

Линда Альберт

# СПРАВИМСЯ ВМЕСТЕ



Время сна



За столом



Школа как стресс



Одежда



Деньги



Правила и ответственность



Каникулы



О воспитании



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

# Линда Альберт

## Справимся вместе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69416701](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69416701)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Эта книга стала Бестселлером в США и была переведена на многие языки. В книге нет пространных и абстрактных теоретических рассуждений, за то приводится богатый арсенал простых, понятных и проверенных многими и многими родителями рекомендаций, направленных на укрепление взаимоотношений родителей и детей, укрепление полезного и конструктивного родительского влияния, дисциплины и порядка, формирования ответственности, путем естественных и логических последствий своего поведения, приведены основные принципы, позволяющие легко и эффективно ввести эти практические приемы и методы в обиход. Эта книга станет настоящим помощником многим родителям, и будет полезной педагогам, психологам, воспитателям и многим другим людям, чья профессия связана с поведением и воспитанием детей. Книга станет одной из самых полезных книг по воспитанию детей, которые вы когда-либо читали.

# Содержание

Предисловие переводчика	5
Признательность	7
Глава 1: Дилемма воспитания	9
Глава 2: Полезные Рекомендации	16
Глава 3: За Семейным Столом	42
Глава 4: Время Сна или Сумасшествие	63
Глава 5: ПРО: Правила. Распорядок.	81
Ответственность	
Конец ознакомительного фрагмента.	82

# Линда Альберт

## Справимся вместе

Моим детям:

КЕНУ,

ДЖУДИ

и СТИВУ,

которые пережили и вынесли те годы, когда я только училась справляться с детьми, и, вольно или невольно, испытали на себе все те методы и приемы, которые я применяла и испробовала на них, а затем вдохновили и поддержали мои усилия поделиться этими идеями с другими родителями и которые сейчас выросли любящими, самостоятельными, уверенными в себе и ответственными людьми.

# Предисловие переводчика

К сожалению, дети не рождаются с инструкцией для родителей, но если бы она существовала, то, вероятно, была бы написана доктором Линдой Альберт.

Когда я познакомился с книгами Л. Альберт, а затем и с ней самой, я пожалел, что не прочел эти книги раньше, когда мои дети еще были маленькими. Это позволило бы мне избежать многих и многих ошибок в их воспитании, и я был бы более успешным отцом, а моим детям не пришлось бы осваивать простые и понятные правила жизни уже будучи взрослыми и самостоятельными людьми.

Эта книга написана для тех родителей, которые обреченно полагают, что прием пищи должен проходить в стычках, приготовление ребенка ко сну – перерастать в сражение, а работа по дому должна целиком выполняться родителями, а не распределяться между ними и детьми. Здесь они найдут желанное облегчение и поддержку одного из лучших и авторитетных специалистов по воспитанию детей – доктора Линды Альберт.

Кроме того, читая эту книгу, они узнают, почему дети ведут себя так, а не иначе, и почему бывает так трудно управлять их поведением. В книге приведены ответы на многие вопросы, которые так волнуют родителей и простые и действенные рекомендации, которые были проверены и одобре-

ны сотнями и тысячами родителей во многих странах, поскольку книга была переведена на многие языки в разных странах.

Я получил удовольствие, работая над этой книгой и уверен, что она будет полезна многим родителям, а самое главное, она будет полезна их детям.

Алексей Шобырев

# Признательность

Я смогла написать эту книгу благодаря помощи и поддержки многих людей.

Мне не посчастливилось встретиться ни с д-р Альфредом Адлером, ни с д-р Рудольфом Дрейкурсом при их жизни. Тем не менее, именно их творческое наследие сформировало мои представления и стало теоретической основой для рекомендаций и советов, приведенных мной в этой книге.

Оригинальные работы А. Адлера и Р. Дрейкурса были разработаны и расширены многими их последователями во всем мире. Мое собственное понимание детей и родителей росло и крепло в общении с этими людьми, их трудами, их лекциями на семинарах и конференциях Северо-Американского общества Адлерианской психологии (NASAP). Этим людям, большинство из которых я не знаю лично, говорю: Спасибо!

Тем же, с кем я знакома лично: д-ру Оскару Кристенсену, д-ру Сильвии Коуэн-Андерсон, д-ру Мане Хартвелл-Уокер, д-ру Максин Джемс и д-ру Уильяму Маршант, моя особая благодарность за их дружбу и помощь, поскольку я училась у них применять эти принципы воспитания детей.

Многим читателям моей газетной рубрики "Coping with Kids", которые внесли свой вклад своими вопросами, приведенными в этой книге, спасибо.

Спасибо Байрону Еакин – другу, помощнику и мужу, который оказал мне помощь и моральную поддержку при подготовке рукописи.

И, пожалуй, самая большая благодарность человеку, который редактировал каждое написанное мной слово и давал бесценные предложения и советы – моей дочери Джудит М. Рэйчел. Большое спасибо от очень благодарной матери!

Линда Альберт Тампа, Флорида

# Глава 1: Дилемма воспитания



Родители часто спрашивают, почему сегодня стало так трудно растить детей? До появления первенца большинство из них были абсолютно уверены в своих воспитательных способностях. Несколько лет спустя эти родители выглядят сконфуженно и растерянно. Их дети и проблемы, связанные с ними, вместо радости и наслаждения приносят страдания и тревоги. "Где же мы ошиблись?" – спрашивают они. "Почему наши дети вызывают столько проблем? Почему мы не справляемся, как другие?"

Правда состоит в том, что и всем остальным сегодня при-

ходится нелегко.

Страницы этой книги содержат десятки вопросов родителей, столкнувшихся с проблемами в воспитании детей. Эти вопросы показывают, что такие проблемы и трудности стали нормой или обычным явлением во многих семьях. В воспитании детей никто из сегодняшних родителей не находится в исключительном положении.

Как же объяснить столь широкое существование такого множества проблем в сегодняшнем воспитании детей?

Каждый из нас имеет набор инструментов, методов и родительских навыков, которые мы используем в воспитании наших детей. Большинство из них заимствованы из наших наблюдений за другими людьми. Наш первый источник – это, как правило, то, что мы усвоили в своем детстве, в наших семьях. Это приемы и методы наших родителей, которые они использовали в отношении нас. Мы на себе ощутили действенность этих инструментов поэтому, когда встречаем подобные ситуации в своих семьях, мы смело используем эти методы. Некоторые из этих методов могут наоборот быть нам очень неприятны, и тогда мы стараемся не применять их. Другим ресурсом являются методы, которые мы переняли от наших родственников, друзей и соседей.

*Мы очень не хотим отказаться от прежних методов, или же признать, что они не работают!*

Дилеммой сегодняшних родителей является то, что многие из этих, привитых в детстве навыков, неэффективны с

сегодняшними детьми. И все же, мы очень не хотим отказаться от них или даже признать, что они не работают. Ведь, в конце концов, наши родители вырастили нас, используя эти методы, и все оказалось в порядке. Таким образом, вместо того чтобы отказаться от них, мы используем их снова и снова, только чтобы убедиться во второй, третий и четвертый раз, что они не работают.

*Единственное, что родители могут сделать, чтобы наконец разрешить эту дилемму, так это заменить неэффективные методы эффективными.*

Чтобы найти новые пути разрешения возникающих ситуаций, родители обращаются к родственникам или друзьям, имеющим детей. Они могут участвовать в каких-то неформальных группах, где обсуждают конкретные воспитательные проблемы, или же присоединиться к родительским организациям или курсам, где обучаются новым навыкам, или стремятся пополнить свои навыки самостоятельно с помощью книг и статей в интернете о воспитании детей.

Цель этой книги состоит в том, чтобы предложить читателям большое разнообразие методов, эффективность которых многократно проверена многими родителями.

Все навыки, представленные здесь, ориентированы на конкретные действия. В противоборстве с детьми конкретные действия говорят гораздо громче слов. Как бы родители не пытались просить, кричать, угрожать, напоминать, кри-

тиковать и ворчать, все это имеет очень незначительный и непродолжительный результат. Дети очень рано научаются быть "глухими" и ведут себя так, как будто наши слова не произносились вовсе. Только наши действия в ответ на их проступки влияют на них и побуждают вести себя по-другому, а не слова.

Многие родители не уверены в себе, застряв на своих прошлых ошибках в воспитании. Они часто говорят себе: "Если бы тогда я был более терпелив!", или "Если бы я был настойчив, приучая его к горшку!", или "Если бы я только знал, как прекратить эту борьбу!" Но прошлое осталось в прошлом, и оно неизменно! И, конечно, было бы лучше не делать тех ошибок, которые были сделаны когда-то, при том, что некоторые из них уже травмировали вашего ребенка. Так что не стоит тратить энергию сожалея о прошлых ошибках. Вместо этого научитесь использовать эффективные средства воспитания, подробно описанные в следующих главах.

При этом имейте в виду, большинство детей вовсе не радуются, когда родители меняют свой стиль воспитания потому, что, хотите верьте, хотите нет, дети уже хорошо адаптировались к существующим условиям. Как правило, они хорошо знают, как нами манипулировать, чтобы получить желаемое и поэтому они вполне удовлетворены существующим порядком. Поэтому будьте готовы к тому, что после точного следования всем рекомендациям этой книги, правильного применения методов в соответствующей ситуации вы вдруг

обнаружите, что поведении вашего ребенка ухудшилось. Не отчаивайтесь! Это совсем не значит, что поведение не исправить, или что вы потерпели неудачу, или что советы в этой книге ничего не стоят. Поскольку вы осваиваете новые формы родительского влияния, дети начинают понимать, что они больше не смогут управлять вами так легко, как прежде, и тогда они могут увеличить интенсивность своих проступков и манипуляций, стремясь вынудить вас вернуться к старому и привычному для них стилю.

Таким образом, когда вы будете следовать нашим рекомендациям, а поведение вашего ребенка начнет ухудшаться, это будет признаком того, что вы на пути к успеху! Улучшение в поведении ваших детей произойдут, как только они убедятся, что происходящие перемены необратимы.

Иногда некоторые дети используют очень злые и неприятные заявления, когда чувствуют, что их родители тверды в своих намерениях и манипуляции более невозможны. Тогда можно услышать от ребенка: "Ты поступаешь подло!", или "Я так несчастна, что мне хотелось бы никогда не родиться!" Здесь нужно понимать, что эти заявления не отражают истинных чувств ребенка. Они его последняя карта в противостоянии, последняя отчаянная попытка побудить вас отказаться от своих намерений и сдаться.

Когда новые инструменты воспитания используются легко и эффективно, когда бесконечное ежедневное напряжение боев с детьми начинает спадать, родители вновь обрета-

ют радостный и уже забытый вкус своего статуса, от надежды вновь пережить который многие из них уже отказались. Появляются время и энергия быть рядом с детьми, возможность делиться с ними своими радостями и заботами, с любовью наблюдать, как они растут и взрослеют. Дети, родители которых были эффективны, становятся более успешными в жизни, что напрямую связано с качеством их взаимодействия с родителями.

Родители, которые используют неэффективные методы, которые едва справляются, не знают, как выстроить сотрудничество и ответственность, склонны воспитывать детей манипулирующими, эгоистичными и зависимыми. Таким детям бывает очень нелегко добиться успеха во взрослой жизни.

Когда же родители имеют мужество отказаться от прежних неэффективных форм влияния, чтобы использовать новые, они получают реальные шансы воспитать детей с высоким уровнем уверенности в себе и чувством собственного достоинства. Детей, чувствительных к потребностям других людей, ответственных, способных найти и занять свое место в жизни. Эта долгосрочная цель – воспитания зрелых взрослых, требует ваших краткосрочных усилий по обучению эффективным методам. И это очень маленькая цена за такую великую награду.

Конечно, нельзя ожидать, что дети смогут понять долгосрочные преимущества их эффективного воспитания. Удо-

влетворение сиюминутных потребностей пока еще является гораздо более важным для них, независимо от того, что они хотят – съесть конфету, увильнуть от скучной домашней работы, или, управляя мамой или папой, побудить их что-то сделать вместо себя. И только, может быть, много, много лет спустя, когда у них появятся свои дети, они поймут, как им повезло в том, что у них были родители, которые любили их, были настойчивы и эффективны в своей заботе.

Эта книга написана для родителей, которые хотят расширить диапазон и эффективность своих родительских навыков. Я надеюсь, что вы будете обращаться к ней так же часто, как к книге рецептов ваших любимых блюд. Перечитывайте вопросы и ответы на них, используйте понравившиеся методы всякий раз, когда посчитаете это уместным.

Поскольку вы будете претворять эти методы в своей собственной семье, то постепенно станете применять их к более широкому кругу разнообразных ситуаций и вскоре заметите, насколько легче вам становится справляться с вашими детьми.

## Глава 2: Полезные Рекомендации



- Решайте одну проблему за один раз
- Не начинайте с самого трудного
- Временные ухудшения допустимы
- Ожидайте усовершенствование, но не совершенства
- Откажитесь от игры в «Да, но!»
- Допускайте неудачи
- Не ищите причин в прошлом
- Не спрашивайте: "Почему?"
- Узнайте основные цели плохого поведения
- Различайте цели плохого поведения
- Не вступайте в борьбу за власть
- Находите время для совместного отдыха
- Используйте язык уважения
- Когда молчание – золото
- Избегайте системы поощрений

и наказаний • Поделитесь своими намерениями • Нет единомышленника? – не сдавайтесь! • Не допускайте бесполезных внешних вмешательств • Запланируйте внешнюю помощь

Поскольку вы держите в руках эту книгу и читаете ее, то, возможно, вы хотите стать более эффективными с вашими детьми. Вы устали от постоянных стычек, препирательств, не сделанных домашних дел и беспорядка. Вы же видели семьи, которые, кажется, живут довольно гармонично. А как вам достичь большей гармонии в вашей собственной семье?

Вероятно, вы уже просмотрели некоторые страницы этой книги и прочитали вопрос или два, описывающие ситуации, подобные вашей. И, конечно, вы стремитесь опробовать некоторые из них и посмотреть, что получится.

Цель этой главы состоит в том, чтобы немного умерить ваш пыл. Она содержит полезные рекомендации в отношении вашего собственного поведения как родителя, которые сделают вас более эффективными при воплощении нижеприведенных рекомендаций.

## **Решайте Одну Проблему за Один Раз**

Выберите одну ситуацию и один набор методов, чтобы реализовать их за один раз. Это увеличит вашу способность последовательно работать над решением проблемы. У ваших детей, вероятно, таких проступков, которые вам хотелось бы изменить, гораздо больше одного и если вы займетесь боль-

ше, чем одной проблемой за один раз, то быстро израсходуете все свое внимание и энергию.

Вскоре вы узнаете, что есть только четыре основных мотива или побуждения для проступков и ваши методы решения различных ситуаций, основанных на одном и том же побуждении, будут схожими. Например, когда вы учитесь обращаться с ситуацией, происходящей от желания вашего ребенка быть боссом, вы увидите позитивные изменения в других его проступках, происходящих от того же самого побуждения, без прямого усилия с вашей стороны изменить их. Это происходит потому, что динамика отношений родитель-ребенок является одинаковой для всего спектра «босс-поведения», даже при том, что ситуации, в которых возникает такое поведение, разные.

Кроме того, по мере научения эффективного обращения с «босс-поведением» в одной ситуации, вы будете совершенствовать свои навыки для применения их в других схожих ситуациях. И вы почувствуете больше успеха, если не надорвете себя, пытаясь изменить все сразу.

## **Не Начинайте с Самого Трудного**

Если бы вы учились пользоваться деревообрабатывающими инструментами, то для начала выбрали бы самый простой проект. Вы бы не взялись делать трудный и причудливый предмет мебели. Если бы вы осваивали первый урок бокса, то вы бы не выскочили на ринг с Мохаммедом Али.

Тот же принцип относится и к инструментам воспитания. Требуется время, чтобы искусно овладеть ими, так что не начинайте с решения самых сложных проблем в первую очередь. Позвольте себе испытать некоторый первоначальный успех, начав с более мелких и менее серьезных ситуаций. Каждый ваш маленький успех не только поддерживает и вдохновляет вас, но и поощряет ваших детей, они тоже почувствуют благоприятные изменения в детско-родительских отношениях и в семейной атмосфере, когда в семье уменьшаются рознь и напряжение. Эти первые успехи покажут детям, что происходящие изменения позитивны, их не следует бояться.

## **Временные Ухудшения Допустимы**

Не отчаивайтесь и не расстраивайтесь, если ваш ребенок невзначай вдруг вернется к прежнему поведению, и вы подумаете, что он или она вновь выходит за рамки. Такие возвраты – часть поступательного движения, которое не бывает прямым и ровным. Воспринимайте такие случаи, как непреходящий признак нормального процесса развития. Не насмехайтесь и не ругайте своего ребенка в этих случаях, но также не уделяйте и дополнительного внимания таким срывам. Поймите, что регресс, как правило, указывает на существование дискомфорта и напряжения для ребенка, в это время ему необходимы ваша любовь и поддержка.

## **Ожидайте Усовершенствования, но Не Совершенства**

Научитесь поощрять себя в каждом, пусть и маленьком продвижении к цели, которое вы заметите в поведении своего ребенка, в результате вашего использования новых инструментов. Если вы будете ожидать Совершенства в виде полного и окончательного изменения поведения, без регрессов и срывов, то будете сильно разочарованы. Путь к успеху не прямая линия. Если прежде ваш ребенок закатывал четыре истерики в день, а теперь лишь три, наберитесь терпения! Это – улучшение! Продолжайте и вы сможете снизить их число до двух, затем – одной и, наконец, исключить их совсем. Но и потом, иногда, ваш ребенок может закатывать отдельные сцены, просто чтобы поддержать ваш тонус и вы не расслаблялись.

Имейте в виду, что проблемы кажутся непреодолимыми, когда у вас нет их решения. Всякий раз, когда вы встретите старую, неприемлемую форму поведения ребенка, просто повторите метод, который изначально помогал вам справиться с ней.

*Проблемы кажутся непреодолимыми, пока нет их решения.*

Чем чаще вы с удовлетворением будете отмечать каждую крупинку улучшений, тем большее воодушевление вы будете чувствовать, чтобы продолжить изучение путей эффективного воспитания ваших детей. И даже, было бы не вредно за-

вести дневник, в котором бы вы записывали каждый успех, когда он происходит. Такой дневник будет документом, подтверждающим ваше продвижение в становлении более эффективным родителем.

### **Откажитесь от Игры в «Да, но!»**

В бестселлере «Игры, в которые играют люди» доктор Эрик Берн описал технику или игру, названную «Да, но!», которой люди часто пользуются, чтобы сопротивляться изменениям. Самый простой вариант, который могут использовать родители и дети, такой: человек «А» имеет проблему и идет к человеку «Б» за советом. «Б» предлагает одно или несколько решений, но «А» находит разные причины, чтобы не принять совет. Таким образом «А» застревает в своей проблеме. Все мы, время от времени, запускаем эту игру потому, что полагаем будто наши проблемы отличаются или острее, чем у других людей и потому мы можем посчитать, что легче остаться со своей проблемой, чем попробовать решить ее новым способом.

Чтобы максимально использовать методы, предлагаемые здесь, нужно дать им шанс. Так прежде, чем вы будете отвергать любые предложения, как слишком затратные, трудные, или слишком отличающиеся от старых, дайте им шанс проявить себя. Может случиться так, что некоторые из них будут работать лучше, чем другие, чтобы помочь вам решить ваши особые проблемы, но все они были найдены и испро-

бованы другими эффективными родителями. Если вы применяете их аккуратно, с учетом приведенных рекомендаций, то есть все основания полагать, что эти методы воспитания будут работать и для вас тоже.

## **Допускайте Неудачи**

Ни одно человеческое существо, мужчина или женщина, взрослый или ребенок, не может избежать взлетов и падений в жизни. И мы оказываем нашим детям медвежью услугу, когда чрезмерно пытаемся оградить их от обратной стороны жизни, от опыта случайных неудач, которым каждый должен уметь противостоять. Это естественно, все родители хотят, чтобы их дети были счастливы. Но если мы всякий раз несемся, чтобы вмешаться, когда что-то происходит не так с нашими детьми, то они не учатся обращаться с расстройствами и разочарованиями, которые неизбежны в их взрослой жизни. Полезно понять, что опыт маленьких несчастий учит ребенка ценным навыкам встречи с большими разочарованиями в жизни.

Таким образом, будет лучше, если мы научим детей быть готовыми к плохим событиям наряду с хорошими и будем поощрять их способность обращаться со всеми возможными проявлениями реальной жизни. Ведь уверенность в себе – это знание, что ты можешь справляться с тем, что приходит в твоей жизни

Но не ждите от вашего ребенка мудрости и зрелости в по-

нимании того роста, который в нем происходит от встреч с редкими несчастьями. Гораздо более вероятно, что дети будут плакать и жаловаться, возможно, впадут в гнев или включают игру "пожалей меня". Это игра, которая предназначена, чтобы вы почувствовали жалость и нашли способ сделать их жизнь лучше. Не надо! Это время, чтобы побудить вашего ребенка держаться и претерпеть временные несчастья. И наблюдать расцвет его уверенности в себе, когда ситуация закончится и он поймет, что способен самостоятельно справиться с неудачными моментами жизни.

## **Не Ищите Причин в Прошлом**

Когда поведение наших детей становится вызывающим, мы склонны искать его причины в прошлых ошибках воспитания, которые мы сделали или в недостаточном внимании и заботе. Таковы последствия диктата Фрейда и его последователей, склонных искать травмирующий опыт прошлого, как причину сегодняшних проблем.

Это не очень полезный подход. Во-первых, невозможно выделить из всех событий, случившихся с ребенком, то «единственное», вызвавшее проблему. Даже если бы мы и определили такое событие, то были бы бессильны изменить его. Во-вторых, уровень вины родителей, когда они чувствуют, что так или иначе являются причиной всех проблем своих детей, часто уводит их от принятия необходимых дисциплинарных мер. Вместо дисциплины, они предлагают ребен-

ку воспитание в форме поддержки и понимания, которые имеют важное значение, но в другое время, и которые не эффективны при плохом поведении.

Если при выборе методов воспитания вы опираетесь на предположение, что поведение обусловлено прошлым опытом, то в вашем воспитании будет много ласки и избалованности, но очень мало дисциплины.

### **Не спрашивайте: "Почему?"**

Когда вы противостоите ребенку с плохим поведением, не спрашивайте: "Почему ты это делаешь?" Спросите вместо этого: "Как ты собираешься не повторять это?" Если вы спрашиваете: «Почему», вы обращаетесь к уже произошедшему и, вероятно, получите оборонительный ответ, которым ребенок пытается защитить себя. Когда же вы спрашиваете: "Как ты собираешься не повторять это?", вы сосредотачиваетесь на будущем поведении, а не обвиняете, поэтому никакой защиты не требуется. Ориентация на будущее более непосредственно ведет к той же цели что и конфронтация, но с большей гарантией, что такое поведение не повторится.

Фрейдистский подход предполагает, что ребенок очень мало контролирует свое поведение, поскольку оно является результатом внешних событий, которые вынуждают его действовать определенным образом. Более полезно воспользоваться теорией, впервые разработанной доктором Альфредом Адлером и задаться вопросом: "Какова цель плохого по-

ведения?" Этот подход предполагает, что дети сами выбирают плохое поведение, а не по принуждению неконтролируемых сил прошлого опыта.

Этот выбор основан на решениях, которые ребенок принимает в отношении того, как ему следует себя вести в тех или иных обстоятельствах. Да, на решения ребенка влияют люди и события вокруг него, но в конечном счете ребенок сам делает свой собственный выбор. Вы же, как родители, можете научить своего ребенка делать такой выбор вашей реакцией на его проступок. Но прежде, чем реагировать на тот или иной проступок ребенка, было бы полезно понять цель такого поведения. Несмотря на то, что у детей существуют десятки различных проступков, большинство из них совершаются ими с одной из четырех целей.

## **Узнайте Основные Цели Плохого Поведения**

Первая мотивация плохого поведения – желание большего внимания. Ребенок, который плохо себя ведет, используя привлекающие внимание механизмы, ищет дополнительное внимание. Он не только хочет быть замеченным и оцененным, но, и чтобы владеть вниманием родителей безгранично.

Вторая возможная мотивация – стремление к власти. В этом случае ребенок пробует утвердить свой контроль, показать родителям, что он босс и никто не может заставить его сделать что-нибудь.

Третья мотивация – жажда мести. Тогда ребенок хочет до-

садить родителям, чтобы компенсировать то, что он считает несправедливым.

И четвертая – стремление избежать неудачи. В этом случае ребенок хочет, чтобы его оставили в покое, отстали, представляясь беспомощным и неспособным выполнить ту или иную задачу. Когда же он остается один, то может избежать напрасных усилий и, вместе с ними, риска неудачи.

Обратите внимание, что некоторые из этих мотивов могут проявляться и в пассивных формах поведения. Их довольно легко распознать. Активные формы всегда явные, и вы, обычно, вынуждены реагировать сразу. Пассивные формы – более тонкие. Посмотрите, как много дополнительного внимания ребенок может получить, двигаясь очень медленно, съедая по одной горошине за раз, или будучи не в состоянии найти что-нибудь, или выказывая неспособность справиться с простой задачей.

Заметим также, что дети используют множество различных форм деструктивного поведения, чтобы доказать нам, что это они здесь являются боссами, что они более мощные, чем родители и что ими нельзя помыкать.

Пассивные формы такого поведения часто получают ярлычки, которые придают плохому поведению статус характерных особенностей, а не поведения, используемого для утверждения своей власти. Такого ребенка называют ленивым, незрелым, рассеянным, немотивированным, неуспевающим, отстающим, копушей, «ребенком с неустойчивым

вниманием» и др. Но если вы внимательно посмотрите на такого ребенка, то заметите одно важное противоречие в его поведении. Он не подтверждает ни один из этих ярлычков, когда делает то, что-то ему нравится, то, что он выбрал сам. «Характерные черты» поведения таинственно появляются только когда кто-то просит его что-либо сделать, особенно если этот кто-то – родители или учителя. Не обманывайтесь видимой пассивностью этой борьбы за власть. Она ничем не отличается от активной, во время которой ребенок громко и сердито отказывается сотрудничать.

### **Различайте Цели Плохого Поведения**

Есть два способа определить движущие силы того или иного поведения. Первый путь – расслышать свои инстинктивные чувства в момент проступка.

Если проступок призван привлечь внимание, то родители будут чувствовать себя слегка раздраженными или возбужденными. Если же проступок является борьбой за власть, то родители будут испытывать гораздо более сильные чувства гнева и разочарования.

Мстительное поведение вызовет чувства обиды и досады в сочетании с гневом и разочарованием. А в случае поведения на избежание неудачи родитель будет чувствовать себя в отчаянии, беспомощным и побежденным.

Второй способ определения категории плохого поведения ребенка – посмотреть, что происходит, когда вы пытае-

тесь изменить это поведение. Если мотивация «внимание» – ребенок временно прекратит свое поведение. Если мотивация «власть» – ребенок будет продолжать поведение немного дольше и, как правило, станет протестовать против ваших указаний. Если же мотивация «мечь» – поведение будет не только продолжаться, но и усилится до предела. Ну, а если мотивация «избежание неудачи» – ребенок будет просто продолжать то же самое поведение.

Важно различать эти мотивы, поскольку для эффективной работы с разными мотивами нужны и различные корректирующие методы. Используя приведенные выше принципы, внимательно наблюдайте за своими детьми около недели и попрактикуйтесь в определении этих различий.

Имейте в виду, что наиболее распространенной ошибкой, которую совершают родители в определении целей плохого поведения, бывает именованье всех проступков «поведением на внимание», не распознавая борьбы за власть, когда она происходит.

## **Не Вступайте в Борьбу за Власть**

Когда дети проявляют активную или пассивную борьбу за власть или «босс-поведение», описанные в предыдущих разделах, то у родителей возникает очень сильное искушение ответить на вызов своей властью или своим «босс-поведением». В конце концов, думаем мы, ведь это мы – родители и мы, как предполагается, являемся главными. Поэтому мы

должны утверждать нашу власть и заставлять детей делать то, что мы говорим.

Когда родители включаются в борьбу, ситуация обычно ухудшается. Если родители командуют, требуют и дают указания, конфронтация с детьми становится интенсивнее и острее. Дети становятся более непослушными и упрямыми в своем стремлении показать нам, что ими нельзя распоряжаться. Даже если в этот раз они будут подавлены и вынуждены сдаться, то непременно вскоре примут ответные меры и доберутся до нас, демонстрируя поведение, которое возмутит нас еще сильнее.

Некогда поведение родителей в манере босса было эффективным инструментом, чтобы заставить детей подчиняться. Большинство из нас, будучи детьми, делали то, что нам говорили наши родители и подчинялись. А единственным аргументом, которым мы удовлетворялись, было строгое: "Потому, что я так сказал!". Если бы родительское «босс-поведение» до сих пор было эффективно, то не было бы родителей, присылающих мне вопросы о проблемах с детьми, и не было бы родителей, покупающих книги с советами по взаимодействию с детьми, поскольку их первоначальный набор воспитательных навыков был бы достаточен, чтобы разрешить возникающие проблемы.

Часто родители опасаются, что альтернативой «босс-поведению» будет попустительство, позволяющее детям делать все, что они хотят и им все сходило бы с рук. Ничто не может

быть дальше от истины! Альтернативы «босс-поведению» – это просто более эффективные средства, помогающие детям научиться правильно себя вести и способствовать семейной гармонии.

## **Находите Время для Совместного Отдыха**

В каждой семье есть время, отведенное для совместного отдыха и развлечений. Когда в семье запланировано такое событие, то все с нетерпением ожидают его. Не позволяйте случившемуся на неделе плохому поведению влиять на эти планы. Есть более эффективные способы для преодоления возникших проблем. Будьте уверены, что запланированные мероприятия должны быть доступны для всех членов семьи, независимо от возраста и их способностей.

В следующих четырех разделах этой главы вы узнаете о Языке Уважения, о том, что Молчание – Золото, о системе Поощрений и Наказаний и о том, как Поделиться своими Намерениями.

Затем будет рассказано о способах воздействия на детей без включения «босс-поведения» и о том, как не включаться в борьбу за власть, и к чему она приводит.

Когда вы будете читать главы с 3 по 12, вы узнаете многие другие приемы и методы уклонения от борьбы за власть.

Кроме того, они имеют еще один замечательный дополнительный эффект. Благодаря им дети смогут освоить соответствующее поведение и научиться самодисциплине. Так они

научатся делать что-либо не из-за требований или команд, а просто потому, что благодаря их поступкам семья может жить в гармонии друг с другом. Они будут учиться думать прежде, чем действовать и предвидеть последствия своего поведения. И это будет их путь становления зрелыми и ответственными взрослыми.

## **Используйте Язык Уважения**

Детские психологи часто советуют родителям разговаривать со своими детьми так, как бы они говорили со своими лучшими друзьями. Я согласна! Я называю язык, которым родителям следует пользоваться, общаясь с детьми Языком уважения. Это, пожалуй, самый важный родительский навык. Все рекомендации в этой книге предполагают использование этого языка уважения. Приведенные ответы на вопросы содержат конкретные примеры того, как следует разговаривать с детьми при решении различных трудностей.

Прежде, чем родители смогут использовать язык уважения со своими детьми, они должны будут признать и избавиться от тех неуважительных слов, которые большинство из нас имеет в своем обиходе. Выбросьте слова, которые вы сочли бы оскорбительными, унижительными и саркастичными, если бы кто-то использовал их в разговоре с вами. Дети тоже страдают от них. Выбросьте команды, требования и прямые приказы. Дети сопротивляются, когда слышат их. Прекратите кричать, вопить и орать. Дети становятся «глухими»

в отношении подобных речевых проявлений. Вместо этого используйте слова, которые обнадеживают, поддерживают и принимают. Такие слова, которые формируют дух ребенка, а не разрушают его. Используйте слова, которые создают в детях уверенность и чувство собственного достоинства.

Язык уважения приглашает детей вести себя надлежащим образом и позволяет им наслаждаться привилегией делать то, что должно быть сделано. Этот язык отражает их уважаемое положение, которое позволяет детям участвовать в принятии решений, затрагивающих и их интересы, и семьи в целом. Он, так же, предлагает им выбор, соответствующий их возрасту и способностям.

Вместо того, чтобы шуметь и кричать, родители могут научиться говорить сдержанно и спокойно. Они могут использовать приятный тембр голоса и информировать о последствиях данного поведения в манере простого изложения фактов. При этом нет необходимости проявлять гнев и враждебность, которые так часто характеризуют детско-родительские конфронтации.

Стоит потратить время на изучение языка уважения. Большинство из нас усвоили непочтительные слова давным-давно, в своем детстве и, без сомнения, как большинство родителей, не раз применяли их к своим детям. Поскольку сейчас вы начинаете осваивать новые навыки, то вскоре увидите, что ваши проблемы с детьми начнут уменьшаться и вы согласитесь, что удобнее и естественнее гово-

ритель с детьми с уважением. Помните: Ожидайте усовершенствование, а не совершенства, – как от себя, так и ваших детей.

## **Когда Молчание – Золото**

Родителей, которые учатся избегать неприятных confrontаций и применять последствия детских проступков, ждет неременный успех, если они будут помнить старую поговорку – Молчание – золото. Кто из нас не испытывал сожаления о сказанном в пылу гнева? Слова, произнесенные во время конфликтов и противодействий, которые, как мы надеемся, образуют наших детей, обычно только усиливают их сопротивление.

Поскольку многие статьи и книги по воспитанию рекомендуют нам учиться разговаривать с детьми, общаться с ними, мы можем подумать, что методы дисциплинирования – это особые разговоры. В целом совет учиться общаться превосходит, это полезно всегда, кроме случаев, когда ребенок ведет себя плохо. Большинство проступков требует действий, а не слов. Поберегите ваши слова для лучших времен.

Также важно помнить, что тишина является золотым правилом после того, как ребенок испытал неприятные последствия своего проступка. Посмертные лекции типа «Я-говорил-тебе-и-теперь-смотри-что-происходит-когда-ты-не-слушаешь-меня!», разрушают преподанный урок, который ребенок должен был усвоить.

***Большинство проступков требуют действий,  
а не слов.***

И имейте в виду, что можно и без крика быть очень выразительным. Пристальный взгляд, сдвинутые брови, сжатые губы, указующие пальцы могут сказать все то же самое, что и громкие слова. Вы даже обликом можете вызвать бунт и сопротивление, так же как замечаниями. Позвольте последствиям проступка быть формой коммуникации.

### **Избегайте Системы Поощрений и Наказаний**

Систему наград и наказаний часто рекомендуют родителям, как эффективное средство достижения дисциплины. В этой системе родители поощряют детей, когда те ведут себя соответствующие и наказывают, когда они ведут себя неприемлемо. Эта структура сложна и специфична, а система рекомендуемых наград и наказаний варьируется от очень простых до очень сложных. Ни одна из этих систем не будет рекомендована в этой книге по очень серьезным основаниям.

Существует опасный выбор между краткосрочными и долгосрочными результатами. Вы должны решить, хотите ли вы сохранить практику тушения пожаров или изменить поведение качественно, что является более медленным процессом.

Нет никаких сомнений в том, что вознаграждение может работать, если вы желаете получить эффект немедленно. Дети не глупы. Если сегодня вечером я предложу своей дочери

50 центов за мытье посуды, она, скорее всего, вымоет ее и возьмет деньги. Однако, когда завтра ситуация повторится и гора грязной посуды будет ждать своего часа, она может сказать: "Сколько будет стоить тебе помыть посуду вместо меня?" Проблема с получением наград в том, что дети привыкают к ним и требуют, как должное. Они часто развивают практику от «Что я получу за это?» до «Заинтересуй меня!» Другими словами, они соглашаются внести свой вклад в семейную жизнь лишь при условии, что будут вознаграждены за это.

Наказание также будет работать короткий срок. Применяя физическую силу или отказывая ребенку в чем-то важном, родитель, вероятно, сможет изменить данное поведение, но у наказаний есть очень неприятный побочный эффект. Нравится нам это или нет, но сегодняшние дети убеждены, что имеют те же самые права, как и родители. Они уверены, что, если родители могут наказать их, то и они имеют ответное право наказать родителей. И у детей есть много способов сделать это. Они могут отказаться взаимодействовать с братьями/сестрами или сверстниками. Они могут «забыть» важные домашние обязанности, они могут нарушать дисциплину в школе; они могут выпить или принять наркотики и так далее. Дети рано узнают, что очень эффективный способ наказания родителей состоит в том, чтобы принять поведение, идущее вразрез с их моральными ценностями. И есть еще один неприятный побочный эффект наказания. Де-

ти научаются не изменять поведение, которое беспокоит родителей, а не попадаться на этом поведении. Так они учатся быть подлыми, изворотливыми и лживыми.

Эта книга наполнена иными, более эффективными идеями для дисциплинирования ваших детей, нежели метод наград и наказаний.

## **Унижение**

Унижение ребенка является одним из наименее эффективных инструментов воспитания. Вероятно, высмеивая ребенка, вы смогли бы изменить или прекратить тот или иной проступок. Но рано или поздно такой ребенок нанесет вам ответный удар, особенно если вы унизите его перед сверстниками.

*Краткосрочное изменение поведения ребенка не стоит долгосрочной враждебности.*

## **Поделитесь Своими Намерениями**

Изменения ваших стратегических намерений в отношениях с детьми не должны оказаться неожиданным сюрпризом для них. На самом деле вы будете более эффективно побуждать их к позитивным изменениям в поведении, если они будут заранее знать, как вы собираетесь поступать в определенных ситуациях. Неожиданные изменения воспринимаются ими, как "Я достану тебя", как очередная и бессмысленная демонстрация родительской власти. Дети часто реагируют на такие ситуации решением, не обязательно созна-

тельным, сквитаться с родителями в ближайшее время. Они даже усиливают те же самые проступки или переключаются на новые, которые раздражают родителей еще больше.

Когда вы определитесь с ситуацией и будете готовы с ней работать, вы можете обсудить это со своими детьми, воспользовавшись соответствующими разделами этой книги. Поступив так, вы обойдете возможное побуждение ребенка поквитаться. Дети должны видеть, что стратегические изменения происходят не из вашей потребности в родительской власти или желания навредить им, а из-за того, что определенные ситуации нарушают гармонию вашей семейной жизни, и вы просто хотите принять меры, чтобы исправить эту ситуацию.

Имейте в виду, любое предложение, приведенное в книге, является только одной из многих возможностей для управления данной ситуацией. Используйте эту книгу в качестве трамплина для семейного обсуждения и посмотрите, придумывают ли ваши дети решения, которые, на их взгляд, были бы более эффективным. Внимательно слушайте их идеи поскольку, когда они предлагают свои и соглашаются с вашими, у них будет намного больше решимости реализовать их.

## **Нет Единодушия? Не Сдавайтесь!**

Когда родителям не удается достичь согласия между собой в методах воспитания ребенка, они чувствуют отчаяние и расстройство. Конечно, единодушие облегчает жизнь се-

мый, но и его отсутствие не снижает их родительской эффективности. Дети намного более проницательны и гибки, чем мы о них думаем. Каждый день они наблюдают большое количество взрослых, придерживающихся различных взглядов на детское поведение и изменяющих проводимую ими политику дисциплины. Дети в любой начальной школе могут дать вам характеристику на каждого из учителей и рассказать, как они могут и не могут себя вести с каждым из них. И, конечно, то же самое они могут сделать и дома, где они соприкасаются только с двумя взрослыми.

Вот некоторые способы избежать рисков, когда родители имеют различные методы воспитания:

– Не позволяйте детям играть на стороне одного из родителей против другого. Когда один родитель говорит: «Нет!», дети часто обращаются к другому, надеясь услышать «Да!». Не говорите это! Или, когда ребенка дисциплинирует один родитель, он может бежать за защитой к другому. Не давайте ее! Избегайте включения в любую ситуацию, между вашим супругом и ребенком. Позвольте им самим решать проблемы, которые возникают между ними.

– Не критикуйте методы воспитания своего супруга. Каждый родитель должен быть в состоянии взаимодействовать с ребенком так, как он или она считает целесообразным.

– Не воспринимайте нежелание вашего супруга принять ваши методы, как препятствие для ваших самостоятельных, решительных мер в решении проблем с детьми.

– Будьте осторожны в переносе на ребенка возможных чувств гнева и негодования, которые у вас может вызвать отказ супруга или супруги последовать вашему пути.

– Если вы и ваш супруг часто не находите согласия по методам воспитания и даже конфликтуете, присмотритесь, есть ли у вас согласие в других областях совместной жизни. Иногда трудности в воспитании детей маскируют фундаментальные трудности в супружеских отношениях в целом. Пока в центре внимания остаются дети, родители могут избегать открытой конфронтации по основным трудностям их брака. Постарайтесь решить ваши брачные проблемы прежде, чем будете искать согласие по проблемам воспитания.

– Обращение за помощью к профессиональному консультанту может стать вашим мудрым шагом.

## **Не Допускайте Беспольных Внешних Вмешательств**

Ничто так не подрывает решение дисциплинировать ребенка новыми способами, чем нежелательное вмешательство извне. Друзья, родственники, соседи, кажется, любят критиковать и предсказывать бедствия, когда кто-то пробует методы, отличающиеся от привычных им. Особенно трудно следовать рекомендациям пожилых людей, собственные дети которых были воспитаны в авторитарных традициях. "Заставьте их слушаться, – скажут они, – Покажите им, кто главный!" Послушав достаточно много таких рекомендаций, вы

будете чувствовать себя абсолютно несостоятельным родителем, и ваша решимость использовать новые методы воспитания начнет угасать.

Вы вряд ли сможете убедить кого-то изменить их мнение, споря о том, чьи идеи более правильны. Такое занятие часто заканчивается взаимными обидами. Вы больше не нуждаетесь ни в чьем одобрении – соседа, тещи, свекрови, чтобы дисциплинировать ваших детей так, как вы считаете нужным. Вы можете воспрепятствовать нежелательному вмешательству короткими фразами, таким как: «У меня есть способ дисциплинировать моих детей», «Спасибо за ваш совет, но я планирую сделать это по-своему!» Затем смените тему беседы.

## **Запланируйте Внешнюю Поддержку**

Вы когда-нибудь замечали, насколько легче чему-то обучаться, когда вы делаете это в группе, нежели одному? Наличие группы также помогает в освоении новых навыков воспитания.

Регулярные встречи и разговоры с другими родителями, имеющими схожие ситуации и желающими их изменить, могут быть очень ободряющими. Вы сможете поздравить друг друга с успехами в продвижении к разрешению проблем. Вы сможете отточить свое восприятие детских проступков, обсуждая различные ситуации, представленные в этой книге. Вы сможете исследовать рекомендуемые методы, пока не

почувствуете себя уверенно в их понимании и правильном применении. Вы сможете обсудить использование различных методов конкретно в вашей ситуации.

Такие группы поддержки особенно важны для одиноких родителей, у которых нет в доме второго взрослого и не к кому обратиться за поддержкой и советом. Группа, состоящая из одиноких мам или пап, может обеспечить не только поддержку в обращении с детьми, но и помочь в других ситуациях, характерных для одиноких родителей. Все, что вам нужно для начала работы такой группы – это несколько заинтересованных родителей, один свободный вечер в неделю в течение пары месяцев, книги для каждого участника, уютная гостиная и готовность поделиться с другими.

# Глава 3: За Семейным Столом



• Разумные ожидания • О пустых тарелках • Ужин без конца • Не воевать с привередой • "Чтоб он исчез, излишний вес!" • Овощи раздора • Кто пролил, тот и вытирает • Беседа за столом должна быть общей • Привычка к нездоровой пище • Беспорядочный перекус • Поведение за праздничным столом • Заметки на память

Вся семья за общим столом! Возможно, это самое приятное время для всей семьи.

Завтрак – время, когда семья проводит несколько минут вместе прежде, чем каждый окунется в свои собственные заботы на работе или в школе. Обед или ужин – иное время, когда все вновь собираются вместе и готовы поделиться событиями прошедшего дня.

К сожалению, для многих семей это время превращается в суровое испытание, наполненное ссорами и препирательствами, которые огорчают всех. Дети ссорятся между собой, спорят, хнычут и жалуется. Родители сердятся, кричат, грозят и, бывает, отправляют провинившихся из-за стола плакать.

Давайте посмотрим, как родители могут справиться с проступками детей во время приема пищи и наслаждаться мирной семейной трапезой.

Приветствия. Приветствие членами семьи друг друга по утрам или после школы/работы является важным моментом в поддержании близких отношений. Теплое приветствие, сопровождаемое прикосновением к плечу, объятием или поцелуем говорит нам: "Ты важен!" и «Я забочусь о тебе!" Даже при том, что часто в эти моменты родители очень спешат, но секундные затраты с лихвой возмещаются количеством добрых семейных чувств.

## **Разумные Ожидания**

Родителям полезно иметь ясное представление о том, какими навыками поведения за столом способен владеть их ре-

бенек.

Дети в возрасте от 5-ти до 12-ти лет вполне могут садиться за стол вовремя, с мытыми руками и готовые к еде. Они способны спокойно сидеть за столом тридцать минут, не прыгая и не бегая. Возможен один выход в ванную, но не чаще. Дети вполне могут быть вежливы с братьями и сестрами и могут участвовать в общей беседе. Как и взрослые, дети могут иметь различное настроение, поэтому в некоторые дни они могут быть более оживленны и общительны, чем в другие.

В школьном возрасте они должны уметь пользоваться ложкой, ножом и вилкой, хотя могут случаться и отдельные промахи. Они могут не любить одни продукты и предпочитать другие точно так, как это делают взрослые, и они могут с осторожностью пробовать новые. Но им не следует выражать свои претензии жалобами, особыми требованиями или громкими отказами есть то, что им приготовили.

Они могут быть готовы к тому, что через тридцать минут прием пищи завершится, и тарелки должны быть убраны со стола.

Если им позвонят по телефону или придут друзья, то детей можно научить отвечать: «Мы сейчас ужинаем. Пожалуйста, зайдите или перезвоните через полчаса».

## **О Пустых Тарелках**

**ВОПРОС:** Полагаете ли вы, что следует настаивать на том, чтобы дети съедали все, что находится в их тарелках?

**ОТВЕТ:** Нет! Я считаю, что чем меньше суеты вокруг того, что ваши дети едят за столом, тем меньше проблем у вас будет.

Функция родителей заключается в том, чтобы обеспечить детям наличие соответствующего полноценного питания. Обратите внимание на существенную разницу между приготовлением пищи и проявлением настойчивости в ее количественном потреблении. Это не функция родителей – заставлять ребенка есть все, что подается ими на стол. В самом деле, подобные попытки, заставить ребенка есть, обычно приводят к упрямству и придирам, доставляющим родителям дополнительную массу хлопот.

Отмечу также, что приготовление пищи не означает персонального обслуживания с учетом индивидуальных вкусовых предпочтений каждого. Родители не обязаны быть поварами из ресторана быстрого питания. Не считайте своей обязанностью обеспечить выбор на любой вкус. Чередуйте ваши меню так, чтобы любимые продукты каждого человека присутствовали по преимуществу, а нелюбимые не присутствовали постоянно.

Исключите легкие закуски, если вы считаете, что ваши дети плохо едят за общим столом. Нет ничего убедительнее пустого желудка, чтобы побудить ребенка есть то, что подано.

Если ваши дети постоянно оставляют еду на тарелках, то, возможно, вы кладете им слишком много. Родителям свойственно переоценивать потребности растущего организма в

пище. Многие из нас идентифицируют подачу пищи с проявлением своей любви и заботы, поэтому мы побуждаем наших детей есть больше, чем это им необходимо.

Проконсультируйтесь с детским доктором. Если он не обнаружит дефицита веса ребенка, то вам следует, либо сократить количество предлагаемой детям пищи, либо не настаивать на опустошении их тарелок.

А еще лучше, почему бы не подавать еду в больших блюдах и пусть дети сами кладут ее себе в тарелки? При этом, если дети имеют тенденцию набирать слишком много пищи, обеспечить их небольшими тарелочками.

Дети хотят самостоятельно контролировать этот небольшой аспект своей жизни. Так они смогут регулировать количество потребляемой пищи в соответствии с потребностями своего организма. В некоторые дни они могут быть очень голодными, а в другие нет. Умение распознавать и уважать сигналы своего организма – очень важно для детей. Проблемы избыточного веса взрослых вызваны игнорированием этих естественных сигналов организма – голода и насыщения.

## **Ужин Без Конца**

**ВОПРОС:** Моей семилетней дочери необходим целый час, чтобы завершить ужин. Она ковыряется в тарелке, пару раз сходит в ванную комнату, дурачится с сестрами. К концу ее ужина я взвинчена из-за препирательства и криков, и потом до конца дня не могу прийти в себя.

Должна ли я мириться с этим, потому что некоторые дети медлительны по своей природе, или есть способ это изменить?

**ОТВЕТ:** Я не думаю, что есть ген «медлительности», который передается по наследству. Дети часто научаются медленно есть и, казалось бы, зря тратить время, однако, это их способ получить особое внимание со стороны родителей, или втянуть их в борьбу за власть.

Вам следует решить, как долго приготовленный ужин будет оставаться на столе. Тридцать минут вполне достаточно для любого ребенка, чтобы он поел. Перед ужином сядьте со своими детьми и объясните им, что прием пищи происходит слишком долго. Предупредите, что теперь тарелки будут убраны через тридцать минут и до следующего утра никаких перекусов не будет. Спокойным и доброжелательным голосом объясните им, что они сами могут решить, насколько быстро или медленно будут есть, и что вы больше не будете напоминать или подгонять их. При этом, если вы установите кухонный таймер на тридцать минут, то он поможет детям сориентироваться во времени.

Затем, по истечении оговоренного времени, молча уберите пищу со стола. Если на тарелке вашей дочери еще остается пища, не читайте посмертной лекции о том, почему она должна была есть быстрее и не предсказывайте того, какая голодная она потом будет. Помните, что молчание золото, когда необходимые меры уже приняты.

Если позже ваша дочь придет к вам жаловаться на чувство голода, будьте дружелюбны, признайте ее чувства и скажите, что вы будете рады видеть ее на завтраке. Не вступайте в долгую дискуссию о поведении за столом. Не жалейте ее, она не будет голодать, ложась спать. Вы не должны корить себя и думать, что вы ужасная мать, потому что ваш ребенок голоден: это был ее выбор – очень медленно есть.

Как только ваша дочь получит опыт последствий медленной еды, она будет есть быстрее.

## **Не Воевать с Привередой**

**ВОПРОС:** Мой ребенок очень привередлив в пище. Как мне быть? Я немного изучала вопросы питания и знаю продукты, которые необходимы моему ребенку. Но он отказывается их есть, а я проигрываю в этих битвах!

**ОТВЕТ:** Вы будете проигрывать, если не перестанете воспринимать прием пищи, как битву. Нравится нам это или нет, но ребенок контролирует то, что попадает ему в рот и то, что он глотает! Однако, есть способы заинтересовать ребенка пользой пищевого разнообразия.

Например, предложите ребенку некоторый выбор пищи. Диапазон такого выбора зависит от возраста ребенка. Двухлетнему малышу можно предложить на выбор две или три различных каши по утрам. Девятилетний же ребенок может принять участие и помочь родителям составить меню на неделю.

Кстати, планирование меню – это лучший способ обучения ребенка питанию. Это подходящее время для обсуждения того, какие продукты необходимы и в каких пропорциях для поддержания здорового организма.

Если вы будете учить детей питанию за столом, особенно когда они отказываются что-то есть, то они будут воспринимать это как попытку заставить их есть нежелательную пищу. Они будут изо всех сил сопротивляться этому принуждению.

Старайтесь разнообразить меню как можно чаще и готовьте разные блюда из каждой группы продуктов в разные дни. Таким образом дети будут знать, что, если они избегают некоторых овощей, например, то те овощи, которые они любят, будут обязательно поданы в следующий раз.

Еще один способ повлиять на привычки привередливых едоков – это использовать для блюд и закусок только полноценные, питательные продукты и, таким образом, позволить ребенку есть то, что он хочет. Тогда вам не придется беспокоиться, если ребенок отказывается есть ту, или иную пищу. Иногда ребенок может не съесть часть приготовленной пищи, или даже пропустить обед или ужин, но он не будет голоден. При этом такое питание будет сбалансированным.

В жизни ребенка может возникнуть период, когда он будет полностью избегать определенной пищи. Но если в его рационе присутствует только полноценное питание, а диета правильно сбалансирована, то это обстоятельство не должно

стать причиной родительского беспокойства, если этот период остается в границах нескольких дней или недель.

Если же вас беспокоит неправильное питание вашего ребенка, то заведите журнал его питания за неделю. Это поможет вам объективно оценить сбалансированность его диеты и позволит держаться подальше от линии «пищевого фронта».

Не принуждайте детей пробовать, особенно новую для них пищу. Чем меньше будет ваше давление, тем охотнее они будут включать в рацион новые продукты.

Не используйте десерт в качестве взятки, чтобы побудить детей съесть новые продукты. Такие методы научат их тому, что существуют продукты – награды, которые следует есть только за вознаграждение. Они научатся воспринимать основное блюдо в качестве прелюдии к десерту, а не как полезную еду для организма. Если десерт питателен как остальная еда, он может и должен быть доступен для всех, независимо от того, что они съели перед этим.

Будьте сами примером в употреблении пищи. Ребенок, который постоянно слышит, как мама или папа отказывается от тех или иных продуктов, будет полагать, что и он имеет такое право. Родители достигают наибольшего сотрудничества со своими детьми, когда в семье нет двойных стандартов, когда правила и нормы одинаковы для всех.

**«Чтоб Он Исчез, Излишний Вес!»**

**ВОПРОС:** Моя десятилетняя дочь имеет избыточный вес. Она еще слишком мала, чтобы сажать ее на диету. К сожалению, ее еда очень калорийна. Она обожает сладкое во всех видах, а также чипсы, крендели, и все те штуки, которые откармливают детей. Боюсь, это будет трудная битва, если я скажу ей, что она больше не будет есть эти штуки, особенно когда другие едят их.

Я знаю, дети дразнят ее жирной. Какой самый лучший способ похудеть ребенка?

**ОТВЕТ:** Мне понятно ваше беспокойство по поводу веса дочери. Избыточная масса тела в детстве, как правило, остается проблемой и во взрослой жизни. Родители должны предпринять все меры, чтобы справиться с этой тенденцией и не позволить ей стать пожизненной.

В этой ситуации, как и с любым физическим расстройством, обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Убедитесь, что нет никакой медицинской проблемы, при которой ожирение является лишь ее симптомом.

Большинство проблем веса является результатом неправильного питания и недостаточной активности, когда калорий потребляется больше, чем сгорает. Этот простой факт большинство людей с проблемами веса предпочитают игнорировать.

Диета является лишь временным решением для похудения и, как правило, не очень эффективным. Сидя на диете, человек, в течение определенного времени, старается по-

треблять меньше калорий и, таким образом, снизить свой вес. Как только вес снижается, диета прекращается и возобновляется привычная модель переедания и недостатка движений, так потерянный вес возвращается обратно.

Книжные магазины переполнены диетическими бестселлерами. Если бы эффект какой-либо из них был постоянен, мы не нуждались бы ежегодно в таком количестве новых диет. Поскольку большинство взрослых не могут успешно и устойчиво снижать свой вес с помощью диеты, было бы нереалистичным думать, что и ребенок сможет.

Кроме того, диетические ограничения в питании ребенка порождает слишком много негативного внимания к этой проблеме, а это может стать оружием в руках ребенка. Всякий раз, когда он захочет огорчить своих родителей, ему будет достаточно лишь дотянуться до чипсов.

Решение проблемы лишнего веса ребенка заключается в изменении питания и привычной активности всей семьи. Сказать легче, чем сделать! Но и награда велика! Вся семья будет чувствовать себя здоровее, если блюда и закуски будут состоять только из здоровых продуктов. Переключитесь на фрукты, овощи, попкорн без масла и несладкие соки. Замените десерты свежими фруктами. Пейте обезжиренное молоко, варите более постное мясо, курицу и морепродукты и подавайте не стол больше сырых и вареных овощей. Контролируйте содержание сахара в консервированных и переработанных продуктах, особенно в сухих завтраках. Не храните

нездоровую пищу в доме.

Вам также необходимо увеличить активную деятельность вашей семьи. Если вы уже используете активные формы, такие как ходьба, плавание, катание на коньках, то вам следует увеличить это время или постепенно добавлять новые формы, которые примет вся семья. Подумайте о преимуществах не только физического состояния каждого, но и об эмоциональном сближении семьи, участвующей в общих увлечениях.

В сегодняшнем сидячем мире с перегруженной калориями пищей очень нелегко оставаться стройным и подтянутым для любого человека, ребенка или взрослого.

Сосредоточьте ваше внимание на семейном фитнесе, а не на проблемах с весом одного ребенка. Когда все члены семьи будут наслаждаться хорошим здоровьем, то и ребенок с избыточным весом получит необходимую поддержку для похудения.

## **Овощи Раздора**

**ВОПРОС:** Я готовлю много разных овощей, но каждый раз кто-нибудь из моих детей выражает неудовольствие и отказывается от еды, в зависимости от того какие овощи я приготовила. Разве неправильно настаивать, чтобы дети ели эти овощи? Из-за этого у нас бывают досадные споры за столом.

**ОТВЕТ:** Вообще неправильно заставлять детей есть, овощи в том числе.

Ваша настойчивость в этом вопросе включает борьбу за власть, что и порождает сопротивление и отторжение этих продуктов. Учитывайте данный факт, когда подаете овощи на стол.

Предлагая пищу, предусмотрите возможность некоторого выбора, который дети могли бы сделать. Одним из вариантов решения является способ приготовления. Иногда дети отказываются есть пищу с обычной тарелки, но с удовольствием поглощают эту же пищу, приготовленную в горшочках. Кулинарные книги полны вкусных рецептов приготовления овощей. Некоторые дети предпочитают сырые овощи, либо просто порезанные, или в салатах.

Другой вариант – форма подачи. Оказывается, особая посуда может сделать продукт более привлекательным. Такая посуда не должна быть дорогой, вполне достаточно, если она будет интересной. Различные распродажи домашней утвари являются прекрасным местом, чтобы подобрать подходящую посуду.

Еще один важный фактор – частота, с которой овощи подаются. Полезно обсудить такой недельный график с детьми, так чтобы подача того или иного овоща выглядела автоматической и не было вины матери в том, что "опять морковь". Таким образом, каждый будет знать предстоящее меню, и когда будет его любимый овощ.

**Кто Пролил, Тот и Вытирает**

**ВОПРОС:** Мои дети очень неуклюжие. Они роняют пищу на стол, когда берут ее из общей миски. Разливают сок или молоко из стакана. Я устала убирать за ними!

**ОТВЕТ:** Понимаю вас! Вы устали убирать за ними. Вы можете прекратить делать это прямо сегодня. Вытирать должен тот, кто испачкал!

Дети могут вытереть пролитое из тарелки губкой или бумажным полотенцем. Вы можете частично предотвратить загрязнение, обратив внимание на тип используемых столовых приборов. Например, использование пластиковых ковшиков с длинными ручками вместо ложек поможет зачерпывать пищу, не проливая ее.

*Никогда не надейтесь, что дети знают,  
как выполнить ваше поручение.*

*Потратьте время, чтобы научить их этому.*

Имейте на кухне под рукой небольшие пластиковые емкости и пару подходящих губок. Пролив сок или молоко на стол, дети смогут взять такую губку или салфетку и навести на столе порядок. Найдите время научить детей делать это. Потом, когда это случится, просто напомните им воспользоваться губкой, если они не мчатся сделать это самостоятельно.

Самый лучший способ научить детей не свинячить – предоставить им возможность испытать процесс очистки, как естественное последствие. Однако, вы погубите этот урок, если станете сердито комментировать их неуклюжесть.

## **Беседа за Столом Должна Быть Общей**

**ВОПРОС:** Мы с женой хотели бы приятно беседовать за ужином. У меня есть многое, о чем бы я хотел рассказать ей, и я хотел бы узнавать о том, как прошел ее день. Проблема в том, что наши дети постоянно прерывают нас. Как я могу заставить их прекратить перебивать нас и сосредоточиться на еде?

**ОТВЕТ:** Не используйте семейный ужин для обмена новостями и идеями со своим супругом, которые не будут интересны детям. Отведите таким разговорам время до или после вашего семейного ужина, когда вы сможете быть одни. Некоторые родители отдыхают с чашечкой кофе после ужина, когда дети ушли играть, заняты домашним заданием или смотрят телевизор. Это действительно приятно, иметь полное внимание друг друга во время разговора.

За семейным столом, дети хотят участвовать в общей беседе. Если вы не включаете их, они, скорее всего, начинают плохо себя вести, чтобы привлечь ваше внимание. Они перебивают, жалуются на еду, или что-то случайно-нарочно разливают.

Иногда вы можете просто покормить ваших детей пораньше, чтобы вы и ваша жена смогли поужинать вдвоем и насладиться продолжительным общением друг с другом.

## **Привычка к Нездоровой Пище**

**ВОПРОС:** Возможно ли переломить привычку моих детей к нездоровой пище? Я знаю, что многие напитки, сладости и чипсы, которые они любят, неблагоприятны для питания детей, но они донимают меня, пока я не сдамся и не позволю им есть то, что они хотят. Как я могу удержать их от этой пищи?

**ОТВЕТ:** Просто – не покупайте и не держите нездоровую пищу в доме. Если ее не будет в шкафах или холодильнике, дети не смогут достать ее. Но и вы не сможете! И это трудная часть.

Если вы действительно хотите отучить своих детей от снеков, вы должны сами быть готовы соблюдать строгую диету. Подавайте пример, но не проповедуйте. Ваш пример учит намного сильнее, чем ваши слова.

Объясните детям, что такая пища слишком дорогостоящая и с точки зрения денег, и с точки зрения здоровья, чтобы продолжать покупать ее. Вместе с ними составьте список тех здоровых закусок, которые могли бы быть под рукой для проголодавшихся детей и обеспечьте их доступность.

Вы не сможете контролировать количество снеков и пепси, которое они едят вне дома. Фактически, чем больше вы пытаетесь делать это, тем, вероятно, большее сопротивление вы встречаете. Но ваше отношение и пример, который вы подаете, будут для них сильными уроками.

## **Беспорядочный Перекус**

**ВОПРОС:** Перекусы – реальная проблема нашего дома. В ту минуту, когда мои дети, вернувшись из школы, переступают порог дома, они заявляют, что голодны. При этом каждый хочет что-то свое, к тому же после их перекуса кухня лежит в руинах.

Кроме того, моя старшая дочь перекусывает весь день в школе и затем отказывается обедать. Если же я выбрасываю эти снеки, жалуются все. Они также жалуются, когда я ограничиваю их в разных сникерсах и биг-маках и не покупаю что-то из этой дряни, которую они требуют. Что нам делать?

**ОТВЕТ:** Немного предварительной организации может помочь вам решить эту проблему. Прежде всего, сядьте с детьми и составьте список всех продуктов, которые будут пригодны для перекусов. Вы не должны включать нездоровую пищу, поскольку нет никакой корреляционной связи между сладостями и счастливым детством. Ваш список продуктов может включать в себя сухие фрукты и орехи, кусочки свежих фруктов и молоко, сыр и арахисовое масло, цельно зерновые хлеб и выпечку, попкорн и несладкие соки.

Затем, составьте календарь на ближайшие три-четыре недели. Вместе решите, какие один или два вида продуктов из этого списка будут доступны для перекуса каждый день. Если будет трудно согласовать такое решение, тогда напишите каждый продукт на бумажке и выберите эти бумажки наугад. Внесите их в клеточки дней вашего календаря и разместите его на видном месте в кухне. Это позволит вам из-

бежать индивидуальных требований детей чего-то другого.

Следующим решением определите, как долго закуски будут доступны. Тридцати минут должно быть достаточно. После этого времени все закуска должны убираться. Это позволит детям не наедаться перед обедом и позже не отказываться от него.

Таким образом, определив заранее вид предлагаемых закусок, предусмотрев только здоровые продукты, способные восполнить ежедневные питательные потребности ребенка, а также ограничив время продолжения перекуса, вы сможете устранить проблемы, которые возникают с приходом детей из школы.

*Нет никакой корреляционной связи между  
сладостями  
и счастливым детством.*

## **Поведение за Праздничным Столом**

**ВОПРОС:** В День Благодарения мы с мужем очень нервничаем, поскольку предполагается поездка к моим родителям и традиционный обед с индейкой. Бывало, что мы оба чувствовали себя очень неловко из-за манер и поведения наших детей. Как убедить детей вести себя прилично?

**ОТВЕТ:** Соответствующее поведение за праздничным столом – это вопрос подготовки и предварительной тренировки. Перед выходом из дома расставьте на столе пустые тарелки и чашки. Пусть дети побудут в роли бабушки и дедушки, а мама с папой – в роли детей. Смоделируйте язык,

которым вам хотелось бы, чтобы они пользовались, принимая или отказываясь от предлагаемых блюд или продуктов. Поменяйтесь ролями и пусть дети попрактикуются использовать языковые формы, которые они только что услышали от вас.

Вот еще несколько советов, чтобы общий обед прошел более гладко:

Избегайте неприятной борьбы за власть по поводу еды детей, позвольте им самим решать, какие продукты им есть. Праздничный обед – не время, чтобы подчеркивать значение овощей и сбалансированной диеты. Пусть дети сами решат, сколько им есть.

Расположите детей между взрослыми за столом, а не отдельно, в конце стола. Кроме того, посадите детей рядом с другими родственниками, а не с их собственными родителями, если это возможно. Включайте детей в общий разговор, даже маленьких.

Оставьте взрослые темы для последующего разговора за чашкой кофе или после того, как дети уйдут играть.

## **Время Ужина – Время Семьи**

Ужин зачастую единственное время, когда семья собирается вместе. Не позволяйте этому драгоценному времени постоянно прерываться телефонными или дверными звонками. Если соседские дети звонят в дверь в поисках товарищей, поставьте знак "Мы ужинаем. Пожалуйста, зайдите

после \_\_\_ часов". На телефонный звонок можно ответить: "Сейчас мы ужинаем. Пожалуйста, перезвоните в \_\_\_ часов". Или вовсе отключите телефон на время ужина. Ваша семья по достоинству оценит это время, проведенное вместе, если вынужденные перерывы будут сведены к минимуму.

Сырые овощи. Некоторые подростки жалуются на голод перед ужином и просят, что ни будь перекусить. Для тех, кто не может ждать, следует учесть их такое поведение и иметь наготове миску с сырыми овощами. Включите любые комбинации из моркови и сельдерея, помидоров, цветной капусты и брокколи, зеленого перца, ломтиков огурца, и так далее. Такая закуска сама по себе настолько легкая и здоровая, что не будет иметь значения и не повлияет на аппетит за ужином.

Убирать со стола. Едят все, поэтому все должны помочь убрать со стола. Любой ребенок, способный самостоятельно сесть на свой стул за столом с семьей, так же способен забрать свои тарелки со стола, очистить их и сложить надлежащим образом. Взрослые так же могут это делать. Если вы очищаете собственную посуду после еды, то и дети будут следовать вашему примеру.

Детская Кулинария. Научите каждого ребенка готовить что-нибудь особенное для всей семьи, и чтобы это блюдо было его исключительным правом. Это облегчает работу родителей и укрепляет чувство собственного достоинства ребенка. Предоставьте каждому ребенку тетрадь, в которой он мог бы записывать рецепты освоенных им блюд. Дети чувствуют

себя очень хорошо, когда просматривают такие записи, как шаги собственного развития.

## **Заметки на Память**

Распознавайте борьбу за власть, которая происходит, когда родитель велит ребенку что-то съесть, а ребенок сопротивляется или возражает, заявляя, что вы не можете его заставить.

Чем больше времени родители тратят на уговоры или принуждение ребенка что-то съесть, тем больший выигрыш получает ребенок, отказываясь это делать.

Подавайте на стол только здоровую, питательную пищу и основным блюдом, и десертом. Тогда, если ваши дети решили не есть какую-то конкретную пищу, они смогут получить необходимое питание, употребляя остальную.

Привлекайте детей к планированию меню, приготовлению пищи и сервировке стола.

Вовлекайте всю семью в приятные разговоры во время приема пищи. Не используйте это время для придирок, критики или решения сложных проблем.

## Глава 4: Время Сна или Сумасшествие



- Разумные ожидания Битвы за сон
- Перекус перед сном
- Плохие сны
- Справиться с монстрами
- Кровать родителей
- Публичное поведение
- Заметки на память

Вечер. Дети тихо играют, или смотрят телевизор, или делают уроки. Вы же думаете про себя, вот если бы сегодня дети отправились спать мирно и без капризов, то вам наконец-то удалось бы сесть и расслабиться после трудного рабо-

чего дня. Но весь ваш опыт говорит вам, что и сегодня это не случится так гладко.

Дети счастливы делать то, что они делают. Они увлечены своим делом и игнорируют вас, когда вы просите их приготовиться ко сну, пока вы не начинаете кричать или угрожать им. Когда они, наконец, начинают готовиться, проходит целая вечность, прежде чем они разденутся, помоются и окажутся в пижамах. Трудно быть терпеливым, ваши силы исчезают вместе с вашими надеждами на тихое вечернее время для себя. В конце концов дети укладываются в кровати и готовы к сказке на ночь. Вы понимаете, что, если вы продержитесь еще только несколько минут, это все закончится. Наконец сказка закончена, каждый поцелован и укрыт одеялом, свет потушен. И, как будто по команде, начинаются просьбы: "Можно мне попить?", "Я могу пойти в туалет?", "Я боюсь! Можно я буду спать в вашей кровати?" Вы задаетесь вопросом, что произошло с так называемым счастьем материнства? Вы опускаетесь на диван и молитесь, чтобы они поскорее устали от крика и наконец заснули.

Предупредите Заранее. Когда вы видите, что приближается время сна, то предупредите вашего ребенка минут за пятнадцать до его наступления. Это позволит ребенку завершить свои занятия самостоятельно, а не под вашим давлением. Вы увидите, что ваш ребенок будет более послушен, чем при требовании сделать это "сейчас же."

## Разумные Ожидания

Вы можете каждому вашему ребенку определить его индивидуальное время для нахождения в кровати и ожидать, что ребенок будет в кровати точно в это время.

Имейте в виду, что нет никакого строго определенного времени, соответствующего шестилетнему, семилетнему или иному возрасту. Детские потребности меняются. Вы можете установить время сна на основании ваших собственных наблюдений за состоянием и степенью усталости вашего ребенка, как он засыпает, как просыпается утром.

Детям старшего возраста можно назначить более позднее время сна, нежели младшим. Когда ваш ребенок будет готов к тому, чтобы самостоятельно выбирать время сна, обычно где-то между 12-ю и 14-ю годами, вы можете позволить ему это. При этом, вы сможете определить ему время для нахождения в его комнате и, таким образом, у вас сможет появиться некоторое личное время, непрерываемое детьми.

Если с приближением времени сна родители, в основном, счастливы, то дети – нет. Чаще всего они с удовольствием занимаются своими делами и не имеют никакого желания сворачиваться и ложиться спать. Младшие дети еще не понимают связь между поздним сном и самочувствием на следующий день. И еще они не понимают, что родителям требуется некоторое время, чтобы побыть в тишине и покое. Поэтому, вам придется приготовиться к их жалобам и капризам при наступлении времени сна. При этом, несмотря на всё их

недовольство, им следует ложиться в кровать в назначенное вами время.

Тридцать минут – достаточное время для ребенка, чтобы раздеться, принять душ и одеть пижаму. Детям до семи лет, возможно, понадобится некоторое ваше участие в купании и подготовке. Более старшие дети могут все это делать самостоятельно.

Все дети любят персональное внимание родителей перед сном. Кому-то нравятся сказки, кому-то – песенки, а кто-то любит поговорить. Приготовьтесь каждый вечер проводить несколько минут с каждым вашим ребенком прежде, чем вы поцелуетесь и укроете его. После того, как каждый получит ваше внимание и поцелуй, вы должны иметь возможность заняться другими делами. Вам не следует возвращаться в их комнаты с дополнительными напитками, помогать в ванной, или чтобы распугать воображаемых монстров, которые, как оказывается, появляются через пять минут после того, как вы удобно устроились с хорошей книгой.

Вы можете благополучно игнорировать все эти манипуляции, которые используют дети, чтобы заставить вас провести с ними немного больше времени.

Иногда, достаточно редко, у ребенка может быть дурной или страшный сон и ему потребуется ваше утешение. Если же такие сны становятся слишком частыми, вы можете предоставить ребенку возможность научиться справляться с его страхами самостоятельно, без вашего участия.

Обмен Признательностями. Установите время, можно непосредственно перед сном, когда ваша семья может выразить признательность друг другу за все хорошие события, которые произошли за день. Таким образом вы обучите ваших детей двум важным навыкам. Во-первых, они научатся замечать то, что делают другие люди и, во-вторых, выражать свои чувства в связи с этим.

Как было бы хорошо, если бы родители могли реально услышать благодарность своих детей за то многое, что они делают и, как кажется, остается незамеченным. Дети многое замечают, но только никогда не находят время, чтобы сказать об этом. Благодаря этому специальному времени обмена признательностью каждый может завершить свой день с ощущением тепла и любви.

## **Битвы за Сон**

**ВОПРОС:** Время сна – проблема в моей семье. Мне удастся, после некоторого препирательства, уложить своих детей в кровать в 8:30 вечера, но после этого проблемы только начинаются. Один сын хочет пить, другой жалуется, что не может заснуть. Зачастую это продолжается до 10 часов вечера прежде, чем они уснут. Для меня это слишком поздно, чтобы заняться своими делами. Как я могу заставить своих детей заснуть сразу после того, как они ложатся в кровать?

**ОТВЕТ:** Никак! Помните старую поговорку: "Вы можете привести лошадь к воде, но не можете заставить ее пить"? Вы

можете уложить детей в постель, но вы не можете заставить их заснуть. В самом деле, чем сильнее вы заставляете себя или кого-то другого заснуть, тем труднее это сделать. Спросите об этом любого человека, страдающего бессонницей. Посмотрите на различия фаз сна-бодрствования у взрослых. Некоторые засыпают сразу, другие часами ворочаются в постели. Одним хватает пяти или шести часов сна, а другие нуждаются в девяти или десятичасовом сне. Такие же различия существуют и у детей.

Теперь давайте рассмотрим на ваши потребности как родителя.

В 8:30 вечера, вы ощущаете потребность в завершении вашего сегодняшнего взаимодействия с детьми. Возможно, вы предвкушаете какое-то приятное общение и/или деятельность, или просто личное время. Как же можно сбалансировать потребности детей и родителей в вопросах детского сна?

Продолжайте укладывать детей спать в 8:30 вечера, при том, что, когда они ложатся в кровати, они там и остаются. Поставьте термос с водой рядом с кроватью ребенка, который обычно хочет пить. Это избавит его от необходимости вызывать маму или папу для разрешения встать и попить. Предоставьте каждому ребенку лампу с регулируемой яркостью и разрешите спокойное чтение, пока он не почувствует себя готовым ко сну. Если у вас больше одного ребенка в одной комнате и свет может мешать кому-то из них, дайте каждому ночную маску для глаз.

Музыка также помогает детям заснуть. Бывает трудно найти подходящую музыку по радио, но вы можете использовать магнитолау или плеер с подготовленными записями. Если вы прикрепите наушники плеера к подушке, то ваш сын должен будет держать голову на подушке, чтобы слышать музыку. И, вероятно, что сон скоро придет.

Иногда может случиться так, что дети долго не засыпают. В этом случае позвольте им ощутить последствия недостаточного сна. На следующее утро не сочувствуйте и не обслуживайте их дополнительно, не читайте нравоучений. Поступайте как обычно, подайте завтрак в привычное время. Если дети настолько вялые, что не смогут встать и быстро одеться, то они просто пропустят завтрак. Скоро они поймут связь между временем засыпания и своим самочувствием на следующее утро.

Внимание Хорошему. Убедитесь, что вы уделяете вашему ребенку гораздо больше внимания при его хорошем, правильном поведении. Очень часто мамы и папы замечают своих детей только когда те плохо себя ведут и, таким образом, укрепляют их плохое поведение. Когда же дети послушны, то, где же объятия или слова признательности для них? Чем больше внимания вы уделяете детям, когда они ведут себя хорошо, тем у них будет меньше проступков.

## **Перекус Перед Сном**

**ВОПРОС:** Мои дети всегда оказываются проголодавши-

мися, когда укладываются в постель на ночь. Мы ужинаем рано, обычно в 5 часов вечера так, что вполне возможно, что они успевают проголодаться к 8 часам. Но, когда они просят есть после того, как уже улеглись в постель, они отбирают у меня время, которое я хотела бы иметь для себя. Возможно, я выгляжу эгоистичной? Но действительно ли растущая молодежь нуждаются в дополнительных перекусах на сон грядущий?

**ОТВЕТ:** Давайте разделим вопросы достаточности питания для детей и их досадного поведение перед сном.

Возможно, вашим детям действительно требуется дополнительный перекус перед сном, если ужин происходит так рано. Почему вам не обеспечить детей легкой закуской, но в удобное для вас время? Предложите ее им после того, как они переоденутся в пижамы, но прежде, чем почистят зубы.

Предложите им на выбор – перекусить сейчас или подождать до утреннего завтрака. При этом дайте им понять, что перекус после того, как они уже улеглись в постель – это не выбор и все запросы о еде будут вами игнорироваться.

Таким поведением ваши дети заставляют вас заниматься ими в течение вашего вечернего времени, которое вы имеете право потратить на себя. И ваше желание отдохнуть некоторое время от ваших детей не эгоистично. Это естественная потребность, свойственная всем родителям.

Когда вы восполните эту потребность, у вас будет больше любви и энергии, чтобы уделить их детям на следующий

день. Если же вы будете отказывать себе в этой потребности, вы истощите себя и, скорее всего, будете раздражаться на детей на следующий день.

## **Плохие Сны**

**ВОПРОС:** Мой девятилетний сын проснулся ночью и даже кричал во сне. Ему приснилось, что он дрался со своим младшим братом и во сне ударил его по голове бейсбольной битой. Я очень расстроена этим, потому что не хочу, чтобы мои дети, даже во сне, причиняли друг другу вред. Как быть в такой ситуации, если она повторится опять?

**ОТВЕТ:** У детей часто бывают непроизвольные мысли и сны, которые вызывают у них и их родителей большую тревогу. Часто такие мысли и сны содержат причинение вреда другим, смерть, монстров или какие-то страшные события. При этом многие дети чувствуют себя виноватыми за их содержание, поэтому они не решаются рассказать о них своим родителям или кому-то другому.

Первое, что вам нужно понять и суметь рассказать об этом вашему сыну, что есть большая разница между мыслями и поступками. Тот факт, что мы думаем или видим что-то во сне, вовсе не означает, что мы собираемся это сделать. Мы не всегда можем полностью контролировать наши мыслительные процессы, но мы можем контролировать большую часть наших поступков. Мышление – не поступок. Сон – не поступок. Скажите ему, что его сны не делают его плохим, по-

сколько он знает, что наносить ущерб людям нельзя.

Убедите вашего сына, что он не плохой, а сны у людей бывают разные и это нормально для всех нас. Сны показывают нам то, чего никогда не будет на самом деле. Скажите ему, что, когда такое происходит с другими людьми, они могут просто рассказать об этом.

Поощряйте его рассказывать вам о его неприятных снах. Слушайте внимательно и принимайте все, что он вам говорит. Не критикуйте и не судите. Вы даже можете поделиться с ним своими неприятными мыслями и снами. Рассказанные при дневном свете страшные сны не выглядят уж такими страшными.

## **Справиться с Монстрами**

**ВОПРОС:** Каждую ночь наша пятилетняя дочь приводит нас в отчаяние. Она не хочет идти спать потому, что, якобы, есть некий страшный монстр, который ночью приходит к ней в комнату. Мы дали ей ночник! Мы оставляем ее дверь открытой! Мы даже гвоздями прибили оконные рамы! Тем не менее, она вызывает нас и удерживает по два часа после того, как ее положили в постель. Как вы справляетесь с такими детскими страхами?

**ОТВЕТ:** Когда ребенок постоянно выражает иррациональный страх, не поддавайтесь впечатлению. Страхы вашей дочери удобны ей, они позволяют удерживать вас возле нее на протяжении двух часов. Кроме того, с их помощью она

заставляет обоих родителей заниматься с ней, утешать и решать ее проблемы.

При первом выражении страха выслушайте ребенка и позвольте ей выразить все свои чувства. Затем твердо выразите свою веру в ее способности справиться с ситуацией, например: "Я уверена, что ты найдешь правильное решение, что делать с монстром. Дай мне знать, что ты решишь". После этого оставьте ее одну.

Если же страх повторяется снова и снова, отвечайте коротко и с юмором, типа: "Бьюсь об заклад, больше ни у кого из детей нет своего друга-монстра", и сразу же переключайтесь на другие заботы. Избегайте постоянного участия в этой игре, так она поймет, что родители не будут управляться ее страхами.

Поэтому, когда подходит время сна, уложите свою дочь спать, как обычно. Поцелуйте ее, пожелайте спокойной ночи, выразите свою уверенность в ее способности управлять «монстром» и скажите ей, что вы не вернетесь, чтобы успокаивать ее.

## **Кровать Родителей**

**ВОПРОС:** Моя дочь говорит, что она боится спать одна в комнате, поэтому несколько лет я позволяла ей засыпать в моей кровати. В начале это очень хорошо работало. Когда она засыпала, я или муж относили ее в ее кровать и она продолжала спать всю ночь. Теперь ей пять лет, и она просыпа-

ется, когда мы пытаемся перенести ее. Она кричит и плачет, чтобы остаться с нами. Теперь это стало причиной наших ссор с мужем, и мы завершаем наш вечер сердитыми друг на друга. Как мы можем заставить ее засыпать в собственной кровати?

**ОТВЕТ:** Я бы хотела использовать ваше письмо в качестве иллюстрации простой мысли о том, что не следует закрывать глаза на то, что не даст их потом сомкнуть. Родители часто позволяют детям немного повозиться в своей кровати перед сном, потому что так они легче успокаиваются. При этом родители полагают, что такое поведение само пройдет с возрастом ребенка.

Действительно, некоторые дети мирно перерастают эту ситуацию, за то у других она становится привычкой. Они начинают считать это своим исключительным и неотъемлемым правом. Поэтому любые последующие попытки изменить эту привычку могут разжечь настоящую борьбу за обладание. Лучший способ преодоления такого положения заключается в поддержке их уверенности в способности спать одним и не позволять им спать в вашей кровати – это, во-первых. А, во-вторых, позволить им выражать и рассказывать об их страхах, но не управлять вами с целью присутствия в вашей кровати каждую ночь.

В вашем случае такое поведение уже стало правилом и это требует от вас решимости и мужества, чтобы переломить его. Я убеждаю вас непременно сделать это, поскольку такое

поведение не полезно для вашего ребенка и особенно вредно для ваших отношений с вашим мужем. Вы имеете право на личное время.

Спросите свою дочь, какая ей нужна помощь, чтобы она могла спать в своей комнате, в своей кровати? Не пытайтесь отговорить ее от ее страхов, ведь они реальны для нее. Позвольте ей выразить их и, при этом, непременно проявите вашу уверенность в том, что она может научиться справляться с ними. Как только вы выслушали и поддержали ее, договаривайтесь о том, что с этого дня она будет спать одна. Будьте готовы выполнять ваше решение. Перечитайте раздел "Допускайте Неудачи" во 2 части книги. Первые несколько дней она может быть очень расстроена, плакать и даже устроить истерику, или включить привычное "мама, пожалей меня". Поймите, что в этот момент ваша дочь переживает замечательный урок взросления, великой наградой в усвоении которого будет ее уверенность в себе и обретение власти над своими сегодняшними и будущими страхами.

*Не следует закрывать глаза на то,  
что не даст их потом сомкнуть.*

## **Публичное Поведение**

**ВОПРОС:** Мой шестилетний сын доставляет нам с мужем неприятности, когда к нам приходят гости. Мы отправляем его спать, но он никогда не лежит в постели. Он то и дело появляется в гостиной то с одним, то с другим вопросом. Он дурачится и выглядит глупо. Гости обычно смеются

над его выходками и такое внимание только ухудшает нашу ситуацию. Я смущена поведением сына и хотела бы знать, есть ли способ оставлять детей в постели, когда собираются гости.

**ОТВЕТ:** Дети часто не ложатся спать, когда в доме присутствуют посторонние люди потому, что при этом они лишаются привычных процедур перед сном. Мама и папа недоступны, нет обычной сказки или разговора. Иногда дети хорошо засыпают, если родители заблаговременно выполняют все обычные, предваряющие сон ритуалы. Объясните сыну, что, когда в доме присутствуют гости, вы не можете читать сказку или разговаривать с ним, но будете рады сделать это до их прихода. Позже, когда придут гости, он должен спокойно играть в своей комнате. Можно установить будильник, чтобы он знал, когда придет время прекращать игру и ложиться спать.

Дополнительным стимулом оставаться в постели может стать сказка, записанная на диктофон или плеер. Вы можете заранее приготовить такую особенную сказку, которая, по вашему мнению, будет способна удерживать голову вашего сына на подушке, чтобы он мог слышать прикрепленные к ней динамики. После сказки запишите для него ваше специальное обращение с пожеланием спокойной ночи.

В тот же вечер, когда к вам приходят гости, организуйте компанию и вашему сыну. Такой компанией может быть бэбиситтер, проживающая поблизости, которая сможет пойти

домой после того, как ваш ребенок заснет.

Попросите ваших гостей помочь вам справиться с тревожным поведением вашего сына. Объясните им вашу проблему и попросите не уделять внимание его дурашливым поступкам. В этом случае ваш сын быстро сообразит, что совсем не интересно быть клоуном, когда тебя никто не замечает.

**Сохраняйте Близость.** Когда дети становятся старше, они перестают нуждаться в чтении вечерних сказок или вашем поцелуе перед сном. Когда это произойдет, не теряйте близость с вашим ребенком, которая происходит в эти несколько минут, когда вы вместе. Присядьте на краешек его кровати и используйте эти минуты, чтобы поговорить с ним и поделиться своими мыслями. Это очень удобное время, которого нам так не хватает в течение суматошного дня. Ни один повзрослевший ребенок не бывает слишком взрослым для объятия, поцелуя и слов "Я тебя люблю!", прежде чем его глаза закроются для сна.

**Книги по Искусству.** Вместо обычных вечерних сказок полезно вместе с ребенком рассматривать книги по искусству. В публичных библиотеках имеется много негабаритных книг с прекрасными репродукциями лучших картин мира. Потратьте время, чтобы поделиться с ребенком своим восприятием прекрасных картин.

**И Закрытые Двери.** Некоторые родители не хотят закрывать дверь в спальню маленького ребенка. Они хотят

слышать и контролировать происходящее. При этом они, также, хотели бы иметь возможность заглянуть в комнату, не тревожа ребенка. В этом случае можно иметь дверь, которая является открытой и закрытой одновременно, отпилив 50–60 см с ее верхней части. В то время, как маленький ребенок защищен нижней частью двери от отвлекающих событий вне комнаты, родители могут смотреть сверху. При этом вы сможете слышать все звуки в комнате ребенка.

*Ни один повзрослевший ребенок не бывает слишком взрослым для объятия, поцелуя и слов «Я тебя люблю!»*

**Сообщение о Времени сна.** Не очень приятная миссия – прерывать чью-то деятельность, которая доставляет удовольствие. Когда родители говорят детям, что пора приготовиться ко сну, дети часто не желают этого слышать. Один из способов избежать возникающего противодействия со стороны ребенка состоит в том, чтобы передать эту функцию будильнику. Конечно, если возраст ребенка достаточный, чтобы понимать время. Пусть будильник сигнализирует ребенку о наступлении времени сна. Предупредите об этом вашего ребенка минут за пятнадцать, чтобы он успел закончить свои занятия перед подготовкой ко сну. Установите будильник и объясните ребенку, что, когда тот зазвонит, ему следует начинать готовиться ко сну. Расположите часы так, чтобы ребенок мог их видеть и ориентироваться в оставшемся времени. В этом случае нет никакого удовольствия от спо-

ра с будильником, которое неизбежно присутствует в споре с родителями!

**Вечерний Ритуал.** Чтобы помочь вашему ребенку легче заснуть, предусмотрите особый предшествующий ритуал. Включите в него спокойные занятия или игры. Они не должны быть шумными, подвижными или конкурентными. Это время для совместного чтения, тихих песен, спокойно-го разговора или совместного просмотра любимого сериала. Обычно дети с нетерпением ожидают этого времени, поэтому, когда вы выстроите такой ежевечерний, предшествующий сну, ритуал, ваш ребенок будет засыпать легче и вы избежите многих сопротивлений.

**Фонарик под Подушкой.** Некоторые дети, боящиеся темноты, успокаиваются, если у них под подушкой есть маленький фонарик. Они могут использовать его, чтобы проверить любые зловещие тени, которые пугают их, не призывая для этого маму, или папу, или выпрыгивая из кровати, чтобы включить верхний свет. Когда вы позволяете им справиться со страхом темноты самостоятельно, вы, тем самым, демонстрируете свою веру в их способность быть самостоятельным. А уверенность в себе является одним из основных строительных блоков чувства собственного достоинства.

**Меняющиеся Родители.** Очень полезно, если родители сменяют друга в приготовлениях ребенка ко сну и ежевечерних ритуалах таких, как вечерняя сказка или колыбельная песенка. Тогда ребенок будет уверен в обязательности

специального времени, проводимого с каждым родителем и каждый день. Это углубляет и укрепляет отношения ребенка с каждым из родителей.

### **Заметки на Память**

Придерживайтесь графика вашей семьи. Время сна, когда-то принятое вашей семьей, является константой. Не меняйте его каждый день, исходя из прихоти любого члена семьи, родителя или ребенка. Вечера, когда кто-то из членов семьи отсутствует, являются исключением. Договоритесь заранее о времени возвращения домой и придерживайтесь его.

Наслаждайтесь близостью с вашим ребенком, которая происходит в те несколько минут, которые вы проводите вместе.

Будьте последовательны. Когда прозвучали пожелания доброй ночи, откажитесь от возвращений к кровати ребенка, кроме крайних случаев.

Лучшим местом для сна детей являются их собственные кровати, а не кровать родителей.

Будьте невосприимчивы к повторяющимся ночным страхам. Целью большинства таких страхов является управление родителями и получение их дополнительного внимания в неподходящее время.

# Глава 5: ПРО: Правила. Распорядок. Ответственность



- Разумные ожидания
- Продолжайте стратегию последствий
- Работа по дому делится на всех
- Распорядок – обеспечение и поддержка
- Ответственность через последствия
- Обмен обязанностями
- Не принимайте ответственность детей
- Записки, списки и графики
- Будильник велит вставать
- Время ванной – время сражений
- Используйте правило бабушки
- Кто инспектор?
- Забота о домашних питомцах
- Заметки на память

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.