации. Но вознаграждения и наказания – это внешние стимулы, которые *перекладывают ответственность за изменения на кого-то другого, кто должен подстегнуть процесс изменений*.

Следующие три главы посвящены внешним подходам, которые не дают столь же высоких результатов, как это делают внутренние методы, позволяющие детям изменять себя. В главе 10 речь пойдет о вознаграждении детей за проявление ожидаемых стандартов в поведении. В главе 11 как основное мы рассмотрим назначение наказаний. Завершающая же книгу глава 12 посвящена наиболее распространенной родительской тактике – наставлениям детям относительно того, что они должны или не должны делать.

10. Вознаграждение ожидаемого поведения

Высшая награда ребенка не в том, что он получает, а в том, кем он становится, когда вырастает

Наказания и вознаграждения – две стороны одной мотивационной медали. Основной вопрос вознаграждения:

– Что они хотят, чтобы я сделал, и *что я за это получу?*

Главный вопрос наказания:

– Что они хотят, чтобы я сделал, и *что случится, если я этого не сделаю?*

В обоих случаях родитель пытается манипулировать поведением ребенка, сделав что-то *ему*, а не *вместе с ним*. В лучшем случае подобный подход дает лишь временные результаты. Что особенно важно: оба подхода ориентированы на возможные последствия. Но пряник приносит ничуть не лучшие плоды, чем кнут, в том, что касается принятия ответственных решений и воспитания детей, ориентированных на моральные и этические принципы.

Как я уже говорил, эта книга отражает основные положения моей предыдущей работы «*Дисциплина без стресса. Наказания и вознаграждения: как учителя и родители могут повысить уровень ответственности и обучения своих детей*» (*Discipline without Stress® Punishments and Rewards: How Teachers and Parents Promote Responsibility and Learning*). Ею пользуются во многих учебных заведениях при подготовке специалистов в области воспитания и образования. Однако еще очень многих людей пытаются научить тому, что именно внешняя мотивация способна повысить уровень дисциплины и ответственности у детей. Применять ли подходы, вдохновляющие и подталкивающие детей к ответственному поведению, – решать вам.

Половина людей, получивших диплом преподавателя, уже через 5 лет покидают свою профессию. Как показывают исследования, основная причина – проблемы с дисциплиной. Думаю, данные внешние мотивационные подходы не позволяют добиться успеха в воспитании современной молодежи.

Вот вам задача. Узнайте, используется ли метод, подобный тому, что описан в приведенном ниже примере, в школе, куда ходит ваш ребенок. Если да, возьмите на себя инициативу (Уровень D) и внесите свой вклад в повышение уровня ответственности, поделившись с учителями школы методами, описанными в данной книге.

В школу пришел новый учитель.

Вернувшись на занятия после обеда, один из учеников спросил:

– А мы заработали звездочку за то, что все вернулись и тихо сели на свои места после обеда? Можно ее повесить на информационную доску.

Преподаватель не понял и попросил ему объяснить суть дела.

– Ну, если класс возвращается тихо с обеда, наш первый учитель вешал звездочку. Когда мы набирали 10 звездочек, учитель на один день ничего не задавал на дом.

Тогда преподаватель спросил:

– Но разве вы не должны ходить тихо по коридору, чтобы не мешать ученикам в других классах? Почему вы должны получать вознаграждение за правильное поведение?

Класс посмотрел на него в недоумении. Наконец один ученик сказал:

– Мы всегда получаем вознаграждение. А то зачем нам это делать?

Причины, по которым вознаграждения используются для изменения поведения

Если вы вознаграждаете ребенка за то, что он отвечает заявленным вами стандартам поведения, вы добиваетесь прямо противоположных результатов в повышении уровня его ответственности. И все же преподаватели и родители придерживаются такой практики. Рассмотрим некоторые из причин.

Вознаграждения – заманчиво легкий и простой способ добиться послушания. Попросить ребенка сделать что-то в обмен на вознаграждение – это эффективный способ манипулирования его поведением в краткосрочной перспективе. Например, обещание: «Посиди спокойно, и я куплю тебе мороженое», – зачастую позволяет добиться желаемого.

Если ребенок начинает вести себя правильно, может показаться, что вознаграждения действуют на него эффективно. Конфеты, игрушки или фильмы могут смело выступать в качестве стимула, подталкивающего ребенка к правильному поведению. Но как долго продержится достигнутый результат? Ответ: вплоть до того момента, когда мороженое будет съедено, конфета проглочена, игра сыграна, а кино досмотрено. Отношение и линия поведения не претерпят коренных изменений.

Другая причина, по которой вознаграждения используются столь часто, в том, что люди свято верят в эффективность психологии реагирования на внешние стимулы в вопросах изменения поведения – мол, человека можно мотивировать и дрессировать как животных, руководствуясь принципом «кнута и пряника». Однако люди – в отличие от животных – обладают навыком когнитивного познания и возможностью выбора. «Вы не можете купить чье-то сердце, душу и разум», – пишет Стивен Кови в книге «Восьмой навык».

Увы, сколько еще людей верит в кнут и пряник! Учитель седьмого класса рассказал мне, что отец одного из его учеников настаивал на том, чтобы его мальчику ставили хорошую оценку, если он *не* нарушал порядок в классе. Вера в то, что внешнее стимулирование необходимо для изменения поведения ребенка, присуща большинству родителей и учителей. Районные школьные комитеты – и даже некоторые штаты! – утвердили программы, направленные на оказание помощи детям с ограниченными способностями, поскольку, как гласит теория, эти ребята нуждаются в осозаемом стимуле, например наклейке, когда они делают что-то хорошо.

– Проследите, когда они сделают что-нибудь правильно, и вознаградите их за это!

Этот призыв оставил «наказанными» неисчислимое количество учеников, которые тоже сделали «что-то правильно», но не получили за это никакой награды. При использования внешних стимулов в целях манипулирования поведением *присущая устойчивой форме ответственного поведения мотивация в огромной мере сокращается*.

Люди полагают, что внешний стимул, такой как вознаграждение, заставляет нас изменяться. Но это очень далеко от истины; люди меняются только в результате решения сделать это.

Никакое количество звонков в колокольчик не заставит собаку Павлова пить, если только она не испытывает жажду. К тому же Павлов был не так уж и глуп, используя для своих экспериментов именно собак, а не кошек, проявляющих, подобно людям, огромную долю независимости.

Вознаграждения и компенсации

Вознаграждения нередко путают с компенсациями – аргументом, что люди не будут работать, если за свою работу они не будут получать вознаграждение. Зарплата представляет собой

контрактное соглашение о компенсации за оказанные услуги. Это не взятка, предназначенная для манипулирования поведением человека. Когда в последний раз вы смотрели на выписку со своего банковского счета и благодарили своего работодателя за вознаграждение?

Конечно, если компенсация не будет приносить должного удовлетворения, человек начнет поглядывать по сторонам. Кстати, огромное число исследований доказало, что «премия по результатам работы» – плохой мотивирующий фактор и стоит последним пунктом в списке приоритетов работников. Вознаграждения, подобные этим, создают намного больше проблем, чем разрешают, и именно по этой причине они очень редко вызывают устойчивый интерес. Премия по итогам работы, к примеру, подразумевает определенное соревнование между работниками. *Сотрудничество между людьми* дает больше результатов в вопросах повышения производительности, улучшения взаимоотношений и поднятия боевого духа, нежели *соперничество между отдельными работниками* (не путать с соревнованием между *командами* сотрудников!).

Хотя сокращение компенсационной выплаты за работу может повлиять на уровень мотивации, в обратную сторону данная формула не работает. Повышение заработной платы не приводит к росту мотивации. Ответ на следующий вопрос поможет оценить важность денег в качестве мотивационной силы:

– Стали бы вы работать интенсивнее, если бы вам стали платить больше?

Подобно этому можно спросить:

– Стали бы вы прикладывать больше усилий, если бы вам платили за исполнение родительских обязанностей?

Вознаграждение как стимул

Вознаграждения могут быть мощным стимулом, о чем бы ни шла речь: о продавце, выполнившем план продаж, сделщике, получившем плату за услуги, студенте, старающемся ради хороших оценок, или человеке, принимающем участие в конкурсе. Смысл очень прост:

– Дабы вознаграждение стало стимулом, человек должен быть в нем заинтересован.

В школе желание получить хорошую оценку может подтолкнуть ученика к тому, что он будет более внимательным, сосредоточенным, будет выполнять всю домашнюю работу и т. п. Однако в школах полно учеников, полагающих, что высокие оценки *не* так уж и важны. Оценки вовсе не являются их «качественным миром», выражаясь термином Уильяма Глассера. Проще говоря, оценка совсем не выступает для *них* стимулом. Осознание этого факта помогает понять, почему некоторые ученики не прикладывают вообще никаких усилий для повышения оценок.

Конечно, здесь стимулом должно выступать обучение, а не оценки. В классическом труде «Процесс обучения» Джером Брюнер писал: «В идеале первоочередным стимулом к обучению должна стать заинтересованность в изучаемом материале, а не такие внешние цели, как отметки или последующие конкурентные преимущества» и «основная цель должна заключаться в том, чтобы помочь ученику справиться с успехами и поражениями – не в форме вознаграждений и наказаний, а в виде информации к размышлению».

Если высокая отметка или другая награда не представляет важности для человека, она вряд ли станет для него стимулом. Проще говоря, *любые вознаграждения выступают в качестве эффективного стимула, только когда человек достаточно заинтересован в том, чтобы двигаться к поставленной цели*. Следующая история, рассказанная мне одним директором школы, – яркий тому пример:

Папа давал своему сыну-пятикласснику в качестве вознаграждения 5 долларов за каждую четвертную «пятерку». В первой четверти ребенок, получив восемь «пятерок», «заработал» 40 долларов.

Когда закончилась вторая четверть, отец очень огорчился, увидев в дневнике одну «пятерку» и две «четверки» – остальные были «тройки».

Я пригласил к себе отца с сыном. Первое, что я спросил у мальчика:

– Почему в этой четверти твои оценки так резко испортились?

– Мне не нужны были деньги, – сразу ответил он.

Папа медленно сполз со стула…

Вознаграждения в качестве признания

Вознаграждения могут служить в качестве прекрасного признания – способа поздравить человека и проявить ему свою благодарность. «Служащий месяца», «Отец года» или «Актер, получивший Оскара» – великолепные примеры подобного признания. Они достойны того, чтобы их отметить особо. Но следите за тем, что подобные вознаграждения приходят вслед за поступками, а не перед ними, как взятка, вроде:

– Сделай то-то и тогда получишь вот это!

Вознаграждения изменяют мотивацию

Внешние вознаграждения изменяют мотивацию человека, о чем свидетельствует следующая история:

...Каждый день несколько 10-летних подростков по пути из школы домой дразнили старика, работавшего в своем саду. Наконец он решил действовать.

На следующий день, когда мальчишки подошли к его дому, он встретил их. Старик сказал, что живет один и ему приятно внимание, которое мальчики ему уделяют. И добавил, что даст каждому по доллару, если они продолжат вести себя так же. Потрясенные мальчишки прибежали к нему на следующий день сразу после школы с полным арсеналом своих дразнилок.

Верный своему слову, старик снова дал каждому мальчишке по доллару и сказал, что ждет их завтра, пообещав, однако, лишь по 25 центов на брата, и опять сказал, что ему льстит их внимание.

На следующий день «гости» не заставили себя ждать. Старик выдал каждому по четвертаку, сказав, что в будущем он даст им по одному центу.

Как вы думаете, появились ли мальчишки снова?

План старика был очень прост. *Вознаграждая мальчиков, он изменил их мотивацию* с элементарных нападок ради забавы на получение реальной награды за это.

Как только значимая награда исчезла, пропали и сами мальчишки.

Исследования показывают, что, когда мотивацию, присущую Уровню D, постоянно поддерживают при помощи признания, характерного для Уровня C, существует огромная вероятность того, что в будущем уровень внутренней мотивации тоже опустится до более низкого Уровня С. К примеру, доказано, что дети, получающие вознаграждение или похвалу за демонстрирование заботливого и доброго поведения, начинали проявлять *меньше искренности* в подобных поступках в будущем, что, конечно же, не соответствует тому, на что устремлены все добрые родительские намерения.

Вознаграждения для повышения ответственности

Награждая ребенка за хорошее поведение, мы передаем ему неправильную идею. В мире за стенами дома и школы никто не получает награды за правильные и ожидаемые поступки. Там не дают наград за вовремя оплаченные счета или за то, что ты смиренно стоишь в очереди.

Если вы даете ребенку награду, чтобы поощрить поведение в той форме, в которой ожидают от него гражданское общество, вы даете ему понять, что, когда он вырастет, общество должно будет продолжать награждать его за подобные поступки. Но так не бывает. Когда вы в последний раз получали награду за то, что остановились на красный сигнал светофора?

Главную тревогу вызывает то, что, когда люди получают вознаграждение за ответственное поведение, *цена вопроса с каждым разом неизбежно повышается*. Если 5-летнего ребенка вы можете подкупить простой конфетой, то чем вы склоните к правильному поведению 15-летнего юнца?

Вознаграждая правильное поведение, мы подспудно даем понять, что сами по себе правильные поступки ничего не значат. Таким образом, мы учим ребенка тому, что, если он ведет себя хорошо, он должен что-то получить взамен. В итоге это приводит к тому, что молодые люди начинают воспринимать хорошее поведение как предмет коммерческой сделки. Подобное мнение находит отражение в таких фразах, как:

– Если я буду хорошо себя вести, что я за это получу? Что мне за это будет?

Понятие морального развития или социальной ответственности чуждо подобному типу мышления. Поведение – правильное или неправильное, хорошее или плохое, справедливое или несправедливое, моральное или аморальное – перестает иметь значение ценности. Заветный приз становится главным стимулом, сметающим на своем пути такие важные вопросы, как:

– Правильно ли это? Будет ли такой поступок ответственным? Хорошо ли это для меня и для окружающих?

Вознаграждение правильного поведения подразумевает, что само по себе это поведение ничего не стоит, а значит, в сознании укореняется ошибочное понятие:

– То, что я делаю, должно быть правильно, потому что за это я получаю награду.

Вознаграждая ожидаемое поведение, мы открываем двери для такой распространенной среди нынешней молодежи проблемы, как наделение правами. Это дает им ложное ощущение безопасности – пузырь, который лопается, как только они попадают в «реальный» мир.

Наконец (возможно, это более важно), используя подход, направленный на изменение поведения при помощи вознаграждения, представляющего наибольшую для ребенка ценность (конфеты, наклейки и т. п.), мы питаем и укрепляем исключительно их ценности и просто теряем возможность привить им *наши ценности*. Что мы должны делать на самом деле, так это повышать уровень ответственности, что принесет долговременное удовлетворение и укрепит присущие гражданской личности черты характера, которые останутся с ребенком на всю жизнь.

Чувство собственного достоинства

Считается, что внешние вознаграждения – эффективное средство повышения чувства собственного достоинства. Фатальный порок данной концепции таится в ошибочной вере в то, что *внешние* подходы к воспитанию способны изменить *внутреннее* состояние человека.

Чувство собственного достоинства – результат процесса *самосознания*, где ключевыми требованиями выступает принятие самого себя и работа над собой. Данные качества приобре-

таются и развиваются благодаря успеху и непрерывности процесса. Это особенно справедливо, когда человеку удается справиться с особо трудной задачей. Например, когда ребенок учится ходить, именно предпринимаемые им усилия и упорство – через достижения – приносят ему успех, чувство удовлетворения и рост чувства собственного достоинства. Все это результат затраченных *усилий и самосовершенствования*, а не получаемых извне вознаграждений.

Дополнительные размышления о вознаграждениях

Вознаграждения могут дать результаты, противоположные ожидаемым

Если хвалить ребенка «А» и не хвалить ребенка «В» за один и тот же или похожий поступок, такое «вознаграждение» может привести к обратному результату. Фраза: «Мне нравится, как «А» помогает нам», – оказывает медвежью услугу ребенку «В». Дети могут не только увидеть в этом способ манипулирования их поведением, но и утратить чувство взаимной любви. Ребенок «А» просто начнет ощущать неприятие со стороны ребенка «В». К тому же, если «А» от природы более скромен, то подобный комментарий со стороны родителя может заставить его почувствовать себя наказанным. Следует отметить и то, что *любая похвала родителем ребенка, чье поведение значительно улучшилось, приводит к тому, что ребенок в тот же миг начинает снова вести себя плохо*. Некоторым детям просто не нравится, когда им уделяется особое внимание или когда комментарии противоречат их собственным представлениям о себе. Такой ребенок начинает подкреплять привычное ему самовосприятие свойственной ему манерой поведения.

Вознаграждение может привести к неудачам

Вознаграждения всегда несут в себе возможность поражения – невозможность получить вознаграждение или доставить удовольствие родителям. К тому же возможность таких неудач неизбежноносит с собой *страх перед поражением*. Когда ребенок испытывает страх, его эмоции становятся настолько сильными, что способность к размышлению и приложению дополнительных усилий начинает резко сокращаться.

Вознаграждение может подорвать уверенность в самом себе

Регулярно вознаграждая ребенка за поведение, вы прививаете ему мысль о том, что важным в этом мире является тот, кто дает вознаграждение. Результатом может стать неадекватная оценка и неприятие их собственных природных талантов и предпочтений. Ребенок перестает не только полагаться на собственные ощущения и интуицию, но и доверять принимаемым им самим решениям. Он начинает ставить под сомнение каждый сделанный им выбор и каждое возникшее у него желание.

Вознаграждение ассоциируется с неприятным заданием

Зачем кто-то будет назначать вознаграждение за выполнение того или иного задания, если только оно не является неприятным и сложным? Вознаграждение работает против чувства удовлетворенности, которое приносит с собой усердие и упорство при решении проблемы. Лучше делать упор на чувство удовлетворения, которое подарит ребенку процесс решения сложной задачи. Например, объясняя ребенку, почему важно убирать комнату, вы должны помочь ему научиться ценить *присущие* этому процессу вознаграждения: возможность легко

находить нужные вещи, избегать поломки вещей или опасности о них споткнуться и навредить себе, просто испытывать чувство комфорта от проживания в упорядоченной среде. К тому же, делая ставку на достижение удовлетворенности от выполнения задания, вы больше склоняетесь к тому, чтобы работать вместе с ребенком. Вы и ваш ребенок развиваете навыки сотрудничества. Вы можете совместно предлагать идеи, которые облегчат выполнение того или иного задания. Упирая на вознаграждение, вы больше склоняетесь к тому, что ребенок долженправляться со всеми задачами один.

Вознаграждения направляют чувство удовлетворения в другое русло

Вознаграждая ребенка за то, что он придерживается ожидаемых стандартов поведения, вы лишаете его чувства удовлетворения, рождающегося благодаря совершению социально ответственных и правильных поступков. Наиболее значимая и весомая награда представляет собой не признание, полученное со стороны, а удовлетворение и радость, которые человек переживает в себе. Подобные чувства являются результатом принятия инициативы сделать что-то потому, что это правильно, а не потому, что за этим последует награда. Еще важнее понимание того, каким он вырастет: *уверенным в своих силах и ответственным человеком или ориентированным на внешние факторы и зависящим от других людей?*

Вознаграждения влияют на формирование характера

Использование вознаграждений оказывает разрушающий эффект на формирование характера. Исследования университетов Торонто и штата Аризона доказали, что внешнее вознаграждение социально ответственного поведения ассоциируется в долгосрочной перспективе с *меньшим стремлением помочь, проявить заботу или поделиться чем-то*.

Вознаграждения подрывают стремления к саморазвитию

Сознание большинства отцов-основателей было ориентировано на самосовершенствование. Бенджамин Франклайн, Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон и многие-многие другие были сосредоточены на том, что происходит в них самих. Они верили, что процесс самосовершенствования позволит им изменить общество в лучшую сторону. В условиях укрепления сугубнической природы современного общества, укоренения мышления жертвы и внимания к внешним факторам, свойственное людям стремление к самосовершенствованию резко пошло на спад. К примеру, школы учат детей тому, что защита окружающей среды и оказание услуг ближним являются *важнейшим вкладом в развитие общества*. Однако что-то важное утрачивается в тот момент, когда понятие *быть хорошим* в сознании детей начинает ассоциироваться лишь с *определенным видом деятельности*. Это можно наблюдать сплошь и рядом, когда, допустим, ребенок занимается уборкой территории, проявляя при этом полное неуважение к окружающим. Повышенное внимание к тому, что происходит *вовне*, зачастую проявляется за счет пренебрежения тем, что есть *внутри* каждого из нас.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Вознаграждения – прекрасная форма *признания*.
- ◆ Вознаграждение может выступать хорошим стимулом, *только когда человек заинтересован в его получении*.
- ◆ Вознаграждение не стоит путать с зарплатой, т. е. компенсацией за оказываемые услуги.

- ◆ Вознаграждение за правильное поведение не позволяет привить ребенку чувство ответственности.
- ◆ Вознаграждение изменяет мотивацию человека.
- ◆ Вознаграждение не помогает привить детям моральные или этические принципы, поскольку не влияет на восприятия и стремления человека.
- ◆ Подстегивая дух соперничества, а не сотрудничества, вознаграждение тем самым не позволяет устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения в семье.
- ◆ Вознаграждения могут показаться «слаще», чем наказания, однако представляют собой лишь *еще один внешний подход* к воспитанию, удаляющий вас от желаемой цели повысить уровень *ответственности*.

11. Назначение наказаний

Наказания основываются на вере в то, что вы должны причинить боль, чтобы научить, нанести вред, чтобы объяснить

Наказания иногда позволяют пресечь безответственное поведение и порой считаются эффективным инструментом для изменения поведения ребенка в долгосрочной перспективе, однако все это очень далеко от истины. Я вовсе не пытаюсь оспорить необходимость системы наказаний *взрослых людей, совершивших антиобщественные деяния*. И если вы верите в то, что ребенка 5, 10 или 15 лет можно поставить на одну ступень со взрослым, то, возможно, пресечение безответственного поведения со стороны детей карательными методами покажется вам чем-то естественным. Однако если вы, как и я, считаете, что *дети еще не являются взрослыми людьми* и что наша задача – вырастить из них ответственных членов общества, то наказания, или *установленные последствия, должны вызывать ряд серьезных сомнений и вопросов*. Подчеркну: мы говорим о *детях*, а не о взрослых.

Дети – это милые создания, и расширение их прав и возможностей доставляет нам огромную радость; нам не доставляет никакого труда общение с ними в позитивной форме. Но когда малыш вдруг превращается в подростка, мы начинаем относиться к нему совершенно иначе. *Должно ли быть так?*

Если ребенок не знает, как кататься на велосипеде, мы учим.

Если ребенок не знает, как подстричь траву на лужайке, мы учим.

Если ребенок не знает, как продемонстрировать хорошие манеры, мы учим.

Если подросток не знает, как вести себя правильно, мы учим?

Или мы наказываем?

Лишь малое количество детей ведут себя плохо исходя из злого умысла. Зачастую вместо позитивных подходов, повышающих уровень ответственности, мы прибегаем к негативным методам воспитания. Но вместо наказаний мы могли бы полагаться больше на позитивное мышление, позволяющее увидеть в каждом неправильном поступке возможность научить чему-то ребенка, что, безусловно, куда эффективнее и сопряжено с меньшим стрессом.

Если бы вы захотели научить ребенка забрасывать мяч в баскетбольную корзину, играть на музыкальном инструменте или забивать гвозди, вряд ли вы прибегли бы к наказаниям как средству, которое поможет им добиться успеха. Очевидно, вы выступали бы в качестве наставника и тренера. Если вы будете относиться к детям как к людям, которым *просто не хватает определенных навыков*, а не как к людям, которые не соответствуют вашим требованиям, вам будет намного проще реагировать на любую ситуацию в более позитивной и конструктивной форме.

Мифы о наказаниях

Самый распространенный миф гласит, что без наказаний невозможно изменить поведения ребенка. В тюрьмах полно людей, которые попадают туда *не в первый раз*. В каждой школе есть свой список одних и тех же учеников, которых то и дело оставляют после уроков в качестве наказания. Неужели вы никогда не сталкивались с ситуацией, когда ребенок совершил плохой поступок, за который его уже наказывали? Хотя для отбывания повторного тюремного заключения, задержания ученика после уроков в школе или очередного наказания за один и тот же проступок может существовать целый ряд причин, вся эта статистика свидетельствует лишь о том, что *наказание не помогает изменять поведение большинства людей*.

Говорят, наказание – лишь «естественное» или «логическое» следствие. Однако любая форма установленного наказания лишает ребенка возможности взять на себя ответственность за изменение своего поведения.

Если ребенок не принимает участия в процессе принятия решения, напрямую касающегося его неприемлемого поведения, в нем автоматически развивается мышление жертвы.

Немногие согласились бы вернуться сейчас в те времена, когда еще не существовало автомобилей, лошадей подгоняли вперед хлыстами, а знания вбивались в учеников розгами. Неэффективность традиционных методов воспитания молодежи XXI века не ограничивается экзекуциями. Подходы, которые убивают в детях чувство собственного достоинства – угрозы, крики, журьба, осмеивание или навешивание унизительных ярлыков, – не только неэффективны, но и контрпродуктивны! Но мы продолжаем опираться на методы «кнута и пряника», дабы повысить уровень социальной ответственности, даже несмотря на то, что само общество и природа детства коренным образом изменились.

Наказания основаны на представлении о том, что *дети должны испытать боль, чтобы вырасти ответственными людьми, что им нужно причинить вред, чтобы хоть чему-то научить*. Следуя этой логике, мы должны ожидать, что люди, которым мы «намеренно причиняем боль», впоследствии должны *захотеть* отреагировать на это в конструктивной форме. Вы можете припомнить ситуацию, когда вы *чувствовали себя плохо*, но при этом хотели с радостью сделать что-то *хорошее* в ответ? Испытывая негативные чувства, дети не могут мыслить позитивно и конструктивно. Подчеркну: люди совершают «хорошие» поступки, когда чувствуют себя хорошо, а не плохо.

Наказывая, родители могут добиться послушания, но это никогда не приведет к зарождению стремлений к чему-то хорошему в долгосрочной перспективе.

Наказания работают против того, чего мы пытаемся достичь, а именно: научить детей самодисциплине, которая будет порождать в них *желание вести себя в приемлемой и социально ответственной манере*.

Одна из причин, по которым мы продолжаем верить в эффективность наказаний, в том, что иногда карательные меры позволяют немедленно пресечь неправильное поведение. Это может быть справедливо, проявления неприемлемого поведения замечены на самой ранней стадии, т. е. до того, как оно стало привычкой, и пока наказание представляется чем-то еще не изведанным для ребенка. В таких случаях надо отдавать себе отчет в том, действительно ли ребенок понимает, за какой именно проступок его наказывают. Другой вариант, когда наказание можно считать «успешным» методом воспитания, представляет собой ситуацию, в рамках которой угроза наказания или само наказание являются столь ужасными, что мотивация дальнейшего поведения ребенка начинает выстраиваться на страхе, и страхе как перед наказанием, так и *перед тем, кто это наказание применяет*. Как вы понимаете, это вряд ли можно назвать оптимальным вариантом построения добрых семейных взаимоотношений.

Один мой друг написал следующее:

Ваш подход помог нам подготовить нашего сына к подростковому периоду. Он был весьма неопытным и ведомым во всем ребенком. Сама мысль о приближении юношеского возраста повергала нас в тихий ужас. Как уберечь сына? Ответ заключался в вашем подходе. Саморефлексия – осмысление и познание самого себя – научила его делать выбор и задумываться о том, какое влияние выбор оказывал на его жизнь и жизнь окружающих. Как только мы начали использовать Систему повышения ответственности, заставляющую его реально обдумывать решения и последствия, он стал осознавать, что выборы,

которые он делал, зачастую были ошибочны. Вместо того чтобы реагировать на «установленные» последствия, он оттачивал навыки, необходимые ему для того, чтобы спокойно и безопасно пройти через подростковый период. В рамках традиционной модели ребенок испытывает настолько сильное чувство злости по отношению к своему наказанию и человеку, который его назначает, что у него просто нет времени на то, чтобы поразмышлять над самим собой. Даже на собственных ошибках невозможно научиться чему-то, не прибегая при этом к самоанализу!

Проблемы, связанные с назначением наказаний

Основная проблема *назначенных* наказаний в том, что эффект от нее носит лишь *временный* характер. Страх и сила помогают добиться изменений только на непродолжительный период. Как только срок наказания истекает, ребенок начинает думать, что уже *отработал свою повинность*, и чувствовать себя *независимым* от ответственности в дальнейшем. Принуждение, приносящее мгновенный эффект, никогда не дает долгосрочных результатов. Угроза наказания может заставить подчиниться – но примерное поведение будет наблюдаться до тех пор, пока над его головой будет висеть этот меч. Принуждение может со временем исчезнуть, однако это вовсе не значит, что на смену ему придут ответственные поступки и решения. Угроза наказания может заставлять вести себя примерно дома и не иметь на ребенка ни малейшего влияния в ходе его взаимодействия с остальными людьми – с дедушками и бабушками, воспитателями или другими детьми.

Так, 10-летний мальчик испытывает огромное желание украсть что-нибудь из магазина. Все его друзья делают это, и никто за ним не наблюдает. Ребенка, чьи родители используют систему наказаний, в данной ситуации ничего не сдерживает. Ведь если он уверен, что его не поймают, почему и не попробовать? Напротив, ребенок, которому прививают понятия ответственности и самодисциплины, столкнется с серьезной дилеммой. Для такого ребенка *сдерживающим фактором является не страх оказаться пойманым и наказанным, а принятие верного решения*. Мысль о том, как его поведение скажется на окружающих – на владельце магазина, вынужденном заплатить за товар, на невинной жертве, несправедливо обвиненной в краже, на родителях, которые будут испытывать сильное разочарование, и многих других, кто принимает участие в его жизни, может оградить его от злоупотребления их доверием.

Мерой эффективности родительского воспитания является именно то, как ребенок ведет себя, когда взрослых нет поблизости, когда ребенку кажется, что ему не надо будет отвечать за последствия.

Наказания провоцируют зависимость от взрослых людей

Вместо того чтобы укреплять в ребенке чувство ответственности и стремление к самосовершенствованию, наказания передают инициативу действий в руки взрослых людей. Парадокс в том, что именно дети должны проявлять стремление к ответственности. Но наказания всегда опираются на внешних «агентов» – людей, которые не всегда будут находиться рядом с ребенком. Дети могут научиться контролировать себя в присутствии авторитетной для них личности (зачастую из-за боязни последствий), но *внешняя мотивация не вызывает в них желания принимать более взвешенные решения или вести себя ответственно в будущем*.

Наказания зачастую назначаются непоследовательно

Нерациональное поведение может повлечь за собой наказание в одной ситуации и избежать его – в другой. Практически невозможно проявлять последовательность при назначении наказания, поскольку поступок, за который наказывают ребенка, можно наблюдать только в присутствии взрослого человека. Если же о проступке сообщает кто-то другой, нет никакой уверенности в том, что все произошло именно так, как рассказывается. У ребенка может быть иное видение ситуации.

Наказания основываются на избегании негативной реакции

Принуждение пробуждает врожденные инстинкты страха, желания дать отпор или просто убежать. Подобные эмоции не только тормозят процесс обучения (включая и обучение принятию правильных решений), но и не позволяют выстроить добрые взаимоотношения в семье. Наказания автоматически приводят к противостоянию, при котором обычно:

- ◆ ребенок начинает проверять родителя, чтобы понять, что конкретно ему может или не может сойти с рук;
- ◆ мотивация научиться тому, что пытается донести родитель, резко слабеет.

Наказания убивают любое желание ребенка вести себя позитивно, что изначально мы и пытаемся привить нашим детям.

Наказаниями невозможно добиться изменения безответственного поведения

Наказания *не помогают* ребенку научиться изменять свое безответственное поведение. Плохие привычки легче всего вытесняются хорошими, но наказания не учат детей тому, *как* сделать правильный выбор. Вместо этого наказания подталкивают ребенка к поиску способов, благодаря которым он *не будет пойман*. Кроме того, вместо того чтобы сосредоточиться на улучшении поведения, акцент смещается в сторону поиска отговорок и уловок, позволяющих замести следы. Изворотливость становится главным спутником наказаний, что приносит огорчения в любую семью.

Наказания укореняют мышление жертвы

Поскольку наказания основаны на идеи о том, что человеку нужно сделать больно, чтобы его чему-то научить, человек, подвергающийся наказаниям, зачастую ощущает себя жертвой. Жертвы редко когда отвечают за свое поведение, что подрывает образ мышления, ориентированного на повышение уровня социальной и личностной ответственности.

Наказания зачастую провоцируют агрессивное поведение

Наказания превращаются в порочный круг. Агрессивное поведение влечет за собой наказание, провоцирующее еще больше агрессии, приводящей к ужесточению наказания и т. д. Дети учатся на реальных примерах, они великолепные подражатели. Они учатся, наблюдая за поведением родителей. Когда детям назначается наказание, они могут вынести из этого уроки, о которых их родители, возможно, даже не подозревали, например:

- ◆ кто сильнее, тот и прав;
- ◆ допустимо применять насилие к близким людям;

- ◆ проблемы можно разрешить при помощи физической силы.

Наказания зачастую приводят к эскалации

Когда наказания не работают, они начинают расти, как снежный ком, усугубляя изначальную проблему, что приводит к стрессу как у детей, так и у родителей. Примеры эскалации можно наблюдать в школе, где к моменту перехода в старшие классы с ребенком уже неоднократно беседовали, отчитывали, выгоняли из класса, оставляли после уроков, отправляли к директору, вызывали на дополнительные занятия в субботу, оставляли на второй год, исключали из школы... – в итоге ребенку становится реально все равно. В некоторых семьях, когда родители понимают, что наказание не приносит должных результатов, они впадают в такое отчаяние, что переходят к арсеналу более жестких методов, вплоть до физического насилия.

Наказания теряют свою эффективность

Когда дети перестают бояться наказаний, наказания утрачивают свою эффективность. Наиболее ярким примером является оставление детей после занятий в школе. Зачастую наказанные таким образом и не отбывшие наказания как надо дети подвергаются этому *снова и снова*. Однако учителя, использующие данный вид наказания, редко признают эффективность его воздействия в плане изменения поведения: в специальной комнате для задержания всякий раз остаются одни и те же ученики.

Наказания могут снизить самооценку

Наказания могут привести к тому, что у особо чувствительных детей понижается уровень самооценки: они могут начать реально верить в то, что они *плохие*. Это может привести к *самобичеванию* – самому плохому и строгому виду наказаний. В большинстве случаев наказанию подвергаются те, кто меньше всего в нем нуждается. В книге «Пророк» Халиль Джебран особо подчеркивает эту мысль, спрашивая:

– И как вы накажете тех, чье раскаяние больше, чем то, что они совершили?

У наказаний есть целый ряд плохих побочных эффектов

Назначаемые впервые или повторные наказания могут спровоцировать тревожность, депрессию, чувство незаслуженной вины, стыда, жалости к себе, страх, злость, непокорство, сопротивление, изворотливость и даже месть.

Заключительные размышления о наказаниях

Реальная власть, реальное родительское влияние измеряется *не* тем, что дети делают *в присутствии* взрослого человека, а тем, как они ведут себя, когда его *нет рядом*.

Все дело в том, что наказания *приносят чувство удовлетворения тем, кто их назначает, но оказывают лишь непродолжительное воздействие на тех, кому они предназначены*. Эта горькая правда нашла свое отражение в карикатуре, на которой отец бежит за своим сыном с ремнем в руках. Мать говорит мужу:

– Дай ему еще один шанс!

Отец кричит в ответ:

– А если он так больше не сделает?

Если ребенок уже понял, что так делать *не* надо, зачем его наказывать? Факт остается фактом: наказание удовлетворяет чувства того, кто его устанавливает. Наказания играют

огромную роль для такого человека, поскольку подчеркивают его или ее превосходство. До того дня, когда ребенок вырастет и сможет отплатить той же монетой, взрослый будет сохранять свое превосходство. На подсознательном уровне в этом может таиться истинная причина, по которой родитель хочет наказать своего ребенка.

Наказывающий может быть больше заинтересован в подтверждении
своего статуса, нежели в изменении поведения.

По сути наказания вовлекают и ребенка, и родителя в открытое столкновение. Парадокс в том, что ребенок знает, какую «кнопку» он должен нажать, чтобы спровоцировать гнев более сильного взрослого человека. Открыто проявляя гнев, взрослый человек удовлетворяет тем самым желание ребенка показать собственную силу.

Когда я работал замдиректора по воспитательной части в очень большой школе (3200 учеников), я никогда не слышал, чтобы кто-то из преподавателей сказал мне или хотя бы намекнул на то, что цель наказания какого-нибудь неслуха – повысить уровень его ответственности. В основе всегда скрывалась цель отмщения или послушания. На это-то и ориентированы все наказания: *удовлетворить чувства того, кто их назначает, а не привить ответственность тому, для кого они предназначены.*

Наказание может привести к желаемым результатам, лишь когда наказуемый:

- ◆ уважает и беспокоится о человеке, который назначает это наказание;
- ◆ понимает, что наказание назначается ради его же блага.

В остальных случаях наказания приводят к проявлению враждебности – не ответственности! Они укореняют мышление жертвы и враждебность во взаимоотношениях. Они приводят к стрессу как у тех, кто его назначает, так и у тех, кто его получает. Они также крадут у родителей радость от процесса воспитания ребенка.

Правда в том, что дети очень не любят разочаровывать родителей – до такой степени, что лучше перенесут самое суровое наказание, чем допустят, чтобы родители разочаровались в них. Вы можете убедиться в справедливости этих слов, на минуту вспомнив о том, когда, будучи ребенком, сделали что-то плохое. Вы знали, что ваши родители узнают об этом. Что оказалось бы наибольшее влияние на ваше поведение в дальнейшем:

- ◆ перенесение наказания и возможность переступить через это и жить дальше или
- ◆ избежание наказания и до конца своих дней осознание того, что вы разочаровали кого-то, кто имеет большое значение в вашей жизни?

Когда я задаю этот вопрос на семинарах, большинство присутствующих выбирает первый вариант. Причина в том, что чувство разочарования, которое мы принесли кому-то близкому, остается с нами на всю жизнь и порождает в нас негативные эмоции всякий раз, когда мы об этом вспоминаем.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Широко распространенный миф гласит: наказания необходимы для изменения поведения.
- ◆ Наказания рождаются из желания контролировать кого-то. В желании вырастить ответственных граждан скрыто стремление к обучению и наставничеству.
- ◆ Хотя наказания позволяют пресечь безответственное поведение в некоторых случаях, для многих детей они не являются эффективным методом воспитания, позволяющим добиться устойчивых изменений в поведении.
- ◆ Наказания имеют целый ряд проблем и слабых сторон. Они:

- ◆ дают лишь временный результат;
- ◆ развиваются в детях зависимость от взрослых, а не от самих себя;
- ◆ применяются непоследовательно;
- ◆ основываются на избегании;
- ◆ со временем утрачивают эффективность;
- ◆ не помогают ребенку научиться изменять безответственное поведение;
- ◆ укореняют мышление жертвы;
- ◆ провоцируют агрессивное поведение;
- ◆ зачастую приводят к дальнейшей эскалации;
- ◆ у большинства чувствительных детей снижают уровень самооценки и стремление к самобичеванию;
- ◆ лишают детей возможности стать более ответственными.

12. Наставления

Если бы наставления работали, то дети безотлагательно и беспрекословно выполняли бы все, что вы им говорите, и вам не приходилось бы повторять дважды.

Мы все хотим, чтобы в своих поступках и решениях дети опирались на наш жизненный опыт и нашу мудрость. Поэтому мы не видим ничего противоестественного в том, чтобы сказать детям, что именно им делать, дабы избежать негативного опыта и необдуманных поступков. Взрослые сильно ошибаются, полагая, что наставления многому научат их детей. Дети учатся намного быстрей, наблюдая за нашими *поступками*. По сравнению с наставлениями стратегия моделирования *ответственного поведения* приводит на практике к более эффективным результатам.

Неэффективность наставлений

Вы можете убедиться в том, насколько неэффективными и *приводящими к стрессу* могут быть наставления, если поразмышляете над фразой:

– Если тебе сказали сделать так, значит, надо сделать!

Наставления и чтение морали, как правило, не приводят ни к каким результатам при общении с подростками, пытающимися заявить о своей независимости. К тому же, вступая в подростковый период, наши дети становятся «экспертами» буквально во всем. Просто попробуйте сделать наставление подростку и посмотрите, как далеко вы продвинетесь. Этот феномен наиболее ярко выражен в словах, автором которых считают Марка Твена:

Когда мне было 14, мой отец был настолько глуп, что я с трудом переносил его. Но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен тем, насколько этот старик поумнел!

Представьте себе, что разговариваете с сыном-подростком и пытаетесь рассказать обо всех неблагоприятных сторонах того, что он собирается сделать. Вы подобрали вполне веские аргументы. Однако сын воспринимает эту ситуацию совершенно по-иному. Вы заметили этот взгляд? В этот момент ваш сын думает: «Опять читает мне нотации, пытаясь контролировать меня во всем».

Попытки убедить в чем-то подростка, *рассказывая ему, что он (не) должен делать*, не только не дадут никакого эффекта, но и могут привести к противоположным результатам, если он не последует вашему совету. Никогда не забывайте прописную истину: когда вы *говорите* детям, что они должны делать, они тут же *утрачивают всякое желание* делать это. И здесь вам не поможет никакая логика: подростки, несмотря на все их сомнения и неуверенность в себе, безусловно, знают все лучше вас и к тому же всегда правы!

Один мой приятель рассказывал, что он чувствовал, когда его мама постоянно говорила ему, что он должен делать. Он ненавидел все это! Даже когда речь шла о вещах, которыми он хотел заняться, такими, как игра в мяч во дворе, только потому, что она *говорила* ему пойти поиграть в мяч, он находил любой предлог этого не делать. Подумайте, что чувствуете *вы* сами, когда кто-то говорит вам, что вы *должны* что-то сделать. Внутри вас немедленно зарождается негативное чувство. В подобных ситуациях сознание немедленно реагирует следующим образом: «Мне это не нравится» или «Я *не* собираюсь это делать». Данную *автоматическую реакцию на воспринимаемое принуждение* определяет термин *контрволя* (см. главу 3) – помните об этом!

Проблемы, связанные с наставлениями

Наставление имеет массу негативных эффектов. Говоря человеку, что он должен делать, вы подталкиваете его к выводу, что его действия ошибочны или недостаточно хороши и что он должен измениться. Люди не имеют ничего против того, чтобы меняться, однако им не нравится, когда их пытаются изменить или контролировать *другие*. Помните: любое изменение в поведении затрагивает не только интеллектуальную, но и эмоциональную сторону человека. Негативные эмоции никогда не приводят к позитивным изменениям.

Поскольку наставления воспринимаются как критика, они нередко вызывают защитную реакцию и незамедлительную тенденцию к проявлению сопротивления или действиям, которые будут представлять *полную противоположность* тому, что человеку сказали сделать. Даже если у родителя прекрасные взаимоотношения с ребенком, даже если ребенок знает, что родитель желает ему только лучшего, даже сделанные из самых лучших побуждений наставления будут передавать едва уловимый негативный посыл, который приведет к зарождению тяжелых ощущений внутри.

Что происходит с *мышлением* ребенка, когда он слышит наставления? Идея наставлений в том, что мы не верим в решения, принимаемые детьми. Неустановленные наставления разрушают чувство уверенности в собственных знаниях. Заметив, что родители не воспринимают их решения, дети начинают принимать решения как можно реже, что приводит к еще большему упадку веры родителей в способности детей, новой волне наставлений и упущению новых возможностей.

Неэффективность наставлений наиболее ярко проиллюстрировали Эд Оакли и Дуг Краг в книге «Просвещенное лидерство»:

Служащие компании на протяжении полутора лет показывали прекрасные результаты во время тренингов. Однако по истечении этого периода уровень продаж резко пошел на спад, что вынудило компанию провести расследование. В рамках программы обучения служащих обучали задавать специальные вопросы, которые должны были способствовать выстраиванию взаимосвязей с клиентами. Благодаря этому служащие компаний смогли не только узнать финансовую сторону жизни клиентов и их планы на будущее, но и познакомиться с ними как личностями.

Спустя 18 месяцев служащие компании начали предвосхищать ответы клиентов и решили, что могут сэкономить немного времени на вопросах и вместо этого больше говорить сами, давая наставления. Продажи резко пошли на спад; служащие компании уже не были связаны с клиентами в той степени, как раньше. Когда уровень продаж упал почти до нуля, служащие в отчаянии от происходящего стали давать клиентам еще больше наставлений!

Время, которое они пытались сэкономить за счет наставлений, стоило успеха работы компании в целом.

Делитесь, а не давайте наставления

Вспомните, когда вы с наибольшим успехом могли добиться от других людей того, что вам было необходимо. Вы *говорили* человеку, что вы от него хотите, или *просили* об этом? Когда вы хотите получить что-то важное для себя, вы выбираете иные способы, нежели наставления, звучавшие слишком требовательно.

Ограничение степени ваших наставлений требует от вас постоянного внимания. Склонность к наставлениям можно с легкостью заменить другими подходами. Поскольку молодые

люди очень чувствительно относятся к любого рода указаниям, что им (не) следует делать, и поскольку нет ничего предосудительного в родительском стремлении помочь ребенку, переместите акцент на *обмен информацией*. Превратите свое наставление или совет в *сообщение* о последствиях выбора ребенка, о которых он должен быть в курсе. Наиболее эффективными могут быть следующие примеры:

- Возможно, тебе захочется подумать о том, что…
- А ты не анализировал…
- Интересно, как это может повлиять на других…

Обмен информацией вовсе не несет в себе негативный багаж наставлений. Обмен информацией и идеями не является *принуждением*. Возможно, вам следует вернуться к главе 3, чтобы отточить мастерство постановки рефлексивных вопросов.

Заключительные мысли о наставлениях

Наставления – как наказания или вознаграждения – не проходят главного испытания: *насколько эффективным будет этот подход, когда вас не будет рядом с ребенком?* Если вы всегда говорили своему чаду, что он должен/не должен делать, как он будет вести себя, когда вас не будет поблизости?

Помните также, что ответственность человек всегда на себя берет, а не говорит о ней. Вы сможете добиться наилучших результатов с наименьшим стрессом, если будете делиться с ребенком информацией и задавать рефлексивные вопросы. Данные подходы помогут вам избежать такого негативного аспекта, как естественное желание проявлять независимость.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- ◆ Наставления воспринимаются как попытка контроля, а людям не нравится, когда их контролируют.
- ◆ Наставления приводят к защитному поведению и склонности к сопротивлению.
- ◆ Наставления подразумевают под собой необходимость изменить что-то. И если люди не имеют ничего против перемен, им вовсе не нравится, когда их начинают менять *другие люди*.
- ◆ Наставления направлены на повиновение, а не на вдохновение.
- ◆ Обмен мнениями и постановка рефлексивных вопросов дают более эффективные результаты, чем наставления.

Часть IV. Основные заблуждения в вопросах воспитания Краткий обзор и заключение

Чтобы сократить уровень стресса и воспитать ребенка таким, каким вам бы хотелось его видеть в будущем, общайтесь с ним так, будто вы общаетесь со взрослым человеком.

Краткий обзор

Человеческим существам, особенно представителям мужского пола, свойственен дух соперничества. Соперничество – естественная и неотъемлемая часть нашей культуры. СМИ пестрят информацией о спортивных и деловых достижениях, основанных на духе соперничества и прославляющих «победителей», которые получают те или иные награды. Никто не

может оспорить важность награды как основного мотивирующего фактора. Однако, как и во всем остальном в этой жизни, *важную роль играет контекст*. Поскольку соревнования и награды повышают уровень и качество достижений, означает ли это, что дух соперничества будет играть благотворную роль в семейных взаимоотношениях? Хорошо ли соперничество между мужьями и женами или братьями и сестрами? Или наилучшей формой сосуществования будет стремление к взаимопомощи и поддержке со стороны всех членов семейной команды?

Как я уже говорил, награды могут служить эффективным мотивирующим фактором или прекрасной формой выражения признания. Однако если награда используется с целью манипулирования поведением ребенка, она может заключать в себе целый ряд реальных и непредвиденных недостатков.

Хотя вознаграждение и наказание зачастую воспринимаются как противоположности, в их основе лежит одна и та же идея: послушание. Схожесть этих понятий легко проследить по основным вопросам, которые они ставят перед человеком. Чтобы оценить возможное вознаграждение, человек спрашивает:

– Что я должен сделать и что я получу, если сделаю это?

В случае с наказанием вопрос прозвучит так:

– Что я должен сделать и что со мной случится, если я этого не сделаю?

И ни в том, ни в другом случае вопрос не стоит о личностном росте человека.

Одна из вредных сторон использования вознаграждений в целях изменения поведения человека заключается в том, что они меняют мотивацию человека на элементарные ожидания типа:

– А что я получу взамен?

Вознаграждения могут послужить реально эффективным стимулом, только если человек проявляет в них искреннюю заинтересованность. Вознаграждения не развиваются в детях моральных или этических качеств, поскольку никак не связаны с изменением восприятия или приверженности. Вознаграждения подстегивают соперничество, а не сотрудничество и приводят к пагубным результатам, а не к установлению и поддержанию дружеской и добродушной атмосферы в семье. Используя вознаграждения и наказания в качестве основной мотивационной стратегии, вы учите людей принимать решения, исходя лишь из чьей-то чужой реакции. Вы укореняете в сознании человека практику принятия решений, основывающуюся только на том, что на это скажут и сделают другие. Основная идея сводится здесь к следующему:

– Речь идет не о том, что хорошо для тебя, а о том, как *среагируют окружающие*.

Существует масса объяснений и причин, по которым наказание никогда не приведет к развитию ответственного поведения у молодых людей:

- ◆ маленький ребенок или подросток вовсе не является взрослым человеком в более молодом теле;
- ◆ причинение боли ребенку в обучающих целях или причинение вреда подростку с целью объяснить ему, что нечто идет вразрез с тем, что мы знаем о человеческом мозге и его способности к обучению;
- ◆ наказание скорее приносит удовлетворение тому, кто его применяет, нежели изменяет поведение того, кто его получает;
- ◆ наказание приводит к проявлению враждебных взаимоотношений и сопротивлению и
- ◆ возможно, самое важное: наказания никогда не приводят к такому же эффективному результату, как *моделирование* возможных последствий или плана изменения поведения.

Практически во всех случаях мера вознаграждения и наказания должна всегда усиливаться в целях поддержания результатов на необходимом уровне. Все больше вознаграждений должно предлагаться (или, напротив, все больше угроз или санкций должно применяться), чтобы заставить ребенка продолжать вести себя так, как того желает манипулятор. По мере взросления мышление, ориентированное только на вознаграждения или наказания, начинает

не просто все больше сопротивляться, но и давать все более слабые результаты. Все, кто воспитывает подростков, знают, что с каждым разом становится все сложнее манипулировать подростком, которого все меньше интересуют незначительные вознаграждения и все больше интересует одобрение не со стороны родителей, а со стороны сверстников.

Большинство детей легко соблазнить при помощи интересной для них формы вознаграждения, однако существуют дети, которым легче принять и пережить наказание, нежели потратить время и силы на принятие сложных решений и проявление самоконтроля. В обоих случаях система вознаграждений и наказаний подталкивает детей к *самому простому выходу из положения* – зачастую за счет их собственного взросления и развития. Вместо того чтобы пробудить в детях ответственность, мы учим их тому, что времененная уступчивость и податливость поможет им соскочить с крючка.

Хотя вознаграждения и наказания могут направить ребенка в нужном направлении, зачастую они имеют весьма серьезные последствия, проявляющиеся по мере взросления ребенка, не имеющего достаточного опыта принятия решений. Родители не находятся рядом в тот момент, когда под давлением сверстников дети начинают курить, экспериментировать с наркотиками или делать целый ряд других небезопасных и деструктивных вещей. Подобное поведение приводит к проявлению стресса не только у родителей, но в долгосрочной перспективе и у самих детей.

Заключение

Ни одна философия не укреплена в воспитании детей (и в образовании) так, как бихевиоризм – идея о том, что все мотивационные факторы исходят исключительно из внешних источников и что мышление никак не отражается на поведении. Таким образом, по определению бихевиоризм опирается исключительно на внешние подходы. Если бы данные мотивационные подходы: система вознаграждений и наказаний, угрозы или наставления – реально работали, то вопросы дисциплины представляли бы наименьшую проблему в рамках воспитания (и обучения) детей. В том, что касается повышения уровня ответственности и самодисциплины, внешние подходы зачастую не просто неэффективны, но и приводят к обратным результатам. Кроме того, они оказывают лишь непродолжительное влияние на человека, чье поведение нуждается в определенной коррекции.

Швейцарский психолог Жан Пиаже считал, что взрослые подрывают процесс развития независимости ребенка, опираясь исключительно на систему вознаграждений и наказаний. По его мнению, наказание представляет собой технику контроля над поведением, которая зачастую приводит к слепому конформизму, обману и сопротивлению со стороны контролируемого. Дети, делающие свой выбор в пользу конформизма, неспособны принимать самостоятельные решения: им нужно лишь подчиняться. Некоторые дети начинают прибегать к обману, дабы избежать наказания. Когда родители говорят ребенку: «Не дай бог я опять увижу, что ты это делаешь», – он начинает направлять все усилия на то, чтобы его не поймали, а не на то, чтобы исправить свое поведение.

Курт Левин, один из первых исследователей в области социальной психологии, намеренно использовал слово «манипуляции», говоря о внешних подходах к воспитанию. Вознаграждения и наказания представляют собой именно это. Взрослый человек играет в игры власти и контроля, в процессе которых выигрывает только он, ведь как вознаграждения, так и наказания устанавливаются всегда в одностороннем порядке. Манипуляционные тактики в долгосрочной перспективе требуют повышения ставок. Взрослый должен всегда держать стимулирующий фактор наготове, поскольку дети учатся отталкиваться исключительно от данных видов мотивации. Такой подход начинает идти по замкнутому кругу и требовать все большего усиления, чтобы оставаться эффективным.

Существует притча о человеке, искавшем дорогу к Олимпу. Он попросил указать ему нужное направление встречного, которым оказался Сократ. Старый мудрец ответил ему:

– Будь уверен, что каждый твой шаг ведет тебя в этом направлении.

Стандарты поведения, выстроенные на вознаграждениях или наказаниях, не ведут нас в направлении повышения уровня ответственности.

Мы нередко полагаем, что можем *передать* ответственность кому-то, однако ответственность можно лишь *взять* на себя, а значит, для развития подобного качества требуется желание самого человека. Желание рождается лишь внутренней мотивацией. Ответственное поведение – это поведение осознанно *выбранное*. Помните основной парадокс: наша цель – помочь детям стать ответственными, уверенными в своих силах и способными независимо решать свои проблемы, однако внешние подходы воспитания развивают в детях зависимость от внешних факторов. Наша *первоочередная* цель *не должна* сводиться к тому, чтобы заставлять детей только подчиняться родителям и делать их счастливыми. Первоочередная цель – научить детей вести себя ответственно, поскольку это *окупается сторицей, а также отвечает наилучшим интересам как их самих, так и окружающих*. Помните об этом, и вы существенно снизите уровень своего стресса, поскольку данный подход не станет сводить воспитание ваших детей к принудительным, манипуляционным и штрафным методам.

Укрепление позитивности, возможность выбора, оттачивание навыка постановки рефлексивных вопросов (Часть I), объяснение различий между внутренней и внешней мотивацией – основы *Системы повышения ответственности* (Часть II), а также изучение дополнительных рекомендаций (Часть III) неизменно приведут вас на Олимп. Подобные стратегии окрылят ваших детей. Вы поймете, что вы можете не просто воспитать ответственных людей, но и сохранить при этом спокойствие в собственной жизни.

Библиография

- Alessandra, Tony, and Michael O'Connor. *The Platinum Rule*. New York: Warner Books, 1996.
- Allard, Harry G., and James Marshall. *Miss Nelson is Missing*. New York: Houghton Mifflin, 1977.
- Alston, John W. *Story Power: Talking with Teens in Turbulent Times*. Stamford, CT: Longmeadow, 1981.
- Bluestein, Jane. *21 st Century Discipline: Teaching Students Responsibility and Self-Control*. Jefferson City, MO: Scholastic, 1988.
- Brooks, B. David, and Patricia Freedman. *Implementing Character Education*. San Diego, CA: Education Assessment Publishing, 2002.
- Bruner, Jerome. *The Process of Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.
- Canfield, Jack, and Mark Victor Hansen. *The Aladdin Factor*. New York: Berkley Books, 1995.
- Carnegie, Dale. *How to Win Friends and Influence People*. New York: HarperCollins, 1999.
- Cathcart, Jim. *The Acorn Principle*. New York: St. Martin's Griffin, 1999.
- Clark, Ron. *The Essential 55: An Award-Winning Educator's Rules for Discovering the Successful Student in Every Child*. New York: Hyperion, 2003.
- Cline, Foster, and Jim Fey. *Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility*. Colorado Springs, CO: Pinon, 1990.
- Cooper, Harris. *The Battle Over Homework*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2001.
- Cosby, William H., Jr. *Fatherhood*. Garden City, NJ: Doubleday, 1986.
- Costa, Arthur, and Bena Kallick. *Habits of the Mind* (Series). Arlington, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2000.
- Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective Families*. New York: Golden Books, 1997.
- Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster, 1990.
- Covey, Stephen R. *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness*. New York: Free Press, 2004.
- Crudele, John, and Richard Erickson. *Making Sense of Adolescence: How to Parent from the Heart*. Liguori, MO: Triumph, 1995.
- Damasio, Antonio. *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Quil, HarperCollins, 2000.
- Davidson, Jay. *Teach Your Children Well: A First-Grade Teacher's Advice for Parents*. Palo Alto, CA: Tojabrel, 2000.
- Deci, Edward L., and Richard Flaste. *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*. New York: Penguin, 1995.
- Doidge, Norman. *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin, 2007.
- Dorn, Michael. *Weakfish: Bullying Through the Eyes of a Child*. Macon, GA: Safe Havens International, 2003.
- Ellis, Albert, and Catherine MacLaren. *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. San Louis Obispo, CA: Impact Publishers, 1998.
- Frankl, Victor. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press, 1968.
- Fredrickson, Barbara. *Positivity*. New York: Crown, 2009.
- Gelb, Michael. *Thinking for a Change*. New York: Harmony Books, 1995.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York: Alfred A. Knopf, 1996.
- Gladwell, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*. New York: Little, Brown and Company, 2005.
- Gladwell, Malcolm. *Outliers: The Story of Success*. New York: Little, Brown and Company, 2008.

- Glasser, William. *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. New York: HarperCollins, 1998.
- Glasser, William. *Unhappy Teenagers*. New York: HarperCollins, 2002.
- Glenn, H. Stephen, and Jane Nelsen. *Raising Self-Reliant Children in a Self-indulgent World*. Rocklin, CA: Prima, 1989.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 1995.
- Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship*. New York: Bantam Dell, 2007.
- Goleman, Daniel. *Working With Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury, 1999.
- Gordon, Thomas. *Discipline That Works: Promoting Self-Discipline in Children*. New York: Plume, 1991.
- Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The Tested New Way to Raise Responsible Children*. New York: Plume, 1975.
- Gray, John. *Men Are from Mars, Women Are from Venus*. New York: HarperCollins, 1992.
- Grote, Richard. *Discipline Without Punishment*. Kansas City, MO: American Management Association, 1995.
- Harris, Judith Rich. *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*. New York: The Free Press, 1998.
- Helmstetter, Shad. *Choices*. New York: Simon & Schuster, 1989.
- Howatt, William. *A Parent's Survival Guide for the Twenty-First Century*. Kentville, Nova Scotia, Canada: A Way with Words, 1999.
- Kennedy, John. F. *Profiles in Courage*. New York: Black Dog & Leventhal, 1984.
- Kohn, Alfie. *Punished by Rewards*. Boston: Houghton Mifflin, 1993.
- Kohn, Alfie. *Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason*. New York: Atria, 2005.
- Laiken, Deidre S., and Alan J. Schneider. *Listen to Me, I'm Angry*. New York: William Morrow, 1995.
- Levine, Mel. *A Mind at a Time*. New York: Simon & Schuster, 2002.
- Marshall, Marvin. "Discipline without Stress® Punishments or Rewards". *The Cleaning House* (September/ October 2005).
- Marshall, Marvin. *Discipline without Stress® Punishments or Rewards: How Teachers and Parents Promote Responsibility & Learning*. 2nd ed. Los Alamitos, CA: Piper Press, 2007.
- Marshall, Marvin. "Ensuring Social Responsibility". *Thrust for Educational Leadership*. Burlingame, CA: The Association of California School Administrators, January 1994.
- Marshall, Marvin. *Fostering Social Responsibility*. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation, 1998.
- Marshall, Marvin. "Rethinking Our Thinking on Discipline: Empower – Rather Than Overpower". *Education Week* (May 27, 1998).
- Marshall, Marvin, and Kerry Weisner. "Using a Discipline System to Promote Learning". *Phi Delta Kappa* (March 2004).
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. 3rd ed. New York: Addison Wesley Longman, 1987.
- Maurer, Robert. *One Small Step Can Change Your Life: The Kaizen Way*. New York: Workman Publishing, 2004.
- McGregor, Douglas. *The Human Side of Enterprise*. New York: McGraw-Hill, 1960.
- McIntire, Roger. *Raising Good Kids in Tough Times: 7 Crucial Habits for Parent Success*. Berkeley Springs, WV: Summit Crossroads, 1999.
- McIntire, Roger. *Teenagers and Parents: 10 Steps for a Better Relationship*. Berkeley Springs, WV: Summit Crossroads, 1999.

- Morris, Steve, and Jill Morris. *Leadership Simple: Leading People to Lead Themselves*. Santa Barbara, CA: Imporex, 2003.
- National PTA. *Discipline: A Parent's Guide*. Chicago: National Congress of Parents and Teachers, 1993.
- Oakley, Ed, and Doug Krug. *Enlightened Leadership: Getting to the Heart of Change*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Payne, Ruby K. *A Framework for Understanding Poverty*. Highlands, TX: Aha Press, 2001.
- Peale, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking*. Pawling, NY: Peale Center for Christian Living, 1978.
- Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Tradition Values and Spiritual Growth*. 25th Anniversary ed. New York: Touchstone, 2003.
- Pollard, Barbara K. *No Directions on the Package: Questions and Answers for Parents with Children from Birth to Age Twelve*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 2000.
- Popkin, Michael. *Parenting Your 1-to 4 – Year-Olds*. Kennesaw, GA: Active Parenting, 1998.
- Prager, Dennis. *Happiness Is a Serious Problem*. New York: Regan HarperCollins, 1998.
- Reynolds, Peter H. *The Dot*. Cambridge, MA: Candle wick, 2003.
- Robert, Cavett. *Success with People*. Wise, VA: The Napoleon Hill Foundation, 1969.
- Roberts, Monty. *Horse Sense for People*. New York: Viking, 2001.
- Rosemond, John. *John Rosemond's Six-Point Plan for Raising Happy, Healthy Children*. Kansas City, MO: Andrews and McMeel, 1989.
- Salk, Lee. *Familyhood: Nurturing the Values that Matter*. New York: Simon & Schuster, 1992.
- Scoresby, A. Lynn. *Teaching Moral Development*. Oram, UT: Knowledge Gain Publications, 1996.
- Seifert, Kathryn. *How Children Become Violent: Keeping Your Kids Out of Gangs, Terrorist Organizations, and Cults*. Boston: Acanthus, 2006.
- Shore, Penny. *How to Achieve Joyful and Competent Parenting*. Toronto, Ontario, Canada: The Parent Kit, 2006.
- Simmons, Rachel. *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls*. New York: Harcourt, 2002.
- Sosin, David, and Myra Sosin. *Attention Deficit Disorder: A Professional's Guide*. Westminster, CA: Teacher Created Materials, 2001.
- Steinberg, Laurence. *The Ten Basic Principles of Good Parenting*. New York: Simon & Schuster, 2004.
- Stone, Douglas, Bruce Patton and Sheila Heen. *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*. New York: Penguin, 2000.
- Sutton, James D. *If My Kid's So Nice... Why's He Driving ME Crazy?* Pleasanton, TX: Friendly Oaks Publications, 1997.
- Tracy, Louise Felton. *Grounded for Life: Stop Blowing Your Life Fuse and Start Communicating with Your Teenager*. Seattle, WA: Parenting Press, 1994.
- Urban, Hal. *Life's Greatest Lessons or 20 Things I Want My Kid to Know*. Redwood City, CA: Great Lessons Press, 2000.
- Urban, Hal. *Positive Words, Powerful Results*. New York: Simon & Schuster, 2004.
- Van Leuven, Dean. *Life Without Anger*. Camarillo, CA: DeVorss, 2003.
- Voors, William. *The Parent's Book About Bullying*. Center City, MN: Hazeldon, 2000.
- Wubbolding, Robert. *Reality Therapy for the 21st Century*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge, 2000.