Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием

Автор:
Томас Фелан

Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием

Томас Фелан

Baby Boom! Лучшие книги для родителей

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки. Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

Томас Фелан

Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием

Посвящается Эйлин

Thomas Phelan

1-2-3 MAGIC: 3-STEP DISCIPLINE FOR CALM, EFFECTIVE, AND HAPPY PARENTING

© 2016 by ParentMagic, Inc.

© Фатеева Е. И., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Отзывы о книге «Магия на 1–2–3»

Мнение родителей

«Эта книга изменила нашу жизнь!»

«Моя трехлетняя дочь стала другим человеком, и теперь она намного счастливее».

«Рекомендации, представленные в этой книге, работают! Это действительно магия! Я чувствую, что снова у руля!»

«Просто, ясно, лаконично и легко выполнимо».

«Я очень советую эту книгу, если вам требуется успокоить детей».

«Исключительно полезная и информативная!»

«Отличная книга для всех родителей!»

«Мне просто необходимо было изменить наш семейный уклад. Эта книга дала мне ответ!»

«Фантастическая книга, которая действительно помогает справиться с истериками у малышей. Мы с мужем прочитали ее и теперь следуем всем советам. Эта книга спасла нам жизнь!»

«Книга “Магия на 1–2–3” упрощает все, о чем я читала в других книгах, и поэтому ее рекомендации понятны и выполнимы. Теперь у нас в доме гораздо более позитивная атмосфера».

«Легко читать и легко следовать советам».

«Купите эту книгу; прочитайте эту книгу; следуйте инструкциям, которые приведены в этой книге! Я настоятельно рекомендую ее всем, кто приучает детей к порядку».

«“Магия на 1–2–3” вернула радость в родительство».

«Идеи из этой книги РАБОТАЮТ! Это действительно магия!»

«Это поразительная книга! Мой трехлетний сын устраивал истерики по пять раз в день и вопил во всю силу своих легких. После применения “Магии на 1–2–3” истерики почти прекратились».

«С “Магией на 1–2–3” мы укрепляем дисциплину без стресса».

«Это такое облегчение – не кричать на всех подряд! Если вы хотите быстро исправить поведение ребенка, обратитесь к “Магии на 1–2–3”».

«Фантастическая книга, которая реально помогает справиться с истериками у малышей».

«Универсальная книга, палочка-выручалочка, к которой мы обращаемся снова и снова».

«Эта книга – великий инструмент! С ней я почувствовала уверенность и гордость за свои воспитательные способности».

«Методы описаны четко и подробно, и их с легкостью могут использовать все родители. Я стала гораздо лучше взаимодействовать со своими детьми, пяти и семи лет».

«А я сохранил нормальное давление и отношения с детьми».

«Мы лучше контролируем ситуацию».

«Эта книга не просто про тайм-ауты и дисциплину; в ней заключена целая философия воспитания детей».

«Я очень рекомендую эту книгу всем родителям, которые тратят больше времени на крики и ворчанье, чем на смех и шутки с детьми».

«Спасибо вам, доктор Фелан, за то, что поделились результатами своих грандиозных исследований и экспериментов со всем миром!»

«“Магия на 1–2–3” спасла мой брак».

«Книгу должны прочитать все родители».

«Наша маленькая дочь устраивала ужасные скандалы в двухлетнем возрасте, и я отчаялась вернуть покой в дом. Этот метод исправил ее за один день. Теперь наш дом снова стал приятным местом».

«Эта книга реально помогает!»

«Если у вас есть проблемы с детьми и вы будете последовательно выполнять рекомендации этой книги, то отношения наладятся».

«Я прочитала множество книг о дисциплине и перепробовала разные методы. Этот – единственный, который сработал в моей семье».

«Спасибо, доктор Фелан! Вы спасаете жизни!»

Мнение экспертов

«Эту книгу легко читать, и ее советам легко следовать. Я работаю домашним психотерапевтом, и мне нужны разные, удобные и понятные для родителей инструменты. Это один из них. Настоятельно рекомендую его!»

«Я отец и социальный педагог в школе, и я очень советую эту книгу и систему всем и каждому!»

«Прекрасная книга! Ее можно использовать во время работы с родителями, чтобы обучить их стратегии воспитания».

«Я психолог в школе и рекомендую эту книгу и родителям, и учителям».

«Великая книга! Я педиатр и рекомендую эту книгу родителям своих пациентов».

«Многие годы советую эту книгу тем, кто обращается ко мне за психологической консультацией».

«В моей практике это лучшая книга по воспитанию».

«Как педиатр, я считаю, что все, кто имеет дело с детьми, должны прочитать “Магию на 1–2–3”, и я настоятельно рекомендую ее».

«Как специалист по психическому здоровью, я считаю “Магию на 1–2–3” самым мощным методом воспитания детей от двух до двенадцати лет из всех, которые я когда-либо встречал».

Из этой книги вы узнаете:

• как научить ребенка управлять эмоциями

• как избежать ссор между братьями и сестрами

• как делать уроки с детьми без истерик

• как правильно воспитывать малышей и как – детей постарше

• как общаться с ребенком с удовольствием

Предисловие

Много лет назад ко мне в кабинет вошла молодая мама. Ее звали Сара, и она одна воспитывала троих детей. В то время ей было тридцать три года. Когда Сара села и мне выпала возможность рассмотреть ее, я подумал: эта женщина выглядит так, словно ее только что переехал грузовик.

Когда я спросил Сару, что привело ее ко мне, она ответила:

– Доктор Фелан, мне не хочется вставать с кровати по утрам. Это ужасно. Я просто лежу, укрывшись с головой и съежившись от страха.

– Почему же вам не хочется вставать?

– Мысль, что мне нужно будить моих троих детей и собирать их в школу, приводит меня в ужас. Это просто кошмар! Они отвергают любые переговоры, дерутся, делают вид, что не видят меня. Я кричу, визжу и ворчу. И все это так меня расстраивает, что весь день идет насмарку. Я не могу сконцентрироваться на работе и постоянно пребываю в депрессии. А на следующее утро все начинается сначала.

Я задал Саре ряд вопросов и вкратце познакомился с историей ее жизни. Потом спросил, хочет ли она попробовать «Магию на 1–2–3».

– Я сделаю что угодно! – воскликнула Сара.

И я научил ее «Магии на 1–2–3».

Сара вернулась домой и стала по-новому разговаривать с детьми. Те хихикали и смотрели на нее как на сумасшедшую.

Но в течение нескольких недель трое детей Сары поверили ей. Она использовала счет при проявлениях соперничества и неуважения между братьями и сестрами. Применяла тактики старт-поведения, чтобы дети собирали свои вещи, делали уроки и, самое главное, чтобы вставали по утрам и выходили из дома в школу. Сара также научилась доброжелательно слушать и общаться с каждым из детей один на один – для укрепления взаимоотношений.

Сара была стойким оловянным солдатиком. Она совершила революцию в своем доме, и мы встречались все реже, потому что ей больше не требовалась моя помощь в таком объеме.

Как-то в начале января Сара пришла ко мне в последний раз. Теперь она не выглядела так, словно попала под мусоровоз. Сара села в кресло, и я спросил ее, как дела.

– Отлично! Действительно отлично.

– Звучит вдохновляюще, – заметил я. – Хотя вы только что провели с детьми две недели рождественских каникул.

– Да, и все было нормально. Я прошла большой путь. – Она помедлила. – А знаете что? Я не понимала, насколько все изменилось, пока дети не вернулись в школу после каникул.

– Что вы имеете в виду?

Сара снова помолчала, в глазах ее блеснули слезы.

– Я скучаю по ним, впервые в своей жизни.

Как вам поможет «Магия на 1–2–3»?

Если вы воспитываете маленьких детей, программа «Магия на 1–2–3» может стать вашим билетом в светлое будущее в качестве успешных родителей. Почему я так уверен в этом? Судите сами!

1. Было продано более 1,6 миллиона экземпляров этой книги.

2. «Магия на 1–2–3» переведена на двадцать два языка.

3. В последние несколько лет «Магия на 1–2–3» постоянно занимает верхнюю строчку в рейтинге книг по воспитанию и дисциплинированию детей на amazon.com.

4. Эта программа адаптирована для отцов.

5. Она основана на доказательствах – а значит, работает.

Для получения наилучших результатов

«Магия на 1–2–3» предлагает простые и понятные методы исправления поведения детей примерно от двух до двенадцати лет. Эти методы подходят всем детям – как обычным, так и с отставанием в развитии. Вы можете применять «Магию на 1–2–3» уже с восемнадцати месяцев, если ребенок развивается без отклонений.

Чтобы результаты были наилучшими, запомните несколько моментов.

1. Все методы следует применять в точности так, как они здесь описаны. Это особенно важно для правила «Никаких разговоров, никаких эмоций».

2. Когда и мама и папа живут вместе с детьми, в идеале оба взрослых должны участвовать в этой программе. Но если один из родителей отказывается от «Магии на 1–2–3», второй все равно может применять ее самостоятельно (при условии, естественно, что партнер обращается с детьми разумно).

3. Одинокие родители, которые живут раздельно, также могут эффективно использовать этот метод. Предпочтительно, чтобы оба родителя использовали программу, но это не всегда возможно. На самом деле одинокие мамы и папы получают огромную пользу от такой простой и эффективной системы, как «Магия на 1–2–3». Воспитывая детей в одиночку, вы испытываете повышенные нагрузки, но для внедрения дисциплинарной программы вам не потребуется много времени.

4. Бабушки, дедушки, няни и другие люди, которые воспитывают маленьких детей, также нашли программу «Магия на 1–2–3» очень полезной. Бывали случаи, когда бабушки или дедушки открывали для себя «Магию на 1–2–3» и рассказывали о ней своим детям. Кроме того, в последнее время я все чаще слышу, что бабушки и дедушки сами воспитывают внуков и считают программу «Магия на 1–2–3» палочкой-выручалочкой.

5. Убедитесь, что ваши дети физически здоровы. Ведь болезни, аллергия и физическая боль усугубляют проблемы детей – и в эмоциональной сфере, и в поведении. Чрезвычайно важно регулярно обследовать ребенка у врача. Также важно знать и соблюдать естественный ежедневный распорядок ребенка, который касается приемов пищи, гигиенических процедур и режима сна. Ребенок, который не выспался, или голоден, или хочет в туалет, может создавать серьезные проблемы родителям.

Необходимость профессиональной консультации

Иногда родители интересуются: в какой момент применения программы «Магия на 1–2–3» необходимо проконсультироваться со специалистом по психическому

здоровью?

Рекомендуется пройти психологическое обследование и получить консультацию специалиста перед применением «Магии на 1–2–3», если у ребенка в анамнезе есть случаи физического насилия, или серьезного самоповреждения, или чрезмерного страха разлуки. С такими детьми бывает трудно справиться в начальный период, когда они только привыкают к новым правилам дисциплины.

Если ваша семья уже работает с психологом, заранее обсудите с ним применение «Магии на 1–2–3». Если психолог не знаком с этой программой, поделитесь с ним книгой.

Рекомендуется записаться на психологическое обследование и консультацию у специалиста после применения «Магии на 1–2–3», в следующих случаях:

1. Если нестабильные отношения между супругами или конфликты мешают эффективно применять метод. «Магия на 1–2–3» обычно хорошо помогает маме и папе встать на одну сторону в деле воспитания детей. Иногда всего несколько консультаций помогут найти верный курс.

2. Если один или оба родителя не способны соблюдать правило «Никаких разговоров, никаких эмоций» (см. Главу 4). Стрессы, тревожность и депрессия иногда не позволяют родителям успокоиться настолько, чтобы эффективно применять «Магию на 1–2–3». Если родители употребляют алкоголь и наркотики, они могут вести себя агрессивно, и все методы воспитания будут неэффективны.

3. Если ребенок даже через три недели после начала программы очень плохо себя ведет, манипулирует и «проверяет» родителей. Если вам было трудно справиться с маленьким ребенком до применения «Магии на 1–2–3», теперь стало лучше, но осталось еще много проблем.

4. Доверяйте своим инстинктам. Вот отличное, проверенное правило: если вас беспокоит какая-то конкретная проблема у ребенка и она наблюдается более шести месяцев, это слишком долго. Проконсультируйтесь со специалистом по психическому здоровью или педиатром и выясните, что не так. Если проблема действительно существует, попытайтесь исправить ее или научитесь справляться с ней. Если все в порядке, перестаньте волноваться.

У маленьких детей психологические и поведенческие проблемы часто проявляются так:

• им трудно сосредоточиться и сидеть спокойно;

• они отстают в развитии речи, избегают взаимодействия и общения, их интересы ограниченны;

• они ведут себя неприемлемо, враждебно или вызывающе;

• у них наблюдается чрезмерная тревожность или сильный страх разлуки;

• пропал интерес к развлечениям, и появилась раздражительность;

• дети проявляют физическую или вербальную агрессию;

• они не могут или отказываются соблюдать соответствующие их возрасту нормы и правила;

• у них наблюдаются неожиданные проблемы с учебой.

Введение

Воспитание детей: долгие часы, никакой зарплаты, превосходная прибыль

– Можно мне печенье?

– Нет, дорогая.

– Почему?

– Потому что мы будем ужинать через пятнадцать минут часов.

– Да, но я хочу печенье.

– Я только что сказала, что нельзя.

– Ты никогда ничего не даешь мне.

– Неужели? Что ты имеешь в виду? На тебе нет одежды? У тебя нет крыши над головой? Разве я не собираюсь вскоре покормить тебя?

– Полчаса назад ты дала печенье Джоуи.

– Слушай, ты что, Джоуи? Кроме того, он съедает ужин.

– Я обещаю, что съем ужин.

– Не нужно мне этих обещаний, пустых обещаний, Моника! Вчера – в половине пятого – ты съела половину бутерброда с маслом и джемом, а потом вообще не ужинала!

– ТОГДА Я УБЬЮ СЕБЯ И ВООБЩЕ УБЕГУ ИЗ ДОМА!

Познакомьтесь с «Магией на 1–2–3»

Воспитание детей – одно из важнейших дел в мире, и оно может стать самым радостным занятием в жизни, несравнимым с другими сферами. Маленькие дети обаятельны, симпатичны, нежны, любопытны, забавны и полны энергии. Для многих взрослых воспитание детей исключительно полезно.

И все же роль матери или отца может принести невероятное разочарование. Когда сцена с печеньем повторяется в тысячный раз, сложно не отчаяться. А дальше часто в ход идут ругань и шлепки. Это плохой способ выживания для всех – и для детей, и для взрослых.

К новорожденному ребенку не прикладывается руководство «Как меня вырастить». Именно поэтому существует программа «Магия на 1–2–3»! Программу уже используют миллионы родителей по всему миру, в том числе одинокие и разведенные, а также учителя, бабушки и дедушки, воспитатели детских садов и летних лагерей, няни, медсестры в больницах и другие люди, которые так или иначе связаны с воспитанием детей. И все они имеют одну цель – вырастить счастливого и здорового ребенка.

«Магии на 1–2–3» обучают, и ее рекомендуют тысячи специалистов по психическому здоровью и педиатров. О ней говорят на конференциях родителей и учителей (иногда родители рекомендуют учителям «Магию на 1–2–3 для учителей», а иногда, наоборот, учителя знакомят родителей с «Магией на 1–2–3»!).

Почему такой интерес? Как сказала одна мама: «“Магию на 1–2–3” легко освоить, и я получила результат. Я снова радуюсь общению с детьми и стала такой матерью, которой всегда хотела быть». Прошло более двадцати пяти лет после запуска этой программы, и мы сегодня слышим от родителей: «Мои дети были хорошими в детстве, и они выросли прекрасными взрослыми. Общение с ними приносит радость».

С «Магией на 1–2–3» дети становятся взрослыми, способными к самодисциплине, осознанными, счастливыми и ладящими с другими людьми. «Магия на 1–2–3» помогает вырастить эмоционально компетентного человека, который умеет управлять собственными чувствами, а также понимает и уважает чувства других.

Описанный в книге метод легко применять, и вы можете начать немедленно. Вам потребуется от трех до четырех часов для его изучения. Любой может использовать «Магию на 1–2–3»: все, что вам нужно, это намерение и заинтересованность!

Действуйте!

Когда вы закончите читать о программе «Магия на 1–2–3», сразу же приступайте к ее реализации. Поговорите со своим супругом, если вы живете вместе, – и действуйте. Если не начнете немедленно, можете не начать никогда.

Изучив «Магию на 1–2–3», вы точно узнаете, что делать и чего не делать, что говорить и чего не говорить – во всех повседневных проблемных ситуациях, которые возникают при воспитании детей. Поскольку «Магия на 1–2–3» основана на немногочисленных, но очень важных принципах, вы сможете делать то, что нужно, даже когда встревоженны, возбуждены или расстроены (а это происходит со многими родителями ежедневно!). Вы будете добрым, но эффективным воспитателем, даже когда заняты, спешите или озабочены другими проблемами.

Что вас ждет вначале

Как только вы начнете использовать «Магию на 1–2–3», ваши отношения с детьми быстро изменятся. Но у меня есть для вас две новости – хорошая и плохая. Хорошая: примерно половина детей сразу начинает сотрудничать. Вы внедряете методы «Магии на 1–2–3», и дети сразу поддерживают вас – иногда просто «магическим» образом. Что вам делать? Просто расслабиться и радоваться своей удаче!

Но вот плохая новость: другая половина детей тут же начинает противоборство. С этими детьми сложнее. Они будут проверять, действительно ли вы уверены в новом методе воспитания. Если вы твердо стоите на своем, обходитесь без ссор, ругани и побоев, вы очень быстро справитесь с маленькими «воинами» – в течение недели или двух. А что же делать потом? Снова радоваться общению с детьми.

Верите вы или нет, в вашем доме вскоре станет намного спокойнее. Дети будут больше радоваться, а вы снова сможете уважать себя как родителя и получать удовольствие от своей роли. И все это произойдет в обозримом будущем!

Начнем?

В Части I мы поговорим о фундаментальных понятиях, без которых невозможно понять принцип работы «Магии на 1–2–3».

Часть I

Фундамент для воспитания

Глава 1

Знакомство с профессией родителей

Как подготовиться к самой важной работе в мире

Невозможно понять, что такое быть матерью или отцом, пока вы сами не попробуете. Каких бы представлений об этой роли вы ни имели, первый ребенок в доме будет потрясением. Большим потрясением. И вам гарантируется лишь то, что воспитание ребенка будет более трудным и более благодарным делом, чем вы предполагали.

«Магия на 1–2–3» предлагает всем родителям сделать воспитание детей своей профессией и получить некую профессиональную подготовку, которая облегчит эту работу. Обучение не должно длиться годами, и не нужно штудировать горы книг из библиотеки. Вам достаточно одной книги.

Базовые правила эффективного воспитания

Все начинается с базовой философии воспитания, или общего знакомства с работой родителей. Пусть характер работы меняется по мере роста детей, эффективный отец или мать обладают двумя важными качествами:

1. С одной стороны, родители теплые и доброжелательные.

2. С другой – требовательные и твердые.

Быть теплым и доброжелательным означает заботиться об эмоциональных и физических потребностях ребенка. Вы должны его кормить, обеспечивать безопасную обстановку, одевать соответственно возрасту и погоде и делать все, чтобы он спал достаточно времени. Теплота и доброжелательность – это еще и чуткость к переживаниям ребенка. Это значит, что вы делите с ним радость от знакомства с новым другом, успокаиваете, когда он роняет мороженое, с сочувствием выслушиваете гневный рассказ о несправедливом учителе.

Теплота и доброжелательность также означают, что ребенок вам нравится, то есть вы не просто по-родительски любите его, а получаете удовольствие от его общества.

Другие важные черты характера отца или матери – это твердость и требовательность. У хороших родителей есть определенные ожидания от ребенка. Например, они ждут корректного поведения в школе, уважения к взрослым, усердных занятий и тренировок, а также добрых отношений с друзьями. Родители полагают, что дети будут следовать правилам и помогать другим людям. А еще – иногда сталкиваться с проблемами, которые кажутся трудными или пугающими.

Другими словами, эффективные родители ожидают, что их дети будут уважать правила и ограничения, которые накладываются на их поведение. А когда вырастут, смогут справляться с превратностями жизни (которых, как вы знаете, немало!).

Эти два родительских качества – теплота-доброжелательность и твердость-требовательность – не противоречат друг другу. В некоторых ситуациях требуется первое, в иных – второе, а иногда – и то и другое. Например, что, если ваша дочь ударила брата? Здесь нужна требовательная сторона воспитания. А если дочь без напоминания покормила собаку? Наступает очередь теплоты.

А когда пора укладываться в кровать? Необходима теплота и твердость. Теплота означает, что вы уютно устраиваетесь в кровати с ребенком и посвящаете пятнадцать минут сказке перед сном. С другой стороны, необходима твердость, чтобы ребенок подготовился ко сну (почистил зубы, принял ванну или душ, переоделся в пижаму и т. д.) прежде, чем вы начнете рассказывать сказку. А в девять часов вы твердо скажете, что пора гасить свет, без всяких «но» и «если».

Такая философия воспитания несет ребенку следующие послания:

1. Теплое и доброжелательное: Я люблю тебя и забочусь о тебе.

2. Твердое и требовательное: Я кое-чего ожидаю от тебя.

Почему необходимы оба подхода: теплый-доброжелательный и твердый-требовательный? Есть две причины. Первая проста: радость! Было бы здорово, если бы вы могли радоваться детям, которые растут в вашем доме. Они такие милые и забавные, что замечательное время их детства вы не забудете никогда.

Важно

Результаты исследований подтверждают, что эффективные родители теплые и доброжелательные, с одной стороны, требовательные и твердые – с другой. Оба качества критически важны для воспитания эмоционально грамотного и зрелого человека.

Вторая причина немного грустная. Вы хотите, чтобы ребенок вырос, стал самостоятельным и однажды покинул дом. Теплота и требовательность означают поощрение ребенка к независимости и уважение этой возрастающей независимости. Доброжелательность и твердость показывают, что вы не будете слишком оберегать и опекать ребенка. Он будет получать все больше самостоятельности по мере взросления.

Когда наш старший в первый раз сам отправился в школу – за пять кварталов, – я был уверен: он никогда не вернется обратно. Сын вернулся в лучшем виде, и я получил урок: он независим и приобретает все больше новых навыков.

Стиль родительского воспитания: автоматический или осознанный?

Существует два стиля родительского воспитания: автоматический и осознанный. Автоматические действия – это ваши спонтанные поступки, без какого-либо их обдумывания (и уж конечно, без каких-либо тренировок). Так, вы, например, поднимаете и утешаете двухлетнего малыша, который только что шлепнулся на дороге.

Утешение расстроенного ребенка – это положительный пример, но автоматические действия могут быть и не столь хорошими. Например, мама срывается на крик, когда семилетняя дочь никак не хочет укладываться спать – потому что «в ее кладовке кто-то скребется».

Вот что вы будете делать с программой «Магия на 1–2–3»:

1) придерживаться своих положительных автоматических привычек. Вы обнаружите, что некоторые ваши благотворные родительские порывы уже являются частью программы. Например, вы уже умеете слушать и хвалить ребенка за приложенные усилия;

2) выявлять вредные, бесполезные и нарушающие душевное равновесие автоматические привычки. Пока вы читаете эту книгу, подумайте, как вы замените эти действия разумными, уважительными и полезными приемами «Магии на 1–2–3»;

3) тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться! Усердно и осознанно работайте, пока новые методы не станут автоматическими. Поскольку «Магия на 1–2–3» работает прекрасно, вы постепенно получите положительную обратную связь, и это значительно облегчит превращение автоматического в осознанное.

Ваши автоматические привычки являются моделью поведения для ребенка. Дети – прекрасные имитаторы, они многому учатся, просто наблюдая за вашим поведением. Если вы проявляете уважение к другим людям, дети, скорее всего, будут делать то же самое. Если вы вопите и ругаетесь, когда на дороге вас подрезает другой водитель, то дети… Вы поняли, о чем я.

Следовательно, ваша цель – эффективное автоматическое воспитание. Поначалу этот подход потребует некоторой сосредоточенности и усилий. Но с каждым днем вам и вашей семье будет легче и легче.

На заметку

Определите свои вредные, бесполезные и нарушающие душевное равновесие автоматические привычки. Пока вы читаете эту книгу, подумайте, как вы замените эти действия разумными, уважительными и полезными приемами «Магии на 1–2–3».

Резюме главы

Глава 2

Ваша работа в качестве родителей

Три вещи, которые вы можете сделать, чтобы вырастить счастливого и здорового ребенка

Как родитель, вы выполняете три вида работ. Для каждого из них требуются различные стратегии. Все виды работ очень важны и имеют свои особенности. В некоторой степени каждый из них влияет на два других. Проигнорируйте один вид, и вы рискуете не справиться! Выполните все три как следует – и вы станете вполне хорошим родителем. Первые два вида работ касаются дисциплины и поведения, а третий – отношений детей и родителей.

Работа для родителей № 1 – исправление неприемлемого поведения. Вы никогда не наладите контакт с ребенком, если он постоянно раздражает вас своим нытьем или спорит, дразнится, канючит, закатывает истерики, вопит или дерется. Эта книга научит, как использовать счет на 1–2–3 для исправления неприемлемого поведения, и вы будете приятно удивлены, насколько эффективна эта простая техника!

Работа для родителей № 2 заключается в поощрении хорошего поведения. Хорошее поведение – например, собрать игрушки, отправиться вовремя спать, вести себя вежливо и делать уроки – требует от ребенка больше усилий. А поощрение такого поведения требует больше усилий от родителей. Даже больше, чем исправление сложного поведения! Из книги вы узнаете семь простых приемов поощрения вашего ребенка.

Работа для родителей № 3 – это укрепление отношений с детьми. Одним родителям достаточно просто напоминать, что существует Работа № 3; другие должны усердно трудиться, чтобы не забывать выполнять ее. Если вы уделяете внимание качеству ваших отношений с детьми, это поможет вам в Работах № 1 и

№ 2. И наоборот.

Как эти три вида работ соотносятся с такими родительскими характеристиками, как теплота и требовательность? Вы наверняка уже догадались, что тактика выполнения Работы № 1 – исправления неприемлемого поведения – почти полностью основана на требовательной родительской роли. Здесь мало места для мягкого и пушистого! Работа № 3 почти полностью зависит от теплоты в родительском уравнении. А Работа № 2 – поощрение хорошего поведения – потребует привлечения обеих стратегий: и теплоты, и требовательности.

На заметку

Одним родителям достаточно просто напоминать, что существует Работа № 3 – укрепление взаимоотношений с детьми; другие должны усердно трудиться, чтобы не забывать выполнять ее.

Стоп- и старт-поведение

Если говорить о дисциплине, можно выделить две глобальные проблемы: 1) дети делают что-то, с вашей точки зрения, нехорошее, и вы хотите это (например, нытье) остановить («стоп»); или 2) не делают что-то хорошее, и вы хотите, чтобы они начали («старт») это делать (например, одеваться). В «Магии на 1–2–3» мы называем это стоп-поведением и старт-поведением.

В повседневной суете вы могли не сильно озадачиваться разницей между стоп- и старт-поведением, но эта разница исключительно важна. И мы скоро это увидим.

Этой теме мы посвятим первое и второе задания для родителей.

Работа № 1: Исправление неприемлемого поведения

Работа № 1 – и первый шаг по возвращению вашей семьи на путь эффективного и радостного родительства – заключается в исправлении неприемлемого поведения детей, или стоп-поведения. Речь идет о прекращении нытья, проявлений неуважения, истериках, спорах, ссорах, насмешках, выражениях недовольства, воплях и т. п. Само по себе стоп-поведение варьирует от умеренно раздражающего до совершенно невыносимого. Каждый вид плохого поведения может быть не таким уж плохим в отдельности, но если они все вместе проявляются в один и тот же день, к пяти часам вечера вам покажется, что вы путешествуете автостопом по Южной Америке.

Для такого стоп-поведения, как нытье, споры, вопли и поддразнивание, используйте технику «1–2–3», или счет. Это простая, спокойная и наглядная процедура.

Приемы для исправления неприемлемого поведения

Для таких видов стоп-поведения, как:

Нытье

Насмешка

Споры и препирательства

Выражения недовольства

Вопли

Истерики

используйте технику «1–2–3», или счет.

Работа № 2: Поощрение хорошего поведения

Второй вид работы в качестве родителей заключается в поощрении хорошего поведения ваших детей, или старт-поведения. Это такие действия, как уборка комнаты, выполнение домашних заданий, упражнения в игре на фортепиано, подъем и сборы по утрам, готовность съесть ужин и вежливость по отношению к другим людям. У вас есть проблемы со старт-поведением, если ваш ребенок не делает что-то, что было бы неплохо сделать.

Для решения проблем со старт-поведением мы предложим вам на выбор семь тактик, которые можно использовать по отдельности или в сочетании. Вот они: похвала, простые просьбы, кухонный таймер, система вычетов, естественные последствия, заполнение таблиц и вариации счета. Тактики старт-поведения, как вы могли догадаться, требуют немного больше размышлений и усилий, чем счет.

Тактики для поощрения хорошего поведения

Чтобы поощрить такое старт-поведение, как:

Подъем по утрам и подготовка к школе

Готовность доесть свою порцию

Выполнение домашних заданий

Укладывание спать

Уборка комнаты

используйте похвалу, простые просьбы, кухонный таймер, систему вычетов, естественные последствия, заполнение таблиц и вариации счета.

Выберите свою тактику

Почему для Работы № 1 и № 2 требуются разные стратегии и тактики? Все дело в мотивации. Если у ребенка есть мотивация, как скоро он прекратит раздражающее стоп-поведение вроде нытья, пререканий и насмешек? Ответ – примерно через секунду. Это на самом деле не очень большая проблема. Даже если ребенок сильно рассержен, прекращение неприемлемого поведения не потребует огромных усилий.

Но теперь посмотрим на старт-поведение. Сколько времени понадобится, чтобы ребенок сделал что-то конструктивное, например съел свой ужин? Может, двадцать или двадцать пять минут. Чтобы убрал за собой? Минут пятнадцать. Подготовился ко сну? Возможно, от двадцати до тридцати минут. Собрался в школу? Полчаса. Сделал уроки? Невозможно предсказать – от сорока минут до десяти лет. Так что очевидно: для старт-поведения ребенку требуется более сильная мотивация. Он должен начать какое-то дело, довести его до конца и завершить. А дело это не вызывает у ребенка большого восторга!

Кроме того, если хорошее поведение требует от ребенка больше мотивации, мотивация должна быть и его у мамы с папой. Как вы скоро увидите, относительно просто прекратить стоп-поведение при помощи счета, если вы все сделали правильно. Для запуска старт-поведения нужна более хитрая тактика.

Когда вам нужно справиться с проблемами дисциплины у ваших детей, сначала определите, с каким видом поведения вы имеете дело: со стоп- или старт-поведением. Ребенок делает что-то нежелательное и это надо прекратить? Или вы, наоборот, хотите, чтобы он что-то сделал? Поскольку считать 1–2–3 очень легко, родители иногда совершают ошибку, используя счет для старт-поведения (например, чтобы усадить ребенка за уроки).

Как вы вскоре увидите, в ходе счета у детей появляется мотивация, которая длится очень короткое время (от нескольких секунд до пары минут). Счет не обеспечивает длительной мотивации, необходимой для желательного поведения. Если вы смешиваете тактики (например, используете счет, чтобы усадить ребенка за уроки), вы не получите оптимальный результат.

Не волнуйтесь. Методика «Магия на 1–2–3» столь проста, что вы быстро станете в ней экспертом. И дети будут вас слушаться.

Работа № 3: Укрепление отношений

Последний вид вашей работы в качестве родителей заключается в укреплении взаимоотношений с детьми. Это не значит, что время, проведенное за гаджетами, будет просто заменено личным общением. Ведь намного важнее, чтобы вам было приятно в компании друг друга. Для благополучия вашей семьи, а также для хорошей самооценки ребенка необходимо, чтобы он вам нравился (это нечто иное, чем просто любить его).

Что значит «вам нравится ваш ребенок»? Вот пример. Сейчас суббота, и у вас есть несколько часов, чтобы провести их дома, – редкий случай! Все ушли. Вы слушаете музыку и занимаетесь своими делами. И вот хлопает входная дверь и в квартиру врывается ваш ребенок.

Какие чувства вы испытываете в этот момент? «О нет, кайф закончен!» или «Отлично, у меня появилась компания!»? Второй вариант больше похож на то, что ребенок вам нравится.

Очень важно, чтобы дети вам нравились и чтобы у вас были хорошие отношения. Во-первых, так веселее жить. Во-вторых, дети милы и забавны большую часть времени, и этим стоит наслаждаться. Ведь ребенок растет только один раз.

Тактики для укрепления отношений

Доброжелательное слушание

Избегание гиперопеки

Хорошее времяпрепровождение один на один

Совместное решение проблем

Что дальше? В Главе 3 мы познакомимся с ошибочным представлением о ребенке как о «маленьком взрослом». Такое представление осложняет процесс воспитания и ухудшает взаимоотношения с детьми.

Резюме главы

Вам когда-нибудь казалось, что быть родителем так тяжело, что это буквально подавляло вас? С этого момента просто сосредоточьтесь на исправлении плохого поведения, поощрении хорошего и укреплении отношений. И задача сразу покажется вам более выполнимой. А что же делать в остальное время? Просто будьте собой!

Глава 3

Вредный стереотип о «маленьком взрослом»

Почему нужно помнить, что дети – это просто дети

У родителей и учителей есть один стереотип в отношении маленьких детей. Это наивное представление ведет к проблемам с дисциплиной и к бурным сценам, которые иногда заканчиваются руганью и шлепками. Это представление о ребенке как о «маленьком взрослом».

Взрослые предполагают, что дети по сути своей благоразумны и неэгоистичны. Иными словами – они просто маленькие версии взрослых. И плохо себя ведут дети лишь потому, что у них недостаточно информации для совершения правильных действий. И только в этом вся проблема. Какое решение? Просто снабдить ребенка фактами!

Например, ваш восьмилетний сын в очередной раз дразнит пятилетнюю сестру. Как вам следует поступить? Если сын – это «маленький взрослый», вы просто усаживаете его перед собой, спокойно смотрите ему в глаза и выкладываете три весомые причины, почему он не должен дразнить сестру. Во-первых, ей обидно. Во-вторых, вы сердитесь на него. В-третьих, и это самое важное, как бы он сам себя чувствовал, если бы с ним кто-то обращался подобным образом?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/felan_tomas/magiya-na-1-2-3-kak-perestat-sryvat-sya-na-rebenka-i-nachat-obschat-sya-spokoyno-i-s-udovol-stviem

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить