

Эми Маккриди

Мам,



**Как помочь ребенку
вырасти самостоятельным**

альпина.гетти

Annotation

В 1970-х годах появилась новая мода на воспитание: детей стали убеждать, что каждый из них особенный и выдающийся. В соревнованиях награждали всех участников, не только победителей, детей хвалили за всё, что они делают, даже если результат был средним. В начале нового столетия мы получили поколение детей, которые привыкли требовать вознаграждение даже за простые дела: съесть суп, убрать комнату, выучить уроки.

Социологи подтверждают, что дети, родившиеся в XXI веке, отличаются от предыдущих поколений: у них завышенные требования к окружающим и они менее самостоятельны.

От избалованности страдают и родители, и сами дети. Они не умеют ценить то, что у них есть, и вместо этого начинают гоняться за несбыточными мечтами. Такие дети вырастают в избалованных взрослых, не способных справиться с проблемами, им незнакома гордость, какую другие ощущают при достижении сложных, но достойных целей.

Семейный консультант Эми Маккриди уже много лет борется с эпидемией эгоцентризма и несамостоятельности. Она знает, что обилие любви, немного строгости, четкие и последовательные правила и грамотная похвала – лучшие помощники в этой ситуации. Эми рассказывает, как воспитать ребенка самостоятельным, спокойным и уверенным в себе человеком.

-
- [Эми Маккриди](#)
 -
 -
 - [Вступление](#)
 - [1. Дети заправляют в семье. Правильно ли это?](#)
 -
 - [Эпидемия избалованности](#)
 - [Так в чем же проблема?](#)
 - [Чрезмерная забота и избалованность](#)
 - [Проблема чрезмерной опеки](#)
 - [Почему социальные сети антисоциальны](#)

- [Трехразовое питание и койка](#)
 - [Наказания и дисциплина: что работает, а что нет](#)
 - [Метод «Время для разума, тела и души» \(ВРТД\)](#)
- [2. Большие уступки](#)
 - [Почему мы поддаемся](#)
 - [История о двух истериках](#)
 - [Перестаньте уступать](#)
 - [Метод «Отказ в чрезмерном внимании»](#)
 - [Метод «Остановиться и ждать»](#)
 - [Метод «Уберите паруса из-под ветра»](#)
 - [Метод «Контролируемая среда»](#)
 - [Метод «Вопрос – ответ»](#)
- [3. Они не беспомощны](#)
 - [Почему мы делаем все за них](#)
 - [Слишком много помощи – это плохо](#)
 - [Полезная помощь](#)
 - [Первые восемнадцать лет](#)
 - [Метод «Время для тренировки»](#)
 - [Метод «Вклад в семейные дела»](#)
 - [Метод «Когда – тогда»](#)
 - [Метод «Распорядок „когда – тогда“»](#)
 - [Метод «Сопереживание и признание»](#)
- [4. Чрезмерный контроль](#)
 - [Кто на самом деле все контролирует](#)
 - [Выход из-под контроля: неудачные методы воспитания](#)
 - [Микроменеджмент, придирки и подавление силой: рецепт катастрофы](#)
 - [Борьба за власть](#)
 - [Уверенный в себе ребенок](#)
 - [Делегировать власть, а не подавлять ребенка: стратегии передачи управления](#)
 - [Метод «Богатая решениями среда»](#)
 - [Метод «Каков твой план?»](#)
 - [Метод «Приглашение к сотрудничеству»](#)

- [Метод «Убеди меня»](#)
- [Метод «Что можешь сделать ты сам?»](#)
- [Метод «Семейные встречи»](#)
- [5. Создание последовательной среды](#)
 - [Не без последствий](#)
 - [Уроки жизни](#)
 - [Последовательная среда](#)
 - [Метод «Естественные и логические последствия»](#)
 - [Метод «Или – или»](#)
 - [Как довести дело до конца](#)
 - [Метод «Решите, что будете делать вы»](#)
 - [Метод «Политика спасения»](#)
 - [Метод «Все в одной лодке»](#)
 - [Метод «Исправь ошибку»](#)
- [6. Большие Разумные надежды](#)
 - [«Ни за что не отпущу!»](#)
 - [К успеху без препятствий](#)
 - [Будем реалистами](#)
 - [Высоко, низко или реалистично?](#)
 - [Защита от неудач](#)
 - [Методы: применение известного](#)
- [7. Проблема вознаграждения](#)
 - [Два типа мотивации](#)
 - [Что плохого в вознаграждении?](#)
 - [Похвалы не работают](#)
 - [Откажитесь от ярлыков](#)
 - [Избавляемся от привычки к похвалам](#)
 - [Метод «Правильное поощрение»](#)
- [8. Деньги и здравый смысл](#)
 - [Система 1: деньги по требованию](#)
 - [Система 2: деньги в награду.](#)
 - [Система 3: деньги как плата за труд](#)
 - [Изобилие и нужда](#)

- [Метод «Честные карманные деньги»](#)
 - [Метод «Работа по контракту»](#)
 - [Метод «Сколько вы готовы потратить?»](#)
 - [9. В погоне за Кардашьянами, Джонсами и Facebook](#)
 - [Антисоциальные сети](#)
 - [Как модерировать виртуальное общение](#)
 - [Время изучать технологии](#)
 - [Социальная жизнь без социальных сетей?](#)
 - [Учите ребенка стоять на своем](#)
 - [Метод «Семейные ценности»](#)
 - [10. Ты – не центр Вселенной](#)
 - [Большие последствия маленькой благодарности](#)
 - [Метод «Ритуалы благодарности»](#)
 - [Мини-метод «Нет худа без добра»](#)
 - [Эмпатия, уничтожитель избалованности](#)
 - [Правильное общение](#)
 - [11. Не быть особенным – это нормально](#)
 - [Быть собой](#)
 - [Не быть идеальными родителями – это тоже нормально](#)
 - [Благодарности](#)
 -
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
-

Эми Маккриди

«Мам, я сам!» Как помочь ребенку вырасти самостоятельным

Переводчик *Мария Кульнева*
Редактор *Александр Петров*
Руководитель проекта *М. Шалунова*
Корректоры *Е. Аксёнова, Н. Витько*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Amy McCreedy, 2015

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

*Дэйву, Райану и Бренту – моим самым дорогим.
Обожаю вас*

Вступление

Что мы видим, когда смотрим на наших детей? Мы видим воображение, способное превратить подсвечник вашей прабабушки в световой меч, которым изгоняют врага из гостиной. Энергию, которая заставляет нас присоединяться к бесполезным поискам крошечной пуговицы от балетной туфельки по всему дому и двору. И упорство, с которым они могут целыми днями уговаривать нас отпустить их на концерт в другой город (и заплатить за билеты). И сквозь этот хаос, сквозь огорчения и стычки мы видим потенциал. И именно поэтому я написала эту книгу. Я знаю, что внутри каждого из наших драгоценных детей живет возможность развития чего-то удивительного: уверенного в себе взрослого человека, у которого достанет сил и способностей для того, чтобы сделать свой уголок планеты чуточку лучше.

Вы читаете эту книгу – а я написала ее, – потому что существует сила, которая способна лишить наших детей не только их воображения, энергии и упорства, но и вообще возможности жить интересной, полноценной жизнью. Это сила избалованности, уверенность в том, что жизнь должна нам что-то, разрушающая поколение наших детей. Дети всех возрастов все чаще рассчитывают получить от жизни все, что только захотят, не прилагая к этому никаких усилий, думают, что родители будут исполнять любую их прихоть и проложат им прямую дорогу к успеху. Они верят, что мир вращается вокруг них – а кто бы не поверил, если, куда ни повернись, увидишь селфи? Чрезмерно избалованные дети становятся чрезмерно избалованными взрослыми с прежним отношением к жизни, только в еще большем масштабе. Это огромная проблема, потому что дети, привыкшие всегда быть центром вселенной, став взрослыми, не могут пережить, когда что-то идет не так, как хотят они (как это обычно и бывает в реальном мире). Больше того, с ними просто сложно жить!

Но избалованность – это не приговор. Представьте себе дом, где дети умеют быть ответственными, вносить вклад в семейные дела, усердно трудиться, делиться, разбираться в собственных финансах и быть благодарными за то, что у них есть. Это счастливые и уверенные в себе дети, подготовленные к любым испытаниям, которые может

принести с собой взрослая жизнь. Этот потенциал вы тоже можете увидеть в ваших детях – и таким может быть их будущее.

Возможно, эпидемия избалованности уже проникла в ваш дом, и единственное, на что способны ваши дети, – неохотно поднять ноги, чтобы вы пропылесосили под ними; а может быть, вы хотите изначально огородить его от нее, – в любом случае я рада, что вы взяли в руки эту книгу. Я сама прошла через траншеи и окопы войны с избалованностью со своими двумя сыновьями и знаю на собственной шкуре, с какими трудностями приходится сталкиваться родителям. И на этом опыте я разработала тридцать пять проверенных методов, которые реально помогают бороться с избалованностью. И в вашей семье они тоже сработают, вне зависимости от того, сколько сладостей вам приходится покупать сейчас, чтобы ваш ребенок вышел из магазина без истерики. Буквально через несколько дней вы увидите реальные изменения, если примените хотя бы некоторые из методов и стратегий, описанных в этой книге.

Стратегии из моего «Набора инструментов для борьбы с избалованностью» снабдят вас уверенностью, пониманием основных принципов и даже конкретными словами, которые понадобятся вам, чтобы избавить ваш дом от избалованного поведения, которое не только сводит вас с ума, но и заставляет вас беспокоиться о будущем ваших отпрысков. Дурное поведение и избалованное отношение к миру («Я могу получить все, что захочу, когда я этого захочу!») исчезнут, когда ваши дети (любого возраста) научатся выполнять свои обязанности, разрешать споры, нести ответственность за свои действия и даже иногда откладывать в сторону смартфоны. Эта мечта вполне достижима, а ваши дети благодаря этому окажутся куда лучше подготовлены ко взрослой жизни.

При использовании этих методик вы увидите, как хорошо могут вести себя ваши дети (не будет больше торга за домашние обязанности, битв над школьными заданиями и дерзостей), и поможете им развить ответственность, стойкость и уважительность, необходимые для успешной взрослой жизни. Вы сможете добиться всего этого и навсегда изгоните из своего дома бациллы избалованности и превратите его в безопасную гавань в избалованном мире.

Давайте избавим наших детей от избалованности. Помогайте им изобретать новые миры (не ожидая помощи команды рабочих, которые

придут и построят их для них), принимать на себя ответственность (не нуждаясь в чьем-то заступничестве на каждом шагу) и использовать свое упорство не для того, чтобы заставлять других служить им, а для того, чтобы самим помогать кому-то. Тогда, и только тогда, наши дети раскроют свой потенциал полностью и станут прекрасными людьми – при этом не считая себя лучше других по определению.

1. Дети заправляют в семье. Правильно ли это?

Наступил вечер перед выпускным – и Наташа глубоко несчастна. Она рыдает в своей комнате, потому что у нее кончился ее любимый гель для волос. Матери некогда: она сейчас выписывает Наташино имя глазурию на кексах и потому не может сбежать в магазин. Ей стоило бы позаботиться о кексах пораньше! Продолжая всхлипывать, Наташа идет на кухню, собираясь сказать, что ей нужен именно этот гель, в противном случае ее прическа окажется ужасной и в свой самый важный день Наташа будет выглядеть как идиотка. После нескольких жалких отговорок мать все-таки бросает кексы и идет наверх, чтобы отдать дочери остатки своего дорогого брендового геля, а заодно убраться на туалетном столике, где после Наташи вся косметика свалена кучей.

Наташа уходит с кухни и пишет SMS своему парню, чтобы он заехал за ней, – но оказывается, что он проводит время с друзьями. Козел! Он же встречался с ними вчера. Может, стоит снова пригрозить ему разрывом отношений? Это заставит его быть повнимательнее. Иногда Наташа сама не понимает, зачем ей парень. Она идет к отцу и по пути вспоминает, что хотела попросить у него денег на новые купальники и босоножки к летнему сезону. Увидев следы слез на ее лице, он решает, что лучше с нею не спорить. Однако ей нужно больше, чем он дал, поэтому отец обещает перевести недостающие деньги на ее карту, хотя его финансовое положение недавно и так серьезно пошатнулось, когда он купил новенькую машину – подарок Наташе к выпускному. Отец держал это в секрете, но Наташа случайно услышала, как он говорил по телефону с дилером. «Лучше бы это был кабриолет», – думает она.

Конечно, Наташа гордится тем, что окончила школу. В конце концов, у нее получалось почти никогда не спать на уроках – благодаря смартфону. Домашние задания были проблемой, но репетитор, которого наняли родители, вполне с ними справлялся. Скоро Наташе предстоит шагнуть в реальный мир, и в общем она считает себя счастливым человеком, за исключением моментов, когда у нее случаются истерики

из-за необходимости вынимать тарелки из посудомойки и приглядывать за младшим братом – за то, чтобы она выполняла эту обязанность, ей платят каких-то двадцать долларов. Скоро она станет взрослой и сможет веселиться каждый вечер, а не только с четверга по субботу. Родители всё советуют Наташе подать документы в общественный колледж и найти работу, но она считает, что лучше годик отдохнуть, к тому же там, где она хотела бы работать, нет вакансий – ни в магазине одежды, ни в магазине косметики. Родители настойчивы, но Наташа знает, что через недельку-другую они успокоятся – просто из-за выпускного все сходят с ума.

Наташа вздыхает. Раз сегодня она не смогла выпросить гель для волос, значит, стоит надавить на маму, чтобы она отпустила ее в следующие выходные в пляжный домик родителей Эмбер. Все Наташины подруги там будут, и выйдет нечестно, если она сама не поедет. Кроме того, ей уже восемнадцать, настала пора брать жизнь в руки. Что это будет за жизнь! Надо только добиться, чтобы бойфренд проявлял больше внимания, а родители исполняли все желания, а если еще и машина окажется кабриолетом, Наташа почувствует себя полностью счастливой. Берегись, мир, Наташа идет!

Вот уж правда: берегись, мир. Наташа, если вы еще не догадались, – классический пример избалованного ребенка. Она не способна думать о других, дожидаться вознаграждения или усердно работать для достижения цели. Никому не нравится видеть это в ребенке, сколько бы лет ему ни было, и многие родители очень удивляются, когда понимают, что их чадо, которому пора вылететь из гнезда, совершенно не приспособлено к самостоятельной жизни. И если даже у вас в семье нет такой Наташи, вполне вероятно, кое-что из ее истории похоже на правду в большей степени, чем вам хотелось бы признавать. Если это действительно так, будьте уверены: вы не одиноки. Очень многие родители, живущие в благополучных странах, в той или иной мере сталкиваются с проблемой избалованности своих детей.

Мы можем завидовать детям, которые получают в подарок на выпускной новую машину – и еще много чего, – но нам также стоит и пожалеть их. Если такой взгляд на мир, где машины и прочие блага достаются бесплатно, окажет влияние на обучение, работу, отношения

и свободное время этих молодых людей, они вряд ли смогут ощутить восторг от достижения чего-либо собственными силами, понять благодарность друга, получившего от них бескорыстную помощь, испытать удовлетворение от чего-то, добытого в результате упорной работы или долгого ожидания, да и в принципе пережить подлинное счастье от чего бы то ни было. От избалованности страдают не только родители. Сами дети теряют способность осознать и прочувствовать все лучшее в жизни и вместо этого начинают гоняться за несбыточными мечтами.

Избалованность действительно огромная проблема. Это буквально эпидемия.

Эпидемия избалованности

В этом месяце вы не смогли купить себе косметику, потому что все деньги, отложенные на непредвиденные расходы, ушли на светящиеся оранжевые кроссовки, которые, как оказалось, позарез нужны тринадцатилетнему Джонни. Вы всегда держите под рукой пакетик с логотипом McDonald's, чтобы ваша трехлетняя дочь Эмма думала, что ее бутерброды с арахисовым маслом появляются из-под золотых арок. А чтобы хоть как-то уложить восьмилетнего Дэрила в постель, вы разрешаете ему засыпать перед телевизором, а потом переносите в спальню на руках.

С какого момента родители становятся готовы на все ради счастья своих чад? С какого момента последнее слово остается за детьми? На самом деле они с очень раннего возраста начинают заправлять в доме и не сдадут своих позиций без боя.

Избалованность встречается во всех семьях, в том числе в моей. Каждый из нас в какой-то степени избалован и готов решительно заявлять свои права на что-то – будь то любимая с детства игрушка, смартфон или просто хороший ночной сон. Подобные вещи нормальны, без этого просто невозможно представить жизнь. Если мы думаем о них, мы чувствуем благодарность – но, несомненно, существуют и другие вещи, которые мы принимаем как должное. И наши дети тоже.

Избалованность – это, конечно, не болезнь, но в нашем обществе она приобрела характер эпидемии. Подвержены ей далеко не только дети из богатых семей. Проблема проникает во все классы и культуры. Кроме того, речь здесь идет не только о вещизме. Избалованные дети искренне убеждены, что мир вращается вокруг них. Они ожидают, что все и всегда станут угождать им, что путь к счастью будет чистым и гладким, не сопряженным ни с какими усилиями. Если же такие дети несчастливы, они чувствуют: что-то пошло не так. Они уверены, что каждый момент своей жизни они должны наслаждаться ею – ведь, в конце концов, она всего одна.

Как эпидемия избалованности проявляется в типичной семье? Вот ряд признаков, по которым можно понять, что проблема не обошла и ваш дом.

- Требования ваших детей выводят вас из себя, но вы все равно уступаете.
- Вы совершенно измотаны работой по дому, но никто не спешит вам помочь – все смотрят телевизор.
- Возвращаясь из продуктового магазина, вы всегда несете что-нибудь вкусненькое для ребенка.
- Вы часто даете детям какую-нибудь прибавку к карманным деньгам.
- Вы делаете за детей то, чем они должны заниматься сами.
- Чтобы договориться с ними, вы прибегаете к подкупу и наградам.
- Вы часто выручаете своих детей, привозя им в школу забытые дома вещи или напоминая об их же планах.
- У вашего ребенка часто бывают проблемы с правилами и обязанностями в школе или во время внешкольных занятий.
- Ваш ребенок всегда готов обвинить других.
- Ваш ребенок пытается манипулировать окружающими, чтобы все выходило так, как он хочет.
- Когда кто-то отказывается выполнять его требования, он дуется или закатывает истерику.
- Ребенок часто жалуется, что ему скучно, и требует, чтобы вы его развлекали.
- Он практически не способен терпеливо дождаться желаемого.

Похоже ли это на поведение знакомых вам детей? На самом деле нет ни одного мальчика или девочки, у которых хотя бы время от времени не проявлялись какие-нибудь из перечисленных симптомов. Вне зависимости от того, насколько избалован ваш ребенок, вы способны помочь ему почувствовать бóльшую независимость, ответственность и удовлетворенность жизнью.

Так в чем же проблема?

Доктор Леон Зельтцер в своей статье в журнале *Psychology Today*^[1] пишет об этой проблеме так: «Дети, пораженные недугом избалованности, чувствуют, что вправе иметь все, что хотят, – просто потому, что они такие, какие есть. О чем бы они ни мечтали – в материальном плане или в отношениях, это должно принадлежать им. Их желание *изначально* оправдано, нет никакой необходимости что-то *делать* ради этого». Все мы чего-то хотим – причем *прямо сейчас*. В нашей культуре изобилия моментальное вознаграждение в порядке вещей. Мы способны осуществить свои мечты на разных уровнях. Но становится ли нам от этого лучше?

Доктор Зельтцер утверждает, что нет. Пресыщенные люди лишаются некоторых самых лучших вещей в жизни. Они не способны справиться с чередой проблем, им незнакома гордость, какую другие ощущают при достижении сложных, но достойных целей. Когда такие люди рассчитывают получить прибавку к зарплате или другое вознаграждение не по заслугам, а просто потому, что им этого хочется, они обречены на частые разочарования. Когда они пытаются подчинить окружающих своей воле в ожидании, что все будут им услуживать, человеческие отношения серьезно страдают. А когда все это объединяется вместе, мы получаем человека, которому трудно сохранить работу, нормально общаться с другими хоть сколько-нибудь долго и завершать любые достойные дела. Чрезмерно избалованные люди считают, что мир должен давать им все самое лучшее – но этого-то они и лишаются.

Впрочем, избалованность не возникает из ниоткуда. Проблемы начинаются, когда такой образ жизни и мыслей становится для ребенка естественным. Тогда он принимается брать все под свой контроль. Мама и папа носятся вокруг, пытаясь справиться с его бесконечными требованиями – от приготовления мясной запеканки тремя разными способами для удовлетворения вкусов капризного чада до внеплановых походов в магазин в любое время суток, потому что у сына кончилась его любимая зубная паста или потому что дочери обязательно нужно выглядеть как рок-звезда. Пока родители пытаются дать детям самое лучшее, те привыкают к такому положению вещей, когда можно делать,

что хочется, получать все, что заблагорассудится, и бросать любые занятия, как только они надоедят. В конечном итоге плохо от этого всем: родители чувствуют себя совершенно измученными, а дети хотят все *больше, больше, больше!* В ситуации, когда дети заправляют в семье, их нельзя назвать добрыми правителями. Они очень быстро учатся тому, когда можно плакать, шантажировать взрослых и даже угрожать им, чтобы получить желаемое.

Избалованность пагубно сказывается не только на обстановке в семье. Она влияет на обучение, внешкольные занятия и дружбу детей. Они считают, что их минимальные усилия заслуживают «пятерок» или что сам факт появления на тренировке должен обеспечить им место в баскетбольной команде. У избалованных детей отсутствует способность к соперничеству и бескорыстной помощи, они уверены, что их друзья должны превозносить их и беспрекословно им подчиняться. Если в школе или за ее пределами возникают какие-то проблемы, такие дети винят в этом кого и что угодно – от погоды до неожиданно появившегося младшего ребенка в семье, – только не себя: или контрольная была слишком сложной, или день не удался, или «начальник меня не любит». Или даже «это просто *нечестно*». Совершенно очевидно, что избалованность – проблема с далекоидущими последствиями.

Чрезмерная забота и избалованность

Но почему нас поражает вирус избалованности – этот недуг, некогда присущий лишь принцам голубых кровей? Он определенно не передается по наследству – мы не запрограммированы природой на то, чтобы требовать новую машину в 16 лет или получать воздушный шарик всякий раз, когда выходим из магазина без истерики. Так почему же избалованность за последние 30 лет достигла эпидемического порога?

Некоторые ключевые элементы нашей культуры вызвали у детей «поколения миллениума» (родившихся после 1980 года) уверенность: «Мир существует для меня». Но началось все не с этого – и не этим заканчивается. Вот вам более общая картина.

Я особенный, ты особенный, мы все особенные

В 1969 году книга доктора Натаниэля Брандена «Психология самоуважения» дала толчок движению, пропагандировавшему важность самоуважения для каждого человека среди родителей, работников образования и в обществе в целом и тем самым запустившему настоящую культурную революцию.

Как отмечает По Бронсон в своей статье в *New York Magazine* «Как не нужно говорить с детьми», благодаря этому движению каждый ребенок убедился в том, что он – особенный. В соревнованиях награждали всех участников, не только победителей (потому что разве не все мы победители?), а системы оценивания подразумевали вознаграждение даже самого убогого труда, в то время как критика на рабочих местах... ну, скажем так, не одобрялась. Дети росли в обстановке, где их щедро хвалили за все, что они делали, и потому привыкали требовать вознаграждения за исполнение обычных повседневных задач – даже после того, как становились взрослыми.

Сегодня эти молодые люди хотят, чтобы их высоко оценивали, публично хвалили и одобрительно похлопывали по спине просто за то, что они пришли на работу в деловом костюме. Начальники мучаются, пытаясь мотивировать это поколение работников, которым нужно

постоянное поощрение и внимание, чтобы понимать, что они работают нормально.

Несомненно, некоторые из произошедших перемен положительны: например, теперь мы можем быть уверены, что учитель в школе не станет бить нашего ребенка линейкой по пальцам, но тем не менее образ мышления, основанный на догме «каждый из нас – особенный», приносит больше вреда, чем пользы, и его очень трудно перебороть. Джин Твенге, психолог и профессор Государственного университета Сан-Диего, показала, что сегодня подростки и молодежь гораздо больше поглощены собой, чем люди предыдущих поколений. Она обнаружила, что баллы студентов колледжей по опроснику для выявления нарциссических характеристик личности в сравнении с 1979 годом возросли, что больший процент учащихся считает себя выше среднего уровня и что эти люди менее склонны придерживаться рабочей этики. Такие тенденции отражаются даже в стиле письма: местоимения первого лица единственного числа («я», «мне», «мое») встречаются в текстах чаще, что служит четким признаком этого поколения^[2].

Проблема чрезмерной опеки

Постоянно держа в голове мысль о самоуважении, поколение беби-бума создавало семьи, где жизнь крутилась вокруг детей, – и впервые в человеческой истории детские занятия футболом, балетом или театром в родительских ежедневниках оказались важнее садоводства или корпоративных соревнований по софтболу. Кто-то спросит: «Но разве не прекрасно то, что люди стали принимать такое живое участие в жизни своих детей?»

Прекрасно, конечно, но только до того момента, когда забота становится чрезмерной. Вполне естественно, что родители желают детям самого лучшего и стремятся обеспечить им счастливую жизнь. Проблема состоит в том, что, когда мы стараемся поднести своим чадам весь мир на блюдечке с голубой каемочкой, мы непреднамеренно создаем проблему избалованности.

К примеру, многие озабоченные мамочки и папочки становятся для своих детей «газонокосильщиками»: сглаживают все возможные препятствия, сталкиваясь с которыми для подрастающего поколения вполне естественно, – от вспыльчивой воспитательницы в детском саду до преподавательницы театрального кружка, которая не желает давать главные роли. И чем дальше, тем хуже. В конце концов такие родители начинают устраивать скандалы начальству своих повзрослевших сыновей и дочерей за то, что оно оказалось недовольно их постоянными опозданиями. Родители не только посвящают всю свою жизнь детям, но и стараются сделать все возможное, чтобы их жизненный путь был гладким – причем это продолжается и тогда, когда те становятся взрослыми. Дети, находящиеся под постоянной опекой, очень быстро привыкают к тому, что жизнь должна быть похожа на кусок торта, а если это почему-то не так, значит, кто-то другой должен решить все проблемы. Избалованным детям приятно жить в защитном коконе, но это не может продолжаться вечно.

Мы также чрезмерно упрощаем их жизнь, никогда не говоря «никогда». Конечно, все мы предпочитаем сказать ребенку «да» вместо «нет» и увидеть счастливую улыбку вместо истерики. Но на самом деле родители, как правило, просто боятся слова на букву «н» и не произносят его так часто, как нужно. Мы по первому требованию даем

детям все, что они хотят, и в результате попадаем в ловушку, становясь их личной прислугой, поскольку, говоря начистоту, нам так проще. Дети привыкают к тому, что любые их требования исполняются, и, если все-таки сталкиваются с отказом, закатывают еще более сильную истерику, после чего ситуация окончательно выходит из-под контроля.

Кроме того, существует проблема чрезмерных похвал. Ребенок получает леденец за то, что смог простоять три минуты в очереди в банке, поощрения в школе за то, что смиренно сидит на уроке за партой, деньги за хорошие оценки и пирожное за то, что вышел из магазина, не закатив истерику. Мы восклицаем «Прекрасно! Молодец! Вот умница!», чтобы наши дети ощущали гордость, делая самые обычные вещи. Они растут, слушая дифирамбы, которые мы поем им, и очень скоро перестают вести себя хорошо, подчиняться рабочей этике или помогать другим без обещанного вознаграждения или похвалы.

Конечно, мы опекаем своих детей с лучшими намерениями, но это не отменяет факта, что такое воспитание подготавливает почву для избалованности. Однако мы не должны беспомощно переживать эту болезнь – как вы увидите далее, у нас есть средства для полного ее излечения.

Почему социальные сети антисоциальны

На заре XXI века электронные средства общения развивались чрезвычайно бурно: довольно быстро Facebook, Twitter, Instagram и прочие социальные сети начали предоставлять детям неограниченные возможности для демонстрации и рекламирования себя. Как будто у подростков без этого было мало поводов для самолюбования! Возможность размещать в Сети фотографии и постоянно оповещать мир обо всем, что происходит в жизни, – от меню завтрака до своих смешанных чувств к младшим братьям или сестрам – еще более подкрепила эгоцентрические установки вроде «все в мире существует для меня» и «живем один раз». И так как все друзья ребенка в Сети согласны с ним, нет никаких причин смотреть на мир иначе, особенно с такой позиции, где основные ценности – усердный труд и ответственность.

Неудивительно, что нынешнего подростка сложно убедить взять в руки пылесос и помочь с уборкой. Это занятие не будет хорошо смотреться в Instagram, а еще оно противоречит законам королевства, которое дети строят для себя.

Давайте посмотрим правде в глаза: мы, взрослые, не всегда лучший пример в таких вещах. Когда мы постим фотографии с той же частотой, что и пятнадцатилетние, когда заглядываем в смартфоны под столом во время обеда, мы демонстрируем то же самое эгоцентрическое отношение к миру, которое пытаемся побороть в наших детях. Посылая SMS, мы даем знать, что последнее слово в семье принадлежит виртуальному миру.

В результате повсеместно страдает рабочая этика, человеческие отношения и самовосприятие людей. Дети не только постоянно видят перед собой Кардашьян и прочих подобных персонажей, но и с помощью социальных сетей делают все возможное для того, чтобы стать такими же. Неудивительно, что они требуют для себя всего лучшего, что только может быть в жизни!

Позже мы подробнее поговорим обо всем этом, а сейчас я хочу, чтобы вы просто поняли, что перед нами стоит труднейшая задача: изменить отношение наших детей к жизни. Однако она определенно решаема, особенно если речь идет только о вашем доме.

Трехразовое питание и койка

Все вышесказанное неизбежно подводит нас к вопросу: на что же наши дети *действительно* имеют право? Лесли Маршалл, специалист по воспитанию и врач отделения неотложной помощи, использует армейскую формулировку «трехразовое питание и койка», чтобы напомнить нам о том, что, помимо любящей семьи, у ребенка должны быть определенные условия для жизни: пища, кров, одежда, безопасность, медицинское обслуживание. Но вы понимаете, что все эти понятия весьма растяжимы. Например, девятилетний Джек, вероятно, вполне может обойтись без велосипедного шлема с декоративными рогами за 50 долларов, если шлем, стоящий в два раза дешевле, достаточно хорошо выглядит и не хуже обеспечивает защиту головы. Четырехлетняя Эбби точно способна надеть обычные туфли без посторонней помощи, но, возможно, не справится сама с зимними ботинками. А с семнадцатилетним Дэйтоном не случится ничего страшного, если он будет жить в одной комнате с младшим братом, даже если тот время от времени разговаривает во сне.

Как понять, когда идет честная игра, а когда с вами жульничают? Мы еще вернемся к этому в главе 2, пока же вам достаточно знать, что, если вам кажется, будто вами манипулируют, если вы ощущаете смутное беспокойство или думаете, что что-то здесь не так, скорее всего, ваши сомнения небезосновательны. Вы должны дать детям понять, что им придется корректировать свои запросы.

Почти столь же важное значение, как чистая питьевая вода и крыша над головой, имеет удовлетворение двух психологических потребностей, на которых основана эффективность всех методик, предлагаемых в моей книге. В отличие от нездоровой склонности к излишествам, эти потребности заложены в нас с рождения.

Чтобы вы могли лучше понять, что на самом деле нужно вашему ребенку на психологическом уровне, давайте рассмотрим, что происходит у него в голове (помимо мыслей о том, как бы так стащить конфеты, чтобы мама не увидела).

Более ста лет назад считалось, что детей должно было видно, но не слышно. Многие с раннего возраста работали на фабриках или фермах, и к ним обычно относились без особого уважения. Но все начало

меняться, когда психолог и врач Альфред Адлер стал утверждать, что все люди, и дети в том числе, заслуживают одинакового отношения. В основу большинства трудов Адлера легло понятие уважения и идея о том, что дети – это общественные существа, которые ведут себя в соответствии с восприятием и реакцией окружающих. Три следующих адлерианских принципа повлияли на эту книгу.

Принцип 1. Основная цель ребенка – добиться чувства причастности и собственной важности

Это две основные человеческие потребности, присутствующие в нас с рождения. Чувство причастности достигается, когда ребенок ощущает эмоциональную связь с другими членами семьи и осознает свое место по отношению к ним. Чувство собственной важности происходит от возможности вносить значимый вклад в общие семейные дела и от личной власти – определенного уровня влияния на то, что происходит. В каждом человеке есть потребность во власти, и если мы не обращаем ее на пользу, то она приводит к негативным действиям.

Принцип 2. Любое поведение целенаправленно

Когда дети плохо себя ведут, это кое-что большее, нежели просто истерика из-за некупленной шоколадки (или запрета пойти на вечеринку). Сами того не сознавая, они стремятся достичь причастности и собственной важности, в которых нуждаются. Если эти потребности не удовлетворяются в должной мере, дети прибегают к негативным действиям. Плохое поведение – всегда симптом более глубокой проблемы, и, решив ее, мы сможем справиться с большинством трудностей.

Принцип 3. Ребенок ведет себя плохо, если не получает поддержки

Плохое поведение вашего ребенка о многом может вам сказать. На подсознательном уровне капризы – это требование «Обратите на меня

внимание, я хочу быть вместе с вами», а истерики означают: «Я выхожу из себя, потому что чувствую свое бессилие и нуждаюсь в вашей помощи». (Конечно, шоколадка ребенку тоже нужна, но он с гораздо большей вероятностью примет отказ, если его психологическое стремление к причастности и собственной важности удовлетворено.) Дети на самом деле не хотят вести себя плохо; для них это просто единственный способ удовлетворить свои эмоциональные нужды – даже если внимание и власть, которые они таким образом получают, расстраивают взрослых.

Понимание потребности вашего ребенка в причастности и чувстве собственной важности необходимо для борьбы с эпидемией избалованности. Подведу краткий итог.

1. Потребность ребенка в причастности и собственной важности – врожденная. Вы не можете ничего поделать: дети действительно имеют право на это – в отличие от права на поездку на рок-концерт через полстраны. Вы можете либо работать с их психологическими потребностями, чтобы придать им позитивную направленность, либо пытаться (безуспешно) с ними бороться. Лично я давно сделала выбор, как следует поступать, и тысячи родителей из самых разных стран соглашались со мной, когда видят результат.

2. Чувство причастности возникает у ребенка благодаря позитивному вниманию со стороны тех, кто наиболее важен для него в жизни. Дети чувствуют эмоциональную связь с вами и приобретают уверенность в своем месте в семье. Не имея этого, они прибегают к плачу, показной беспомощности, капризам и постоянному вмешательству в ваши разговоры и дела, чтобы добиться внимания и ощущения причастности любым способом. Чувство собственной важности возникает, когда ребенок ощущает, что может в определенной степени контролировать свою жизнь и вносить значимый вклад в общие дела семьи. В ином случае он противится любым вашим решениям, устраивает истерики, если что-то идет не так, как он хочет, полностью игнорирует ваши требования и огрызается, чтобы почувствовать, что имеет над вами какую-то власть.

3. Вы не можете удовлетворить потребности ребенка во внимании и во власти раз и навсегда – вы должны подпитывать их ежедневно, а в случае с малышами делать это особенно часто. Каждый из инструментов, предложенных мною в книге, поможет вам.

Когда у ваших детей есть твердое ощущение причастности и собственной важности, у них пропадает необходимость добиваться этого извращенными путями – например, плачем или сопротивлением. Помните, что ваш ребенок не осознает, что его плохое поведение связано с этими потребностями, он вообще не имеет представления об их наличии, так что именно вы должны помочь ему удовлетворить их приемлемым способом, не давая проявиться негативному поведению. Описанные в книге методики помогут вам сделать это и избавить вашего ребенка от избалованности – и, используя их, вы начнете видеть значительные улучшения в его поведении.

На что еще имеет право ваш ребенок? На лейкопластырь, если он поцарапал коленку, – но не на то, чтобы на этом пластыре обязательно была картинка с Баззом Лайтером. Он имеет право попить, когда у него жажда, – и ему вполне подойдет питьевой фонтанчик, а не радужное нечто с пузырьками из ресторанного дворика. На сказку на ночь – одну, а не на полдюжины и три колыбельные в придачу. На то, чтобы пойти в гости к соседским детям, если на дворе мороз и вьюга, – но не тогда, когда на улице +20 и светит солнышко. Я не собираюсь в этой книге разбираться, что разумно, а что нет, но она поможет вам установить именно такие ограничения, которые подходят для вашей семьи, – и не допустить, чтобы вами пользовались.

Наказания и дисциплина: что работает, а что нет

Хотя эта книга посвящена тому, как помочь вашим детям избавиться от избалованности, вы не найдете в ней способов наказания или хитростей, которыми можно заставить детей вести себя хорошо. Скорее всего, вы все это уже перепробовали, и у вас ничего не получилось. Вот классический пример.

На часах – половина седьмого вечера, позади остался рабочий день напряженной недели. Вы с детьми заезжаете в кафе поужинать, затем вам нужно будет заглянуть в еще одно место, и только после этого вы сможете отправиться домой. Вы едите сэндвичи, а пятилетняя Эрика тем временем ведет себя хуже некуда. Она перебивает вас каждые десять секунд, когда вы что-то рассказываете, во весь голос распевает песни, заявляет, что ваш рыбный сэндвич «воняет так, как будто побывал в туалете», и постоянно пинает под столом брата. А после всего этого она вдруг требует мороженое – и одновременно высказывает все, что о вас думает. Неизвестно, где она подслушала фразу про худшего родителя за всю историю, но, когда вы отказываетесь покупать ей десерт, она озвучивает это на все кафе, после чего начинает плакать навзрыд. У девчушки явно есть театральные способности, но лучше бы она приберегла их для сцены, а не разыгрывала прилюдно трагедию.

Вы торопитесь уйти и говорите девочке, что на счет «три» она должна уже быть в пальто, но когда произносите «Три с половиной», то видите, что она ничуть не торопится выполнять ваше требование. Вы говорите, что на неделю запрещаете Эрике смотреть телевизор, но ей как будто все равно. Теперь даже парень, жарящий картошку, с интересом наблюдает, что «самый худший родитель за всю историю» будет делать с вопящим ребенком. В этот момент вы понимаете, что у вас совершенно не осталось ни терпения, ни вариантов действий. Вы просто хотите закончить все дела и оказаться дома – и вы сдаетесь, покупаете мороженое и сбегаете из кафе, презирая себя больше, чем крыс, которые каждую ночь собираются у помойки на парковке.

Что же случилось? Почему ваша дочь выбирает для таких концертов самые неудачные моменты? Почему она не слушает вас?

Времена меняются

Проблема не только в дочери – впрочем, и не только в вас. На самом деле причина произошедшего в том, что методы воспитания вроде наказаний, запретов и счета до трех срабатывают лишь однажды, а потом теряют свою силу. Более того, если двадцать лет назад родителям было достаточно строго взглянуть на вас, чтобы добиться внимания и послушания, сегодня ситуация в обществе изменилась настолько, что люди – в том числе и дети – не чувствуют себя обязанными слепо подчиняться кому бы то ни было. И это, конечно же, хорошо: не думаю, что кто-нибудь из нас хотел бы вернуться к тем временам, когда муж считал себя вправе категорически требовать от жены, чтобы ужин стоял на столе в шесть часов и ни минутой позже, а директора школ прибегали к телесным наказаниям.

Помимо устаревания дисциплинарных методов, следует иметь в виду еще и тот факт, что после долгого дня, проведенного в школе и в поездках с вами по разным делам, уровень ощущения причастности и собственной важности у Эрики опускается до абсолютного минимума. Хотя внешне это проявляется в том, что девочка за столом критикует ваш сэндвич, внутри она кричит: «Мне очень нужно получить от тебя доброжелательное внимание, но я была лишена его весь день, поэтому сейчас согласна на любое внимание, которого только смогу добиться!» Плохое поведение непростительно, однако приходится признать, что никто не будет вести себя идеально, простояв весь вечер в очередях.

Я отнюдь не имею в виду, что детям позволительно вымещать на вас недовольство. Вы должны сменить тактику, и как это делать – вы узнаете из этой книги.

В случае с Эрикой, помимо просто плохого поведения, мы видим признаки настоящей избалованности. Девочка считает, что вы обязаны обеспечить ее вниманием и купить ей мороженое, – и совершенно не собирается сдаваться, не закатив прежде скандал, который ее уставшая мама явно не сможет вынести. Скорее всего, Эрика привыкла к тому, что все происходит так, как она хочет, и прекрасно знает, что нужно

делать, чтобы добиться от родителей желаемого. Вероятно, мама Эрики уже применяла в прошлом наказания, запреты и счет до трех, но фатальный недостаток этих методов заключается в том, что они никак не влияют на *суть* проблемы. Эрика ничему не научилась из прошлых случаев, когда ее лишали возможности смотреть телевизор, ставили в угол или заставляли слушать протяжное: «Два с половиной-и-иной...» Мало того, если мама этой девочки ведет себя в таких ситуациях подобно большинству родителей, Эрике чаще всего удавалось добиться своего.

Когда мама стоит на своем и прибегает к наказаниям, она неосознанно лишь усугубляет проблему. Наказания заставляют детей думать о том, как отомстить родителям, а не о том, как изменить свое поведение. Более того, если ребенок делает что-то из страха перед наказанием, а не из желания поступить правильно, то не учится ничему, кроме того, как в следующий раз быть умнее и не попасться.

Однако, если мы будем применять позитивные стратегии и правильно использовать их результаты, мы не только сформируем чувство причастности и важности, препятствующее плохому поведению детей, но и станем им партнерами и поможем понять, что нужно сделать в будущем, чтобы получить более приятный результат, – и, как ни странно, они действительно захотят вести себя лучше. О последствиях и о разнообразных превентивных мерах я расскажу далее. Все это, кстати, называется дисциплиной, словом, которое многие родители понимают и употребляют неверно. Оно происходит от латинского *discipulus*, что означает «ученик», «тот, кто учится или хочет овладеть чем-то новым». Дисциплина не имеет никакого отношения к тому, чтобы лишать ребенка прогулок на целый год или шлепать его по попе. Что мы должны сделать, так это научить наших детей всему, что им необходимо знать для того, чтобы стать ответственными, независимыми и работоспособными взрослыми людьми, но этого можно достичь множеством позитивных способов, избегнув негативных и неэффективных наказаний, криков, счета до трех и т. п.

Я постоянно говорю об эффективных позитивных стратегиях. Все они составляют коллекцию подходов к воспитанию, которую я называю набором инструментов для борьбы с избалованностью. Эти методы основаны на принципах адлерианской психологии, на работах ученика и последователя Адлера доктора Рудольфа Дрейкурса, а также на

позитивной дисциплине – подходе, сформулированном в революционных курсах и книгах доктора Джейн Нельсен. На разработку некоторых инструментов также повлиял Стивен Гленн, автор образовательной программы «Развитие дееспособной молодежи».

Помните об адлерианских принципах, согласно которым ребенок нуждается в чувстве причастности и собственной важности? Применение стратегий из моего набора инструментов гарантирует, что ваш ребенок станет получать каждый день достаточный объем того и другого и не будет вести себя подобно избалованным детям. Каждый из этих инструментов помогает ребенку ощутить причастность или собственную важность (или же оба этих чувства одновременно) и позволяет подавить или предотвратить проявления избалованности, а также другие варианты однозначно дурного поведения. В этой книге я опишу 35 таких методов, включающих слова, которые нужно произносить, и полезные подсказки, которые помогут вам сразу приступить к делу.

Первый инструмент для борьбы с избалованностью – «Время для разума, тела и души» – у меня самый любимый и, по моему мнению, наиболее эффективный. Он дает ребенку мощную дозу причастности и собственной важности и укрепляет отношения между ним и родителями. Начав (и продолжая) его использовать, вы увидите, как проблемы с поведением вашего ребенка постепенно сходят на нет.

Метод «Время для разума, тела и души» (ВРТД)

«Время для разума, тела и души» – самый важный инструмент в моем наборе, и он бы прекрасно подошел маме Эрики для борьбы с ситуациями, когда ребенок в неприемлемых формах требует внимания. Этот метод удовлетворяет базовые эмоциональные потребности в причастности и собственной важности. Он предотвращает поведение, связанное с требованием внимания и проявлением власти, – такое как плач, показная беспомощность, истерики, ссоры с братьями и сестрами, сопротивление укладыванию в постель и т. п.

Возможно, вы замечали, что ваш ребенок считает, будто вы постоянно должны уделять ему внимание, – и если не получает его, то ищет способы оказаться в центре внимания. Родители часто говорят мне, что, сколько бы времени ни проводили с детьми, им все равно мало. Они хотят, чтобы папа с мамой замечали каждое их движение и слово, даже тогда, когда говорят по телефону, подстригают лужайку, принимают ванну или просто пытаются заснуть. Метод «Время для разума, тела и души» эффективно избавляет ребенка от этого ложного убеждения, обеспечивая достаточным вниманием заранее, так что он учится дожидаться, пока вы уделите ему время в следующий раз. С помощью этого метода вы будете регулярно давать вашему ребенку нужное количество внимания и чувства собственной важности, так что у него пропадет необходимость совершать плохие поступки ради получения желаемого. Вы сможете предотвращать подобное поведение еще до его проявления. Более того, ежедневное использование этого инструмента не мешает вам уверенно и без чувства вины пользоваться другими методами для подавления любых нежелательных действий.

Как применять

Чтобы применять ВРТД, каждый из родителей должен один или два раза в день выделять по 10 минут на общение с каждым из детей. В этот отрезок времени нужно игнорировать любые отвлекающие факторы и полностью – разумом, телом и душой – отдаваться тому, чем

хочет заняться ребенок. Вы можете красить ногти на ногах с двенадцатилетней дочкой или изображать самолет для сына-дошкольника. В течение этих 10 минут они имеют право на все что угодно – конечно, в пределах разумного.

Данный метод прекрасно подкрепляет в ребенке не только чувство причастности благодаря получению нужного объема внимания, но и чувство собственной важности и личной власти, так как ребенок сам принимает решение, чем вы будете заниматься или во что играть. Когда вы каждый день уделяете время эмоциональному контакту с ребенком и проникновению в его мир, ваше с ним общение улучшается. Даже подростки становятся более открытыми, если вы иногда охотно слушаете их любимую музыку или играете в их любимую игру – и благодаря этому между вами строятся отношения, которые сохранятся на всю жизнь.

Самое же важное, что, давая ребенку то, на что он *действительно* имеет право, – вашу бескорыстную любовь и определенное время, которое принадлежит только ему, – вы с большей уверенностью сможете не поддаваться требованиям того, что вовсе не является для него необходимым.

Отбросьте сомнения

Метод ВРТД – это не волшебство, но он действительно творит чудеса в семьях по всему миру. Если вы не читали мою предыдущую книгу «Не заставляй меня повторять» (If I Have to Tell You One More Time), возможно, вы сомневаетесь, что этот метод способен существенно улучшить поведение ребенка. Я прошу вас не поддаваться сомнениям и поверить мне. Родители, постоянно использующие ВРТД, говорят, что инструмент действительно способен все изменить. Он реально работает – но, чтобы в этом убедиться, вы должны хотя бы попробовать. Приведенные ниже советы помогут вам достичь успеха в его применении.

При том что этот метод действительно очень эффективен, многие родители думают: «Да как же я могу найти 10 или 20 минут в своем и без того загруженном дне, чтобы проводить их с каждым из детей?» На

самом деле инструмент ВРТД, наоборот, способен сэкономить вам время. Постоянно применяя его, вы будете меньше бороться с неприятными требованиями внимания и власти, и ваши дети охотнее станут откликаться на просьбы помочь вам с чем-нибудь по дому. В итоге у вас будет больше времени, а воспитание детей станет приносить вам больше радости.

Советы и подсказки

- Определите, когда вы можете выделить в вашем графике 10 или 15 минут, в течение которых вы действительно готовы проводить время с каждым из детей, не отвлекаясь ни на что другое.

- В случае с малышами результаты будут лучше, если вы сможете использовать метод ВРТД дважды в день, потому что в первые годы жизни детям в наибольшей степени требуется регулярное внимание.

- Исключите все отвлекающие факторы: выключите телефон, телевизор, компьютер и т. п.

- Вместе придумайте для вашего «Времени для тела, разума и души» свое особое название – «Время для Джейсона и папы», «Общее время» и т. д. Главное, чтобы в этот особый промежуток времени вы на 100 % присутствовали на своем месте разумом, телом и душой.

- Подойдите к процессу творчески. «Время для разума, души и тела» вовсе не обязательно следует проводить дома или только в гостиной. Оно уместно даже в поездке в автомобиле, если вы выключите радио и выслушаете, что хочет рассказать вам ребенок о прошедшем дне (или о суперкрутой подводной ракете, которую он изобрел). «Временем для разума, души и тела» может быть совместная пробежка в процессе подготовки ребенка к спортивному слету или купание. Наконец, почему бы каждый день не будить его на несколько минут пораньше для импровизированной битвы подушками или не найти чуть больше времени, чтобы вместе читать перед сном?

- Начиная использовать этот метод, подумайте о том, чтобы ваши с ребенком совместные занятия можно было за 10 минут закончить или довести до удачного для паузы момента. Если у вас есть больше времени, прекрасно! Но, если вы позволите ребенку раз за разом настаивать на том, что нужно пройти до конца уровень в компьютерной

игре или построить из Lego собор Василия Блаженного, это станет очередной формой избалованности.

- Если вы увидите, что вашему ребенку трудно выбрать какое-то одно занятие, вдвоем составьте список совместных дел или игр, в которые может сыграть в течение 10 минут, и повесьте этот список на холодильник.

- Убедитесь, что дети по достоинству ценят время, которое вы проводите с ними. Каждый раз по окончании очередных 10 минут скажите что-нибудь вроде: «Мне очень нравится проводить это время с тобой. Не могу дождаться завтрашнего дня, чтобы раскрасить с тобой еще нескольких динозавров!» Это напомнит ребенку, что вы даете необходимое ему внимание и чувство власти, а также что вам нравится заниматься чем-то вместе с ним.

- Если ваши дети маленькие, устанавливайте таймер, чтобы они могли знать, когда ваше общее время заканчивается. Если ребенок будет переживать переход слишком болезненно, заранее придумайте какое-нибудь дело, которое сможет поднять ему настроение.

Найти в нашей суетливой, насыщенной информацией, перегруженной обязанностями жизни время для того, чтобы по-настоящему кого-то узнать, – это наивысший акт любви.

Рейчел Мэйси Стаффорд, автор книги «День, когда я перестала торопить своего ребенка»

Да, но...

«Я все равно не могу найти время». Вначале действительно бывает непросто выделить 10 минут в день, но очень скоро вы поймете, что результат стоит ваших усилий. Сократите время, которое вы тратите на не слишком важные дела: оставьте стирку или электронную почту на потом или проводите поменьше времени в Pinterest. Сделайте ВРТД для каждого ребенка частью вашего повседневного графика, так чтобы у вас не было искушения забыть об этой обязанности. А еще лучше – повесьте ваш семейный график ВРТД на холодильник, чтобы все его видели. Воспринимайте это время как деловую встречу, которую невозможно отменить или перенести. Если вам все же придется

пропустить «сеанс» из-за непреодолимых обстоятельств, предупредите детей заранее и договоритесь с ними о том, когда вы сможете его возместить.

Если вам так будет легче, попробуйте начать с одной десятиминутки в день, а со временем превратите ее в две, если это реально для вашей семьи. Обязательно погружайтесь в процесс полностью, и тогда, скорее всего, вы увидите такие улучшения в поведении вашего ребенка, что в дальнейшем время будет находиться само.

Кроме того, не забывайте, что применять метод «Время для разума, тела и души» можно в самых разнообразных ситуациях и условиях, главное – встать на один уровень с вашим ребенком и получать удовольствие!

«У меня большая семья». Если вам никак не удастся найти время для каждого ребенка ежедневно, назначьте ВРТД несколько раз в неделю и отметьте его на календаре, чтобы все могли видеть. Дети в больших семьях особенно часто чувствуют, что им не хватает времени, проводимого один на один с мамой или папой, вот почему важно найти 10 минут для каждого из них.

«Другие дети все время хотят присоединиться» / «Когда я занимаюсь с одним ребенком, другие обязательно прерывают нас, так как у них возникают неотложные надобности». Не важно, действительно ли детям хочется побыть вместе или они просто пытаются добиться дополнительного внимания, ВРТД обязательно нужно проводить один на один с каждым ребенком. У них должно быть время, когда им необязательно конкурировать друг с другом за родительское внимание и когда они могут быть сами собой. Хотя сидение перед телевизором не самое лучшее занятие, иногда стоит позволить более младшим детям посмотреть какую-нибудь одобренную вами передачу, пока они ждут своей очереди. Кроме того, если вы включите ВРТД в график повседневных дел и станете всегда соблюдать определенный порядок, дети привыкнут к нему и им будет проще его придерживаться.

Чтобы свести помехи к минимуму, поработайте с детьми над установлением основных правил. Внушите им, что нельзя прерывать ВРТД другого ребенка, за исключением действительно экстренных ситуаций («Например, если у тебя потекла кровь из носа – это

экстренная ситуация, а если ты просто не можешь найти куклу, которую сделал в кружке на прошлой неделе, – нет»). Если кто-то из них прервет занятия родителя с сестрой или братом без уважительной причины, он будет оштрафован и лишится нескольких минут своего времени. Поставьте того ребенка, что больше всего мешает, последним в очереди, чтобы снизить вероятность того, что он будет прерывать ваши занятия с другими детьми и лишится из-за этого нескольких минут игры в супергероев с папой. Однако имейте в виду, что, если ребенок часто вмешивается не в свое время, весьма вероятно, что тут действуют какие-то еще факторы и вам нужна другая методика, чтобы решить проблему. Если вы просто будете лишать его ВРТД, это лишь усугубит ее. Одно из решений – оставлять на кухне или в гостиной альбом, где дети смогут записывать или зарисовывать то, что они хотят вам сказать, чтобы не забыть.

«Я много езжу по работе и бываю дома только по выходным». Кроме общения с каждым из детей на расстоянии, выделяйте, если это возможно, дополнительное время на общение с ними, когда вы дома, – например, для велосипедной прогулки или игры в «Монополию». Обязательно проводите время с каждым из детей наедине, потому что им действительно нужно индивидуальное внимание, когда вы будете только вдвоем.

«Как справляться с поведенческими проблемами в ВРТД или перед ним?» Вряд ли вы столкнетесь с большим количеством поведенческих проблем в это время, особенно когда оно станет для вас привычным. Но, если такое все же случится, просто используйте позитивные стратегии, которые описаны далее в книге, чтобы исправить нарушения и продолжать заниматься. И, если вы не хотите, чтобы семилетний Клейтон прыгал по дивану, запуская космические ракеты, предложите ему список других занятий на выбор.

«Можно ли лишать ребенка ВРТД в качестве наказания?» Пожалуйста, не делайте так! Детям необходимо ежедневное внимание каждого из родителей. Если вы лишите ребенка этого, ему будет не хватать чувства причастности и собственной важности, и поведение, направленное на получение внимания и власти, станет проявляться еще сильнее. Единственное исключение из этого правила – сокращение ВРТД для ребенка, который мешает вашим занятиям с другими детьми. Таким способом обычно можно быстро справиться с проблемой, но,

если у вас не получится, значит, нужно попробовать другой метод или изменить порядок ВРТД так, чтобы ни один ребенок не был лишен его больше, чем на день. В этой книге вы найдете много других проверенных способов коррекции поведенческих проблем.

«Подростки считают, что ВРТД – это глупо». Скорее всего, подростку просто нужно время, чтобы привыкнуть к идее – и поверить в то, что вы не собираетесь использовать это время для того, чтобы совать нос в его жизнь (хотя вы, конечно же, всегда должны быть готовы выслушать, что произошло на танцах, если он захочет с вами поделиться). Не отступайте, даже если поначалу вы оба будете чувствовать себя неловко, и подходите творчески к выбору занятий. Вы можете приготовить что-нибудь вместе по новому рецепту, отработать удар слева или научиться редактировать фотографии онлайн, чтобы ребенок расслабился и начал действительно получать удовольствие. Главное – не допрашивайте дочь о ее парне, или о том, что родители ее подруги разрешают ей делать на весенних каникулах, или о чем-нибудь подобном, как бы вам этого ни хотелось.

И, если больше ничего не срабатывает, удачным вариантом может быть освоение новых технологий с помощью ваших детей. Старайтесь заниматься чем-нибудь активным, например, сыграйте в видеоигру или послушайте музыку, а не просто глядите в монитор. Даже если у вас не слишком хорошо получается уничтожать инопланетян, ваш ребенок будет в восторге, видя, что вы готовы тратить свое время на то, чтобы хотя бы попытаться этому научиться.

«Мой ребенок тратит все свое ВРТД на то, чтобы решить, что делать». Составьте вместе с ним список интересных занятий, которые можно выполнить за 10 минут. При необходимости обращайтесь к нему. Если вы знаете, что вашему ребенку всегда трудно принять решение, попробуйте запланировать занятие заранее, присмотревшись к тому, что ребенок делает сам в течение дня. Скажите: «Я вижу, ты строишь железную дорогу: может, хочешь, чтобы мы продолжили постройку вместе, когда наступит наше „Время для разума, тела и души“?» Даже если он поначалу согласится, вполне вероятно, что впоследствии он передумает, но по крайней мере у вас будет с чего начать.

«Должны ли оба родителя участвовать в ВРТД?» Да, вашим детям нужно индивидуальное внимание от каждого из родителей. Когда родителей двое, оба должны ежедневно находить время на каждого

ребенка. Если ваш спутник жизни не хочет сразу подключаться к этому, не переживайте. Когда он начнет замечать результаты, которые дает «Время для разума, тела и души», он, скорее всего, захочет присоединиться.

2. Большие уступки

Эта история настолько знакома всем, что мне, вероятно, даже нет нужды ее пересказывать. Действие происходит в продуктовом магазине. Дано: ваши дети, список покупок в милю длиной и масса других людей, которые, так же как вы, очень спешат побыстрее вернуться домой к обеду. Потом случается истерика (вы не хотите покупать трехлетнему Джону дорогущую пластиковую кружку-динозавра, которую работники магазина так удачно поместили на полку с кашами), и тут вы понимаете, что ситуация из сложной превратилась в невыносимую. Три до-о-олгие минуты проходят в напряженных переговорах, но Джон продолжает орать, люди – смотреть, и вы впадаете в отчаяние – и сами не успеваете понять, как кружка каким-то образом оказывается у вас в тележке (и еще одна в придачу, для пятилетней сестры Джона), а ваш ребенок радостно – или даже триумфально – улыбается сквозь слезы.

Подобное происходит в машине, дома, в магазинах, в парке – можете продолжить список сами. Именно такие уступки в наибольшей степени способствуют распространению эпидемии избалованности. Отчаявшиеся родители всегда сдаются, когда их дети давят на них слишком сильно, и те извлекают из случившегося совершенно неверные уроки: например, что правила можно нарушать и вполне нормально использовать плохое поведение для достижения желаемой цели.

Проблема состоит в том, что дети обычно точно знают, насколько сильно – и на какие кнопки – нужно надавить, чтобы получить именно то, чего хочется. Они сообразительны: не стоит думать, что весь этот нудеж, торговля с вами, грубости и слезы – сугубо эмоциональная реакция. Они все просчитывают, потому что, когда они пробуют тот или иной метод в первый раз и он имеет успех, дети понимают, что это работает, и с удовольствием начинают прибегать к нему при каждом удобном случае. Раз Джон за свое ужасное поведение в магазине получил награду в виде кружки-динозавра, будьте уверены, в следующий раз он положит глаз на миску с «Тачками» или что-нибудь еще.

К тому же эта проблема касается не только дошкольников, закатывающих истерики в магазинах. Дети более старшего возраста (и даже взрослые) часто рассчитывают на то, что все выйдет так, как они хотят, стоит только немного покапризничать. Возьмем, к примеру, шестнадцатилетнюю Каденс, которая утверждает, что у всех девочек в ее компании, кроме нее, есть дизайнерские сумочки. Вы знаете, что это неправда, но она все равно продолжает бомбардировать вас той же статистикой изо дня в день. Она скулит («Мои подруги думают, что мы нищие!»), она жалуется («Ненавижу эту старую сумку!»), она пытается с вами торговаться («Но в последнем полугодии у меня были только четверки и пятерки!»), пока наконец вам не начинает казаться, что, возможно, вы действительно недодаете чего-то своему ребенку. Поэтому вы идете с ней в торговый центр – конечно, просто чтобы посмотреть. В конце концов, вдруг вам удастся найти более дешевую альтернативу, которая будет соответствовать вашим финансовым возможностям и при этом удовлетворит вашу дочь. Каденс полна энергии и энтузиазма – она точно знает, в какие магазины нужно зайти, она может долго перечислять, какая из ее подруг какую сумочку (или браслет, или что-нибудь еще) где покупала, и, конечно, она рассчитывает, что ей наконец повезет. Вскоре она останавливает выбор на сумочке, которая стоит больше, чем ваша семья тратит в месяц на мобильную связь, и по глазам дочери вы понимаете, что вам предстоит тяжелое испытание. Вы устали и раздражены, но вам хочется, чтобы Каденс была счастлива. И чтобы она перестала ныть. Поэтому вы произносите невероятное: «Ну ладно... Ты правда хорошо училась в последнем полугодии». Каденс пищит от восторга. А вы? Вы просто пытаетесь разделить с нею радость и раздумываете, когда теперь следует ждать очередного кризиса.

Да, подобные уступки – это проблема, с которой вы сталкиваетесь, сколько бы лет ни было вашему ребенку. Но ее можно решить. К тому же сдаются не только вы – подавляющее большинство родителей говорит о том, что, когда они не в состоянии больше выносить детский плач или когда им действительно очень надо купить необходимое и бежать домой, они дают ребенку запретный плод. Читайте дальше – и вы узнаете, почему вы не одиноки, а также познакомитесь с несколькими методами, которые помогут вам положить конец этим битвам – и вашему обыкновению раз за разом сдаваться.

Почему мы поддаемся

Вспомните младенчество своего ребенка. Милые маленькие одежки, быстрый рост, приступы плача и багровеющее при этом лицо ребенка (не может же все быть мило, правда?). Какого бы стиля воспитания вы ни придерживались, несомненно, основную часть дня вы тогда посвящали удовлетворению потребностей малыша и большинства его желаний, чтобы избежать этого плача и крика. Мы так запрограммированы: никто не в силах слушать, как рыдает бедный, невинный, беспомощный младенец.

Перемотаем время на несколько лет вперед: если вы не поменяли тактику, ваш ребенок продолжает ожидать, что вы будете давать ему все, чего он хочет, – но он больше не бедный, невинный и беспомощный. Возможно, он уже не так часто плачет, но у него появились другие способы добиваться своего. И, собственно, почему бы ему ими не пользоваться? Подумайте о том, что для большинства детей верны все из перечисленных ниже высказываний.

- Если их любимый мультфильм не показывают по телевизору, родители могут пощелкать каналы, включить DVD или скачать мультик на компьютер (или планшет). Из-за такой доступности развлечений дети оказываются непривычны к скуке и необходимости терпеливо ждать в очереди, например, у зубного.

- Гипермаркеты и дисконтные магазины, равно как и огромное количество интернет-сайтов, продающих товары по низким ценам, предлагают широчайшее поле для фантазий – причем желаемое доставят прямо к порогу.

- Вариантов продуктов, которыми можно перекусить, сейчас больше, чем принцев и принцесс несколько веков назад.

- Современные люди часто способны справиться с несильной болью или недомоганием за несколько минут, покопавшись в своей прекрасно укомплектованной аптечке.

- В шкафах детей такое количество одежды, что сто лет назад ее хватило бы на целую улицу. К тому же они могут наряжаться, как их любимые героини или кумиры из фильмов и шоу.

С самых первых месяцев жизни наших детей мы изо всех сил стараемся сделать все, чтобы они не испытывали разочарований, и обладаем такими возможностями для этого, каких еще не знала история. Нас ничто не останавливает, и мы даем, даем и даем. В конце концов, не всегда же требования наших чад неразумны. Не важно, просят ли они крендельков вместо изюма в качестве перекуса или умирают от желания получить фигурку любимой рок-звезды на Рождество, мы способны удовлетворить все их желания. В прошлом такое было просто невозможно из-за ограниченности финансов и времени или из-за недоступности товаров. Современные дети привыкли получать желаемое, часто – прямо в тот момент, когда они захотели. Но так ли это ужасно? Например, если им нужен новый контейнер для завтраков, почему бы не позволить им самим решить, какую картинку на крышке они предпочитают – маленького пони или Барби? А может, они вообще хотят сумку, а не контейнер?

В реальности все это зашло уже так далеко, что если мы почему-либо не можем дать ребенку именно то, чего он хочет, то часто чувствуем, что должны предоставить ему что-то другое в качестве утешения. В случае с маленьким ребенком это может быть выражено фразой вроде: «Тебе нельзя залезать на спинку дивана, на, вот, лучше съешь печенюшку». Когда малыш становится старше, компенсация приобретает форму: «Это слишком дорогие джинсы, но, если хочешь, я куплю тебе вон ту дизайнерскую рубашку». Дети учатся не смиряться с неприятными жизненными фактами («Тебе нельзя залезать на спинку дивана» или «Джинсы слишком дорогие»), потому что на самом деле они постоянно слышат: «Ты не можешь вынести отказа, поэтому я дам тебе что-нибудь, чтобы смягчить удар».

Сказанное мною вовсе не означает, что нам нужно чаще говорить «нет», просто чтобы наши дети слышали это слово. Мы можем говорить «да», если оно позволяет подкрепить нужное поведение. «Если хочешь куда-нибудь залезть, подожди, пока мы не пойдем в парк!» Или: «Эти джинсы очень дорогие, и у меня есть только половина нужной суммы. Ты готов добавить вторую половину за счет твоих карманных денег?» Таким образом мы учим детей признавать ограничения и находить позитивные, творческие способы достижения разумных результатов. В процессе дети также усваивают важные жизненные уроки («Если ты потратишь свои карманные деньги на

джинсы, то не сможешь ходить с друзьями в кино»). Более того, они обнаруживают, что все лучшее в жизни (лазание, дизайнерские джинсы) не совсем недоступно, оно просто зависит от определенных условий – а это понимание поможет им в зрелой жизни.

В проблеме больших уступок огромную роль также играет тот факт, что пойти навстречу оказывается наиболее удобным и эффективным решением. Сколько раз вы поддавались на требования ваших детей только потому, что опаздывали на футбол, устали, школьный автобус должен был вот-вот прийти или вокруг оказывалось много народу? Сколько раз вы выручали детей, отвозя за ними в школу забытые домашние задания или спортивную обувь, чтобы не быть плохими родителями и не дать своему чаду почувствовать, что его покинули? Подобные факторы (которые более чем реальны для всех нас) часто мешают успешному воспитанию. Все мы – занятые люди, желающие своим детям всего самого лучшего, и нам часто бывает проще найти за ребенка забытую вещь, завязать ему шнурки, дать сладость и т. д., чтобы он не испытал разочарования, а мы успели сделать все, что предполагает наш напряженный график.

А иногда родителям хочется исправить что-то, что они считают своими ошибками. Например, вы испытываете чувство вины за то, что на прошлой неделе все время задерживались на работе и приходили домой, когда дети уже спали, или вас уволили и ваша рождественская елка выглядела голой, так что вы пытаетесь исправить это, поддаваясь на детские уговоры лечь спать попозже или принести домой новую игрушку. Или же вы накричали на сына, потому что у вас было плохое настроение, или у вас недавно родился другой ребенок, или ваши планы на отпуск сорвались – можете продолжить список сами. На самом деле уступки – это лишь способ на время ощутить облегчение, когда мы чувствуем себя неуверенно. Да, дети переживут менее шикарное Рождество, вашу сильную занятость или каникулы дома вместо недели в «Диснейленде». Гораздо хуже для них будет, если, не получив желаемого, они все равно получают какую-то компенсацию. Вы можете проводить больше времени с детьми по выходным и сделать «домашние» каникулы интересными на ваших условиях, не уступая их дополнительным – и зачастую совершенно не связанным с происходящим – требованиям.

Конечно, самая очевидная причина наших уступок детским капризам – это то, что истерика (в любом месте и в любом возрасте) может испортить целый день нам, нашим детям и всем, кто окажется в зоне слышимости. Мы бежим от этого как от чумы.

История о двух истериках

Все мы оказывались в таком положении: у ребенка вот-вот случится истерика, и мы готовы сделать все что угодно, лишь бы не дать ей начаться. Но даже для наиболее склонных к истерикам детей есть лекарство. Во-первых, очень важно понять, что бывают истерики двух типов – истерики нервного срыва и истерики избалованности, – и справляться с ними нужно по-разному. Вот два сценария.

Истерика нервного срыва

Сегодня вам нужно сделать очень много. Вы с трехлетним Брайантом начинаете с похода в библиотеку, чтобы вернуть книги (и, конечно, взять несколько новых). Затем вы бежите в банк и на почту – где, к несчастью, стоит длинная очередь. После этого вы направляетесь в хозяйственный магазин, который вам приходится обойти дважды, прежде чем вы обнаруживаете нужный выключатель. К этому моменту Брайант уже мечтает вернуться домой и взяться за свои паровозики. Он начинает хныкать, но вам удается на время успокоить его, купив пакетик сухофруктов. Наконец вы переходите к самому важному делу – к посещению склада-магазина, где вы бываете раз в месяц. Там Брайант прилипает к огромной коробке сырных шариков и решает, что они ему обязательно нужны. Любой ценой. Даже если для этого нужно рухнуть на пол и заставить вас выглядеть (и чувствовать себя) как самая плохая мать на планете.

Брайант не скажет вам «На самом деле я уже дааввно-о-о перешел пределы своих возможностей, но я слишком неопытен и не знаю, что с этим делать». Да, то, как ведет себя Брайант, способно вывести из себя кого угодно, истерика случается у него совершенно не вовремя и заставляет вас испытывать стыд, потому что другие покупатели смотрят и думают: «Что за инопланетное существо вселилось в этого ребенка?» – но у него к тому моменту просто нет сил. Его основные потребности (дневной сон, полдник, чувство причастности и собственной важности) не удовлетворены, ребенок доходит до предела, поэтому и устраивает истерику.

Истерика избалованности

Двенадцатилетняя Меган хочет остаться на ночь дома у подруги. В обычных обстоятельствах вы бы согласились, но Меган знакома с этой девочкой всего-то пару недель, и вы никогда не видели ее родителей. Более того, вас пригласили на ужин, значит, Меган должна взять няню, и вы даже не сможете заранее познакомиться с родителями подруги. Так что ничего не выйдет. Вы сообщаете все это Меган, и после недолгого спора («Туда собираются все наши!!! Серена очень хорошая, я видела ее маму, она замечательная! Все будет нормально! Это нечестно! Ты никогда мне ничего не разрешаешь!!!») ее реакция обостряется, девочка хлопает дверью и начинает орать на всю округу, что вы – худший отец в мире.

Очевидно, Меган привыкла, что все всегда происходит так, как хочется ей, и не может вынести отказа. Она устраивает истерику, потому что ошибочно считает, что всегда должна получать желаемое.

Как в примере с трехлетним Брайантом, нервные срывы случаются, когда нам нужно сделать слишком много дел, а ребенок вынужден довольствоваться конфетами или чипсами, завалывшимися на дне сумки, и пятнадцатиминутным сном в машине между остановками. То же самое происходит, когда ребенку не хватает речевых способностей, чтобы выразить свои чувства, и он испытывает отчаяние из-за того, что его не понимают. Дети постарше тоже подвержены истерикам нервного срыва: если наша футбольная звезда в три часа дня все еще в спортивной форме, а на обед у ребенка была только газировка и крошечный гамбургер, можно точно сказать, почему он закатывает глаза и что-то бурчит себе под нос, когда мы просим его разобрать сумку. Я не хочу сказать, будто что-то способно оправдать плохое поведение, но у детей тоже есть пределы возможностей. Вспомните, как вы чувствуете себя после долгого рабочего дня, когда кто-то влезает вперед вас в очереди или подрезает на дороге. Или когда вы битый час пытаетесь убедить человека на другом конце телефонного провода, что у вас действительно проблемы с Интернетом – и да, провод воткнут в нужный разъем. Когда ваше терпение истощается, у вас тоже может случиться небольшой нервный срыв. Гордиться тут, конечно, нечем, но такое бывает.

Лучший способ предотвратить истерику нервного срыва – успокоить ребенка и создать ему максимальный комфорт (при этом не идя на уступки), а потом пересмотреть оставшиеся дела и решить, что все-таки необходимо сделать, а что можно отложить на другой раз. Так что, если ваш голодный малыш рыдает над гигантской коробкой сырных шариков, предложите ему вместо этого банан. По крайней мере ребенок утолит голод, а вы сможете завершить все *действительно* важные дела и радостно отправиться домой. Если же ваш сын-подросток рвет и мечет из-за того, что его «несправедливо» заставляют пропылесосить гостиную, осознайте, что его дурное настроение может объясняться тем, что он провел ночь на вечеринке молодежного клуба в боулинге, а в понедельник ему предстоит отбор в баскетбольную команду и сложный экзамен. Посочувствуйте ему и предложите поспать немного, прежде чем он закончит со своими обязанностями, а позже помогите проверить, насколько он готов к экзамену, – но не позволяйте ему совсем расслабиться. В общем, вы должны обеспечить ребенку удовлетворение его основных потребностей, при этом стараясь поддерживать хорошее поведение. Извлекайте опыт из подобных ситуаций и в будущем корректируйте свои действия и планы соответствующим образом. Если истерики нервного срыва происходят раза по два в неделю, возможно, вам нужно сделать какие-то более существенные изменения в жизни – например, начать пораньше укладывать детей в постель, чтобы они учились вести себя правильно и при этом их потребности были удовлетворены.

Для избалованных детей тоже есть решение. Ситуации вроде случившейся с Меган, которая хочет провести ночь у подруги, происходят, когда ребенок считает, будто ему что-то *должны*. Он устраивает истерику просто потому, что уверен: он может получить то, чего хочет, даже если вы говорите «нет» по объективным причинам. Его желания для него на первом месте, и он не способен учитывать чувства других или существующие обстоятельства – например, неудобство, которое его требование создает для родителей. Суть таких истерик в том, что ребенок хочет особенного отношения к себе – права получать какие-то вещи или привилегии просто потому, что у него возникло такое желание, а не потому, что он заслужил это трудом или терпеливым ожиданием. Именно о таком поведении мы будем говорить далее, и именно с ним вы научитесь справляться. Я обещаю, что очень

скоро в вашем распоряжении окажется полный набор инструментов, позволяющих оставить истерики избалованности в прошлом.

Как они получают то, чего хотят

Теперь, когда мы знаем, почему наши дети часто думают, будто мы обязаны предоставлять им все самое лучшее, давайте выясним, какое отношение это имеет к их плохому поведению.

Во-первых, нам нужно заглянуть в мысли детей (и, если говорить честно, многих взрослых). Если бы с самого рождения все ваши потребности удовлетворялись и любящие родители незамедлительно реагировали бы на каждый ваш писк, если бы вы были для них центром мира дольше, чем помните себя, то вы, вероятно, тоже с трудом бы переносили отказы. Вместо того чтобы принять ответ «нет», вы бы сосредоточили все свои усилия на том, чтобы любой ценой получить «да». И если бы вы не выработали *позитивных* способов достижения желаемого (копить карманные деньги, чтобы купить новую игрушку, тренировать свободные удары, чтобы улучшить свои навыки и чаще выходить на поле), вы бы вынуждены были прибегать к *негативным*.

Вот вам страничка из «Инструкции для избалованных детей».

«Балуйте меня!» Метод «Нытьё»

Когда твои родители отказывают тебе в чем-то, что ты хочешь получить или сделать, просто включай самый противный голос. Известно, что он способен расколоть стекло и разорвать барабанные перепонки, так что тебе обязательно скажут что-нибудь вроде: «У меня от твоего нытья уже уши болят!» Ни в коем случае не останавливайся, и в конце концов родители уступят.

Как применять

Начинай ныть, как только тебе сказали: «Нет». Высоким голосом (чем выше, тем лучше), слегка в нос, тяни: «Ну ма-а-ам...» Заверши фразу несколькими убедительными оправданиями, почему тебе нужно то, что нужно, и повторяй их, слегка изменяя, снова и снова, если родители не согласятся сразу. Если тебе не приходит в голову ничего удачного, попробуй выбрать из следующих категорий:

- брату/сестре это можно;
- тебе уже разрешали это раньше (тот же родитель или другой взрослый);
- тебе правда очень, очень это нужно, потому что ты умираешь с голоду (у всех это есть, тебе скучно и т. д.);
- тебе целый день (или целую неделю) не разрешают купить/сделать ничего интересного.

Если после нескольких раундов спора родители все равно не поддаются на твое нытье, попробуй вызвать у них чувство вины. Сохраняя ноющий тон, попробуй сказать что-нибудь вроде:

- «Ты меня совсем не любишь»;
- «Ты самая худшая мать / худший отец в мире»;
- «Я тебя ненавижу»;
- «Ты любишь сестру/брата больше, чем меня».

Если все равно никакого результата – закатывай полномасштабную истерику (это следующая тактика). Наконец, если твои родители оказались особенно упорными, попробуй спустя некоторое время понуть еще. Иногда, чтобы метод сработал, приходится применять его в несколько заходов на протяжении нескольких дней, пока родители не сдадутся. Помни, что он высокоэффективен, и не падай духом!

Большинство детей прекрасно знают об этой тактике и о многих других: истериках, торге, физическом сопротивлении и т. п. Они сами придумывают и используют подходящие стратегии – никакого нытья, истерик и всего прочего не было бы, если б это не работало. Так что наша задача – сделать все подобные методы бесполезными в вашей семье.

К несчастью, недостаточно сохранять твердость в половине или даже большинстве случаев, потому что всякий раз, когда мы поддаемся на нытье, плач или скандалы, мы как бы говорим ребенку: «Ты это

заслужил!» Мы награждаем его за тяжкий труд просьб и уговоров, сообщаем ему: «Ты прав!» – и даем понять, что он имеет право на конфету в продуктовом магазине или на безлимитные SMS в тарифном плане. Мы *сами* подталкиваем его к тому, чтобы он снова воспользовался этой тактикой.

На психологическом уровне такие типы дурного поведения также позволяют получить, помимо печенья перед обедом, эмоциональное удовлетворение – ощущение причастности и собственной важности. Ведь действительно, когда ваш ребенок закатывает истерику или только готовится это сделать, он забирает у вас 100 % вашего внимания и энергии. А если он добивается своего? Какой же мощный инструмент! Своими действиями ребенок совершенно выбивает вас из колеи и начинает контролировать. Он получает внимание и власть, к которым (бессознательно) стремится. Неудивительно, что истерики – столь действенный метод.

Вот почему так важно пользоваться «Временем для разума, тела и души» и другими методами, о которых вы узнаете позже, для предоставления детям достаточного внимания и возможности проявить власть в общественно приемлемой форме, чтобы те не прибегали для того же к негативным тактикам. Когда дети будут обеспечены необходимым, вы обнаружите, что они гораздо спокойнее принимают отказы. Если же ребенок твердо решил добиться вашего внимания любым способом, печенье будет для него прекрасным поводом получить таковое, пусть даже и в негативной форме, и почувствовать власть, оторвав вас от фаршированных перцев, которые вы готовите.

Итак, мы видим, что, если дети не могут получить то, чего хотят, они по крайней мере жаждут нашего внимания и ощущения контроля над нами. Поэтому все используемые ими тактики направлены на удовлетворение определенных потребностей, пусть и не самым приятным способом. Возможно, вам знакомы и другие тактики из «Инструкции для избалованных детей»:

- «Проверка границ»;
- «Игнорирование»;
- «Споры и скандалы»;
- «Особое отношение»;
- «Личный слуга»;
- «Торг»;

- «Каждый имеет право на истерику!».

К счастью для пап и мам, у них есть мой набор инструментов для борьбы с избалованностью, содержащий методы для преодоления любых типов раздражающего поведения. Четыре из них, описанные в конце этой главы, помогут справиться с негативным требованием внимания и негативным стремлением к власти, которых ваши дети добиваются нытьем, скандалами и торговлей с вами. Применяйте эти инструменты, и ваши избалованные чада быстро поймут, что их излюбленные приемчики перестали работать, забросят их на пыльный чердак памяти и очень быстро заменят кое-чем другим – усердным трудом, терпением, сотрудничеством и т. п., – что прекрасно прослужит вашим детям всю оставшуюся жизнь.

Теперь, когда мы знаем, как наши дети заставляют нас раз за разом уступать, давайте рассмотрим ряд действий, которые положат конец большим уступкам раз и навсегда.

Счастье детей стало для взрослых оценочной шкалой, по которой они измеряют свою родительскую успешность или несостоятельность... Ваши постоянные усилия, направленные на удовлетворение потребностей детей, превращают их в ваших хозяев. Их счастье становится главным показателем вашей эффективности.

Лиза Эрл Маклеод, автор книги «Треугольник правды»

Перестаньте уступать

Каждому понятно, что, если постоянно поддаваться на требования детей, они станут продолжать в том же духе. А кто бы не стал? Чем больше мы уступаем, тем больше развиваем в наших детях избалованность. И помните, что взрослые часто ведут себя не лучше. Когда вы случайно забываете оплатить счет, а вежливый менеджер отказывается аннулировать вам штрафные начисления, вы выходите из себя – в прошлый же раз он согласился! Или, когда вам не разрешают воспользоваться просроченным купоном, вам становится неприятно – в конце концов, время его действия истекло только вчера! Нам плохо, когда мы не можем получить то, чего хотим.

Отсюда возникает вопрос: как это прекратить? К концу главы вы узнаете больше о том, как пресечь такое неприятное поведение, как нытье, торг и т. п. Но как перестать уступать? Вот несколько полезных советов.

Начинайте с малого

Определите одну типичную уступку, которая вызывает у вас стресс. Может быть, ребенок полностью захватил ваш iPad? Или ваш четырехлетний сын до сих пор хочет ездить по торговому центру в коляске? Или покупка одежды к школьному сезону для дочери подрывает ваш отпускной бюджет? Или вы не можете уйти из магазина, не купив малышу сладостей? Выберите что-то одно, с чего вы начнете.

Расскажите ребенку о правилах

Ваш ребенок должен знать, на что он вправе рассчитывать. Скажите: «Ты можешь брать мой iPad на пятнадцать минут в день». Или: «Ты уже большой, так что можешь побыть со мной в магазине и без сладостей. Дома ты можешь получать их по особым случаям, но я больше не буду покупать тебе конфеты каждый раз, когда мы идем в магазин».

Стойте на своем

Установив правило, придерживайтесь его. Немного отступить от своего решения можно только в действительно особых случаях – например, дать ребенку подольше посмотреть телевизор, если он болен, но не потому, что он особенно громко ноет или у вас очень длинный список дел.

Успешно разрешив одну из проблем, беритесь за следующую. Но не думайте, что вы должны решать их все сразу, потому что это приведет лишь к разочарованию – и вашему, и ваших детей. Когда вам удастся избавить их от проявлений избалованности в нескольких типичных ситуациях, остальное по мере привыкания детей к новой системе постепенно само начнет становиться на места.

Приготовьтесь к тому, что вначале ваши дети не обрадуются таким переменам. Будут неизбежные слезы. Не исключено, что обильные и отчаянные. Избалованные дети *любят* королевство, которое они построили для себя, и скорее согласятся каждый день есть брокколи, чем сдать его без боя. Но постепенно они будут становиться все более спокойными и счастливыми, если вы пустите под откос их поезд избалованности – и чем раньше, тем лучше.

Когда вы прекратите постоянно уступать, необходимо строго следить за возможными проявлениями избалованности в будущем. Трудно, особенно поначалу, отличать разумные желания от излишеств, поэтому пользуйтесь следующим проверочным тестом: если просьба ребенка вызывает у вас раздражение, если вам нужно приложить усилие, чтобы выполнить ее, или вы чувствуете, что выходите из себя, значит, это, скорее всего, прихоть. Например, вполне нормально, что вы каждый день собираете обед для шестилетнего ребенка, но для шестнадцатилетнего?.. Если вам надоело, значит, вы вполне можете сложить с себя эту обязанность.

Ожидайте сопротивления

Дети обязательно будут проверять границы дозволенного, пока не покинут ваш дом (а возможно, продолжат делать это и после), так что

вы должны сохранять твердость (проверка границ – весьма широко применяемая тактика из «Инструкции для избалованного ребенка»). В качестве примера можно привести ежевечерние скандалы по поводу укладывания в постель: дети используют все мыслимые уловки для того, чтобы лечь попозже и еще ну хотя бы пять минуток побыть котенком или половить акул с дивана в гостиной. То же самое с «комендантским часом» – они способны 45 минут торговаться ради того, чтобы получить дополнительные полчаса с друзьями на улице.

Не бойтесь разочаровывать ребенка

В жизни бывает всякое. Обстоятельства меняются. Прежние удовольствия становятся невозможными. Это нормально. Допустим, вы три лета подряд ездили всей семьей в аквапарк – но нынче ваши средства ограничены. Нет никакой необходимости влезать в сбережения просто для того, чтобы не разочаровывать детей походом в городской бассейн (хотя они будут пытаться убедить вас, что бассейн – это ужасно). Они такое переживут и даже извлекут из своего разочарования полезные уроки, как мы увидим в главе 7.

Будьте честны

Хотя, скорее всего, нет смысла объяснять детям все сложные подробности планирования семейного бюджета, вполне разумным будет в общих чертах рассказать, что и почему происходит, причем сделать это заранее. Вы можете сказать: «Простите, ребята, в нынешнем году дела идут не слишком хорошо, так что придется обойтись без поездки в аквапарк». Или: «Я и так ничего не успеваю по утрам, а мне еще приходится упаковывать твой обед. Ты уже достаточно взрослый, чтобы делать это самостоятельно, и мне твоя помощь придется очень кстати». Обращайтесь к естественному сочувствию ваших детей, вероятность истерики снизится, если они будут лучше понимать происходящее.

Призывайте ребенка к сотрудничеству

Иногда можно обратить неприятную ситуацию в повод решить проблему совместно. Например, соберите всю семью и скажите: «Все мы недовольны тем, что в этом году нельзя поехать в аквапарк, но, может быть, у кого-нибудь есть идея, как накопить за год побольше денег, чтобы поехать туда в следующий раз?» Или: «Давайте придумаем, как упорядочить наши дела по утрам, чтобы все успевали выйти из дома вовремя!» Скорее всего, дети с готовностью внесут свой вклад в общее дело, и у них появится занятие более интересное, чем злиться и спорить с вами.

Будьте примером

Все согласны, что родители должны служить примером для детей, но это не всегда бывает так. Никогда не забывайте, что именно взрослые задают тон всему происходящему в доме – и когда дело доходит до жалоб, нытья, торговли, истерик и любого другого несносного поведения, родители могут быть не менее виноваты, чем дети. Мы не всегда сознаем, что сами поступаем подобным образом. Да, иногда небольшой торг между взрослыми уместен – а если вы при этом сохраняете уважительный тон и придерживаетесь логики, то не страшно, что дети слышат ваш разговор. И все же чем корректнее будет общение родителей между собой, тем легче им удастся добиться того же от детей.

Вы действительно хотите оставить кошмар постоянных уступок в прошлом. Но вашим детям такое вряд ли понравится. Конечно, они продолжают ныть, доставать вас и протестовать, чтобы добиться своего. К счастью, на это тоже есть управа. Пока вы искореняете в себе склонность к уступкам, вам вовсе не обязательно слушать нытье. Используйте следующие инструменты, чтобы положить конец раздражающему поведению детей, перед которым вы раньше постоянно пасовали.

Безвредные удовольствия: побряжки без излишеств

Да, иногда можно дать ребенку пирожное, когда он просит (или когда не просит). В конце концов, жизнь полна удовольствий, которые мы хотели бы разделить с детьми: от похода в зоопарк до чтения новой книжки допоздна – тут нет ничего плохого. Но если вы однажды заехали за мороженым по пути из прачечной, означает ли это, что ваши дети теперь имеют основание считать, что вы должны заезжать за мороженым каждый раз? Или вам лучше никогда не заезжать за ним, просто чтобы не пришлось говорить «нет» следующую сотню раз, когда вы будете забирать белье из стирки? Чтобы давать детям что-то приятное, не балуя их, руководствуйтесь следующими рекомендациями.

- Не впадая в нравоучения, напоминайте детям о том, что нынешний случай – особенный.

- Не связывайте приятные для ребенка вещи с хорошим поведением, иначе он начнет ожидать их всякий раз, когда будет себя нормально вести.

- Старайтесь планировать маленькие радости для детей заранее и сообщайте им об этом, чтобы они могли ждать приятного события и тем самым учиться терпению.

- Если ребенок умоляет вас о продолжении, когда угощение (или другая приятная вещь) закончилось, просто скажите: «Да, мороженое и правда вкусное! Надо будет как-нибудь повторить», – а потом поменяйте тему разговора. Метод «Вопрос – ответ», описанный в конце главы, поможет вам положить конец торговле, которая может за этим последовать.

Двойная угроза

Двойные стандарты – наш злейший враг в том, что касается правильного воспитания детей. Да, мы даем им крышу над головой и кормим их, но это не означает, что мы должны применять к детям иные стандарты, нежели к самим себе. Например, все мы иногда оставляем беспорядок, однако ждем, что дети будут всегда убирать за собой, кричим на них

сами, когда они кричат друг на друга, или считаем, что они должны выполнять домашние обязанности после школы, в то время как мы лежим на диване после трудного рабочего дня. Если ваши дети пока еще не указали вам на ваше несправедливое поведение, будьте уверены, они обязательно это сделают. Помните, что, хотя никто из нас не идеален, детей лучше учить делами, а не словами.

Метод «Отказ в чрезмерном внимании»

Большинство из тех, кто читает эту книгу, – внимательные родители. Вы разговариваете со своими детьми, стараетесь учитывать их потребности, делаете все возможное, чтобы помочь им учиться и чувствовать вовлеченность в жизнь семьи. И это прекрасно! Однако иногда детям бывает трудно понять, что они хоть и *большая*, но все же не *единственная* часть вашей жизни. Они обычно думают, что всегда имеют право на ваше внимание, и демонстрируют это нытьем, показной беспомощностью, вступлением в ваши дела и разговоры, цеплянием за вас и т. д. Это происходит, когда вы звоните по телефону, чем-то заняты, хотите в одиночестве полежать в ванне и т. д. И хотя вы дорожите своими ангелочками больше всего на свете, порой вам кажется, что они превращаются в настоящих дьяволят.

Что же делать родителям в таких случаях? Мы хотим удовлетворять потребности наших детей и давать им максимум внимания, но при этом должны учить их самостоятельности. А значит, нам нужно – и побыстрее! – что-то сделать с этим бесконечным нытьем. Здесь на выручку приходит «Отказ в чрезмерном внимании». Решение может показаться вам чересчур простым, но тем не менее это превосходный способ продемонстрировать детям, что вы не будете уделять им внимание двадцать четыре часа в сутки, – и при этом остаться в здравом рассудке.

Как применять

Первый шаг – убедиться, что вы уделяете детям достаточное количество внимания с помощью метода «Время для разума, тела и души». Если это так, поведение ребенка в целом окажется лучше, негативные проявления будут встречаться реже, а вы с большей уверенностью сможете воспользоваться следующим методом. Если вы регулярно обеспечиваете своих детей достаточным количеством позитивного внимания, то вправе ожидать, что они будут прекрасно себя чувствовать и тогда, когда луч вашего прожектора направлен не на них. Однако если вы попытаетесь применить метод «Отказ в чрезмерном

внимании» отдельно от ВРДТ, то, скорее всего, столкнетесь лишь с новыми неприятными инцидентами, так как ваш ребенок будет пытаться привлечь ваше внимание, пусть даже и негативное.

Вы должны объяснить ребенку: «Нехорошо прерывать меня, когда я беседую с кем-то – например, с твоим папой или братом. Если ты и дальше будешь вступать в разговоры, я перестану реагировать на тебя. Я обязательно тебя выслушаю, но после того, как положу трубку или закончу беседу». Или: «Я больше не буду слушать твое нытье. Заговоришь нормальным голосом – вот тогда и пообщаемся».

Обязательно учите детей правильному поведению. Например, объясните им, какая ситуация действительно экстренная, когда можно обратиться к маме даже во время телефонного разговора (кто-нибудь порезался), а какая – нет (ракета космического ковбоя-супермена потерпела аварию за диваном, и ее оттуда не достать). Покажите на практике разницу между нытьем и нормальным разговором, используя свои лучшие чревовещательные способности и пару плюшевых зверей.

Чтобы ваши дети привыкли к новому подходу, придумайте какой-нибудь невербальный сигнал, чтобы напоминать им о правилах в нужный момент, не заостряя внимания на плохом поведении: это может быть, к примеру, палец у губ или жест ладонью «остановись». Заранее объясните детям значение этого жеста.

А потом начинайте вести себя так, как обещали. Когда в следующий раз вы будете разговаривать по телефону с представителем страховой компании, а ваш ребенок начнет отчаянно требовать вашего внимания («Там, на улице, такой клевый жук с зеленым брюшком!»), просто используйте ваш условный сигнал и уходите. Если вы столкнетесь с нытьем, или с просьбой семилетнего ребенка завязать ему шнурки, или с любым неадекватным поведением – подайте сигнал и молча уйдите в другую комнату. Когда дети немного привыкнут к такому порядку, вы сможете просто уходить, уже безо всяких сигналов.

Если ребенок расстроится – ничего страшного. Вы его предупредили, что в некоторых ситуациях он не сможет претендовать на ваше внимание, так что пусть довольствуется ВРДТ.

Советы и подсказки

- Даже «помнишь, о чем мы с тобой говорили...» – это слишком длинно. После того как ребенок поймет, в чем состоит новый метод, любое обращение к нему с вашей стороны будет считаться вниманием, побуждая его пользоваться прежней тактикой.

- В первые несколько раз, когда ребенок начнет ныть или перебивать вас, дайте ему шанс исправиться. Помогайте ему практиковать правильное поведение (дождаться, когда вы освободитесь, говорить нормальным голосом и т. д.).

- Учитывайте, что для детей – особенно маленьких – 20 минут, которые требуются вам для того, чтобы выслушать рассказ тети Стефани о поездке в Венецию, – это вечность. Если вашему пятилетнему ребенку не терпится что-то сообщить вам, но он терпеливо ждет на протяжении нескольких минут, вы можете на секунду отвлечься от разговора, чтобы узнать, что ему нужно. А вот подростки уже вполне способны подождать подольше.

- Держите на видном месте блокнот, чтобы ваши дети могли зарисовать или записать в нем то, что хотят вам сказать. Так им будет чем заняться, не прерывая вас в конкретный момент (кроме того, вы сможете заглянуть туда и понять, не упустили ли они из виду тот факт, что слишком туго завязанная нитка на пальце брата или сестры – это экстренная ситуация). В таком случае в качестве сигнала можно молча показывать на блокнот. Если дети вас не поймут с первого раза, то, закончив свои дела, сыграйте с ними в ролевою игру с использованием блокнота и расскажите о новых правилах.

- Объясните детям, какие события действительно стоят того, чтобы прервать ваш разговор (собаку только что вырвало), и как сообщить о них вежливо («Мама, прости, что прерываю, но Макса только что стошнило на новую подушку в гостиной»). Проиграйте с ними различные ситуации, чтобы они усвоили идею. Скажите, что правила применимы не только к разговору – вас не следует прерывать без уважительной причины, если вы читаете книгу, смотрите телевизор, работаете за компьютером или заняты еще чем-либо, что требует вашего внимания.

- Вам самим к разговорам и занятиям детей также следует относиться уважительно. Не прерывайте их, если вам нужно принести из подвала батарейки для фонарика, а дети заняты постройкой крепости из одеял. Если все в доме станут с уважением относиться к чужому

вниманию – и сознавать, как неприятно, когда тебя прерывают, – ваши усилия будут более эффективными. По той же причине следите за тоном своего голоса. Родители могут быть не хуже детей – и точно так же способны поддерживать уважительный тон в разговоре.

Да, но...

«Когда я использую этот метод, ребенок ходит за мной, плачет, ноет или кричит». В первую очередь убедитесь в том, что основные потребности ребенка удовлетворены – то есть он не голоден и не устал – и что вы предоставили ему необходимое количество внимания с помощью метода «Время для разума, тела и души». Поймите: ребенок не станет вести себя определенным образом, если он не уверен, что это сработает. Если он проявляет настойчивость, следовательно, знает: рано или поздно вы обязательно сдадитесь и обратите на него внимание, чего он и жаждет. Чтобы этого не случилось, уйдите в ванную – место, обычно ассоциирующееся с уединением, – и скажите: «Я не выйду, пока ты не успокоишься и не будешь говорить со мной нормально». Поверьте, вам придется сделать так всего один или два раза – и ребенок все поймет.

«Мой ребенок говорит грубости, обзывает меня или ведет себя все хуже, пока я не обращу на него внимание». Игнорируйте, игнорируйте, игнорируйте. Уйдите в другую часть дома. Если вы один раз среагируете на заявление вашего ребенка, что у вас голова как кашка или что он вас ненавидит, то практически со 100 %-ной вероятностью вам придется выслушивать это снова и снова. Впрочем, если ребенок ведет себя откровенно деструктивно, вам придется с ним что-нибудь сделать – однако употребляйте при этом как можно меньше слов, чтобы не подкреплять его действия. Помните, лучший способ избавиться от плохого поведения, с помощью которого ребенок старается привлечь ваше внимание, – это проактивно и постоянно обеспечивать его с помощью «Времени для разума, тела и души». Если ребенок будет получать необходимое ему внимание в других областях и в другие моменты, у него отпадет нужда дурно себя вести.

«Мы сейчас в магазине». В первую очередь вы должны сосредоточиться на предотвращении истерик. На протяжении всего дня

почаще предоставляйте ребенку возможности для позитивного проявления власти (предлагайте ему что-нибудь выбрать, давайте значимые задания, соответствующие его возрасту, например убрать вилки и ложки, покормить домашнее животное, используя мерный стаканчик, сложить носки и т. д.). То же самое вы можете сделать и непосредственно в магазине. Маленькие дети любят вычеркивать пункты из списка, поэтому попробуйте взять с собой планшет с бумагой и карандаш. А если вы закупаетесь на большой праздничный обед и вам придется провести в магазине довольно много времени, прихватите из дома старенький MP3-плеер с записями детских аудиокниг и песен.

Скорее всего, с помощью этих приемов вы сможете успешно предотвратить большинство истерик, но на 100 % вы от них не застрахованы. Обязательно заранее объясните ребенку, что именно вы будете делать, если он устроит вам в магазине скандал с воплями и слезами (скажите, что не станете реагировать и что он все равно не получит того, чего пытается добиться своей истерикой). Тренируйте хорошее поведение с помощью ролевых игр. Когда истерика все же случится (потому что ребенок наверняка захочет проверить вашу твердость), сохраняйте невозмутимость и не реагируйте. Помните, что у ребенка есть право выражать свои чувства, а у вас – право в этом не участвовать. Не пытайтесь даже успокоить его словами – он только больше возбудится от вашего внимания и станет орать еще громче. Уйдите с ним в тихое место – если понадобится, в машину, – и дайте ему выплакаться. Когда ребенок успокоится, возвращайтесь к покупкам – и будьте уверены, теперь он с меньшей вероятностью станет прибегать к истерикам.

Метод «Остановиться и ждать»

Такое происходит постоянно: дети на заднем сиденье автомобиля спорят, чья суперсила круче, а вы из-за их перебранки не можете сконцентрироваться на дороге. А если они не спорят, то достают вас вопросом, зачем им ехать с вами в банк, или устраивают конкурс на самый противный звук, или придумывают еще что-нибудь. Как заставить их замолчать и спокойно добраться туда, куда вам нужно? Этот метод вернет вашим поездкам мир и тишину – или по крайней мере вы сможете приятно беседовать в дороге. Вероятно, вы о нем уже слышали: именно здесь к старому папиному «я сейчас остановлю машину!» следует отнестись всерьез, потому что это работает – если вы предупредите детей о последствиях заранее.

Как применять

Первым делом, когда вы еще никуда не едете и все ведут себя спокойно, скажите детям, что у вас есть новый план для автомобильных поездок. «Помните, как мы прошлый раз ехали в машине и вы спорили о том, что лучше – уметь летать или превращаться в волка? Знаете, мне небезопасно вести машину, когда сзади происходит такое. Поэтому я больше не собираюсь рисковать. Когда вы начнете драться или кричать друг на друга в машине, я остановлюсь, дождусь, пока не станет тихо, и только потом поеду дальше. Надеюсь, вы поняли мою мысль? Что произойдет, когда вы в следующий раз подеретесь или будете кричать в машине?»

Этот метод сработает лучше всего, если вскоре после разговора вы поедете куда-то, куда детям самим хочется попасть. Попробуйте объявить о своем плане, к примеру, в пятницу вечером, перед субботней поездкой в гости. Когда дети начнут беситься на заднем сиденье, ничего не говоря, спокойно остановитесь в безопасном месте (на обочине, на парковке и т. д.), заглушите мотор и достаньте журнал или книжку. Заводите машину и поезжайте дальше, лишь когда дети затихнут.

Они очень быстро должны понять, что автомобильная поездка – это не время для ссор и драк. Однако весьма вероятно, что

периодически дети все же будут об этом забывать – а следовательно, вам придется пользоваться методом «Остановиться и ждать» по дороге на уроки плавания, на день рождения к бабушке, на футбольный матч и куда угодно еще. Да, скорее всего, вы будете опаздывать, но это не должно сбивать вас с пути истинного. Очень скоро дети поймут, что чем быстрее они будут успокаиваться, тем меньше времени им придется сидеть в стоящей машине, – и однажды вы позабудете о ссорах на заднем сиденье.

Советы и подсказки

- Вы сможете положить конец баловству на заднем сиденье, если станете каждый день обеспечивать детям достаточное количество позитивного внимания при помощи метода ВРТД.

- Будьте проактивны: превратите поездку во время для приятной беседы. Если ваш девятилетний сын во всех подробностях рассказывает вам о своей последней тренировке в Детской лиге, он не сможет одновременно убеждать младшую сестру в том, что злая колдунья собирается превратить ее любимую куклу в крокодила, и не вызовет тем самым небольшую катастрофу. А если вы спросите своего шестилетнего ребенка, какие хлопья для завтрака купить ему на следующую неделю, он будет меньше сетовать на то, что по дороге вам нужно заехать в магазин.

- Заручитесь поддержкой всех, кто возит ваших детей. Метод окажется более эффективным, если, к примеру, дедушка тоже будет его придерживаться и не позволит детям устраивать в машине скандалы и концерты.

- Если вы действительно очень не хотите куда-то опаздывать, но всерьез опасаетесь, что дети будут плохо вести себя в дороге, заранее используйте побольше позитивных методов (таких как «Время для разума, тела и души») и выезжайте пораньше. В крайнем случае лучше поиграть в «Я вижу...» на парковке, чем догонять невесту на свадьбе.

Да, но...

«Мы часто ездим по крупным автострадам, а там сложно найти место, где припарковаться». Делайте все возможное, но не забывайте о безопасности. Если дети продолжают плохо себя вести, когда вы приближаетесь к очередному съезду с автострады, воспользуйтесь этим. Если все в порядке, двигайтесь дальше.

Метод «Уберите паруса из-под ветра»

Ничто не способно так испортить настроение, как интенсивное противоборство с собственным ребенком. То, что начинается как простое несогласие («Нет, ты не можешь завести питона»), очень быстро превращается в настоящую войну («А у Картера есть домашний питон! Ты никогда мне ничего не разрешаешь!»). Вне зависимости от того, кто прав, кто нет и кто в итоге побеждает, такие конфликты никому не приносят радости.

Что же с этим делать? Вы не можете выключить эмоции ребенка, его истерики и ярость – своего рода ветер, раздувающий его паруса. Значит, самое мудрое в данном случае, как утверждает детский психиатр Рудольф Дрейкурс, – своевременно убрать собственные паруса из-под этого шторма. Когда вы чувствуете приближение бури, переместитесь на другой уровень и просто выйдите из комнаты. Ребенок хочет добиться своего – но при этом он еще жаждет вашего внимания. И, втягивая вас в битву, к примеру, из-за домашней змеи, он обеспечивает себе 100 %-ное внимание, а иногда еще и получает желаемое. Когда вы не просто отказываетесь идти на уступки, но и перестаете общаться с ребенком, вы недвусмысленно даете ему понять, что споры вам не интересны и своего мнения вы не поменяете. Попробовав несколько раз и получив один и тот же результат, ребенок поймет, что таким образом ничего не добьется. Благодаря этому методу вы сможете сводить на нет потенциальные битвы на ранней стадии, не давая страстям достичь полного накала.

Как применять

Прежде всего в спокойный момент (когда никакой шторм вам в ближайшем будущем не угрожает) предупредите ваших детей: «Я больше не хочу споров по поводу моих решений, и если вы не станете разговаривать со мной в уважительном тоне, то я просто буду уходить из комнаты. После того как вы успокоитесь и сможете говорить нормально, я с удовольствием обсужу с вами все что угодно». Когда вы в следующий раз почувствуете, что напряженность растет (вы начнете

злиться или вам покажется, что вас провоцируют), уберите ваши паруса, уйдя из комнаты или просто молча проигнорировав вызов. Конфликт требует участия как минимум двоих людей, поэтому вы сможете прекратить его, исключив одного из участников (себя).

Советы и подсказки

- Прежде чем использовать этот метод в первый раз, выберите спокойный момент, чтобы предупредить ребенка. Скажите ему: «Я стараюсь разговаривать с тобой спокойно и уважительно, поэтому жду, что ты будешь делать так же, даже если ты с чем-то не согласен. Если ты станешь огрызаться или кричать на меня, я не буду с тобой разговаривать и просто уйду из комнаты».

- Этот метод работает, только если вы совершенно игнорируете ребенка, что бы он ни говорил и ни делал, – если только это не представляет опасность для него самого или кого-то другого. Сопровитвайтесь желанию оставить за собой последнее слово. (Не забывайте о том, что игнорирование подходит для случаев, когда ребенок пытается вами манипулировать, но не для истерик нервного срыва, описанных ранее.)

- Когда первый шквал стихнет, будьте готовы к разумному обсуждению спорных вопросов. Помните, что вы уходите от плохого поведения, а не от вашего ребенка.

Да, но...

«Когда я ухожу, ребенок идет за мной, плачет, хнычет или кричит». Пользуйтесь техникой ухода в ванную.

«Мы в магазине, и люди начинают обращать на нас внимание, когда ребенок повышает голос». Как и в случае с методом «Отказ в чрезмерном внимании», не позволяйте втянуть себя в спор и просто не реагируйте. Уйдите в тихий уголок в магазине или в машину, если ребенок начнет вести себя слишком плохо. Главное условие предотвращения таких конфликтов – давать ребенку побольше возможностей для укрепления чувства собственной значимости.

«Разве дети не должны учиться отстаивать свою точку зрения?» Они должны учиться разумно и вежливо вести дискуссии, но это не имеет никакого отношения к нытью и выклянчиванию. В последнем случае дети просто стараются взять вас измором. В то же время они должны знать, что у них есть право разумно и спокойно представлять факты, которые могут повлиять на ваше решение, – иными словами, вежливо не соглашаться с вами. И если они действительно скажут вам что-нибудь такое, о чем вы не знали, и вы из-за этого измените свое мнение, что ж, прекрасно – главное, чтобы дети понимали, что именно эта новая и представленная в уважительном тоне информация сыграла свою роль. Ни в коем случае не изменяйте своего решения, если дети не будут представлять свои факты и взгляды спокойно и вежливо. Даже когда их точка зрения в принципе логична, у них ничего не выйдет, если они будут отстаивать ее неадекватным образом.

Метод «Контролируемая среда»

Мы как родители должны принять одну основополагающую истину: мы не можем контролировать наших детей. Нам нравится думать, что это не так, но на самом деле не существует никаких разумных и приемлемых способов напрямую управлять другим человеком. Мы можем контролировать лишь окружающую детей среду – наш дом.

Контроль среды осуществляется в двух направлениях: через организацию пространства таким образом, чтобы дети могли успешно что-то делать сами, и через ограждение их от того, что не должно быть для них доступно.

У этого метода множество преимуществ. Он помогает бороться с избалованностью, так как дети получают больше ответственности. Он стимулирует у них развитие полезных в жизни навыков и самостоятельности, а вы тем самым получаете больше свободного времени. И что самое прекрасное – он значительно снижает количество нытья, которое вам приходится выслушивать за день.

Как применять

Чтобы дети сами готовили себе завтрак, стирали свое белье и выполняли другие задания, вы должны организовать среду в доме, чтобы обеспечить им возможность делать это. Скорее всего, вам придется разобраться с вещами в шкафах, переоборудовать место, где стоит стиральная машина, и навести порядок на кухонных полках и в холодильнике, чтобы все необходимое было легкодоступно для детей.

Представьте себе, что в доме нет взрослых. Как бы в таком случае вы преобразовали обстановку, чтобы дети могли успешно справляться с домашними делами? Прodelайте все необходимое. Если вы промаркируете контейнеры для игрушек, чтобы их было легче убирать, приобретете инструменты для ухода за газоном, подходящие для детей, и поставите здоровую еду на уровне их глаз, им будет гораздо проще самостоятельно заботиться о себе и о месте своего проживания.

Например, если вы хотите, чтобы ваш пятилетний ребенок самостоятельно готовил себе хлопья с молоком по утрам, держите миски, ложки, салфетки и коробку с сухим завтраком в пределах его досягаемости. Купите маленький кувшинчик и наливайте туда молоко, чтобы ребенок не мучился с целой упаковкой. Если вы хотите, чтобы подросток самостоятельно стирал свое белье, вы должны не только обучить его процессу (подробности см. в главе 3), но и убедиться в том, что он легко сумеет найти порошок, пятновыводитель, корзину для белья и все прочее, что ему понадобится. Даже двухлетний малыш сможет самостоятельно выбирать, что надеть, если разместить вешалки на нужной высоте, – представьте себе, как он будет гордиться такой ответственностью! Все члены вашей семьи только выиграют от создания в доме дружественной детям среды.

На вашей стороне тот факт, что дети очень тонко реагируют на окружающую обстановку и, как правило, любят помогать по дому и делать «взрослую» работу. Обычно родители сами мешают им в этом, беспокоясь, что они сделают что-нибудь не так или устроят беспорядок. Когда ребенок слишком часто слышит «Если будешь сам наливать себе сок, то только напачкаешь!», он перестает стараться и начинает ждать, что мы сделаем за него все, с чем он вполне способен справиться сам. (Ну разве каждый из нас время от времени не проливает сок?) Давая детям больше ответственности – для чего вам нужно будет сделать лишь незначительные изменения в доме, – вы укрепляете их уверенность в себе и помогаете овладеть важными навыками.

Чтобы использовать этот метод для прекращения нытья и выклянчивания неразрешенных (постоянно или в определенное время) вещей – сладостей, одежды не по сезону, видеоигр, доступа к компьютеру после девяти вечера и т. д., – еще раз критически изучите обстановку в вашем доме и создайте контролируемую среду, сделав необходимые изменения. Помните: *ребенок просит то, что видит*. Чтобы вам не приходилось постоянно говорить «нет», держите то, чего ему нельзя, за закрытыми дверями, под паролем или вообще не приносите в дом.

Принцип «с глаз долой – из сердца вон» прекрасно применим к легко отвлекающемуся младшему поколению. Если вы засунете игровую приставку подальше, а на видном месте на кофейном столике вместо этого выложите пазл, убийство зомби перестанет занимать

мысли детей, когда они будут возвращаться из школы, и они забудут нить об играх, едва встав с кровати утром.

Попробуйте покупать (или делать самостоятельно) порционные пакетики с крекерами, временно уберите настольные игры, из-за которых дети часто ссорятся, замените мороженое в холодильнике замороженным йогуртом и сложите всю одежду для других сезонов на чердак.

Используя этот метод, вы вскоре обнаружите, что можете ослабить постоянный надзор за детьми – и что теперь они в большей степени контролируют окружающий их мир, делая это социально приемлемыми способами.

Советы и подсказки

- Открыто обсудите с детьми новые условия. Скажите: «Вы уже такие большие, я уверена, что вы можете сами собирать для себя обед в школу по утрам». Покажите им все, что вы сделали для их удобства, чтобы они знали, что легко могут взять все, что им нужно. Однако, если вы решили убрать из дома всю вредную еду, не стоит во всеуслышание объявлять об этом. Просто отучайте от нее детей постепенно. Да, скорее всего, им будет ее не хватать, но вы должны отвечать очень просто: «У нас кончилось печенье. В холодильнике есть яблоки и виноград».

- Если вы покупаете специальные инструменты, контейнеры и органайзеры для детей, они должны пользоваться этим. Научите их правильному обращению с купленными предметами и технике безопасности (см. главу 3) и объясните все возможные последствия и ответственность, чтобы дети были способны полностью самостоятельно выполнять всю работу (о последствиях см. в главе 5).

- У вас может возникнуть искушение избавиться от всех видеоигр, потому что восьмилетний Гарри часто закатывает истерики, когда игровое время заканчивается. Однако лучше начать с чего-нибудь менее радикального. Держите все игры в картонной коробке, пока Гарри не сделает домашнее задание, – а если он будет продолжать скандалить, когда его 30 минут в день закончатся, не вынимайте их из коробки на протяжении нескольких месяцев, пока он не подрастет и не научится

прекращать играть по истечении положенного времени. То же самое применимо и к различным другим ситуациям: начинайте с менее радикальных мер, а при необходимости идите дальше.

- Помните, что у детей, особенно маленьких, новые навыки развиваются очень быстро. Если месяц назад трехлетней Норе было сложно наливать себе молоко даже из маленького кувшинчика, сегодня она, вполне вероятно, с этим уже справится.

Да, но...

«Мои дети все равно выпрашивают у меня сладости и прочие запретные для них вещи». Хотя метод «Контролируемая среда» и направлен на снижение интенсивности нытья и необходимости говорить «нет» в вашем доме, он не избавит вас от этого полностью. Помните: тот факт, что дети продолжают кланчить у вас что-то или жаловаться, не означает, что вы должны реагировать. Используйте другие описанные в этой главе методы, чтобы положить конец нытью и непрекращающимся требованиям.

«Дети не хотят брать на себя новые обязанности». Это часть проблемы избалованности. В первую очередь вы должны убедиться, что они *физически способны* справиться с заданиями, используя все необходимые инструменты подходящего размера. Многие дети сами стремятся делать что-то новое, когда понимают, что им это по плечу. Но бывают и более сложные ситуации, которые мы рассмотрим далее. В книге вы найдете стратегии для приучения ваших детей к определенной домашней рутине и ответственности в целом.

Метод «Вопрос – ответ»

Этот инструмент подходит для тех моментов, когда ребенок считает, что данный вами ответ позволяет продолжить обсуждение, или раз за разом достаёт вас одними и теми же просьбами. Например, восьмилетняя дочь просит вас отпустить её одну в городской бассейн или четырнадцатилетний подросток считает, что вчерашние шоколадные пирожные – это лучший завтрак, и, несмотря на ваше категорическое «нет», не понимает, что разговор окончен. Ведь лучшая подруга дочери Криста ходит в бассейн одна, а пирожные не так уж сильно отличаются от блинчиков! Избалованный ребенок уверен, что, если он попросит подольше, вы обязательно передумаете, и, если в прошлом такое ему удавалось, для уверенности у него есть все основания.

Как применять

Когда в следующий раз ваш ребенок начнет спорить с вами по поводу купания в одиночку, пирожных или чего угодно еще, используйте «Вопрос – ответ» – метод, изобретенный Линн Лотт, автором книги «Домашние дела без проблем» и соавтором книги «1001 совет родителям по воспитанию детей»^[3]. После того как вы ответили на вопрос ребенка («Нет, я не отпущу тебя купаться одну, потому что это опасно»), а он снова пришел к вам через пять минут с тем же, проделайте следующие пять шагов.

Шаг 1. Спросите: «Ты знаешь, что такое „вопрос – ответ“?» Ребенок (в данном случае – дочь, которая хочет пойти в бассейн одна) посмотрит на вас с интересом и, скорее всего, скажет: «Нет».

Шаг 2. Спросите: «Ты уже спрашивала меня, можно ли тебе пойти купаться одной?» Она ответит: «Да».

Шаг 3. Спросите: «Я уже отвечала на твой вопрос?» Тут вы получите в ответ: «Да, но...» Не отвечая, сразу переходите к следующему шагу.

Шаг 4. Спросите: «Я похожа на такую мать (бабушку, учителя, няню), которая способна передумать, если ты будешь просить у меня

одно и то же снова и снова?» Ребенок начнет ворчать, смотреть на вас злобно, протестовать или делать все это в разных сочетаниях. А еще он может уйти и перестать мучить вас одним и тем же вопросом.

Шаг 5. Если ребенок снова спросит вас о том же, отвечайте просто: «Вопрос – ответ». Игнорируйте негативные реакции, пока он наконец не примет ваш отказ.

Советы и подсказки

- Если ребенок постоянно донимает вас одной и той же неразумной просьбой, вы не должны отвечать ничего, кроме «Вопрос – ответ». Тогда он поймет, что, к примеру, поход в бассейн в одиночку действительно не обсуждается.

- Не попадайтесь в ловушку бесконечных объяснений, пока ваш ребенок будет пытаться любыми способами переубедить вас. «Вопрос – ответ» – это все, что вы должны говорить, после того как один раз объяснили значение этих слов.

- Если ребенок задает вопрос, на который у вас пока нет ответа, – например, десятилетний Макс хочет разбить палатку на заднем дворе и переночевать там с другом, – вполне допустимо сказать: «Мне нужно подумать. Вечером я дам тебе точный ответ».

- Метод «Вопрос – ответ» будет наиболее эффективен, если вы не станете применять его при каждой просьбе или вопросе ребенка. Чередуйте его с другими методами, описанными в этой книге.

Да, но...

«Что делать, если ребенок приведет веский аргумент и я передумаю?» В первый раз давая ответ на вопрос или просьбу ребенка, тщательно обдумайте его. Если здесь есть что обсудить, побеседуйте об этом и посмотрите, нельзя ли достичь согласия. Если вам нужно время, чтобы подумать (или посоветоваться с супругом), то так и скажите. Это обезопасит вас от скоропалительных решений.

Если же вы действительно измените свое мнение из-за новой информации, полученной от ребенка, вы можете ответить по-другому.

Дайте ему зеленый свет, но обязательно поясните почему. Скажите: «Похоже, ты действительно хорошо продумал, как безопасно возвращаться домой из школы пешком, и даже составил запасной план на случай, если что-то пойдет не так. Теперь я уверен, что ты способен с этим справиться». Ребенок будет очень доволен и почувствует ответственность, если увидит, что вас переубедили не его нытье и бесконечные споры с вами, а разумные аргументы и вежливый тон разговора.

Знаю по собственному опыту: говорить своим детям «нет» действительно бывает тяжело. Давайте еще раз рассмотрим примеры из первой части этой главы, применим некоторые инструменты и разберемся, как родители Джона и Каденс могли избежать уступок.

Сценарий 1: Джон и кружка-динозавр

Действие происходит в продуктовом магазине. Дано: ваши дети, список покупок в милую длину и масса других людей, которые так же, как вы, очень спешат вернуться домой к обеду. Потом случается истерика (вы не хотите покупать трехлетнему Джону дорогущую пластиковую кружку-динозавра, которую работники магазина так удачно поместили на полку с кашами). Не обращая внимания на истерику Джона, вы углубляетесь в свой список. Вы уже предупреждали его, что не будете обращать внимание на его плач и хотите, чтобы он разговаривал с вами спокойно. Вы собираетесь оставить тележку где-нибудь в уголке и вывести детей на улицу, чтобы они успокоились, но с облегчением замечаете, что Джон понял по вашим глазам, что криком ничего не добьется, и решил прибегнуть к другой тактике – торгу. На это вы говорите: «Ты меня уже спрашивал, а я отвечала». Про метод «Вопрос – ответ» ребенок тоже знает, потому что несколько раз испытал на себе его действие. Он ворчит, а вы аккуратно начинаете игру в «Я вижу...» и ловко увозите тележку от полки с кружками (понимая, что метод «Контролируемая среда» работает и в магазине), успев на ходу быстро схватить коробку с кашей. Вскоре Джон уже помогает вам найти макароны, и про кружку-динозавра к этому моменту он практически позабыл.

Потом вы даете Джону и его сестренке по несколько цельнозерновых крекеров, которые припасены у вас в сумке. Вы знаете, что дети проголодались, у них был трудный день и истерика Джона – это сигнал о том, что его силы на исходе. Вы кладете в корзину только самое необходимое – подключив детей к решению вопроса, какие яблоки и сколько слив нужно купить, и тем самым укрепив чувство собственной важности малышей и избежав очередных приступов, – а затем быстро уходите из магазина.

Сценарий 2: Каденс и дизайнерская сумочка

Шестнадцатилетняя Каденс утверждает, что у всех девочек в ее компании, кроме нее, есть дизайнерские сумочки. Вы знаете, что это неправда, но она все равно продолжает бомбардировать вас той же статистикой изо дня в день. Вы понимаете, что пора действовать, и предупреждаете ее, что больше не будете обращать внимание на ее нытье по поводу вещей, которых у нее нет, и в таких случаях станете просто уходить (метод «Уберите паруса из-под ветра»). Кроме того, вы начинаете работать над собой, стараясь ограничить собственное увлечение бижутерией, и подаете ребенку пример здорового подхода к заинтересованности модой (и способности реализовывать это как-то еще, кроме как покупая модные вещи, – например, учась изготавливать что-то своими руками или читая журналы о моде для того, чтобы получше познакомиться с потенциальными карьерными возможностями). Во время одного из ваших совместных походов в торговый центр дочь останавливает выбор на сумочке, которая стоит больше, чем ваша семья тратит в месяц на мобильную связь. Дочь начинает просить и умолять, даже после того как вы сказали «нет», поэтому вы заканчиваете спор методом «Вопрос – ответ». Затем вы интересуетесь, хочет ли она занести сумочку в список желаемых подарков на следующий праздник (она говорит, что хочет). Тем временем вы находите умопомрачительные темные очки, которые прекрасно подошли бы вам для отпуска в следующем месяце, к тому же они продаются со скидкой. Но вы не покупаете их, хотя вполне можете себе такое позволить, а вместо этого заносите их в *свой* список подарков, желая показать дочери: нет ничего страшного в том, чтобы

уйти из магазина с пустыми руками. Позже вы вдвоем наслаждаетесь смузи в ресторанном дворике, и Каденс чувствует себя прекрасно, несмотря на то что ее сумка «страшная и старая». Вам поход в торговый центр тоже очень понравился.

Методы, предложенные в этой главе, помогут вам перестать уступать – и чем раньше вы начнете применять их, тем быстрее увидите желаемые результаты. Вы не успеете оглянуться, как ваши дети привыкнут к новому порядку и перестанут сильно действовать вам на нервы. Можете представить себе поход в магазин без бесконечных требований новых игрушек, гаджетов и вредной еды? Все это теперь вполне осуществимо, стоит лишь приложить немного усилий (методы из главы 8 «Деньги и здравый смысл» тоже будут полезны). Что ж, поздравляю: вы успешно начали путь к избавлению вашего дома от заразы избалованности.

3. Они не беспомощны

К трем годам Кайл еще ни разу в жизни самостоятельно не надевал ботинки. Ему всегда помогали – ведь ботинки могут быть такими коварными! К четырем годам он ни разу не собрал головоломку – когда у него что-то не получалось, он очень расстраивался, и мама, папа или няня обязательно заканчивали дело за него. К пяти он ни разу не налил себе ничего в стакан и не насыпал хлопья в миску – он всегда устраивал беспорядок, так что родители делали эту работу за него. Когда ему было почти шесть, он еще ни разу не прокатился на велосипеде – даже со страховочными колесами. Он не боялся, но родители считали, что мальчик может упасть и получить травму. В семь Кайл обычно по вечерам выполнял домашние задания, но папа с мамой внимательно наблюдали за каждой линией, которую он проводил карандашом, чтобы убедиться, что он все делает правильно. К восьми он не знал, как заправлять кровать, а к девяти ему совершенно расхотелось этому учиться, так что родители перестали его уговаривать. В десять лет Кайл всегда смотрел в сторону, когда взрослые спрашивали его о чем-то, и отвечал практически шепотом. В одиннадцать ему требовалась помощь, чтобы написать записку с благодарностью. Когда мальчику исполнилось двенадцать, родители не разрешали ему выносить мусор – вдруг рассыплет или не помоеет руки, когда вернется. В тринадцать мама сама убирала у него в комнате, потому что устала постоянно напоминать сыну об этом. Когда Кайлу исполнилось четырнадцать, его попросили вынуть тарелки из посудомоечной машины, но они простояли там два дня, и в конце концов отец сдался и достал их сам. Потом мама устроила пятнадцатилетнего сына развозить газеты, но в большинство рабочих дней ей пришлось делать это самой, чтобы он мог подольше поспать. Когда Кайлу стукнуло шестнадцать, родители решили, что ему рано учиться водить, и продолжали возить его везде. На их взгляд, он был еще слишком юн для того, чтобы ездить самостоятельно, – он плохо ориентировался даже в своем районе. Ему исполнилось семнадцать, но мама все еще постоянно звонила учителям, чтобы справиться об оценках, – она хотела быть уверена, что сына примут в хороший колледж. Когда пришла пора туда поступать, отец кратко изложил ему вопросы, которые нужно затронуть во

вступительном сочинении, а потом проверил каждое написанное сыном слово. В общем, Кайл вырос, ни разу в жизни не загрузив стиральную машинку, ничего не зная о семейных финансах и так и не научившись пользоваться картой. Фактически он остался ребенком.

Почему мы делаем все за них

Все мы слышали об избалованных детях, которые ждут, что другие все будут делать за них, но никто из нас не задумывается, что такой ребенок может вырасти в нашем собственном доме. А все потому, что этот процесс происходит настолько медленно, что мы его даже не замечаем. Дети естественным образом движутся по очень пологой траектории от полной беспомощности к полной самостоятельности, но родители, сами того не сознавая, как правило, от большой любви к своим чадам, вмешиваются в этот крайне важный процесс. В итоге те оказываются лишены навыков, необходимых для выживания в реальном мире, и о таких случаях мы постоянно слышим в новостях. Повзрослев, такие дети получают хорошие оценки и рабочие места только благодаря папиным или маминым полезным знакомствам; они забирают из колледжа грязное белье, чтобы его постирали дома; они питаются фастфудом; они каждый месяц просят помочь им с выплатой кредита на машину; наконец, очень часто они сдаются и возвращаются в родительский дом, где все их потребности снова оказываются удовлетворены.

Не думаю, что кто-то из нас на самом деле желает такой судьбы своим детям. Давайте сделаем все, чтобы этого не случилось. В главе 3 мы рассмотрим тот тип избалованности, который не имеет ничего общего с покупкой новой игровой приставки или золотых босоножек со стразами, – избалованность в удовлетворении потребностей. Все мы любим поговорить о современных детях, которым никогда не приходило в голову сделать хоть что-то по дому и которые совершенно не готовы к стрессам и трудностям реальной жизни. Но знаем ли мы, что происходит на самом деле?

Мы действительно всего лишь на пару поколений отстоим от времен, когда даже самым маленьким членам семьи приходилось целыми днями работать на ферме или как-то иначе помогать взрослым. Но как же дети, которые вставали до зари, чтобы подоить корову, превратились в детей, которые не могут даже подвинуться на диване, чтобы дать матери пропылесосить ковер у них под ногами?

Эти перемены во многом связаны с менталитетом нового поколения, о котором шла речь в главе 1. Когда детям постоянно

говорят, что они особенные, они ждут, что к ним будут относиться как к наследным принцам. Более того, средства массовой информации и наша культура в целом слишком озабочены тем, чтобы внушить им, что не стоит беспокоиться ни о чем, кроме собственного удовольствия. Еще одна фундаментальная перемена заключается в том факте, что мы теперь действительно перестали *зависеть* от того, что могут сделать для семьи дети, как это было раньше. Нам не грозит голод зимой, если малыши не прополют сорняки в саду.

Но это не значит, что родители не устают – и что дети не должны выполнять определенные обязанности. Пусть мы не заготавливаем яблоки и не сушим бобы, чтобы нам было что есть в феврале, но мы погружены в дела родительского комитета, в свою работу и в занятия наших детей. Поэтому, пытаясь придерживаться напряженного графика жизни, мы надеемся, что они будут хоть в чем-то нам помогать. Кроме того, дети должны научиться вести свой корабль по бурному морю взрослой жизни, а это невозможно без достаточной практики. Им – да и нам самим – не станет лучше, если мы будем чрезмерно опекать их и помогать во всем. Родители избалованных детей, часто берущие на себя все их обязанности в благонамеренных попытках дать им безоблачное волшебное детство, на самом деле лишают их возможности стать полноценными взрослыми гражданами.

Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам. «Зависимый» ребенок – это требовательный ребенок... Дети становятся безответственными, когда мы не даем им возможности взять на себя ответственность.

Рудольф Дрейкурс и Маргарет Голдман «Азбука воспитания» (The ABC's of Guiding the Child)

Знаю, о чем вы думаете. «Вряд ли тот факт, что я буду вешать на место детские полотенца после душа или помогу четырехлетнему сыну нарисовать лошадку на плакате для детского сада, сразу превратит моих детей в избалованных тунеядцев». В конце концов, все мы натягиваем перчатки детям на руки, выбегая из дома, заполняем за них бланки у стоматолога или даже делаем основную часть сложной диорамы с динозаврами для школьного проекта. В идеальном мире мы бы подбадривали их из соседней комнаты и давали сделать все

самостоятельно. Однако реальность кусается, и, когда у десятилетнего сына болит голова, а ему задали домой сложную работу, мы соглашаемся раскрасить крошечные доисторические растения и приклеить их на нужное место. И мы знаем, что ассистент в кабинете стоматолога чувствует раздражение, когда тринадцатилетняя девочка старательно и долго выводит свой адрес на бланке, рисуя над каждой буквой «i» сердечко вместо точки. Я не говорю, что вы совсем не должны помогать детям. Но очень важно обеспечить им успех в будущей жизни, позволяя делать что-то для семьи и для самих себя и укрепляя тем самым чувство причастности и собственной важности, имеющее критическое значение для эмоционального благополучия.

Конечно, большинство родителей исключительных баловней вовсе не гордятся тем, что их дети в семь лет забывают сказать «спасибо» или что в семнадцать ни разу не готовили что-нибудь самостоятельно. И дело не в том, что дети специально прячут головы в песок. Этот тип избалованности – обычно плод благих намерений мам и пап, которые очень переживают за безопасность своих отпрысков, за их удобство, самооценку и т. д. Как же именно происходит то, что родители упускают возможность воспитать способных, ответственных и самостоятельных детей? У этого существует множество причин, и есть немало ловушек, в которые попадают даже самые добросовестные родители. Давайте рассмотрим их и положим им конец.

Во-первых, нужно отметить, что дети могут отказываться выполнять какие-либо задания просто потому, что думают, будто родители всегда готовы сделать все за них – точно так же, как им кажется, будто папа с мамой должны оплатить им дорогой тарифный план. Как мы уже увидели в предыдущей главе, этих детей чрезмерно опекали с рождения – с самыми лучшими намерениями, – и они просто не привыкли действовать самостоятельно, принимать решения или обслуживать себя. Родители обычно находят этому оправдания: «Джордан опоздал, потому что вчера поздно пришел, и мне не хотелось будить его», – или: «Кора еще слишком маленькая, нельзя требовать от нее, чтобы она сама помнила о своих спортивных туфлях», – или просто делают все сами. При таком отношении дети очень быстро усваивают, что им вообще не стоит напрягаться. Кто-нибудь обязательно о них позаботится. Это порой доходит до смешного – от кормления с ложечки двухлетнего ребенка до проведения кампании по

выборам президента класса за четырнадцатилетнего. На самом деле дети *обождают*, когда им прислуживают. Вот очередная страничка из «Инструкции для избалованных детей».

«Балуйте меня!» Метод «Личный слуга»

Никто не любит загружать посудомоечную машину, выносить мусор или вытирать пыль с мебели – в жизни есть масса куда более интересных занятий. И если ты не хочешь этого делать, значит, и не должен. С помощью метода «Личный слуга» ты сможешь заставить родителей радостно выполнять все, о чем ты попросишь, и даже, что еще лучше, – делать все это по первому требованию. Поначалу тебе придется прикладывать некоторые усилия, но очень скоро твоя жизнь станет сплошным удовольствием!

Как применять

Превращение родителей в личных слуг не происходит мгновенно, но цель стоит приложенных усилий. Вначале используй «Нытье» (метод из предыдущей главы), чтобы устраивать большое представление из любого дела, о котором вас просят родители, – каким бы легким оно ни было. Поднять упавшую на пол салфетку? «А почему *ты* не можешь это сделать?» Полить кусты из шланга? «Я не *хочу!*» Не забывай начинать ныть *всякий раз*, когда тебя о чем-то просят, в противном случае для срабатывания метода потребуется больше времени.

Если родители все же найдут способ убедить тебя что-то сделать, торгуйся за каждый шаг и всячески демонстрируй свое недовольство. «Хорошо, я полью кусты, если ты принесешь с заднего двора шланг». Или: «Я подниму салфетку, но в мусорное ведро ее класть не буду». Пусть это выглядит так, будто родители заставляют тебя полететь на Луну, и очень скоро они начнут принимать тебя всерьез.

Потом обязательно действуй так, чтобы на работу у тебя ушла вечность. Лучше всего, если ты сможешь добиться того, чтобы родители куда-нибудь опоздали из-за того, что не сделали все за тебя, или чтобы они стояли и придирались к каждому твоему движению. Ты должен будешь постоянно огрызаться в ответ, и это реально их утомит. Но вот самый главный тактический ход, который гарантирует твой конечный успех: всякий раз, когда ты что-то делаешь, делай это плохо. Загружая посудомоечную машину, оставляй на тарелках побольше присохшей еды, чтобы они никогда не стали чистыми. Если принимаешь ванну – устрой потоп. Пусть родители видят, что ты не моешь руки, после того как вынес мусор, или не убираешь за собакой. Очень скоро они поймут, что легче делать это самим, а не просить тебя! А если они вдруг поинтересуются, не считаешь ли ты их своей личной прислугой, – молчи: лучше не посвящать их в свой план.

Похоже ли описанное на то, что происходит у вас дома? Такое отношение ребенка к родителям – признак избалованности, однако с этим тоже можно справиться. Дети пользуются методом «Личный слуга», потому что он работает, – ведь действительно, большинство из нас думают, что проще убрать за ребенком самому, чем ждать, когда он это сделает. Но точно так же, как можно излечить ребенка от желания непременно иметь сумочку дороже, чем у вас, можно избавить его и от стремления превращать любое домашнее дело в драму.

Иногда наши дети ожидают особого отношения, потому что искренне считают, будто имеют на него право; но иногда мы сами не оставляем им других вариантов. Выполняя всю работу за них и не поощряя их стремление к самостоятельности, мы как бы говорим «Ты сделаешь только хуже» или «Ты слишком маленький, и от тебя все равно никакой пользы». Но вы должны поставить себя на место своих детей.

Вот пятилетняя Сидни учится завязывать шнурки. Тем временем ее папа пытается побыстрее вытащить ее из дома, чтобы успеть попасть на новую выставку в музее естественной истории, пока там не слишком большие очереди. Сидни пыхтит над узлом. «Дорогая, хочешь, я завяжу?» – Сидни не хочет. Она медленно и упорно начинает все по

новой и на этот раз упускает петлю. «Милая, нам пора. Давай я тебе помогу». Сидни упрямо уклоняется и начинает снова. Папа смотрит на часы. Наконец с первым ботинком покончено, и она переходит ко второму. Шнурки запутываются. Папа изо всех сил старается быть терпеливым, но перед его мысленным взором встает толпа перед входом в музей. Все мы люди, правда же? «Давай быстрее! Нам пора!» – торопит он. Сидни сдаётся. «Завяжи *ты*», – говорит она. Мы не знаем, что ее доконало – шнурки или папино нетерпение, но в любом случае она больше узнала о том, что папа делает все лучше и быстрее, чем о том, как завязывать шнурки.

А вот девятилетний Брэйди солнечным субботним утром предлагает родителям помыть машину. Он спрашивает у мамы, можно ли ему это сделать. «Не знаю, дорогой. А ты разве дотянешься до крыши?» – сомневается она. «Я возьму табуретку с лесенкой!» – отвечает Брэйди. «А ты не забудешь помыть как надо все окна – снаружи и изнутри?» «Не забуду!» – уверяет он. «Знаешь, вряд ли машину надо мыть, я всего неделю назад это делала, – замечает мама, думая, что от затеи ребенка будет больше беспорядка, чем пользы. – И вообще, известно ли тебе, где лежит все, что тебе понадобится?» Брэйди начинает сомневаться в своих способностях, а также в желании браться за эту работу. «Ну, я точно не знаю, – наконец говорит он. – Ладно, тогда я лучше пойду к Тристану в гости».

Адрианна, которой уже тринадцать, хочет, чтобы мама оставила с ней трехлетнюю сестренку, пока будет ездить по делам. «Я присмотрю за ней, правда, не волнуйся!» – убеждает она. «Не знаю, ты же еще сама слишком мала, чтобы самостоятельно заботиться о ребенке! Мне кажется, не стоит этого делать», – отвечает мама. «Ну, если мне действительно понадобится помощь, я позову соседку, миссис Хауэлл. К тому же ты ведь ненадолго едешь, и я знаю, где лежат нужные вещи, если что». Мама все еще не уверена. «Она такая маленькая и к горшку еще плохо привыкла. Лучше я все-таки возьму ее с собой. Возможно, когда вы обе будете постарше, я буду оставлять вас вдвоем».

Если бы вы каждый раз, пытаясь взять на себя новую обязанность, сталкивались с сомнениями, нетерпением и допросами с пристрастием, то, наверное, тоже бы сдались. По крайней мере у вас пропало бы желание и мотивация взять дело в свои руки. Дети очень быстро улавливают подобное отношение. Такие фразы, как «Будь осторожнее»

или «Давай лучше я это сделаю», очень расстраивают их, потому что дети от природы стремятся к самостоятельности и хотят овладеть новыми навыками. Слыша подобное раз за разом, они теряют уверенность в своей способности осваивать что-либо и самостоятельно решать задачи.

Кроме того, нельзя не учитывать тот факт, что мы в нашей напряженной жизни часто просто не можем найти времени на то, чтобы помочь детям освоить это новое. Мы везде и всегда хронически опаздываем – так что убираться в ванной действительно необходимо *прямо сейчас*, пока не приехали гости, и мы не можем потратить половину субботнего дня на то, чтобы объяснить детям все тонкости ухода за газоном, потому что нам нужно ехать на день рождения к ребенку начальника или идти в поход с отрядом скаутов. Все это – замечательные занятия, но нельзя же из-за них лишать детей возможностей, которые так им необходимы!

И, наконец, мы иногда упускаем из виду то, что многие дети действительно *ненавидят* мыть окна, менять покрышки, обсуждать с библиотекарем потерю книги и все такое прочее. Хотя они понимают, что со временем им придется это делать, весьма вероятно, что они не слишком хотят практиковаться прямо сейчас. Даже если им поначалу кажется, что косить газон или заворачивать подарки – это весело, через некоторое время они могут потерять интерес и попытаются уклониться от задания, когда вы попросите об этом в следующий раз. Потому, чтобы помочь детям обрести независимость, нам придется использовать наши инструменты, чтобы справляться с нытьем (или по меньшей мере его игнорировать) и стимулировать их участие в общих делах, усердие и готовность к совместной работе. (Не волнуйтесь, я не оставлю вас в подвешенном состоянии – скоро вы познакомитесь с методами, позволяющими достигнуть всего этого.)

Откажитесь от «не»

«Не оставляй полотенце на полу». «Не разговаривай так с бабушкой». «Не ходи по дому в обуви». Мы так легко говорим детям, чего они не должны делать, – и тем самым ставим их в довольно непростое положение, когда они

вынуждены подвергать наши требования двойной мысленной обработке. Во-первых, им приходится помнить о том, что дома не ходят в обуви, а во-вторых, исходя из этого, разбираться в том, что нужно делать (вешать полотенце на крючок, ставить обувь на полку, «Почему ты не рассказал бабушке, какого гигантского червяка ты нашел на улице?»). Когда вы в следующий раз соберетесь сказать «не...», измените фразу и сделайте ее утвердительной. Так дети быстрее будут усваивать положительное поведение, которого вы от них ждете.

СЛИШКОМ МНОГО ПОМОЩИ – ЭТО ПЛОХО

Когда мы делаем за детей то, на что они способны сами, мы лишаем их очень важных и приносящих удовлетворение возможностей учиться на ошибках, работать над достижением цели, справляться с проблемами, сотрудничать, гордиться сделанным и обретать уверенность, необходимую для того, чтобы не бояться сложных ситуаций в будущем. Кроме того, мы крадем у детей важнейшие чувства причастности и важности, которые укрепляются благодаря вкладу в общие семейные дела и в которых они нуждаются постоянно. Дети, выросшие без этого бесценного опыта, в будущем, скорее всего, продолжают избегать трудностей – или вообще решат не покидать родительского дома, где все дается так легко.

Эта неприятность становится трагедией, когда достигает эпидемического порога. Нам грозит опасность столкнуться с целым поколением молодых людей, которые не способны удержаться на работе, управлять собственными финансами, выражать свое мнение на выборах или поддерживать долговременные отношения. Ведь в офисе нужно работать, деньги – это так запутанно, политика – скучно, а отношения – сложно! Гораздо легче (и веселее) целыми днями играть в видеоигры, предоставив другим беспокоиться обо всем остальном. Избалованные дети превращаются в избалованных взрослых, которые продолжают рассчитывать на то, что им преподнесут весь мир на серебряном блюде. Проблема состоит в том, что они уже не такие милые, как в детстве.

Дети, которым постоянно помогают, постепенно начинают отставать от своих сверстников в развитии способности заботиться о себе в практическом повседневном смысле. Вам, наверное, кажется, что сложить и убрать белье после стирки очень просто, но на самом деле для того, чтобы выполнять эту задачу успешно и эффективно, требуется немало практики. То же самое можно сказать и о сотне других рутинных домашних дел. Если ребенок не освоит эти азы вовремя, то через несколько лет окажется совершенно беспомощным в собственной квартире – или завалит ее горами грязного белья и посуды и превратит в эпицентр целого ряда прочих хозяйственных катастроф. А ведь есть еще и не столь обычные, куда более хитроумные задачи – например,

замена воздушных фильтров, выбор подходящей автостраховки или открытие банковского счета. Конечно, всем этим может овладеть и взрослый человек, но, согласитесь, восемнадцатилетний будет чувствовать себя гораздо более уверенным и ответственным, покидая родительский дом, если сможет свободно ориентироваться в подобных задачах. Если родители упускают шанс привить детям жизненно важные навыки – все, начиная от норм поведения на свадьбе и заканчивая прочисткой туалета и обращением с кредитными картами, – они обрекают своих чад на полную беспомощность во взрослой жизни. Мы прислуживаем детям, а это не приносит им никакой пользы. Мы не только балуем их, но и невероятно усложняем для них переход к самостоятельности, так как лишаем опыта жизни в реальном мире, который необходим им для того, чтобы справляться со взрослыми обязанностями.

Излишняя помощь детям в том, что они способны и должны делать сами, не только лишает их необходимых возможностей, она также разрушает их уверенность в себе. Если вы никогда не делали себе бутерброд, то, оказавшись в свободном плавании, вряд ли сможете планировать здоровое питание, покупать продукты и готовить себе еду. Гораздо проще покупать ее в ресторанчике навынос – каждый вечер. А если вы никогда серьезно не обсуждали с учителем собственные оценки, вы скорее бросите работу, чем возьмете на себя тяжелый труд просить о повышении.

Хуже того, не давая детям самостоятельности, мы неосознанно сообщаем им, что не верим в их способности решать проблемы или упорно преследовать поставленные цели. Мы никогда не говорим им об этом прямо, но разве мы не думаем об этом миллион раз в день? Мы скорее сами займемся полной раковиной грязной посуды, чем подпустим к ней шестилетнего сына («Все перебьет! На полу будет вода!»). Мы не хотим доверять девятилетнему ребенку, склонному устраивать всяческие неприятности, важную задачу накрывать на стол для гостей («У него все равно не получится, и гости подумают, что я – плохая хозяйка!»). Нам гораздо проще и спокойнее договориться с друзьями, чтобы шестнадцатилетняя дочь поработала у них няней, чем позволить ей самостоятельно найти работу («А что, если ей придется работать допоздна, а завтра в школу? А вдруг у нее будет злой начальник?»). Итак, мы берем все в свои руки и тем самым как бы

говорим детям: «Не думаю, что ты сделаешь все как надо, поэтому я, пожалуй, справлюсь сам (а). А ты иди поиграй». В следующий раз ребенок уже сам не будет стремиться взять на себя ответственность.

Дети очень быстро привыкают к тому, что им не надо заботиться ни о чем, и учатся думать, что все будет сделано за них. Те, кому в четыре года позволяют вынимать столовые приборы из посудомоечной машины, вытирать пролитые напитки, самостоятельно решать простые споры с братьями и сестрами и заправлять свою постель, к моменту окончания колледжа, скорее всего, будут способны стирать для себя, писать вежливые благодарственные письма и находить путь по карте. Те же, кто не привык вносить свой вклад в общую жизнь, потеряются в реальном мире, где время, требующееся для труда, намного превосходит игровое. От этого страдают и их отношения с людьми. Человек, не желающий вкладываться в общее дело, столкнется с серьезными проблемами при взаимодействиях с соседями по комнате, партнерами и супругом. Вы бы сами захотели жить с человеком, который не понимает, что означает «На этой неделе твоя очередь мыть ванную»?

Помимо этого, если мы не разрешаем детям участвовать в семейных делах, мы подрываем их чувство причастности. Как можно принадлежать к группе, если твоя роль сводится к просиживанию дивана?

Граница между простой помощью детям тогда, когда это необходимо, и полным обслуживанием их во всех делах, которые они способны делать сами, кажется очень размытой. Так как же распознать реальную проблему? Скорее всего, в вашей семье действительно существует проблема избалованности, если:

- ваши дети всегда рассчитывают, что вы сделаете за них то, с чем они легко справятся сами;
- вы просите детей помочь вам в чем-то, но они редко соглашаются – либо же для того, чтобы склонить их к сотрудничеству, требуется очень много времени (или подкуп, или вознаграждение);
- вам часто приходится подстраховывать своих растерянных и беспомощных детей в каких-то ситуациях, с которыми они должны справляться сами;
- ваши дети обычно не слишком ценят вашу помощь – потому что *уверены*: вы в любом случае будете их выручать.

Полезная помощь

Если вы похожи на большинство родителей, то у вас, вероятно, от прочитанного уже пошла кругом голова. Нужно ли убираться у ребенка в комнате, перед тем как к нему придут друзья? Или помочь десятикласснице с заданием по экономике, чтобы она лучше разобралась в теме? Когда помощь полезна, а когда она ведет к избалованности?

Приведенные ниже методы помогут вам научить ваших детей брать на себя повседневные обязанности – и стимулируют развитие у них чувства ответственности. Когда дети будут активно и регулярно помогать вам, вы перестанете выкладываться до полного изнеможения, еженедельно стирая белье для всех домочадцев, потому что будете знать, что они поддержат вас в чем-то другом. И когда этот баланс начнет обретать четкую форму, вы больше не будете сомневаться, не слишком ли много требуют от вас ваши дети. (Сравните: «Мамочка, я оставила свою принцессу-пони в комнате, пожалуйста, принеси мне ее» – и: «Мой будильник отключился ночью во время грозы, и я опаздываю! Пожа-а-алуйста, собери мне обед».)

Если ваш ребенок действительно перешел границу (например, прося вас все бросить и идти наверх за принцессой-пони, чтобы ему не пришлось подниматься с места), просто скажите: «По-моему, ты можешь сделать это самостоятельно». Затем используйте инструменты из главы 2 («Уберите паруса из-под ветра», «Вопрос – ответ» и т. д.), чтобы прекратить повторные просьбы. Также попробуйте дать ребенку понять, что *может* быть разумно. Например, если он хочет, чтобы вы помогли ему найти потерявшийся кусочек головоломки, скажите: «Хорошо, буду внимательна, вероятно, он мне где-нибудь попадется». Таким образом, вы, с одной стороны, даете понять, что не собираетесь следующие двадцать минут ползать по дому в поисках потерянного кусочка, пока он волшебным образом не обнаружится у ребенка в кармане, а с другой – не отказываете ему категорически *в какой бы то ни было* помощи.

Раздумывая, насколько нужно помогать ребенку в повседневных делах, обязательно принимайте во внимание конкретную ситуацию. Например, если у вашего трехлетнего сына болит ухо, стоит помочь

ему надеть пальто и ботинки, собираясь к врачу, а если одиннадцатилетний школьник рассыпал по полу целую коробку хлопьев – помочь ему подмести их. В общем, можете руководствоваться следующим практическим правилом. Помогать нормально, если:

- вы бы таким же образом помогли взрослому человеку в аналогичной ситуации;

- вашему ребенку действительно не хватает навыков для того, чтобы справиться с задачей самостоятельно, – потому что он еще слишком маленький или его этому не научили (во втором случае воспользуйтесь методом «Время для тренировки», описанным далее, чтобы научить ребенка в ближайшем будущем);

- то, что вы должны сделать, находится в пределах разумного; постарайтесь найти правильный баланс рабочего и свободного времени для ваших детей и семьи в целом;

- имеют место особые обстоятельства (болезнь или что-то, что ребенок никак не может контролировать), но, если такое происходит слишком часто, вероятно, у вас в семье все-таки есть проблема избалованности. Небольшая простуда у восьмилетнего ребенка не может всегда быть основанием, чтобы не заниматься уроками фортепиано. Точно так же, если ребенку задали сложные задачи по математике, это не значит, что мама должна выполнить их сама.

Первые восемнадцать лет

Все мы порой совершаем ошибки, но чрезмерная помощь нашим детям порождает *проблему избалованности*, когда становится постоянной или входит в привычку. Помните о том, что в идеале к тому моменту, когда ребенок покидает родительский дом, у него уже должно быть хотя бы немного – а лучше много – опыта *во всем*, что вы делаете для дома и семьи: от простого ухода за автомобилем и оформления медицинской страховки до составления графика дел и профилактики болезней, связанных со слишком частым подъезданием всего, что есть в холодильнике. Пусть лучше ребенок пройдет необходимую тренировку в родительском доме, пользуясь вашим опытом и поддержкой, чем будет учиться всему в одиночку.

Вы должны добиваться того, чтобы ваши дети ежедневно самостоятельно совершали соответствующие их возрасту действия: заботились о себе, помогали по дому, выполняли школьные задания и т. д. В описании второго метода в этой главе («Вклад в семейные дела») вы найдете таблицу, которая позволит вам сориентироваться, в чем именно дети могут и должны помогать вам. Другие методы позволят вам всегда чувствовать уверенность, что зубы почищены, собака выгуляна и на выполнение домашних заданий осталось достаточно времени.

По мере того как ваши дети будут расти, вам придется активно искать новые возможности для вовлечения их в заботу о доме и о собственной жизни. Обращая более пристальное внимание на вклад детей в семейные дела и на их самостоятельность, вы начнете видеть все больше и больше обязанностей, которые они могут брать на себя. Детство длится целых восемнадцать лет не просто так: за это время нужно очень многому научиться! Вы также обнаружите, что дети постепенно начинают воспринимать свою важную роль в семье как нечто незыблемое и споров о том, кто должен протирать пыль с мебели или полоть сорняки в саду, станет значительно меньше.

Поощрять самостоятельность можно и другими способами. Например, когда вам в следующий раз захочется сказать «Ты отрежешь себе палец!» в ответ на просьбу четырехлетнего ребенка помочь вам покрошить овощи к обеду, лучше предложите ему вместо этого порвать

на кусочки листья салата. Когда пятилетняя Сидни хочет сама завязать шнурки, как было описано в примере ранее, постарайтесь прикусить язык и ждать, пока она не справится с делом, сколько бы попыток ей для этого ни потребовалось. В случае с девятилетним Брэйди и его идеей помыть машину не переживайте, что задача будет выполнена не безусловно. Вы должны поддерживать желание сына помочь, даже если в конечном итоге вам придется домыывать крышу самостоятельно или доставать ему мыло и ведро. И даже если вы боитесь оставлять Адрианну одну с маленькой сестренкой, пока вы будете ездить по делам, найдите способ дать ей сделать что-то полезное на условиях, устраивающих вас обоих, – например, разрешите ей присмотреть за малышкой, пока будете пить кофе у соседки. Да, поначалу вы, возможно, не раз испытаете дискомфорт, но со временем, когда ваши дети станут достаточно самостоятельными и будут готовы брать на себя более сложные обязанности, и вы, и они получите огромные преимущества.

Обязательно давайте ребенку почувствовать, что вы очень цените, когда он добровольно (или по крайней мере не возмущаясь) соглашается помочь вам по дому. Пусть ваша дочь услышит, как вы говорите мужу: «Благодаря тому что Мэгги сама убрала украшения после Хэллоуина, у меня освободилось время!» Можете применять метод «Контролируемой среды» из главы 2, чтобы сделать дом более удобным для маленьких помощников и простимулировать их желание брать на себя новые обязанности. И, конечно же, используйте любую возможность, чтобы сделать домашние дела более веселыми и привлекательными: вдруг особый плей-лист для уборки ванной слегка облегчит бремя данной обязанности.

Ну что, вы готовы бороться с детской избалованностью в том, что касается домашних дел? Инструменты из этой главы не только помогут вам наставить ваших чад на путь истинный, но и подскажут, как их мотивировать. Они обретут независимость, уверенность в себе и много других ценных качеств, справляясь со своими обязанностями и овладевая необходимыми для жизни навыками. А у вас снова появится возможность отдохнуть в воскресенье!

Метод «Время для тренировки»

Пятнадцатилетний подросток, который стирает свое белье? Который каждое воскресенье готовит ужин для всей семьи? Который сам следит за своими деньгами, получаемыми за оказание компьютерных услуг от соседа-предпринимателя? Разве такие дети бывают? Подобная картина может показаться чудом, однако это совсем не так: описанный результат вполне достигается годами тренировок. Даже те мелочи, которые мы воспринимаем как должное, например приготовление тоста, маленькому ребенку могут представляться непосильной задачей. Вообразите себе следующую картину.

Вам шесть лет, и вы никогда не делали тостов. Их изготовление кажется вам скорее волшебством, чем обычной практической задачей: вы видите, как хлеб опускается внутрь какой-то коробки, но как гарантировать, что он выйдет обратно? И что будет потом? Вам очень хотелось бы сделать себе кусочек, но вопросов у вас больше, чем ответов. Как достать хлеб из тостера, когда он приготовится? Как вообще узнать, что он готов? И как намазать на него что-нибудь? Вы знаете, что обычно предпочитаете масло с медом, но, когда доходит до дела, выясняется, что мед почти кончился и его очень трудно выскрести из банки, а масло ломается на кусочки, потому что лежало в холодильнике. Пока вы пытаетесь размазать замерзшее масло по тосту, он рвется, и вы роняете на пол и нож, и тост (маслом вниз). Начнете ли вы заново или сдадитесь? А может, попросите папу приготовить вам другой тост?

Подобные повседневные действия кажутся очень простыми нам, людям с богатым опытом, но на самом деле каждое из них требует принятия множества маленьких решений (и кстати, замерзшее масло и густой мед – это проблема для всех нас, правда?). То же самое относится к уборке на место постиранного белья, закачиванию фотографий в компьютер и поливке растений – всем нам приходится в тот или иной момент учиться этому.

Ключевой момент в избавлении детей от убеждения, будто мы должны делать все за них, – внушить им чувство ответственности за самостоятельное исполнение тех или иных задач. Используйте метод «Контролируемая среда» из главы 2, чтобы создать в доме обстановку,

стимулирующую участие каждого в домашних делах. Совместно с этим инструментом применяйте «Время для тренировки», чтобы укрепить уверенность ребенка в своих силах и в способности справиться с любыми трудностями в жизни – от мытья микроволновки до выживания при торнадо или выбора нового тарифного плана для сотовой связи.

Этот метод эффективно избавит ваш дом от эпидемии избалованности. Да, вам с ребенком придется провести некоторую часть вашего совместного времени с вантузом в руках, но не забывайте, что таким образом вы привьете сыну или дочери еще и более ценные навыки, например как перестать ныть, как вести себя, когда начальник приходит на обед, как произвести хорошее первое впечатление и многое другое, что необходимо для полноценной и самостоятельной взрослой жизни. Занявшись тренировкой ваших детей, вы не раз заметите у них резкие скачки уровня самодостаточности и ответственности. И когда они окончат школу, вы будете уверены, что они действительно смогут благополучно выжить без вас и ваших постоянных просьб складывать грязное белье в корзину.

Вам понравятся результаты. Очень скоро ваши дети перестанут быть избалованными и почувствуют себя самостоятельными и способными на многое людьми.

Как применять

- Когда вы впервые решите применить этот метод к каждому из ваших детей, выберите подходящие для них по возрасту задания, которые смогут их заинтересовать. В конце описания метода приводится список из нескольких вариантов. Учитывайте личные особенности детей: шестилетнему дошкольнику, который любит все, что шумит, может понравиться пылесосить, а четырнадцатилетняя девочка-подросток со склонностью ко всему стильному, вполне вероятно, захочет научиться правильно – и красиво – накрывать стол для особых случаев.

- Выберите для тренировки такое время, когда и вы, и ребенок не подвержены стрессу, а вокруг минимум отвлекающих факторов. Учить его подметать полы, когда вот-вот должны прийти гости, – не очень-то

своевременно. Разработайте план. Большое дело для маленьких детей разбейте на меньшие шаги и заранее позаботьтесь о том, чтобы весь необходимый инвентарь был под рукой.

- А теперь – вперед! Начните тренировки и поощряйте каждый успех (подробнее об этом читайте в главе 7). Сделайте так, чтобы ребенок не чувствовал себя виноватым за то, что не помогал вам раньше, и не забывайте, что глупых вопросов не бывает. Объясняйте все: почему нужно выбрасывать просроченный майонез, даже если на нем еще не выросла зеленая плесень, и почему нельзя прятать рассыпавшийся горох под ковер. Признавайте, что каждый может совершить ошибку, и сохраняйте легкий настрой.

- Когда ваши дети почувствуют себя более уверенными в собственных силах и с удовольствием будут осваивать новое, продолжайте учить их полностью брать на себя определенные дела, чтобы снять часть груза со своих плеч. И всегда заранее подыскивайте возможности для тренировок на перспективу – ваши дети будут расти и, оказываясь в новых ситуациях, станут овладевать более сложными навыками. Можете поставить себе цель обучать детей помладше одному новому делу в неделю; для более старших подойдет одно сложное дело в месяц.

Советы и подсказки

1. В инструменте «Время для тренировки» маркетинг – это все. Если вы будете относиться к занятиям как к досадной «обязаловке», точно так же к ним будут относиться и дети. Убеждайте их в том, что они уже достаточно взрослые для тех или иных дел; они должны знать, что вы совершенно уверены в их способностях.

2. При использовании этого метода и вы, и ребенок должны быть отдохнувшими, сытыми и в хорошем настроении. Вам следует разговаривать спокойно и терпеливо, даже если стиральный порошок разлетится по всем углам ванной или половина недозревшей морковки окажется выдернута с грядок, а сорняки останутся.

3. На время занятий с одним ребенком займите остальных чем-нибудь в другом месте. Как более младшие, так и более старшие дети

могут отвлекать вас и проявить не лучшие свои качества, если их брат или сестра сделают ошибку в деле, которому учатся.

4. Для первых тренировок выбирайте такие занятия, которые понравятся ребенку. Когда он поймет, что вы не собираетесь разрушать его жизнь, он с большей готовностью согласится и на менее приятные дела.

5. С малышом затрачивайте на освоение каждого нового навыка несколько тренировок и переходите к следующему, только когда ребенок будет к этому готов.

6. Проявите творческие способности и сделайте занятия интересными. Куклы и фигурки героев помогут вам научить маленьких детей манерам или разрешению споров (а может быть, вам даже удастся убедить тираннозавра накрыть на стол). Потом поменяйтесь ролями – и пусть тираннозавр учит *вас*, куда класть салфетки.

7. Никогда не критикуйте! В ответ на критику ребенок займет оборонительную позицию и будет пытаться отстраниться от вас и ваших занятий. Вместо этого хвалите его за каждое, пусть маленькое, достижение и даже просто за правильный настрой.

8. Когда ребенок полностью овладеет каким-то навыком ухода за собой, передайте это дело под его полную ответственность. Если он действительно хорошо умеет заправлять постель, завязывать шнурки, заворачивать подарки и т. д., он теперь должен делать это всегда. Другие задания могут по очереди распределяться между членами семьи, главное – следите за тем, чтобы у каждого ребенка была возможность регулярно практиковаться в том, чему он научился.

9. Помните, что этот метод подходит и для обязанностей и навыков, выходящих за пределы домашних дел. Вы можете учить детей всему – например, как пройти собеседование при приеме на работу, отвезти машину на техосмотр или вежливо выразить несогласие со взрослыми.

Да, но...

«Мой ребенок не хочет учиться новым обязанностям». Помните, что вы не должны учить ребенка только домашним обязанностям, – этот метод подходит для чего угодно. Посвятите

первые несколько тренировок тому, что может заинтересовать ребенка (и что умеете делать вы). Украшение торта? Забивание гвоздей? Основы самообороны? Когда ребенок увидит, что такие тренировки могут быть веселыми и увлекательными и к тому же давать ему что-то действительно полезное, он, скорее всего, станет более открытым для обучения тому, что действительно принесет вам пользу в доме.

А когда вам все-таки придется обучать его уборке в ванной, попробуйте сделать это занятие более интересным – например, разрешите ребенку надеть купальный костюм. Кроме того, попробуйте мотивировать его, напомнив, что когда он достигнет совершенства в придании блеска душевой кабине, то сможет перейти к более интересным и приятным занятиям – мойке машины или приготовлению оладий. Если вам достался особенно несговорчивый ученик, можете предложить ему составить список обязанностей, которыми он хотел бы овладеть, и чередовать их с теми, которые не столь ему по душе. Но если вы задумались о вознаграждениях или подкупе, подумайте еще раз. В данный момент это может казаться вам хорошей идеей, но подобная практика со временем обязательно даст побочные эффекты. Об опасностях наград мы поговорим подробнее в главе 7.

Помните о том, что, когда ваши дети привыкнут осваивать новое и вносить свой вклад в домашние дела, они примут дополнительную ответственность как норму. Кроме того, они станут более подготовленными к по-настоящему взрослым делам – не говоря уже о том, что сильно укрепят свое ощущение важности. Когда дети осознают открывающиеся перед ними преимущества, они с большей готовностью начнут помогать вам и соглашаться на тренировки.

«После того как мой ребенок осваивает новое дело, то теряет к нему интерес и больше не хочет этим заниматься. Иногда мне даже не удается заставить его закончить начатое». Вы что, хотите сказать, что вам не нравится каждую неделю драить туалет? Ну а если серьезно, вы можете убедить детей не отказываться от обязанностей с помощью нескольких методов, приведенных далее в этой главе, а также других, описанных в книге. Да, вероятно, ребенок перестанет получать удовольствие от покраски стены после первых нескольких мазков, но это не означает, что он не должен закончить работу.

Метод «Вклад в семейные дела»

Что может случиться, когда детская лень так или иначе выходит из-под контроля? Однажды я работала с матерью троих сыновей-подростков. Она пришла ко мне на тренинг, потому что ее дети не желали делать вообще ничего: ни убираться в своих комнатах, ни искать подработку, ни заниматься чем-либо еще, – предпочитая все свободное время тратить на компьютерные игры. Она просила, она напоминала, она кричала на них, они оправдывались и извинялись, но ничего не менялось, так что в конечном итоге всю работу родителям приходилось выполнять самим. Очень быстро стало понятно, что мать сама поставила себя в такое положение: дети были избалованы с раннего детства и привыкли, что все всегда делают за них. Они прекрасно выдрессировали свою маму. В какой-то момент родители поняли, что не в состоянии сами справляться со всеми домашними делами. И что же они сделали? Наняли домработницу, которая трижды в неделю приходила и убиралась за мальчиками. Так что избалованность детей обходилась родителям недешево, хотя у них и были на это средства. Но, поскольку большинство из нас не могут позволить себе нанять дополнительные рабочие руки, нам остается только снова и снова просить, напоминать и кричать – или отменять планы на выходные, чтобы переделать все дела самостоятельно. Вы можете неодобрительно цокать языком, но ведь все мы понимаем, как такое происходит. На самом деле обычно проще сделать все самому, чем уговорить детей. И очень быстро такое отношение входит в привычку. К тому же, будучи постоянно заняты вне дома, мы с трудом способны уследить за тем, что происходит внутри него. И вот результат: избалованные дети, которые считают, что мир вращается вокруг них.

Один из лучших способов справиться с образом мышления «все ради меня» и начать совместно поддерживать порядок в доме – это метод «Вклад в семейные дела». В семье любой ее член всегда должен иметь свои обязанности. Пока каждый член семьи не вносит свой вклад, жизнь в доме не будет течь ровно.

Конечно, дом не может существовать без выполнения рутинных повседневных действий по поддержанию порядка. Но это еще не все.

По мнению покойного доктора философии Стефена Гленна, есть разница между такими рутинными делами и вкладом в общее дело, и заключается она в том, что *вы делаете что-то для кого-то*. Когда дети привыкают работать как команда, чтобы все в доме шло как надо, они не только получают сильное ощущение причастности и собственной важности, но и избавляются от отношения «все для меня», поражающего избалованное молодое поколение. Они одновременно учатся сотрудничеству и полезным практическим навыкам, а также усваивают, что у каждого есть что-то, что он способен дать остальным. Это не только подкрепляет их позитивное сознание своей власти и возможностей, но и помогает справиться с избалованностью в целом. Помимо того, дети учатся поддерживать порядок (их будущие супруги скажут вам за это спасибо) и вырабатывают в себе умение самостоятельно справляться с проблемами, находчивость, упорство и многие другие полезные навыки.

Как применять

В данном случае чем раньше вы начнете, тем будет лучше. В идеале ваши дети могут взяться за определенные обязанности, как только подрастут достаточно для того, чтобы суметь найти одинаковые носки. Но даже если они уже доросли до получения водительских прав, вы все равно можете внушить им, что ждете от них помощи.

Во-первых, составьте список подходящих детям по возрасту обязанностей, с которыми, на ваш взгляд, они вполне справятся (можете воспользоваться идеями, приведенными в таблице ниже). Подумайте о делах, которые нужно выполнять регулярно, или о том, в чем вам действительно требуется помощь. Для начала вам следует придумать хотя бы по два занятия, которые каждый из ваших детей будет выполнять ежедневно или еженедельно. Например, четырехлетнему ребенку можно поручить заправлять постель, проснувшись, убирать свое чистое белье после стирки и накрывать на стол каждый вечер. Девятилетний может раз в неделю протирать полки в ванной, дважды в день выгуливать собаку и менять себе постельное белье. А семнадцатилетнего можно попросить готовить семейный ужин

по четвергам, выносить мусор и провожать младшего брата на футбольные тренировки.

ИМЯ РЕБЕНКА, ВОЗРАСТ	ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ	ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ
Джереми, 10 лет	Заправлять постель, выгуливать собаку после школы, очищать тарелки после обеда и помогать убирать продукты	По средам: выставлять на тротуар мусорные баки. По субботам: сгребать опавшие листья. По воскресеньям: протирать пыль и пылесосить полы в своей комнате
Бекка, 4 года	Заправлять постель, доставать столовые приборы из посудомоечной машины, кормить собаку, накрывать на стол	По вторникам: высыпать мусор в бак из маленьких мусорных ведер. По субботам: складывать полотенца и носки. По воскресеньям: протирать раковины и другие поверхности в ванной одноразовой тряпкой

Расскажите детям о новой системе. Объясните, что, раз все вы наслаждаетесь удобствами надежного дома, вкусной едой и теплой одеждой, каждый должен вносить свой вклад в семейные дела. И будьте реалистичны: дети прекрасно понимают, что вы в любом случае не выкинете их на улицу, так что не нужно, чтобы ваши слова звучали так, словно вы собираетесь это сделать. Затем воспользуйтесь методом «Время для тренировки», чтобы обучить детей каким-то вещам, если они еще ими не овладели.

Вы можете добавлять и вычеркивать обязанности из списка для вашего ребенка раз в неделю, раз в месяц или по мере необходимости; однако пункты, связанные с заботой о себе (застирание кровати, складывание в стирку грязной одежды), должны оставаться там всегда, с тех пор как ребенок освоит их. Также имеет смысл включить в этот список одно-два дела, которые приносят пользу всей семье, чтобы дети почувствовали преимущества собственного вклада в общее благо.

Помимо выполнения регулярных обязанностей, вы можете просить ваших детей помогать в особых делах или тогда, когда вам требуется дополнительная пара рук. Например, вы попросите играющего ребенка прерваться в удобный для него момент на 10 минут, чтобы сложить полотенца. А подростку можете предложить включить в его планы на выходные уборку опавших листьев.

Знаю-знаю, что вы сейчас думаете: «И как же я смогу убедить Джордин вынимать посуду из машинки *каждый день?*» Расслабьтесь. Благодаря следующим двум методам выполнить эту задачу для вас окажется проще, чем и дальше делать все самой. Обещаю.

И, наконец, не поддавайтесь желанию награждать ребенка за его вклад. Хорошо сделанная работа сама по себе – награда, а плата за сделанное разрушает такие эмоциональные вознаграждения, как гордость за собственный труд, чувство причастности к команде и т. д. Мы еще поговорим о вреде материальных наград; сейчас просто помогите детям понять, что вклад в общие семейные дела – это часть жизни под вашей крышей.

Советы и подсказки

- Старайтесь включать в список обязанностей на неделю хотя бы одно дело, которое, скорее всего, будет доставлять ребенку удовольствие – или которое он по крайней мере не будет откровенно ненавидеть.

- Позволяйте детям участвовать в обсуждении того, какие обязанности они возьмут на себя, а также когда или как они будут их выполнять. Вы можете спросить: «Как тебе удобнее убирать полы на кухне: шваброй или пылесосом?» – либо: «В какой день недели ты будешь стричь газон?»

- Убедитесь, что ваши требования к детям разумны. Например, если Дэниэл должен каждый вечер готовить простой гарнир для ужина, но возвращается с тренировки слишком поздно, так что все уже с голоду хватаются за хлопья, не дождавшись его, отложите это задание до весны. Или, если у Марлы не хватает ловкости либо терпения, чтобы гладить рубашки, незачем понапрасну заставлять ее переживать. Подождите где-нибудь полгода, пока она не будет к этому готова.

- В школьные дни не заваливайте детей домашними делами; а вот летом и на выходных их вклад может быть больше.

- Чередуйте обязанности для детей, чтобы каждый из них имел возможность получить опыт в разных делах.

- Пусть дети обмениваются заданиями, если хотят, – главное, чтобы в конечном итоге каждый из них приобрел все необходимые

навыки.

- Дети должны уметь справляться с непростыми задачами, но следите за тем, чтобы не взваливать на них слишком много – особенно если они сильно заняты школьными уроками и внеклассными занятиями. Если расписание вашего ребенка практически не оставляет места для помощи по дому, возможно, вам придется серьезно обсудить с ним сокращение количества этих занятий. Необходимость вклада в общие семейные дела не подлежит обсуждению в доме, где нет места избалованности.

- Учитывайте, что на начальном этапе применения метода вы можете столкнуться с серьезным сопротивлением. Детям не понравится новая система, но чем дольше вы будете ее придерживаться, тем с большей готовностью они будут идти на сотрудничество.

- Помните, что вы заставляете детей вносить вклад в семейные дела, чтобы покончить с их избалованностью и ленью, а также чтобы снять некоторую часть нагрузки со своих плеч. Потратьте освободившееся время на себя – прогуляйтесь, почитайте книгу. Тем самым вы не только отдохнете, но и подадите детям хороший пример гармоничной жизни.

Да, но...

«Когда мои дети начинают мне помогать, они только наводят беспорядок, так что в итоге у меня оказывается еще больше работы». Я вас понимаю. Именно для этого и нужны тренировки. Если после упражнений ваши дети все равно испытывают проблемы с правильным выполнением работы, возможно, стоит заново оценить их навыки и попробовать что-нибудь более простое. Если вы уверены в их способностях и убеждены, что они просто ленятся, используйте два следующих метода, чтобы привить им чувство ответственности за сделанную работу. Так, если во время стирки они повсюду разливают жидкое мыло, сделайте так, чтобы они точно знали, что задание не считается выполненным, пока стиральная машина, сушилка и все вокруг не будет приведено в порядок.

Кроме того, не забывайте, что, когда вы только начинаете применять метод «Вклада в семейные дела», ваши дети могут пытаться

саботировать его, выполняя свои обязанности спустя рукава. Дайте им понять, что новая система никуда не денется, и они (со временем) обязательно втянутся.

«Такое ощущение, что каждый раз, когда я хочу привлечь детей к какому-нибудь делу, что-то этому мешает: они заболевают, у них оказывается очень много школьных заданий, к нам приходят гости и т. д.». Найдите простые дела, выполняемые при любых обстоятельствах, – это может быть разгрузка посудомоечной машины, уборка постелей или сбор грязного белья, – и начните с них. Если у ваших детей никогда нет свободного получаса, необходимого для того, чтобы навести порядок на кухне, разбейте работу на еще более мелкие пяти-десятиминутные задания (например, протереть микроволновку, продезинфицировать раковину или выбросить просроченные продукты из холодильника). В случае болезни ребенка или действительно непредвиденных обстоятельств должным образом скорректируйте его обязанности и сроки их выполнения; но, если Томас тянул с написанием изложения прочитанной книги до последнего дня, а теперь утверждает, что ему некогда подмести полы, вы должны заставить его сделать это. В таком случае в следующий раз он трижды подумает, стоит ли так тянуть с подготовкой к урокам.

Обдумывая возможный вклад детей в семейные дела, не стоит ограничиваться застиланием кровати. Обратите внимание на приведенный ниже список и выберите из предложенных идей те, которые соответствуют способностям и уровню развития ваших детей. Первое время, когда ребенок выполняет задание, присматривайте за ним, особенно если оно представляет потенциальную опасность, но не будьте чрезмерно навязчивы в своем контроле.

Возможные обязанности для детей разного возраста

2–3 года:

- протирать стулья и табуретки на кухне влажной губкой;
- приносить газеты и прочую почту в сопровождении кого-то из родителей;
- собирать игрушки и одежду;

- протирать столы влажной губкой;
- складывать посудные полотенца и салфетки;
- мыть овощи, рвать салат, перемешивать еду;
- помогать накрывать на стол – раскладывать салфетки и столовые приборы;
- кормить, поить животных (покажите ребенку, как это делается, и дайте мерные емкости, чтобы он знал, сколько еды и воды нужно);
- помогать убирать за собой со стола;
- помогать убирать продукты в доступные для маленького ребенка места;
- доставать ложки и вилки из посудомоечной машины и складывать их в ящик, пользуясь при этом табуретом-лесенкой.

4–5 лет – то же самое, что в предыдущем списке, а также:

- просыпаться по будильнику;
- застилать свою кровать (простым покрывалом);
- помогать складывать полотенца и салфетки;
- складывать попарно носки;
- протирать раковину;
- поливать комнатные растения (покажите, сколько нужно воды);
- готовить простой завтрак и убирать за собой;
- полировать металлическую посуду и столовые приборы (в перчатках);
- опорожнять небольшие мусорные ведра;
- сортировать темное и светлое белье для стирки;
- помогать взрослым пылесосить, подметать и вытирать пыль;
- перекладывать вещи из стиральной машины в сушилку;
- протирать полы шваброй;
- дезинфицировать дверные ручки и пульты дистанционного управления;
- убирать грязь ручным пылесосом.

6–8 лет – то же самое, что в предыдущем списке, а также:

- мыть тарелки, загружать и разгружать посудомоечную машину;
- готовить простые блюда, например салаты и десерты;
- чистить овощи;

- помогать перестилать постели и складывать грязное белье в стирку;
- собирать себе обед в школу;
- гладить носовые платки;
- складывать простые предметы одежды и убирать их;
- протирать плинтусы;
- чистить и протирать мебель;
- выгуливать животных каждый день;
- вставать утром по будильнику и самостоятельно делать все необходимое;
- полоть грядки;
- убирать продукты после похода в магазин.

9–11 лет – то же самое, что в предыдущем списке, а также:

- менять электрические лампочки, батарейки и т. п.;
- складывать и убирать всю свою одежду после стирки;
- мыть холодильник, туалеты и другие более сложные предметы;
- мыть машину и пылесосить ее изнутри;
- сажать растения в саду по сезону;
- помогать младшим братьям и сестрам с домашними заданиями и чтением;
- мыть и расчесывать домашних животных;
- собирать мусор, сортировать его, выставлять мусорные баки и т. д.;
- раз в месяц наводить порядок в своем шкафу и ящиках.

12–14 лет – то же самое, что в предыдущем списке, а также:

- самостоятельно перестилать постель;
- стирать;
- гладить;
- мыть все окна изнутри, а низко расположенные – еще и снаружи;
- стричь газон под наблюдением взрослого, сгребать листья, подкармливать растения;
- помогать родителям решать хозяйственные вопросы;
- раз в неделю готовить простые блюда для всей семьи;
- следить за сортировкой мусора и сдачей вторсырья;

- сидеть с младшими детьми в течение недолгого времени при наличии поблизости взрослых, которых можно в случае необходимости позвать на помощь;

- полностью взять на себя заботу о домашних животных;
- мыть душ и ванну.

15–18 лет – то же самое, что в предыдущем списке, а также:

- проводить серьезную уборку – например, в гараже или на чердаке;

- подстригать кусты, выполнять другие ландшафтные работы;
- самостоятельно приглядывать за маленькими детьми;
- ухаживать за автомобилем;
- полностью самостоятельно готовить еду;
- составлять семейное меню на неделю.

Метод «Когда – тогда»

Если вы когда-либо сталкивались с полным игнорированием ваших самых простых требований и просьб (каких угодно, от «Пожалуйста, разгрузи посудомоечную машину» до «Пожалуйста, убери свои грязные ботинки с белого ковра»), то метод «Когда – тогда» – как раз для вас. Ваши слова больше не будут повисать в воздухе, а дети начнут слушаться вас как по волшебству. Как же работает этот удивительный метод? Вы должны организовать все так, чтобы ребенок должен был выполнить не слишком приятную для него обязанность и лишь потом получить возможность заняться чем-нибудь привлекательным, например перекусить, посмотреть телевизор или поехать к другу.

Используя метод «Когда – тогда», вы даете ребенку понять не только то, что вы – не его персональная прислуга, но и то, что не бывает привилегий без обязанностей. Вы искореняете в его голове мысль, будто он может до старости прожить на всем готовом, не прикладывая к этому никаких усилий, и идете дальше, внушая ему, что каждый должен помогать, а лень – неприемлема.

Как применять

Для начала просто выскажите свое обоснованное требование. Например: «Ребекка, пожалуйста, помоги мне убраться в гостиной». Если дочь сразу же бросится к вам на помощь или вежливо объяснит, что сначала ей нужно высушить свои только что покрашенные ногти, то в применении данного метода не будет необходимости. Однако, если девочка предпочтет сделать вид, что вас не существует в природе, вам придется сформулировать свою просьбу по-другому. Спокойно и четко сообщите, что лишь *когда* Ребекка закончит уборку, *тогда* сможет говорить по телефону, сколько захочет. Связка «когда – тогда» – ключ к успеху. Используйте ее постоянно, и ваши дети усвоят, что *когда* вы формулируете свое требование таким образом, *тогда* вы настроены очень серьезно! Вот еще несколько примеров.

- «Когда ты выполнишь свои обязанности по дому, тогда сможешь пойти в гости к Мигелю».
- «Когда ты уберешь игрушки, тогда и будем обедать».
- «Когда ты закончишь делать уроки, тогда мы поедem на тренировку».

Сделав свое заявление в формате «когда – тогда», просто покиньте комнату – или найдите другой способ прекратить «Ну ма-а-ам...», которое обязательно за этим последует. Игнорируйте протесты, нытье и торговлю и не отступайте от своих условий.

Всегда помните о том, что метод основан на желаемом для ваших детей «тогда». Но это должно быть нечто, что *в норме* должно произойти в будущем, – а не какое-то особенное вознаграждение. Если вы станете использовать другие методы из этой книги, чтобы внушить вашему ребенку устойчивое ощущение собственной важности, вы будете гораздо реже сталкиваться с сопротивлением, высказывая разумные требования, и вам не придется пользоваться методом «Когда – тогда» всякий раз, чтобы заставить ребенка собрать книги, которые нужно отнести в библиотеку на этой неделе. Однако, если вы предполагаете, что ситуация грозит спором, вам поможет наличие какого-то условия, на которое вы можете сослаться (например, прием пищи или другое событие, которого ребенок ждет).

Кроме того, не забывайте, что такая система оставляет детям не много возможностей для выполнения обязанностей на своих условиях и в выбранное ими самими время. Однако все равно это полезная вещь. Ребенок получает дополнительный заряд ощущения собственной важности, если сам решает выполнить задание – и выбирает время для этого, – а потом получает какую-то привилегию. Если работа не выполнена, вы, конечно же, должны придерживаться своих условий. Однако плюс метода «Когда – тогда» состоит в том, что ребенок с гораздо большей вероятностью станет прислушиваться к вам в будущем, если сейчас лишится возможности поиграть на улице с друзьями, съесть что-нибудь вкусненькое или обновить свой статус в Facebook. Чтобы убедить особенно упрямых нарушителей подчиниться программе, установите эффективную систему последствий, как описано в главе 5.

Советы и подсказки

- Ставить условия – это абсолютно справедливо. У некоторых из них имеются естественные жесткие сроки исполнения – например, начало урока балета. Но в других случаях вам придется ставить ограничения самим: свет выключается в 20:00, сидеть за компьютером нельзя после 21:00, никаких перекусов после 16:30, нужно быть дома к наступлению темноты и т. д.

- Сообразительные родители быстро понимают, что детей легче мотивировать, если выдвигать собственные требования непосредственно перед тем, как те решат получить что-нибудь приятное. Иными словами, если вы хотите, чтобы крыльцо было подметено, попросите об этом своего двенадцатилетнего ребенка за двадцать минут до ужина. И тогда, если он начнет возражать, скажите: «*Когда* ты подметишь крыльцо, *тогда* сможешь сесть с нами за стол, – но не забывай, что после половины седьмого на кухню никто не заходит».

- Не забывайте уходить, после того как выскажете ваше «когда – тогда», в противном случае вы становитесь аудиторией для стонов и ворчания.

- Не следует использовать в качестве условия «тогда» «Время для разума, тела и души». Ребенку нужна дневная доза вашего полного внимания, и отказ в ней способен создать больше проблем, чем решить. Однако вы вполне можете выставлять в качестве ожидаемой привилегии другие интересные занятия, которые вы запланировали заранее, например семейную велопрогулку, поход в кино или вечер настольных игр.

- Если ваши дети еще маленькие, «тогда» обязательно должно наступать в ближайшем будущем. Дети постарше способны подождать подольше. В целом руководствуйтесь следующим правилом: чем масштабнее дело, тем больше времени вы должны определить для его выполнения и наступления «тогда». Например, в среду вы можете поставить четырнадцатилетнему подростку условие: «*Когда* ты уберешься в гараже, *тогда* я разрешу тебе пойти в субботу с ночевкой к другу».

- Если обычно вы просите детей помочь вам в определенное время дня, вам может помочь установленный «Распорядок "когда – тогда"»

и краткий список обязанностей, который должен выполнять каждый член семьи.

Да, но...

«Я никогда не могу придумать „тогда“». Когда вы в следующий раз соберетесь потребовать что-то от своего ребенка, заранее подумайте о том, какое условие вы ему поставите. Помните, что еда и закуски всегда оказываются весьма действенными «тогда» (голодный ребенок не откажется даже от запеканки с тунцом). Также хороший вариант – время у телевизора или за компьютером. Подойдет любое приятное для него занятие, на которое вы можете поставить ограничения. Если вам все-таки ничего не приходит в голову, вероятно, имеет смысл отложить вашу просьбу до другого времени дня. В качестве альтернативы методу «Когда – тогда», чтобы заставить ребенка выполнять какие-либо обязанности, вы можете использовать другие инструменты из глав 3 и 4.

«Как быть, если ребенок жалуется, ноет, раздражается или закатывает настоящую истерику при использовании этого метода?» «Когда – тогда» быстро может стать любимым для вас, но не для ваших детей. «Если сопротивление и долгие споры раньше помогали им уклоняться от ваших требований, то это сработает и сейчас» – так думают ваши дети. Вам необходимо полностью игнорировать жалобы, препирательства и грубые высказывания, с которыми вы обязательно столкнетесь в первое время. Сохраняйте полную невозмутимость, и очень скоро дети поймут, что их плохое поведение никак не может на вас повлиять.

«Ребенок продолжает ходить за мной по всему дому, когда я пытаюсь уйти и не обращать на него внимания». Не поддавайтесь. Если вы будете продолжать упорно игнорировать любое его ворчание и нытье, он вскоре поймет, что это бесполезно. Если он никак не отстает, идите в ванную и закройте там, дав ему понять, что вы готовы поговорить с ним, если он сменит тон.

Метод «Распорядок „когда – тогда“»

В большинстве семей самые жаркие битвы происходят в одни и те же часы при одних и тех же обстоятельствах. Обычно это утро, время возвращения из школы, выполнение домашних заданий и укладывание в постель. Возможно, такие моменты пугают вас еще больше, чем ваших детей? Если да, то этот метод подойдет вам как нельзя лучше.

Благодаря «Распорядку "когда – тогда"» дети сами будут выполнять свои обязанности (чистить зубы, решать задачки по математике, выгуливать собаку и т. д.) без каких-либо уговоров с вашей стороны. Думаете, это невозможно? На самом деле мечта вполне осуществима.

Проблема с такими тяжелыми моментами заключается в том, что родители не просто уговаривают, напоминают, угрожают и т. д., чтобы заставить своих (обычно несговорчивых) детей сделать что-нибудь, – и лишают их тем самым ощущения самостоятельности и личного контроля, – но еще часто меняют стандарты по ходу дела. Возьмем, к примеру, время отбоя. Если по понедельникам свет гасится в 20:00, но к выходным это время постепенно отодвигается до 21:30, на что ребенок должен рассчитывать следующим вечером? В отсутствие четко определенных правил дети начинают думать, что время отбоя – это тема для переговоров.

Более того, если они не привыкли выполнять свои ежедневные обязанности, они считают, что могут целый день проводить за играми и развлечениями. Зачем причесываться, поливать цветы или готовиться к диктанту? Вы их не заставляйте! Однако, установив четкие стандарты этих действий, вы приучите детей к ответственности и избавите от избалованности.

Используя метод «Распорядок "когда – тогда"», вы больше не будете казаться своим чадам «плохим парнем», пытаясь заставить их выполнять ежедневные обязанности. Если дети станут сопротивляться, не желая умываться или кормить собаку, вам будет достаточно просто указать на распорядок и уйти из комнаты, прежде чем их жалобы достигнут ваших ушей. Какое облегчение!

И, что еще лучше, когда ваши дети привыкнут к распорядку, придерживаясь его, они станут получать огромный заряд чувства

собственной важности и осознают, что удовольствий без обязанностей не бывает. Это новое понимание поможет вам искоренить эпидемию избалованности, охватившую ваш дом.

Как применять

Для каждого из неприятных моментов дня установите четкий распорядок, которому должны будут следовать ваши дети. Главное условие: напротив обязанностей обязательно запишите что-нибудь приятное для ребенка – завтрак, телевизор, игру с друзьями, футбольную тренировку и т. д. Однако не стоит уламывать детей обещанием наград (почему от них больше вреда, чем пользы, рассказано в главе 7). Приятная для ребенка деятельность должна быть естественной, а не специально придуманной в качестве поощрения.

Распорядок вроде приведенного ниже поможет вам спланировать день.

ТО, ЧТО ДЖЕССИКА ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ КАЖДОЕ УТРО (НАШИ «КОГДА»)	ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЖЕССИКА МОЖЕТ ДЕЛАТЬ ПО УТРАМ (НАШИ «ТОГДА»)
Одеться Убрать постель Собрать портфель и школьный обед Надеть носки и туфли	Позавтракать Поиграть, пока не пришел автобус

Посвятите ребенка в ваш план. Скажите: «Ты уже большой, и мне не нужно каждое утро напоминать тебе, что ты должен сделать, прежде чем пойти в школу. Теперь ты сам станешь следить, чтобы все было сделано вовремя. *Когда* ты оденешься, заправишь постель, причешешься и соберешь портфель, *тогда* мы будем ждать тебя за столом, чтобы позавтракать. Но не забудь, что в половину восьмого кухня закрывается, чтобы ты успел почистить зубы и выйти к автобусу». Или: «*Когда* ты погуляешь с собакой, сделаешь уроки и позанимаешься за фортепиано, *тогда* сможешь поиграть в видеоигру. Но после восьми вечера – никакого компьютера». Для детей помладше напишите распорядок на листе бумаге и прикрепите его на подходящем месте, например к зеркалу в ванной. Используйте рисунки и

устанавливайте временные ограничения с помощью таймера, если это необходимо.

Устройте генеральную репетицию действий в соответствии с расписанием, чтобы убедиться, что детям хватит времени на выполнение всех обязанностей и что они точно знают, чего вы от них хотите. Такой «предварительный прогон» должен быть веселым и проходить с позитивным настроением: дайте детям побольше времени, чтобы они не чувствовали чрезмерного давления, избегайте уговоров.

И да, вы все правильно поняли: ваш ребенок может остаться без завтрака. Однако не волнуйтесь, такое случится не больше, чем один-два раза; после этого ребенок усвоит, что к чему. Не поддавайтесь желанию сунуть ему в руки банан, когда он будет выходить из дома, потому что такие спасательные меры приведут лишь к тому, что он и дальше продолжит лениться и «тормозить». Помните, что вы даете ему ценный урок, который пригодится на всю жизнь, и это стоит того, чтобы он несколько часов походил голодным. Очень скоро вы будете спокойно попивать кофе, пока ваши дети эффективно выполняют все свои утренние обязанности, и никаких уговоров вам для этого больше не потребуется. Но если завтрак для вашего ребенка – недостаточная мотивация или если его здоровье требует сбалансированного утреннего приема пищи во всех случаях без исключений, выберите что-нибудь другое, например игровое время или онлайн-общение.

Придерживайтесь одного и того же распорядка каждый день – если хотя бы раз вы позволите себе пойти на переговоры, ваши дети решат, что это допустимо всегда. Естественно, при особых обстоятельствах (день рождения, большая футбольная игра, болезнь и т. д.) распорядок может быть нарушен. Но если вы обнаружите, что такое происходит слишком часто, вспомните, что это не просто так. Если вы в большинство дней станете придерживаться стандартного распорядка, лучше будет и вам, и вашим детям.

Советы и подсказки

- В выходные укладывайте детей спать в то же время, что и в будни. Внутренние часы у ребенка (и у взрослого тоже) не предназначены для значительных перестроек. Если вы два раза в

неделю разрешаете детям ложиться попозже, в понедельник – и также во вторник и в среду – они будут от этого страдать.

- В летнее время допустимо ложиться немного позже, если детям в принципе хватает сна. Но все равно придерживайтесь одного и того же времени отбоя каждый день, в противном случае вы дадите им повод начать с вами торговаться, а кроме того, они станут нервными и раздражительными от переутомления.

- Дошкольникам может понравиться меняться ролями и тренировать действия в соответствии с расписанием, привлекая к этому вас (или Человека-Паука).

- Когда ваши дети уже усвоили, что такое расписание дня, не имеет смысла больше уговаривать их что-либо сделать. Ваши комментарии должны ограничиваться фразой: «Что у тебя дальше по расписанию?»

Да, но...

«Моей трехлетней дочери пока нужна помощь во многих повседневных делах». Оцените установленный вами распорядок и убедитесь, что он разумен, – маленькие дети способны справиться всего лишь с парой действий в списке. Помогайте дочери, используя цветные картинки и метод «Контролируемая среда», держа все, что может понадобиться девочке, на доступном уровне. Если какой-то навык у нее еще не закрепился окончательно, обязательно проводите тренировки. Если ей и после них будет нужна помощь, возможно, стоит временно исключить это действие из ее распорядка и использовать другие методы подкрепления позитивного чувства контроля, описанные в главах 3 и 4.

Метод «Сопереживание и признание»

Итак, вы наконец сумели заставить своих детей помогать вам по дому. Превосходно! Но вам еще нужно добиться того, чтобы они делали это без ворчания, стонов, жалоб и т. п. Хотя можно ли их винить? На земле нет ни одного человека, которого радовало бы протирание плинтусов. Конечно, главная стратегия – игнорировать бóльшую часть нытья, связанного с выполнением домашних обязанностей. Но, если ваш ребенок просто пытается выпустить безвредный пар, вы можете воспользоваться методом «Сопереживание и признание», чтобы помочь ему осознать, что и он сам, и его труд имеют большое значение для семьи.

Этот метод поможет вашему ребенку почувствовать важность его вклада и сделает его настрой более позитивным. «Сопереживание и признание» даст вам возможность выразить: да, вы понимаете, что компостная куча воняет, и вы очень цените труд сына. Благодаря этому ребенок осознает, что он имеет право испытывать определенные чувства – в том числе гордость за хорошо проделанную работу, – но не отлынивать от своих обязанностей.

Как применять

«Сопереживание и признание» – простой метод, но он оказывает огромное влияние на восприятие ребенком его обязанностей. Чтобы воспользоваться этим инструментом, вначале продемонстрируйте свое сочувствие ребенку, а затем дайте оценку его полезному вкладу в жизнь семьи. Вот пример.

Четырнадцатилетней Саре поручили стереть пыль со всех ставней и потолочных вентиляторов в доме. Она взялась за щетку, но неохотно. Очень быстро Сара поняла, что ей трудно дотягиваться до всего и нужно повсюду таскать за собой стремянку. С каждой минутой она становилась все недовольнее и в какой-то момент заявила: «Ненавижу вентиляторы! Пыль сыплется мне прямо в лицо!» Вы прекрасно понимаете, о чем она говорит: вы уже много раз проделывали эту работу. Выразите сопереживание, сказав: «Я знаю! Я тоже терпеть

такое не могу! Фу!» И затем, не затягивая, дайте дочери понять, что признаете ценность ее вклада: «Но ты мне так помогаешь! Я замоталась с растениями в саду и с мытьем окон, у меня просто нет времени ни на что, здорово, что ты все-таки делаешь это сейчас, пока все не заросло пылью еще больше!»

Сара понимает, что ее услышали и что ее инстинкты ее не обманывают: очистка вентиляторов от пыли – действительно весьма противная работа. Но по крайней мере тяжелый труд не остается незамеченным и непризнанным.

Советы и подсказки

- Этот метод можно использовать, не дожидаясь детских жалоб. Скажите: «Я понимаю, что наводить порядок в кладовке не слишком весело, но без тебя я не справлюсь! Спасибо, что помогаешь!»

- В случае особенно трудных дел попробуйте рассказать вашему ребенку историю о том, как однажды в детстве *вы* тоже красили сарай и в результате один ботинок у вас оказался весь в серой краске (ну или еще о чем-нибудь, соответствующем моменту). Во-первых, за разговорами время пройдет быстрее, а во-вторых, ваш ребенок поймет, что он – не первый подросток в истории человечества, которому приходится выполнять тяжелую работу.

- Если после применения вами метода «Сопереживание и признание» ваш ребенок все равно продолжает ныть, тогда просто игнорируйте его. Спокойно займитесь другими делами где-нибудь в стороне, чтобы он не начал думать, что может устраивать концерт каждый раз, когда его просят помыть пол на кухне.

Да, но...

«Нужно ли пользоваться этим методом каждый раз, когда я прошу детей что-то сделать?» Нет. Однако никогда нельзя забывать поблагодарить их за помощь.

«Что делать с нытьем, спорами, жалобами, стонами, ворчанием и драматизированием ситуации?» Ах, драма!.. Все мы об

этом думаем: разве можно вынести концерт, который всегда устраивают дети, когда мы их о чем-то просим?! Справиться с жалобами прекрасно помогают инструменты, описанные в главе 2. В таблице ниже приведены используемые методы.

ПОВЕДЕНИЕ	МЕТОД	ЧТО ДЕЛАТЬ
Нытье, жалобы	«Отказ в чрезмерном внимании»	Этот метод поможет вам игнорировать жалобы ваших детей по поводу очистки тарелок от остатков пищи и т.п. Обязательно предупредите их заранее, что вы не собираетесь обращать внимание на нытье, и скажите: «То, что ты недоволен ситуацией, не означает, что я передумаю»
Попытки торговаться	«Вопрос — ответ»	Если ваши дети пытаются уговорить вас сделать их работу, просто скажите «нет». Затем используйте метод «Вопрос — ответ», чтобы пресечь дальнейшие попытки торговаться с вами
Скандалы и попытки вывести вас из себя	«Уберите паруса из-под ветра»	Помните, что в споре участвуют двое. Уберите ваши паруса, и буря очень быстро стихнет

4. Чрезмерный контроль

Дождливое апрельское утро. Второклассница Хейли недавно была с бабушкой в магазине, где они купили одежду, и теперь хочет пойти в школу в новом желтом платье. «Я тебе не разрешаю, юная леди! – возражает мать. – Ты намочишь и запачкаешь его в такую погоду!» Но Хейли совершенно не желает надевать джинсы с футболкой, которые протягивает ей мама. «Мне его бабушка купила! Оно мое и я хочу его надеть!» – Девочка топает ногой и собирается уйти. Но тут мама выкладывает козырную карту: «Хорошо, надевай! Но тогда неделю никакого телевизора!» Хейли ворчит, смотрит укоризненно, делает несчастный вид, но, хотя она демонстративно берет *другие* джинсы и *другую* футболку, становится понятно, что на этот раз победа осталась за матерью. Она не только спасла новое красивое платье, но и показала Хейли, кто контролирует ситуацию.

После школы Хейли играет во дворе с подругами, но тут Фиби, ее старшая сестра, забирает у них мяч. «Эй! – кричит Хейли. – Мы же играем!» Старшая сестра оглядывается, а потом пинает в их сторону другой мячик – спущенный и покрытый грязью. «Обойдетесь этим. *Мне* нужен хороший». Но Хейли знает, кто прав. Она бросается к Фиби и кричит: «Мы первые его взяли! Верни сейчас же!» Фиби лишь смеется. «Ты со мной не справишься, мелюзга!» Она знает, как такие слова бесят Хейли. Однако выясняется, что Хейли *может* с ней справиться. Она кидает в сестру горсть грязи и пачкает ей волосы и одежду. Захваченная врасплох, Фиби роняет мячик и начинает кричать всякие не очень лестные слова в адрес младшей сестры, однако затем ей приходится вернуться в дом, чтобы отмыться, – в таком виде играть в мяч она не может. Что хуже всего, ей даже не пожаловаться матери, потому что та видела, как Фиби первая поступила плохо, отобрав мячик у маленьких. Возможно, ей еще удастся добраться до Хейли в будущем, но пока младшая сестра вышла победителем.

Конечно, все мы понимаем, что Хейли не должна была бросаться в сестру грязью. Но разве вы втайне не радуетесь за находчивую девочку? Обе описанные ситуации имеют отношение к контролю. И мама Хейли, и ее старшая сестра хотели контролировать то, что происходит с Хейли. В первом случае мы определенно на стороне ее

матери, которая стремится защитить Хейли и не позволить ей насажать пятен на новом платье. Любой из нас, кто рос в семье с другими детьми, знает, что иногда им взбредает в голову, будто они – главные, и они стремятся доказать это любым способом.

И вот срочная новость: Хейли *не желает*, чтобы ей постоянно говорили, что она должна делать, просто потому, что она младше. Она хочет сама контролировать то, что с ней происходит. Этот семилетний человек хочет самостоятельно управлять своей жизнью. И знаете что? Стремление к независимости и желание получить в свои руки контроль над тем, что с тобой происходит, хоть и не единственная врожденная особенность человека, но важное позитивное стремление ребенка. На самом деле главное, чему он должен научиться в детстве, – это быть независимым. Однако самостоятельность, которая так ему нужна, очень легко может оказаться подавлена, если мы не будем относиться к потребностям ребенка с должным вниманием, что приведет к целому ряду проблем.

Контроль – это то, что есть у каждого родителя (вне зависимости от того, что мы думаем), и то, чего хочет каждый ребенок, и именно контроль становится источником большинства столкновений между старшим и младшим поколениями. Поскольку эта проблема имеет такое всеобъемлющее значение для ребенка, она заслуживает более пристального рассмотрения. Один из лучших способов борьбы с эпидемией избалованности – давать детям побольше того, на что они действительно имеют право: соответствующую возрасту позитивную власть и контроль наряду с чувством собственного достоинства и уважением. Когда дети получают достаточно того, на что *действительно имеют право*, они меньше требуют от нас того, на что они *права не имеют*.

Мы должны постепенно передавать все больше и больше своего родительского контроля детям. Чем больше у них в руках соответствующего их возрасту контроля, тем больше они практикуются в принятии решений и принятии на себя ответственности – и тем менее они становятся зависимы от родителей в управлении своей жизнью.

Эта глава посвящена тому, как дать детям больше власти в соответствии с их возрастом и как вам самим избавиться от чувства, что вы должны контролировать все. Я покажу вам инструменты, помогающие передавать детям контроль в правильных дозах, чтобы они

обретали самостоятельность позитивным и полезным для всех образом,
а не прибегали к швырянию грязью.

Кто на самом деле все контролирует

Думаю, я не ошибусь, если скажу, что тема контроля действительно очень актуальна. Старшее и младшее поколения постоянно борются за него, точно так же как супруги в доме и дети на игровой площадке. Однако в этой теме много недопонимания, потому что родители часто чувствуют – и их можно понять, – что должны управлять жизнью своих чад по целому ряду причин. Но действительно ли это лучше для наших детей? Давайте начнем сначала и посмотрим, почему контроль имеет такое огромное значение и почему он настолько сильно влияет на поведение детей.

Любой человек вне зависимости от возраста нуждается в чувстве контроля, или власти, над своей собственной жизнью. Это встроено в нас с рождения, как мы уже увидели в главе 1. Наши дети, не важно, восемнадцать им месяцев или восемнадцать лет, стараются добиться власти *несознательно* – это стремление есть в них от природы, и мы ничего не можем сделать с ним, как бы того ни хотели. Большинство не способно выразить свою потребность во власти, но каждый ребенок ее ощущает. И он имеет на это психологическое право (точно так же, как на безопасную среду обитания, любящую семью, пищу и удовлетворение прочих основных потребностей).

Дети должны контролировать свой собственный мир, но не переживайте – это не означает, что они превратятся в маленьких диктаторов в вашем доме. Ребенок не должен решать, какую машину покупать родителям или нужно ли продолжать образование после третьего класса, но если вы позволите ему выбирать, какие хлопья он хочет на завтрак или когда ему делать домашние задания – до полдника или после, – он получит как раз то ощущение власти, которое ему необходимо. В то же время, если ребенок – и взрослый тоже – не чувствует в течение дня естественного позитивного контроля, например, выбирая завтрак или помогая по дому, он прибегает к негативным способам его обретения. Например, разбрасывает хлопья по всей кухне или вообще отказывается делать домашние задания, потому что знает, как вывести маму из себя. Мы еще поговорим об этом.

Попытки Хейли взять контроль над ситуацией вполне обоснованы. Она права в том, что платье – ее и что очередь играть в мяч – тоже ее. У девочки уже развито чувство справедливости, и она знает, что ее должны уважать как личность. Тот факт, что она выражает свое отношение матери и сестре (хотя и с оттенком истерики), когда ее чувство справедливости страдает, на самом деле хорошо.

Но дети не всегда чувствуют, что могут постоять за себя. Во времена нашего детства (или по крайней мере детства наших родителей) поговорка «Кто сильнее, тот и прав» была общепризнанной истиной. В такой авторитарной среде босс мог устроить подчиненному строгий выговор за пятиминутное опоздание, а мужа требовали ростбиф ровно в 17:30, причем приготовленный женой в фартучке и на каблуках – и никак иначе. От детей требовалось ходить по струнке, их должно было быть видно, но не слышно. Хотя в то время таким образом иногда удавалось добиться хорошего поведения, на самом деле способ оказался неэффективным, и такая система уже не работает.

Глядя вокруг сегодня, в XXI веке, мы видим, что уважение заняло очень важное место в семье, на работе и в школе. То, что Хейли знает свои права и готова высказываться о них, демонстрирует нам, что в обществе произошли серьезные – и благоприятные – изменения, так что теперь каждый его член достоин уважения, вне зависимости от возраста или статуса. Когда мама чувствует себя вправе сказать папе: «Я сегодня хочу посмотреть фильм, а не спортивную передачу», – а папа в ответ предлагает разумный компромисс, Хейли усваивает, что вопрос власти всегда можно обсудить. Она учится отстаивать свои права, глядя на то, как ведут себя члены ее семьи. Хотя вам, конечно, очень хочется, чтобы желтое платье осталось желтым, Хейли подсознательно понимает, что у нее есть определенные права и она заслуживает определенного уровня контроля.

Проблема заключается в том, что мы фактически не можем контролировать своих детей. Мы хотим, мы пытаемся. Но на самом деле у нас все равно ничего не получается. Принципы адлерианской психологии (см. главу 1) напоминают нам о реальности контроля.

1. Мы не можем контролировать другого человека.
2. Все мы способны контролировать себя и свою среду.

Это так же верно для детей, как и для взрослых. Корнем проблем, с которыми мы сталкиваемся, пытаясь чрезмерно контролировать младшее поколение, является тот факт, что, стремясь удержать в своих руках максимальную власть, мы на самом деле добиваемся лишь того, что наши дети начинают сопротивляться всем нашим попыткам сделать из них цивилизованных людей. Чрезмерный контроль – в том числе микроменеджмент, постоянная раздача команд, наказания, попытки утвердить собственную власть и пр. – не работает. Зато, если вы попытаетесь дать детям возможность проявлять личную власть в каких-то вещах, это у вас получится, потому что вы будете действовать *совместно* с врожденной потребностью в собственной важности, а не *против* нее.

Мы не можем контролировать наших детей – по крайней мере без силового противостояния. Но мы способны контролировать наши реакции, а также среду в наших домах. Все предлагаемые мною инструменты основаны на этих установках, чем, среди прочего, объясняется их эффективность. Принятие данных принципов – первый шаг к созданию обстановки ответственности в доме, где, даже если не все имеют равное право голоса, все могут высказывать свое мнение, при этом разделяя обязанности и привилегии.

«Ну-ка, подождите, – возможно, думаете сейчас вы. – Значит, я должен позволять детям делать то, что они хотят, просто потому что они этого хотят? И вы еще говорите о борьбе с избалованностью?!» Нет, я ни в коем случае не хочу сказать, что вы должны позволять своим детям вытирать о вас ноги. Правила устанавливаете вы, и у вас есть возможности, чтобы обеспечить исполнение этих правил. Существует то, что не обсуждается (например, время отбоя, «комендантский час», вклад в семейные дела, что можно, а чего нельзя делать в гостиной и т. д.), но благодаря стратегиям и методам, описанным в этой главе, вы дадите детям возможность контролировать какие-то другие аспекты их собственной жизни. Не забывайте о своей конечной цели: вырастить ответственных, крепких, неизбалованных людей, способных эффективно функционировать в непрестом и постоянно усложняющемся мире взрослых. Для этого вы должны пожертвовать частью вашей власти и использовать ее для того, чтобы помочь детям выучить важные жизненные уроки, укрепляя их чувство собственной важности и стимулируя сотрудничество.

Эта глава развенчивает популярные подходы к воспитанию, которые на самом деле *не помогают* контролировать детей, и знакомит вас с методами, которые дадут вашим детям возможность почувствовать контроль, при этом не разрушая систему установленных вами правил.

Выход из-под контроля: неудачные методы воспитания

Мы знаем, что в современном обществе дети ожидают уважения к себе со стороны взрослых. Как уже упоминалось, все было несколько иначе, когда мы были детьми, и тем более во времена детства наших родителей и бабушек с дедушками. Тогда предполагалось, что дети должны повиноваться – *а не то смотри у меня!* – просто потому, что отец так сказал (ну ладно, и еще потому, что желтое платье действительно может пострадать, – что служит прекрасным примером естественного последствия, понятия, о котором вы больше узнаете из главы 5).

На самом деле, когда мы вырастаем, врожденная потребность в контроле у нас сохраняется – и особенно мы стремимся контролировать наших детей. Вполне понятно и обоснованно то, что мы следим, чтобы дети не заклеивали почтовыми марками своих плюшевых зверей, не красили волосы газировкой накануне свадьбы кузины и вообще не делали всяких глупостей, что только могут прийти им в голову. Но по той же самой причине, по которой детей больше не бьют по пальцам линейкой за передачу записок в классе – потому что они, как любой человек, требуют уважения, – старые техники воспитания, основанные на командовании и контроле, к которым мы все еще продолжаем прибегать, больше не работают. И это вызывает, мягко говоря, разочарование у тех из нас, кто сам вырос на них. Почему мы не можем держать наших детей в узде точно так же, как это делали с нами наши родители? В конце концов, мы же в итоге стали нормальными людьми!

Шлепанье по мягкому месту, мытье рта с мылом, грозные взгляды и прочие тактики подавления сопротивления основаны на идее о том, что кто сильнее, тот и прав, или что яйца курицу не учат, или что раз отец сказал – значит, так и есть. Но наши дети сами каждый день видят, что эти устаревшие принципы не всегда выдерживают испытание реальной жизнью. Хотя отец действительно знает кое-что о жизни, мама (вполне справедливо) может с ним поспорить и одержать верх. Устанавливать свое превосходство силой считается неприемлемым, и в школах все уже привыкли к тому, что учителя, тренеры и прочие

сотрудники должны относиться к ученикам с уважением. Сегодняшняя мантра – «Будь хорошим». Мы стараемся научить наших детей делиться с другими, соблюдать очередь, говорить о своих чувствах и в целом быть честными. Современные дети уже гораздо реже сталкиваются с ситуациями, когда тот, кто больше и старше, может унижить их просто потому, что он больше и старше. Мы очень радуемся переменам – нам всем от этого лучше. Однако, когда родители пытаются применять силовые тактики дома, дети инстинктивно чувствуют, что они не соответствуют сегодняшним общественным нормам.

Тем не менее в благонамеренных попытках научить детей хорошо себя вести многие из нас продолжают использовать эти устаревшие воспитательные методы, основанные на сомнительной философии, для удовлетворения собственного стремления к власти. Совершенно верно: родители тоже стремятся утвердить свою власть и добиться контроля. Это вполне естественно, особенно если мы знаем, что наши дети делают что-то плохое. Кроме того, это же *наш* дом, *наши* деньги, *наша* семья и *наши* правила. В конце концов, если дети станут просто слушаться, всем же будет легче жить! А когда нам кажется, что наши дети нас не уважают, мы требуем от них уважения, прибегая к тем же самым методам, которые использовали на нас наши родители, надеясь, что и на следующем поколении это сработает, но тем самым лишь усиливаем накал противостояния.

Так как дети действительно нуждаются в ощущении контроля, наши попытки *заставить* их вести себя хорошо только усугубляют ситуацию. Если вы засовываете Девону в рот мыло, потому что он солгал, гарантирую, что он не будет думать: «Конечно, конечно, мама права, мой рот действительно грязный от всей той лжи, которую я говорил! Лучше теперь я буду говорить только правду!» Подобное отношение учит детей бояться родителей, бунтовать или в дальнейшем стараться не попасться. Да, многие из нас воспитывались в таком ключе и выжили. Но нет никаких шансов на то, что полученное нами сейчас наказание поможет нам в следующий раз сделать более позитивный выбор.

Наказание или требование уважения на основании страха лишь увеличивает пропасть, нередко отделяющую нас от наших детей. Подобные методы основаны на устаревшей идее о том, что родители

могут добиться авторитарного контроля над своими детьми и никак не могут стимулировать последних к правильному выбору.

Но применение физической силы для наказания, например шлепанье по попе или запихивание мыла в рот, – это не единственные неэффективные дисциплинарные техники, применяющиеся некоторыми родителями и по сей день. Угрозы, бойкоты, крик и счет до трех поначалу как будто бы работают, но они также не способны научить детей вести себя правильно. Если вы, например, обещаете ребенку не пустить его к другу на день рождения, лишить телевизора или десерта, в этот раз он, возможно, и подчинится, но в долгосрочной перспективе угрозы не имеют эффекта, так как не учат ребенка впредь поступать иначе. Бойкоты, или тайм-ауты, считающиеся более мягким наказанием, чем шлепки, редко заставляют детей переосмыслить свои поступки, хотя именно этого мы и добиваемся. В лучшем случае они приводят к сиюминутному прекращению нежелательного поведения, а в худшем – к мощному силовому противостоянию, например, между отцом и четырехлетней дочерью, когда родитель использует все доступные ему методы, чтобы заставить девочку выдержать тайм-аут и *действительно* не выходить из комнаты. Счет до трех также основан на слишком шаткой власти, чтобы быть эффективным. В конце концов, ребенок знает, что, если вы начали считать, у него есть еще *по крайней мере три* шанса начать вас слушать («Один... два... два с половиной...»). Более того, если он не подчинится, вам придется придумывать какие-нибудь последствия, чтобы настоять на своем, – а вот здесь-то как раз многие родители терпят поражения, рассчитывая, что их «раз, два, три» прозвучит достаточно серьезно, чтобы возыметь эффект. Ведь действительно иногда проще уступить, в очередной раз подкрепив уверенность избалованного ребенка в том, что он получит свое, если не пойдет навстречу родителям, и гарантировав, что то же самое поведение повторится в будущем. Подобное воспитание требует массы сил, но его результативность совершенно непредсказуема, так как все тактики основаны на силовом превосходстве взрослых над детьми, что противоречит естественной потребности ребенка во власти. В результате родителям никак не удается добиться долговременного устойчивого сотрудничества и позитивного выбора, на которые они рассчитывают.

Иногда нам кажется несправедливым, что мы не можем взмахнуть волшебной родительской палочкой и сделать так, чтобы дети выполняли все наши указания, но, увы, воспитание так не работает. В общем, подводя итог, скажу, что мы можем действовать либо *совместно* с врожденной психологической потребностью наших детей во власти, либо *против* нее. А они, в свою очередь, всегда могут сделать выбор между сотрудничеством с нами или упрямым сопротивлением. И знаете что? Они *обязательно* выбирают сопротивление, если мы не удовлетворяем их потребность в собственной важности позитивным образом, потому что их стремление к контролю над собственным миром – факт, который мы никак не можем изменить.

Поэтому мы должны выбирать те стратегии, которые действительно работают *совместно* с потребностью наших детей во власти. Если мы откажемся от командно-административного образа мысли и вместо этого дадим им соответствующую их возрасту власть, которой они так жаждут, мы не только научим их делать правильный позитивный выбор, но и поможем избавиться от разочарования, которое они испытывают, чувствуя, что не имеют права голоса в своей собственной жизни. Мы можем отучить их от негативных проявлений стремления к власти, внося некоторые изменения в свой стиль воспитания. И вот вам главный аргумент: когда мы предоставим нашим детям столь необходимое им ощущение контроля, обращаясь с ними справедливо, вместо того чтобы угрозами принуждать их к подчинению, они станут гораздо адекватнее реагировать на вашу просьбу: «Пожалуйста, повесь свою куртку на место».

Микроменеджмент, придирки и подавление силой: рецепт катастрофы

Хотя некоторые родители действительно пытаются контролировать жизнь своих чад исключительно потому, что хотят, чтобы те подчинялись, остальные делают это из благих намерений, стараясь обезопасить детей от последствий возможного неправильного выбора, облегчить им жизненный путь или гарантировать, что любое дело будет сделано правильно. Мы хотим, чтобы наши дети делали все *по-нашему*. Своими постоянными упрасиваниями и напоминаниями мы на самом деле чрезмерно контролируем детей, пытаясь заставить их поступать так, как они не хотят («Подними салфетку», «Ты что, еще не закончил проект?», «Не забудь взять с собой запасные носки!» – и т. д.). Часть этих указаний, уточнений и распоряжений действительно необходима; однако, если мы не проявим осторожность, горькое послевкусие таких насильственных действий, при всех наших благих намерениях, будет со временем накапливаться в памяти наших детей, одновременно подавляя, раздражая и разочаровывая их.

Вот как примерно это выглядит.

На свой четвертый день рождения Лукас получает супергеройский велосипед своей мечты – с дополнительными маленькими колесиками, как у больших ребят. Он безмерно счастлив, что теперь может бросить свой старый трехколесный велосипед (только малышня ездит на таких – и не важно, что он сам катался на нем лишь вчера) и отправиться в путь на новеньком. С небольшой помощью папы он надевает шлем и начинает забираться на велосипед.

«Подожди! – говорит папа. – Давай выкатим его на улицу».

Несколько неуклюже они вдвоем вытаскивают велосипед на дорожку. Лукас начинает заносить ногу над седлом.

«А ты не хочешь срезать ценник, чтобы не сидеть на нем? – спрашивает папа. – Сейчас принесу ножницы».

И вот бирка снята с седла, а Лукас, закатив глаза, опять пытается залезть на велосипед.

«Вообще-то, сынок, ты еще очень мало знаешь о том, как нужно ездить на настоящем велосипеде. Давай-ка я объясню тебе».

После того как папа рассказывает о педалях, руле и тормозах (что в основном уже прекрасно известно Лукасу), мальчик подходит к своему подарку, собираясь наконец им воспользоваться.

«Знаешь, кажется, седло высокоовато для тебя, дай-ка я его опущу», – замечает папа. Он подгоняет седло под рост уже закипающего Лукаса, и тот думает, что уж сейчас-то наконец запрыгнет на велосипед.

«Подожди, не в эту сторону, давай туда – там меньше камней», – предлагает папа. Лукас громко вздыхает и помогает развернуть велосипед.

«Можно ехать?» – спрашивает он.

«В этих брюках? По-моему, тебе будет в них неудобно».

Лукас яростно возражает, но все-таки бежит в дом, чтобы переодеться и в конце концов начать кататься.

«Давай я подержу тебя, чтобы ты не упал», – говорит обеспокоенный папа. Он помогает Лукасу сесть на велосипед, мальчик при этом пытается вырвать свою руку из ладони отца.

Наконец-то Лукас готов к своей первой поездке! И больше всего на свете ему хочется уехать от папы как можно дальше.

Не давая сыну покататься на новом велосипеде на собственных условиях – и пусть он даже совершил при этом несколько ошибок, – отец подрывает в нем ощущение собственных способностей. Вполне естественно, что Лукас раздражается, теряя чувство своей важности. Каковы бы ни были истинные намерения родителей, дети очень быстро начинают думать, что их хотят подавить силой, и убеждаются в том, что не способны ничего контролировать. Человеку достаточно всего нескольких часов – а может, и гораздо меньше – такого обращения, чтобы он вспылит и вышел из себя. И дети в этом отношении ничем не отличаются от взрослых. Они не могут вынести чрезмерного контроля, даже если его проявления равномерно распределены на протяжении всего дня. Правда, когда ребенок больше не в силах терпеть, он не говорит «Мамочка, мне нравятся твои идеи, и я ценю твою помощь, но мне кажется, я могу убраться у себя в комнате самостоятельно. Давай ты зайдешь ко мне немного попозже и мы еще об этом поговорим?» Нет, когда ребенок решает постоять за себя, разговор оказывается, мягко говоря, несколько громче.

Чрезмерный контроль порождает силовое противостояние, истерики и прочие неприятные проявления борьбы за власть, которые вы готовы выносить еще меньше, чем новую диету. И, как вы понимаете, ребенок не будет ждать удобного для вас момента, чтобы проявить свои чувства, – это может произойти, когда у вас страшно болит голова, плачет малыш или вы только что подключились к телеконференции с коллегами с другого конца страны.

Борьба за власть

Столкновения между родителями и детьми происходят именно из-за постоянного стремления последних к обретению власти, часто принимающего такие негативные формы, как пререкания, истерики, торговля и ругань. Вы хотите, чтобы Айзек подмел крошки, которые остались на полу, после того как он съел кекс, а Айзек вместо этого хочет пойти поиграть во дворе. Джейла решила покрасить ногти на ковре в гостиной, не желая прислушиваться к вполне логичным замечаниям матери о том, что лучше сделать это в ванной (где потом гораздо проще убратся, если что). Можно винить в подобных проблемах детей, но в действительности все дело здесь в *ваших* приоритетах. Если вы пытаетесь подавить детей своей властью, то получаете настоящую бурю. Если же им хватает чувства собственной важности, они в большей степени будут готовы согласиться с вашими требованиями взять веник или пойти с лаком для ногтей в другое место – даже если не увидят в них особого смысла, потому что подсознание детей не занято миссией по захвату контроля, которого они лишены. А если у них нет чувства собственной важности? Тогда вы будете смотреть на разлетающиеся крошки от кекса.

Я уже говорила об истериках в главе 2. Иногда они происходят в результате нервного срыва (потому что у ребенка действительно просто не хватает сил), а иногда потому, что ребенок думает, будто обязательно должен получить то, чего у него нет. Истерики (и прочие проявления силового противостояния) – тоже средство захвата контроля. Вы уже слышали это от меня: если ребенок не имеет власти в приемлемой для всех форме, он прибегает к негативным способам ее получения. Это и есть причина крика – а также вечерних «постельных битв», нежелания делать домашние задания, хлопанья дверьми, подростковых бунтов и припадков дошкольников, случающихся после запрета класть кондитерскую обсыпку в картофельное пюре. Очень часто такое происходит с постоянно подавляемыми детьми, когда они просто больше не могут выносить собственного бесправия. Пиная диван и топя ногами, такой ребенок бессознательно хочет сказать вам: «Просто дайте мне принимать *свои* решения и немного жить *своей* жизнью! Отойдите от меня!»

Когда плохое поведение, связанное со стремлением к власти, – любое, от отказа делать домашнее задание до намеренного расплескивания воды по всему полу во время купания, – наконец проявляется, лучше для вас не подливать масла в огонь и не реагировать в том же ключе. Вас, конечно, потянет в ответ на слова «Ты не заставишь меня разуться!» сказать: «Спорим?» – но таким образом вы только еще более обострите конфликт. В подобной ситуации воспользуйтесь методами из главы 2. Уйдите из комнаты или как-то иначе переключите внимание. Помните: дети вправе выражать свои чувства, но и мы имеем право в этом не участвовать.

Вы предотвратите будущие вспышки, если дадите ребенку побольше возможностей для проявления власти и контроля, используя позитивные методы, такие как «Время для разума, тела и души» и те, что приведены в конце этой главы. Мы скоро перейдем к новым инструментам, но вначале я хочу показать вам, что вы получите, если ваши дети будут чувствовать свою силу благодаря мощному ощущению собственной значимости, а также обрисую несколько стратегий, которые нужно иметь в виду.

Уверенный в себе ребенок

Пять часов вечера, и в магазине полно народу. Вы надеялись, что вам не придется заезжать сюда, забрав сына из детского сада, а дочь постарше – с тренировки по тхэквондо, но, увы, вы здесь.

Впрочем, сегодня вы приложили дополнительные усилия к тому, чтобы все прошло гладко. Утром вы провели время с каждым из детей, а по дороге в магазин развлекали их беседой, внимательно выслушивая то, что они хотели рассказать вам о своих делах. Вы также привлекли их к обсуждению того, как отпраздновать приближающийся пятый день рождения младшего. И вот вы входите в магазин – и сразу показываете детям, что в списке покупок предусмотрено по одному здоровому лакомству для каждого из них, после чего записываете их предложения.

Затем вы разрешаете детям выбрать себе работу. Восемилетняя дочь хочет катить тележку, а ее малыш-брат согласен вычеркивать пункты из списка. Оба ребенка так заняты – компактно складывают коробки и банки, стараются ровно ехать между стеллажами, – что проходят мимо лотка с пончиками.

Отдел с холодильниками все же неизбежно привлекает их внимание. Тут они выступают единым фронтом: «Пожа-а-алуйста, ну можно нам мороженого? Мы уже сто лет его не ели!» Вы предлагаете им включить мороженое в список лакомств на следующий раз, а сейчас вы не будете его покупать. «Кстати, – замечаете вы, – сегодня же нужно выбрать фруктовый лед!» Дети, у которых все в порядке с чувством власти, не испытывают необходимости устраивать истерику по поводу мороженого и вместо этого начинают обсуждать все «за» и «против» виноградного, яблочного и ананасово-апельсинового фруктового льда.

Приближаясь к кассе, вы спрашиваете у сына, не забыли ли чего-нибудь. Он сверяется со списком и уверенно говорит, что остался еще один невычеркнутый пункт. Всей компанией вы отправляетесь в отдел соусов, чтобы взять заправку для салата, а четырехлетний малыш сияет от гордости – вы похвалили его.

Пока вы стоите в очереди, детей привлекает стойка со сладостями. Но тут вы говорите, что вам нужна помощь, чтобы разгрузить тележку. Вы спрашиваете у дочери, может ли она разместить все на движущейся ленте так же хорошо, как укладывала в тележку, и она увлекается

задачей, напрочь забыв о конфетах. Она чувствует свою ответственность, и у нее совершенно нет желания вступать с вами в споры. Вы тем временем предлагаете сыну решить, какие овощи он будет есть на обед – фасоль или брокколи, – и обещаете разрешить ему нажать кнопки на микроволновке для приготовления того, что он выберет.

Та-дам! Вам удалось успешно завершить поход в магазин, который в ином случае мог бы оказаться долгим неприятным испытанием. Ваши дети чувствуют, что помогли вам, и с готовностью соглашаются разгрузить сумки дома.

Это лишь один пример того, как предоставление детям определенной ответственности настраивает их на успех. Умножьте его эффект на число сложных моментов, случающихся за день, и вы увидите, что, хотя для передачи контроля требуется некоторое количество времени и усилий, они окупаются сторицей, когда вы перестаете постоянно биться с детьми за мороженое, домашние задания, выгул собаки или питье молока из кувшина.

Когда мы чрезмерно контролируем их, мы делаем это с благими намерениями, желая научить детей вести себя правильно и поступать разумно. Мы хотим, чтобы они подчинялись нашим правилам, уважали нас и других людей, заботливо относились к своим вещам, убирали за собой, хорошо учились и т. д.

Но оказывается, что, передавая детям некоторую долю *ответственности* и контроля, мы гораздо скорее добиваемся желаемого поведения. Дети несовершенны – так же как и мы сами, – но, когда мы работаем с их естественными склонностями, обучаются гораздо эффективнее и получают позитивный стимул вести себя хорошо.

За годы опыта (как с собственными детьми, так и во время работы с другими родителями) я повидала множество мальчишек и девчонок, бывших под чрезмерным контролем родителей, – и множество ответственных, уверенных в себе ребят, чьи родители последовательно применяли методы, описанные мною в этой книге. Дети, находящиеся под излишним контролем, постоянно пытались утвердить свою власть любыми доступными способами, в то время как их уверенные в себе сверстники проявляли различные положительные характеристики и поведенческие реакции. Передавая часть власти своим детям, вы

можете надеяться, что у вас и у них жизнь будет спокойной и благополучной.

Уверенный в себе ребенок:

- счастлив и доволен жизнью, он не занят постоянным поиском возможностей утвердить свой контроль над ней любой ценой;

- послушен: дети, регулярно получающие дозы доступной власти, гораздо чаще соглашаются с тем, что вы говорите, чем прибегают к силовому противостоянию;

- способен общаться с другими людьми, так как он не копит в себе разочарование, возникающее из-за чрезмерного контроля со стороны родителей, то не испытывает проблем, когда нужно делиться или соблюдать очередь, и вообще относится к друзьям, братьям и сестрам с большей добротой;

- убежден в своих способностях и ко всему готов – ребенок, которому позволяют практиковать контроль над собственной жизнью, умеет самостоятельно принимать правильные позитивные решения;

- верит, что родители играют в одной с ним команде, ему не кажется, что родители только и думают, как бы заставить его что-то сделать, и он куда менее склонен негативно реагировать на их просьбы и устанавливаемые правила.

Делегировать власть, а не подавлять ребенка: стратегии передачи управления

Во-первых, все мы это делаем. Все мы пытаемся управлять жизнью наших детей. Иногда такое происходит, потому что мы опаздываем на школьный концерт и нам приходится завязывать десятилетнему сыну галстук и выпихивать его из дома, чтобы он смог вовремя появиться на сцене со своей виолончелью и не остался среди зрителей. Иногда – потому что мы беспокоимся, что все тарелки окажутся в засохшем сыре, если мы не будем стоять рядом с моющим посуду ребенком и давать подробнейшие пошаговые инструкции. А иногда мы просто хотим, чтобы наши дети нас уважали, ведь уважение – это вообще-то здорово. Естественная часть процесса воспитания – стремиться к тому, чтобы у наших детей все было хорошо, – и об этом мы подробнее поговорим в следующей главе. А пока давайте рассмотрим некоторые надежные способы ослабления контроля и передачи части его вашим детям.

Первое и самое основное – обязательно проводите с ребенком «Время для разума, тела и души». Этот инструмент даст ему достаточно позитивной власти и внимания, так что у него отпадает необходимость прибегать к негативным поведенческим реакциям для достижения чувства причастности и важности.

Затем признайте, что вы нуждаетесь в контроле в своем собственном доме точно так же, как и ваши дети. На самом деле им *нужно*, чтобы что-то контролировали вы – но при этом вы должны использовать инструменты из книги для установления разумных ограничений, а не подавлять детей грозными взглядами и наказаниями. Если вам кажется, что ваши чада вышли из-под контроля, составьте план введения определенных правил на следующие несколько недель или месяцев. Продвигайтесь вперед постепенно, и вскоре вы обязательно достигнете прогресса в возвращении себе контроля над такими важными вещами, как кладовка, телевизор или семейный автомобиль. Когда вы увидите, что ваши дети начинают проявлять правильное поведение и предпринимать позитивные действия, вы

будете готовы передать в их ведение вещи, которые *не нуждаются* в вашем контроле.

Определите ряд полномочий, которые вы можете сложить с себя и уступить детям, для чего хорошо подойдет построение «Богатой решениями среды» (первый метод из этой главы). Иногда нужно позволить ребенку получить новые привилегии и обязанности, например, отправиться гулять с собакой вокруг квартала одному, научиться простому ремонту автомобиля, пойти с подругой в торговый центр или сделать домашнее задание в парке, а не дома. Но очень часто передача власти ребенку означает лишь прекращение постоянной критики его решений, методов и действий. Например, если ваш семнадцатилетний сын превратил десятиминутную уборку лестницы в получасовую сложную процедуру, потому что взял для этого крошечный ручной пылесос, вы можете аккуратно напомнить ему: «У нас есть пылесос побольше», – но этим и ограничьтесь. Нет смысла пилить мальчика, если работа все равно будет выполнена.

Старайтесь делать так, чтобы дети почаще могли пользоваться своей властью. Помните, что вам не всегда будет нравиться то, как они это делают, так что, если вы не можете смириться с тем фактом, что они в субботу предпочтут пойти к другу в гости, а не к тете Джейн в больницу, просто не давайте им права выбора в этой ситуации («Как ты считаешь, что лучше купить, чтобы порадовать тетю, – букет цветов или шоколадку?»).

Передавайте им право контроля там, где это разумно. Не стоит разрешать четырехлетнему непоседе возить тележку по магазину, когда там очень много народу, однако он может выбрать вкус детской зубной пасты, даже если это окажется не ваша любимая марка. Точно так же вы, вероятно, не доверите четырнадцатилетней дочери самостоятельно жарить на гриле гамбургеры для гостей, зато она может решить, как разместить на столе приправы, гарниры и столовые приборы. (Если вы переживаете, как все пройдет, потренируйтесь заранее, пока гости не пришли, – а еще будьте готовы спокойно отнестись к тому, что какие-то вещи у девочки не получатся так, как вы хотели, и поверьте, гости не станут придавать этому настолько большого значения, как кажется вам.)

Не забывайте, что самостоятельное выполнение важных (пусть и небольших) заданий подкрепляет чувство собственной важности у ваших детей. Вслух они могут ворчать, когда вы просите их помыть

полы на кухне, но, если вы позволите выполнить работу так, как хочется им (если вы заранее научили их и они знают, что для этого требуется), внутренне они будут очень довольны ощущением власти, которое получают, делая полезное для всех дело. Возможно, им стоит позволить самим решить, *когда* именно за это браться (до полдника или после) и *как* («Ты вначале подметешь полы или пропылесосишь?»), «Хочешь взять перчатки и тряпку или справишься со шваброй?»).

Недостаток контроля: когда нужны ограничения

Одно дело – знать, что наши дети нуждаются в чувстве контроля над своей собственной жизнью, и совсем другое – знать, когда передать им управление, а когда крепко держать его в своих руках. Как понять, когда дети получают преимущества от нашей готовности делегировать им часть власти, а когда нам все-таки необходимо стоять на своем? Вот несколько практических подсказок.

- Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы дети причиняли вред другим людям или вещам. Если это происходит, значит, события зашли слишком далеко и вы должны немедленно их прекратить. Первое, что вам следует сделать в данном случае, – постараться понять причины плохого поведения. Что пытается сказать вам ребенок, срываясь с катушек и причиняя кому-то вред? Если вы поймете это, то сможете сосредоточиться на решении проблемы.

- Вы позволяете детям контролировать себя, но не других людей. Помогите им понять, что они не должны пытаться командовать вами, братьями и сестрами или своими друзьями. Если они делают это, вы должны забрать у них какую-то часть контроля назад с помощью позитивных методов.

- Чрезмерное чувство власти может вскружить голову. Если ваши дети начинают вести себя как избалованные и требовать всего, чего им хочется, вам придется избавить их от заблуждения, используя стратегии из этой книги.

Развитие самостоятельности – очень важная составляющая взросления. Передавая детям часть контроля – все больше и больше по мере того, как они растут, – вы получаете возможность видеть, как ваши малыши постепенно превращаются в ответственных молодых людей. Сколь бы вам ни хотелось оставить за собой решающее слово в том, как именно нужно мыть посуду, что надевать в школу или как дети должны общаться с окружающими, разве не доставит вам больше удовлетворения наблюдать за тем, как ваши чада добиваются успеха самостоятельно? По-моему, именно в этом заключается суть воспитания.

Остальная часть главы посвящена инструментарию, который пригодится вам, для того чтобы воплотить это в жизнь. Затем, в следующей главе, я расскажу вам обо всех тонкостях процесса отпускания детей в свободный полет и о том, как получать от него удовольствие – даже если время от времени будут случаться аварии.

Метод «Богатая решениями среда»

Самый лучший и простой способ избежать чрезмерного контроля – позволить детям принимать решения самостоятельно везде, где это возможно. Если вы дадите им право решать, какую прическу носить, какие домашние обязанности взять на себя или как развлечься вечером в пятницу всей семьей, у них значительно возрастет чувство собственной значимости, а кроме того, они получают ценный жизненный опыт. Благодаря такой практике дети получают то, что им действительно необходимо: ощущение контроля над собственной жизнью, способность изменять окружающие обстоятельства и сознание своих возможностей.

В то же самое время, позволяя ребенку, к примеру, выбрать марку зубной пасты в магазине, вы даете ему понять: вы рассчитываете на то, что он будет чистить зубы. А когда вы предлагаете дочери-подростку приготовить салат на ужин во вторник или в пятницу, вы сообщаете ей, что у нее есть обязанности, но она может выполнять их на своих условиях.

Здесь и приходит на помощь метод «Богатая решениями среда». Да, вы и раньше давали детям возможность выбора, но приведенные ниже рекомендации помогут вам построить последовательную стратегию развития у них чувства собственной важности и навыков принятия решений. Создав в своем доме и семье такую обстановку, чтобы дети могли брать на себя ответственность почаще (там, где это допустимо), вы значительно сократите вероятность нежелательного поведения и подготовите их к позитивному будущему. Не сомневайтесь, им тоже понравится контролировать собственный мир – и использовать свою власть во благо.

Как применять

Создать «Богатую решениями среду» может быть совсем просто: спросите у четырехлетнего ребенка, что он хочет на завтрак. На самом деле это несложно практически всегда – ведь вас окружает столько возможностей. «Хочешь надеть пижаму с ракетами или с

динозаврами?» «Как ты считаешь провести свой день рождения?» «Куда пойдём обедать?» «Что ты предпочтешь – помочь мне подписать открытки или повесить украшения во дворе?» «Что ты станешь брать с собой в школу на этой неделе – зерновые батончики или фрукты?» «В какие колледжи ты думаешь съездить и когда?» «Какие у тебя планы на лето?» «Как бы нам сделать так, чтобы утром все всё успевали?» Подумайте о решениях, которые дети будут рады принимать, – повседневных решениях, больших и маленьких. Используя этот метод, вы станете находить все новые и новые возможности для того, чтобы дать своим детям влиять на происходящее в их жизни.

На самом деле для родителей часто самое сложное в этом методе – сдержаться и не попытаться повлиять на результат. Да, вы должны стойко взирать на то, как ваша дочь уходит из дома, надев сочетание «клетки» и «горошка», или ест тако, когда вам хочется тайской кухни.

Если вы прежде не давали детям много контроля в их собственных жизнях, начните с малого. Настройтесь на один новый выбор каждый день. Затем постепенно добавляйте возможности для принятия решений везде, где получится, распределяя их на протяжении дня так, чтобы ваши дети всегда в достаточной мере ощущали собственную важность. Серьезные решения (например, какие цветы сажать в этом году) поручайте детям по очереди. В «Богатой решениями среде» они очень быстро почувствуют себя более уверенными и ответственными, чем когда бы то ни было.

Конечно, вы не должны позволять детям вытирать о вас ноги – да и не все может быть предметом для обсуждения. Но чем чаще вы начнете позволять им сказать свое слово, тем охотнее они станут идти вам навстречу в тех случаях, когда выбор сделан вами, и тем больше практики принятия правильных решений они получают.

Советы и подсказки

- Маленькому ребенку может быть достаточно предложить на выбор два варианта, а подросток предпочтет иметь перед собой широкий спектр возможностей или вообще придумывать варианты самостоятельно.

- Предоставляйте абсолютно свободный выбор, только если вы действительно в состоянии согласиться с любым ответом. Лучше спросить: «Какой сок купить – апельсиновый или яблочный?» – чем просто: «Какой сок купить?» Если только, конечно, вам не нравится томатно-грушевый сок по четыре пятьдесят за пинту.

- Когда ребенок должен принять достаточно важное решение, дайте ему понять, что он может подумать над ним какое-то время. Если вы спрашиваете шестнадцатилетнюю дочь, в какой национальный парк она хотела бы поехать со всей семьей в этом году, принесите ей рекламные брошюры или поищите вместе с ней информацию в Интернете, чтобы девочка приняла обдуманное решение.

- Попробуйте предлагать ребенку возможность выбора в самые сложные моменты дня, чтобы отвлечь его от того факта, что он должен мыть голову («Ты сам намылишь волосы или мне это сделать?»), помогать в уборке («Ты подметешь до обеда или после?») либо идти спать («Хочешь почитать перед сном в гостиной или у себя в комнате?»).

- Помните, что это метод и для вас. Передача контроля детям требует практики – и смелости. Начните с чего-нибудь небольшого, причем такого, что вы легко сможете пережить («Что мы будем есть на обед с лососем – фасоль или горошек?»), но постепенно готовьтесь повышать ставки. Вероятно, вы и не будете в большом восторге от того, что ваш тринадцатилетний подросток предпочтет уроки тенниса дискуссионному клубу или что полы в гостиной окажутся подметены в воскресенье вечером, а не в субботу утром, но вы обнаружите, что делегировать кому-то немного контроля и ответственности может быть даже приятно.

Да, но...

«Моему ребенку требуется очень много времени на то, чтобы что-то решить». Часть прелести метода «Богатая решениями среда» заключается в том, что он предполагает обширную практику в этом деле, так что чем больше вы используете данный инструмент, тем быстрее ребенок научится самостоятельно принимать решения. Попробуйте установить временные рамки («Мне нужно, чтобы ты

ответил мне до обеда») или предупредите ребенка заранее, что ему придется что-то выбирать, особенно если для этого действительно требуется немного поразмыслить («Подумай, какие летние лагеря могут тебя заинтересовать»). Если даже выбор белья будет растягиваться на десять минут, скажите: «Я вижу, тебе трудно. Давай сегодня решу я, а ты сможешь сделать это завтра». Затем выполните обещанное – и увидите, что в следующий раз проблемы не будет.

«Если моему ребенку не нравятся предложенные варианты, он отказывается принимать решение». Как и в предыдущем случае, просто скажите: «Я вижу, тебе трудно, – поэтому сегодня я решу за тебя». Кроме того, чтобы заставить ребенка шевелиться, можете воспользоваться методом «Когда – тогда» или «Распорядком „когда – тогда“», особенно если проблема возникает ежедневно (например, сын отказывается делать уроки). Такое отношение может быть признаком, что вашему ребенку нужно почувствовать свою важность в каких-то еще вещах. Продолжайте предлагать ему выбор в других ситуациях, которые будут для него более приятны, а также используйте другие подкрепляющие чувство собственной важности методы, например «Время для разума, тела и души», «Вклад в семейные дела», «Сопереживание и признание» и другие, с которыми вы познакомитесь позже.

Дети учатся принимать решения, принимая решения, а не следуя инструкциям. Если мы хотим, чтобы они брали на себя ответственность за то, чтобы сделать мир лучше, значит, мы должны дать им эту ответственность.

Элфи Кон «Миф об испорченном ребенке»

«Какие решения может принимать мой ребенок?» В идеальном мире дети должны постепенно с каждым годом все больше брать собственную жизнь в свои руки, чтобы в конечном итоге дойти до взрослых решений вроде: «На какую работу мне лучше согласиться – на другом конце страны или в соседнем городе?» Ведь если мы сами будем постоянно принимать решения, проблема выбора колледжа окажется для ребенка куда сложнее, чем овладение необходимыми для поступления знаниями.

Я предлагаю вам примеры решений, которые можно поручить вашим детям в соответствии с их возрастом как часть «Богатой решениями среды». Но, конечно же, это только начало – возможности поистине бесконечны!

ВОЗРАСТ (ЛЕТ)	РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ ВАШ РЕБЕНОК
2	Какую кашу есть на завтрак (два варианта); выбор цвета полотенца; какую книжку почитать на ночь
3	Какую рубашку надеть; какие крекеры купить в магазине; выбор цвета пластилина
4	Что подарить другу на день рождения (два-три варианта); кого пригласить поиграть; какую здоровую пищу съесть на полдник
5	Выбор овощей для обедов на неделю; вытирать пыль или накрывать на стол; играть во дворе или в подвале
6	Что брать с собой в школу на обед (в определенных вами рамках)
7	Принимать душ или ванну
8	Что делать летом всей семьей (в рамках бюджета и времени)
9	Принимать душ утром или вечером
10	На каком музыкальном инструменте учиться играть
11	Куда пойти всей семьей в субботу — в кино или в бассейн
12	Взять с собой на школьную экскурсию маму или папу
13	Чем заняться в отпуске всей семьей (в рамках бюджета)
14	На что потратить карманные деньги; какого питомца (в клетке) завести
15	Когда ложиться спать; какой благотворительной деятельностью заняться летом
16	Как заработать денег за лето; какие колледжи посетить для знакомства
17	В какие колледжи подать заявку на поступление
18	В какой колледж пойти учиться; на каком транспорте ездить; где жить

Метод «Каков твой план?»

Этим методом вы будете пользоваться, когда вам захочется заорать «Сейчас же почисти клетку у своей песчанки!». Он поможет вам заставить ребенка сделать то, что он должен, без уговоров и напоминаний (и воплей) и при этом убедить его, что вы уверены в его способностях.

Используя метод «Каков твой план?», вы дадите ребенку возможность сохранить лицо и выполнить обязанность на своих условиях. При этом вы отучите его полагаться на вас и отлынивать от дел. В то же самое время вы не будете излишне контролировать его, постоянно напоминая об обязанностях, требуя, чтобы он выполнял их так, как хотите вы, или раздавая излишние указания, и ребенок подкрепит чувство собственной важности.

Как применять

Когда в следующий раз ваша пятнадцатилетняя дочь будет пинать мячик во дворе, вместо того чтобы делать большое упражнение по испанскому языку, заданное на завтра, воспользуйтесь этим методом. Спокойно спросите ее: «Когда ты планируешь делать уроки?»

Коснуться вскользь этой темы может оказаться достаточно для того, чтобы заставить девочку заняться делом: вы напомните ей об обязанностях, не слишком ее раздражая. Но так же вероятно, что в ответ вы услышите: «Понятия не имею». В этом случае вы можете спросить, не нужна ли ей помощь. Так или иначе в ближайшем будущем она наверняка займется своим плакатом о Перу.

Советы и подсказки

- Как бы вам того ни хотелось, вы не можете пользоваться этим методом каждые пять минут, потому что тогда он превратится в уговоры и напоминания, которых вы стремитесь избежать. Используйте его не больше, чем один раз для каждого конкретного дела, и не чаще,

чем один-два раза в день (лучше реже), иначе он потеряет свою действенность. Постарайтесь приберечь его на те случаи, когда он будет действительно крайне необходим.

- Позвольте детям действовать по их плану, даже если вы абсолютно уверены, что он не сработает. Считайте это полезным опытом и будьте готовы помочь им придумать новый план действий, если с первого раза что-то не получится (например, младшая сестра откажется складывать за старшую белье, несмотря на предложенные ей за это пять центов).

- Если вам нужно высказать какое-то предположение (может, ваша дочь ошибочно считает, что задание нужно выполнить к понедельнику, а не к пятнице), сделайте это уважительно и без угроз. Представьте себе, что вы говорите с коллегой. Не чувствуйте себя так, будто идете по битому стеклу, – этот инструмент просто помогает вам избежать ошибок в общении, которые могут привести к накалу страстей.

- Если ваш ребенок долго и старательно уклоняется от решения большого количества заданных упражнений по математике, ему просто нужно сесть и решить их. В таком случае метод «Каков твой план?» поможет без угроз и приставаний с вашей стороны напомнить о том, что ребенку нужно некоторое время на то, чтобы выполнить свои обязанности.

- Если в ответ вы получаете недоумевающий взгляд, можете предложить собственные варианты («Ты приступишь к заданию прямо сейчас или после ужина?»).

- Многие родители применяют этот метод за день до того, как школьное задание должно быть сдано. Но не забывайте, что вы также можете воспользоваться им, чтобы помочь вашему ребенку успешно взяться за дело или чтобы обеспечить уверенный прогресс в ходе выполнения. Так, если диораму с бобрами нужно сделать к пятнице, попробуйте спросить об этом во вторник или среду.

Да, но...

«Мой ребенок просто игнорирует меня, если я спрашиваю его о планах». Вероятно, бессмысленно пользоваться этим методом в тот момент, когда ваш ребенок бродит среди инопланетян в компьютерной

игре или увлеченно занят чем-то еще. Вначале привлечите его внимание, спросив: «Можешь оторваться на секундочку, чтобы поговорить со мной?» Затем задайте вопрос, и тогда вы с большей вероятностью получите ответ. Также не забывайте, что сам ответ и конкретные детали плана не столь важны, как тот факт, что теперь ребенок знает: вы не спустите его с крючка в том, что касается определенной обязанности.

«Мои дети утверждают, что все уже сделали, хотя на самом деле это не так». Если очевидно, что игрушки во дворе не убраны, несмотря на то что ребенок уверяет вас, что он все сделал, убедитесь, что это не просто недосмотр, упомянув, что видели самокат на дорожке, мелки в патио и набор ведерок и совков у песочницы. Ваш тон не должен быть обвиняющим, просто уточните факты. Этого должно хватить, чтобы породить план или действие – любой вариант подойдет.

В некоторых случаях (например, когда дети дали вам честное слово, что выполнили домашние задания) вам придется просто оставить все как есть и позволить им испытать «Естественные и логические последствия» – метод, о котором я расскажу чуть позже, или воспользоваться методом «Когда – тогда». Если вы не хотите чрезмерно контролировать ваших детей, значит, должны позволить им взять какие-то вещи на себя и на собственном опыте убедиться, что из этого выйдет. О позитивной стороне ошибок и неудач мы поговорим в следующей главе.

Метод «Приглашение к сотрудничеству»

Никто не любит, чтобы за ним целый день ходили и указывали, что делать, – но если нам действительно очень нужно, чтобы ребенок застелил свою постель, помог нам собраться на пикник или разровнял дорожку? Иногда для того, чтобы дети (с готовностью) согласились что-то сделать, нужно просто правильно попросить. «Приглашение к сотрудничеству» поможет вам сформулировать свои просьбы так, чтобы они подкрепляли стремление ваших детей к контролю и ощущению собственной значимости. Вы получите необходимую помощь и избавите их от избалованности и лени, при этом они не будут чувствовать, что ими помыкают.

Как применять

Когда вам нужна помощь, чтобы собраться на пикник, у вас может возникнуть искушение начать выкрикивать команды и категорически требовать участия от детей. Но, как вы, возможно, уже знаете на собственном опыте, такой подход способен очень быстро привести к катастрофе. Так что лучше воспользоваться «Приглашением к сотрудничеству», чтобы заручиться поддержкой детей *на их условиях*. Смените ваши требования на вежливые просьбы типа: «Ребята, мне одной трудно собрать все для пикника. Если вы поможете сложить продукты или загрузить вещи в машину, мы сможем выехать побыстрее!» Ваши дети с большей готовностью будут делать бутерброды или носить складные кресла, чем если бы вы жестко распределили задания и постоянно понукали бы.

В других ситуациях вы можете сказать: «Я заметила, что в песочнице скопилось слишком много игрушек. Будет замечательно, если вы сделаете с этим что-нибудь». Или: «Если у кого-нибудь сегодня после обеда есть свободное время, мне будет очень приятно, если вы поможете мне приготовить лазанью на ужин». Или: «Я на выходных собираюсь покрасить стены в гостиной. Если вы как-нибудь мне поможете, я буду вам очень признателен». В общем, сформулируйте вашу просьбу вежливо и постарайтесь, чтобы она звучала

привлекательно, как если бы вы высказывали ее группе друзей или коллег.

После этого будьте готовы принять ту помощь, которую предложат вам дети, даже если от нее мало реальной пользы – например, пятилетний ребенок может предложить помочь помыть гостевой душ к бабушкиному приезду, но помытой, естественно, будет только нижняя часть. Если дело, которым вы заняты, требует действительно квалифицированного труда (например, завязывание крошечных красных бантиков на 250 рамочках к свадьбе вашей сестры), этот метод, возможно, окажется не самым удачным. Также не следует использовать его, задавая программу: помощь должна быть естественной и происходить на тех условиях, которые удобны ребенку. Чем чаще вы станете давать детям возможность включаться в дело там, где они сами захотят, тем охотнее они будут помогать вам в дальнейшем.

Обязательно благодарите детей за любые приложенные ими усилия и давайте им понять, как вы рады сотрудничеству. «Огромное тебе спасибо за то, что занялся помывкой мебели на террасе! Теперь мне не придется тратить на это время!» Помните, разница между обязанностью и добровольным вкладом состоит в том, ради кого это делается. Если вы будете формулировать свои просьбы с помощью метода «Приглашение к сотрудничеству», вместо того чтобы раздавать приказы, и демонстрировать искреннюю благодарность детям, они получат необходимое чувство собственной важности и одновременно смогут делать для вас что-то полезное.

Советы и подсказки

- Этот метод лучше всего работает в случае с делами среднего и крупного масштаба, несколько выбивающимися из привычного распорядка. Если вы будете пытаться использовать его ежедневно, чтобы кто-то вынес мусор, метод потеряет свою действенность.

- Сохраняйте непринужденный, легкий настрой, чтобы показать детям, что сотрудничество может быть веселым. Увлечь их также можно, представив работу как нечто захватывающее, – в этом вам поможет установление определенных целей. «Как ты думаешь, мы

успеем посадить цветы до маминого прихода?» «Интересно, сможем ли мы уместить все, что нужно для бассейна, в один пляжный контейнер?»

- Всегда помните: как только вы начнете требовать, упрашивать, командовать или придирааться, дети потеряют интерес к работе. Не пользуйтесь этим методом, когда время поджимает.

- Даже если только один из ваших детей бросается вам на помощь, постарайтесь сделать работу интересной (не давя на остальных), и в следующий раз, весьма вероятно, у вас будет больше рабочих рук.

- Попробуйте заранее подготовить сцену для применения этого метода с детьми, проиграв его с партнером, другом или с кем-нибудь из родственников. Заранее объясните второму участнику, что от него требуется, а затем устройте веселое, но убедительное представление с подметанием пыли под мебелью или сборами в отпуск.

Да, но...

«Мои дети начинают помогать, но потом бросают дело, не закончив его». Чем сильнее в них чувство собственной важности, тем более вероятно, что они доведут дело до конца. Помогите им найти такие задания, которые будут важны для всей семьи, но при этом не слишком сложны и утомительны. Если нужно, пусть дети делают перерывы. Если становится очевидно, что они выдохлись – возможно, работа действительно оказалась слишком тяжелой, или они уже сделали все, что было в их силах, – лучше избавить их от продолжения, сказав: «Большое вам спасибо за помощь! Теперь я легко все закончу сама», – прежде чем они начнут жаловаться, чтобы они сохранили позитивные воспоминания о том, как помогали. Пусть они сделают ровно столько, сколько могут сделать хорошо, и на этом останутся. Если вы точно знаете, что данную работу они способны выполнить всю, и хотите, чтобы они несли за нее ответственность, используйте другой метод, например «Когда – тогда» или «Распорядок „когда – тогда“».

Метод «Убеди меня»

У детей, особенно со школьного возраста, потребность в собственном контроле и свободе проявляется все сильнее и сильнее. Приближаясь к зрелости и полной независимости, дети неизбежно начинают просить, чтобы мы позволили им делать что-то, на что они не были способны год-два назад. И они говорят об этом без всякой боязни: «Можно, я один перейду через дорогу?», «Можно мне съехать на лыжах по тому склону?», «Можно, мы с подружкой поедem в торговый центр в соседний город?» Для родителей это тяжело, потому что они привыкли брать всю ответственность на себя и хотят чувствовать уверенность, что у детей все всегда будет гладко. Стратегию «Убеди меня» разработала Мадлен Свифт, автор книги «Как общаться с подростками» (Getting It Right with Teens). Этот метод направлен на то, чтобы установить с ребенком партнерские отношения и определить, готов ли он к новому всплеску своего стремления к независимости. Даже если вам хочется кричать «Ни за что на свете!», услышав просьбу ребенка отпустить его пожить в палатке на участке у друга, вы должны дать возможность убедить вас и превратить ваше категорическое «нет» в «да», причем так, чтобы вы оба в результате чувствовали себя спокойнее.

«Убеди меня» связывает свободу с ответственностью. Если ваши дети смогут убедить вас, что способны ответственно отнестись к полученной от вас свободе, то вы должны разрешить им то, что раньше было недопустимо. Если нет, значит, нет.

Как применять

Свифт говорит, что, когда ваш ребенок приходит к вам с требованием расширить границы его свободы, вы должны рассмотреть три ответа: «Да», «Нет» и «Убеди меня». Всегда, когда это возможно, говорите «да». Но, если вы не готовы безропотно принять то, чего от вас просят, но понимаете, что существуют определенные обстоятельства, при которых желание ребенка может быть оправданным, скажите «Убеди меня» вместо категорического «нет».

Таким образом вы поставите ребенка перед необходимостью придумать безопасный и соответствующий правилам способ исполнения его желания.

Затем изложите свои поводы для беспокойства: объясните ребенку, почему его идея не кажется вам столь прекрасной, а также за что конкретно вы переживаете. Дайте ему точки опоры для ответа.

Когда ребенок будет изо всех сил стараться убедить вас, что его идея сработает, выслушайте его без предубеждения. Помните о том, что его потребность в независимости с каждым годом становится больше, и если у него действительно есть разумный план, как расширить свою свободу, то вы должны позволить воплотить его. Если вы в целом согласились с этим планом, подробнее обсудите основные правила и условия и дайте ему зеленый свет. Если же риск кажется вам слишком большим или вы видите, что ребенок не продумал все достаточно хорошо, вы вполне имеете право сказать «нет». Вы сможете вернуться к этой идее через несколько месяцев или через год.

Вот пример подобного взаимодействия.

Ваш шестнадцатилетний сын Тайлер подходит к вам и спрашивает, можно ли ему уезжать из школы, чтобы обедать с друзьями в городе. Какова ваша первая реакция? Конечно, нет! Перерыв на обед длится всего сорок минут. Никак нельзя уехать из школы в набитой друзьями машине и вовремя вернуться, если не лететь со скоростью света! К тому же по пути есть опасный поворот налево, а обедать в городе дорого. Но вместо того, чтобы категорически отказать сыну, вы решаете использовать метод «Убеди меня» и излагаете свои сомнения.

Вот что говорит вам Тайлер: «Мы станем ездить в город обедать только два раза в неделю, а тратить на еду я собираюсь свои карманные деньги. В машине нас будет всего трое. Мы не уедем от школы дальше, чем на три мили. У всех нас есть сотовые телефоны, и мы будем держать их включенными. Если что-нибудь случится или мы пойдем, что опаздываем, я сразу же позвоню тебе и в школу. Я ни разу в жизни не опаздывал на занятия, а еще меня никогда не штрафовали за превышение скорости, я ответственный водитель».

Убедит ли он вас? Вполне вероятно, вы теперь скажете «да», потому что Тайлер учел все ваши сомнения и придумал разумный план. Вы можете уточнить, что ему следует оставаться обедать в школе, если

на улице идет снег, и установить последствия опоздания в школу (никаких обедов в городе на месяц).

В итоге Тайлер добивается от вас согласия, а вы чувствуете душевное спокойствие. Кроме того, ваш сын не просто получает прекрасное подкрепление чувства собственной важности, но и усваивает важный урок о силе разумного планирования.

Если с воплощением его плана все будет в порядке, учтите это на следующий раз, когда вам придется задуматься о дальнейшем расширении его свободы и растущем стремлении к независимости. Если же план не сработает, ваше доверие к сыну упадет, и ему придется начинать сначала.

Советы и подсказки

- «Убеди меня» – это ни в коем случае не повод для нытья и приставаний, которые направлены лишь на то, чтобы взять вас измором. Разрешить ребенку что-либо можно лишь тогда, когда у него есть разумный и хорошо просчитанный план.

- «Потому что мне очень-очень-очень хочется и всем моим друзьям уже разрешили!» – недостаточный аргумент.

- Помните, что это вас должны убедить, а не наоборот. Метод сработает лучше, если вы дадите ребенку самостоятельно разработать план и не будете вмешиваться в этот процесс.

- Нет ничего плохого в том, чтобы дать ребенку время поразмыслить над планом. Даже наоборот – будет прекрасно, если он захочет обдумать свои доводы более тщательно. Вы даже можете предложить ему записать ваши причины для беспокойства, чтобы учесть их в своих размышлениях. Помните, что вы оба заинтересованы в хорошем плане.

- Тренировочные прогоны и испытательный срок – отличный способ убедиться, что ребенок готов к поставленной задаче, и заметить потенциальные проблемы.

Да, но...

«Я не могу быть полностью уверен в том, что ребенок станет следовать правилам и/или не попадет в опасную ситуацию». Если ему действительно не хватает ответственности, для того чтобы следовать собственному плану, скажите «нет», а затем примените какие-нибудь позитивные способы укрепления чувства ответственности. В этом вам помогут такие методы, как «Время для тренировки», «Распорядок „когда – тогда“» и «Богатая решениями среда». То же самое касается и безопасности: вы можете научить ребенка каким-то правилам, но самостоятельное исследование мира и происходящих в нем событий без стоящих над душой родителей необходимо для обретения независимости. Если у вашего ребенка есть подготовка, практика, инструменты, навыки и физические возможности, которые гарантируют его безопасность, пора его отпустить. Если вы хотите увидеть его план в действии, вероятно, стоит устроить тренировочный прогон с вашим участием, чтобы вы могли своими глазами увидеть потенциальные ловушки и слабые места и принять наилучшее для семьи решение.

Метод «Что можешь сделать ты сам?»

Вы всегда говорите детям, что они могут прийти к вам с чем угодно, – и порой они слишком буквально воспринимают ваши слова! «У меня заусенец!» «Кара ко мне пристает!» «Там в подвале что-то шумит, и я боюсь, что это тигр, который хочет меня съесть!» Если вам такое знакомо, данный метод быстро приживется в вашем доме. Он помогает родителям делегировать часть ответственности и власти детям и дать им понять, что они способны контролировать ситуацию или по крайней мере как-то влиять на нее. Ребенок перестанет чувствовать себя жертвой обстоятельств и не будет больше полагаться только на маму и папу. Это не значит, что вы должны совершенно отказать ему в какой бы то ни было поддержке, но метод «Что можешь сделать ты сам?» повышает чувство собственной важности у вашего ребенка и помогает ему брать на себя ответственность за собственные решения.

Как применять

Когда ребенок снова начнет озвучивать свои переживания по любому поводу – будь то беспокойство о планах на лето или усталость от того, что его всегда последним берут в игру, – просто спросите: «А что можешь сделать ты сам?» – и приготовьтесь выслушать ответ.

Например, пятилетняя Эвери боится ложиться спать. Если ее пугает не чудовище в шкафу, значит, это гроза или акула, которую она видела по телевизору («А что если она приплывет прямо сюда по полу и захочет меня съесть, пока я сплю?»). Обычно мы пытаемся объяснить все ребенку с рациональной точки зрения: чудовищ в шкафу не бывает, гроза не опасна для людей в доме, акула не сможет выжить на полу, кроме того, мы вообще не впустим ее в дом. Но, как всем нам прекрасно известно, толку обычно мало. Так что маме приходится ложиться рядом с Эвери и ждать, пока она заснет. Это входит в привычку, избавиться от которой кажется просто невозможно.

Пора спросить Эвери: «Что готова сделать ты сама, чтобы меньше пугаться по ночам?» Она может предложить зажечь ночник, или

держат дверь чуть-чуть приоткрытой, или нарисовать, как она прогоняет акулу, и повесить картинку на стену, или оставлять в комнате нектар для фей, чтобы те защищали ее. Сработает что угодно – главное, чтобы это была собственная идея Эвери. Попробуйте действовать по ее плану (естественно, в пределах разумного). Поскольку она сама нашла выход из ситуации, вполне вероятно, он окажется для нее успешным. Эвери получит прекрасное подкрепление чувства собственной важности благодаря самостоятельному решению проблем, а вы вернете себе свободные вечера.

Вы можете использовать этот метод для самых разнообразных проблем, с которыми сталкиваются ваши дети, например:

- «Что можешь сделать ты сам, чтобы не так скучать по дому в детском саду?»
- «Что можешь сделать ты сам, если твой брат тебя дразнит?»
- «Что можешь сделать ты сам, чтобы тебе не было скучно, когда нельзя пользоваться гаджетами?»
- «Что можешь сделать ты сам, если тебе не нравится долго сидеть на скамейке запасных?»
- «Что можешь сделать ты сам, чтобы не так волноваться перед выступлением?»
- «Что можешь сделать ты сам, если соседский мальчишка никогда не пускает тебя на твои же качели?»

По мере того как дети будут обретать уверенность благодаря этому методу, они сами начнут решать свои проблемы, уже не бросаясь к вам с каждой мелочью.

Советы и подсказки

- Вы можете начать пользоваться этим методом, когда ваши дети еще совсем малы – начиная лет с трех-четырех, – и продолжать вплоть до подросткового возраста.
- В общении с ребенком подчеркивайте, что чувства – это нормально, что каждый может испытывать страх, разочарование или гнев, но мы можем справиться с неприятными эмоциями с помощью

позитивного подхода и в большинстве случаев изменить ситуацию к лучшему.

- Не следует чрезмерно заострять внимание на страхах, тревогах и т. п., так как это лишь подкрепляет нежелательное поведение. Так, в случае Эвери признайте ее тревогу и, быстро успокоив девочку, сразу переходите к решениям.

- Посочувствуйте («Да, это, наверное, трудно для тебя»), но затем перенесите акцент на тот факт, что у ребенка есть возможности повлиять на ситуацию.

- Когда вы в первый раз спросите «Что можешь сделать ты сам?», вы получите в ответ непонимающий взгляд и услышите: «Я не знаю» – особенно если до сего момента все проблемы ребенка решали исключительно взрослые. Так что вы можете для начала предложить что-нибудь сами («Как ты думаешь, что будет, если?..»), но старайтесь не навязывать ребенку свои идеи. Он должен сам придумать план и реализовать его.

- Демонстрируйте уверенность в том, что ребенок способен сам справиться с ситуацией.

- Всегда будьте готовы предложить руку помощи, но не костыль!

- Сохраняйте терпение. Вашему ребенку может потребоваться время на то, чтобы взять контроль над ситуацией в свои руки, особенно если в прошлом вы всегда выступали в роли спасителя. Придерживайтесь метода, и положительные результаты постепенно дадут ребенку толчок, необходимый для того, чтобы он всегда стремился решать свои проблемы сам.

Да, но...

«Иногда варианты решений, предложенные ребенком, не срабатывают, и он оказывается так расстроен этим, что больше не хочет пробовать». Во-первых, дайте ему время и пространство, чтобы остыть. Он будет лучше готов к новой попытке наутро или после того, как поиграет с друзьями в футбол. Затем позвольте ему выразить разочарование, но не заикливайтесь на этом. Если нужно, напомните ребенку о прошлых успехах – в том числе и о тех случаях, когда вначале что-то не получалось. Расскажите и о том, как вам тоже

приходилось трудиться, для того чтобы получить желаемый результат. Потом аккуратно спросите у ребенка, есть ли у него какие-нибудь еще идеи, и, если у него не получится больше ничего придумать, сделайте свои предложения, но не отбирайте у него контроль. Однако учитывайте, что в некоторых случаях вам необходимо усилить свою поддержку, особенно если ребенок потерпел неудачу уже не в первый раз. Например, если его дразнят другие дети в школе и он уже пробовал использовать ассертивные методики, чтобы заставить их замолчать, возможно, вам следует пообщаться с учителем и набросать свой план действий. Если и после этого ребенка продолжают преследовать неудачи, возможно, что проблема действительно находится за пределами его контроля, и тогда вам придется рассмотреть иные варианты.

Метод «Семейные встречи»

Я очень люблю рассказывать об этом методе, потому что он прекрасно работает против избалованности, подкрепляя «мы» по сравнению с «я». Кроме того, семейные встречи – это способ предоставить всем, от дошкольника до студента, честные и равные возможности высказаться о том, что волнует всю семью, и к тому же дать испытать мощное чувство причастности и собственной важности. Семейные встречи следует проводить раз в неделю, и в них должны участвовать все, кто живет в доме. Но не переживайте, эти мероприятия всегда проходят весело, иногда бывают довольно короткими и неизменно придают всем силы.

Конечно, в самых важных вопросах последнее слово всегда остается за родителями, но мы получим гораздо больше поддержки, если привлечем детей к принятию решений. Более того, так мы научим их решению задач, сотрудничеству, выходу из конфликтов, лидерству и т. д., дав возможность попрактиковаться в этом. Дети привыкают к тому, что у них есть право голоса – или даже действий по собственному усмотрению, – но голоса не более важного, чем у любого другого члена семьи.

Как применять

Семейные встречи могут быть короткими и милыми, а могут включать в себя множество тем и обсуждений. Для начала выберите время и место (подальше от телевизора и не во время обеда, чтобы не отвлекаться), подходящие для всех ваших домашних. Многие семьи считают наиболее удобными воскресные дни или вечера, но вы можете выбрать что-то свое. Встречи допустимо проводить нерегулярно, однако метод работает лучше всего, если применяется каждую неделю, чтобы дети знали, что для семейного общения всегда находится время и место.

Пока вы еще только привыкаете к семейным встречам, придерживайтесь простой структуры, в которой должны быть следующие элементы.

Комплименты и благодарности

В начале семейной встречи каждый должен сказать что-нибудь хорошее о каждом. Это может быть все что угодно, от «Спасибо, что повеселил меня недавно той шуткой» до «Я очень благодарна тебе за помощь с малышами на этой неделе». Хотя первое время ваши дети могут испытывать неловкость от необходимости кого-то благодарить, очень быстро они привыкнут и даже будут ждать этой части встречи, чтобы услышать что-нибудь приятное.

Календарь

У любой семьи много дел, и каждому из нас полезно бывает проверить и уточнить распорядок на неделю, прежде чем он окончательно вступит в силу. Если на семейной встрече вы обговорите деловые поездки, очередность пользования автомобилем и матчи по софтболу, то получите уверенность, что никто не остался обиженным и забытым.

Закуски

Сделайте семейную встречу более интересной – и придайте ей оттенок официальности, – подав какие-нибудь особые закуски. Помимо всего прочего, это даст детям еще одну возможность внести свой вклад: помочь вам в сервировке и уборке.

Карманные деньги

Семейные встречи – замечательная возможность раздать детям карманные деньги, что к тому же послужит дополнительным стимулом (если таковой нужен), чтобы обеспечить общее присутствие.

Развлечения

Лучшая часть вашей семейной встречи – какое-нибудь общее развлечение. Оно должно стоять последним в повестке дня, а о его длительности и сложности договоритесь сами. Это может быть и чтение вслух главы из интересной книги, и настольная игра, и совместная прогулка. Главное, чтобы участие принимали все.

Роли и задачи

Чтобы повысить чувство важности у присутствующих, каждый из них должен иметь на встрече свою роль. Чередуите их среди членов семьи каждую неделю, чтобы каждый мог побыть Председателем, Контролером, Планировщиком, Официантом, Поваром, Затейником или Секретарем. Даже маленькие дети способны помочь, к примеру раздавать салфетки для фуршета или определять порядок обсуждения дел, а чувство значимости четырехлетнего человека получит огромное подкрепление, если его назначат Председателем встречи. Число позиций должно быть равно количеству членов вашей семьи – следите за тем, чтобы никто не остался неохваченным.

Темы для обсуждения

Повесьте листок с повесткой дня там, где все будут видеть его и дополнять по необходимости, а на еженедельной встрече обсудите все его пункты. Вы можете обсудить, в какое время и как приступить к весенней генеральной уборке, когда пригласить гостей или что бы новенького попробовать сделать в отпуске. Словом, обсуждать можно все. Но, чтобы ваши встречи не слишком затягивались, возьмите за правило говорить только о том, что было заранее внесено в повестку дня.

Обсуждение проблем

Семейные встречи – это возможность обсудить проблемы, существующие у вас в доме, например тот факт, что Томас постоянно

берет без разрешения наушники Мэгги. Пусть дети выскажут свои претензии в разумном ключе, следуя определенным правилам.

- Разговаривать нужно вежливо, используя, к примеру, обороты «я думаю», «мне кажется» и т. п. Никаких обвинений или грубых комментариев!

- Каждый может высказать свое мнение, но нельзя перебивать друг друга и говорить одновременно.

- Если кто-то выносит на общее обсуждение какую-то проблему, он должен предложить и возможные варианты решения.

- Следует придерживаться темы. Как только тема окажется закрыта, к ней нельзя возвращаться до тех пор, пока не станут видны результаты принятого решения (как правило, до следующей семейной встречи).

Хотя у детей должна быть возможность поговорить о том, что их волнует, не давайте им на этом заикливаться. Лучше сосредоточиться на решениях и двигаться дальше.

Обучение и тренировки

Семейные встречи – это прекрасная возможность для проведения быстрых тренингов по различным темам: от противопожарной безопасности до свадебного этикета или приготовления глазури без комочков для торта. Только помните, что эти учебные мероприятия должны быть короткими: как бы вам ни хотелось научить всех сразу затирать стыки у плитки, столпотворение в маленькой ванной над щеткой и затиркой – не самый лучший совместный опыт.

Может ли хоть какая-то компания или профессиональная организация успешно работать (или хотя бы существовать продолжительное время) без регулярных совещаний, где обсуждались бы и решались все потребности, решения и распорядки?

*Ричард и Линда Эйр «Ловушка избалованности»
(The Entitlement Trap)*

Советы и подсказки

- Установите правило «Никаких гаджетов». Семейные встречи – это своего рода «Время для разума, тела и души» для целой семьи, так что все должны быть настроены на общение.

- Обеспечьте каждому возможность высказаться и найдите способ добиться пары слов даже от молчаливых детей. Однако не позволяйте никому – в том числе и себе! – доминировать в дискуссии.

- Придерживайтесь новых идей или правил, выработанных на семейной встрече, как минимум в течение недели. Этот промежуток времени покажет вам, работает ли нововведение, а кроме того, дети станут относиться к принятию решений более серьезно, если будут знать, что им придется следовать им.

- Не поддавайтесь искушению собраться только тогда, когда что-то идет не так, в противном случае ваши дети начнут бояться семейных встреч как огня. Собирайтесь раз в неделю, если это возможно.

- Если что-то мешало вам встречаться на протяжении нескольких недель, не отчаивайтесь, а как только будет возможно, возвращайтесь к изначальной графике. Ритуал еженедельных встреч оказывает на детей очень благоприятное воздействие.

- Лучше будет, если вы станете соглашаться с правилами, придуманными вашими детьми, даже если совершенно уверены, что те не сработают. Дети получают гораздо больше ценного опыта, если им придется собирать все по кусочкам, пересматривать свои решения и достигать нового соглашения, чем если вы сразу вмешаетесь и сделаете все по-своему.

- Проводите время весело! В первую очередь семейные встречи – это возможность для построения более крепких связей в семье. Такие собрания должны проходить с позитивным настроением, а не превращаться в бесконечный поток жалоб друг на друга и фестиваль нытья.

Да, но...

«У меня непостоянный график работы». Поставьте себе целью собираться четыре раза в месяц. Как только вы будете знать, когда

именно вам предстоит работать, определите время для встреч всей семьей. Даже если вы сумеете проводить всего две встречи в месяц, старайтесь делать это по возможности регулярно и помещайте запланированную дату на самом видном месте, чтобы ваши дети знали, что они обязательно должны будут присутствовать.

«Мои дети считают себя слишком крутыми для семейных встреч». Да, поначалу этот метод может показаться детям сомнительным, но, скорее всего, они быстро осознают, насколько полезна возможность высказать свое мнение о том, как делить семейный автомобиль или какое мороженое должно лежать в холодильнике. Не отступайте. Даже если дети так и не полюбят семейные встречи, уроки этих собраний все равно будут ценны. Чтобы привлечь детей, выбирайте такие закуски и развлечения, которые им понравятся. Если они упорно не хотят участвовать и вносить свой вклад, подумайте, достаточно ли вы используете «Время для разума, тела и души» и другие инструменты из этой книги, чтобы давать детям достаточное чувство причастности и собственной важности. Если их эмоциональные потребности будут удовлетворяться, они с большей готовностью пойдут на сотрудничество.

5. Создание последовательной среды

О нет! Уже 7:43, а одиннадцатилетний Джексон забыл поставить будильник! Автобус придет через пятнадцать минут! Впрочем, беспокоиться не о чем: мама Джексона не хочет, чтобы он все делал в спешке, поэтому, конечно, отвезет его в школу сама. Джексон бредет на кухню, намазывает маслом тост, действуя левой рукой вместо правой и стоя на одной ноге – просто чтобы проверить, по силам ли ему такое, – а потом приступает к исследованию, за сколько укусов можно съесть сэндвич, если отщипывать от него самые маленькие кусочки. Мама упрощает сына поторопиться, тащит его в ванну чистить зубы, напоминает, что нужно взять школьный обед, и на всякий случай кладет ему в рюкзак шапку.

Упс! Как только Джексон выходит из машины у школы, он вспоминает, что оставил спортивную обувь в своей комнате, под креслом, с засунутыми внутрь грязными носками. Бедный Джексон – без спортивной обуви он не сможет играть в мяч на уроке физкультуры! Мама звонит папе, который, к счастью, еще не успел уехать на работу, – тот говорит, что привезет кеды вовремя, правда, ему при этом придется остаться без кофе.

Вот ведь! На перемене Джексон стоит в очереди на горку, и тут другой мальчик становится перед ним. Джексон делает единственное, что в тот момент кажется ему разумным: грубо отпихивает наглеца – который на полголовы ниже его – и снова встает на свое место. Мальчик при этом падает и обдирает коленку. Быстро появляется обеспокоенная учительница, тащит пострадавшего к медсестре и, судя по всему, хочет выбрать какой-нибудь лейкопластырь из ее обширной коллекции со «Звездными войнами». Спеша остановить сочащуюся кровь, учительница вполуха слушает ответ мальчика на свой вопрос: «Что случилось?» – и высказывает предположение, что Джексон обязательно извинится при случае. Три секунды спустя Джексон дожидается своей очереди и съезжает с горки, уже совершенно позабыв о происшествии.

Это очень плохо. После школы Джексон на кухне пытается, стоя на резиновом мяче, выпить стакан молока и – вот ведь неожиданность! –

разливает его по всему полу. Мама выгоняет мальчика на улицу поиграть, а сама убирает за ним.

Черт побери! На обед курица с рисом, а Джексон не любит ни то, ни другое – ему хочется гамбургеров. Через какое-то время папа видит, что кусочки с тарелки Джексона потихоньку отправляются под стол, на радость собаке, и, слегка пожутив сына, готовит макароны с сыром, чтобы мальчик не остался голодным.

Тьфу! Собираясь гасить свет перед сном, Джексон вспоминает, что к завтрашнему дню должен был сделать плакат о сборе мусора! А он даже не начал – он так и не выбрал момента, когда бы ему захотелось этим заняться. Папа обещает написать электронное письмо учительнице, чтобы она дала Джексону дополнительный день на подготовку, а затем усаживается рисовать заголовок и картинки, чтобы Джексону осталось только раскрасить их. В конце концов, мальчик не хуже других знает, как собирать мусор, так почему его оценки должны страдать из-за какого-то дурацкого плаката?!

Это был день, полный ошибок, но в чем же тут главная беда? Джексон прожил целый день, не столкнувшись ни с одним из последствий своих неверных действий.

На каком-то этапе все мы должны научиться выполнять свои обязанности, не забывать спортивную обувь и везде появляться вовремя – и к детям сказанное относится тоже. Если вы хотите, чтобы во взрослой жизни им сопутствовал успех, учите их этому.

Все мы желаем нашим детям самого лучшего – до такой степени, что делаем все возможное, чтобы домашние задания были готовы, спортивная обувь не забыта, а будильник установлен на нужное время. К несчастью, нам часто кажется, что этого нельзя достичь никак иначе, кроме как уговорами, нравоучениями, напоминаниями, криками, наказаниями, подкупом и т. д. – продолжить можете сами.

Но вот в чем дело: нельзя рассчитывать, что, постоянно спасая наших детей и применяя прочие не слишком полезные тактики воспитания, мы внушим им правильные мысли. Да, мы можем каждый день напоминать детям, чтобы они не забывали взять с собой обед, – но тем самым мы учим их лишь тому, что им нет необходимости брать ответственность на себя. То же самое относится к уговорам почистить клетку у черепашки, к лекциям типа «Если ты будешь хорошо учиться,

то сможешь поступить в хороший колледж и получить приличную работу», ежедневным столкновениям по поводу мытья головы и лишению десерта на неделю, чтобы в следующий раз дети слушались папу, когда он говорит, что нужно уходить из парка. Ни один из этих методов не ведет к хорошему поведению, а большинство лишь создают стену между родителями и детьми. Если вы просто будете говорить «Не клади свою новую красную рубашку в стирку с белым бельем», они не усвоят необходимого урока. Им может повезти, и рубашка окажется в куче темного белья, но, если они никогда не увидят, как их белоснежные майки и носки становятся розовыми, они ничему не научатся. Если мы хотим, чтобы хорошее поведение стало для ребенка естественным, мы должны найти иной путь, нежели постоянные уговоры и напоминания о том, что он должен быть пайнкой. И здесь чрезвычайно важным оказывается его представление о последствиях.

Действия имеют последствия. Дети узнают это в самом раннем возрасте: я отпустил чашку, и она упала на пол. Большинство также усваивают, что чашку сразу поднимает мама. Ребенок быстро смекает, что может повторять такое поведение, пока маме это наконец не надоест и она не уберет чашку или не подвесит ее на цепочке к детскому стульчику.

Испытывая последствия, мы узнаем, что если будем слишком долго спать, то опоздаем на автобус; если не будем есть, то проголодаемся; а если попытаемся выпить стакан молока, стоя на надувном мяче, получится большой беспорядок. Эти и множество других уроков продолжают иметь смысл на протяжении всей жизни.

Но что же происходит, если уклоняться от последствий или избегать их? Возьмем, к примеру, Джексона. Его день был полон замечательных уроков – но усвоил ли он хотя бы один из них? Каждое последствие, с которым мальчик мог бы столкнуться, было убрано с его пути взрослыми, а это, по сути, означает, что в следующий раз он снова с легкостью сделает тот же самый неправильный выбор. Намерения родителей, которые все время стараются спасти сына и напоминать ему о его обязанностях, самые лучшие: они хотят, чтобы дни Джексона проходили без тревог и страданий. Все это, конечно, прекрасно, за исключением того, что, если такое войдет в привычку и станет образом жизни (что обычно происходит очень быстро), Джексон вырастет, так и

не научившись заботиться о себе и брать на себя ответственность за свои действия.

Это можно представить себе следующим образом: что было бы, если б вы не выполнили данное вам на работе задание – и ничего страшного бы не случилось? Или если б вы опоздали на час, но никто бы не придавал этому значения? Или если б вы сказали начальнику, что думаете о его способе управления, а он бы лишь улыбнулся и предложил вам отдохнуть остаток дня? Очень быстро вы бы поняли, что нет смысла напрягаться, потому что вам ничего не грозит, даже если вы будете вести себя хуже некуда. Работа превратится во времяпрепровождение между кофе и ланчем – и то если это будет вам удобно.

Когда дети, подобные Джексону, проводят годы, практически не сталкиваясь с последствиями своих действий, наступление их поведенческой зрелости затормаживается, а внутренний компас сбивается. Они взрослеют, но становятся все менее и менее способны принимать важные решения. Если они *на собственном опыте* так и не поймут, к примеру, что нужно надевать пальто, когда на улице холодно, впоследствии у них не хватит опыта и способностей, для того чтобы придумать, чем перекусить, когда (и нужно ли вообще) готовиться к опросу по геометрии или куда отправиться после выпускного бала.

Именно по этой причине отсутствие у ребенка представления о последствиях создает огромную проблему избалованности. Если мы не будем позволять нашим детям самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, они привыкнут к беззаботной жизни. А когда они к ней привыкнут, то начнут считать, что такой она будет всегда и всегда все за них станет делать кто-то другой.

Испытывать последствия своих поступков зачастую не очень приятно – однако это один из наиболее эффективных способов усвоения позитивного поведения. И, вообще-то говоря, мне кажется, что лучше познакомить ребенка с последствиями опоздания на автобус в шесть лет, чем ждать, пока ему сделают выговор на его первой настоящей работе. А вам так не кажется? Конечно, рано или поздно ребенок *обязательно* поймет, что у действий есть последствия. Наша цель – объяснить это безопасно и эффективно, пока ставки еще не слишком высоки. Все мы знаем, что, когда дети начнут самостоятельную жизнь в большом мире, последствия их неверных

решений и действий могут стать куда серьезнее, чем разлитое молоко, – от тюремного заключения до незапланированной беременности или увольнения с любимой работы. Но, если мы познакомим детей с последствиями сейчас, мы тем самым поможем им избежать серьезных проблем в будущем.

Эта глава – о том, как мы попадаем в ловушку, спасая своих чад от последствий их неправильных решений (такое бывает с каждым из нас!), и как мы можем построить контролируруемую систему последствий так, чтобы наши дети в любом возрасте извлекали ценные уроки из своих ошибок и впоследствии совершали их меньше.

Вы узнаете, как создать в доме *последовательную среду*, где правильный выбор ребенка будет приводить к положительным последствиям, а неправильный – к отрицательным. Но это значит вовсе не то, что мы должны применять наказание за каждый неверный шаг, а то, что мы позволяем последствиям происходить, не пытаюсь оградить от них наших детей. И мы не должны неустанно наблюдать за ними, словно ястребы, – гораздо важнее следить за *нашими собственными действиями*, чтобы ненароком не спустить детей с крючка и гарантировать, что они сами будут нести ответственность за свои поступки.

Когда в вашем доме установится последовательная среда, в нем станет куда меньше уговоров и напоминаний и куда больше ответственности. Родители всегда рассказывают мне о том, как их радуют такие перемены. Да, дети совершают ошибки и испытывают последствия, но потом все заканчивается, и урок оказывается выучен, а вероятность того, что в следующий раз действия будут успешными, повышается. Нравится такая перспектива? Читайте дальше, и вы узнаете обо всех тонкостях, связанных с последствиями, и о том, как начать пользоваться этой системой.

Не без последствий

Последствия – это тушенная брокколи мира воспитания. Изначально нам *очень* нравится идея о том, что наши дети будут извлекать ценные уроки из своих ошибок и начнут брать на себя ответственность. Но, когда блюдо последствий подается на стол каждый день, его становится не так-то легко проглотить.

Что именно представляет собой последствие? Вспомните уроки физики в старших классах. Каждое действие влечет за собой другое действие. В случае идеального воспитания (и в идеальном мире) позитивное действие (например, помощь младшему брату в постройке игрушечной гоночной трассы) порождает позитивную реакцию (младший брат поделится своими любимыми машинками). Негативное действие (подкармливание собаки собственным обедом) должно приводить к негативной реакции (собаку вырвет прямо на ботинки нарушителя).

Конечно, мир семейного воспитания не идеален, и иногда наши дети не видят никаких последствий своих действий (они отказываются готовиться к презентации о Нептуне, но их спасает от плохой оценки пожарная тревога) или испытывают позитивные последствия негативных действий (забыли взять в школу обед, но товарищ поделился своей пиццей), и наоборот (они хотят убрать мусор в соседском цветнике, а их обвиняют в нарушении границ собственности). Такое случается, и именно потому так важно позволять последствиям наступать, когда это возможно. Они имеют невероятную ценность для обучения детей жизни в реальном мире.

Последствия умело преподают им уроки там, где мы не в состоянии сделать этого. Вот вам два варианта одной ситуации.

Тринадцатилетняя Ханна собирается поиграть с подругами в теннис в близлежащем парке. Вы знаете, что ей станет жарко, и напоминаете, чтобы она взяла с собой воду. Девочка бездумно соглашается и уходит, чтобы поправить хвостик на голове. Когда она снова спускается, вы опять напоминаете о воде, но она уже не обращает на вас внимания. Пока ее нет в комнате, вы наполняете водой бутылку и кладете ее в теннисную сумку Ханны, чтобы девочка увидела ее, когда будет доставать ракетку, – вы ведь не хотите, чтобы ваша дочь мучилась

от жажды. Когда Ханна возвращается в комнату, она уже опаздывает, и мысли ее блуждают где-то далеко. Она хватается сумку и убегает. Конечно, во время игры ей становится жарко, и бутылка с водой оказывается найденная. Поблагодарит ли вас Ханна? Конечно, нет. Вспомнит ли она взять с собой бутылку воды в следующий раз? Маловероятно.

А вот другой сценарий той же истории. Тринадцатилетняя Ханна собирается поиграть с подругами в теннис в близлежащем парке. Вы замечаете, что ей, скорее всего, станет жарко, и спрашиваете, есть ли в парке питьевые фонтанчики или дочь возьмет с собой воду. Ханна выходит из комнаты, бормоча что-то вроде «может быть» и «там есть фонтанчики». Когда она возвращается, то уже опаздывает, поэтому хватается сумку и убегает. Конечно, во время игры ей становится жарко. Но вместо того, чтобы взять бутылку и попить, ей приходится несколько раз бегать через весь парк к фонтанчику. Недовольна ли она, придя домой? Конечно. Вспомнит ли она, что надо взять с собой воду, в следующие разы? Наверняка.

Ханна гораздо лучше усвоит урок благодаря испытанному неудобству, чем в результате постоянных напоминаний и уговоров. И все не ограничится бутылкой воды, которую стоит брать с собой на теннис; сделанные выводы можно применить и в других сферах жизни. Ханна станет более тщательно готовиться к другим видам деятельности в будущем, сознавая, что никто не выполнит за нее ее обязанности. Жестоко? Вовсе нет, учитывая, что спустя несколько лет Ханне придется принимать куда более важные решения.

Конечно, не нужно ожидать от четырехлетнего ребенка, что он сам возьмет в детский сад разрешение на экскурсию, но вполне разумно рассчитывать, что он не будет забывать свой рюкзачок, выпрыгивая из машины. Точно так же в семь лет ребенок может и должен помнить о том, когда нужно взять в школу спортивную обувь, а когда – отнести книги в библиотеку, в тринадцать – самостоятельно следить за расписанием уроков музыки или спортивных тренировок, а в восемнадцать – ответственно собирать вещи в поездку. Однако, не имея практики с самого раннего возраста, ребенок будет не в состоянии справиться даже с самыми простыми обязанностями.

Уроки жизни

Когда вы начнете воспринимать последствия в первую очередь как *средство обучения* ваших детей, вы уже не будете так выходить из себя, если ваша шестилетняя дочь вскроет половину приготовленных на день рождения подарков, пока никто не смотрит, а тринадцатилетний подросток сделает себе стрижку, которая будет совсем не такой крутой, как ему казалось поначалу. Вместо этого вы можете спокойно дать последствиям (меньше сюрпризов в особенный день, необходимость носить шапку в следующем месяце) сделать работу за нас.

Наши дети *неизбежно* совершают глупости. Мы можем либо извлечь максимум выгоды из их ошибок, позволив увидеть прямые результаты действий и при необходимости предложив совет и помощь, либо отказаться от возможности обучения и спасти чад из любой неприятной ситуации. Дети, которых вечно подстраховывают, усваивают только то, что кто-нибудь обязательно придет на помощь и, значит, можно делать все что угодно, не беспокоясь о последствиях.

Эта привычка очень быстро и легко переходит в избалованность. «Я имею право делать все, что захочу, не беспокоясь о последствиях». И такое отношение проникает во все области жизни.

Однако, когда рост и развитие ребенка происходят в последовательной среде, он вначале усваивает: «Если я брошу чашку на пол, я останусь без чашки», затем: «Если я не надену перчатки, у меня замерзнут руки», затем: «Если я не буду делиться своими игрушками, мои друзья перестанут со мной играть», через некоторое время: «Если я не буду отрабатывать свободные броски, меня не будут выпускать на поле» и, наконец: «Если я не буду готовиться к экзаменам, я не смогу поступить в медицинский институт». Дети, привыкшие самостоятельно делать выбор, постепенно на протяжении всего детства, а затем и взрослой жизни становятся способны с относительной легкостью принимать все более и более серьезные решения. Когда же ребенок так и не усвоил, что если он будет бросаться песком, то ему не позволят играть в песочнице, по прошествии лет он, скорее всего, не поймет, что если он будет слишком грубо вести себя на поле во время важного матча, то оставшееся до конца время просидит на скамейке запасных – и не важно, звезда он или нет.

Даже взрослые время от времени неизбежно принимают *неправильные* решения. В конце концов, у всех есть тренажер, на котором висит пальто, есть туфли, которые натирают мозоли, есть уродливые, непонятно зачем купленные подушки. Но это нормально. Ребенок, растущий в последовательной среде, не растеряется, если случайно забудет у бассейна свои любимые очки и полотенце, – он быстро догадается, что можно позвонить в администрацию и попросить отложить забытые вещи до того момента, когда он за ними вернется. Ребенок же, который не привык испытывать на себе результаты своих неверных решений, вместо этого просто начнет клянуть у родителей новые очки и полотенце. Ведь мама не напомнила ему о них вовремя!

Благодаря последствиям у детей развивается критическое мышление, потому что они учатся оценивать возможности на основании вероятных результатов; изобретательность, потому что они должны придумывать новые решения, когда с первого раза что-то не получается; способность брать на себя ответственность, потому что они осознают, что ошибки – еще не конец света; и даже сочувствие, потому что они на собственном опыте узнают, каково это – оказаться в неприятной ситуации. Такие уроки может преподать только сама жизнь. Я гарантирую, что ваши дети действительно *скорее и лучше* научатся чему-то на настоящем жизненном опыте, чем через постоянные уговоры. А то, что они узнают *из жизни*, они запомнят *на всю жизнь*.

С помощью последствий ваши дети научатся не бояться неудач, а использовать их для того, чтобы в следующий раз сделать более удачный выбор. Это замечательный и очень действенный инструмент! Создав последовательную среду в своем доме (как – вы скоро узнаете), вы сами захотите отступить в сторону и позволить жизни научить ваших детей жить. И даже если вначале им такая система не понравится, вскоре они почувствуют себя более сильными и ответственными благодаря тому, чему научились, – особенно когда начнут самостоятельно принимать правильные решения и увидят их результаты. Отношение «я могу делать все что угодно» постепенно сойдет на нет, а его место займет позитивное «то, что я делаю, имеет значение».

Последовательная среда

Первый метод в этой главе носит название «Естественные и логические последствия», он научит вас, как сделать так, чтобы неверные решения вашего ребенка влекли за собой негативные результаты, а кроме того, гарантирует, что он получит все возможности учиться на своих ошибках. Остальные методы также помогут детям избавиться от ощущения, будто их действия ничего не значат, а любое поведение сойдет им с рук. Применяйте эти инструменты, и очень скоро жизнь в вашем доме потечет более гладко, по мере того как ваши дети будут привыкать нести ответственность за свои поступки.

Но как вообще убедить баловней, которые привыкли, что их спасают от любых неприятностей, учиться делать правильный выбор и принимать на себя ответственность?

Во-первых, подготовьте к переменам *себя*. Тяжело видеть, как дети принимают решения, которые, как мы знаем заранее, приведут к проблемам, пусть даже несерьезным. Но когда дети начнут сознавать, что никто не будет спасать их от неправильных действий или их последствий, то быстро научатся внимательнее относиться к принятию решений. Со временем вы все реже будете слышать: «Я не выйду на поле в следующей игре, потому что опаздывал на тренировки» – и все чаще: «Тренер сказал, что я буду играть в основном составе, потому что мои свободные броски улучшились – ведь я так много тренировался!» Разве это не мед для ваших ушей? Если вы будете смотреть на неправильное поведение ваших детей с такой точки зрения, вы уже не будете, как прежде, склонны к крикам, нотациям, уговорам, напоминаниям, наказаниям и прочим негативным приемам воспитания, к которым все мы прибегаем время от времени. Чем терпеливее вы реагируете на детей и возникающие у них проблемные ситуации, тем эффективнее оказывается использование последствий.

В применении этой системы мне больше всего нравится, что родитель не выглядит злодеем! Пусть последствия говорят сами за себя – когда ваш подросток сидит дома в пятницу вечером, потому что сегодня слишком поздно пришел домой, или когда четырехлетняя малышка остается без сказки на ночь, потому что была слишком занята, строя рожицы перед зеркалом, и не легла спать вовремя. А потом вы

выступаете в роли «хорошего парня», выражая ребенку сочувствие по поводу пропущенной вечеринки или непрочитанных «Приключений маленького паровозика». Никакого силового противостояния (не забывайте, что вы можете просто уйти и далее игнорировать любые протесты), так что винить ребенок должен только себя. Он обязательно усвоит урок, а вы не потеряете самообладания.

Вы также должны подготовить детей к новому положению вещей. Предложенные мною методы вложат в ваши уста слова, необходимые для того, чтобы донести новости до своих чад, но, кроме того, вы не должны забывать о «Времени для тренировки», чтобы приучить детей к желаемому поведению. Обучающие занятия в последовательной среде имеют очень большое значение по двум основным причинам. Во-первых, чем лучше ваши дети осознают, что им нужно делать, тем меньше они будут предоставлены сами себе и склонны к плохому поведению. Во-вторых, обладая определенными навыками, при совершении ошибок они не окажутся в растерянности и смогут эффективнее устранить причиненный ущерб.

Наконец, используйте «Контролируемую среду», «Распорядок "когда – тогда"» и другие позитивные техники, которые помогают настроить детей на успех. «Распорядок "когда – тогда"» для времени после школы и хорошо организованное тихое место для занятий помогут вашему двенадцатилетнему ребенку в выполнении задания по математике гораздо больше, чем любые нотации. Обратитесь к нему за советом («Ты можешь предложить что-нибудь, что помогло бы тебе следить за выполнением школьных заданий в течение недели?»), а затем дайте возможность при необходимости корректировать собственные планы – при условии, что поставленная цель все равно будет достигнута.

Ну, что, вы готовы к радикальным переменам у вас дома? Последствия очень скоро начнут работать в полную силу, помогая детям преодолеть забывчивость, безответственность и откровенно дурное поведение. Они отвыкнут от жизненного стиля «никого не касается, что я делаю», и это принесет счастье всей семье.

Метод «Естественные и логические последствия»

Что произойдет, если вы попытаетесь удержать стакан сока на тетрадке, будете допоздна смотреть телешоу перед важной презентацией или выйдете на улицу без зонта, несмотря на сгущающиеся тучи? Сок прольется, вы потерпите фиаско, и вы промокнете. Это, как всем нам известно, последствия неверных решений. Однако взрослеть *без* таких последствий – хуже, чем обнаружить оранжевое пятно на новой блузке. В таком случае вы станете считать, что можете делать все, что вам хочется, – даже если это серьезно навредит вашему здоровью, отношениям, финансам или будущему.

Отношение «я могу все, что хочу» – отличительная черта чрезмерно избалованного поколения, и принадлежащие к нему дети часто растут в условиях, когда их постоянно спасают от последствий собственного дурного поведения. В результате они мало задумываются о том, как их действия влияют на окружающих, и считают, что должны жить без забот, даже если принимают решения, обычно непозволительные ни для кого.

Вот почему так важно построить последовательную среду для ваших детей – и приведенные в книге стратегии могут послужить прекрасной отправной точкой. «Естественные и логические последствия» – это инструмент обучения, который поможет детям на своей шкуре почувствовать результаты собственного негативного поведения и побудит в следующий раз сделать более правильный выбор.

Как применять

Последствия – всегда крайне важная часть обстановки, где нет места избалованности. Но при этом они не должны быть *первой линией обороны* против плохого поведения. Если вы обнаружили, что ваши дети постоянно сталкиваются с негативными последствиями, вероятно,

вам нужно проделать некую подготовительную работу в других областях позитивного воспитания. В первую очередь вы должны укрепить чувства причастности и собственной важности у ваших детей с помощью «Времени для разума, тела и души» и других инструментов («Богатая решениями среда», «Каков твой план?», «Время для тренировки» и т. д.), чтобы плохого поведения вообще не возникало. Кроме того, так как вы выстраиваете систему последствий заранее, лучше всего она работает в случае повторяющегося поведения – а для ошибок, сделанных один-два раза, используйте другие методы.

Есть два типа последствий: естественные и логические. Очень важно понимать разницу между ними, чтобы использовать их наиболее эффективно.

Естественные последствия – это те, с которыми вы *позволяете* столкнуться ребенку. По сути, если вы заранее предупредили его о неприятном результате, вам остается лишь пассивно ждать, когда последствия наступят сами. Если он отказался надеть пальто – он простудится. Если он оставил игрушки во дворе – они испачкаются, потеряются или сломаются. Если по дороге в музыкальную школу он не захочет есть яблоко, которое вы взяли для него, он проголодается. Когда последствия уже произойдут, вы можете обсудить их с ребенком, *если он того пожелает*. Однако не стоит поддаваться искушению лишний раз подчеркнуть свою точку зрения, говоря «Вот видишь? Ты не надел пальто и простудился!». В таком случае, вероятно, ребенок только испытает ненужное раздражение против вас, и урок будет усвоен хуже.

Чтобы использовать естественные последствия, совершите следующие шаги.

1. В спокойный момент заранее кратко предупредите ребенка, что может случиться, если он и дальше будет вести себя неправильно. Например, если ваша девятилетняя дочь все время пытается командовать другими девочками, вы можете аккуратно объяснить ей: «Мне кажется, твоим подругам не нравится, что ты постоянно указываешь им, как и во что играть. Если ты будешь продолжать вести себя так и не начнешь следить за собой, они могут больше не захотеть общаться с тобой».

2. Дайте естественным последствиям произойти. Когда в следующий раз ваша дочь начнет указывать подругам, как одевать

своих кукол для большого бала, молчите, даже если вы видите, что детям это явно не нравится.

3. Избегайте слов «Я же тебе говорила!» – но при необходимости пожалейте ее и дайте совет. Когда она начнет жаловаться, что ее лучшая подружка больше не хочет к ней приходить, проявите сочувствие. А после этого, вместо того чтобы сказать «Конечно, не хочет, ты же все время указываешь ей, что делать», спросите: «Как тебе нужно вести себя, когда ты в следующий раз будешь с кем-то играть?» – и порепетируйте вежливое общение с подругами. Ваша дочь очень скоро научится держаться правильно.

Вот еще один пример.

Погода пасмурная, и вы видели в прогнозе 70 %-ную вероятность дождя. Пока ваш семилетний сын ест утром свою кашу, вы замечаете: «Эван, наверное, тебе сегодня стоит надеть плащ и сапоги, может пойти дождь».

«Ненавижу плащ», – отвечает он.

Вы выполнили свою часть миссии – но дальше начинается самое трудное. Глядя, как Эван выходит на улицу в сандалиях и футболке, молчите, даже если он идет в гости к другу, который живет дальше по улице, а в воздухе уже пахнет дождем.

Само собой, через час, когда Эван пойдет обратно, небеса разверзнутся. Он успеет промокнуть насквозь, пока бежит до дома, – но, скорее всего, в следующий раз он воспримет ваше предупреждение более серьезно.

Главное, что требуется от вас, – когда Эван возвращается домой, ничего не говорить ему, за исключением выражения сочувствия, если таковое кажется вам уместным («Ну и вид у тебя! Хочешь переодеться во что-нибудь сухое?»).

Логические последствия, в отличие от естественных, не происходят сами по себе – вы *задаете* их. В качестве не наказания, но прямого результата нежелательных для вас действий ребенка. Логические последствия могут быть уместны, когда:

- столкновение с естественными последствиями может быть опасно для ребенка (например, у него начнут портиться зубы, если он не станет их чистить);

- плохое поведение обычно не дает эффективных естественных последствий (например, ребенок вряд ли заметит, если игрушки в комнате так и будут валяться на полу).

Естественные и логические последствия: капризы за столом

«Фу, гадость! Я это не буду!» Нет, на столе вовсе не жаркое из ежика и тушеные водоросли – вы ставите перед ребенком шикарное блюдо с разноцветными (и такими питательными!) фаршированными перцами, стручковой фасолью, миндалем и ломтиками манго. Вы готовили его целых полтора часа. Но ваш ребенок предпочел бы разогретые куриные нагетсы, вырезанные в форме динозавриков. Именно их он и пытается у вас выпросить, категорически отказываясь от нормальной здоровой еды. А вы тем временем размышляете: «Как же мне заставить его есть?»

Ответ: никак. Однако чувство голода – одно из самых основных естественных последствий и ваш лучший способ заставить ребенка съесть на обед нечто большее, чем одна булочка. На самом деле капризы в еде обычно – классический пример избалованности. Да, некоторые исследования говорят, что есть дети, действительно разборчивые в еде, потому что у них на языке больше вкусовых сосочков и они от природы испытывают отвращением к некоторым фруктам и овощам, однако большинство из тех, кто капризничает за столом, не родились такими. Их ограничения в рационе – следствие многолетнего потакания родителей либо регулярных вознаграждений за съеденные до конца порции или незнакомые блюда (да и разве можно ругать человека за то, что он давится цветной капустой?).

В то же время если не есть, то очень быстро проголодаешься. Я не предлагаю вам морить ваших детей голодом, а просто советую применять не уговоры, подкуп или

наказание, а иные способы, чтобы заставить их съесть ну еще хотя бы ложечку шпината или кусочек рыбы.

Если раньше вы всегда готовили для детей отдельно или пытались заставить их есть, сегодня поступите по-другому. Скажите им заранее: «Вы уже достаточно большие, чтобы поужинать вместе со всеми. Но имейте в виду: в половине седьмого кухня закрывается, и тарелки остаются пустыми до завтрака». Затем проследите, чтобы дети не перебили себе аппетит перед ужином какими-нибудь сладостями или печеньем. Будет лучше, если среди блюд на ужин окажется хотя бы одно, которое может понравиться детям, но не переусердствуйте в этом. Дайте им, чего и сколько они хотят, но не уговаривайте (да и вообще не стоит отпускать никаких комментариев по поводу правильного питания, так как это само по себе способно вызвать протест у детей). Если вы переживаете, что они набьют себе желудки одной кукурузой, давайте каждому не больше одной порции. Но даже если ваш лучший картофельный суп сегодня их не соблазнит, вы сможете уверенно сказать, что ночь, проведенная под бурчание пустого живота, заставит их завтра радостно наброситься на бефстроганов. С голоду ваши дети не умрут – зато научатся не бояться новых блюд.

Логические последствия, в отличие от естественных, родители создают и внедряют сами. Чтобы логические последствия были честными и эффективными, они должны соответствовать пяти принципам (я адаптировала их из работ Джейн Нельсен и Стивена Гленна).

Уважение

Позитивным логическим последствием не может быть никакое действие, направленное на то, чтобы вызвать у ребенка страдания или стыд, например физическое насилие, унижение, крики, лишение родительской заботы или выражение разочарования в нем как в личности.

Связь с неправильным поведением

Дети мыслят более логично, чем вам порой кажется, – поэтому, если вы установите последствие в виде ограничения просмотра телевизора за то, что они громко разговаривали в библиотеке, они не поймут послания. К тому же они скорее усвоят урок, если он покажется им справедливым и они будут видеть связь между их неправильным поведением и последствиями. Вместо того чтобы лишать детей телевизора, обсудите правила поведения в библиотеке и заранее предупредите, что, если они станут слишком громко разговаривать, вы уйдете домой без новых книг, – а затем выполняйте свое обещание. Одного-двух раз будет достаточно, чтобы в дальнейшем все проходило гладко.

Разумные пределы

Помните, что у детей, особенно у маленьких, есть свои пределы. Вам нужно, чтобы логические последствия привлекли их внимание и побудили в следующий раз дважды подумать, прежде чем поступить неправильно, но не чтобы они действовали на детей обескураживающе или подавляюще.

Предупреждение заранее

Этот метод работает только в том случае, если вы сообщаете детям о логических последствиях заранее, причем в спокойной обстановке. В противном случае ваши действия будут для ребенка как гром среди ясного неба, он воспримет их как наказание и скорее начнет бунтовать, чем усвоит правильное поведение.

Повторение

Спросите: «Чтобы я был уверен, что все друг друга поняли, пожалуйста, повтори правило о поведении за столом и скажи, что

произойдет, если ты вскочишь со стула во время обеда?» После этого вы можете спокойно применять свое логическое последствие, зная, что ребенок усвоил информацию.

Давайте разберем на примере, когда и как применять логические последствия. Шестнадцатилетняя Джасмин не может прекратить переписываться с помощью SMS до 20:00, когда наступает запрет на пользование телефоном. Ваш первый шаг – убедиться, что она получает достаточное количество причастности и важности благодаря «Времени для разума, тела и души» и другим позитивным методам и не использует негативное поведение для удовлетворения этих потребностей. Если проблема все равно остается, заранее, в спокойный момент сообщите Джасмин (и другим детям в семье): «Ты уже большая и должна ответственно следовать правилам: все общение по телефону заканчивается к восьми вечера. Если этого не будет, ты вообще лишишься телефона на следующую неделю. Скажи, пожалуйста, все ли тебе понятно и что произойдет, если ты и впредь станешь общаться по телефону после восьми?»

Не забывайте, что если ребенок достаточно взрослый для того, чтобы пользоваться сотовым телефоном, то он достаточно взрослый и для того, чтобы помнить и соблюдать правила, связанные с использованием гаджетов. Следовательно, вы не должны напоминать ему об этих правилах. Если вы скажете всего лишь «Помнишь, что я говорил о запрете на телефон?» прямо перед наступлением «часа X», это лишит ребенка возможности научиться ответственности.

Если вы сомневаетесь в крепкой памяти ребенка, можете сказать так: «Джасмин, я не собираюсь постоянно напоминать тебе о правилах – ты сама должна помнить: или ты убираешь телефон к восьми часам, или остаешься без него. Пожалуйста, сделай что-нибудь, чтобы не забывать об этом». Джасмин может или расклеить по дому бумажки с напоминанием, или поставить на телефоне сигнал на 19:45. Суть в том, что это ее задача – помнить о правилах, а никак не ваша.

Затем начинайте приглядывать за детьми, когда стрелка подойдет к восьми: Джасмин может либо не поверить в серьезность ваших намерений, либо забыть о правиле и продолжать висеть на телефоне или писать SMS после восьми, как обычно. В таком случае спокойно попросите ее закончить разговор и сообщите, что на следующую

неделю она остается без телефона. Не важно, какую истерику она закатит (или насколько вежливо будет просить), не поддавайтесь желанию уступить, даже если она захочет позвонить бабушке. Она спокойно может сделать это по городскому телефону завтра днем, однако пользоваться мобильником в течение недели ей нельзя, потому что она сама сделала такой выбор. И так как вы сообщили о правиле заранее и убедились в том, что Джасмин его поняла (попросив повторить его для вас), злиться она теперь может только на себя.

«Естественные и логические последствия» работают лучше всего, если вы заранее хорошо обдумали их и используете только после того, как испробовали другие методы, позволяющие обеспечить детей вниманием и укрепить их чувство контроля собственной жизни. «Время для разума, тела и души», «Время для тренировки», «Распорядок "когда – тогда"», «Богатая решениями среда» и прочие инструменты помогут вашим детям обрести ощущение причастности и важности и снизят вероятность социально неприемлемых поступков. Но если нежелательное поведение будет повторяться неоднократно, можете воспользоваться этой таблицей, чтобы организовать в вашем доме последовательную среду.

ПОВЕДЕНИЕ	ПОСЛЕДСТВИЯ	ПРЕДУПРЕЖДЕН ЛИ РЕБЕНОК ЗАРАНЕЕ?
Не чистит зубы	Логические последствия: ограничьте сладкую пищу. Никаких крекеров, конфет, каш с сахаром, фруктовых сладостей и т.п., пока ребенок не начнет чистить зубы регулярно, без споров и скандалов	
Никогда не может собраться вовремя, чтобы ехать на тренировку	Естественные последствия: дайте ему понять, что больше не будете напоминать, уговаривать или торопить его. Вы поедете на тренировку, когда он соберется. Ребенок опоздает, и ему придется объяснять тренеру и другим игрокам, почему это произошло. Возможно, в следующей игре он больше времени проведет на скамейке, а не на поле	
Теряет или забывает взятые в библиотеке книги	Естественные последствия: за книгу придется заплатить штраф из карманных денег	
Ломает игрушки других детей	Логические последствия: должен помочь починить игрушку, купить новую за собственные деньги или отдать взамен свою	

Советы и подсказки

- Применяя последствия любого типа, следите за тем, чтобы ребенок не испытывал страданий или стыда. Если вы думаете, что естественные последствия могут дать такой результат, не позволяйте им произойти. Например, если ребенок отказывается принимать прописанные лекарства, дайте ему больше контроля над тем, как это делать (например, из пипетки или с ложки), и используйте другие креативные способы, чтобы убедить его в необходимости приема: это будет безопаснее и эффективнее, чем применение естественных или логических последствий.

- Однако, если вы заранее предупредили ребенка, что не стоит оставлять свои поделки там, где их может поломать младший брат, придерживайтесь избранной тактики и дайте последствиям произойти. Не важно, насколько неудобно это будет для вас в данный момент – в любом случае не нужно бросаться старшему на помощь. Так вы закладываете основу последовательной среды и перемен, к которым стремитесь. Более того, дети всегда внимательно наблюдают за вами: если они увидят, что вы сами себе противоречите, они и в следующий раз не будут воспринимать ваши предупреждения всерьез.

- Если вы хотите придерживаться правил, внимательно относитесь к тому, когда следует их вводить. Например, вероятно, не стоит устанавливать новые последствия для ребенка, которого вы собираетесь отучить от вредных сладостей, накануне его дня рождения или приезда родственников на выходные.

- Применив последствия, вы можете использовать их в качестве отправной точки для обсуждения. Не высказывая порицания, напомните своим детям о том, что все совершают ошибки, и спросите: «Если бы можно было повторить эту ситуацию, что бы ты сделал иначе?» Научившись воспринимать ошибки как повод для обучения, ваши дети начнут постепенно избавляться от избалованности.

Да, но...

«Я не могу придумать удачное логическое последствие». Во-первых, сделайте шаг назад. Можно ли в данном случае использовать естественные последствия? Если да, так и сделайте. Их плюс в том, что они не требуют вашего участия и лучше позволяют детям усваивать

необходимые уроки. В противном случае помните, что логическое последствие должно быть очевидным, имеющим смысл и отвечающим пяти вышеприведенным принципам. Если вам никак не удастся придумать его, то весьма вероятно, что для данного случая больше подойдет какой-либо другой метод. Может быть, вам нужно больше «Времени для тренировки», более регулярное «Время для разума, тела и души», пересмотр «Распорядка „когда – тогда“», совет ребенка по поводу того, как лучше решить проблему, или поощрение позитивного поведения (см. главу 7). Попробуйте разные методы, чтобы выяснить, какие из них окажутся наиболее эффективными.

«Получается, я должна разрешить ребенку выходить на улицу без пальто?» Первое и самое главное: вам не следует подвергать его настоящей опасности. Если восьмилетний ребенок отказывается надевать пальто, а на улице сильный мороз (а не какие-то восемь градусов выше нуля), попробуйте использовать иные стратегии. Одна из моих излюбленных для таких случаев – спросить ребенка, не хочет ли он проверить свой план, постояв на улице без пальто несколько минут. Могу поспорить, очень скоро он прибежит обратно, чтобы одеться. Этот подход применим и для других случаев.

Если же отвечать на более общий вопрос «Значит ли все вышесказанное, что я должна позволять моему ребенку сталкиваться с любыми последствиями?», будьте уверены: при условии, что вы следите за его безопасностью – и не вынуждаете испытывать душевные или физические страдания, – вы выполняете родительский долг. Вы прививаете ребенку полезные уроки причинно-следственных связей. Как вы уже узнали из этой главы, безответственно *не* давать ребенку сталкиваться с последствиями его поступков, поскольку тогда он научится лишь тому, что его действия не ведут ни к чему плохому, и будет продолжать принимать неверные решения, даже став взрослым.

«Я пыталась использовать последствия, но детям было наплевать». Если вашим детям наплевать на последствия, это должно послужить для вас сигналом: тут что-то не так. Весьма возможно, что:

1. Последствия кажутся детям наказанием, так как связаны с обвинениями, унижением или «а я тебе говорил (а)» – если вы используете последствия с намерением заставить ребенка страдать или платить за свои ошибки, он в ответ на это будет вести себя так, как будто ваши действия его никак не касаются;

2. Последствия не связаны с неправильным поведением, и потому дети считают, что их несправедливо обижают – бессистемные наказания, не имеющие отношения к конкретному проступку, обычно приводят к тому, что ребенок озлобляется против родителей. Если мы хотим, чтобы дети несли ответственность за свое поведение, нужно добиться того, чтобы последствия казались им справедливыми, пусть даже и неприятными. Вы должны неукоснительно соблюдать пять вышеприведенных принципов, тогда последствия будут иметь смысл для ваших детей, и они с большей вероятностью станут задумываться о своих решениях.

Метод «Или – или»

Давайте посмотрим правде в глаза: мы не в силах установить эффективные последствия и предупредить детей заранее о том, что будет, если они вдруг решат погонять футбольный мяч по комнате или покрасить себя в синий цвет. Мы не можем предотвратить то, чего не способны даже предугадать. Но это не означает, что мы должны относиться к такому поведению попустительски, прибегать к наказаниям или кричать, пока сами не посинеем. Чтобы положить конец подобному непредвиденному, необычному и лишаящему вас присутствия духа поведению, с которым вы время от времени (или ежедневно) сталкиваетесь, и при этом не потерять хладнокровия (и рассудка), можно использовать метод «Или – или».

Как применять

Метод «Или – или» требует быстрой реакции, но и результаты вы увидите сразу же. Представьте, что вы заходите в большую комнату и обнаруживаете, что двенадцатилетний Нэйт пинает футбольный мяч через ваш кофейный столик. Вместо того чтобы начать психовать, постарайтесь быстро сообразить, какое развитие ситуации вы бы хотели увидеть. Скажите что-нибудь вроде: «*Или* убери мяч и найди себе другое занятие, *или* иди играй на улице». Потом покиньте комнату (краем глаза поглядывая, выполняются ли ваши инструкции), чтобы не оставить ребенку возможности для переговоров.

Но как придумать удачную фразу, которая заставит вашего ребенка сразу же прекратить безобразия? Суть в том, что вы должны дать ему выбор: прекратить нежелательное поведение (убрать мяч) или найти возможность продолжать, но приемлемым способом (играть на улице). Всегда формулируйте свое требование одинаково, чтобы ваши дети знали, что вы говорите серьезно, когда прибегаете к методу «Или – или».

Вот еще один пример. Представьте, что ваш четырехлетний малыш слишком увлекся рисованием и в итоге покрасил не только лист, но и свои руки. Спокойно скажите ему: «*Или* ты смоешь синюю краску с рук

и будешь рисовать только на бумаге, *или* вообще прекратишь рисовать». У малыша окажется два разумных варианта на выбор, и каждый из них решит проблему.

Помните, что действия, способные вызвать у ребенка стыд или физические страдания, недопустимы, и следуйте тем же пяти принципам, что и в случае с естественными и логическими последствиями. Даже если вам очень хочется крикнуть: «*Или* ты прекратишь дуть в свисток дома, *или* я раздавлю его на мелкие кусочки!» – не делайте этого, потому что в результате ваш ребенок просто займет оборонительную позицию и не научится правильному поведению.

Советы и подсказки

- Метод «Или – или» подходит для неожиданных случаев нежелательного поведения и позволяет вам мгновенно справиться с ним. Если оно будет повторяться, используйте «Естественные и логические последствия» и, конечно же, предупреждайте о них заранее.

Да, но...

«Мои дети просто игнорируют меня и не выбирают ни один из предложенных вариантов!» В первую очередь убедитесь, что им хватает позитивного внимания и контроля: если основные психологические потребности удовлетворены, дети будут более склонны идти вам навстречу, когда это необходимо.

Если они все равно вас игнорируют, сами выберите любой вариант, который для вас проще. Скажите: «Я вижу, ты не знаешь, что лучше сделать, поэтому я решу за тебя». Затем, например, уберите мяч туда, где ребенок не сможет его достать.

Как довести дело до конца

Чтобы последствия в полной мере возымели эффект, их нужно верно применять. Сейчас вы узнаете, как не сбиться с пути и довести работу с ними до конца.

Систематическое применение

Вы всегда должны *доводить дело до конца*. Начиная применять последствия любого типа, помните, что они не будут эффективны, если вы не станете придерживаться избранной линии *каждый раз*. Когда я только познакомилась с адлерианскими стратегиями воспитания, мой учитель Вивьен Бролт показала мне важность последствий на примере приблизительно такой дискуссии.

Вопрос: «Кто из вас когда-нибудь ездил на машине по территории военной базы?»

Поднимаются руки.

Вопрос: «Если на территории базы установлено ограничение скорости двадцать пять миль в час, а вы едете тридцать, что произойдет?»

Ответ: «Вас остановят и выпишут штраф».

Вопрос: «Если вы ездили по территории военной базы, превышали ли вы скорость?»

Ответ: «Никогда!»

Вопрос: «А кто из вас ездил по шоссе I-95?»

Снова поднимаются руки.

Вопрос: «Если ограничение скорости на этой трассе составляет шестьдесят пять миль в час, а вы едете семьдесят, что произойдет?»

Ответ: «Скорее всего, ничего. Обычно никого не останавливают за превышение в пять миль».

Вопрос: «Что произойдет, если вы будете ехать на скорости семьдесят пять миль в час и вам на дороге попадет полицейский?»

Ответ: «Зависит от того, что это окажется за полицейский. Может остановить и выписать штраф, может не обратить внимания».

Вопрос: «Так, значит, что произойдет, если вы превысите скорость на I-95?»

Ответ: «Может быть по-разному. Нет никаких однозначных правил».

То же самое применимо и к детям. Если родители пытаются установить правила, но сами не придерживаются их последовательно раз за разом, тогда эти правила неоднозначны – а с точки зрения ребенка, они вообще не существуют. Будут ли родители последовательны, часто зависит от следующих факторов:

1. Насколько непредсказуема обстановка в доме в настоящий момент;
2. Насколько родители устали;
3. Много ли сопротивления, нытья, уговоров и истерик можно ожидать после установления правила.

Проблемы возникают, когда мы спускаем все на тормозах, после того как четко установили правила и предупредили ребенка о последствиях, – в результате он начинает воспринимать их как необязательные. Поступая так, мы подпитываем чувство избалованности. «Если в прошлый раз у меня получилось добиться своего, значит, и в этот получится!» – думает ребенок. При этом родители часто обнаруживают, что, если несколько раз довести дело до конца, поведение детей в общем значительно улучшается. Начиная работу с последствиями, имейте в виду, что вас обязательно будут подвергать проверке. Но если в результате выяснится, что вы не отступаете от своей линии, дети начнут воспринимать вас всерьез – а значит, вы реже будете сталкиваться с проявлениями неправильного поведения. Даже если возникнут какие-то новые типы негативных действий, ваши дети уже с меньшей вероятностью будут пытаться проверять нерушимость установленных правил, если уже знают, что вы

настроены серьезно. Первое время вам придется трудно, но, как только дети поймут, что вы намерены твердо стоять на своем, вам сразу станет легче.

Устанавливать новые последствия обычно лучше в спокойной обстановке, то есть, возможно, вам придется подождать, пока супруг не вернется из командировки или пока не закончится семестр в школе. В то же самое время, несмотря на то что вам стоит приготовиться к упорному проведению своей линии, нельзя исключать использование последствий навсегда; чем скорее вы начнете их применять, тем раньше увидите улучшения в поведении ваших детей.

Даже если жизнь в вашем доме в данный момент кажется вам хаотичной, выматывающей и невыносимой, все быстро пойдет на лад, как только вы начнете систематически применять последствия. Даже если поначалу вы испортите себе один-два вечера, всей семье будет лучше, если вы не отступите от установленных правил и продолжите постепенно создавать последовательную среду в своем доме.

Уважительное отношение

Эффективные последствия должны устанавливаться *с уважением к детям*. Как родители, вы, применяя эти методы, стремитесь избавить ваших детей от избалованности, позволяя им «на собственной шкуре» испытывать результаты своих неверных решений и поощряя личную ответственность. Поэтому создание последовательной среды подразумевает, что чувство такой ответственности у детей должно быть сопряжено с чувством собственного достоинства.

Вместо того чтобы выходить из себя, когда ваша двенадцатилетняя дочь «забывает» выключить телевизор по истечении отведенного ей времени, вы должны спокойно и искренне (если, конечно, вы заранее объяснили ей последствия) сказать: «Так как ты не выключила телевизор, когда должна была, значит, ты сама решила, что готова лишиться его на всю следующую неделю». Помните, что речь здесь не идет об эмоциональной реакции: это правило и последствие. И это не конец света.

Но если вы будете пытаться пристыдить дочь, говоря «О чем ты только думала?!», вы получите лишь оборонительную реакцию и

лишите девочку возможности научиться чему-то. В следующий раз, вместо того чтобы задуматься о правильном выборе, она будет размышлять лишь о том, как поспорить с вами или получить свое, не попавшись, – что не имеет никакого отношения к воспитанию личной ответственности. Применяя последствия, всегда следите за тем, чтобы поддерживать уважительный тон общения с ребенком, в противном случае пользы от них будет мало.

Выражение сочувствия

Эффективное последствие должно *говорить само за себя*. Прелесть последствий в том, что вам практически не нужно вмешиваться, чтобы получить результат. Так почему же настолько трудно удержаться от «Я же тебе говорил!», когда ваш подросток в очередной раз выходит в январе на улицу в сандалиях и простужается? Вы обязательно должны бороться с желанием подчеркнуть свою правоту комментарием к ситуации, так как любые подобные слова или иное выражение отношения снижают положительный эффект последствий.

Когда мы постоянно указываем на то, что были правы, а ребенок – нет, он занимает оборонительную позицию и начинается злиться и возлагать вину на родителей, а не на собственный неверный выбор. Это классическое проявление избалованности. Если мы действительно стремимся изменить его поведение, то должны сделать так, чтобы он осознал свою ответственность – а это уже противоположность избалованности.

При этом мы, конечно же, можем выразить ребенку сочувствие, если видим, что он не против поговорить, и сказать что-нибудь вроде: «Да, неприятно, наверное, было весь день ходить с замерзшими ногами». И этого будет достаточно. Ребенок поймет, что его услышали и прониклись его положением, но не почувствует себя униженным и пристыженным – а последствие само проделает всю работу. В следующий раз мальчик скорее поступит разумнее, если не услышит от вас: «Вот видишь! А ведь я *говорил!*»

Метод «Решите, что будете делать вы»

В предыдущей главе мы узнали, что не в силах контролировать наших детей настолько, насколько нам хотелось бы. Но мы можем контролировать собственные действия – и должны, так как это составляет часть процесса по созданию последовательной среды. Когда вы используете метод «Решите, что будете делать вы», то воздействуете на конкретное неправильное поведение, определяя свои действия. Вместо того чтобы самостоятельно убираться в комнате у ребенка, который этого не сделал, хотя должен был, вы заранее говорите ему: «Я планирую пылесосить спальню утром в четверг. Если у тебя в комнате на полу ничего не будет, я с удовольствием сделаю это и там. Если же нет, значит, тебе придется самому пропылесосить свою комнату в тот же день до обеда». Вы не пытаетесь установить над ребенком контроль, уговаривая или крича на него, но если он не сделает того, что должен (то есть не уберется в своей комнате), то столкнется с последствиями (получит дополнительную работу по дому). Этот метод помогает подчеркнуть тот факт, что никто из нас не способен контролировать другого человека, но все мы можем контролировать свои поступки и реакции. Кроме того, благодаря ему дети узнают, что их действия (или отсутствие таковых) влияют на других людей и что хорошее поведение дает позитивные результаты. Все это – важные уроки для небалованного подрастающего поколения.

Как применять

Ваш первый шаг – определить повторяющееся неправильное поведение, которое вам мешает. Вы можете использовать метод для того, чтобы добиться от детей желаемых действий (класть грязное белье в корзину) или прекратить нежелательные (обыкновение оставлять велосипед на подъездной дорожке).

Затем, так как вы не можете физически заставить ребенка класть белье в корзину или добиться того, чтобы он закончил делать уроки, не управляя каждым его шагом, решите, что станете делать с этой проблемой лично вы. В первом случае вы можете сообщить ребенку,

что будете стирать только ту одежду, которую обнаружите в корзине: то есть, если его любимый балахон с огромным пятном от мороженого останется в углу спальни, его еще долго нельзя будет носить. В случае с домашним заданием вы можете сказать, что готовы помогать ребенку с 18:30 до 20:00 и лишь в том случае, если он сам станет прилагать должные усилия.

Этот метод будет эффективен, только если вы заранее предупредите ребенка, что планируете делать, чтобы он не воспринимал то, что произойдет дальше, как наказание. Скажите ему: «Я стираю все, что лежит в корзине в ванной, по утрам в среду и в субботу» или: «Я с удовольствием помогу тебе с уроками до восьми вечера, если ты сделаешь все, что сможешь сделать сам, и объяснишь мне, какие вопросы и почему вызывают у тебя трудности».

Обязательно неукоснительно следуйте плану! Очень скоро ваши дети сами начнут выполнять свои обязанности и перестанут делать неверный выбор, не дожидаясь, пока вы напомните им об этом.

Советы и подсказки

- Этот метод лучше всего использовать, когда вы можете предпринять какие-то действия независимо от того, что делают дети, так что он, скорее всего, не подойдет, если вы хотите, чтобы они прекратили скакать по дивану (потому что вы не сможете убрать диван в шкаф на неделю), но зато вы, вероятно, сумеете добиться, чтобы они очищали свои контейнеры для обедов по возвращении из школы, если заранее предупредите их, что будете класть новый обед только в чистый контейнер.

- Ни в коем случае не используйте метод «Решите, что будете делать вы» так, чтобы вызывать у детей стыд, физические страдания или заставлять их платить за совершенные ошибки. Придерживайтесь пяти принципов эффективных последствий.

Да, но...

«Как быть, если я решаю, что делать, а мои дети начинают ныть и вести себя так, словно я – худший родитель на планете?» К этому нужно быть готовым, потому что такое случится. Работая над созданием последовательной среды с помощью метода «Решите, что будете делать вы», не ждите, что детям всегда будет нравиться результат. Но, даже если они станут выказывать вам недовольство, стойте на своем. Это не только научит их ощущению последовательности, но и покажет, что о вас нельзя вытирать ноги, потому что вы твердо придерживаетесь установленных правил и не являетесь личной прислугой для ваших детей.

Метод «Политика спасения»

Родители, постоянно выручающие своих детей, чтобы те, упаси бог, не пришли на футбольную тренировку без шиповок, не сдали сочинение с кучей ошибок и не опоздали на подработку, неосознанно мостят им путь к чрезмерной избалованности. Дети быстро привыкают не только к тому, что все в их жизни складывается так, как им удобно, но и к тому, что кто-то другой всегда проводит за них все сражения и выполняет всю грязную работу.

Дети, которых часто выручают, усваивают, что могут уронить мячик, но кто-нибудь обязательно исправит ситуацию. Если они не несут ни за что ответственности, им незачем менять свое поведение: помнить о документах, которые нужно принести в школу (мама заедет и завезет), ставить будильник (папа разбудит) или следить за своими игрушками (мама найдет или купит новую). Приходя на выручку к детям, мы формируем порочный круг, потому что с каждым разом они все больше привыкают к такому положению вещей и требуют особого отношения все настойчивее.

Однако «Политика спасения» кладет всему этому конец. Суть метода состоит в том, что вы должны перестать спасать детей от последствий их забывчивости и неправильного поведения. Будучи частью последовательной среды, этот метод учит детей принимать на себя ответственность за свои поступки. Более того, он придает им сил для поиска правильных решений.

«Политика спасения» проста в использовании, однако поначалу может создать серьезное напряжение. Тем не менее, когда порочный круг будет разорван, ваши дети станут более готовыми к действию и уверенными в себе, а у вас освободится немало времени, так как вам уже не придется бегать в поисках всего необходимого для школьного проекта или завозить в школу обеды.

Как применять

Чтобы ввести в вашем доме «Политику спасения», в первую очередь вы должны сделать вашим детям следующее объявление: «Вы

уже достаточно большие и способны самостоятельно следить за своими делами. Мы больше не будем выручать вас, если вы забудете что-то взять в школу». Затем убедитесь, что они поняли: да, вы действительно больше не будете завозить им забытые тетрадки с домашними заданиями, спортивную обувь, музыкальные инструменты, обеды, документы или библиотечные книги. После того как вы решите проблему с забыванием вещей, переходите к какому-нибудь другому делу, в котором вам раньше приходилось выручать детей, например к опозданиям на занятия, поломке игрушек из-за небрежного обращения и т. д.

Затем попросите детей придумать, как они будут самостоятельно справляться с ситуациями, в которых вам раньше приходилось спасать их. Скажите: «Что ты можешь сделать, чтобы каждый день брать с собой в школу все необходимое?» Или: «Как ты добьешься того, чтобы не опаздывать на тренировки?» Вначале выслушайте их варианты, а затем, если нужно, предложите свои: например, писать на доске у двери список необходимых вещей, собирать портфель накануне вечером, прикрепить заламинированный листок к хоккейной сумке, самостоятельно ставить будильник, использовать промаркированные контейнеры для сбора игрушек или отвести специальное место для спортивного снаряжения.

Убедитесь, что все новые системы и предложения установлены и приняты всеми, и попрактикуйтесь в следовании им, прежде чем впервые вводить в действие «Политику спасения». Дайте знать детям, когда она вступает в силу. С этого момента прекращайте спасать их из любых ситуаций, с которыми они способны справиться сами.

Проведя всю предварительную работу, приготовьтесь к самой сложной части: ничего не делать. Найдя (в очередной раз!) контейнер с едой семилетней Эбби в холодильнике, после того как школьный автобус уже уехал, не поддавайтесь искушению завезти ей обед по дороге на работу. Один раз она поголодает и, скорее всего, в ближайшее время перестанет его забывать.

А если четырнадцатилетний Бен будет только наполовину одет ко времени начала тренировки, не подгоняйте его и не несите в спортивную школу с превышением скорости. Это *ему* придется объяснять тренеру причину опоздания, зато в следующий раз уже *он* будет выталкивать вас из дома. Более того, в обоих случаях дети

избавятся от проявлений избалованности, связанной с отсутствием ответственности и последствий.

Да, тяжело наблюдать за тем, как дети попадают в сложные ситуации. И иногда знание того, что *другие* родители *повезут* обед в школу или *будут* рассказывать тренеру истории о пробках на дорогах, оказывается еще хуже, чем само чувство вины из-за неделанного. Нелегко позволять собственным чадам терпеть неудачи, но очень скоро вы станете замечать, что все реже и реже оказываетесь в ситуациях, когда у вас возникает потребность выручать детей, а у них выработается способность успешно справляться с обязанностями.

Первое время, когда дети еще будут испытывать трудности с новой системой, можете выражать сочувствие («Вот это да, ты же весь день проходила голодная, из-за того что забыла свой обед!») и обсуждать варианты решения проблемы («Как ты думаешь, как лучше поступить, чтобы ты не забыла обед и завтра?»), но никогда не говорите ничего вроде «Ты получила то, что заслужила». Дети гораздо лучше извлекают уроки из собственных ошибок, чем из ваших лекций, насколько хороши ни были бы ваши намерения.

Советы и подсказки

- При использовании этого метода учитывайте возраст ваших детей. Так, например, дошкольник или учащийся начальной школы не должен забывать свой рюкзак, но, вероятно, ему понадобится помощь накануне вечером, чтобы вспомнить, что именно нужно взять с собой. Напишите или нарисуйте список необходимых вещей, чтобы он учился собирать их самостоятельно.

- Не проявляйте раздражения, пока ваши дети привыкают к новой системе. Если они забросят свой научный проект и потеряют баллы, это будет не ваша вина, а их – как бы вам ни хотелось, чтобы они попали в хороший колледж.

- При желании напишите учителю (или тренеру) ребенка письмо и поставьте его в известность о вашей новой политике. Сообщите что-нибудь вроде: «Мы с Софией работаем над тем, чтобы она сама несла ответственность за свои домашние задания. Если она забыла тетрадь, значит, должна столкнуться с вытекающими из этого последствиями».

Скорее всего, учитель (или тренер) поймет ваши намерения и начнет с вами сотрудничать.

- Нет ничего дурного в том, чтобы в отдельных случаях все же помогать детям. Все мы иногда совершаем ошибки, но если оставленный на столе школьный обед становится привычкой, то нужно вводить «Политику спасения».

Да, но...

«Я проделала все это, но мой сын все равно забывает вещи». Вероятно, ему требуется помощь с организацией (заведите для него недельный планировщик) или с системой (он может прикрепить внутри школьного шкафчика доску, чтобы записывать книги, которые нужно взять домой, или установить «напоминалку» в смартфоне). В идеальном мире нам стоило бы сосредоточиться на других вариантах решения проблемы, прежде чем вводить «Политику спасения», – но начать никогда не поздно. Подумайте вместе с сыном, как можно осуществить позитивные перемены, прежде чем его оценки действительно испортятся. Однако, если отношение ребенка к делам представляет проблему, принесенный домой табель с тройками вместо привычных пятерок и четверок может стать тем самым стимулом, в котором он нуждается.

Неудачи в обучении или обучение неудачам? Можно ли позволять детям совершать ошибки: взгляд учителя

Если родители слишком поспешно реагируют на все потребности детей и не дают им ни единого шанса самостоятельно справиться со сложными ситуациями, последствиями своих действий или неудачами, учителя не смогут научить таких детей ничему. Им необходимо пространство и время, для того чтобы помогать ученикам преодолевать непонимание и бороться с трудностями, неизбежно возникающими в процессе обучения.

Сталкиваясь с такими папами и мамами, учителя оказываются в безвыходном положении, но в конечном итоге родители приходят и уходят, а учителю приходится продолжать жить и учить. Страдают от этого в первую очередь сами дети. Они, как правило, переходят на следующий уровень образования, но оказываются неспособны по-настоящему учиться, использовать информацию, собранную среди обломков своих неверных поступков и неудач, чтобы более успешно справляться с новыми проблемами. Чрезмерно направляющие и контролирующие детей родители пожидают плоды своего воспитания позже, когда те вырастают, так и не развив в себе упорства и способности добиваться желаемого, невзирая на неудачи.

Джессика Лэйхи, педагог, ведущая колонки Parent – Teacher Conference в The New York Times, автор книги «Дар неудачи: Как самые лучшие родители позволяют своим детям ошибаться, чтобы обеспечить им успех в будущем»

Метод «Все в одной лодке»

Спросить у любого родителя «Ваши дети ссорятся друг с другом?» – все равно что спросить: «Ваши дети дышат?» Там, где в семье больше одного ребенка, обязательно будут споры и распри! Братьям и сестрам всегда есть за что сражаться, будь то две лишние кокосовые стружки на кексе или монополия на пользование брызгалкой для цветов.

Одна из основных причин этого – вы уже, наверное, догадались – избалованность. Часто бывает так, что, если один ребенок считает, что ему должно доставаться все самое лучшее, причем побольше и в первую очередь, другой думает точно так же. И это вполне понятно: они растут в одном доме, и воспитывают их одинаково, так что избалованность каждого – результат одинакового особого отношения, к которому они привыкают на протяжении детства.

В такой обстановке избалованность приводит к соперничеству. Если Бриана думает, что должна всегда ходить первой в настольных играх, ее брат считает точно так же. В результате всякий раз, когда они достают коробку с «Мышеловкой», случается драка.

Нет, вы не должны выкинуть всю семейную коллекцию настольных игр в мусорный бак, даже если вам порой этого очень-очень хочется. Когда вы начнете избавлять ваших детей от избалованности, подобные эпизоды будут происходить все реже и реже. Но они не исчезнут совсем, и вот тут-то вам и пригодится метод «Все в одной лодке». Это очень действенный инструмент, при использовании которого дети научатся разрешать возникающие между ними споры или будут вынуждены сталкиваться с одинаковыми для всех последствиями – и в конце концов поймут, что ссоры ничем хорошим не заканчиваются и что их можно избежать, приложив позитивные усилия. Одновременно вы привьете детям необходимые навыки разрешения конфликтов, которые пригодятся им и во взрослой жизни.

Как применять

«Все в одной лодке» – действенный метод, основанный на нескольких важных шагах. Чтобы добиться максимальной эффективности, следуйте нижеприведенным рекомендациям.

1. Тренируйте мирное общение. Чтобы метод работал, вначале вам нужно выделить «Время для тренировки» с каждым из детей вне зависимости от возраста, чтобы научить их вежливому выражению несогласия, утверждению своего мнения, спокойному объяснению своих чувств, выслушиванию оппонента и общим правилам достижения согласия без таких негативных проявлений, как обзывательства, крик или физическое насилие. Кроме того, дети должны усвоить, в каких случаях стоит просто уйти или обратиться за помощью к взрослым – например, когда кому-то причиняют физическую боль. Попробуйте разыграть между собой или с использованием мягких игрушек различные сценарии, чтобы младшие дети лучше усвоили урок. Однако будьте реалистичны. Обучение стратегиям разрешения конфликтов занимает годы, и какие-то стычки и слезы в ходе взросления все равно будут происходить.

2. Подготовьте план. Когда ваши дети будут уже хорошо понимать, как достигать согласия, позвольте им попрактиковаться в этом. В спокойный момент, пока никаких споров не происходит, скажите: «Вы уже достаточно большие для того, чтобы самостоятельно решать возникающие между вами проблемы. Когда я в следующий раз услышу, что вы ссоритесь, я просто уйду, и вы будете разбираться сами».

3. Оставайтесь в стороне. Придерживайтесь своих слов. Когда Чарли, словно великан, начнет топтать замок из Lego, который строит Изабелла, тихонько скройтесь на кухне и делайте вид, что очень-очень чем-то заняты (при этом все-таки стараясь следить за тем, что происходит, если боитесь, что ситуация может совсем выйти из-под контроля). Если вы применяете метод впервые, весьма вероятно, что Чарли и Изабелла станут поглядывать на вас, чтобы узнать вашу реакцию. Игнорируйте их и смотрите, чем закончится ссора. Если вам повезет, то после первых криков типа «Ты разрушил дворец Золушки, и теперь ей негде устраивать бал!» они придумают какой-нибудь план действий, например, что Чарли поможет восстановить дворец или что Изабелла разрешит брату привести его обожаемых рыцарей на бал к ее Золушке. Что именно они придумают, не так важно, главное, чтобы оба

ребенка остались более-менее довольны решением и достигли мира, пусть даже хрупкого.

4. Помогайте с пользой. Если конфликт дошел до физического насилия или дети никак не могут прийти к соглашению, хотя честно пытаются, то вам, вероятно, будет лучше вмешаться – но не для того, чтобы назвать кого-то *жертвой*, а кого-то – *агрессором* или объявить победителя в споре. Не вставая ни на чью сторону, попросите, чтобы каждый спокойно рассказал о том, что произошло, и о своих чувствах. Потом проговорите то, что вы поняли из их слов: «Изабелла, я вижу, что ты расстроилась, потому что Чарли сломал твой замок. Чарли, ты недоволен тем, что Изабелла не дает тебе конструктор. Так есть ли у вас какие-нибудь соображения, как решить эту проблему?»

5. Предложите решения. Спокойно сядьте и выслушайте идеи детей. Вам повезет, если кто-нибудь придумает какой-нибудь вариант, как можно поделить конструктор или играть в него по очереди – или еще что-нибудь, на что согласятся оба (и ничего страшного, если это будет какой-нибудь странный вариант типа «Давай я разрешу тебе пять раз погладить моего хомяка, а тогда Золушка сможет прокатиться на пиратском корабле?», главное, чтобы все были довольны). Но если ни у кого не родится никаких приемлемых идей, вы можете предложить одну-две свои (установить порядок игры с Lego, придумать другую игру и т. п.) и дать детям решить, согласны ли они.

6. Посадите детей «в одну лодку». Наконец, если они так и не смогут достичь согласия, вам придется посадить их «в одну лодку». Скажите: «Раз вы не можете договориться, я уберу Lego в шкаф, и до конца дня никто не будет в него играть». Заставляя детей пережить *одни и те же* последствия, вы отучаете их от идеи о том, что можно достичь желаемого путем ссор и насилия. Вместо этого они усваивают, что позитивное поведение – к примеру, разрешение конфликтов без обзывательств – дает отличные результаты.

7. Делайте грязную работу. А если все равно ничего не получилось? Спокойно уберите Lego и знайте, что, несмотря на вопли ваших детей о несправедливости, в следующий раз они, скорее всего, сумеют-таки договориться.

- Приходя детям на помощь, используйте свой лучший дикторский голос. Иначе говоря, не вставайте ни на чью сторону и просто комментируйте ситуацию. Выслушайте каждого, но оставайтесь беспристрастны.

- Если страсти накаляются, дайте всем передохнуть. Пусть дети разойдутся по тихим местам (например, в спальни или на улицу), чтобы успокоиться, а через некоторое время встретятся опять и еще раз попробуют прийти к согласию.

- Не поддавайтесь искушению критиковать найденное детьми решение. Если обе стороны довольны, больше вам ничего не требуется.

- Рассматривайте каждый спор как возможность потренировать навык позитивного разрешения конфликтов. Даже если первое время вам придется часто вмешиваться, постепенно ваши дети научатся справляться с проблемами самостоятельно.

- Малышей учите использовать вежливые слова, вместо того чтобы просто пытаться отодвинуть старших с дороги: «Можно, я покачусь после тебя?» Когда они освоят этот навык, им будет легче дожидаться своей очереди, зная, что придет и их время покачаться на качелях, а количество ссор и драк существенно снизится.

Да, но...

«Что если я точно знаю, кто в споре прав, а кто – нет? По-моему, несправедливо сажать всех „в одну лодку“ и заставлять переживать одни и те же последствия». Учитывайте, что вся история вам все равно наверняка не известна. Отношения детей в семье продолжаются годами, и хотя на первый взгляд может показаться, что Молли выбросила любимого динозавра Беккера в мусорное ведро просто из вредности, вполне вероятно, что на самом деле до этого Беккер использовал ее коллекцию наклеек для того, чтобы украсить свой пиратский корабль. Это не оправдывает Молли, но, когда оба ребенка испытывают одинаковые последствия, они получают стимул прекратить распри и вместе найти решение, удовлетворяющее обоим. Приобретя в этом деле достаточно опыта, они будут сразу переходить к конструктивному обсуждению, не выкидывая игрушки в мусор.

Более того, если вы вмешиваетесь и определяете, кто *агрессор*, а кто – *жертва*, вы тем самым лишь увеличиваете напряженность конкуренции, что приводит к повторению этого поведения раз за разом в будущем. Молли усвоит, что если она продолжит донимать Беккера, то добьется внимания, пусть даже негативного, а Беккер поймет, что внимание мамы можно получить, придя к ней со слезами и жалобами. К тому же если кого-то постоянно будут выставлять агрессором, а кого-то – жертвой, дети привыкнут к этим ролям. Вам может казаться, что было бы честно выступить в роли судьи, но подобные разбирательства не приносят пользы. Гораздо важнее, чтобы дети научились самостоятельно разрешать возникающие между ними конфликтные ситуации, чем чтобы они точно выяснили, кто кого первым назвал «вонючкой».

И, наконец, не забывайте, что для ссоры нужны как минимум двое. При возникновении конфликтной ситуации каждый может прекратить ее, просто устранившись. Учите ваших детей тому, что иногда уйти, чтобы остыть, а потом вернуться к проблеме, может быть гораздо полезнее, чем кричать друг на друга, выясняя, кто прав.

Как делиться и играть по очереди

Согласитесь ли вы со мной, если я предположу, что минимум 80 % всех детских ссор возникают из-за дележа вожаемого объекта? Когда братья и сестры в семье постоянно играют вместе в ограниченном пространстве, иногда им бывает сложно *не* сталкивать друг друга с качелей или *не* вырывать джойстик друг у друга из рук. Хизер Шумейкер, автор книги «Можно не делиться... и прочие неправильные правила воспитания умных и добрых детей» (Not to Share... and Other Renegade Rules for Raising Competent and Compassionate Kids), предлагает очень практичный способ решения проблемы очереди: список ожидания.

Все очень просто: когда ребенок ждет своей очереди – и особенно если это его расстраивает, – скажите ему, что он

следующий в списке. Когда первый ребенок наиграется, придет очередь второго.

Вот в чем секрет: ребенок играет столько, сколько *хочется* ему самому. Пока не надоест. Это значит, что первый ребенок сможет пользоваться игрушкой, пока сам не будет готов передать очередь другому – через минуту, час или целый день.

Вам может показаться, что я предлагаю вам рецепт катастрофы, но на самом деле это не так. Да, действительно, каждый ребенок способен рано или поздно добровольно передать очередь другому (впрочем, в людном детском музее вам придется объяснить детям, что здесь действуют иные правила, и установить продолжительность игры для каждого). Более того, когда вы позволяете им самим решать, когда лучше поменяться или уступить место, они не испытывают того разочарования, которое накапливается в них каждый раз, когда вы устанавливаете таймер, и чувства несправедливости, которое возникает, когда мы заставляем их отдать игрушку младшему брату только из-за того, что он закатил истерику. Младший брат, в свою очередь, усваивает важный урок отсроченного вознаграждения – ключевой навык для семьи, где нет места избалованности.

В то же самое время ребенок, стоящий в очереди, имеет право на выражение своих чувств. Вы должны научить детей делать это правильно и вежливо: «Я жду» или «Мне не нравится, что ты играешь уже целое утро!» Оба ребенка получают возможность узнать, какие чувства испытывает другой в связи с их действиями. И хотя поначалу ждать в очереди нередко приходится долго (особенно если ребенка всю жизнь заставляли делиться и уступать), после того как дети привыкнут к новой системе и начнут чувствовать себя свободно и уверенно, они перестанут цепляться за любимую игрушку просто из принципа.

Метод «Исправь ошибку»

Все мы совершаем ошибки. Ранним других людей, ломаем вещи, забываем выгулять несчастную собаку во время обеденного перерыва. Но главное значение имеет то, что мы делаем потом – как мы исправляем свои ошибки. Если не говорить о хороших манерах, простого извинения обычно бывает недостаточно для того, чтобы преодолеть проблему, которую мы породили. Представим, к примеру, такую ситуацию. Декстер отломал щупальце у новой фигурки инопланетянина, принадлежащей Генри. Благонамеренные родители обязательно заставят Декстера извиниться, но такое извинение, во-первых, не будет искренним, а во-вторых, не сможет восстановить ни сломанного щупальца, ни хрупкой дружбы.

Избалованные дети, не привыкшие нести ответственность за свои действия, обычно пытаются обвинить другого («Это Генри заставлял инопланетянина прыгать с дивана, так что он сам его сломал!»), проявляют гнев и раздражение («Этот инопланетянин все равно был дурацкий!»), отрицают произошедшее («Я понятия не имею, о чем ты говоришь!») или сразу начинают бормотать бессмысленные извинения, просто чтобы мама отстала.

Метод «Исправь ошибку» меняет отношение детей к своим проступкам, помогая им перейти от простых извинений к подлинному исправлению ситуации. Он заставляет детей брать на себя ответственность за свое поведение, помогает научиться сочувствию и понять, что их действия влияют на окружающих. Все это очень нужно для излечения от вируса избалованности, не говоря уже о пользе для персональных взаимоотношений.

Как применять

Если ваш дом похож на большинство других, у вас должна быть масса возможностей для применения этого метода. Когда десятилетняя Саванна в очередной раз залезет без разрешения в шкатулку с бижутерией своей старшей сестры Джулии, вместо того чтобы

потребовать от нее извинений, сядьте вместе с ней и пройдите все шаги, необходимые для исправления ошибки.

Во-первых, не нужно читать мораль, наказывать девочку и требовать извинений. Если это необходимо, потратьте несколько минут, чтобы успокоиться, и запомните, что ни лекция о праве собственности, ни запрет на просмотр телевизора не гарантируют вам, что Саванна больше никогда не будет брать ожерелье Джулии для игр с переодеваниями. Кроме того, дайте и Саванне шанс собраться с мыслями после инцидента (который мог включать и взбучку от старшей сестры), чтобы она могла взглянуть на ситуацию конструктивно.

Когда Саванна будет готова, побеседуйте с ней, чтобы помочь увидеть случай со шкатулкой глазами Джулии. Без угроз и ругани постарайтесь вызвать в ней сопереживание: «Как бы ты себя чувствовала, если б Джулия без спроса залезла в твою коллекцию наклеек?» или «Как ты думаешь, что сейчас чувствует Джулия?»

Затем спросите у Саванны, что она может сделать, чтобы помириться с Джулией и исправить свою ошибку. При этом нормально (и даже предпочтительно) выстроить разговор так, чтобы извинения не занимали первую строчку в списке. Важнее, чтобы Саванна постаралась самостоятельно загладить свою вину, причем таким способом, который имеет значение для Джулии. Саванна может предложить Джулии навести порядок в ее шкатулке (или в другом, менее спорном месте), нарисовать ей картинку или поделиться компьютерным временем. При этом не исключено, что искренние извинения тоже сгодятся – но в большинстве случаев они все же должны сопровождаться каким-либо проявлением добрых чувств, которое *продемонстрирует*, что Саванне действительно жаль, что все так вышло. Дети не хуже, чем взрослые, знают, что поступки говорят больше, чем просто слова. Что бы ни придумала Саванна, метод «Исправь ошибку» поможет ей наладить отношения с сестрой, научиться сопереживать и осознать, какое влияние неправильные поступки оказывают на окружающих. А Джулия? Ей будет приятно не только избежать бессмысленного ритуала «Прости меня» – „Ничего, все нормально“, но и увидеть, что Саванна взяла на себя ответственность и действительно хочет все исправить. И если обе они окажутся в плюсе, значит, и вы тоже.

Советы и подсказки

- Возможно, для того чтобы неприятная ситуация не возникала в будущем, потребуется некоторая практика, но не следует устраивать «Время для тренировки» сразу после инцидента. Подождите, пока страсти улягутся.

- Не обязательно применять метод «Исправь ошибку» незамедлительно после происшествия. Хотя вам может казаться, что проблему нужно решить на месте, дайте ребенку время, чтобы он пришел к более позитивному и хорошо обдуманному решению.

- Вы все равно можете (и должны) учить своих детей тому, когда и как нужно извиняться. Но вам также нужно объяснить им, что поспешное «прости» отнюдь не исчерпывает инцидент.

- Ребенок должен нести ответственность, даже если проступок был случайностью. Нечаянные ошибки тоже нужно исправлять.

- Если ребенок испытывает сложности с тем, как можно исправить ошибку, предложите ему несколько вариантов. Однако добейтесь того, чтобы он активно участвовал не только в выборе, но и в претворении его в жизнь.

Пять шагов к осмысленному извинению

Одного «прости» редко бывает достаточно для того, чтобы исправить ошибку, но описанная ниже пятиступенчатая система поможет ребенку осознать случившееся и попросить прощения так, чтобы это имело смысл для обеих сторон.

1. «Что твое – то твое». Твои чувства принадлежат тебе, и ты имеешь право злиться, расстраиваться, грустить и т. д. Но и твои действия также принадлежат тебе. Помогите ребенку понять, что такое – ответственность за неправильные поступки.

2. «Прояви сопереживание». Помогите ребенку представить, что испытывает другая сторона из-за его плохого поведения.

3. «Извинись за поступок и признай чувства». Пусть ребенок скажет что-нибудь вроде: «Прости, что я испортил твой рисунок. Наверное, ты очень злишься на меня».

4. «Попроси прощения». Пусть даже извинение будет самым простым. Это поможет обеим сторонам понять, что вернуть человеку доброе расположение – правильный выбор и важная часть продолжения отношений.

5. «Найди способ исправить ошибку». Например, если один ребенок испортил рисунок другого, хорошим вариантом будет, если он поможет ему нарисовать новый.

Эти шаги приведут к искренним извинениям, которые могут прозвучать, например, так: «Я позавидовал, потому что ты рисуешь лучше, чем я, но, конечно, я не должен был портить твою картинку. Ты, наверное, очень огорчился. Прости меня, пожалуйста. Давай вместе нарисуем что-нибудь, или я сам нарисую что-нибудь для тебя».

Да, но...

«Мой ребенок выучил все, что должен говорить и делать, чтобы исправить свои ошибки, но при этом все равно ведет себя скверно по отношению к другим». У вас, вероятно, имеется серьезная проблема. Убедитесь в том, что вы удовлетворяете эмоциональные потребности ребенка с помощью достаточного количества ВРТД и других позитивных методов. Помимо этого, подумайте, что может влиять на вашего ребенка. Какие телепрограммы он смотрит? С кем дружит? Не является ли его поведение мстью по отношению к другим? Посмотрите, не нужно ли что-то изменить.

В случае повторяющегося плохого поведения вы можете применить систему последствий. Например, если ребенок ломает игрушки других детей, установите логическое последствие в виде замены сломанной игрушки своей или новой за счет карманных денег.

«Пострадавшая сторона не желает принимать метод исправления ошибки, предложенный моим сыном». Не исключено, что обиженному ребенку просто нужно побольше времени, чтобы

остыть. Если такое происходит между детьми в одной семье, вы можете подобрать более удачное время для новой попытки, зная, что отношения между братьями и сестрами часто меняются в течение дней или даже часов.

Если ваш ребенок обидел чужого, помогите своему выбрать другой момент или другой способ для исправления ошибки. Но не нужно предпринимать неразумных шагов (например, покупать обиженному билеты в кино просто потому, что ваш сын обозвал его «сопливым чудовищем»). Если вы уверены, что ваш ребенок искренне старался исправить положение, объясните ему, что не нужно отвечать обидой на обиду, однако не закливайтесь на случившемся. Хороший друг, скорее всего, со временем все поймет, простит и сам пойдет навстречу.

6. Большие Разумные надежды

Ярким солнечным воскресным утром шестнадцатилетний Санджей выбирается из постели. Молодой человек собирается на долгую пробежку – он рассчитывает попасть в школьную легкоатлетическую команду, и на следующей неделе после школы ему предстоит много тренировок и просмотров, – а потом, после обеда, поиграть с товарищем в теннис. Между этими делами он хочет выделить примерно час на французские глаголы. Вчера он узнал, что его оценки по иностранному языку дают ему право участвовать в районном конкурсе сочинений, призеры которого смогут отправиться по программе обмена в Париж. Санджей очень возбужден этими перспективами: он всегда мечтал поехать за границу и уже даже задумывался о карьере в транснациональном бизнесе.

Пока он разминается перед пробежкой, в дверях появляется отец. «Привет, парень, хочешь хорошую новость? Я нашел преподавательницу по французскому, она поможет тебе подготовиться к сочинению. Нам повезло, у нее сегодня отменилось другое занятие, так что она согласилась позаниматься с тобой утром и будет здесь через тридцать минут. А всю следующую неделю она станет ездить к нам после твоих уроков».

«Но я только собрался на пробежку! – протестует недовольный Санджей. – А после школы на следующей неделе у меня просмотры в команду! Я не могу их пропускать!»

«Ты что, не хочешь в Париж? Ладно, переодевайся и иди позавтракай – только не этой сладкой кашей, которую ты вечно ешь, а чем-нибудь белковым!»

Санджей снова пытается слабо протестовать, но отец категорично прерывает его: «Сын, это не предложение, это то, что ты должен сделать. Да, и кстати, – добавляет он, – поскольку тебя интересует транснациональный бизнес, я записал тебя на знакомство с университетской программой международных исследований. Знаешь, мне кажется, у тебя есть будущее во Франции!» – Отец разворачивается и уходит из комнаты.

Санджей ворчит, но по прошлому опыту знает, что спорить бесполезно. Кроме того, отец обеспечил ему прекрасную работу

спасателем в бассейне, а еще «пятерку» по литературе, хотя сын проспал итоговую контрольную, и щенка на десятый день рождения, несмотря на то что мама была категорически против собак в доме.

Конечно, благодаря дополнительным занятиям Санджей победил в конкурсе сочинений и через несколько месяцев уже летел в Париж. Каким-то образом при участии отца все сложилось как нельзя лучше.

Прямо как в жизни, да? Конечно, у Санджея любящий и всегда готовый помочь отец, которому удается совмещать работу, семью, дом и прочие дела. Скорее всего, он сам немало достиг в жизни и теперь хочет всего самого лучшего для своего сына. Мы же все желаем такого нашим детям!

Но когда мы точно знаем, что нашим детям нужно, и обеспечиваем им это, убеждаем их, уговариваем и прочими способами заставляем делать то, что, с нашей точки зрения, идет им на благо, мы лишаем их возможности принимать собственные решения и думать своей головой. Да, вероятно, Санджей попадет в программу изучения международных отношений, о которой мечтает, – но ведь его отец не поедет с ним в университет, чтобы следить, достаточно ли времени сын уделяет занятиям, ест ли белковую пищу, не опаздывает ли на лекции и извлекает ли максимум пользы из каждой возможности. Даже если отец способен на такое, все-таки это бредовая идея.

Избалованность? Конечно! Санджей, отец которого всегда готов подстелить соломки там, где надо, вырастет с убеждением, что к любой своей цели он сможет дойти по красной ковровой дорожке. Более того: он будет всегда рассчитывать на успех и если потерпит неудачу, то окажется в полной растерянности. Отец, из лучших побуждений старающийся обеспечить Санджею идеальную жизнь, на самом деле добивается того, что сын привыкает к обладанию всем желаемым, но мало что способен сделать ради этого.

Рано или поздно все мы должны ослабить хватку и дать детям самим управлять собственной жизнью. Глава 6 – о надеждах, которые мы возлагаем на наших детей, о том, как соотносить эти надежды с реальностью и что делать в случае неизбежных – и полезных! – неудач. И для начала давайте рассмотрим причины нашей общей склонности к микроменеджменту.

«Ни за что не отпущу!»

На протяжении достаточно большой части детства маме и папе действительно лучше известно, что нужно их малышам. Мы твердо знаем, что нельзя давать младенцам жевать пластиковые пакеты. Когда они чуть-чуть подрастают, мы твердо знаем, что должны научить их мыть руки после уборной. Потом мы заставляем их чистить зубы, говорить «спасибо» и делать еще целую кучу разных вещей. Иногда нам кажется, будто вся наша жизнь посвящена тому, чтобы заставить детей делать что-то, чего они не хотят, ради их же собственной пользы. И вот наконец наступает волшебный момент, когда ребенок сам произносит «пожалуйста» или не забывает вымыть руки, и мы чувствуем себя на седьмом небе от счастья – мы прекрасные родители! Наши дети наконец-то выучили правило мытья рук – и все благодаря нашим постоянным напоминаниям!

Когда дети еще слишком малы и ничего не понимают в жизни, мы действительно должны следить за тем, чтобы все было правильно. И пока они обитают с нами под одной крышей, мы действительно обязаны делать то, что касается жизни семьи в целом. И, конечно же, детям в любом возрасте нужен наш присмотр и советы («Можно поговорить с тобой о твоём новом парне?», «Тебя устраивают твои оценки по математике?»), а иногда и прямые указания, что делать («Пора принимать лекарства», «Ты будешь жить в одной комнате с братом»). Но мы так привыкаем брать все на себя, что в конечном итоге указываем подростку, что именно он должен есть на завтрак, или продолжаем каждое утро одевать дочку в детский сад, даже если она способна справиться сама, просто потому, что делали так всегда.

Да, мы хотим, чтобы жизнь наших детей была как можно лучше, но на самом деле не всегда понимаем, как нужно помогать им. Мы знаем, что для них важно самостоятельно принимать решения, – но об этом проще забыть, когда Кортни не хватает одной «пятерки» для того, чтобы попасть в тот колледж, о котором она мечтает; когда Анна хочет бросить кларнет, а ведь у нее только начало получаться; когда Лайам забывает о своем клубном проекте; когда Нолан ссорится с лучшим другом, потому что они не могут решить, чей супергерой круче. Миллион раз на дню нам кажется, что мы точно знаем, что лучше для

наших детей, – и столько же раз мы готовы броситься на помощь и избавить их от любых препятствий на пути или последствий их неверных решений. Ведь так и должны поступать хорошие родители, верно? Это же наши дети, мы их любим и хотим, чтобы у них все было хорошо! Более того, мы знаем, как этого добиться, а они – нет.

В идеале мы должны найти тонкий баланс между тем, чтобы стимулировать детей к самостоятельности, и тем, чтобы направлять их, но в отчаянные моменты – или просто по привычке – мы постоянно переходим границы. А иногда то, о чем мы мечтаем для наших детей – чтобы они завели друзей в первый же день в новой школе, научились плавать, прожили день без происшествий или поступили в Йель, – заставляет нас контролировать, манипулировать, упрашивать, подталкивать и предпринимать множество других действий, которые должны выровнять им путь. Порой мы готовы буквально на *все*, чтобы помочь им получить нужную оценку, попасть в команду, выиграть стипендию или добиться еще чего-то важного. В конце концов, мы с вами говорим *о реальном мире*. Конкуренция жестока, и мы боимся, что наши дети погрязнут в посредственной – если не хуже – жизни. А мы хотим, чтобы они достигли успеха.

Я вас слышу! И, конечно же, это хорошо, когда родители участвуют в жизни детей, поддерживают их и кричат «ура» громче, чем остальная толпа. Ставки очень высоки, и нет ничего удивительного, что мы вцепляемся в поводья изо всех сил, никак не желая отпустить их. К несчастью, такая чрезмерная вовлеченность, с большими надеждами и повсеместным контролем, приносит нашим детям больше вреда, чем пользы. Постоянно пытаясь навязать им свое видение успеха и обеспечить его достижение, мы разрушаем их надежды добиться того, чего хотят они сами. Давайте попристальнее взглянемся в общее понятие успеха и попытаемся найти тонкую грань между поддержкой ребенка и устранением всех препятствий на его пути.

К успеху без препятствий

Проблема состоит в том, что все наши благонамеренные попытки расчистить детям путь к успеху приводят к чему угодно, только не к тому, чего мы хотим. Когда мы делаем все, что в наших силах, чтобы облегчить жизнь своим чадам, подтолкнуть их в нужном направлении, обвести вокруг всех препятствий и вообще не дать сбиться с пути истинного, мы лишаем их ценнейшей возможности проделать все это самостоятельно. А когда мы не позволяем им столкнуться с жизненными трудностями в раннем возрасте, наши дети оказываются практически не готовы к куда бóльшим трудностям, которые ждут их во взрослой жизни. Поэтому, если в ваши планы не входит укатывать им путь паровым катком (или любой другой подходящей машиной по своему выбору (см. вставку ниже) до пенсии, они должны научиться двигаться вперед самостоятельно. И, поверьте мне, они сами этого хотят.

Более того, когда мы разравниваем им путь, мы также лишаем их чувства гордости собственными достижениями, возможности усердно трудиться для осуществления планов и множества других вещей, необходимых для крепкой самооценки. И, что самое плохое, мы укрепляем их в мысли, что *они не могут достичь успеха самостоятельно*. Когда мы спорим с учителем из-за оценок нашего ребенка, мы негласно сообщаем: «Ты не можешь сам заработать хорошую оценку, так что мне придется постараться за тебя». Это очень быстро приводит к двойной избалованности. Во-первых, ребенок начинает думать, что он *заслуживает* хорошей оценки. А потом он начинает думать, что кто-то другой обязательно должен постараться, чтобы он эту оценку получил. И перестает даже пытаться сделать что-то сам, потому что все равно, вероятно, не сможет достичь успеха без посторонней помощи. Дети, которым всегда расчищали и выравнивали путь, будут думать, что кто-то и дальше продолжит обеспечивать им хорошую работу, семью и жизнь в целом. Увы!..

«Найми каток» – очередная классическая тактика из «Инструкции для избалованных детей».

«Балуйте меня!» Метод «Найми каток»

Жизнь бывает такой несправедливой! Например, когда тебя не берут в питчеры в команде Детской лиги, или когда тебе не удастся продать печенья больше, чем другим герл-скаутам, или когда ты получаешь плохую оценку, несмотря на то что так старательно (ну ладно, более-менее старательно) работал над своим проектом. И что же делать? Иди к родителям – и «нанимай каток»!

Как применять

Во-первых, воспользуйся нытьем (см. главу 2), чтобы родители точно поняли, как сильно ты хочешь быть питчером. Потом изобрази жертву, рассказав, как тренер делает других детей своими любимчиками, как ты боишься просмотров, как тебе в глаза вечно светит солнце и как ты уверен в том, что был бы лучшим на свете питчером, если б тебе только дали шанс! Дальше вызови у родителей чувство вины, пожаловавшись, что ты всю жизнь мечтаешь об этом, но они всегда слишком заняты, чтобы помочь тебе потренироваться во дворе, и что ты не уверен, ждет ли тебя в будущем что-то хорошее, если ты не станешь питчером. Этого обычно хватает, чтобы родители тут же бросились тебе на помощь, позвонили тренеру и уговорили его ставить тебя на место питчера хотя бы в некоторых играх.

Впрочем, не переживайте. Даже если ваши дети сейчас полностью уверены в том, что им обеспечена легкая дорога к успеху, их можно разубедить, грамотно применив нужные методы.

Давайте рассмотрим два варианта еще одной ситуации. Селии девять лет. Она мечтает получить маленький сольный выход в своей танцевальной студии. Ее маме тоже этого хотелось бы. За месяц-два до прослушивания мама начинает строить дружеские отношения с преподавательницей танца и каждый раз после занятий не забывает сказать ей пару теплых слов. У танцевальной студии есть фонд

пожертвований, и мама Селии не только принимает активное участие в его работе, но и сама вносит весьма значительные суммы. Перед концертом она вызвалась сделать макияж всем девочкам. Она смогла удачно упомянуть в разговорах с преподавательницей, секретаршей и директором, как Селия любит танцы, как много занимается дома (не важно, правда это или нет) и как действительно надеется на то, что получит сольную партию, хотя, конечно же, другие девочки тоже прекрасно танцуют; еще мама говорит, что Селия, скорее всего, будет заниматься в этой студии много лет – хотя ближе к их дому есть другая. Вскоре наступает день прослушивания. Селия танцует неплохо, впрочем, как и большинство других учениц. Мама в последний раз между делом упоминает, как Селии нравятся занятия в этом году и как много она практикуется. И вот наконец хорошая новость. Селии дали сольный выход, о котором она так мечтала! Ура, Селия! Или лучше будет сказать «Ура, мама»?

А вот другой вариант той же истории. Селии девять лет. Она мечтает получить маленький сольный выход в своей танцевальной студии. Ее маме об этом известно, и однажды за обедом они обсуждают, как Селия могла бы улучшить свою технику танца, проявить больше интереса к занятиям, продемонстрировать ответственность и начать практиковать другие типы поведения, отличающие настоящую звезду. Каждую неделю на занятиях девочка внимательно слушает преподавательницу и выполняет правила – не жует и не стучит туфлями, пока та говорит. Селия всегда приезжает на занятия заранее и ничего не забывает, потому что проверяет сумку накануне. Однажды девочка спрашивает у преподавательницы, под какую музыку они будут танцевать на концерте, чтобы скачать ее и попрактиковаться дома. Пару раз после занятий Селия просила еще раз показать ей сложные па. Она каждый день тренируется – и даже пропустила день рождения подружки, чтобы пойти на занятие, так как знала, что на следующей неделе уезжает с семьей из города. Когда наступает день прослушивания, Селия показывает все, на что способна. И вот наконец хорошая новость. Селии дали сольный выход, о котором она так мечтала! Ура, Селия!

Большинство родителей не настолько похожи в своем поведении на паровой каток, как мама Селии из этого примера, но ведь наверняка каждый из вас уловил в нем что-то знакомое. Мы хотим, чтобы наши

дети получали все самое лучшее. Конечно же, вы увидели разницу в этих двух сценариях: вы сами можете предположить, как поведение матери повлияет на избалованность, гордость и уверенность в себе, а также на трудолюбие Селии. Из-за постоянного маминого вмешательства Селия усваивает, что она не может достичь успеха сама – а тогда зачем вообще пытаться? Но даже если девочка и будет стараться изо всех сил, она никогда не узнает, почему на самом деле получила сольную партию – благодаря своему труду или маминым действиям.

А вот если Селия не получает от матери такой поддержки, она может быть твердо уверена в том, что успехом обязана своему правильному поведению: внимательности, усердию, обращению за помощью в нужные моменты и преданности поставленной цели. Она знает, что действительно *заработала* свой сольный выход, и теперь может применить усвоенные уроки в других областях жизни, начиная от домашних заданий по истории и заканчивая первой работой.

Впрочем, есть и другие сценарии, о которых я не рассказала: что случилось бы, если б Селия приложила все возможные усилия, но сольную партию получила бы другая девочка? Вот это было бы разочарование! А что, если бы она не слишком упорно тренировалась и мама бы не вмешивалась, а партия все равно досталась бы ей просто потому, что у нее в тот день случайно получилось бы станцевать хорошо? Эти два сценария весьма типичны для реальной жизни, и именно с ними вашему ребенку предстоит столкнуться через несколько коротких лет. Да, печально, когда наши усилия остаются нецененными. Но хотите ли вы, чтобы это впервые произошло с вашим ребенком во время поиска работы, когда ему будет 22 года? Этот удар окажется действительно тяжелым! Гораздо лучше как можно раньше привыкнуть к тому, что иногда не все получается так, как нам хочется. Мы подробнее поговорим об этом позже, когда будем рассматривать неудачи. Во втором случае – когда Селия получает соло, не приложив особых усилий, – ее маме следует искренне поздравить дочь, а потом постараться сделать так, чтобы она действительно хорошо подготовилась к выступлению, и объяснить, что работа отнюдь не закончена и рано почивать на лаврах. Но в любом случае, если мама не будет расчищать путь для Селии, та извлечет гораздо больше пользы

и окажется лучше подготовлена к бесчисленным сходным ситуациям, с которыми ей предстоит столкнуться в самостоятельной жизни.

Чрезмерная родительская опека: машины на любой вкус

Вы наверняка наблюдали все эти типы поведения в парке, на спортивных соревнованиях или просто на соседнем дворе. Но признайтесь честно: а вам самим не приходилось садиться в какую-нибудь из этих машин ради помощи вашим детям? (Я и сама как минимум однажды проехала на каждой из них по главной улице города, хотя совершенно не горжусь этим.)

Паровой каток (или газонокосилка)

Вы всегда готовы броситься впереди вашего ребенка, чтобы удостовериться, что на пути нет камней и канав? Такие специалисты в расчистке и сглаживании пути для своих детей – настоящие паровые катки в мире воспитания.

Вертолет

Родители этого типа постоянно «жужжат» над своими детьми, переживая о травмах на детской площадке, комарах и хулиганах. Они нависают, они помогают и просто не понимают, когда нужно сесть на скамейку и расслабиться.

Товарный состав (или бульдозер)

Кое-кто из нас очень хочет, чтобы у детей все было прекрасно, и готов смести любое препятствие на пути к успеху. Не стойте на пути у таких людей!

Буксир

Ну... давай... позанимайся... еще... хотя бы... пять... минут. Тех, кто на протяжении всех летних каникул заваливает ребенка учебными заданиями, таскает их по неинтересным кружкам и тренировкам или выгоняет на улицу играть в хоккей, когда ребенок предпочел бы посидеть дома с хорошей книжкой, можно было бы назвать родителями-буксирами. Перестаньте тащить, пожалуйста!

Гоночный автомобиль

Быстрее, быстрее, быстрее! Иногда нам кажется, что стоит нашим детям оказаться впереди всех остальных, они выиграют. Но что именно? Жизнь – это не соревнование. Помедленнее, наслаждайтесь путешествием!

Пожарная машина

Здесь горит, там горит, везде горит! Пожарные машины бросаются на помощь с сиренами и мигалками, как только у детей на горизонте появляется какая-нибудь проблема.

Будем реалистами

Вероятно, вы обратили внимание на то, что тема главы – как подготовить детей к реальной жизни. На самом деле это должно быть основной темой нашей помощи детям – как сделать, чтобы они добились лучшего, на что способны. Вот почему для родителей так важно реалистично оценивать каждого ребенка по мере его взросления. Не пытаясь контролировать детей, мы должны присматриваться к их склонностям и способностям, к тому, с какими именно трудностями они сталкиваются, какие у них цели и мечты в каждый конкретный момент, и к жизненным ситуациям, которые могут быть полезны или вредны для них. Эту информацию нужно использовать, чтобы помогать детям в достижении реальных жизненных целей, при этом никогда не забывая о том, что успех может принимать самые разные формы. Такова наша родительская задача: не ставить цели детям, а поддерживать их, опираясь на имеющийся у нас опыт, на то, что мы о них знаем, и на нашу любовь к ним.

На изменчивые отношения между старшим и младшим поколениями влияет очень многое, в том числе то, чего мы ожидаем от детей. Все мы слышали истории о родителях, которые мечтали, как их чада займутся семейным бизнесом, станут докторами наук, профессиональными музыкантами или кем-то еще. И мы также слышали, как большие надежды отцов и матерей – которые дети часто не разделяли, – порой разрушали жизнь всей семьи. Обычно это печальные истории, в которых дети либо чахнут в университетах, пытаясь получить ненужную степень, либо несмотря ни на что следуют за своей мечтой, но при этом теряют любовь и уважение родителей. А иногда дети изо всех сил стараются соответствовать ожиданиям взрослых во всем, начиная от места вратаря в хоккейной команде и заканчивая победой в художественном конкурсе, но, увы, не просто терпят неудачу за неудачей, но еще и испытывают на себе недовольство родителей. Конечно, мы не хотим такого для наших детей.

А еще часто мы делаем их мечты своими. Если Джеймс хочет стать санитаром на «скорой помощи», то мы постараемся обеспечить ему попадание в лучшее медучилище. Если Кэролайн стремится быть инженером-механиком, мы тянем за нужные ниточки друзей, чтобы она

получила хорошую стажировку. Все сводится к одному: мы ожидаем от детей самого лучшего. Если они не могут соответствовать этим ожиданиям сами, мы прикладываем усилия за них. Но действительно ли лучшее в нашем представлении – лучшее для них?

Хочу предложить вам одну революционную идею: что если мы начнем ожидать от них лучшего – но того, на что они сами способны?

Что это значит? Иногда это может значить *снижение* наших стандартов для их большего соответствия реальности. Как бы наш ребенок (или мы за него) ни хотел стать президентом класса, решить проблему голода во всем мире, выступая за Россию в Модели ООН, быть приглашенным на день рождения к товарищу по детскому саду или стать квотербеком в школьной футбольной команде, мы должны сознавать – и помочь осознать ему, – что желаемого по тем или иным причинам может не произойти. И это нормально.

Вот что я называю *разумными* ожиданиями, учитывая, что в нашем доме вовсе не обязательно должны расти новые Пейтоны Мэннинги или Сони Сотомайор. Может быть, вы в настоящий момент воспитываете превосходную учительницу начальных классов, бескорыстного работника Корпуса мира, выдающегося менеджера магазина одежды, честнейшего бухгалтера или трудолюбивого специалиста по ремонту велосипедов. Будь вашим детям восемь или восемнадцать, вы можете поддерживать их стремление достичь всего, на что они способны, в любой выбранной ими деятельности, не давя на них и помогая подготовиться к реальной жизни.

Но почему бы нам не желать для них большего? Ведь мы – их родители, и обычно мы мечтаем о чем-то действительно хорошем и полезном. Да, не каждому дано стать следующим человеком, ступившим на поверхность Луны, но если не говорить о таких вещах, то дети, как правило, знают, какого будущего для них хотят их родители, как бы те ни пытались это скрыть. Они знают: мы хотим, чтобы они были первыми выпускниками колледжа в семье, поехали учиться за границу – просто потому, что мы сами когда-то хотели, но не смогли, – или записались в команду нашей мечты. Давление ли это? Конечно, ведь никому не нравится разочаровывать родителей, какую бы показную независимость ни демонстрировали временами ваши подростки. Дети хотят быть собой и исследовать разнообразные возможности, при этом не вызывая недовольства у родителей. Когда мы

покупаем тринадцатилетней дочери первоклассные лыжи, потому что она вроде как заинтересовалась спортом, очевидно, что мы ожидаем, что она будет заниматься этим долго и добьется каких-то реальных успехов, раз уж мы потратили столько денег. И если у нее ничего не получится или она потеряет интерес, она будет прекрасно понимать, что мы расстроимся («Ты хоть представляешь, сколько денег я выложил за эти лыжи?»). Помимо финансовых вложений в музыкальные инструменты, спортивное снаряжение, внеклассные занятия, частные школы и т. п., мы тратим свои эмоции на прочие решения – пропуская через себя социальную жизнь детей, их достижения и даже их прически. Когда мы даем нашей маленькой принцессе понять, что рассчитываем на то, что она будет прелестнее и изящнее всех на своих первых школьных танцах, и не можем достаточно хорошо скрыть свое разочарование, когда этого не происходит, ситуация мало отличается от той, когда бы мы прямо сказали дочери, что считаем ее неудачницей.

Я вовсе не имею в виду, что мы не должны быть эмоционально вовлечены в интересы наших детей и что нам не следует поддерживать их попытки достичь успеха на том или ином поприще. Мы всегда должны быть для них опорой в их надеждах и мечтах. Мы нужны им! Но мы можем делать это, не навязывая им своих целей и своего понимания успеха.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Возьмем одиннадцатилетнего Брендана. Ему очень понравилось заниматься лепкой в летнем лагере, и он придумывает разнообразные штуки, которые еще может сделать. Но после первой кривобокой вазы он оказывается несколько разочарован тем, что не способен заставить свои руки выполнить задуманное. Родители, возлагающие на сына большие надежды, купили бы ему детский гончарный круг и кучу прочего оборудования, материалов и книжек, сразу же записали бы на новые занятия и заставляли бы мальчика творить, творить, творить! Однако, если ваши ожидания разумны, вы сядете с Бренданом и задушевно поговорите с ним о пользе практики, терпении и упорстве, заодно рассказав историю из собственного детства о том, как вы учились вязать. Вы можете предложить ему потратить часть карманных денег на приобретение глины для домашних экспериментов, а если цены окажутся слишком высоки, финансово поучаствуете в покупке. Если к Рождеству мальчик не потеряет интереса к лепке, вы можете в качестве

подарка записать его в кружок или купить какие-то самые необходимые инструменты и материалы. На самом деле с вашей разумной поддержкой интерес Брендана к лепке может сохраниться вплоть до колледжа, где он, например, возьмет искусство керамики в качестве дополнительного курса. Но если этого не произойдет и мальчику быстро надоест новое хобби, значит, пусть так и будет. У каждого человека случаются мимолетные увлечения, которые ни к чему не приводят; исследование возможностей – это очень важная составляющая детства.

А вот Коррин. Она всегда была симпатичной и нравилась людям, а теперь, когда она перешла в старшую школу, девочку больше всего на свете волнует мода. Она очень популярна, и ходят слухи, что ей предложат участвовать в приеме по случаю встречи выпускников. Она только об этом и говорит. Родители с высокими запросами каждое воскресенье ходили бы с ней по магазинам, забивая полки дорогой модной одеждой, и разрешали бы дочери устраивать роскошные вечеринки (конечно, под присмотром взрослых). А какие действия можно было бы назвать разумными? Помочь Коррин проявлять себя, познакомиться с ее интересами (модой, фотографией), стать с нею настоящими друзьями и, если у нее все-таки есть желание поменять кроссовки на изящные босоножки, разумно распределять ее личные средства и бюджет, отведенный на одежду и обувь. Она должна знать, что вы цените ее своеобразное чувство юмора или что вам нравится, как она меняет прически. И если надежды Коррин на участие в приеме не оправдаются, у нее в жизни все равно останется масса позитивных вещей, которыми она сможет заняться. А если все случится именно так, как она хочет? Тогда вы искренне поздравите дочь.

И, наконец, семнадцатилетний Мика. Он погружен в проект по робототехнике, который может дать ему и его товарищам шанс поехать на конкурс в другой штат. Если надежды его родителей чрезмерны, они будут заставлять его каждую свободную минуту посвящать роботам, станут управлять его расписанием и запрещать сыну играть в теннис, чтобы он мог лучше подготовиться к конкурсу. Однако при разумном подходе вам следует продемонстрировать Мике вашу уверенность в том, что он сам способен ответственно подойти к своим занятиям – в конце концов, ведь до сих пор у него все получалось, и это он, а не вы сможете пропустить два учебных дня ради поездки на конкурс! – а в

дальнейшем при необходимости приходить ему на помощь в уточнении планов и определении приоритетов, а еще как-нибудь в субботу устроить сыну сюрприз, поехав с ним на новую передвижную выставку научного музея. Не препятствуйте прочим его интересам, не отменяйте его домашних обязанностей и учите его тому, что вне зависимости от успешности его проекта знания и командное взаимодействие ценны сами по себе. Если Мика решит не тратить на работу над проектом дополнительное время, он сам себя накажет, упустив возможность поехать на конкурс. А если он победит? Тогда устройте с родителями других членов команды праздник с пищей для юных инженеров!

Папы и мамы, чьи надежды разумны, дают своим детям необходимую поддержку в реальной жизни. Они корректируют свои ожидания с учетом того, кем действительно могут и хотят вырасти их сыновья и дочери. Разумные надежды позволяют родителям помогать детям, не принуждая их ни к чему и позволяя принимать соответствующие их возрасту решения. Это дает детям необходимый опыт для эффективного функционирования в реальном мире, о котором мы им все время говорим.

Проще сказать, чем сделать, поверьте. Вот вам еще несколько подсказок, касающихся правильной и разумной поддержки, которую вы должны обеспечить вашим детям.

- Добейтесь того, чтобы ваши дети поняли, что в жизни есть вещи, необходимые и важные для всех, над которыми надо усердно трудиться, чтобы вырасти нормальным человеком, а есть вещи просто для удовольствия. Иногда их можно совместить, иногда – нет. Например, занятия английской литературой не всем доставляют большую радость, однако этими знаниями необходимо овладеть каждому культурному человеку. Если же ваш ребенок запишется в кружок фитодизайна просто ради удовольствия, достаточно будет, чтобы он просто посещал занятия, пока это ему интересно.

- Вы можете высказывать собственные соображения и предложения, но ведущую роль в определении своих желаний и стремлений должен играть сам ребенок. Если он хочет стать редактором школьного альбома, пусть разработает план. Обговорите с ним его идеи, при необходимости внесите какие-то предложения, но не пытайтесь взять все в свои руки. Помните, что, если надежды,

возлагаемые вами на ваших детей, разумны, ни для кого не будет трагедией, если план не сработает.

- Если вы слишком часто ловите себя на том, что пытаетесь что-то сделать за ребенка, значит, скорее всего, у вас завышенные требования и ожидания. Если вы заставляете его что-то делать или прикладываете собственные усилия, чтобы обеспечить ему успех, – это неразумно.

- Только в редких случаях вы должны выступать от имени своего ребенка в разговорах с тренерами, вожатыми скаутов или другими людьми (однако полезно будет при помощи ролевых игр научить детей уважительно разговаривать со взрослыми).

- По мере возможностей *не фокусируйтесь на достижениях*. Поощряйте энтузиазм, отвагу, упорство, доброту и прочие положительные черты (см. метод «Правильное поощрение» в главе 7).

- Следите за своим отношением к другим. Если вы насмехаетесь над рабочими и проявляете уважение только к людям с высшим образованием, ваши дети решат, что лишь определенный уровень достижений является приемлемым.

- Если ваш ребенок проявляет подлинный интерес к какой-либо области науки или иной деятельности и хочет получить от вас разумную помощь в том, что не способен сделать самостоятельно (пойти в музей, на спортивный матч или концерт, записаться в кружок, стать волонтером, понаблюдать за работой специалистов в каком-либо учреждении или на предприятии, познакомиться с профессором из университета и т. д.), конечно же, помогите ему! Только следите за тем, чтобы ваша помощь не превратилась в контроль.

- Если ребенок постепенно теряет интерес к своим занятиям, убедите его, что не стоит бросать их до какого-то логического завершения (окончания курса, семестра или спортивного сезона), и тем временем попробуйте понять, отчего пропал энтузиазм – не исключено, что причина этого не имеет отношения к деятельности как таковой и вполне устранима. Однако если ваш ребенок не передумает бросать занятия – пусть бросает.

Возможно, вы сейчас читаете и думаете: «К чему все разговоры о высоких устремлениях? Единственное, о чем мечтает мой ребенок, – это круглыми сутками играть в видеоигры». Что ж, вам лучше знать, но, может быть, он со временем станет знаменитым программистом?

Впрочем, при помощи аккуратного стимулирования и установления разумных ограничений со стороны членов семьи, вполне вероятно, вам удастся заинтересовать сына еще чем-нибудь, и тогда он начнет ставить себе новые цели и найдет новую мечту, не имеющую ничего общего с переходом на новый уровень игры.

Не следует слишком сильно давить на детей, однако порой им бывает нужен определенный толчок. Если вам кажется, что ваши требования слишком *низки* и дети не полностью используют свой потенциал, вы можете немного подтолкнуть их вперед. Например, если они начинают упираться при любом упоминании о помощи по дому, используйте «Время для тренировки», «Вклад в семейные дела» и «Распорядок „когда – тогда“», чтобы возложить на детей ответственность за определенные вещи. Если интересы ваших чад не выходят за рамки семейной коллекции DVD, предложите им выбрать какой-нибудь кружок или секцию и установите ограничения на просмотр видео, чтобы у детей было время попробовать что-то новое. Если их оценки в лучшем случае посредственны – а вы знаете, что им достаточно приложить лишь немного усилий, чтобы добиться лучших результатов, – помогите детям отработать необходимые навыки (в том числе по выполнению уроков).

Еще одна наша задача – помочь детям скорректировать *их собственные* ожидания и надежды. Каждый имеет право мечтать о высоком, но при этом трезво оценивать свои возможности, и мы должны научить тому же наших детей, помогая им, с одной стороны, всегда быть готовыми к исследованию нового, а с другой – не терять почву под ногами и иметь запасной план. Поэтому, даже если мечты об участии в олимпийской сборной по спортивной гимнастике имеют под собой какую-то реальную основу, ваши дети все равно не должны забывать об уроках и в конечном итоге получить достойное образование на тот случай, если им не повезет в спорте (не хватит упорства или трудолюбия).

Точно так же между победой в местных детских соревнованиях по картингу и карьерой автогонщика лежит очень долгий путь. Конечно, мы не хотим развенчивать детские мечты, но, делая не меньший упор на другие варианты будущей профессии (любые, начиная от инженера-аэродинамика или автомеханика и заканчивая спортивным комментатором), мы поможем детям мечтать, не теряя при этом головы.

Когда вы корректируете ожидания и приучаете детей к реальности, это не означает, что вы махнули на них рукой. Нет ничего страшного в том, что ваша дочь бросит школьный хор, если при этом она никак не может преодолеть свою застенчивость, – и не важно, насколько хорошо она поет. Нет ничего страшного в том, что ваш сын не способен получить оценку выше тройки по геометрии, несмотря на занятия с репетитором. Главное, чтобы вы помогали детям максимально использовать те возможности и способности, которые у них *есть*. Слишком большие надежды только мешают проявить себя, а недооценка способностей не дает полностью раскрыть свой потенциал. Вы должны найти правильный баланс и помочь каждому из ваших детей проявить лучшее, на что он способен, – и чтобы при этом он оставался счастливым.

Поставьте планку слишком высоко – и вы очень быстро подрежете ребенку крылья. У детей, которые растут, пытаясь соответствовать вашим представлениям о них как о будущих адвокатах, врачах или ученых, развивается чувство, что они ни на что не способны. Если планка слишком высока, ребенок может ощущать себя только карликом.

Шефали Тсабари «Дети – зеркало нашего тайного "Я"»^[4].

Высоко, низко или реалистично?

Ожидаете слишком много? Слишком мало? Или как раз правильно? Иногда сложно определить, чего именно мы должны ждать от наших детей. С помощью приведенных ниже вопросов вы сможете определить, стоит ли вам притормозить, подтолкнуть ребенка или продолжать в том же духе.

Вопрос 1. Моему четырнадцатилетнему сыну нужно сдать большой научный проект и доклад через три дня, а он еще почти ничего не сделал. Я:

а) прочитаю материал сам, поеду с сыном в библиотеку, чтобы найти дополнительную литературу, а потом два вечера буду делать с ним модель Солнечной системы и помогать ему сочинять доклад;

б) спрошу, какой у него план, и предложу, если будет нужно, ответить на отдельные вопросы и проверить доклад перед сдачей;

в) помогу ему найти способы сделать работу как можно быстрее, чтобы не опоздать к назначенному сроку.

Вопрос 2. Семилетняя дочь хочет пойти на прослушивание, чтобы получить роль в местном любительском театре. Я:

а) запишу ее на частные курсы актерского мастерства, чтобы она могла подготовиться, и куплю к прослушиванию новый костюм, подходящий для роли;

б) возьму в библиотеке текст пьесы или книгу и прочту ее с дочерью;

в) попробую убедить ее вместо театра записаться на футбол – у нее это точно получится, и она не будет разочарована тем, что не получит роль.

Вопрос 3. Пятнадцатилетний сын идет на свои первые танцы в старшей школе. Я:

а) куплю ему новый костюм, отведу в парикмахерскую, дам денег на музыкальные записи, чтобы он смог отработать танцевальные движения, и на букет для подружки, а еще закажу им столик в самом дорогом ресторане города (и на это тоже дам денег);

б) обсужу с ним, какую рубашку лучше надеть (если он вообще станет меня слушать), спрошу, нужна ли ему помощь с планированием вечера, дам 25 долларов на еду и сделаю пару фотографий;

в) вообще не буду об этом думать – просто подвезу парня до школы.

Вопрос 4. Моя дочь скоро пойдет в первый класс, но еще не научилась читать, хотя большинство ее подружек это умеют. Я:

а) запишу ее на летние курсы подготовки к школе, куплю рабочие тетради и книги для занятий дома и, если девочка сможет самостоятельно прочесть «Баю-баюшки, Луна!», отвезу ее в качестве вознаграждения в парк развлечений;

б) спрошу у воспитательницы в детском саду, что мне нужно, чтобы помочь дочери подготовиться к школе, потом запишу ее в библиотеку и на летние курсы;

в) ой, да ей же всего шесть! Научится, когда придет время.

Вопрос 5. Мой девятилетний сын озабочен сбором и переработкой мусора, и ему недостаточно просто подбирать бумажки на тротуаре. Я:

а) организую вместе с ним мероприятие, посвященное переработке, и экскурсию на пункт сбора вторсырья для его скаутского отряда;

б) куплю ему несколько контейнеров, чтобы он мог сортировать пластик в свое удовольствие, и раз в месяц буду возить его в пункт приема, чтобы сдавать собранное;

в) скажу, что вся семья и так сдает мусор на переработку, и если парень хочет спасти планету, то пусть лучше выключает свет, уходя из комнаты.

Вопрос 6. Моя пятнадцатилетняя дочь подумывает начать зарабатывать деньги, присматривая за собаками в отсутствие хозяев. Я:

а) закажу для нее визитные карточки и раздам их всем друзьям и коллегам, а потом буду возить ее к местам работы;

б) посоветую ей развесить по соседству объявления и сделать электронную рассылку по местной сети, а потом проведу с ней серьезную беседу о безопасности;

в) могу ей дать пару дополнительных обязанностей по дому и платить за них, если ей так нужны деньги.

Вопрос 7. Одиннадцатилетний сын хочет научиться играть в гольф. Я:

а) поговорю с собственным тренером об уроках для мальчика и куплю ему личный набор клюшек;

б) отправлю его в летний гольф-лагерь и для тренировок возьму на это время клюшки у кузена;

в) дам ему одну из своих старых клюшек и пару пинбольных шаров – пусть себе тренируется на заднем дворе.

Вопрос 8. Моей дочери скоро исполнится шестнадцать, и она хочет устроить вечеринку, пригласив туда девочек и мальчиков. Я:

а) найму диджея и повара, а потом позвоню или напишу всем мамам, чтобы убедиться, что их дети придут;

б) установлю бюджет, затем разрешу дочери позвать лучших подруг, чтобы те помогли ей спланировать и организовать вечеринку,

если они не справятся с чем-нибудь без меня, я подстрахую их в разумных пределах;

в) закажу несколько пицц, повешу какие-нибудь гирлянды и проведу вечер в наушниках. Детям не нужно помогать хорошо проводить время, сами справятся.

Вопрос 9. Восемилетний сын предпочитает играть один, а не с соседскими детьми. Я:

а) приглашу всех соседских детей поиграть у нас во дворе, чтобы сыну *пришлось* иметь с ними дело, а потом угощу всех конфетами;

б) спрошу у него, не хочет ли он поиграть с кем-нибудь вдвоем в свою «Дженгу»;

в) оставлю его в покое, хочет играть один – пусть играет.

Вопрос 10. Пятнадцатилетний сын хочет быть квотербеком в школьной команде. Я:

а) позвоню тренеру с каким-нибудь вопросом и между делом скажу, как счастлив бы был мой сын, если б стал квотербеком, потом вызовусь приготовить ужин для всей команды и устрою буфет на стадионе во время игры;

б) спрошу у сына, не помочь ли ему отработать передачи и есть ли у него какие-нибудь идеи по поводу того, как он может доказать тренеру, что подходит для позиции квотербека;

в) скажу ему, что буду гордиться им, если это произойдет, и пообещаю дать 20 долларов.

Анализ результатов

Больше «а». Притормозите! Следите за собой! Да, у вас есть склонность к укачиванию пути (или нависанию над ребенком). Пора дать ему немного свободы. Снизьте интенсивность вашей реакции на его инициативы и позвольте ему больше контролировать ситуацию

самому. Переживаете за неудачи? Читайте дальше, и вы узнаете, чем они могут быть полезны.

Больше «б». Продолжайте в том же духе. У вас сбалансированный стиль воспитания: вы достаточно поддерживаете ребенка, но при этом даете ему разумное количество свободы и контроля над собственной жизнью. Продолжайте помогать ему добиваться реальных и значимых *для него* успехов.

Больше «в». Больше участия! Да, иногда бывает полезно постоять в стороне, чтобы ребенок сам решал свои проблемы, но иногда ему просто необходима ваша поддержка. Когда он в следующий раз будет работать над каким-нибудь проектом или добиваться личной цели, подумайте, как вы можете подтолкнуть его вперед, не пытаясь при этом взять ситуацию в свои руки. Он будет благодарен вам за помощь.

Защита от неудач

Итак, вы привели ваши надежды в соответствие с реальностью и стараетесь удержать себя от роли парового катка (вертолета и т. п.). А это значит, единственное, что вам остается, – дать вашим детям полететь. Самостоятельно. Ох!

Почему «ох»? Потому что одно вы знаете наверняка: у них не будет всегда и все получаться. Они *неизбежно* рано или поздно столкнутся с неудачей. И, как и большинству родителей, вам неприятно думать, что ваши дети собьются с курса или попадут в шторм в своем маленьком жизненном море. Мы предпочтем сами доделать за них задание по алгебре, чем увидеть двойку в дневнике. Мы терпеть не можем ссадины у них на коленках, когда детям два года, и это не меняется, когда им исполняется десять или двадцать. Мы хотим, чтобы все их решения оказывались правильными. К несчастью, так не бывает, и потому в этом разделе мы научимся тому, как подготовить детей к худшему.

Помните первые несколько раз, когда ваш ребенок получал ссадины на коленках? Некоторые дети спокойно встают на ноги и продолжают носиться кругами, как маленькие лошадки, но большинство в таких случаях останавливаются. Ребенку больно, он видит кровь и нередко слышит ужас в вашем голосе, даже если вы пытаетесь успокоить его. Несмотря на ваши утешительные слова, ребенок начнет испытывать тревогу и немного похрамает, пока сам не решит, насколько серьезна его травма. Не исключено, что он будет делать это всю следующую неделю, пока ссадина (почти что к сожалению) окончательно не заживет. Но что произойдет, когда он обдерет коленку в шестьдесят четвертый раз? Он все равно будет думать, что травма – это некоторым образом круто («По-моему, я видел кость!»), но процедура перевязки уже знакома ему до мелочей и не вызывает никаких особых эмоций. Даже если ссадина немного болит, она вряд ли серьезно повлияет на его активность. Он уже не раз обдирал коленки и понимает, что ничего страшного в этом нет. Заживет.

То же самое верно в случае любых неудач. Если ребенок не испытывал ни одной, пока был маленьким, то первая, пережитая в двадцать лет, покажется ему такой же катастрофой, как впервые

ободранная коленка в годовалом возрасте. Мы знаем, что неудачи случаются, несмотря на все наши попытки защитить детей от них. Но на самом деле иногда нам, родителям, лучше не прикладывать этих усилий и не пытаться оградить их от разочарований и мини-аварий. У детей, которых не пытаются всегда спасать, над которыми не трясутся и которым не расчищают путь, вырабатываются все замечательные качества, необходимые для того, чтобы адекватно воспринимать неудачи во взрослой жизни. Сейчас я расскажу об этих качествах.

Стойкость

Способность после падения снова оказаться на коне (на велосипеде, на вершине чирлидерской пирамиды или молодежного комитета) поможет вашим детям в жизни, к каким бы целям они ни стремились. Те же, кто не привык сталкиваться с неудачами, не умеют и восстанавливаться после них. Они надеются, что путь все время будет гладким. Но если они привыкли год за годом приходить на прослушивания в хор в надежде когда-нибудь все же получить место в нем, бороться с особенно неприятными оценками по социологии или принимать участие в заседаниях дискуссионного клуба, несмотря на то что в первый раз там опозорились, то отказ при попытке в первый раз устроиться на работу не выбьет их из колеи. Они на собственном опыте усвоили, что нужно просто подняться, отряхнуться и идти дальше.

Способность решать проблемы

Некоторые люди воспринимают неудачу как конец всего. Но подготовленные дети видят в ней лишь повод приложить больше усилий и попытаться справиться с проблемой как-то иначе. Представьте себе, что ваши десятилетние близнецы построили домик на дереве, который скоро развалится (вы точно это знаете, потому что провели инспекцию, прежде чем позволить им играть там). Что они могут сделать? Использовать другие материалы? Другой способ их скрепления? Наверняка что-то можно предпринять. Если вы сделали всю работу за детей заранее или даже после первой неудачи, они

никогда не научатся самостоятельно оценивать, переоценивать, переделывать, смотреть на вещи с другой точки зрения, искать альтернативные решения, обращаться за советом к специалистам, пытаться снова и наконец получать желаемый результат. Кроме того, в следующий раз они, скорее всего, вообще не станут пытаться сделать что либо сами, а просто будут ждать, пока с этим справятся родители.

Понимание последствий

Если в четырехлетнем возрасте вы вылили на пол целый кувшин сока, потому что понятия не имели, насколько это тяжелая штука, в восьмилетнем забыли закончить проект о морских коньках и вам пришлось делать дополнительные задания, чтобы исправить итоговую оценку, в тринадцатилетнем не спали до трех часов ночи, отправившись к другу, а в семнадцатилетнем получили штраф за превышение скорости, ну и далее в том же духе, то вы знаете, что у действий есть последствия. Мы уже рассмотрели эту тему ранее, так что теперь я обращаю ваше внимание только на то, что для создания последовательной среды необходимо позволять детям сталкиваться с неудачами, чтобы они не привыкали к тому, что могут делать что угодно.

Упорство

Даже если дети постоянно слышат «Не получилось сразу – нужно пытаться еще и еще», они не усвоят этот урок, пока не получат возможность убедиться в правильности высказывания на собственном опыте. Если вы никогда не терпели неудачи, не предпринимали новые попытки и в конце концов не достигали успеха, то, скорее всего, вы сдадитесь при первых же намеках на возможный провал. Дети, у которых что-то получалось не сразу, знают, как не сдаваться, пока не будут исчерпаны все возможности.

Навыки и опыт существования в реальном мире

Благодаря неудачам мы осознаем собственные ошибки и ищем пути к их устранению. Таким образом мы приобретаем опыт в самых разных аспектах жизни. Если нас постоянно уговаривают и напоминают о том, что и как нужно делать в той или иной ситуации, мы лишаемся возможности экспериментировать и не развиваем в себе необходимые жизненные навыки.

Критическое мышление

В детстве нам казалось, что все решения хороши. Если родители позволяли нам извлекать уроки из собственных неудач (например, из попытки привязать тележку к велосипеду), мы учились более тщательно обдумывать возможные варианты действий и тем самым повышали вероятность успеха.

Судите меня не по моим успехам, а по тому, сколько раз я падал и снова поднимался на ноги.

Нельсон Мандела

Конечно, не стоит позволять ребенку учиться на ошибках, если он вздумал выскочить из окна верхнего этажа с простыней-парашютом, но у вас наверняка еще будет масса других возможностей показать ему пользу неудач. А когда неизбежное случится, выслушайте, если он захочет обсудить это с вами, и в следующий раз позвольте ему принять более удачное решение.

Надеюсь, вы поняли, что неудачи обеспечивают вашим детям более надежный путь к успеху, чем ваша работа паровым катком. А теперь пришла пора помочь детям признать тот факт, что на жизненном пути много колдобин – и никто не будет их специально выравнивать. Как подготовить ребенка к неудаче? И, что еще важнее, как сделать так, чтобы он извлек из нее пользу?

Во-первых, убедитесь, что он знает: надежды, которые вы возлагаете на него, разумны. Этого нельзя добиться одним серьезным разговором; дети улавливают ваше отношение по сотням признаков на протяжении всего детства. Следите за собой, чтобы вам не приходилось

скрывать недовольство, когда ваш ребенок в очередной раз провалит экзамен по вождению.

Не забывайте при каждом подходящем случае подчеркивать тот факт, что единственное, чего вы ждете от своих детей, – это чтобы они адекватно использовали свои возможности и не отлынивали от взятых на себя обязанностей. Не фокусируйтесь на достижениях; говорите: «Я знаю, что ты не слишком любишь историю, но надеюсь, что ты все равно постараться достичь всего, на что способен, как и по другим предметам. Будешь учить материал, делать домашние задания и работать в классе. Если ты приложишь достаточно усилий, хорошие оценки сами тебя найдут». Наряду с этим демонстрируйте им (не на словах, а на деле), что ваша любовь к ребенку бескорыстна и уж точно не зависит от его победы на научном конкурсе.

Когда ребенка постигнет неудача, будьте готовы обсудить ее с ним (если он пожелает) и предложить разумную поддержку, при этом не выполняя всю работу за него. Скорее всего, ребенок с радостью примет от вас помощь в продумывании вариантов решения, поиске позитивных моментов или составлении запасного плана, или же ему будет просто приятно ваше сочувствие. Не делайте из неудачи трагедии, если сам ребенок не воспринимает ее так, но дайте ему понять, что он имеет право выразить свои чувства. В случае особенно крупного разочарования (например, если ребенка нынче не взяли в команду, где он играл в прошлом году, он не попал в колледж, о котором мечтал со средних классов, и т. д.) проверяйте его состояние каждые несколько дней или недель, чтобы понять, как он справляется с ситуацией, и помочь ему пережить ее.

Демонстрируйте отношение «это не конец света» в собственной жизни и помогайте ребенку выработать такое же. Конечно, если вашему сыну не удалось пробежать полумарафон, искренне посочувствуйте ему (ведь дети в случае неудач испытывают не меньшее, если не большее, разочарование, чем взрослые), но аккуратно помогите ему увидеть, что жизнь на самом деле продолжается. Когда вы сами недовольны каким-то результатом, покажите детям свои здоровые чувства – вам грустно, но вы будете двигаться дальше. Даже если вы просто раздражены тем, что цвет, в который вы покрасили кухню, оказался не лютиковым, а лимонным, продемонстрируйте свое разочарование, а потом то, как вы

будете с этим справляться, – перекрасите стены заново или просто купите подходящие полотенца и научитесь любить новый цвет.

Обязательно демонстрируйте детям вашу уверенность в них, даже если неудача, с которой они столкнулись, уже не первая в этом деле. Если ваша дочь пытается стать садоводом и в прошлом году весь ее урожай составил три заплесневелые морковки и один крошечный зеленый помидор, но она хочет попробовать снова, не указывайте ей на неудачный опыт как на причину отказаться от мечты. Помогите ей учиться на собственных ошибках («В этом году ты будешь что-нибудь делать по-другому? Я с удовольствием съезжу с тобой в специальный магазин, если ты хочешь исследовать новые возможности!»), но главное – не забывайте, что, если ребенок хочет овладеть чем-то новым для него, ему нужно много пространства и времени, чтобы он мог ошибаться и пробовать заново. Если вы скажете дочери: «В прошлом году у тебя выросли одни сорняки, не вижу смысла пытаться еще раз!» – вы только научите ее не рисковать в будущем.

А что делать со своими надеждами? Да просто признайте, что дети всегда совершают ошибки и что в этом нет ничего страшного; так вы легче переживете время, когда вашего ребенка не возьмут в группу поддержки, или когда у него случатся проблемы с математикой в школе, несмотря на то что вы преподаете ее в университете, или когда он будет запинаться во время доклада на конференции по пожарной безопасности, потому что не подготовился накануне. Каждая неудача может учить ребенка, что не всегда жизнь дает самое лучшее, как ни старайся, но папа и мама любят его, невзирая ни на что.

Методы: применение известного

Вы уже знакомы с различными замечательными инструментами, способными помочь вашим детям на их жизненном пути. Сейчас мы еще раз вспомним о некоторых из них в контексте реалистичных ожиданий.

«Время для тренировки»

Вы уже знаете, что цель этого метода – обеспечить детям возможность поупражняться для овладения новыми обязанностями и правильным поведением (начиная от вежливого разговора по телефону и заканчивая безопасной заменой лампочек). Но если вы не будете достаточно аккуратны, то можете непреднамеренно сделать этот метод инструментом чрезмерного контроля (например, настаивая на полной очистке тарелок, хотя посудомоечная машина вполне способна справиться с этим). Обязательно позволяйте детям выполнять их обязанности на своих условиях (в допустимых пределах) или проявлять новые для них поведенческие реакции в соответствии с их собственным стилем, не рассчитывая на то, что они начнут полностью копировать вас. Кроме того, учитывайте, что иногда они будут ошибаться, особенно первое время, когда еще только начинают практиковать новые навыки. Помните следующее.

- Одно и то же задание можно выполнить несколькими (или многими) способами, главное, чтобы оно было сделано в соответствии с вашими разумными ожиданиями. Если тарелки не сполоснуть заранее, возможно, одну-две после посудомоечной машины придется помыть заново, но это не конец света. А вот если всю загрузку постигла такая участь, значит, нужно установить правило о предварительном споласкивании.

- Ничего страшного, если у ребенка что-то не получится даже после тренировки. Используйте это как повод помочь ему овладеть навыками решения проблем.

- Спрашивайте с ребенка в соответствии с разумными ожиданиями. Если вы рассчитываете на то, что блузки после стирки будут развешаны

в шкафу, а не засунуты кое-как в ящик, выработайте план выполнения обязанности (например, если ваша дочь не начнет убирать вещи правильно, ей придется столкнуться с последствиями – заботиться об одежде самой).

- Серьезные тренировки нужны не всегда. Например, если вашему сыну нравится футбол, это не означает, что вы должны нанять ему персонального тренера, если только мальчик не проявляет действительно сильного желания улучшить свои навыки и заняться этим спортом всерьез. Когда мы слишком часто прибегаем к помощи личных инструкторов или делаем еще что-нибудь в этом духе, мы тем самым сообщаем ребенку:

- «Ты сам плохо справляешься. Без помощи ты ни на что неспособен»;

- «Если ты хочешь заниматься этим в будущем, тебе обязательно потребуются специальные занятия».

«Политика неспасения»

Мы рассмотрели все позитивные уроки, которые может дать нашим детям неудача, – теперь пора позволить жизни учить их. Перестав спасать детей от последствий их постоянной забывчивости, медлительности, лени и т. д., вы позволите им испытать всю последовательность событий: сначала неудачу, потом решение проблемы и, наконец, достижение успеха. Хотя вам может быть тяжело наблюдать все это, жизненные уроки принесут вашим детям больше пользы, чем ваши постоянные поездки в школу с забытыми завтраками и кедами. Помнить тут нужно о следующем.

- Понятно, что вам не хочется «подставлять» ребенка, но этот метод предназначен именно для работы с неудачами. Он не будет эффективным, если вы не позволите неприятностям случиться. Вы должны сознавать это, чтобы не терять решимости и довести дело до конца.

- То, что вы не спасаете ребенка постоянно, еще не означает, что вы бросаете его на произвол судьбы. Будьте готовы обсудить с ним варианты решения проблемы, искать их ему придется самому. Если возможно, помогите ему претворить эти решения в жизнь, но не

заменяйте их своими, если только ребенок не окажется в полном тупике. Помните, что, если вы хотите твердо знать, что библиотечные книги будут сданы вовремя, вам придется сделать это самостоятельно. Однако ваша цель состоит в другом: в реальной жизни ребенок должен помнить о книгах сам, вы лишь помогаете ему построить собственную систему, обеспечивающую выполнение обязанностей, – а что ему придется заплатить несколько штрафов из собственных денег, так это нестрашно.

- Данный метод не «*Политика полного спасения*». Добиваясь того, чтобы ребенок помнил о своих обязанностях в определенной сфере – например, чтобы ваша дочь не забывала брать на занятия балетом свои пуанты, – вы не должны выручать его. Однако первое время вы можете подстраховать его на случай отдельных ошибок, только смотрите, чтобы это не стало привычкой. В конце концов, всем нам время от времени бывает нужна помощь.

«Каков твой план?»

Этот метод однозначно возлагает на ваших детей ответственность за выполнение определенных обязательств. Спрашивая, к примеру «Как ты собираешься закончить проект по физике к пятнице?», вы заставляете ребенка задуматься о том, как он планирует выполнить свою работу, вместо того чтобы спорить и сопротивляться. В этом методе мне, в частности, нравится то, что он позволяет родителям отойти в сторону и наблюдать. В отличие от родителей-вертолетов, которые нависают, уговаривают и подталкивают, или родителей-катков, которые сами выполняют всю основную работу, чтобы ребенку практически не приходилось напрягаться самому, родители с разумными надеждами играют поддерживающую роль и дают ребенку понять, что основные усилия должен приложить именно он. Он всегда может задать им вопрос или в отдельных случаях обратиться за помощью, но они не будут выполнять за него его обязанности.

Используя метод «Каков твой план?» для установления разумных ожиданий для себя и своего ребенка, придерживайтесь следующих рекомендаций.

- То, о чем вы спрашиваете ребенка, должно быть либо его собственной идеей, либо обязанностью, связанной со школьными и прочими занятиями или домашними делами.

- Задавайте вопрос один раз. Этот метод не должен служить заменой обычных уговоров. Разумные ожидания предполагают, что мы должны позволять детям принимать неверные решения, если они извлекут правильный урок из полученного опыта.

- Если план вашего ребенка не кажется вам реалистичным («Я планирую начать готовиться к итоговой презентации о причинах Гражданской войны после обеда накануне выступления»), вы можете задать один-два наводящих вопроса («Ты думаешь, тебе хватит времени?», «Насколько длинной должна быть твоя презентация и что в нее может входить?»). Чем младше ребенок, тем больше поддержки ему надо оказывать. Однако к окончанию школы он должен быть способен самостоятельно выработать удачный план или столкнуться с последствиями.

- Возлагая на ребенка разумные надежды, помните о том, что, даже если он старательно ищет правильный путь и усердно трудится, он все равно будет время от времени переживать неудачи. Да, последствия не вовремя сданной или плохо сделанной в результате неверного планирования большой работы – это жесткий, но очень важный урок.

7. Проблема вознаграждения

Кайла – потрясающая девочка. Она обладает массой талантов, и у нее прекрасно получается все, за что она берется. За свою короткую жизнь она уже во многом добилась успехов. Когда ей было три года, она смогла выдержать целую поездку в супермаркет без плача и криков. Представляете? Конечно же, за такое замечательное поведение мама разрешила ей выбрать новую игрушку. Кроме того, девочка каждый день получала награды за то, что сама одевалась, говорила «пожалуйста», а по ночам не вылезала из постели. Ведь действительно, такое прекрасное поведение достойно наград!

Прямо перед тем, как пойти в детский сад, Кайла нарисовала лучшую в мире картинку с деревом. На следующий год родители наградили дочь титулами самой быстрой бегуни в мире, самой лучшей певицы в детском хоре, лучшего игрока в баскетбольной команде и самой артистичной мыши в постановке «Золушки».

Когда Кайла начала заниматься футболом, она получила сияющий золотой кубок за то, что всегда приходила на тренировки в форме. За следующие пару лет к ее коллекции добавились несколько ленточек за участие в конкурсе фотографии на ярмарке, за помощь другому ребенку с чтением, за поездку в летний лагерь и за ежегодное присутствие на школьном спортивном празднике.

Когда Кайла подросла, она стала замечательной помощницей для родителей. Когда ей было восемь, они давали ей четвертак каждый день, когда она успевала одеться и приготовиться к приходу школьного автобуса. Когда в старших классах Кайла начала получать тройки, родители решили платить ей и за хорошие отметки, и очень скоро она стала одной из лучших учениц, несмотря на то что потом постепенно снова скатилась на тройки.

Все свое детство Кайла слышала «Молодец!», «Ты – самая лучшая!» и «Я так тобой горжусь!» по любому поводу – например, когда девочка мыла руки перед едой или побеждала в конкурсе сочинений.

Кроме того, Кайла – самая милая, самая веселая, самая спортивная, самая красивая и вообще самый лучший ребенок из всех. Надо же, как повезло ее родителям! И Кайла об этом знает. Более того, она хочет,

чтобы об этом знали все. Так что, когда она получила свою первую работу, главной ее задачей стало, чтобы начальник и все коллеги поняли, какое сокровище им досталось. Наверняка ей повезет, и она получит очередной приз.

Поняли, в чем суть? Пятилетний ребенок нарисовал лучшую – на всем белом свете! – картинку с деревом! Но я знаю, о чем вы сейчас думаете: что плохого в том, чтобы хвалить и награждать детей за хорошее поведение и говорить им, какие они замечательные? Ведь мы же их родители! Если не от нас, то от кого же еще им такое слышать? Они должны знать, что делают все правильно. Так?

Я не говорю, будто нам вообще не следует показывать нашим детям, что мы гордимся ими, что верим в них, ценим их поведение и наслаждаемся их обществом. Просто нужно быть внимательными к тому, *как* мы сообщаем им эти вещи. И что не менее важно, мы должны использовать такие возможности для развития у них внутренней мотивации и стремлений, которые будут служить им лучше, чем любые наши слова.

Если мы слишком щедры на пустые похвалы и награды за то, что ребенок и так должен делать (например, не закатывать истерику из-за отказа купить игрушку или не издавать неприличных звуков в ресторане), мы создаем избалованного ребенка, который считает себя даже не особенным, а совершенно исключительным. Если ему все детство говорят, какой он замечательный, став взрослым, он будет точно так же ждать постоянных похвал, прибавок к зарплате и повышений по службе.

Эта глава целиком посвящена похвалам, наградам и отрицательным их сторонам. Мы попробуем разобраться, как и почему вознаграждение за хорошее поведение на самом деле *снижает* вероятность его повторения, почему пустые похвалы не приносят детям никакой пользы, а также научимся применять метод «Правильное поощрение», для того чтобы наши дети проявляли себя с лучшей стороны.

Два типа мотивации

Прежде чем углубиться в проблему похвал и вознаграждений, нужно понять одну основную вещь, без которой вы не добьетесь от детей правильного поведения – будь то помощь пожилому соседу в расчистке дорожки или подготовка к контрольной по истории вместо просмотра ТВ. Эта вещь – мотивация.

Уверена, вы видели ее действие множество раз. Вам нужно, чтобы Леви вылез из ванной и надел пижаму – но он не желает. Ему весело, и у него нет никакого мотива слушаться вас. Аналогичный случай – Руби и ее нежелание дополнительно заниматься на фортепиано перед концертом. Зачем ей это надо?

Принимая решения, дети любого возраста – и большинство взрослых – думают: «Зачем мне это нужно?» При этом подобные мысли удерживают нас от того, чтобы потратить всю зарплату на новое джакузи, которое нам на самом деле не нужно, просто продавец такой милый, или от согласия участвовать в мероприятиях родительского комитета восемь выходных подряд.

Мотивация помогает нам достигать целей даже в тех случаях, когда от нас требуются определенные жертвы (например, тренировки для марафонского пробега или дополнительные рабочие часы, посвященные проекту, который может обеспечить нам повышение). Ребенка, не желающего вылезать из ванны, заинтересует, например, предложение почитать сказку на ночь, а для Руби мотивом позаниматься подольше станет возможность затем уверенно выступить перед большой аудиторией.

На пути к различным жизненным целям нами движут мотивы двух типов: *внешние* и *внутренние*. Внешняя мотивация, как следует из названия, поступает извне. Мы работаем за зарплату, мы учимся ради оценок, мы начинаем пользоваться горшком, чтобы получить M&M's. Мы используем в качестве внешнего мотива пустышку, чтобы ребенок помолчал, пока мы говорим по телефону, или деньги, которые платим ему за каждую полученную в школе пятерку. Внутренняя мотивация возникает у нас в мозгу, и поэтому она более сильная. Именно внутренние мотивы заставляют нас работать добровольцем в больнице (мы испытываем радость, помогая другим), убираться в доме (нам

нравится порядок) или выделять дополнительное время на подготовку научного проекта (мы считаем, что изучение генетики – очень захватывающая вещь).

Оба типа мотивации имеют свою ценность. Но, когда родители, сами того не сознавая, придают больше значения внешним мотивам, баланс нарушается, что наносит вред нашим детям. Использование наград или подкупа – двух разновидностей внешней мотивации, – чтобы заставить детей делать то, что мы хотим, очень быстро может войти в привычку. В конце концов, в краткосрочной перспективе это работает. Но проблема заключается в том, что при такой системе дети начинают постоянно ждать от вас вознаграждений и привыкают к тому, что получают конфеты за чистую тарелку или возможность закачать музыку за согласие пойти на день рождения к маленькой кузине. Эта проблема заслуживает более пристального рассмотрения, так что давайте копнем немного глубже.

Что плохого в вознаграждении?

Встречайте «Я», представители которого получают баллы только за то, что написали свое имя на листке с контрольной, и ленточки за одно присутствие на уроках плавания, вне зависимости от того, добились ли они каких-то результатов или просто пускают пузыри. Движение за самоуважение изменило нас необратимо: родителей теперь больше волнуют чувства ребенка, чем тот факт, что он отправляется к другу на праздник у бассейна, считая себя чемпионом по плаванию, хотя впадает в панику, как только его голова оказывается под водой. Да, конечно, это прекрасно – стремиться к тому, чтобы у наших детей была нормальная самооценка. Однако в результате иногда оказывается, что мы посылаем их в большой мир неподготовленными, поскольку постоянно твердили им, что они – лучшие. Это ведет лишь к избалованности, а не к подлинной уверенности в себе, и, поступая так, мы обрекаем детей на неудачи.

Награждая детей при каждой возможности, мы создаем лавину связанных с избалованностью проблем. Дети, привыкшие получать сладости, наклейки, призы и доступ к телевизору за хорошее поведение, так и будут думать, что нормально вести себя в магазине, исполнять домашние обязанности и разговаривать с родителями – достаточный повод для щедрого вознаграждения. Ведь если их награждали раньше, то они вправе рассчитывать на то же и впредь. Вряд ли они будут нормально себя вести, помогать по дому и вообще делать хоть что-нибудь для других, пока им не пообещают что-то взамен.

И хотя какое-то время эта тактика может давать результаты, очень скоро привычное вознаграждение теряет свою привлекательность. Так что, если обещание купить гигантский леденец заставит вашего ребенка убирать игрушки первые семь дней, на восьмой он начнет выпрашивать еще одну конфету, кекс и мороженое с вишенкой. Поэтому вам придется либо все время поднимать ставки, либо вернуться к уговорам и крикам, которых вы пытались избежать, вводя систему вознаграждений.

Дети очень быстро привыкают думать «А что мне за это будет?», как только их просят сделать что-то, чего они делать не хотят. Они

быстро выучивают, что за согласие помочь вам выгрузить покупки могут получить дополнительные 15 минут пользования вашим iPad – и меньшее их уже не устроит. Не пройдет много времени, как вы будете торговаться на подъездной дорожке о том, сколько именно пакетов ваш ребенок согласен донести до дома. Наверное, все мы оказывались в подобных ситуациях. Эти проявления избалованности просачиваются во все области жизни, пока в конечном итоге вы не получаете ребенка, который не делает ничего ни для кого, пока ему не пообещают награду. Вот еще один отрывок из «Инструкции для избалованных детей».

«Балуйте меня!» Метод «А что я за это получу?»

С этим методом ты больше никогда не будешь делать ничего за просто так. Не важно, чего от тебя хотят, – приготовить салат на ужин, пойти на спортивный матч младшего брата или съездить вместе с мамой по скучным делам, – нет никаких причин соглашаться, если ты не сможешь получить что-то взамен.

Как применять

Когда в следующий раз твои родители захотят, чтобы ты что-то сделал или куда-то пошел, ни в коем случае не говори им «да» сразу. Но действовать нужно быстро, чтобы извлечь из их просьбы максимальную пользу. Подумай, чего ты хочешь, следуя трем основным принципам вознаграждения. Вот какое оно должно быть.

Имеющее отношение к просьбе. Если родители просят тебя помочь с обедом, потребуй лишнюю порцию десерта. Нужно пойти на скучную годовщину к тете Ирэн и дяде Стивену, да еще и надеть рубашку с галстуком? Проси разрешения закачать несколько новых песен, чтобы тебе там было чем заняться. Не всегда возможно достичь полного соответствия, но постарайся приблизиться к нему, тогда твои родители с большей вероятностью уступят.

Разумное. Посмотрим правде в глаза: ты не получишь пони за то, что будешь убирать свою одежду. Однако ты можешь выпросить разрешение пригласить в гости подружку, даже если раньше мама была против.

Редкое. Не нужно требовать в качестве вознаграждения что-то такое, что ты и так, скорее всего, получишь. Будь изобретательным! Можешь даже составить список желаемых наград, чтобы тебе было проще выбирать.

Определив идеальную компенсацию, просто скажи: «Конечно, я вымою собаку. Если ты дашь мне подольше посмотреть телевизор сегодня вечером».

Если родители попытаются сопротивляться, используй нытье. Заставь их взглянуть на ситуацию с твоей точки зрения: ты ненавидишь мыть собаку, твоя сестра никогда этого не делает, ты уже выгулял собаку сегодня, так почему же ты должен еще и мыть ее? Скорее всего, они очень быстро признают справедливость твоих условий.

Рассчитывая на вознаграждение, дети быстро учатся не отвечать просто «да» ни на одну вашу просьбу, и у них вырабатывается образ мышления, типичный для избалованного ребенка. Исследования показывают, что дети, воспитанные на системе вознаграждений, часто вырастают эгоистичными материалистами. Они постоянно думают «А что мне за это будет?», а не «Чем я мог бы помочь?». Они считают, что должны получать все, не прикладывая никаких усилий, и вряд ли возьмутся за какое-либо серьезное дело, если не будут ясно видеть собственной выгоды. Легко догадаться, что это мешает их личному и профессиональному росту и развитию.

Дети, выросшие на диете из вознаграждений, не умеют справляться с порой жестокими реалиями жизни. Привыкнув к тому, что все поют им дифирамбы и щедро вознаграждают за минимальные усилия, такие дети оказываются в растерянности, если начинают получать одни тройки или проводят большинство игр на скамейке запасных. Они не могут самостоятельно справиться с ситуацией и считают, что учителя или тренеры относятся к ним несправедливо. Но если у ребенка с детства вырабатывается более адекватное отношение к позитивным действиям (а именно понимание того, что положительные результаты не подаются на блюдечке с голубой каемочкой), он поймет,

что можно превратить тройки в четверки, если позаниматься побольше, или получить больше игрового времени, если тренироваться более усердно.

Что же случается, когда такие дети вырастают и получают работу? Представители избалованного поколения ждут прибавок, бонусов и повышений только за то, что им пришлось один-два раза задержаться на работе, или за завершение проекта, – что плохо соответствует реалиям нынешней экономики. Они требуют позитивных оценок, но плохо воспринимают критику. Компании не знают, что им делать с целым поколением работников, которые считают, что умеют ходить по воде, а молодые специалисты чувствуют себя неуверенно, поскольку привыкли к постоянной положительной обратной связи, а теперь в большинстве случаев ее не получают.

Постоянные награды становятся причиной не только избалованности наших детей, но и проблем другого сорта. Как пишет в своей книге *Punished by Rewards* («Наказанные наградами») Элфи Кон, исследования показывают, что вознаграждения на самом деле подрывают заинтересованность ребенка в позитивном поведении. Такие поощрения дают лишь временную мотивацию, и чем чаще мы их используем, тем меньше у ребенка остается интереса к тому, чего мы от него хотим. «Награды превращают игру в работу, а работу – в каторгу», – пишет Кон.

Итак, каждое следующее вознаграждение снижает вероятность того, что ребенок будет продолжать вести себя желательным образом. Кон в своей книге пишет, что это доказано более чем семьюдесятью научными работами: если человека вначале награждают за выполнение задания, а потом перестают, то он с меньшей вероятностью продолжит трудиться, чем те, кто не получал награды ни разу. Работа теряет для него свою привлекательность. Поэтому, если Брук получила новые крылышки феи за то, что прочитала целую книжку сама, в ближайшем будущем она с *меньшей* вероятностью захочет прочитать еще одну. Здесь внешние мотивы проигрывают внутренним. Если бы Брук, прочтя книгу, испытала приятное чувство гордости за свои достижения и способности (не говоря уже о том, что само чтение могло заинтересовать и развлечь ее), она бы скорее взяла в руки следующую. Вместо этого ее внимание было отвлечено внешним стимулом, который заменил позитивные внутренние ощущения и снизил интерес Брук к

тому удовольствию, которое она могла бы получить от следующей книги.

Согласно Кону, вознаграждения также подавляют творческие способности и готовность к разумному риску. Исследования показывают, что люди работают хуже – особенно если их обязанности связаны с творчеством, – когда рассчитывают на вознаграждение, по сравнению с теми, кто награды не ждет. Они также менее склонны идти на риск или исследовать новые возможности. При обещании награды люди избирают самый простой путь и прикладывают минимум усилий, необходимых для того, чтобы ее получить. Не рассчитывая на награду, мы более склонны искать новые дороги, исследовать все возможности и прикладывать больше усилий.

Кон пишет: «Это не лень. Это не человеческая природа. Все дело только в вознаграждении. Если спросить "Можно ли мотивировать учеников наградами?", ответ будет: "Да. Можно мотивировать их к получению новых наград". И в жертву обычно приносится креативность»^[5]. Все мы видели, как это работает в жизни: если у вас есть ребенок-старшеклассник, весьма вероятно, что его очень заботит вопрос «Будет ли это в тесте?». И если рассказанное учителем на уроке не совпадает дословно с вопросами теста, подросток будет возмущен: несправедливо заставлять его учить то, что он знать не обязан!

Но разве нельзя хотя бы время от времени награждать детей чем-нибудь? Ведь мы же получаем бонусы на работе за свои успехи! Но на самом деле ребенок и так время от времени *получает* награды, даже без вашего участия. Ему же дают наклейки всякий раз при посещении врача, призы в школе за хорошее поведение и медали за успехи в спортивных соревнованиях. Не говоря уже о высших оценках или месте в стартовом составе команды. Вознаграждения – заслуженные и не очень – важная часть общественной жизни, и нет ничего плохого в том, чтобы дети получали их и гордились ими. Но именно из-за того, что их и так хватает, настолько важно воспитывать в ребенке внутреннюю мотивацию. В конце главы я предложу вам простой метод, способный в этом помочь, но пока давайте рассмотрим, как ваши благонамеренные попытки заставить детей проявить все лучшее, что в них есть, усугубляют эпидемию избалованности.

Похвалы не работают

Наградой может быть все, что угодно, – от конфеты до денег или щенка. Однако, как ни удивительно, наиболее распространенный вид вознаграждения – это словесная похвала. Родители, которых самих воспитывали в духе самоуважения, старательно ободряют своих детей: «Ты великолепен!», «Молодец!», «Я так тобой горжусь!» – пытаюсь поощрить хорошее поведение и укрепить их самооценку. К сожалению, такие малозначащие похвалы оказывают тот же самый негативный эффект, что и прочие виды вознаграждений. Подобные фразы в реальности *мешают* нашим детям, снижая позитивные усилия, которые они прикладывают к чему-либо.

Дело вот в чем: мы разбрасываемся похвалами, когда наши дети надевают носки, чтобы у них не мерзли ноги, или играют с младшей сестренкой, – то есть награждаем их за *естественное* поведение, и тем самым фактически судим их, а не отмечаем действительно хорошие поступки. Такие суждения могут дать негативный эффект в следующий раз, когда Майлз отберет куклу у Софии: что, значит, теперь он «плохой»? А что, если он будет спокойно играть с ней, но мы этого никак не отметим, – прекратит ли он делиться из-за того, что привык получать от нас похвалы за такое поведение? Подобные вещи запутывают ребенка, пытающегося разобраться в том, что такое хорошо и что такое плохо.

К тому же дети прекрасно *знают*, когда сделанное ими действительно хорошо, а когда – нет. Если вы говорите им «Это самый лучший рисунок собаки, который я когда-либо видел!», ваши слова лишены искренности. Дети не дураки; даже если они улыбаются в ответ на вашу похвалу, на самом деле они предпочли бы получить честный ответ, чем такой стандартный и бессмысленный, пусть даже и приятный. Представьте, что Нейтан разучивал свое соло на кларнете каждый вечер на протяжении трех недель, а потом все равно провалился на концерте. Если вы скажете ему: «Ты играешь лучше всех в оркестре!» – это причинит ему больше вреда, чем пользы. В то же время, если Нейтан мало занимался, но на концерте все равно сыграл хорошо, наша пустая похвала только убедит его в том, что ему незачем напрягаться и дальше. Ведь в этот раз ему повезло, так что, может быть,

он действительно лучший музыкант в школе и ему не имеет смысла тратить лишнее время на занятия?

Разбрасываясь подобными фразами, мы неосознанно культивируем в наших детях отношение типа «А что я за это получу?» и зависимость от похвал. Если Джанна привыкла, что ее хвалят за помощь по дому, вряд ли она будет делать что-то, когда никто на нее не смотрит. Она останется недовольна, если не получит привычную порцию похвал, и быстро потеряет интерес к домашним делам, если будет только слышать «Молодец!», вместо того чтобы радоваться своему вкладу в семейные дела и гордиться хорошо выполненной работой.

Еще одна типичная ошибка – перенос акцента на то, что думаем *мы*, а не ребенок. Говоря «*Мне* нравится твоя картинка с цветочком!», мы неосознанно учим ребенка ориентироваться на суждения других людей, а не на свои внутренние ощущения. Да, мы хотим, чтобы наши дети знали, как мы их любим, но нам совсем не нужно, чтобы они постоянно ждали чужого одобрения своих действий. Если ребенок всегда следит за тем, как оценят его деятельность родители или учителя, у него не разовьется адекватная самооценка и он не сможет самостоятельно принимать нужные решения. Когда ребенок еще маленький, это не кажется большой проблемой, но, когда он становится подростком, лучше, чтобы он сам решил, стоит ли прокалывать бровь без разрешения родителей, чем обратился за советом к друзьям. Если мы хотим изменить положение вещей и сделать так, чтобы дети сами стали своими самыми преданными фанатами, мы просто должны спрашивать «Что тебе больше всего нравится в твоём рисунке?» или восклицать «Ты, наверное, так *собой* гордишься!».

Элфи Кон также отмечает, что похвала по своей сути условна и поэтому ребенок усваивает, что может получить ее от нас, соответствуя нашим стандартам. Да, вероятно, таким образом вы заставите детей хорошо вести себя за столом, когда босс придет к вам на ужин, но не добьетесь долговременного, устойчивого хорошего поведения. Нужно стремиться к тому, чтобы ваши дети учились самостоятельно оценивать свои поступки. Именно учась устанавливать собственные стандарты и быть судьями самим себе – а не слыша ничего не значащее «Ты лучше всех!» от других, – дети вырабатывают позитивную самооценку. Это также защищает их от привыкания к похвалам и потребности в

постоянном одобрении, которые в противном случае сохраняются и в зрелом возрасте (вы же наверняка знаете таких людей).

Похвала может заставить некоторых детей начать вести себя лучше. Проблема в том, что из-за этого у них возникает привычка угождать и всегда ждать чужого одобрения.

Джейн Нельсен «Позитивная дисциплина»

Похвалы, так же, как и награды, – это разновидность внешней мотивации, которая при бесконтрольном использовании разрушает внутреннюю заинтересованность в выполнении заданий или демонстрации определенного поведения. Я уверена, что никто из вас не желает такого нашему юному поколению. Вот как можно положить этому конец.

Откажитесь от ярлыков

Проблему похвал значительно усугубляют ярлыки, которыми мы награждаем наших детей. У каждого из нас в семье есть *умница*, *весельчак* или *прирожденный спортсмен*. Часто мы хотим таким образом помочь ребенку поверить в свои способности, поощрить его к продолжению той или иной деятельности или даже вдохновить других детей в семье на попытки достичь того же уровня. Однако на самом деле у этой практики есть обратная сторона. Хотя, возможно, Джоселин действительно спотыкается на каждом шагу, в то время как Дженна в каждой игре забивает голы, ярлыки здесь не помогут. Постоянно слыша, как сестру называют «звездой», Джоселин будет только еще больше переживать из-за своей неуклюжести, и у нее, скорее всего, отпадет желание еще когда-нибудь пробовать себя в спорте. А Дженна лишится мотива тренироваться усерднее и развивать свои способности, раз она и так природенная спортсменка. Кроме того, если она начнет допускать ошибки и промахи в игре, это заставит ее засомневаться в своих талантах и в искренности похвал, которыми ее всегда так щедро осыпали, но не подтолкнет больше тренироваться в свободное время.

Подобные вещи происходят в детском спорте постоянно. Вот как это бывает.

Дженна – природенная спортсменка. Она рано начала ходить, обожала гимнастику для малышей и уже в четыре года занялась футболом. Благодаря этому она оказалась сильнее, быстрее и ловчее своих подружек по команде и очень скоро стала «звездой». Вперед, Дженна! У тренеров особое к ней отношение, так что они даже позволяют ей иногда нарушать существующие правила. Например, она обязательно оказывается в стартовом составе, даже если опаздывает на тренировки, и тренер обычно закрывает глаза на то, что она отказывается отдавать мяч другим игрокам, – в конце концов, ведь она приносит команде очки. К средней школе Дженна начинает всерьез мечтать о будущем в женском футболе, а ее родители уже предвкушают получение ею университетской стипендии.

И тут-то начинаются проблемы. Природные способности Дженны, обусловленные простым фактом более раннего развития, уже не

выглядят столь выдающимися. Подруги по команде и соперницы постепенно нагоняют ее, и она вдруг обнаруживает себя уже не выше всех, а среди равных – и не может понять, что происходит. Почему она перестала быть «звездой»? Привыкнув мерить свой успех по забитым голам на табло, Дженна считает, что все равно заслуживает всех привилегий лучшего игрока, и ей приходится выдумывать оправдания своим неудачам: «Солнце било мне в глаза!», «Другая девочка не сделала пас вовремя!»

Родители Дженны, не менее избалованные, чем она сама, так же удивлены. Они пристают к тренеру с вопросом, почему их дочь теперь меньше времени проводит на поле? Дженне раньше никогда не приходилось прилагать много усилий на тренировках, и у нее нет достаточной решимости или желания делать это сейчас. Разочарованная, она теряет интерес к футболу: если она больше не может оставаться «звездой», как было десять лет подряд, то незачем и продолжать играть.

Дженне и ее семье теперь приходится признать тот факт, что после десяти лет «звездности» они получили среднюю футболистку. Дети всегда удивляются тому, как товарищи по команде нагоняют их и сравниваются с ними по способностям, но с этим легче справиться тому, на кого изначально не навешивали «звездных» ярлыков.

И проблема не ограничивается спортом: любые природные способности могут проявляться и исчезать в любом возрасте. Поэтому так важно не навешивать на детей ярлыки, чтобы они не обнаруживали, что вдруг стали «никем», если обстоятельства изменятся. Избегайте ярлыков, и ваши дети станут от этого только счастливее.

Избавляемся от привычки к похвалам

Все мы время от времени хвалим своих детей. И материальные вознаграждения так распространены в нашем обществе, что полностью избежать их тоже невозможно. Успокойтесь – если дети будут время от времени получать похвалы и награды, ничего страшного не случится. Это как конфеты: небольшое количество не причинит вреда, главное, чтобы Skittles не составляли основу их рациона. Фраза «Прекрасный бросок» или путешествие к сундучку с сокровищами в школе не разрушит жизнь ребенка, но будет лучше, если дома вы ограничите раздачу похвал и призов. И когда вы замените их «Правильным поощрением» – средством из этой главы, ни вам, ни вашим детям не придется по ним скушать. Вот что нужно делать.

Вначале скажите детям, что они растут и становятся гораздо более самостоятельными. Они должны знать, что уже достаточно взрослые для того, чтобы вести себя правильно и выполнять свои обязанности, не получая никаких наград. Начните с какой-нибудь одной области и объясните детям, что это значит: больше они не будут получать деньги за пятерки, наклейки за самостоятельное одевание или конфеты за уборку своей комнаты. Они должны понять, что награду можно заслужить чем-то действительно особенным, но не тем, что каждый из них должен делать в норме. Напомните им, что такие перемены – обычная часть процесса взросления.

Не обращайтесь на ворчание (если вам кажется, что все может пойти совсем плохо, воспользуйтесь методиками из главы 2) и твердо придерживайтесь избранного курса: никаких наград.

Вначале вам придется трудно: вашим детям не понравится новая система, и первые несколько недель они будут разочарованы тем, что не получают наград, которых, как им кажется, заслуживают. Но именно поэтому вы и должны строго придерживаться новых правил. Постепенно дети привыкнут к ним, особенно если вы будете давать им достаточно позитивного «Правильного поощрения» (см. далее) для внутренней мотивации. Объедините его с другими позитивными методами, и очень скоро ваши дети будут так довольны собой, что перестанут (почти) оглядываться назад.

Обязательно посвятите в свой план других членов семьи и тех, кто занимается с вашими детьми. Если дедушка будет продолжать давать им деньги за помощь в прополке сада, новая система окажется подорванной. Но, если дедушка все-таки упорно стоит на своем, постарайтесь объяснить детям, что в его и вашем доме действуют разные правила.

Если вам хочется сделать детям приятное – пожалуйста! Просто не связывайте это с хорошим поведением. Ваши дети будут рады не меньше, если вы скажете «Кто хочет пойти в парк?», чем если бы вы сказали: «Мы пойдем в парк, потому что вы не дрались друг с другом утром!» То же самое относится и к мороженому после футбольного матча: угостите их, чтобы отпраздновать интересную игру, а не потому, что ваш ребенок забил гол. Если благодаря вашей дочери, которая нарезала все овощи для ужина, вы теперь успеете испечь пирожные, скажите ей о том, как полезна оказалась ее работа, но правильно выбирайте слова. Например: «Похоже, благодаря твоей помощи у нас появилось лишнее время. Давай приготовим шоколадные пирожные?»

Если вы сейчас используете вознаграждения, чтобы обучить ребенка новому сложному навыку (например, ходить на горшок), подумайте о том, как положить этому конец и заменить M&M's похвалой: «Ого, ты сам сходил на горшок! Какой же ты у меня большой!» И не нужно думать, что только обещание купить новый игрушечный поезд может заставить вашу дочку перестать сосать палец: вы будете приятно удивлены тем, на что она способна сама, – и она удивится не меньше.

Теперь, когда мы разобрались с потенциальными ловушками похвал и наград, пора заняться самым интересным. Я предлагаю вам простой метод, который излечит ваших детей от избалованности и поможет им проявить их лучшие черты.

Метод «Правильное поощрение»

Как же без вознаграждений и похвал выразить одобрение ребенку, который действительно поступает хорошо, чтобы желательное поведение сохранилось и в будущем? Ответ – воспользоваться методом «Правильное поощрение». Он борется с избалованностью, подкрепляя прямо противоположные ей типы поведения. Он поможет вам найти правильные слова, которыми вы сможете сообщить вашим детям, что их готовность к усердному труду, увлеченность, доброта и другие положительные черты не остаются незамеченными. Сосредоточившись на позитивных усилиях и качествах, вы будете развивать в детях внутреннюю мотивацию и поможете им увидеть связь между вложенными усилиями и естественным вознаграждением (например, между отработкой свободных ударов дома и победным мячом, заброшенным в корзину на матче). Они узнают, что быть «звездой» команды или отличником в школе не означает, что можно перестать прилагать усилия. Вместо этого они поймут, что позитивное поведение дает позитивный результат, и будут лучше готовы к повторению правильных действий. Такое отношение принесет им в жизни куда больше пользы, чем любой подаренный вами в награду за что-то пластмассовый динозавр.

Более трех десятилетий исследований показывают, что ключ к успеху в учебе и жизни – это акцент на усилиях, а не на интеллекте или способностях.

Кэрол Двек, автор книги «Новая психология успеха. Думай и побеждай»^[6].

Как применять

«Правильное поощрение» – замечательный инструмент, который вы сможете использовать всякий раз, когда у вас возникнет желание сказать «Как я тобой горжусь!» или «Молодец!». Он также послужит прекрасной заменой материальным вознаграждениям, так как слова

одобрения для детей на самом деле слаще леденцов (во всяком случае на подсознательном уровне). Когда вам захочется отметить хорошее поведение ребенка, поощрите его правильно.

Например, когда вы видите, что ваша дочь быстро и без ошибок сделала домашнее задание по математике, вам, возможно, захочется сказать ей: «Вот умница!» Но первое, что вы должны сделать, – это прикусить язык. Потом подумайте, какой именно *позитивный аспект ее поведения* стоило бы отметить. Ваша цель – указать на конкретное поведение, которое вам хотелось бы продолжать видеть и в будущем. Если вы видели, что она старалась оградить себя от отвлекающих факторов, чтобы сосредоточиться на работе, скажите: «Как ты быстро сделала уроки! У тебя просто супервнимание!» Она гордо улыбнется, испытав удовольствие от того, что вы это заметили, и с большей вероятностью сделает то же самое и завтра. Если же вы просто скажете: «Вот умница!» – она может подумать, что нет смысла слишком стараться, раз она и так умная.

Вот другой пример: ваш девятилетний сын помог шестилетнему соседскому мальчишке достать воздушного змея, запутавшегося в ветвях. В этом случае вы можете сказать: «Бен так тебя уважает – мне кажется, он очень благодарен тебе за то, что ты не прошел мимо и помог ему!» Ребенок будет гораздо больше гордиться своим поступком, чем если бы вы просто сказали ему: «Молодец!»

Иногда бывает сложно высказать «Правильное поощрение», не подменив его случайно похвалой. Вот несколько полезных советов и практических правил, которые помогут вам сразу встать на верный путь.

- Комментируйте поведение, давшее определенный результат, а не ребенка в целом. Вместо «Молодец!» скажите: «Видно, как ты любишь свою черепашку – ты ведь каждую неделю без напоминаний чистишь ее клетку!»

- Комментируйте поведение, вместо того чтобы раздавать ярлыки. Не говорите: «Какая ты умная!» Лучше скажите: «Ты занималась дополнительно, вот и получила пятерку».

- Говорите о том, что вы видите собственными глазами. Если вы попросили детей убрать в игровой комнате и они отлично справились, скажите: «Книги на полке, игрушки в ящиках, на полу чисто – миссия выполнена!»

- Акцентируйте внимание на таких положительных качествах, как упорство, работа в команде, доброта и усердие. Когда ваш сын выигрывает в теннис, не бросайтесь общими фразами типа «Ты лучше всех!». Вместо этого скажите: «С тех пор как ты стал качаться, твои удары слева существенно улучшились!»

- Не делайте акцента на себе. Вместо того чтобы говорить «Я так тобой горжусь!», попробуйте: «Ты, наверное, так собой гордишься!» Помните, вы имеете право гордиться вашими детьми, но важнее, чтобы они сами гордились собой – это помогает им укрепить внутреннюю мотивацию.

- Не делайте упор на конечном результате – пятерке за контрольную, забитых голах, большой сольной партии в весеннем концерте. Вместо этого свяжите результат с поведением, которое к нему привело: «Ты много занималась и заслужила сольную партию!»

- В некоторых случаях лучше не комментировать, а задать вопрос. Если вы спросите: «Как у тебя получилось все так аккуратно сложить в шкафу?» – ваша дочь с удовольствием объяснит вам свою методику.

- Аналогично, если вам хочется похвалить что-то, сделанное ребенком, – или вам кажется, что он ждет вашего одобрения, – лучше спросите о его собственном мнении: «Что ты думаешь о своем творении?» Ему будет полезнее выразить свои мысли, чем выслушать ваши, а ваш вопрос покажет ему, что вам небезразлично его творчество.

- Говорите конкретно о продемонстрированной черте характера. «Ты очень милая» вовсе не так полезно, как «Ты очень благородно поступила, поделившись пирожным с братом, после того как он упал», или «Это был очень смелый поступок – извиниться перед миссис Хокинс за то, что ты случайно облила водой ее машину».

- Простое «спасибо» в качестве «Правильного поощрения» может творить чудеса, помогая ребенку ощутить собственную значимость. Вместо того чтобы просто сказать «Молодец!» ребенку, который сам, без вашей просьбы, разгрузил посудомоечную машину, лучше скажите: «Большое тебе спасибо, теперь мне не придется делать это!»

- «Я люблю тебя», – замечательные слова для создания у ребенка внутренней мотивации, которые никогда не потеряют своей значимости.

Долгосрочную ценность одобрения не следует путать с моментальным удовольствием от похвалы.

Келли Бартлетт, автор книги «Что говорить детям»

Дети останутся довольны тем, что вы замечаете их хорошее поведение, и наверняка будут демонстрировать его и впредь. Этот метод также поможет развить у них внутреннюю мотивацию и готовность усердно трудиться, чтобы достигнуть наилучшего возможного результата.

Но что, если у ваших детей действительно есть какие-то врожденные способности, позволяющие им без особого труда справляться с учебой в школе и с занятиями спортом? Их таланты можно поднять на новый уровень, если дети сами этого хотят, – поощряйте их решать более сложные задачи, глубже изучать интересующую область или помогать другим, менее удачливым, чем они. Если ваш ребенок легко справляется с контрольными по математике, даже не заглядывая в учебник, просто скажите: «Кажется, тебе нравится математика!» – потом возьмите в библиотеке книжку с задачами повышенной сложности и подложите ее в какое-нибудь стратегическое место – например, на стол перед завтраком. Или же вы можете предложить ребенку пойти в математический кружок, научиться играть в шахматы или заняться репетиторством с более младшими учениками. Кроме того, напоминайте детям о том, что врожденные способности – не оправдание для лени. Даже если ребенку легко дается математика, возможно, с языком все не так гладко. Лучше не восторгаться прекрасными оценками по геометрии, полученными безо всяких усилий, а сосредоточиться вместо этого на усилиях и прогрессе в области языка и литературы. Помните, что заработанная тяжким трудом четверка – это не меньший, а скорее больший повод для поощрения, чем полученная без усилий пятерка.

Советы и подсказки

В отличие от наград и похвал, «Правильное поощрение» можно использовать как угодно часто – и смотреть, как ваши дети сияют от гордости, когда вы отмечаете их усилия.

Совсем необязательно строго ограничивать себя «Правильным поощрением». Нет ничего плохого в том, чтобы заорать: «О-о-о, ты

круто-о-ой!» – когда ваш сын забьет победный гол в хоккейном матче. Главное – после игры, когда все успокоится, не забудьте поощрить его стремление тренироваться.

Вы можете использовать «Правильное поощрение» как в случае побед, так и в случае неудач – не важно, получил ли ваш ребенок в пьесе главную роль, о которой мечтал, или стал лишь «крестьянином № 36». Просто сделайте акцент на правильном поведении, которое он может повторить: «Ты явно вложил душу в свое выступление на прослушивании. Если ты будешь приходить на репетиции с таким же настроением, это наверняка поможет всей труппе!»

Первое время выражение «Правильного поощрения» может смущать вас. Дайте себе время привыкнуть – фокусируйтесь каждый раз на каком-то конкретном типе поведения. Попрактиковавшись достаточно, вы будете делать это с легкостью.

Избегайте слова «идеал», потому что ничего идеального в природе не существует.

Да, но...

«Я никогда не могу придумать, что сказать». Читайте дальше, и вам, скорее всего, станет проще. И даже если вы не всегда сможете придумать удачную фразу для поощрения и будете пользоваться методом только в половине случаев, ваши дети все равно получают от этого пользу. Со временем «Правильное поощрение» будет становиться для вас все более и более естественным, и очень скоро вам уже не придется мучительно подбирать нужные слова. Вы в любом случае можете просто сказать ребенку «Спасибо!» за выполнение тех или иных обязанностей или упомянуть о том, как усердно он трудился (если это действительно так), чтобы отметить какие-либо достижения.

«Я работаю по методу „Правильное поощрение“ с сыном, но часто вижу, что он все равно не использует свои способности по максимуму. Может быть, мое поощрение приводит к тому, что он не считает нужным прилагать больше усилий?» Дети расстраиваются, если мы отмечаем только хорошо выполненную работу. Они воспринимают нас как судей и могут подумать, что никогда не сумеют заслужить нашего одобрения, если мы будем беречь «Правильное

поощрение» лишь для тех случаев, когда наши ожидания полностью оправдались. Через некоторое время дети вообще могут перестать пытаться. Специалист по обучению родителей Вивиан Бролт приводит такое сравнение: «Это как сказать розовым кустам: „Я не буду удобрять вас, пока не дождусь лучших цветов, на какие вы способны“». Вы должны поощрять *любое* движение в верном направлении и каждый шаг к прогрессу. Любое «Правильное поощрение», даже вроде бы незначительное, со временем приведет к тому, что ваш ребенок будет стараться все чаще и чаще проявлять свои лучшие качества.

Будьте внимательны: берегитесь «прицепов»!

Ничто не убивает смысл позитивной фразы типа «Ты усердно трудился и получил прекрасный результат!» так, как добавление к ней: «Почему ты не можешь всегда стараться так же?» В теории позитивной дисциплины это называется «прицепом» – те излишние слова, которые вы «прицепляете» к прекрасному одобрителю комментарию. Часто родители делают это с воспитательной целью; вам хочется отметить важный, на ваш взгляд, момент, но берегитесь – такой «прицеп» способен полностью разрушить положительный эффект «Правильного поощрения» и даже сделать хуже. Это может быть нелегко, но, высказав ребенку одобрение, остановитесь на этом. Со временем он усвоит правильное поведение и без излишних комментариев. Более того, используя «прицеп», вы заставляете детей обороняться, отвлекая их от позитивного поведения и вызывая чувства гнева, вины или разочарования. Поверьте мне: я знаю, как трудно бывает прикусить язык, когда вам хочется подчеркнуть свое мнение, но это нужно сделать.

Адекватная замена

ПОХВАЛА	ПООЩРЕНИЕ
«Ты лучшая в мире старшая сестра!»	«Твой младший брат так счастлив, когда ты делишься с ним своими игрушками!» «Ты так терпеливо помогала одеваться младшей сестренке!»
«Ты лучший игрок в команде!»	«Ты так много тренировался бить левой, и смотри, как у тебя теперь здорово получается!» «Ты уже гораздо лучше передаешь пасы!»
«Ты такая умная!»	«Ты много занималась и в результате заслужила эту пятерку!» «Хорошо, что ты все спланировала заранее и смогла так успешно подготовиться к контрольной!»
«Молодец!»	«Спасибо, что потратил время на то, чтобы разложить все по местам». «Я очень благодарна тебе за помощь!»
«Какой замечательный рисунок!»	«Что тебе больше всего нравится в твоём рисунке?» «Кажется, тебе очень нравится рисовать!»
«Я так тобой горжусь!»	«Должно быть, ты очень гордишься собой!» «Наверное, ты гордишься своим усердным трудом!»
«Какой ты хороший мальчик!»	«Ты проявил настоящую доброту к той девочке в парке, когда ей было больно!» «Спасибо, что помог мне, хотя я даже не просила об этом!»

Примеры других фраз для «Правильного поощрения»

- «Ты приложил столько усилий к уборке комнаты! И смотри, какой прекрасный результат!»
- «Смотри, у тебя стало получаться намного лучше!»
- «Я в тебе совершенно уверен!»
- «Мне так нравится проводить время с тобой!»
- «Вот это я называю упорством (отвагой, добротой)!»
- «Спасибо, что положил свои тарелки в машинку. Наша семья – настоящая команда!»
- «Ты и правда вырос! Я помню, как тебя одевала, а теперь ты прекрасно справляешься сам!»
- «Хорошо, что ты потратил достаточно времени на домашнюю работу – теперь ты сам видишь результат».
- «Спасибо, что помогла накрыть на стол – для меня это важно».
- «Ты можешь научить меня это делать?»
- «Ты выкладывался на сто процентов всю игру!»

- «Ты поступил, как настоящий спортсмен, когда помог противнику подняться после падения».
- «Ты всегда такой добрый (внимательный, отзывчивый)!»
- «Наверное, ты доволен тем, что...»
- «Какая удачная идея! Спасибо, что подсказал!»

8. Деньги и здравый смысл

Четырнадцатилетние Брейдон, Доминик, Уильям и Мэттью – хорошие друзья и живут по соседству уже много лет. В это воскресенье они собирались отрабатывать новые трюки в скейт-парке, но планы разрушил дождь, и ребята решают пойти в кино. Каждый из них бежит домой, чтобы взять деньги.

Брейдон видит своего отца на улице, где тот моет машину, и начинает просить: «Пожа-а-алуиста, дай мне денег на кино! Мы пойдем с Домиником и Мэттью!»

Папа сомневается: «А ты помнишь, на прошлой неделе ты выпросил у меня денег на игровые автоматы? К тому же ты еще хочешь новую куртку!» Однако Брейдон напоминает отцу, что на игровые автоматы он потратил не больше пары баксов, куртку родители могут подарить ему на день рождения и вообще младшей сестре всегда дают больше денег, чем ему. Через пять минут отец протягивает сыну деньги – но ровно столько, сколько нужно на билет, без всякого попкорна. «Ладно, развлекайтесь!» – говорит он.

Доминик вбегает к себе и хватается копилку. Хорошо, что он на прошлой неделе принес домой пятерки по географии и искусствоведению – за каждую ему платят по пять долларов. Кроме того, он каждый день занимался на тромбоне и помог младшему брату с математикой, за что тоже получил деньги. Ему не хватает еще пары баксов на билет, попкорн и газировку, так что он идет к матери. Она соглашается дать ему недостающую сумму, если он пообещает вернуться домой к ужину.

Уильям проверяет, сколько у него денег, и обнаруживает, что их совсем мало. Тут он вспоминает, что мама должна ему за выполнение домашних дел на этой неделе. Он каждый день застилал свою постель, два раза вынимал посуду из машинки, выносил мусор в контейнер и подстриг лужайку. Уильям всегда внимательно следит за тем, чтобы получать плату за каждое сделанное для родителей дело, поэтому обычно денег ему хватает. Он находит маму, она отдает ему несколько долларов, и он бежит к друзьям.

Мэттью с надеждой раскрывает свой кошелек, но там всего лишь две долларовые бумажки. Он потратил карманные деньги на конфеты,

газировку и закачку пары новых песен, о чем теперь жалеет, и еще на новую бейсболку. Он идет к отцу, чтобы попросить авансом то, что причитается ему на следующей неделе, но заранее знает ответ: «Прости, сын, тебе известны правила». Чтобы получить деньги, он может сделать какие-то дела по дому, которые не входят в список его обычных обязанностей, но сейчас у него нет на это времени. Родители также могут дать ему займы, но он не хочет тратиться на уплату той небольшой процентной ставки, которую они берут с него, потому что копит на новый скейтборд. Расстроенный Мэттью звонит друзьям и предлагает им встретиться после кино, потому что он не может пойти.

Сложно не пожалеть Мэттью в этой истории. Он – единственный из ребят, кто не смог добыть денег на кино. Но прежде, чем начинать переживать за бедного мальчика, давайте рассмотрим схожую ситуацию через десять лет, когда молодые мужчины начнут самостоятельную жизнь и соберутся совершить какую-нибудь серьезную покупку, например приобрести автомобиль. Скорее всего, только у Мэттью будет достаточно опыта, чтобы рассчитать бюджет, взять ссуду, скопить денег и в целом обдумать покупку заранее. И если бы я была на его месте, я предпочла бы пожалеть о купленных конфетах и газировке, чем о спорткаре, который через год отобрали бы у меня за просроченный кредит.

Скорее всего, денежные отношения в вашей семье похожи на один из описанных мной вариантов (или их комбинацию). Большинство детей узнают о деньгах в очень раннем возрасте – а именно, что они возникают из кошелька у мамы или папы и позволяют купить всякие замечательные вещи. С этого самого момента ребенок попадает на крючок. Многие родители выдают деньги по требованию (Брейдон), в качестве вознаграждения (Доминик), платы за выполнение обязанностей (Уильям) или регулярно в виде фиксированной суммы (Мэттью). Но чаще используется некое сочетание этих методов. Так или иначе, все родители хотят хотя бы в какой-то мере научить детей тому, что такое деньги на самом деле, как их зарабатывают, как нужно разумно их тратить и что они не растут на деревьях (или в кошельках).

Однако проблема заключается в том, что в спешке и неразберихе нашей повседневной жизни очень легко пропустить важнейшие жизненные уроки, если не проявлять к ним особого внимания. Кроме

того, деньги могут стать очень серьезным фактором избалованности, если мы ослабим контроль. Мы живем в культуре изобилия, и наши дети, как правило, совершенно не представляют, что такое обходиться без пищи, тепла, крыши над головой, одежды и т. д. Это, конечно же, хорошо. Плохо то, что они рискуют вырасти с нездоровым ощущением, что за деньги можно купить все.

Отношение к деньгам обычно колеблется между двумя вариантами.

1. Деньги – это то, что я использую для покупки необходимых мне вещей и иногда тех, которые мне хочется иметь.

2. Деньги решают мои проблемы и помогают получить все, что я хочу.

Если деньги всегда легкодоступны и позволяют решить любые проблемы – например, получить новое платье, абсолютно необходимое для выпускного, или светящегося в темноте инопланетного робота, который, если верить рекламе, навсегда прогонит скуку, – ребенок очень быстро привыкает к такому положению вещей и думает, что так должно быть всегда. Ему кажется, что родители просто обязаны все это купить. Вполне объяснимо – в конце концов, дети действительно очень впечатлительны, а реклама – агрессивна. И вообще, все мы хотим выглядеть и чувствовать себя как можно лучше. Избалованные дети начинают считать главными в жизни вещи, которые покупаются за деньги, – от модных кроссовок до экстремальных развлечений, – и совершенно забывают о других радостях. Деньги становятся не просто средством, а ответом на все, и это выражено тем сильнее, чем легче они достаются. Дети теряют способность к критическому и творческому мышлению (не говоря уже об экономическом) и рискуют в будущем попасть в ловушку расточительности и увязнуть в долгах.

Но, научившись воспринимать деньги более реалистично, как ограниченный ресурс – который при этом действительно можно использовать для покупки разных интересных вещей, – ребенок не подпадает под воздействие вируса избалованности, а начинает задумываться о том, как лучше всего этот ресурс распределить и использовать.

Вряд ли нужно говорить вам о том, что деньги и все, что с ними связано, – это один из самых сложных аспектов воспитания. Родители

всегда задают массу вопросов: можно ли платить ребенку за домашние дела? Когда начинать давать карманные деньги? За что дети должны платить сами? Могут ли они покупать на свои деньги все, что хотят? В каких случаях стоит давать им дополнительные суммы? Мы постараемся разобраться во всем этом. Вы узнаете, как сделать так, чтобы деньги не стали наградой, когда можно платить детям за работу, как использовать карманные деньги в качестве мощного инструмента обучения и о многом другом.

Но вначале давайте поподробнее рассмотрим, как дети получают деньги в разных семьях. Не расстраивайтесь, если обнаружите, что ваши привычки в этом отношении абсолютно нездоровы, – большинству семей, в том числе и моей, в какой-то момент приходится бороться с такими проблемами, а стратегии и методики из этой главы помогут вам встать на верный путь.

Система 1: деньги по требованию

Дети знают, что деньги не растут на деревьях, – нет, они появляются у мамы или папы из кошелька! Там они, по всей видимости, должны размножаться – судя по некоторым детским запросам («Пап, а давай построим бассейн? *Настоящий*, с горкой и вышкой. Можно?»). Понимая, что мы покупаем вещи, дети не стесняются их просить. В некоторых семьях используется исключительно эта система: родители дают детям деньги, когда тем хочется пойти с друзьями на каток, срочно купить новейшую компьютерную игру или очередную куклу-балерину из волшебной страны.

Тут есть несколько проблем. Во-первых, ребенок не видит никаких ограничений. Даже если в каком-то отдельном случае вы можете отказать ему в деньгах, он все равно получит их в следующий раз. И он знает, что, даже если ваш бумажник пуст, у вас есть еще банковский счет и волшебные кредитные карты, а значит (как кажется ребенку), вы можете купить ему счастье – тем более что после дня зарплаты картина обычно меняется и просьбы выполняются охотнее. Благодаря такому бесконечному циклу (запрос – получение – запрос – получение) ребенок не может усвоить, что количество денег в семье имеет какие-то пределы и, как бы жалобно (или мило) он ни просил, больше их стать не может. К тому же такая система портит детей. Они быстро обнаруживают, что, если папа сказал «нет», это еще не значит, что нельзя попросить (и получить) деньги у мамы. А также что тут вполне может сработать тактика «Нытье».

Кроме того, при такой системе родители должны давать «добро» на каждую покупку. Да, взрослые часто действительно лучше знают, что стоит покупать, а что – нет, и могут не позволить ребенку потратить пять долларов на дешевый водяной пистолет, который сломается при первой же попытке его использовать. Но из-за того, что весь контроль сосредоточен в руках мамы и папы, детям не приходится самим делать выбор, они не получают необходимого опыта и не учатся ответственно принимать финансовые решения.

Более того, если ребенок знает, что он всегда может получить деньги, если достаточно хорошо попросит, у него никогда не

выработается правильного понимания, что такое бюджет, накопления или планирование. Так как он не имеет представления об общем размере своего «дохода», то не может принимать правильные долгосрочные решения для того, например, чтобы накопить денег на новый скейтборд. И почему бы не потратить несколько долларов там или тут, если всегда можно попросить у мамы еще? Он не учится бережно относиться к деньгам – а ведь мы хотим, чтобы, покинув отчий дом, он вел себя именно так! При условии, конечно, что он его покинет.

И наконец, даже если ребенок просто время от времени получает подачку из папиного кошелька, он привыкает к тому, что его обеспечивают, а не учится полагаться на собственный постоянный доход. И если вы не хотите содержать своих детей еще долгие годы после их совершеннолетия, придется отказаться от этой системы.

Я вовсе не хочу сказать, что родители никогда и ни в коем случае не должны давать детям деньги на какие-то незапланированные покупки; как это часто бывает, проблема возникает, когда нездоровый подход становится в вашей семье нормой. Далее вы найдете шесть полезных методов, которые помогут вам избежать этого и приучить детей получать наличные более полезными для всех способами.

Система 2: деньги в награду

Многие маркетологи уже давно выяснили, что деньги – это высшая награда. Как и многие дети. Проблема в том, что даже деньги могут потерять свою цену, если их предлагают в качестве вознаграждения за хорошие оценки, правильное поведение и т. п. И, как мы уже видели в главе 7, дети, воспитывающиеся по такой системе, ждут награды каждый раз, когда делают шаг вперед, помогают родителям или ведут себя должным образом. В большинстве семей награды не становятся единственным источником денег для ребенка, однако некоторым детям удается получать достаточно большой доход за счет хороших оценок, вежливого общения с няней или того, что они не рассказывают младшим братьям страшные сказки на ночь. Такие дети считают, что родители обязаны давать им деньги за должное поведение. И если они все-таки действительно усердно трудятся, чтобы заслужить хорошее место в школьном оркестре или победить на научном конкурсе, денежное вознаграждение перевешивает позитивные чувства, которые они могли бы испытать. Поэтому я ни в коем случае не рекомендую использовать деньги как награду. Есть гораздо более разумные и эффективные способы показать вашим детям, что вы цените их помощь или хорошее поведение («Правильное поощрение»), а также научить их обращению с деньгами.

Система 3: деньги как плата за труд

Наверное, все родители время от времени думают: «Я получаю деньги за работу, которую делаю, так, может быть, мои дети тоже должны?» Но я возражу на это: а как насчет мытья посуды? Замены электрических лампочек, прочистки стоков, мытья холодильника и душа? Да, вам платят за ту работу, которую вас наняли выполнять, но не за тысячи дел, которые вы делаете просто потому, что вы – человек и несете ответственность за дом, где живете. Возможно, детям имеет смысл платить за работу, но уж точно не за всякую – и даже не за большую ее часть.

Во многих семьях устанавливают плату за любые дела, чтобы мотивировать детей выполнять обязанности и при этом снабжать деньгами на расходы. Проблема в том, что при такой системе деньги становятся вознаграждением и дети не хотят ничего делать бесплатно. В ответ на любую вашу просьбу они будут спрашивать: «А что я за это получу?»

И, если подумать, кто-то все равно обязательно должен разгружать посудомоечную машину, гулять с собакой или пылесосить ковры. Поэтому, даже если вы будете предлагать детям плату, вам все равно придется их уговаривать, если вам нужны тарелки для обеда и чистый пол. Если деньги не требуются ребенку *прямо сейчас*, вы фактически никак не сможете заставить его хотя бы пальцем пошевелить. «Распорядок „когда – тогда“» или просто метод «Когда – тогда» гораздо вернее поможет вам добиться того, чтобы дело было сделано в разумные сроки.

Дети, получающие деньги за работу по дому, теряют ощущение причастности и собственной важности, которое испытывали бы, если бы трудились просто для общего блага. Ведь всем нам радостно, когда мы приносим пользу людям, которые нам безразличны. И когда повзрослевший ребенок останется один и будет вынужден выносить мусор, не получая за это доллара, ему придется гораздо труднее, чем тому, кто с детства привык вносить свой вклад в поддержание порядка.

Легко понять, как возникают все эти системы в семьях. Но, если ребенка не учить ответственному обращению с деньгами, он так и будет относиться к ним неправильно, что негативно повлияет на его

дальнейшую жизнь. Например, дети, которые привыкли получать деньги по первому требованию, не очень понимают, почему ситуация должна измениться, после того как они закончат школу. Почему бы не продолжать жить дома, где все их потребности удовлетворяются? Мы уже рассмотрели вред вознаграждений, из-за которых дети перестают делать хоть что-то, если им не поют дифирамбы или не платят. А если они получают деньги только за выполнение каких-либо обязанностей, у них вырабатывается образ мышления «Что мне за это будет?», так что в конечном итоге они отказываются и пальцем пошевелить, если им не заплатят. И правда, зачем?

К счастью, есть еще и четвертая система, и именно ее я и рекомендую придерживаться. Я называю ее «Честные карманные деньги», и она поможет вам научить детей финансовой ответственности. Расскажу о ней подробно далее. Но сначала давайте рассмотрим, как создать дома финансово ответственную среду, чтобы у наших детей перед глазами всегда был правильный пример.

Изобилие и нужда

Мы живем в обществе изобилия – но это не значит, что у нас нет финансовых проблем. Как учить ребенка правильному обращению с деньгами в разных обстоятельствах? Ведь мы не хотим, с одной стороны, без необходимости лишать его чего-либо, а с другой – портить и баловать. Как найти баланс?

В какой бы финансовой ситуации вы сейчас ни находились, вы можете сделать очень многое, чтобы преподать вашим детям правильные уроки. Хотя принято считать, что детская избалованность характерна для семей с высоким доходом, на самом деле даже бедные семьи от нее не застрахованы. К тому же каждый ребенок должен научиться бережливости, расчетливости и финансовой ответственности, потому что, даже если он будет превосходно обеспечен, все может закончиться покупкой очередной совершенно не нужной ему яхты. Ведь всем нам известны истории о людях, выигравших в лотерею, или бывших звездах НФЛ, которые не обрели счастья, несмотря на богатство, и в итоге остались банкротами (слишком много яхт?).

Избалованность часто возникает тогда, когда у нас есть больше, чем нам нужно. Нет ничего плохого в жизни в хорошем доме и обладании дорогими вещами, но вам и вашим детям будет лучше, если вы научите их самостоятельно управлять своими финансами и обходиться меньшим, если потребуется. Не все дети хотят стать врачами и адвокатами, так что вы окажете будущему бедному художнику большую услугу, если научите его жить по средствам.

Но и те, кто не так хорошо обеспечен, не застрахованы от проблем избалованности. Я ездила в самый бедный округ Западной Вирджинии – сердце угледобывающего региона, чтобы помогать родителям и учителям справляться с проблемами, которые у них возникают. Там мне рассказали, что избалованность лавинообразно распространяется среди детей из самых бедных семей. Почему так происходит? Церкви и другие организации постоянно обеспечивают детей различными вещами (одеждой, школьными принадлежностями, игрушками) через благотворительные программы. Часто получая такие подарки, дети начинают принимать их как должное. Во время недавней

акции один из учеников средних классов спросил у учительницы: «Это все, что я получу?» Так что избалованность свойственна не только юным владельцам iPhone и дизайнерских кроссовок. Она может поразить любого, кто привык к излишествам, не важно, большим или маленьким.

В любой финансовой ситуации первое, о чем должны помнить родители, – дети копируют то, что видят, поэтому их отношение к деньгам начинается с вас. И каждый ребенок, какая бы судьба ни ждала его в будущем, только выиграет, если у него сложится реалистичный взгляд на деньги. Пока ваши дети растут, обязательно давайте им возможность видеть, как вы принимаете крупные и мелкие финансовые решения, и объясняйте даже те случаи, когда вы ошиблись: «Да, стоило лучше разобраться, прежде чем покупать этот пылесос. Он гораздо хуже старого, который сломался, а денег я потратил слишком много!» Демонстрируйте им позитивные примеры обращения с деньгами: как вы распределяете бюджет, планируете траты, создаете накопления, сравниваете цены, выплачиваете кредиты (или находите способы не брать их) и вкладываетесь в благотворительность. Кроме того, следите за своим поведением. Если ваши дети будут видеть, как вы совершаете необдуманные покупки каждый раз, когда попадаете в магазин, они станут поступать точно так же. Если же они увидят, как вы целый месяц отказываете себе в посещении Starbucks, чтобы накопить денег на билеты на концерт, они последуют вашему примеру, когда им захочется приобрести вертолет с дистанционным управлением (может быть, они решат брать с собой обед из дома, вместо того чтобы тратить карманные деньги на школьную столовую). А теперь представьте, что вам выплатили премию на работе. Вы сразу потратите ее на новый телевизор? Возможно. Однако не лучше ли задуматься о долгосрочной пользе и продемонстрировать детям, как вы разумно распределяете полученную сумму на сбережения и необходимые затраты?

Бен Бернанк, два срока прослуживший на посту председателя Федерального резерва (с 2006 по 2014 год), говорит, что финансовая грамотность требует практики в каждой из следующих фундаментальных областей:

- заработок и общий доход;
- затраты;
- сбережения;

- займы;
- инвестиции;
- защита личности.

Испугались? Не стоит. Просто привлекайте детей к принятию финансовых решений и обеспечивайте им соответствующую возрасту практику, чтобы они приобрели необходимый в реальной жизни опыт. Четырехлетний ребенок готов помочь вам выбрать, что купить в магазине на отведенные для угощений деньги – пирожных или мороженого, а у одиннадцатилетнего можно спросить совета, стоит ли копить на большой отпуск или лучше съездить куда-нибудь на выходные несколько раз в течение года. Показывайте детям, как вы сравниваете цены, собираете купоны и рассуждаете о преимуществах разных вариантов (например, заменить старую вещь или отремонтировать ее). При этом просите помочь вам. Отведите ребенка в банк, чтобы открыть для него собственный сберегательный счет, изучите в Интернете стоимость скромных квартир, в которые дети со временем могут переехать от вас, и поищите лучшие цены на нужное им спортивное снаряжение (в том числе обсудите покупку подержанного). Расскажите о ваших инвестициях и предложите самим отслеживать курс каких-нибудь акций. Возьмите с собой ребенка, когда будете оформлять кредит на автомобиль. Обращайте внимание детей на новости, связанные с кражей личных данных, и обсудите способы их защиты. К тому моменту, как ваши отпрыски покинут родительский дом, они должны научиться у вас реалистично воспринимать стоимость взрослой жизни со всеми ее тратами, включая плату за вывоз мусора, страховку и налоги. Не менее важно понимание финансовой ответственности, например своевременной выплаты кредитов.

А что делать, если вам едва хватает денег на то, чтобы накормить семью и оплатить электричество? Могу предложить вам несколько конкретных советов для разных ситуаций.

- Сделайте так, чтобы ваши дети всегда знали, что вы обязательно позаботитесь о них, в любой ситуации. Постарайтесь, чтобы у них, несмотря на ваши трудности, не возникало чувства неуверенности, но в то же время честно говорите о том, что вы можете себе позволить, а что – нет («Мы сейчас стараемся скопить денег на черный день, поэтому кондиционер будем включать только в самые жаркие часы. Но

зато вы в любой момент можете побегать под разбрызгивателями на газоне»).

- Попробуйте в общих словах объяснить детям, так, чтобы они поняли, что вы потеряли работу и теперь вынуждены работать по контракту за меньшие деньги или что вы выплачиваете долг по кредитной карте и вам приходится урезать необязательные расходы. Побеседуйте с ними о том, как именно вы стараетесь экономить, и поинтересуйтесь, что они могли бы посоветовать и чем помочь. Они с удовольствием присоединятся к обсуждению, даже если придется заменить еженедельный поход в кино просмотром взятых напрокат дисков дома.

- Пусть дети помогают вам искать нестандартные подходы к удовлетворению различных потребностей. Им будет и полезно, и интересно, если вы приготовите с ними пиццу дома вместо того, чтобы заказывать доставку из ресторана.

- Ваши дети должны видеть, что вы тоже себя в чем-то ограничиваете. Если вы урезаете им суммы на карманные расходы, но при этом покупаете себе новые вещи, им будет сложнее смириться с ситуацией.

- Постарайтесь выделять хоть что-то на развлечения – пусть это даже всего лишь какое-то совместное рукоделие или импровизированная домашняя вечеринка.

Когда у вас все хорошо, можете делать следующее.

- Не забывайте о личной бережливости и постарайтесь, чтобы эта идея просочилась и в детские умы. Например, если по субботам вы отдыхаете всей семьей, вовсе не обязательно каждый раз ездить в парк развлечений. Пусть дети узнают, что поход в парк на пикник – это не менее, а может, и более весело, чем дорогостоящие аттракционы. Подарки, сделанные своими руками, часто обладают куда бóльшим смыслом и подлинной, не измеряемой деньгами ценностью, чем покупные. А починка старых электроприборов может быть полезнее для окружающей среды (и для любого семейного бюджета), чем покупка новых.

- Если вы решили увеличить суммы, выдаваемые детям на карманные расходы, в соответствии с вашей последней прибавкой к зарплате, не забудьте внушить им, что чем больше денег, тем выше

ответственность. Конечно, я не предлагаю вам брать с них арендную плату за проживание, но они, в зависимости от возраста, могут вносить большой вклад в расходы на личные вещи (например, одежду), семейные подарки или бензин для автомобилей.

- Предложите детям поучаствовать в обсуждении того, на какие благотворительные цели можно потратить деньги и на какие крупные семейные покупки или мероприятия стоит откладывать. Даже если вы можете позволить себе выделять весьма значительные суммы на благотворительность и сбережения, ваши дети усвоят важные уроки, как следить за деньгами и распределять их (возможно, все же не стоит давать ребенку слишком много денег – я бы даже сказала, лучше этого не делать, особенно если вы постоянно имеете дело с крупными суммами).

- Покажите детям связь больших доходов с усердным трудом. Вы получили место менеджера в серьезной компании не за красивые глаза: вам пришлось приложить немало усилий во время учебы в колледже, начинать с самого низа, совершенствовать свои знания и умения, работать с начальством, которое вы терпеть не могли, засиживаться допоздна и показывать себя с лучшей стороны во время многочисленных собеседований. Дети должны видеть, что без труда не вынешь и рыбку из пруда.

- Установите лимит на расходы, даже если в этом нет необходимости. Вы можете каждый день заказывать в ресторане омаров, но лучше пусть дети видят, как вы едите обычные бутерброды с курицей. Для них окажется гораздо полезнее, если они не будут думать, что имеют право заказать любое блюдо в меню (или купить любой товар в магазине).

Одна из моих любимых историй на все времена – рассказ об отце, который однажды пришел домой с зарплатой в 10 тысяч долларов, выданной однодолларовыми купюрами. Он вывалил пачки денег на стол, а потом стал откладывать кучки, представляющие все виды семейных расходов. Вот это прозрачность, скажу я вам!

Рон Либер, колумнист The New York Times и автор книги «Неиспорченность: Как воспитать»

разумных, щедрых и умеющих обращаться с деньгами детей»

А теперь давайте познакомимся с парой методов, которые помогут любой семье подготовить детей к жизни в реальном мире с реальными финансами. Только не забывайте о том, что главным примером для них всегда остаетесь вы!

Метод «Честные карманные деньги»

При правильном использовании этот метод станет главным инструментом, с помощью которого вы будете учить ваших детей финансовой ответственности, до тех пор пока они не вырастут. Они узнают все, что им нужно, о сбережениях, тратах, отсроченном вознаграждении, благотворительности, займах, распределении бюджета и инвестициях. Они научатся тщательно обдумывать приобретения и спокойно переживать потребительские разочарования. Этот метод познакомит ваших детей и с финансами в целом, и с отдельными отраслями домашнего бюджета (подарки на праздники, покупка одежды к школе), и, возможно, даже с кредитными картами. «Честные карманные деньги» позволят детям столкнуться практически со всеми проблемами и трудностями, ожидающими их в реальном взрослом мире, только в уменьшенном масштабе. Наверняка вы согласитесь со мной, что пусть лучше последствия неправильных решений обойдутся им в пять долларов сегодня, чем в пять тысяч – десять лет спустя. Если дети с раннего возраста видят результаты своего обращения с деньгами – как позитивные, так и негативные, у них формируется разумный подход к финансам, который поможет принимать решения на протяжении всей последующей жизни. По-моему, лучшего подарка и не придумать!

Как применять

Во многих семьях карманные деньги детям раздают каждую неделю – в этом нет ничего нового. Но, чтобы максимально эффективно развивать правильные финансовые привычки, следуйте шести принципам «Честных карманных денег».

1. Не устанавливайте зависимость. Возможно, вам кажется, что, связав выдачу карманных денег с исполнением домашних обязанностей, вы навсегда решите проблему со складыванием полотенец, но на самом деле такой метод даст в лучшем случае временный результат. Как мы уже видели в главе 7, выдача денег за выполненные поручения – это вариант вознаграждения, которого нужно

избегать, если вы не хотите, чтобы у ваших детей выработалось отношение типа «А что я за это получу?». Ребенок не должен «зарабатывать» карманные деньги; у вас есть масса других способов продемонстрировать ему, что такое заработная плата. «Честные карманные деньги» – это метод, с помощью которого вы учите детей, как правильно распоряжаться деньгами, а не как их добывать. Карманные деньги нужно выдавать регулярно, даже если ребенок плохо себя вел и не выполнял свои домашние обязанности. (Не забывайте о том, что для решения этих проблем у вас есть другие методы: «Что можешь сделать *ты?*», «Когда – тогда», «Последствия», «Или – или» и т. д.)

2. Распишите бюджет. Сколько нужно давать детям на карманные расходы? Этот вопрос мне задают постоянно! Но, определяя сумму в долларах, вы ставите телегу впереди лошади. Вначале нужно определить, за что ваши дети будут платить сами. Обговорите с ними это, ориентируясь на их возраст. Должны ли они сами покупать себе часть одежды? Подарки на дни рождения членам семьи? Корм для ручной песчанки? Музыкальные записи? Школьные обеды? Карманных денег должно быть столько, чтобы их хватало на эти заранее обговоренные траты – но в *разумных* пределах, – плюс еще некоторое количество, чтобы дети могли откладывать их на какие-то другие свои потребности. Говоря о разумных пределах, я имею в виду, что ребенок не должен рассчитывать на то, что ему выдадут несколько сот долларов на подарки членам семьи или позволят покупать новую обувь каждый месяц. Заранее сообщите ему, о каких суммах и ограничениях идет речь, чтобы он мог подготовиться к определенным тратам.

3. Позволяйте детям делать ошибки. Введение метода «Честных карманных денег» – замечательная возможность рассказать ребенку о распределении бюджета, особенно если он сам хочет, чтобы вы помогли ему разобраться, сколько ему придется копить на новую теннисную ракетку. При этом помните, что покупательское разочарование – лучший учитель. Если только покупка, которую хочет совершить ребенок, не входит в ваш «запретный список» (см. следующий пункт), лучше позволить ему ошибиться. Возможно, он потратит все сбережения на копеечные игрушки, а потом пожалеет о своей опрометчивости, увидев аттракционы на ярмарке, но так он получит

прекрасный урок. Ведь именно для этого и нужны «Честные карманные деньги».

4. Установите ограничения. Некоторые ограничения все же необходимы. Вы должны четко дать понять ребенку, что ему *не* разрешено покупать – но список не должен быть большим. Например, вы можете наложить вето на фильмы и видеоигры с ограничением по возрасту, слишком вызывающую одежду и огромные порции вредной еды вроде чипсов и газировки.

5. Никакой экстренной помощи. Используя метод «Честных карманных денег», вы должны заранее подготовиться к тому, что иногда детям будет их не хватать. Они станут злиться. Они станут плакать. Но этот метод работает только в том случае, если вы откажетесь выдавать ребенку дополнительную сумму, когда он потратит все свои деньги на набор для творчества с цветным песком, а потом не сможет пойти на каток с друзьями. Да, ему будет обидно, что все, кроме него, пошли туда, но благодаря этому он узнает о пользе сбережений гораздо больше, чем вы сможете ему рассказать.

6. Добавьте ответственности. Если ваши дети уже достаточно взрослые, порекомендуйте им открыть сберегательный вклад, выделить часть своих денег на благотворительные акции по выбору и даже вложить их в ценные бумаги. Все это поможет им извлечь максимальную выгоду из своих финансов и получить реальное представление о денежных потоках в мире взрослых.

Карманные расходы детей разного возраста

ВОЗРАСТ	КАКИЕ РАСХОДЫ ДЕТИ МОГУТ ПОКРЫВАТЬ ИЗ СВОИХ КАРМАННЫХ ДЕНЕГ	ЧЕМУ ОНИ УЧАТСЯ
4–5	Игрушки, сладости	Отсроченное вознаграждение. Родители покупают новые игрушки на день рождения и большие праздники. Если ребенок хочет купить другие игрушки, он должен сам скопить на них. В продуктовом магазине покупается все необходимое по списку; на сладости и другие продукты, которые в него не входят, ребенок может потратить свои деньги
6–10	Все вышеперечисленное плюс расходы на связь и медиаразвлечения, а также вещи, не являющиеся предметами первой необходимости, в том числе вложения в более «крутые» варианты необходимого (например, более модные кроссовки)	Определение приоритетов. Ребенок растет, его запросы становятся более дорогостоящими, при этом у него развивается логическое мышление, так что он должен научиться определять приоритеты и решать, какие из его потребностей более важны
11–13	Все вышеперечисленное плюс школьные обеды, учебные принадлежности, походы в кино, скачивание музыкальных треков, лакомства и еда вне дома	Распределение бюджета. Дети получают больше денег, но должны выделять определенную их часть на необходимые расходы, такие как обеды в школе и учебные принадлежности. При грамотном распределении бюджета и планировании должны оставаться и средства на развлечения
14–18	Все вышеперечисленное плюс туалетные принадлежности, косметика и парфюмерия, посещение салонов красоты (стрижка, маникюр, педикюр), подарки друзьям, одежда, бензин, автострахование	Финансовые отношения в реальном мире. В последние несколько лет жизни с родителями ребенок должен научиться управлять более крупным бюджетом и покрывать с его помощью «взрослые» траты. Дети могут подрабатывать, чтобы увеличить свои доходы

Если вы уже выдаете детям карманные деньги, но до этого связывали их с выполнением обязанностей, ваши дети будут очень рады, когда вы объявите им о том, что правила меняются. А чтобы обязанности продолжали выполняться, воспользуйтесь методами из предыдущих глав.

Многие родители увеличивают суммы на карманные расходы, одновременно добавляя и новые сферы ответственности, когда дети становятся на год старше. Например, вы можете решить, что после того, как Стивену исполнилось десять, он должен сам платить за обеды в школьной столовой. Он теперь получает больше денег, но при этом должен научиться распределять их так, чтобы хватало на неделю. Он даже может решить три раза в неделю брать обед с собой из дома, чтобы побыстрее скопить на скейтборд. Благодаря постепенному увеличению сумм и, соответственно, списка расходов, которые дети

должны брать на себя, к моменту окончания школы они научатся за многое платить сами и по своему усмотрению.

Вы должны научиться контролировать деньги, в противном случае их отсутствие будет контролировать вас.

Дэйв Рэмси, автор книги «Финансовое спокойствие» (Financial Peace)

Советы и подсказки

- Когда начинать выдавать ребенку «Честные карманные деньги»? В разных семьях это происходит очень по-разному, но я считаю подходящим тот момент, когда ребенок начнет просить у вас что-то купить (примерно в 4 года). Важно, чтобы он получал карманные деньги к тому времени, когда пойдет в школу, потому что в этот период запросов обычно становится больше.

- Еще раньше вы можете установить в вашем доме правило: новые игрушки приобретаются только по определенным праздникам (Рождество, Ханука, дни рождения). Такие ограничения – важная составляющая среды, где нет места избалованности.

- Заранее спланируйте, что вы будете делать, когда ваш ребенок захочет получить игрушечный поезд последней модели. Просто спросите: «Ты хочешь потратить на него свои карманные деньги или включить его в список желаемых подарков ко дню рождения?» Привыкнув к такому ответу на все подобные вопросы, он, возможно, даже станет меньше просить.

- Посоветуйте ребенку брать свои деньги с собой в магазины, если он предполагает, что ему захочется что-то купить. Во-первых, так у него будут средства на покупку, а во-вторых, это поможет прочнее закрепить логическую связь между сбережениями и тратами. Не поддавайтесь желанию дать ребенку денег прямо в магазине, потому что дома вы можете забыть о долге и урок останется неуслышанным.

- С возрастом увеличивайте суммы на «Честные карманные расходы» и те дорогие покупки, которые дети должны совершать самостоятельно.

- Если дети постоянно просят давать им больше наличных, воспользуйтесь методом «Работа по контракту», чтобы помочь им честно заслужить дополнительные деньги.

Список желаний

Что бы вы сделали, будь у вас миллион долларов (ну или хотя бы хрустящая новенькая двадцатка)? Наверное, в первую очередь вы бы обратились к своему списку желаний – не важно, где он у вас хранится, на смартфоне или просто в голове. Список желаний – это актуальный перечень того, что вам хотелось бы иметь; а для детей он может служить замечательным инструментом, который поможет управлять своими потребностями и определять приоритеты. Прелесть списка желаний в том, что он заставляет ребенка критически обдумывать свои финансовые решения и распределение имеющихся средств (а также позволяет намекнуть окружающим, что бы он хотел получить, к примеру, на день рождения). С его помощью ребенок привыкает задумываться: что ему действительно нужно, а что может подождать. Таким образом, список желаний еще и учит отсроченному вознаграждению. Если что-то внесено в перечень, ребенок еще не обладает этой вещью непосредственно, но он всегда может надеяться, что рано или поздно ее получит. Бабушки и дедушки тоже будут довольны, если им дадут подсказку, которая поможет угадать с подарком по особому случаю. Когда ваш ребенок в следующий раз покажет вам на какую-нибудь игрушку в магазине или афишу концерта, посоветуйте ему внести этот пункт в список. (Для того чтобы не забыть о его желаниях, носите с собой специальную записную книжечку или создайте текущий список в смартфоне.) Ребенок почувствует себя увереннее, если сразу сможет что-то сделать для исполнения своего желания, а вас это избавит от необходимости однозначно отказывать ему, потому что вы всегда вправе сказать: «Да, классная вещь! У тебя достаточно

денег, чтобы купить ее? Или лучше внести ее в твой список желаний?»

Да, но...

«У моих детей к концу недели никогда не остается денег, и они не могут купить себе то, на что должны были копить». Лучше пусть они учатся на собственном опыте сейчас и останутся дома, когда все их друзья пойдут в парк развлечений, чем впервые столкнутся с подобной (только куда более серьезной) ситуацией через десяток-другой лет. Когда дети вынуждены обходиться без чего-то (например, просить вещи у старших кузенов, вместо того чтобы покупать новую одежду), они учатся бережливости, и тогда постепенно (под некоторым вашим руководством) они обязательно дойдут до блестящей идеи о том, что нужно каждую неделю откладывать какую-то сумму, чтобы покрывать возложенные на них расходы. Если черепашке, которой ребенок должен покупать корм, грозит голодная смерть, потому что деньги потрачены на что-то другое, воспользуйтесь методом «Работа по контракту», чтобы ребенок смог заработать дополнительные средства. Но если дети никак не усваивают урок, попробуйте урезать количество «честных карманных денег» и сферу их финансовой ответственности, сохраняйте такое положение вещей до тех пор, пока они не научатся распределять бюджет. Проведите с ними «Время для тренировки», посвященное этому, и введите систему условных банковских ячеек или конвертов с деньгами, чтобы они лучше усвоили тот факт, что не каждый пени, который они получают, можно потратить на новую фигурку супергероя для коллекции. В любом случае не приучайте детей к безответственным тратам, давая дополнительные деньги. Это не принесет им никакой пользы, а только лишит возможности приобрести важнейший опыт.

Мини-метод «Бюджет»

Представьте себе покупку одежды и принадлежностей для нового учебного года. Или подарков к празднику. Или любой другой случай, который требует больших, чем обычно, расходов со стороны ваших

детей. Такие ситуации прекрасно подходят, чтобы научить ребенка распределять бюджет. Вот как можно ею воспользоваться.

1. Оцените ситуацию. «Бюджет» лучше всего подходит для детей постарше, у которых уже есть опыт в сбережениях и расходах. Да, вы должны быть готовы позволить дочери пережить последствия ее решения, если она потратит все отведенные на школьную одежду деньги на дизайнерскую сумочку (после чего ей придется стесняться своих прошлогодних джинсов), но при этом ваша цель – помочь ей научиться управлять своим бюджетом на практике (с помощью метода «Честные карманные деньги»).

2. Составьте список покупок. Дети должны точно знать, за что они должны заплатить из своих обычных карманных денег, а на что выделите им дополнительную сумму (и какую именно). Список школьных принадлежностей и/или одежды – замечательный вариант для начала; потом вы сможете перейти к другим сферам бюджета. Например, если ребенку жмут ботинки, он должен сам прийти к выводу, что покупка новой обуви для школы для него приоритетна. Для детей постарше вы можете включить в бюджет все, начиная от белья и пижам и заканчивая спортивной формой и карнавальными костюмами, но для тех, кто еще мал для этого, ограничьте ответственность покупкой всего нескольких предметов. Составляя списки подарков для праздников, обсудите, кому именно они будут предназначены (бабушке, друзьям или только ближайшим родственникам).

3. Выдайте ребенку деньги. Проведите небольшое предварительное исследование, чтобы вычислить разумную сумму, которую ребенок может потратить на предметы из списка, и выдайте ему всю сумму сразу. Четко объясните ему, на какой срок рассчитан этот бюджет – например, будут ли выделяться дополнительные деньги на зимнюю одежду или нужно планировать сразу на весь год. (Для детей помладше разделите бюджет на более мелкие категории – например, канцелярские товары или школьные обеды. Подросткам можно выделять годовой бюджет на одежду или развлечения.)

4. Вначале приценитесь. Предложите ребенку заранее сравнить цены онлайн и в обычных магазинах. Поищите купоны и скидки, зайдите в секонд-хенды и комиссионные или на гаражную распродажу.

5. Позволяйте совершать ошибки. Если ребенок хочет, вы можете обсудить с ним покупки, но не пытайтесь (слишком сильно)

отговаривать дочь, если она планирует потратить половину бюджета на одно платье. Если в середине зимы она пожалеет о своем решении и поймет, что лучше бы оставила деньги на свитер, она усвоит урок и будет искать другие способы, чтобы не мерзнуть, – например, воспользуется деньгами, которые собиралась потратить на развлечения, или будет выполнять какие-то обязанности за сестру в обмен на один из ее свитеров.

6. Разрешите ребенку оставить себе то, что он не потратил. Но сделайте это только после того, как закончится срок, на который был выделен бюджет (школьный семестр или даже целый год). Когда снова придет август и вы выделите ребенку новый бюджет на школьную одежду, он имеет полное право потратить то, что у него останется (если останется), по своему усмотрению. Это также означает, что вы должны требовать от ребенка, чтобы он следил за остатком выделенных на конкретные цели денег – хотя бы просто хранил их в отдельном конверте.

Мини-метод «Заем»

«Можно мне получить мои карманные деньги пораньше?» Это очень распространенный вопрос, но он всегда ставит родителей в неудобное положение. И, как правило, они не находят ничего лучшего, чем промывать что-то невнятное или сказать: «Спроси у мамы». Стоит ли идти ребенку навстречу и давать деньги раньше, если все его друзья собрались посмотреть новый фильм или в магазине продается набор фокусника, о котором он мечтает, со скидкой и остался всего один?

Мой ответ? Конечно же да! Займы – замечательный обучающий инструмент, если вы будете выполнять следующие требования.

1. Возраст – 11 лет и старше. Дети в возрасте 10 и младше обычно еще не доросли до того, чтобы полностью понять, что означает взять деньги в займы.

2. Хорошая кредитная история. Если раньше вы уже давали ребенку деньги в займы, отдал ли он их вам обратно полностью и вовремя? Демонстрирует ли он ответственность в других делах? Если так, он имеет право на заем.

3. **Проценты.** Да, именно так: заем должен быть возвращен с процентами. Благодаря этому в следующий раз ребенок подумает дважды о своих расходах и будет реально воспринимать ситуацию, когда захочет поступить в дорогой колледж. Установите процентную ставку заранее и не меняйте ее: она должна быть разумной, но все же значимой, при этом одинаковой для всех членов семьи и всех транзакций.

4. **План выплат.** *Ребенок* должен сам разработать план выплаты займа. После этого родители принимают решение о его выдаче.

5. **Никаких дополнительных кредитов для выплаты займа!** Ребенок не имеет право взять у вас новый заем, пока не выплатит предыдущий.

Метод «Работа по контракту»

Даже имея «Честные карманные деньги», дети часто хотят больше и *больше* денег. Но, конечно же, вы не должны просто выдавать им наличные. Используйте «Работу по контракту», чтобы преподать детям полезный урок о труде и заработке: выдавайте дополнительную плату за дополнительную работу по дому (не входящую в список их обычных обязанностей). Так они узнают, что не все дается даром, но они могут поправить свое финансовое положение, если приложат определенные усилия.

Как применять

Представьте себе, что ваш девятилетний сын копит деньги на Slime Factory 3000 – очень интересную игру, о которой он мечтает уже не первый месяц. Ему все еще не хватает нескольких долларов, но в субботу к нему собирается прийти в гости лучший друг, с которым он так хотел бы погонять болотных монстров! Конечно, он идет к вам, чтобы попросить денег – «Ну пожалуйста, только в этот раз!» (ведь именно так все обычно и происходит, правда?). Не нужно читать ему лекций о том, как копить деньги, лучше заключить с ним контракт – предложить выполнить какие-то дополнительные домашние дела, в зависимости от нужной ему суммы. Если работа будет завершена в назначенный вами срок, вы можете выдать ребенку сумму, о которой заранее договорились.

Вот основные правила «Работы по контракту».

1. Дети не освобождаются от своих обычных домашних обязанностей. Если они не выполнены, это должно повлечь заранее установленные последствия. Объясните детям, что вы будете обсуждать с ними «Работу по контракту» *только после того*, как все обычные дела будут сделаны.

2. «Работа по контракту» должна отличаться от стандартных заданий, быть своего рода спецпроектом. Следите за тем, чтобы она соответствовала возрасту ребенка и он мог полностью выполнить ее самостоятельно. Кроме того, она должна быть действительно полезной.

Маленькому ребенку можно поручить вымыть пол или другие поверхности на кухне, почистить ванну и раковины или вытереть пыль с мебели в столовой. Дети постарше могут помыть собаку, обратиться в гараже, навести порядок в кухонных шкафах или на чердаке или пропылесосить ваш фургон.

3. О плате за работу нужно договориться заранее. За более масштабные дела нужно платить больше, за маленькие – меньше, но главное, чтобы обе стороны считали оплату честной.

4. Четко объясните ребенку, чего вы от него ждете. Если вы поручили ему посадить что-то в саду, убедитесь, что он знает, как рыхлить землю, распределять семена, поливать, убирать за собой по окончании работы и делать все прочее, чего вы от него ждете, – в противном случае у вас вырастет календула вперемешку с луком, а морковь будет посеяна на расстоянии два сантиметра одна от другой. Если нужно, напишите план работы и предложите ребенку заранее задать все интересующие его вопросы, но, когда он возьмется за дело, он должен делать все самостоятельно. Кроме того, предупредите его, что, если работа не будет закончена и сделана хорошо, причем в установленные сроки, он не получит своей платы – как в реальном мире.

5. Дайте ребенку разумное количество времени на работу.

6. Если работа не выполнена или выполнена недостаточно старательно, объясните ребенку, как он может исправить ситуацию, и отошлите его обратно (если у него еще осталось время). Не надо демонстрировать ему свое недовольство или ругать его – просто объясните четко, какой результат вы хотели бы видеть.

7. Когда работа сделана – и *сделана хорошо*, – сразу же выдайте ребенку его плату. И не забудьте сказать «спасибо» и несколько слов «Правильного поощрения» за его усердный труд.

8. Если работа не была закончена как надо в отведенное время, не платите ничего. Вы предупреждали ребенка заранее, так что больше вы не должны даже ничего говорить. У него будет шанс в следующий раз подойти к делу иначе.

Советы и подсказки

- Становясь старше, ваши дети могут начать просить у вас более дорогие вещи (новую машину?). Самое время помочь им в поисках работы вне дома. Стрижка лужаек, уборка снега, уход за домашними животными, работа няней или какая-нибудь подработка в местных небольших фирмах поможет им совершить переход в реальный мир и осознать, что новая машина не достается за просто так.

- Особенно предприимчивые дети сами стремятся взять на себя дополнительные обязанности по дому, чтобы получить от вас больше денег. В таких случаях лучше перенаправить их усилия, к примеру, на продажу домашнего лимонада на улице или помощь соседу, которому нужно убрать листья с участка, или же предложить им заняться чем-нибудь интересным, но не требующим денежных вложений.

- Ничего страшного, если вы не сможете придумать никакое дело по дому, когда ребенок вас спросит об этом.

- Не давайте ребенку задания, которые требуют умения принимать сложные решения или особых навыков, которые ваши дети еще не освоили. Если ваш ребенок еще не дорос до старших классов, лучше всего поручить ему работу, требующую повтора действий и простых физических усилий.

Да, но...

«Я не могу придумать никаких действительно нужных дел, с которыми мой ребенок справился бы самостоятельно». Чтобы улучшить его навыки, используйте «Время для тренировки». Когда ребенок начнет достаточно уверенно справляться с различными заданиями по уборке двора и дома и прочими несложными обязанностями, новые виды работы будут даваться ему все легче и легче. Но следите за тем, чтобы ваши ожидания не превышали его возможностей. Ничего страшного, если ваш ребенок еще не знаком с мытьем окон, когда вы поручаете ему соответствующую «работу по контракту». Быстро объясните ему основы и скажите, что он может задавать любые вопросы по ходу дела, если будет в чем-то сомневаться. Не забывайте о том, что этот метод лучше всего подходит для выполнения однообразной работы, не требующей каких-то

специфических умений. Если вам нужно аккуратно покрасить декоративные панели или починить тачку, лучше сделайте это сами.

Метод «Сколько вы готовы потратить?»

Одна из самых серьезных связанных с деньгами проблем, с которой сталкиваются родители, заключается в том, что их детям действительно очень много чего нужно. Я не имею в виду то, что, *по их мнению*, им нужно (например, светящийся музыкальный обруч в 27-м ряду гипермаркета). Я говорю о новых кедах, деньгах на развлечения с друзьями (необходимых для нормальной социализации ребенка), плате за уроки рисования, толстовке, коробке для школьных обедов, волейбольном мяче, гобое и т. д. Кроме того, есть еще и определенная промежуточная категория – то, что мы хотели бы купить нашим детям, но опасаемся, что ситуация выйдет из-под контроля. Например, если вы решили, что Зоуи нужны новые перчатки, чтобы у нее не мерзли руки, потому что старые, доставшиеся ей от старшей сестры, уже маловаты и совершенно протерты, вы можете упомянуть об этом, когда окажетесь с ней в соответствующем отделе дисконтного магазина. И тут выясняется, что, конечно же, да, Зоуи очень хочет новые перчатки, желательно такие же, как у ее подруги Элли, – подшитые мехом, непромокаемые и со стразами от известного бренда! А вы-то представляли себе обычные перчатки за восемь долларов – ведь главное, чтобы рукам было тепло и сухо! Найдете ли вы компромиссный вариант? Или станете испытывать угрызения совести, потому что ваша младшая дочь и так все время донашивает все за старшей? Или откажетесь выслушивать всякие глупости и просто купите дешевые перчатки, потому что, в конце концов, вы деньги не печатаете? Этот метод поможет вам найти выход из подобных ситуаций, который удовлетворит обе стороны.

Кроме того, он учит детей разнице между основными потребностями и необязательными желаниями. Каждый имеет право хотеть самые лучшие кроссовки или новехонький велосипед вместо подержанного – но дети должны понять, что ради этого, возможно, придется пожертвовать чем-то другим. Приобретая опыт принятия подобных решений, дети закладывают фундамент для успешной самостоятельной жизни в будущем.

Как применять

Когда вашему ребенку в следующий раз будет нужно что-то, что вполне способно превратиться в дорогостоящее желание, используйте метод «Сколько вы готовы потратить?». В ситуации, описанной выше, это могло бы выглядеть так. Скажите дочери: «Я понимаю, что тебе нужны новые перчатки. Я готова потратить на них восемь долларов [стоимость обычных перчаток, обеспечивающих тепло и сухость рук зимой], но, если ты хочешь купить более дорогие, остальные деньги добавляй сама». Тогда, если Зоуи все-таки решит, что никак не может обойтись без меховых перчаток, как у Элли, она должна будет покрыть остаток из своих карманных денег, тех, что ей подарили на день рождения, тех, что она получила, работая няней, или тех, что можете заплатить ей вы за «работу по контракту». Если же она решит, что это того не стоит, просто купите ей вариант из дисконтного магазина.

Советы и подсказки

- Если вы подозреваете, что просьба вашего ребенка может стать проблемой, изучите цены, прежде чем воспользоваться методом. Скажите: «Хорошо, я согласен поучаствовать в покупке нового велосипедного шлема, но вначале я должен узнать, сколько они стоят». Потом, после того как вы определите границы разумного, возвращайтесь к ребенку и скажите: «Я согласен заплатить за новый шлем, который подходит тебе и соответствует стандартам безопасности, не больше двадцати долларов. Если ты хочешь шлем дороже – ищи деньги сам».
- Если у ребенка получится потратить меньше, чем вы согласились дать ему на покупку, он может забрать разницу себе – если вы договорились об этом заранее.
- Вы можете согласиться потратить больше, но *только* в том случае, если ваш ребенок или исследование цен убедят вас, что на то есть разумные причины. Ребенок должен понимать, что увеличение суммы с вашей стороны – это ответ на новую информацию, а не на торги, нытье и прочие негативные реакции с его стороны.

- Иногда решение можно принять только в магазине – тогда используйте метод сразу же. Скажите: «Этот зонтик за десять долларов прекрасно защитит тебя от дождя. Если хочешь более дорогой, остальное доплачивай сама».

Да, но...

«Мне нравится ходить в магазин вместе с дочерью, и я не против заплатить побольше за качество или стиль». Это совершенно нормально. Но все-таки какие-то пределы есть у каждого. Главное, чтобы ваши дети знали, где они должны остановиться в своих запросах. И, если вы постоянно соглашаетесь покупать им дизайнерские джинсы, возможно, стоит переосмыслить *свое* поведение. Если ребенок всегда получает все самое лучшее, он становится избалован – а ведь именно этого мы с вами хотим избежать. Помните, что мы сами часто оказываемся главными виновниками избалованности наших детей. Даже если вы можете позволить себе покупать дизайнерскую одежду сейчас, вспомните, всегда ли она была у вас в детстве, когда родителям приходилось покупать вам новую? Если мы не хотим, чтобы наши дети росли избалованными, иногда нужно закрыть кошелек и предложить им взять дополнительные расходы на себя. Они научатся ценить те дорогие вещи, что у них есть (например, сапоги, которые бабушка неожиданно подарила на Рождество), а не воспринимать их как нечто само собой разумеющееся.

9. В погоне за Кардашьянами, Джонсами и Facebook

Всего лишь несколько коротких месяцев назад тринадцатилетняя Оливия закончила восьмой класс – и попрощалась со средней школой в двух кварталах от своего дома. И вот, загоревшая и отдохнувшая после летних поездок на велосипеде, купания в бассейне и поисков камушков, похожих на сердечки, она входит в автобус местной старшей школы. Она едва дождалась своего первого дня там.

К тому моменту, как она садится в обратный автобус, везущий ее домой, она узнает так много! Например, что у *всех* есть аккаунты в Facebook или Twitter (или и там, и там) и что старшеклассницы не носят такие сандалии, как у нее, так что ей срочно, к завтрашнему дню, нужны новые! Дома она тут же заводит аккаунт в Facebook и начинает комментировать фотографии старых и новых подруг, а потом постит несколько своих, так что вы даже не успеваете задуматься об установлении каких-то правил.

Во вторник, надев кроссовки вместо сандалий, потому что у вас ну никак не было времени, чтобы бежать в магазин за новыми, Оливия начинает просить подарить ей на Рождество iPhone. Телефон-раскладушка уже совершенно устарел, почти как сандалии! Не важно, что весь прошлый год она умоляла купить ей этот телефон. Она радостно объявляет всем, что у нее на Facebook уже целых пятьдесят друзей!

В пятницу у Оливии первая контрольная по математике на повторение основ геометрии. Выходя из дома, она мимоходом бросает замечание о том, как она ненавидит математику. Но разве это не был ее любимый предмет в прошлом году?

Да, Оливия явно успела уже многому научиться за первую неделю в старшей школе. Вы же никогда не чувствовали себя настолько беспомощными!

Одна из самых типичных для избалованного ребенка фраз – это: «Но все мои друзья так делают!» Дети (и, говоря начистоту, взрослые тоже) почему-то убеждены, будто все, что делают остальные, –

нормально, хорошо и разумно. И зачастую не обращают внимания на внутренний голос – или общепринятые правила, которые убеждают в обратном.

Ребенок может очень страдать от того, что не соответствует идеалам или ожиданиям окружающих, пусть даже самым банальным и нелепым: оказавшись единственной девочкой в цельном купальнике, когда все вокруг в бикини, обнаружив, что любимая музыка кантри – полный отстой или что он совершенно не знает, как принято себя вести в той или иной компании. Вот было бы хорошо рассылать всем какую-нибудь памятку о том, какие нужно носить сандалии или какая конкретно музыка считается крутой в данный момент, чтобы наши дети не становились объектом насмешек!

Но такой памятки не существует – только жестокие суждения других детей, которые сами еще не достигли зрелости. Большинство этих суждений оставляет синяки только на самолюбии, но другие могут нанести и физический вред, подталкивая детей к опасным поступкам – от злоупотребления различными веществами до «Спорим, ты не съедешь на своем велике по этой лестнице?!». Подобное влияние окружения не только *направляет* наших детей к совершенно нежелательным вещам, но порой и убеждает в том, что поступать так можно и *нужно*.

Раньше дети сталкивались с суждениям сверстников в школе, но дома были практически избавлены от их влияния. Теперь – благодаря технологическим достижениям, требующим отмечать новым фото буквально каждый шаг, и почти непрекращающемуся виртуальному диалогу обо всем подряд, начиная от шляпы, которую они надели на собаку, и заканчивая скрипучими ботинками учителя истории, – детям просто *некуда* от них деться. И от самих гаджетов тоже, так что в результате за вашим обеденным столом регулярно оказываются (непрощеными) все их друзья и еще кучка знаменитостей. Это постоянное пребывание «на связи», хотя и имеет свои плюсы, также становится источником весьма серьезных проблем, подпитывая эпидемию избалованности, и без того поражающую наши дома.

Эта глава посвящена гаджетам, сверстникам и их влиянию. Обе темы сегодня нет смысла рассматривать по отдельности – Facebook, Twitter, Instagram и прочие соцсети изнутри изменили способы общения и взаимодействия наших детей, и в ближайшее время все эти

новшества никуда не денутся. Хорошо то, что у нас все же есть способы не отдать наших детей во власть гаджетов (или мнения сверстников) полностью и мы можем помочь им пользоваться средствами связи во благо, избегая негативных последствий. Давайте начнем.

Антисоциальные сети

Вначале кое-что проясним: не нужно обвинять Интернет в том, что мы больше никогда не видим глаз наших детей. Он не живой, и у него нет цели отобрать у нас ребенка. Точно так же в этом не виноваты ни телевидение, ни музыкальная индустрия. Мы не должны – и на самом деле нет никакой необходимости – запрещать все это в нашем доме. В то же самое время нам нужно понять, что поколение наших детей – первое, выросшее на цифровых устройствах, и, похоже, именно сейчас эти устройства стали выходить из-под контроля. Для нас, родителей, тут начинается неизведанная территория. Так что, когда подросток не может оторваться от телефона или дошкольник без остановки говорит только о приложении «Паровозик Томас», вам придется поступать иначе, чем поступали ваши родители, когда вы были детьми.

Цифровая эра действительно принесла нам ряд новых сложностей, но вместе с тем и много позитивных моментов. Например, находясь в магазине, мы можем узнать заранее о приближающейся грозе и понять, что надо пораньше забрать ребенка с бейсбольной тренировки (десять-двадцать лет назад ему бы пришлось мокрым стоять в телефонной будке и оставлять сообщения на ваш домашний автоответчик), или сравнить цены на теннисные туфли, не мотаясь по всем магазинам города. К тому же это весело! Признайтесь честно – вам же нравится иметь постоянный доступ к любимым программам и песням, черпать вдохновение в Pinterest и узнавать о том, что происходит у друзей и родных. Вопрос, который нас при этом мучает, – в какой момент умные технологии превращаются в источник неприятностей? Как определить границу, за которой польза переходит во вред?

Давайте рассмотрим ряд проблем, порожденных технологиями вообще и социальными сетями в частности. Да, дети могут нахвататься из телевизора и видеоигр разнообразных дурных привычек и идей, но именно соцсети стимулируют избалованность как ничто другое.

Одна из наиболее распространенных проблем, связанных с соцсетями, – отношение «все для меня». Селфи, лайки, обновления статуса – грань между поддержанием связи с друзьями по летнему лагерю и откровенным нарциссизмом здесь действительно очень тонка. Мы видим это, глядя, как наши дети делятся друг с другом самыми

банальными подробностями своих жизней, каждую минуту проверяют обновления статуса и в целом заявляют киберпространству: «Правда же, я крутой?!» (И, давайте уж признаемся, мы и сами порой делаем то же самое.) Пытаясь стать похожими на Джастина Бибера, Тэйлор Свифт или какого-нибудь другого подросткового кумира, наши дети утрачивают ощущение своей *подлинной* ценности, меняя ее на *кажущуюся*, измеряемую количеством лайков и комментариев, которые они получили за свой последний пост.

Помимо этого, наши дети начинают воспринимать жизнь с точки зрения того, как она будет выглядеть в Twitter. Они так заняты тем, чтобы запечатлеть и запостить момент, что фактически не *живут* в этом моменте. И в конце концов сам факт, что они только что пробежали пятикилометровую дистанцию или покрасили ногти на ногах в десять разных цветов, становится куда менее важным, чем *то, что подумают об этом другие люди*. И ничто не отражает отношение «все ради меня» лучше, чем феномен культа себя любимого с клубом фанатов, обожающих все, что вы делаете. Ребенку достаточно пару раз щелкнуть мышкой, чтобы проникнуться идеей о том, что он достоин похвал и аплодисментов за любую сделанную им ерунду.

Кроме того, нельзя отрицать того факта, что социальные сети стимулируют дурное поведение и насмешки. Если ребенок постит свою фотографию со сделанным без разрешения пирсингом в носу и тут же видит, как несколько десятков его товарищей одобряют этот поступок, маловероятно, что в ближайшем будущем он задумается о своем поведении. А когда его язвительные замечания по поводу новой стрижки одноклассницы (или еще что-нибудь похуже) одним щелчком оказываются разосланы по сотням компьютеров, насмешки и унижение могут достичь невыносимых ранее масштабов.

Социальные сети подрывают и семейные ценности. Аргумент о том, что все это делают, никогда еще не был настолько популярен, как в современную цифровую эпоху. Наши дети практически поголовно заражаются таким отношением, и мы слышим эту фразу постоянно – разглядывают ли наши дети фото знаменитостей в невыносимо дорогой и невыносимо откровенной одежде или своих подружек, пытающихся копировать этих знаменитостей на пляжной вечеринке. Когда всё и все против нас, очень сложно прививать нашим детям какие-то ценности и сохранять какие-то нормы и границы.

А когда изрядная часть взаимодействия между ровесниками происходит в Сети и сводится к обмену комментариями о нелепой блузке, которую сегодня кто-то увидел на одной девочке на продленке, дети теряют способность к настоящему человеческому общению и сопереживанию. Избалованность делает их неспособными сочувствовать тем, кто беднее или чем-то отличается от остальных. Избалованный ребенок, как правило, стремится только к собственному удовольствию и не принимает во внимание чувства других людей. Тот факт, что не у всех его сверстников есть от айфон, вызовет у него разве что презрительную усмешку.

Как ни странно, из-за социальных сетей наши дети все хуже умеют общаться с людьми. Вместо того чтобы уделять время развитию нормальных отношений, они привыкают «считать головы» и таким образом лишаются одного из ценнейших жизненных сокровищ – подлинной дружбы. Но они даже не понимают, что теряют, – потому что слишком заняты перепиской с одним приятелем и игнорированием другого. Дружба строится на моментах реальной жизни, а не на комментировании постов. Лишенный такого опыта ребенок никогда не поймет, в чем смысл любых долговременных близких отношений между людьми. А это всегда будет мешать его развитию как личности и члена социума. И помимо всего прочего, кто станет шафером у него на свадьбе, даст поплакать на плече после смерти любимой собаки или поедет с ним на велосипеде через всю Францию? Людям нужны друзья, а не числа, – и больше всех они нужны нашим детям, растущим и переживающим огромные перемены в своей жизни.

Социальные сети внушают нам представление, будто у нас должна быть куча друзей, хотя на самом деле, если у нас есть один или два настоящих друга, это уже счастье.

Брене Браун

На практике оказывается, что социальные сети прививают нашим детям вовсе не позитивные социальные навыки, которые мы хотели бы в них видеть, а наоборот, разнообразные антисоциальные привычки. Всем нам приходилось наблюдать подростков (и взрослых людей тоже), которые, полностью погрузившись в подсчет очков в игре на своем смартфоне, неспособны поддержать разговор с находящимся рядом

человеком (хотя он, возможно, в тот же момент ищет на собственном гаджете новые идеи для ремонта прихожей). Но невнимательность и невежливость – не единственные последствия влияния социальных сетей. Привыкшие к общению через клавиатуру или тачскрин, многие дети просто не знают основ нормальной человеческой беседы – начиная с того, как пожать руку и представиться, и заканчивая умением найти общую тему для разговора. Интернет виртуально связывает нас с большим числом людей, но при этом создает у детей дефицит социальных навыков. Когда общение происходит в основном онлайн или через SMS, у детей нет достаточного количества возможностей познакомиться с хорошими манерами и нормальным общением в реальности и еще меньше возможностей практиковаться в этом.

Получается, что социальные сети вносят вклад именно в то, с чем мы боремся как родители, пытающиеся воспитать ответственных, жизнестойких и преданных в отношениях людей. Нет, конечно же, технологии и соцсети приносят и пользу, но, если пользоваться ими неразумно, они могут серьезно повредить жизни наших семей. Понимая, что пристрастие ребенка к гаджетам способно негативно отразиться на его будущем, мы должны помочь ему научиться использовать их во благо, не забывая об уважении к его растущей самостоятельности. И хотя найти правильный курс бывает нелегко, я обещаю вам, что это возможно.

Как модерировать виртуальное общение

Конечно, социальные сети – не единственный фактор эпидемии избалованности, но зато ими проще всего управлять. Ограничивая вашим детям доступ к гаджетам, вы не просто помогаете им расширить сферу прочих полезных занятий, но и боретесь с проявлениями негативного поведения онлайн и с опасностями, которое оно в себе таит. Я предлагаю вам проверенные на личном опыте рекомендации, как снизить влияние гаджетов и социальных сетей.

1. Четко определите границы и принципы. Ваши дети должны понять, что пользование гаджетами – это не их врожденное *право*. Это привилегия, которой они лишаются при нарушении правил. (Если ребенок заявляет, что компьютер нужен ему для выполнения домашней работы, предложите отвезти его в библиотеку, где есть общественный доступ.)

2. Будьте цензором. Предупредите детей заранее, что время от времени вы *будете* проверять их электронную переписку, аккаунты в соцсетях и SMS. Неприемлемые сообщения (входящие и исходящие) – повод лишить ребенка привилегии пользоваться гаджетами. Обязательно обсудите с ним, что нужно делать с подобными входящими сообщениями – например, сразу рассказывать о них вам. Не всем родителям нравится идея следить за онлайн-общением детей, однако известно, что те реже попадают в опасные ситуации, связанные с Интернетом, если придерживаются установленных границ и знают, что за их перепиской следят. Более того, не забывайте о том, что заботиться о детях и учить их хорошему – наша первоочередная обязанность, а значит, мы должны присматривать за ними и в киберпространстве.

3. Установите временные рамки. Введите «комендантский час» на использование различных устройств: все телефоны, компьютеры и прочие гаджеты должны быть недоступны, пока не выполнено домашнее задание, и после 20:00. Дети станут ныть и кланчить, но все мы понимаем, что они не пропустят ничего более важного, чем новый цвет волос подружки, который они и так увидят завтра в школе. А если вы чувствуете, что больше не в состоянии выносить стоны и вопли, воспользуйтесь какими-нибудь методиками из главы 2.

4. **Общение должно быть публичным.** Установите правило, что гаджетами можно пользоваться только на общей территории – например, на кухне или в гостиной. Никаких телефонов, компьютеров или планшетов в спальне, даже просто стоящих на зарядке. Да, детям такие правила не понравятся, но не забывайте о том, что так вы защищаете их от реальных опасностей.

5. **Не позволяйте скрывать.** Если вы замечаете за детьми стремление что-то скрыть от вас – они отворачивают или закрывают экран или выключают устройство при вашем приближении (ну, сами знаете, делают то же самое, что делаете вы, чтобы начальник не увидел, как вы в рабочее время читаете свой любимый блог), – скорее всего, ничего хорошего они не замышляют. Заранее предупредите их, что подобное поведение ведет к лишению права на гаджеты, и не отступайте от своих слов.

6. **Отключайтесь сами.** Подавайте детям правильный пример, следуя тем же самым ограничениям, которые налагаете на детей. Сделайте определенные часы свободными от телефонов и компьютеров и создайте в доме тихие уголки без гаджетов.

Когда купить ребенку первый телефон

Хотите короткий ответ? Когда он будет ему нужен. Да, ребенок может просить о нем уже с детского сада, но на самом деле в этом возрасте телефон ему не нужен. Он действительно понадобится только тогда, когда ребенок начнет ходить на тренировки после школы или ему нужно будет ездить в разные места – а это обычно происходит только в средних классах школы (причем я говорю об обычном телефоне). Если вам предстоит расстаться с ребенком на длительное время, вы, вероятно, тоже захотите дать ему телефон, чтобы быть на связи. Разрешить ребенку пользоваться смартфоном с выходом в Интернет можно только тогда, когда он продемонстрирует достаточную ответственность в пользовании обычным телефоном и в других сферах и вы сможете быть уверены, что он не станет использовать его для того, чтобы рассылать по всему городу

сделанные тайком фотографии одноклассников. И не забывайте: пользование гаджетами (свыше того, что необходимо вам, чтобы быть на связи с ребенком и знать, когда забирать его с соревнований по борьбе) – это привилегия, а не то, что ему полагается, чтобы быть не хуже друзей.

Родительский протокол: как стать мухой на стене в чате

- Сведите количество ваших постов, комментариев и лайков к минимуму. Конечно, вам наверняка захочется поздравить ребенка с днем рождения онлайн или сделать что-то подобное, но вряд ли вы хотите, чтобы он постоянно ощущал ваше присутствие. Не забывайте о том, что социальные сети предназначены для общения с друзьями, а не с родителями. Со своими детьми вы можете пообщаться лично или при необходимости послать им электронное письмо.

- Если вы хотите добавить в друзья кого-то из друзей вашего ребенка или отметить их на фотографии, спросите у ребенка разрешения.

- Не дружите и не связывайтесь в соцсетях с учителями вашего ребенка, тренерами и другими взрослыми на официальных постах, если только ребенок сам не скажет вам, что так можно сделать.

- Высказывайте свои соображения и обсуждайте проблемы с ребенком лично.

- Не слишком раскрывайтесь сами. Дети придут в ужас, если вы станете делиться лишними подробностями вашей жизни или постить фотографии, которые будут их смущать. (Это все равно что прийти к ним в школу с бигуди на голове.)

- Никогда не позорьте ваших детей в Интернете в качестве формы наказания.

- Будьте готовы к тому, что ваши дети при общении в соцсетях будут иногда совершать ошибки, и не реагируйте чрезмерно, когда это произойдет. Лучше используйте их

промахи и неверные решения как возможность для тренировки.

Эти правила помогут вам контролировать использование технологий в вашем доме, но они не должны заменять собой обычные беседы. Разговоры о технологиях и гаджетах в чем-то сродни разговорам о сексе – в этом случае мы также должны как можно раньше и чаще говорить детям правду. Будьте готовы к тому, что дети могут совершать ошибки, и используйте их как повод чему-то научиться. Обсудите с детьми поведение в Сети их друзей или социальные сети в целом. Это абсолютно честная игра, имеющая важное значение для формирования здоровых привычек, которые пригодятся детям в будущей взрослой жизни. Когда они начнут демонстрировать зрелость и ответственность и принимать правильные решения как в Сети, так и за ее пределами, вы сможете дать им немного больше свободы. Помните, что Wi-Fi есть везде, так что единственный надежный путь обеспечить вашим детям безопасность и сделать их ответственными – сосредоточиться на формировании правильных привычек.

Как раньше мы говорили с детьми о сексе, так теперь должны вести с ними «беседы о технологиях».

Ребекка Леви, основатель KidzVuz.com

Время изучать технологии

Вы уже пробовали говорить с детьми обо всяких технологических новинках: облаках, 4G, Insta-что-то там? Голова закружилась? А дети ориентируются в этом с легкостью? Возможно, теперь и вам самим, а не только вашим детям придется уделить время для тренировки.

Я знаю, что вы думаете: «А мне это надо?» Даже если наступление цифровой эпохи заставляет вас с тоской вспоминать бабушкин дисковый телефон, ответ все равно будет: «Да». Вы не можете следить за тем, чего не понимаете, а отпускать детей бродить по просторам Интернета совершенно без вашего присмотра – безответственно. В технологических вопросах знания – это точно сила, и когда вы сами их приобретете, вы сумеете помочь вашим детям пользоваться гаджетами безопасно и эффективно.

Вы должны знать все о смартфонах ваших детей, о социальных сетях, которыми они пользуются, и о самых популярных приложениях. Соберите данные об аккаунтах ваших детей, в том числе пароли. Да, дети будут протестовать, но вы должны объяснить им, что это – одно из условий пользования технологическими привилегиями. Можете заверить их, что не собираетесь читать каждое их сообщение, но оставляете за собой право время от времени без предупреждения проверять переписку. Вы также должны завести свой аккаунт, чтобы примерно представлять, чем могут заниматься в Сети ваши дети, и, если вы видите, что ребенок часто посещает тот или иной сайт, вам тоже следует заглядывать на него. Возможно, дети сами с удовольствием покажут вам свои любимые сайты или научат вас играть в свои любимые онлайн-игры. Пусть побудут для вас наставниками – и вы узнаете не только о том, как сохранять файлы в облаке, но и о том, чем занимаются ваши дети каждый день в отведенный им технологический час.

Учась сами, не забывайте учить и детей безопасному и правильному пользованию гаджетами. Как можно раньше обсудите с ними, как нужно вести себя в Интернете, и напоминайте об этом почаще, стараясь быть в курсе всех последних тенденций.

Одна из тем, которую никак нельзя обойти, – материалы сексуального характера. В исследовании, проведенном в 2014 году,

54 % студентов колледжей сообщили, что они посылали или получали непристойные тексты до того, как им исполнилось 18^[7]. Чего подростки обычно не знают, так это того, что подобные тексты с точки зрения законодательства могут считаться детской порнографией и повлечь за собой тюремное заключение или регистрацию нарушителя как сексуального преступника. Исследование показало, что простое знание этого факта могло бы заставить большинство избегать подобных сообщений. И если вы поговорите с детьми об этом щекотливом вопросе, вы сможете уберечь их от очень неприятных юридических и социальных последствий.

Наконец, продемонстрируйте детям их собственный цифровой след, предложив им поискать в Google информацию о самих себе. Возможно, они удивятся тому, что обнаружат, – как и тому, что сегодня приемные комиссии колледжей и работодатели все чаще используют поиск в Интернете и профили в соцсетях, чтобы получить информацию о претендентах на место. Подскажите ребенку, как он может проверить, стоит ли публиковать тот или иной пост: пусть спросит себя, хотел бы он, чтобы директор его школы, родители подруги или бабушка это прочитали? Если нет, от поста стоит отказаться.

Наблюдение и ограничение доступа к гаджетам – только часть решения. Как при всем этом научить детей общаться по-настоящему и быть собой в мире смайликов? Социальные сети не научат вашего ребенка, как вести себя среди людей, однако это можете сделать вы. Каким образом? Читайте дальше.

Социальная жизнь без социальных сетей?

Каждый из нас наверняка видел детей, которые не способны на зрительный контакт, на любой вечеринке тихо стоят в уголке и постоянно забывают сказать «пожалуйста» или «спасибо». Не исключено, что такой ребенок есть и в вашем доме. В их защиту можно сказать, что это не только их вина. Сегодня мы столько всего делаем через Интернет, не выходя из дома, что у молодежи остается крайне мало возможностей в реальности наблюдать и копировать нормальное человеческое поведение в обществе. Так что теперь мы должны специально учить детей тому, что раньше они усваивали сами из наблюдений, – например, обыкновенной вежливости и ведению личной беседы. Мы поможем им достичь успеха в жизни, если создадим такую среду, в которой высокие технологии будет сочетаться с ценностями прямого межличностного общения. Это «Воспитание 2.0», и я предлагаю вам изучить несколько его основополагающих принципов.

Следите за манерами. Дети всегда ищут подсказок в поведении своих родителей. И они научатся от вас присутствовать здесь и сейчас, если вы, придя с ними на игровую площадку, будете отключать все свои мобильные устройства. Они скорее начнут говорить «спасибо» и «пожалуйста», если привыкнут слышать эти слова от вас, например, когда вы просите их повесить пальто или делаете заказ в ресторане, чем если вы просто будете читать им лекции. Если вы смотрите человеку в глаза и заинтересованно общаетесь с ним во время баскетбольного матча, более вероятно, что ваши дети станут вести себя так же, когда к вам в гости приедет тетушка Кэтрин. Замечательное поле для тренировок – семейные сборы за обеденным столом. Здесь вы можете научить детей очень многому: как есть спагетти или суп, не хлюпая (кстати, кто-нибудь знает, как это делается?), что делать с салфеткой или как вежливо отказаться от добавки.

Основы повседневной беседы. Вежливость и манеры – это не врожденные качества, и поскольку сегодня у детей оказывается меньше возможностей наблюдать за ними и тренироваться на практике, родители должны сами заняться обучением. Используйте метод «Время для тренировки», чтобы подготовить детей к различным ситуациям, с которыми они могут столкнуться в обществе, – от приглашения на

официальный банкет до необходимости сделать комплимент сморщенному новорожденному. Поработайте над тем, как здороваться со взрослыми, как представиться (и представить других), задавать вопросы и отвечать на них, вежливо принимать комплименты, пожимать руку и поддерживать зрительный контакт с собеседником. Детям постарше могут понадобиться полезные советы о том, как вести вежливые беседы со взрослыми, в том числе как искать нейтральные и интересные темы. И не забывайте о телефоне: хотя сегодня мы, кажется, все меньше используем это устройство для разговоров, ребенок должен знать, как вежливо отвечать на звонки и принимать сообщения для передачи другим. Онлайн-этикету тоже можно и нужно учиться: детям будет полезно узнать о том, как написать профессиональное электронное письмо вместо сообщения в две строчки с цифрами вместо слов.

Тренируйте вежливость. Давайте детям побольше возможностей применить навыки на практике и готовьте их к различным ситуациям заранее. Проработайте с Эмили основные фразы, которые она сможет использовать на соседском пикнике, когда ее спросят, как дела в школе. По дороге к бабушке на встречу родственников набросайте краткий список тем для беседы, например новая ручная игуана дяди Джека или недавняя поездка тети Элизабет во Флориду. Попробуйте представить друг друга, меняясь ролями, накануне фортепианного концерта, в котором будет участвовать Самюэль. И договоритесь о специальном невербальном сигнале, чтобы напоминать детям о хороших манерах, не вызывая у них смущения и не подсказывая в ...надцатый раз: «Что надо сказать?»

Работайте над этикетом. Когда вы уже продемонстрировали и попрактиковали со своими детьми основы вежливого общения и они стали способны ответить на вопрос «Как поживаешь?», не мямля и не глядя себе под ноги, пора поднимать планку. К примеру, шестнадцатилетний Джексон вполне может принять и занять беседой гостей, пока отец добавляет последние штрихи к праздничному обеду, а шестилетняя Лэйни – познакомить друг с другом своих подружек, пришедших к ней на день рождения. Требуйте от детей такого поведения, чтобы они усвоили, что хорошие манеры обязательны, и почаще используйте метод «Правильного поощрения».

Интернет – не исключение. Дети должны уяснить, что то, что они не говорят, а печатают, не избавляет их от необходимости общаться вежливо. Не стоит проверять каждое их сообщение, лучше почаще напоминайте им о том, что по другую сторону экрана тоже находится живой человек.

Как оградить детей от давления сверстников

Да, мы можем ограничить доступ к гаджетам и научить наше молодое поколение правильному поведению в обществе. Но ведь есть и другая, еще более серьезная проблема. Это – влияние сверстников. Как бы мы ни ограничивали время, проводимое детьми в Интернете, они все равно будут ощущать давление куда более мощное, чем мы когда-то. Они постоянно сталкиваются с различными его проявлениями – обычно когда нас рядом нет. Если мы будем готовить их к этому в позитивном ключе, более вероятно, что они смогут избежать особенно тяжелых ситуаций или перенесут их легче. Если же мы бросим детей на произвол судьбы, они будут поддаваться любым провокациям сверстников – от предложения перейти реку по старому железнодорожному мосту ночью до подначек бросить живых червячков в кофейную чашку учительнице или еще чего похуже.

Стадный инстинкт очень силен во всех людях, а в детях – особенно. Соцсети еще более усугубляют эту проблему, многократно усиливая все те негативные факторы, которых дети могли бы в обычной жизни избежать, и укрепляя их уверенность в собственной правоте. Вот пример того, с чем нам приходится бороться.

Пятнадцатилетняя Эбби и ее новая подруга Харпер по дороге из школы договариваются съездить на велосипедах до ближайшей бензозаправки за фруктовыми коктейлями. Эбби получает разрешение у родителей, и девочки отправляются в путь. В магазине на заправке Харпер решает, что ей хочется еще и шоколадку. Бесплатно. К счастью, Эбби не следует ее примеру, но соглашается встать между стойкой с шоколадками и кассиром, чтобы облегчить Харпер задачу.

Харпер – популярная девочка, и Эбби как ее подруга тоже становится членом популярного сообщества. Со временем выясняется, что Харпер знает очень много того, о чем Эбби не имеет ни малейшего

представления. Например, какая одежда, украшения и гаджеты круче всего и как можно добыть кое-какие из них бесплатно – как шоколадку. Девочки из группы, к которой теперь принадлежит и Эбби, одеваются все лучше и становятся все более популярными – благодаря тому что заставляют родителей покупать им новые вещи или находят способы добыть их как-то иначе.

Все, за исключением Эбби, родители которой не могут (или не хотят) тратить на вещи для дочери такие суммы и которая пока не готова пойти на то, чтобы получить желаемое запретным путем.

Вскоре страничка Эбби на Facebook заполняется ее фотографиями вместе с новыми подругами, и она начинает замечать, что все остальные девочки действительно выглядят круче, чем она. И другие замечают это тоже. Почему на ней туфли, которые смотрятся так, как будто она носила их еще в средних классах? Почему ее джинсы похожи на одежду из секонд-хенда? Комментарии и фотографии из Instagram атакуют ее, и она никуда не может от них деться, потому что не может отключиться от социальных сетей.

Эбби не хочет воровать. Но постепенно она впадает в отчаяние – ее подруги начинают от нее отворачиваться. Ее даже не пригласили на большую вечеринку в прошлую пятницу, и она слышала кое-что, что говорят о ней люди за ее спиной.

Мама Эбби не способна всего этого понять, и девочка идет за помощью к Харпер. Но единственная помощь, которую может предложить подруга, – из того же разряда, что кража шоколадки. Никогда еще Эбби не переживала такого внутреннего конфликта. Что же ей делать?

Давление сверстников может казаться одним из самых мощных факторов избалованности («Все остальные так делают!»), но в действительности это не приговор. Развивая в своих детях твердость характера, изобретательность, ответственность и другие позитивные качества, мы в силах помочь им заблокировать бóльшую часть вредоносных воздействий.

Теме влияния сверстников посвящены целые книги (и блоги), и в них действительно есть много ценного. Проблема отношения «Все ради меня» или «Я могу получить все, что захочу и когда захочу» у детей имеет глубокие корни и распространена очень широко. Ведь именно об

этом кричит каждый рекламный баннер и каждая страничка соцсетей, которые видят наши дети (не говоря уже о телевидении), и в ближайшее время мы точно ничего не сможем с этим поделать – но способны помочь детям стать неуязвимыми для таких посланий. Чем раньше они усвоят, что *не все* в этом мире происходит ради них и что существуют определенные правила, которым они должны подчиняться, даже если их друзья никаких правил не признают, тем меньше стонов и воплей вы будете слышать по этому поводу.

Именно потому такие методы, как ВРТД, «Правильное поощрение» и «Время для тренировки», имеют такое огромное значение для позитивного укрепления в ваших детях чувства причастности и собственной важности, благодаря чему у них отпадет охота постить сомнительные фото или присоединяться к злобным комментариям к чьему-то статусу просто потому, что все их кибердрузья это делают (а также пропускать тренировки, воровать жевательную резинку из магазина или курить марихуану). Они будут более уверены в собственной ценности и перестанут чувствовать необходимость соответствовать чьим-то ожиданиям. Кроме того, такие методы, как «Последствия», помогут детям осознать, что ограничения существуют и даже поведение в Сети должно им подчиняться. Давайте рассмотрим положительные черты характера, которые развивают в детях методы из нашего инструментария, и то, как эти методы помогают им противодействовать мощному влиянию сверстников, как в Интернете, так и в реальной жизни.

Изобретательность. Если тренировать в ребенке позитивное поведение и действия, не спасать его от последствий ошибок и поощрять самостоятельный поиск планов и решений, у него развивается способность думать своей головой и прибегать к собственным умениям и здравому смыслу, чтобы чего-то добиться. Они перестают чувствовать себя беспомощными, учатся контролировать собственную жизнь и знают, что их действия и мнения имеют значение. А когда они не беспомощны, они гораздо менее склонны выбирать негативные варианты решения. Например, если в школе намечается важная контрольная работа, ребенок, привыкший рассчитывать на себя, скорее всего, будет к ней готовиться и хорошо выспится накануне, вместо того чтобы поддаться на уговоры друзей, забросить подготовку, а потом списывать у кого-нибудь.

Твердость характера. Научившись снова подниматься после падения, ваши дети станут сильными и не будут поддаваться чужому влиянию даже в сложных ситуациях. Твердость характера, которая воспитывается тренировками, умение решать задачи самостоятельно и быть готовым к последствиям своих поступков дают детям возможность идти вперед не колеблясь. Это окажется весьма кстати, когда, например, ваша пятнадцатилетняя дочь, участвуя в конкурсе талантов, обнаружит, что ее голос не так хорош, как она надеялась. Твердость характера поможет ей пережить неприятные комментарии и продолжать совершенствовать свои вокальные навыки. В противном случае ее певческая карьера в старших классах может завершиться, так и не начавшись.

Ответственность. Негативное влияние сверстников толкает детей на дурные поступки. Ребенок, привыкший сам отвечать за свои действия, подумает дважды, прежде чем следовать плохому примеру. Он будет знать, что, превысив скорость по наущению друзей, он заплатит штраф (и/или лишится прав), нарушив «комендантский час», не сможет пойти в пятницу на спортивный матч, а покатавшись на велосипеде вокруг квартала без разрешения родителей, останется без велосипеда, пока не научится быть более ответственным.

Все это прекрасно, но все мы знаем: старая поговорка о том, что «Брань на воротах не виснет», не совсем точна. Насмешки сверстников *действительно* ранят. И как бы нам этого ни хотелось, мы не можем завернуть своих детей в виртуальную пленку, которая защищала бы их от негативного влияния сверстников и Интернета. Однако мы можем сделать дом местом, куда они всегда станут возвращаться с радостью, где их принимают такими, какие они есть, – ведь они действительно *имеют право* быть собой и быть бескорыстно любимыми. Вы можете построить в своем доме такую среду, демонстрируя, что отношения важнее вещей, позитивно общаясь с помощью «Времени для разума, тела и души» и показывая детям пример уважения к себе и к другим людям. Придерживаясь этих принципов, не поддавайтесь искушению осуждать друзей ребенка. Как бы вам ни хотелось, чтобы плохо воспитанная лучшая подружка вашей дочери оказалась где-нибудь подальше, не говорите об этом – так вы добьетесь только того, что ваш ребенок закроется и начнет защищаться. Лучше найдите возможности поговорить о положительных качествах, которые демонстрируют

настоящие друзья, и всегда будьте рядом, чтобы обсудить с ребенком неверные решения без угроз и осуждения, если он этого хочет.

Будьте достойны уважения ваших детей: хотите вы того или нет, вы всегда останетесь самой важной ролевой моделью в их жизни... Они всегда смотрят, как вы реагируете на стресс и провокации. Они видят, как вы устанавливаете для себя цели и что вы делаете, чтобы их достичь. И они замечают, что значит для вас характер и преданность... Поэтому, если вы как-то скорректируете собственное поведение, неизбежно изменится и поведение ваших детей.

Лоуни Комбс, автор книги «"Ты лучшие всех" и прочая неправда, которую родители говорят детям» («You're Perfect...» and Other Lies Parents Tell)

Учите ребенка стоять на своем

Если вы хотите обезопасить своего ребенка от влияния сверстников, важно, чтобы он знал: в случае чего он может постоять за себя – и это нужно делать. Четырехлетний малыш не должен молча мириться с тем, что его приятель вырывает у него из рук любимого плюшевого стегозавра, а четырнадцатилетняя девочка-подросток не должна поддаваться, когда ее подружки уговаривают ее тайком взять украшения из маминой шкатулки, даже если предстоит большая дискотека и они уверены, что мама разрешила бы, если бы была рядом.

Настойчивость и вера в себя – это качества, которые нужно вырабатывать. Если ваши дети еще малы, разыграйте с ними стандартные сценарии, объяснив им, что следует смотреть противнику в глаза и использовать фразы типа: «Нет, я сейчас в это играю!» или «Прекрати, мне больно!» Объясните им, когда нужно уйти или обратиться за помощью ко взрослому, а также научите нескольким простым стратегиям разрешения конфликтов, которые можно использовать самостоятельно, если другой ребенок будет к этому готов. Ряд превосходных идей на эту тему можно найти на сайте DoingRightByYourKids.com – замечательном ресурсе, где содержится описание различных стратегий, которые могут использовать родители, чтобы воспитать в детях твердость характера и обучить их навыкам личной безопасности.

Когда дети станут немного постарше, простого «Я не хочу этого делать» или «По-моему, идея не слишком хорошая» может быть достаточно для того, чтобы положить конец дискуссии о том, стоит ли сбежать с уроков в кино, разрисовать шкафчик одноклассника или взять папину машину покататься без разрешения. Дети даже сами могут подсказать вам отдельные фразы, которые им будет удобно использовать в подобных ситуациях. Подростковый возраст – самое сложное время для того, чтобы учить детей стоять на своем, осознавать свое место в мире и иногда просто день за днем выживать. Вы должны приложить максимум усилий к тому, чтобы ваши дети сумели понять, что принадлежность к толпе может не оправдать их ожиданий и не принести им никакой пользы, если ради этого им придется пожертвовать своей личностью.

Обучая детей стойкости, постоянно давайте им понять, как сильно вы цените и уважаете их как уникальных личностей, и объясните им, что тот, кто относится к ним иначе, не может считаться настоящим другом. Каждый человек *заслуживает* уважения со стороны других, и если кто-то пытается заставить его делать то, что заведомо плохо и неправильно, ни о каком уважении не может идти и речи. Дети должны дорожить теми отношениями, которые заставляют их хорошо относиться к себе и другим; а вы должны смириться с тем, что время от времени они все же будут делать ошибки, вне зависимости от того, какие у них друзья.

Время и усилия, которые вы потратите на то, чтобы воспитывать в детях твердость и умение постоять за себя, окупятся сторицей, когда они научатся самоуважению и смогут сказать «нет» любым искушениям со стороны сверстников. Первый метод из этой главы, «Семейные ценности», поможет вам закрепить у ребенка правильные взгляды, а кроме того, еще больше сплотит вас как семью.

Ограничивая в своем доме воздействие технологий, поощряя позитивное социальное поведение и обучая детей противостоять давлению сверстников, вы уверенно движетесь к победе над избалованностью и дурным поведением, примеры которого они, к сожалению, видят каждый день. Да, мы не можем контролировать все, что они видят и слышат, но можем сделать очень многое, чтобы помочь им проявить свои лучшие качества, даже если окружающий мир пытается заставить их вести себя плохо. А это означает для нас меньше переживаний и больше удовольствия от всех хороших вещей в жизни – даже от смартфона.

Метод «Семейные ценности»

Иногда нам кажется, что все разговоры вокруг ведутся только о том, что происходит в других семьях – у Кардашьянов, Джонсов из соседнего дома или каких-нибудь друзей вашего ребенка по Instagram, с которыми вы виделись всего раз в жизни. Все мы это слышим: «Но Кaleb говорит *так* со своими родителями!» или «Кармен с семьей ездят в Диснейленд *каждый год!*» А что же происходит в *вашем* доме? По мнению Брюса Фейлера, автора книги «Секреты счастливых семей»^[8], мы должны определить и укрепить ключевые для своей семьи ценности – те, которые связывают нас и помогают быть сильнее, – чтобы ее основой стало то, что мы делаем *правильно*. А этому, как показывают исследования, многие родители уделяют слишком мало времени, концентрируясь на недостатках и проблемах. Фейлер в своей книге подробно объясняет, как и зачем следует сформулировать предназначение и главную идею вашей семьи. Это и послужило мне источником вдохновения при разработке данного метода.

Сосредоточившись на семейных ценностях, вы не только зафиксируете ваши приоритеты на бумаге, но и создадите фундамент, на который ваши дети смогут опереться, когда в будущем столкнутся со сложностями в отношениях. Например, если ваш сын никак не научится спокойно играть с другими детьми во дворе, спросите его, какие основные семейные ценности тут применимы. Допустим, подумав, он ответит: «В семье мы уважаем друг друга». Отталкиваясь от этого, спросите его: «А как бы ты мог проявить уважение к детям, которые младше тебя?» Ваши семейные ценности помогают развивать у ребенка ощущение причастности и собственной важности, потому что в их создание вносят вклад все члены семьи и это делает вас единой командой. Ценности, которые вы утвердите сейчас, помогут вашим детям в будущем успешно найти свое место в мире.

Как применять

Для начала вам потребуется собраться на семейную встречу (см. главу 4), чтобы создать ваш список семейных ценностей. У каждого должна быть бумага и ручка. Ваша цель – создать короткий и ясный документ (одной страницы вполне хватит), отражающий общие идеи и принципы вашей семьи.

Определение главных семейных ценностей может оказаться сложной задачей, особенно если вам – восемь и вам приходит в голову только что-то вроде: «Наша семья ест пиццу по пятницам!» В качестве подсказки Фейлер предлагает обдумать следующие вещи:

- Какие слова лучше всего подходят для описания нашей семьи?
- Что важнее всего для нашей семьи?
- Какие сильные стороны есть у нашей семьи?
- Какие пословицы и поговорки лучше всего отражают сущность нашей семьи?

Запишите все свои мысли и идеи, а потом постарайтесь превратить их в общие утверждения. Так, например, «Мы всем делимся друг с другом» и «Мы вежливо общаемся друг с другом» могут превратиться в «Мы уважаем друг друга». Формулировки ваших «Семейных ценностей» должны получиться достаточно короткими, чтобы все могли их запомнить и регулярно обращаться к ним: пяти-десяти утверждений будет вполне достаточно.

Повесьте готовый листок на холодильник или сделайте из списка произведение искусства, чтобы все члены семьи могли каждый день смотреть на него и размышлять. Если у вас есть маленькие дети, сопроводите список рисунками, чтобы он имел смысл для всех.

После того как вы создадите перечень ваших семейных ценностей и все привыкнут к нему, стремитесь к тому, чтобы эти ценности работали, давая вам подсказки в спорных и сложных ситуациях и помогая принимать решения. Например, если вы думаете о том, какой благотворительной деятельностью заняться в этом году, спросите себя: «Какие из организаций, где мы могли бы поработать волонтерами, лучше всего соответствуют нашим семейным ценностям?» Если ваша семилетняя дочь игнорирует приглашения друга поиграть вместе, предложите ей задуматься над пунктом списка, где сказано: «Мы относимся к другим так, как хотели бы, чтобы они относились к нам». Если она утверждает, что «Бен никогда не хочет играть в то, во что хочу

я», обсудите с ней, что она может сделать, чтобы исправить ситуацию и сохранить дружбу.

Советы и подсказки

- Не забывайте о том, что вы создаете не «Свод семейных правил мамы и папы», а перечень того, что важно для всей семьи. Если ваши дети большинством голосов заменят фразу «Мы любим веселиться» на «Мы любим смеяться», оставьте все как есть (ведь смех – это тоже часть веселья). Они воспримут «Семейные ценности» лучше, если каждый пункт будет им близок и понятен. Каждый член семьи должен иметь возможность высказаться и внести собственные предложения.

- «Семейные ценности» можно редактировать, если все на это согласны, но не перегружайте список деталями. Если нужно, создайте дополнительный список вещей, которые кажутся важными вашим детям («Мы любим пиццу!»), но не совсем подходят на роль официальных «Семейных ценностей».

- Ищите вдохновение в религии вашей семьи, в ее наследии или традициях, принадлежности к определенному сообществу или даже в тех делах, которыми вы любите заниматься вместе.

Да, но...

«Мои дети никак не могут согласиться с некоторыми из наших идей. Что мне делать?» Постарайтесь, чтобы ваши «Семейные ценности» были нейтральными. Если кому-то из ваших детей кажется, что утверждение «Мы заботимся о Земле» не подходит на эту роль, подумайте вместе, какой фразой в сходном ключе его лучше заменить. Возможно, ребенок предложит что-нибудь вроде «Мы – добрые граждане нашей страны и всего мира» или даже «Мы заботимся о том, чем владеем». Главное, чтобы все согласилось с предложенным утверждением. Обычно после небольших поправок удается достичь компромисса даже с самым придиричивым тринадцатилетним подростком. Но, если ваши дети все-таки никак не могут прийти к

общему мнению, сделайте перерыв и вернитесь к обсуждению «Семейных ценностей» в более удачный момент.

Найти общие для всей семьи идеи, определяющие ее сущность, может быть нелегко, но порой самое трудное – облечь то, что вы нашли, в слова. Ниже приведено несколько примеров из Брюса Фейлера и других авторов, от этого списка вы и можете оттолкнуться.

Примеры семейных ценностей

- «Мы верим в Бога».
- «Мы уважаем друг друга».
- «Нам нравится быть вместе».
- «Мы помогаем другим людям».
- «Мы работаем как команда».
- «Нам нравится бывать на природе».
- «Мы никогда не сдаемся».
- «Мы сосредоточены на поиске решений».
- «Мы заботимся о своих вещах».
- «Мы всегда можем сказать друг другу что-то приятное».
- «Мы всем рады».
- «Мы не судим других людей».
- «Мы всегда стараемся делать все как можно лучше».
- «Мы любим учиться и открывать новое».
- «Мы умеем говорить о своих чувствах».
- «Мы – за честность».
- «Мы усердно работаем и с удовольствием отдыхаем».
- «Мы – ответственные граждане».
- «Мы заботимся о своем здоровье».

10. Ты – не центр Вселенной

Пятнадцатилетний Джермейн обычно не забывает говорить «спасибо» и «пожалуйста». Он не ссорится с сестрой (по крайней мере не слишком часто), и порой можно увидеть, как он даже без напоминаний откладывает в сторону геймпад от видеоприставки и садится за уроки. Он почти не ворчит, когда его просят вынести мусор или помыть машину, и честно занимается игрой на трубе – хотя иногда делает это в десять вечера. Его оценки достаточно хороши, а в школьной футбольной команде он играет роль запасного квотербека.

Прекрасным воскресным днем Джермейн вместе со всей семьей идет на пикник к соседям. Миссис Хатвелл, которая живет через два дома от них, интересуется, как у него дела в школе.

«Все хорошо, – отвечает Джермейн. – У меня пятерки по всем предметам, кроме математики, но и по ней у меня четыре с плюсом. Больше всего я люблю всемирную историю».

Миссис Хатвелл говорит: «Я тоже больше всего любила историю! Мне так нравились Средние века! Однажды...»

Джермейн, не дослушав, продолжает о своем: «А наша футбольная команда собирается выиграть турнир!»

«Буду за тебя болеть! Я вижу, как ты много тренируешься во дворе. Знаешь, наша церковь устраивает двухнедельный спортивный лагерь для детей из малообеспеченных семей. Если хочешь поучаствовать, я с удовольствием дам тебе координаты организаторов. Им нужны добровольцы, чтобы играть с детьми и накрывать столы».

«Гм-м-м... Не знаю, летом я обычно очень занят», – отвечает Джермейн.

«Ну ладно, сообщи мне, если передумаешь. Мне кажется, это было бы здорово», – говорит миссис Хатвелл.

«О, а знаете что? В художественной школе мою работу выбрали для выставки в районном музее», – добавляет Джермейн.

«Замечательно! – отвечает миссис Хатвелл. – Моя мама всегда любила этот музей. Уверена, ей бы понравилась твоя картина, но сейчас, к сожалению, мама в больнице...»

«Вы случайно не видели, где тут пирожные? Я готов к десерту!» – объявляет Джермейн, озираясь вокруг.

«Я знаю где. Давай я принесу тебе одно». – Миссис Хатвелл подает Джермейну большое пирожное на бумажной тарелке.

«Ну вот, а я надеялся, они с орехами!» – жалуется Джермейн. Он откусывает кусочек, корчит недовольную мину и выбрасывает все остальное в мусорную корзину.

На этом он решает, что разговор окончен. «Ну пока, миссис Хатвелл, пойду возьму еще гамбургер!»

«Пока, Джермейн, увидимся».

Все – включая самого Джермейна – считают, что он хороший мальчик. Он всегда с удовольствием расскажет вам о своих великих достижениях. Проблема лишь в том, что такими разговорами остается доволен он один. Мы можем работать с детьми над искоренением истерик, учить их, что они – не главные в доме и не все их желания должны исполняться, можем бороться с дурным поведением, но в итоге все равно получить детей, которые не будут видеть дальше собственного носа, если мы не уделим этому особого внимания. Да, мы хотим, чтобы наши дети всегда вели себя хорошо, но нам также нужно, чтобы они были внимательны к окружающим, интересовались их жизнью и могли посмотреть вокруг, чтобы увидеть собственную жизнь в более широкой перспективе. Тогда, повзрослев, они смогут стать не только успешнее, но и счастливее.

Этому и посвящена данная глава. Мы узнаем, как аккуратно свергнуть с трона всех монархов в нашем доме (без масштабного военного переворота), помочь им развить в себе такие позитивные качества, как сочувствие и благодарность, и тем самым заставить детей понять, что мир не вращается исключительно вокруг них. Стратегии, предлагаемые в этой главе, помогут покончить с вирусом избалованности, от которого так или иначе страдает каждая семья. Давно пора это сделать!

Большие последствия маленькой благодарности

Семилетняя дочь, не переставая, говорит о своем списке желаний ко дню рождения – хотя до него еще целых три месяца. Одиннадцатилетний сын знает о своих лучших друзьях только то, что им нравятся те же игры, что и ему, а пятнадцатилетняя школьница каждое утро мерзнет на автобусной остановке, потому что отказывается надевать новое пальто, которое вдруг без всяких видимых причин стало казаться ей уродливым.

Мы постоянно сталкиваемся с тем, что наши дети не ценят то, что имеют, и не бывают благодарны нам за все то, чем мы их обеспечиваем. Часто они просто не способны оглянуться и увидеть вокруг себя мир, где полно людей, у которых нет не то что смартфона в кармане, но и крыши над головой. Мы понимаем, что нашим детям чего-то не хватает – той точки отсчета, которая позволила бы им увидеть в иной перспективе их собственные проблемы – типа необходимости сидеть на пикнике на синем складном стуле вместо крутого оранжевого, который оккупировала сестра. Это недостающее звено – чувство благодарности. Вместо того чтобы считать себя обязанным миру, ребенок почему-то решает, что это мир ему обязан. От таких взглядов необходимо избавляться или по крайней мере отвыкать принимать все как должное и постоянно хотеть больше.

В нашей культуре изобилия дети не научатся благодарности сами, мы должны внушать им это чувство и учить ему (если бы они не знали, где и что смогут поесть в следующий раз, они были бы благодарны за зеленую фасоль, а не называли бы ее инопланетными какашками). И для этого не нужно постоянно читать лекции о голодающих детях в странах третьего мира. Если у нас все получится, мы будем значительно ближе к нашей цели – доказать детям, что мир не вращается вокруг них. К тому же обретенное чувство благодарности принесет им счастье, когда они действительно осознают, сколько есть прекрасных вещей, которые стоит ценить. Многочисленные исследования показывают, что люди, умеющие быть благодарными, в целом счастливее и

оптимистичнее, а также меньше подвержены стрессам и депрессивным состояниям.

Истинная благодарность простирается гораздо дальше обычного «спасибо». Гораздо проще научить ребенка говорить это слово, чем научить чувствовать то, что за ним стоит, однако одно связано с другим, и тут все в нашей власти. Избалованность – это ожидание, что мир поднесут вам на блюдечке, а *благодарность* – полная противоположность такому взгляду. Осознание тех радостей и приятных вещей, которые дает нам жизнь, отучает от избалованности, и достигать этого осознания можно постепенно, с каждым произнесенным «спасибо».

Мантра этой главы – «не рассказывать, а показывать», и именно такой подход вы должны применять, чтобы научить ваших детей благодарности. Важнее всего здесь, чтобы они видели, как вы сами искренне выражаете благодарность разными способами при любой возможности – когда ваш друг подменяет вас, если вы заболели, когда официант приносит вам заказ в кафе и даже когда сосед невнятно хвалит ваш двор, который вроде бы *стал выглядеть получше*, чем в прошлом году. Не забывайте и о том, чтобы проявлять благодарность с помощью добрых дел. Показывайте, как вы цените то, что делают ваш супруг и дети: «Как мне приятно, что вы все решили помочь – так здорово работать в команде!» или «Ты приложил столько усилий, чтобы мой день рождения в этом году был особенным. Большое тебе спасибо!»

Если вы будете так делать всегда, ваши дети тоже станут брать с вас пример. Вы можете даже провести с ними ряд коротких тренировок, чтобы помочь научиться осознанно и искренне выражать благодарность – или правильно поступать в сложных ситуациях: например, на день рождения подарили то же самое, что в прошлом году, или просто не то, что хотелось («Спасибо, что не забыл про меня!» или «Приятный цвет!»). Учите ценить не только подарки, но и внимание и подскажите несколько правильных фраз для разных случаев. И самое главное, как можно чаще давайте детям возможность попрактиковаться – и настраивайте их на то, чтобы они сами искали новые способы и формулировки. Помните, что *тренировки – залог успеха*. Став старше, ваши дети будут ценить то, что дает им жизнь, и

выражать благодарность словами и действиями, если научатся этому как можно раньше.

Демонстрируя на личном примере благодарное отношение, не нужно насильно выбивать его из детей уговорами или упреками («Я днями и ночами работаю ради вас, а никто мне даже "спасибо" не скажет!»). Такой подход, напротив, только усугубляет дурные манеры и избалованность, а кроме того, заставляет детей защищаться и никак не способен вызвать искреннее чувство благодарности. Служите им примером – и этого будет достаточно. И если в какой-то момент они действительно очень искренне поблагодарят за что-то вас или кого-то еще, дайте им понять, что и вы, в свою очередь, цените их отношение: «Пожалуйста – я очень рада, что тебе приятно. Спасибо, что заметил!» Или: «Бабуля просто светится после твоих слов благодарности!»

Благодарственные записки

Я знаю, все мы сомневаемся, а нужны ли они вообще? Могу вас заверить: в доме, где нет места избалованности, – нужны обязательно! Эти вежливые послания научат ваших детей не принимать подарки как должное, не отдавая ничего взамен. Вот как помочь ребенку написать правильную благодарственную записку.

- Требуйте, чтобы записка с благодарностью была написана в течение дня после получения подарка.

- Общий принцип составления таких записок – одно предложение на каждый класс школы. Так, первоклассник может ограничиться одной фразой: «Спасибо за новый шарф, он такой мягкий!» – а пятиклассник уже вполне способен написать записку из пяти предложений. Для дошкольника подойдет просто рисунок.

- Любящие технологические новшества подростки могут записать видеоблагодарность, если способны справиться с такой задачей.

Помогайте детям использовать разные формулировки, как и в устной речи, и напоминайте, что дело не только в подаренной вещи –

отношение не менее важно, чем полученная от тети Линн десятидолларовая купюра.

Помочь подрастающему поколению овладеть искусством благодарности – большой шаг к тому, чтобы покончить с избалованностью. Однако все мы понимаем, что «спасибо» не всегда выражает подлинное чувство. Как же научить детей по-настоящему ценить, что у них есть? Конечно, в первую очередь они должны научиться высказывать благодарность от всего сердца; так они постепенно перестанут принимать то, что дарят им и делают для них другие, как должное и со временем обязательно усвоят нужное чувство, сопровождающее вежливые слова. Более того, они начнут видеть, что, если они хотят всего и сразу, кому-то придется за это платить.

Может показаться, что тут все слишком просто, но выражение благодарности действительно открывает детям глаза на те вещи, за которые они должны быть благодарны. Для этого просто нужна практика: трехлетний малыш еще не понимает, почему он должен благодарить кого-то за подаренный в банке леденец, но когда ребенку исполнится тринадцать, он уже должен знать, что, если мама его друга купила мороженое обоим, нужно искренне сказать ей «спасибо». Но этот постепенный переход произойдет, только если вы будете направлять его.

Одна из стратегий, которой вы можете воспользоваться, чтобы ребенок запомнил, как важно выражать благодарность, – всей семьей следовать «Ритуалам благодарности». Этому и посвящен наш следующий метод.

Будьте благодарны за то, что у вас есть, и вы приобретете больше. Но, если вас волнует только то, чего у вас нет, вам всегда будет чего-то не хватать.

Опра Уинфри

Метод «Ритуалы благодарности»

Одно дело – научить ребенка говорить «спасибо», и совсем другое – научить его быть по-настоящему благодарным. Этот метод поможет вашим детям выработать в себе привычку *искать* вещи – пусть даже самые незначительные, – за которые они могут быть благодарными, а также научиться выражать эту благодарность. Открывая детям глаза на все хорошее в их жизни, «Ритуалы благодарности» внесут свой вклад в освобождение вашего дома от избалованности. Чем более благодарным станет ребенок за то, что имеет, тем менее будет склонен думать, будто ему должны подавать на блюде все, чего он только не пожелает.

Как применять

Использовать этот метод можно по-разному, но суть остается неизменной: регулярно выделяйте время, для того чтобы вместе с детьми высказывать благодарности. Поддерживайте постоянный формат таких семейных собраний, чтобы дети знали, чего им ждать, и привыкли к этому. Вот что вы должны делать.

1. **Договоритесь о форме.** Выберите специальное время или место для выражения благодарностей. Не важно, что именно это будет: вы можете делиться позитивными мыслями о прошедшем дне за обеденным столом, произносить благодарности во время вечерней молитвы, вести журнал благодарностей или рассказывать, за что благодарна ваша семья, на каждом большом празднике (или делать все вышеперечисленное сразу).

2. **Объясните идею детям.** Чтобы запустить ритуал, вначале побеседуйте с детьми о том, что значит быть благодарным (семейная встреча – самый подходящий момент). Это не должна быть лекция на тему «У тебя есть крыша над головой и еда три раза в день, а ты даже „спасибо“ не скажешь?!»; это возможность для вас начать разговор о том, за что вы и ваши дети должны быть благодарны. Иногда стоит упомянуть о тех, кому живется не так хорошо, но лишь для того, чтобы ваши дети шире смотрели на вещи, а не чтобы пристыдить и принудить

к благодарности. Не знаете, что нужно говорить? Для маленьких детей подберите в библиотеке книжку с картинками, посвященную теме благодарности, которую вы сможете прочитать и быстро обсудить вместе (поискав в Интернете, вы найдете массу интригующих названий). Детям постарше можно рассказать истории из реальной жизни – от вашего собственного детства, когда после страшной метели у вас неделю не было электричества в доме, до недавней крупной природной или техногенной катастрофы, произошедшей в стране или в мире. Не угрожая и не читая моралей, просто напомните вашим детям о том, как много вещей, за которые они могут быть благодарны, и расскажите им о новом «Ритуале благодарности», который вы собираетесь ввести.

3. Практикуйтесь постоянно. Чем чаще ваши дети слышат, как вы выражаете благодарность, тем легче и им будет делать это. Еще до первого «Ритуала благодарности» подайте пример, сказав: «Спасибо врачам, что наша бабушка так хорошо перенесла операцию». Нужно, чтобы дети не только во время ритуала постоянно слышали о том, как вы благодарны за разные вещи и события, большие и маленькие: «Как хорошо, что мне удалось найти место на парковке в „черную пятницу“!» «Словами не передашь, как я благодарен вам за помощь во время переезда!» Причем старайтесь акцентироваться на людях и ситуациях, а не на чем-то материальном.

4. Не забывайте о регулярности. Помните, что ритуал становится привычкой, только если он повторяется регулярно – каждый день, каждую неделю или каждый сезон. Придерживайтесь определенного расписания, и вы будете приятно удивлены тем, как благодарности ваших детей развиваются и становятся с годами все более зрелыми.

Советы и подсказки

- Если у вас нет ежедневного ритуала благодарности (например, перед сном), старайтесь как можно чаще говорить «спасибо», чтобы ваши дети привыкли слышать это и задумывались о том, за что сами должны быть благодарны.

- Даже если вам кажется, что сфера благодарности вашего ребенка не простирается дальше его ящика с игрушками, не торопитесь судить

его за это. Негативные комментарии («Ты не можешь произносить благодарность за пастилу *каждую* неделю!») только отобьют у него охоту участвовать в ритуале в будущем.

- Вы поможете детям сохранять позитивный взгляд на жизнь, подталкивая их к выражению неформальной благодарности везде и всегда. Например, по дороге из школы поинтересуйтесь: «Что хорошего у тебя сегодня произошло?» или «Да, сегодня у тебя была трудная тренировка. Но ведь в этом тоже есть свои плюсы?»

Да, но...

«Мои дети-подростки отказываются участвовать». Воспользуйтесь какими-либо другими стратегиями из этой главы (в особенности помогая тем, кому меньше повезло в жизни, и подавая пример благодарности сами), чтобы показать детям постарше, что им действительно есть за что быть благодарными. И не отступайте от задуманного. Ваш шестнадцатилетний подросток может не выдать ничего, кроме «Спасибо за Monster Mayhem 3000», но ваши усилия точно не пропадут даром, даже если он никогда в этом не признается.

Примеры «Ритуалов благодарности»

- Приносите благодарности за обедом каждый раз, когда вместе собирается вся семья.
- Благодарите хотя бы за что-то одно во время вечерней молитвы.
- Начинайте с благодарностей семейные встречи.
- Делитесь позитивными впечатлениями о прошедшем дне за ужином или перед сном.
- Сделайте благодарности одной из ваших праздничных традиций (можно говорить «спасибо» за праздничным столом, перед разворачиванием подарков и т. д.).
- Записывайте новые благодарности каждый день на зеркале стирающимся маркером.
- Каждый раз, когда вы получаете или вручаете подарок, подумайте, за что вы можете быть благодарны человеку, который его

дарит или принимает («Как здорово, что ты – мой друг, с тобой всегда так весело!»).

- Ведите дневник благодарностей или сделайте семейную «коробку с благодарностями», куда сможете складывать записки. Читайте старые благодарности каждый месяц или раз в год.

Благодарности и праздники: снова вместе

Иногда кажется, что, хотя праздникам и должна сопутствовать атмосфера благодарности, наши дети среди громкой музыки и ярких огней об этом просто не задумываются. Нельзя научить ребенка новому отношению к жизни за месяц или даже за год, однако праздники дают нам богатые возможности для того, чтобы выражать и принимать благодарности. Вот несколько советов, которые помогут вам создать истинно праздничную атмосферу.

- **Не давайте слишком много.** Обсудите с детьми их списки желаний и дайте понять (аккуратно), что должны существовать определенные рамки. Попробуйте убедить ваших родственников ограничиваться одним подарком каждому ребенку.

- **Укоротите список.** Если перечень желаний получился длиннее, чем борода у Санты, заставьте ребенка определить приоритеты. Или, как это делают во многих семьях, предложите разделить список на категории:

- «То, что я хочу»;
- «То, что мне необходимо»;
- «Что надеть»;
- «Что почитать».

- **Обновите понимание праздника.** Сделайте акцент на том, почему вы отмечаете этот праздник, что он значит для вашей семьи или вашей религии. А потом поговорите о том, почему вы дарите друг другу подарки.

- **Сосредоточьтесь на дарении, а не на получении.** Проходя по рядам в любимом магазине, порассуждайте не о том, что бы вы хотели получить, а о том, что хотели бы

подарить, и поощряйте детей делать то же самое. Дома обсудите нематериальные подарки, например купон на массаж спины, выходные, посвященные уборке двора, или какую-нибудь поделку, изготовленную своими руками. Говорите детям о ценности таких подарков, объясняя их важность для получателя.

- **Дарите не только дома.** Помогите детям вспомнить о тех, кому не так повезло в жизни. После того как вы откроете все свои подарки, достаньте старые вещи и выберите из них те, что можно пожертвовать. Или запишитесь на работу добровольцем на кухне для бездомных.

- **Давайте не получая.** Анонимно послав деньги или оставив подарки на крыльце знакомой бедствующей семье, вы покажете детям, что главное – это отдавать, поскольку в данном случае вы не получите в ответ даже «спасибо».

- **Практикуйте выражение благодарности.** Закрепите с детьми основы словесной благодарности, подсказав при необходимости, что они должны говорить, получая подарки.

Тогда дети научатся искренне говорить «спасибо», они постепенно начнут осознавать, что им действительно есть за что быть благодарными, даже если не все получается так, как хотелось бы. Жизнь напомнила мне об этом несколько лет назад, когда я готовилась участвовать в телепрограмме Today, с тех пор я стала смотреть на неприятности по-иному. Готовясь к съемкам, я выбрала пару очень неудобных туфель на высоком каблуке, к которым совершенно не привыкла. Выходя из ванной в моем крошечном гостиничном номере, я споткнулась и грохнулась на пол, ободрав об ковер колени и сильно ударившись руками. Не могу сказать, что такое происходит со мной всегда, но в тот момент я подумала: «Спасибо, Господи, что я упала именно здесь!» Я была действительно очень благодарна за то, что я упала на пол в своем номере, а не ударились головой об стол или не растянулась на асфальте на площади, где я бы точно пострадала больше (не говоря уже о моем эго).

Этот случай напомнил мне о том, что, хотя все зачастую складывается не так, как мы хотим или рассчитываем, даже в неприятностях обязательно найдется повод для благодарности. Что-то хорошее может быть и в падении на пол, и в том, что вы заболели

ветрянкой перед школьной экскурсией. Именно такое отношение стоит развивать в детях, а я на основании этого придумала мини-метод, способный помочь им в трудных ситуациях.

Мини-метод «Нет худа без добра»

Все мы время от времени произносим эти слова, в том числе и тогда, когда пытаемся прекратить детское нытье. Но в них на самом деле много правды, и если ребенок научится искать *плюсы* в неприятных ситуациях, его жизнь станет более полной и позитивной. Правильно применяя этот метод в отношении жизненных трудностей, ваши дети смогут перейти от ворчания к благодарности.

Начните с того, что сами ищите «добро», столкнувшись с неприятностями, и озвучивайте свои мысли, чтобы дети были свидетелями того, как вы меняете взгляд на вещи. Например, застряв в пробке, скажите, не превращая свои слова в нравоучение: «Да уж, дорога забита. Хорошо, что у нас в машине есть кондиционер, так что нам будет не очень тяжело ждать». А если вы не смогли поехать к морю в выходные, потому что должны закончить важный рабочий проект, заметьте: «Я благодарен боссу – он дает мне показать, на что я способен, поручив это дело» или «Хорошо, что я могу заняться им сейчас, а не на той неделе, когда приедут бабушка и дедушка!» Не стоит превращать такие ситуации в повод лишний раз напомнить детям, что они должны сказать «спасибо» за ту еду, которая всегда есть у них на столе. Это они тоже со временем поймут – причем довольно быстро, если вы будете разумно прививать им благодарное отношение к жизни.

Затем начните учить детей самих искать положительный аспект в трудностях. Например, когда у вашего девятилетнего ребенка сбежит из клетки домашняя песчанка, поинтересуйтесь: есть ли в этой ситуации какие-то хорошие стороны? Вероятно, вначале вам придется подсказать ему, за что он может быть благодарен («Хорошо, что сейчас лето, – по крайней мере если зверек окажется на улице, то все равно не пропадет» или «Хорошо, что у нас нет кошки»), но вскоре ребенок уже сможет справляться с этим сам. Дайте ему понять, что испытывать разочарование, боль или злость нормально, но практически в каждой неприятной ситуации есть свои плюсы и их поиск помогает пережить трудные времена.

Покажите детям, что, даже если не все идет так, как хотелось бы, на самом деле многое у них в жизни совсем неплохо. Например,

обратите их внимание на то, как живет тот, кто не так хорошо обеспечен. Вот как это можно сделать.

- **Введите политику «Получил – отдай».** Предложите ребенку отдавать что-то из его старых вещей каждый раз, когда он приносит домой новую игрушку или одежду. Чтобы он не остался равнодушным, начните разговор так: «Как ты думаешь, кому могут понадобиться джинсы, из которых ты выросла?» или «Как ты думаешь, что может понравиться другому ребенку в твоём старом игрушечном поезде?» Это поможет ему лучше прочувствовать не только благодарность за новую вещь, но и радость от добровольного пожертвования.

- **Обойдитесь без чего-либо.** Давайте признаем: нам хорошо. И иногда, чтобы лучше это понять, стоит попробовать обойтись без чего-то. Договоритесь всей семьёй в течение недели пользоваться вентиляторами вместо кондиционеров или на месяц отказаться от походов в ресторан. Вся ваша семья наверняка проникнется обновленным чувством благодарности за то, что у вас все-таки есть возможность дышать прохладным воздухом и наслаждаться ресторанной едой, после того как на себе испытает, каково жить без этого.

- **Покажите детям реальность.** Один из наиболее эффективных способов развить в детях чувство благодарности – дать им самим увидеть, как живут люди, преодолевающие трудности или вынужденные обходиться меньшими благами, чем есть у вас. Например, пусть ребенок представит себе, каково ему было бы ночевать в приюте, если бы вы не могли платить за дом. Или ждать еду в очереди на бесплатной кухне? Что если бы он потерял зрение из-за болезни? Возможно, вам – а тем более вашим детям – станет не по себе, но так они лучше поймут, что должны быть за многое благодарны, а *кроме того*, занимаясь активным поиском способов кому-то помочь, они обязательно станут добрее.

Дети абсолютно точно способны на подлинное чувство благодарности. Чтобы развивать его и одновременно помогать нуждающимся, одна моя подруга путешествует с семьёй по всему миру. В Индии они обеспечивали медицинским обслуживанием детей из сиротских приютов, учили их различным спортивным играм и организовали библейский лагерь. Уже через несколько дней ее

тринадцатилетний сын заметил: «Мама, у этих людей нет *ничего*, и при этом они счастливы и довольны жизнью. Мы должны жить так же!» Очевидно, что подобный опыт оказал на подростка и всю его семью огромное позитивное влияние. Большинство из нас не могут ездить по свету ради того, чтобы добиться такого озарения, но, используя стратегии из этой главы, вы все равно сумеете развить у своих детей сходное отношение к жизни. И будет просто прекрасно, когда их потребность брать заменится желанием отдавать.

Отдавать, вместо того чтобы брать

Когда наши дети постепенно начнут понимать, что они не центр вселенной, самое время начать внушать им идею о том, что они действительно могут сделать что-то для окружающего мира. Осознавая, что они пришли на эту землю не только ради собственного удовольствия, дети отучаются от избалованности и приобретают уверенность в себе, особенно когда сами могут увидеть результаты своих действий.

Самый вечный и насущный вопрос человеческой жизни –
«Что я сделал для других?».

Мартин Лютер Кинг

Более того, детям нужно не просто говорить о том, как им повезло, – они должны *увидеть* это сами. Когда мы читаем им мини-лекции на тему «Ты сам не понимаешь, как хорошо тебе живется», если они жалуются на то, что заказанную по почте игрушку нужно ждать *шесть недель*, а не два дня, или не хотят доедать брокколи, которой был бы рад какой-нибудь голодный ребенок, они просто закатывают глаза. Ведь на вас тоже вряд ли производило впечатление, когда родители говорили вам: «Мне, чтобы добраться до школы, нужно было идти две мили в гору!»

Дети гораздо лучше смогут оценить все преимущества, которые у них имеются, когда собственными глазами увидят другую жизнь, помогая нуждающимся. Это укрепляет их чувство благодарности, а также подсказывает конкретные пути для того, чтобы они сами могли

что-то изменить. Со временем стремление помогать закрепится в их душе, и вы должны способствовать этому.

Да, развитие в детях таких качеств в наше эгоцентричное время может оказаться непростой задачей, особенно из-за того, что для этого иногда требуется изменить приоритеты всей семьи. Но тем разительнее будет контраст с избалованностью и эгоизмом, которые мы постоянно видим вокруг. Согласно отчетам организации Blue Star Families и Министерства труда США, среди семей военных в 2013 году 66 % занимались волонтерской работой, в то время как этот показатель по стране в целом составляет 25,4 %^[9]. Получается, что люди, которые и так уже много отдали обществу, продолжают помогать другим.

Не всегда бывает просто выкроить в своем напряженном графике время на то, чтобы поработать на кухне для бездомных, но сделать это можно, как показывает пример тех же семей военных, – и в результате мы принесем пользу не только тем, кому помогаем, но и самим себе. Когда дети отдают что-то обществу, они усваивают, что не все в мире существует исключительно ради них, по-новому видят преимущества, которыми обладают, и учатся искать радость в том, что нематериально или не ориентировано на них.

Кому-то в нашем мире всегда требуется помощь, поэтому вы легко найдете для своих детей возможность отдать долг обществу. Обратитесь в любую церковь, к скаутам, в различные благотворительные организации, приюты для животных, больницы или дома престарелых. А можете поискать и поближе к дому, особенно если ваши дети еще маленькие. Вдруг кто-то из ваших соседей недавно сломал ногу? Помогите ему готовить еду или прополите сорняки в саду. Не так важны конкретные поступки, как сам факт, что дети делают *что-то* ради кого-то, кроме себя.

Вначале детям может потребоваться толчок с вашей стороны, но чем дольше они будут заниматься волонтерской деятельностью, тем больше радости она будет приносить им, – не важно, выгуливают ли они собак из приюта или играют в «Монополию» с пожилым господином, – и тем вероятнее, что бескорыстное служение обществу станет частью их взрослой жизни.

Мини-метод «Случайные добрые дела»

Все мы слышали о традиции «Случайных добрых дел» – и, возможно, вы сами когда-то становились объектом одного из них. Если так, то вы знаете, какое огромное значение они могут иметь. Совершая «случайное доброе дело», человек очень часто передает эстафету другому. Один хороший поступок превращается в целую цепочку, и день становится лучше для множества людей (в том числе, конечно, и для вас). В декабре 2013 года в пончиковой Тима Хортонса в канадском Виннипеге сложилась такая цепочка из целых 228 водителей, каждый из которых заплатил за того, кто стоял за ним. Это продолжалось три часа. Но как использовать такие бескорыстные поступки, воспитывая доброту в наших детях? Есть три ключевых момента, которые помогут им понять, что добро само по себе служит вознаграждением для того, кто его делает.

1. **Покажите им.** Одно дело – заплатить за того, кто стоит за вами в очереди на въезде на платную автостраду, а потом рассказать об этом детям, и совсем другое – сделать это, когда они сидят в машине с вами. «Случайные добрые дела» – прекрасное дополнение к любому дню, но они особенно ценны, когда дети становятся их свидетелями.

2. **Не ждите ничего взамен.** Если ваши дети заметят, что вы ждете признания своей доброты, то все сделанное теряет смысл. Вы хотите научить их тому, что доброта вознаграждает сама себя, поэтому не ждите за нее платы – даже простого «спасибо».

3. **Показывайте пример регулярно и часто.** Делайте хотя бы одно доброе дело в неделю, причем когда дети находятся рядом с вами, чтобы это стало привычной для них частью жизни семьи. Подталкивайте и поощряйте их, и со временем они сами начнут искать возможности для хороших поступков.

Я знаю, о чем вы сейчас подумали: «Я что, должен раз в неделю платить за чужой бензин? Не при нынешних ценах!» На самом деле, конечно же, вовсе необязательно, чтобы «случайные добрые дела» стоили вам денег. Подстригите соседу лужайку, подарите кому-нибудь коробку пирожных или сходите в магазин за продуктами для пожилой дамы. Ваша цель – сделать что-нибудь, что вызовет у другого человека улыбку и покажет ему, что на свете есть небезразличные люди.

Помогая другим – организованно или просто при случае, – ваши дети увидят очень многое, о чем не узнали бы из повседневной жизни.

Например, они могут открыть для себя, что, оказывается, если вы не в состоянии купить хорошую одежду, вам будет трудно найти работу, а если вы плохо слышите, то, скорее всего, вы останетесь одиноки. Такие наблюдения развивают еще одну важнейшую составляющую победы над избалованностью – эмпатию, способность представить себя на месте другого человека.

Эмпатия, уничтожитель избалованности

Когда у ребенка развивается чувство эмпатии, эгоистичное отношение к миру очень быстро исчезает. Чувство благодарности избавляет детей от идеи о том, что мир им что-то должен, эмпатия же не дает им идти по чужим головам, чтобы добиться своего. Прежде чем поговорить о том, как развить это качество в детях, давайте точно определим, в чем оно заключается.

Во-первых, не нужно путать ее с сочувствием. Сочувствие возникает, когда мы жалеем другого человека на основании собственного опыта и со своей точки зрения. Так, Алина, сочувствующая подруге, которая из-за болезни не придет на день рождения, может сказать: «Со мной такое тоже случилось. У меня была ветрянка, и мне пришлось пропустить праздник. Я жутко расстроилась». Да, находить общее и сравнивать опыт – это тоже полезно, но обратите внимание, что в словах Алины речь идет преимущественно о ней самой, а не о подруге.

Эмпатия же – это способность понять и разделить опыт и чувства другого человека. Чтобы испытать ее, мы должны перестать сосредоточиваться на себе и увидеть ситуацию глазами другого человека, даже если у нас не было сходного опыта. Развить эмпатию в детях сложнее, чем симпатию, но она более важна для понимания других людей и борьбы с избалованностью. Так что поработать стоит.

Возможно, вы уже догадываетесь, что я вам посоветую: показывать, а не рассказывать. Дети действительно постоянно наблюдают за вами и впитывают ваше отношение к разным вещам. В 2014 году в Гарвардской высшей школе педагогических наук было проведено исследование, субъектами которого стали более 10 тысяч молодых людей различной расовой, культурной и классовой принадлежности. Оказалось, что большинство из них ставят личный успех, определяемый на основании достижений и уровня счастья, выше заботы об окружающих. При этом студенты говорили о том, что у их родителей главной целью также были личные достижения. Три четверти опрошенных согласились с утверждением: «Мои родители больше гордились, когда я приносил хорошие оценки, чем когда я выполнял в школе какую-либо общественно-полезную работу»^[10].

Очевидно, что нам нужно приложить определенные усилия, чтобы поменять восприятие и приоритеты наших детей, – и начинать следует с себя. Активно проявляйте эмпатию у них на глазах, обращая искреннее внимание на то, как живут другие люди, в том числе они сами. Так вы привьете им привычку поступать так же. Говорите, к примеру: «Я заметил, что дядя Рэй как-то подавлен, и спросил, что у него случилось. Оказалось, что его собака заболела. Он очень за нее переживает». Если ваша дочь поссорилась с подругой, проявите эмпатию: «Я вижу, что ты не рада вашему конфликту с Джадой. Хочешь обсудить это?» Говоря с ребенком об эмпатии, упоминайте и о тех случаях, когда вам не удалось проявить ее – пусть он знает, что это качество не просто очень важно, но и требует постоянной работы над собой.

Демонстрируя на собственном примере проявления эмпатии (и совершенствуясь в ней), начните беседовать с ребенком о чувствах других людей. Учите его настраиваться на чужие эмоции, обращая его внимание на выражение лиц и поведение людей в парке или других общественных местах. Говорите тихо, чтобы вас не услышали окружающие: «Видишь вон ту женщину? Она все время смотрит по сторонам и на часы и выглядит расстроенной. Наверное, у нее свидание, а ее кавалер опаздывает». Вы можете придать этому процессу еще более личную окраску, помогая детям разбираться в эмоциях, которые испытывают их друзья и члены семьи. Например: «Смотри-ка, Молли сегодня так и щебечет! Интересно, почему у нее такое прекрасное настроение?» Или: «Тетя Бекки выглядит расстроенной. Хочется обнять ее – может быть, ей станет легче». Продолжайте обращать внимание ребенка на выражения лиц, жесты и тон окружающих, показывая, как внешние проявления связаны с обстоятельствами и событиями в жизни людей, и давайте ему побольше возможностей для того, чтобы практиковаться в улавливании чужого эмоционального состояния.

Затем предложите ребенку представить, как могут чувствовать себя или реагировать люди в гипотетических ситуациях. Например, если ваш сын почистил соседу дорожку от снега, скажите: «Представь, что ты – дедушка Роберт, и вот ты открываешь дверь, а снег почищен. Как ты думаешь, какой была бы твоя первая мысль?» Можете брать не реальные, а действительно вымышленные ситуации: «Представь себе,

что ты пришла на праздник, но никого там не знаешь. Что ты будешь чувствовать?»

Когда ваши дети уже достаточно хорошо научатся читать и предсказывать эмоции, подайте им идею о том, что *у каждого есть своя история*.

Мини-метод «У каждого есть своя история»

Этот метод помогает объяснить проявления дурного поведения детей и взрослых, свидетелями которого все мы иногда бываем. Ваша цель – помочь ребенку увидеть, что, как правило, у любого поступка есть своя причина. Например, если у вашей дочери внезапно возникли трудности в отношениях с одноклассницей, напомните девочке, что «У каждого есть своя история» и не следует сразу судить и критиковать человека. Попробуйте вместе представить, какая история может скрываться за злобными нападками Дафны. Что если ее отец потерял работу, или она простудилась и плохо себя чувствует, или другие девочки в школе не хотят с ней дружить? Вашему ребенку нужно понять, что, хотя дурному поведению не должно быть *оправданий*, у него всегда есть *причина*. Размышления о возможных причинах поведения Дафны помогут вашей дочери представить себе, каково это – побывать в чужой шкуре. Такая практика стимулирует развитие эмпатии и придает детям сил для того, чтобы справляться с проблемами эффективно и по-взрослому.

Представляя себя на чужом месте, наши дети делают шаг за пределы своего маленького королевства и получают возможность увидеть, что Земля населена другими думающими и чувствующими людьми со своими историями. Открытие для себя этих людей и их историй составляет часть удовольствия, которое мы получаем от жизни, но оно невозможно, если думать только о себе. Умение отвлекаться от себя и участвовать в жизни других – это не только стратегия борьбы с избалованностью, но и вознаграждение само по себе.

Испытывать эмпатию – это смотреть чужими глазами, слышать чужими ушами и чувствовать чужим сердцем.

Альфред Адлер

Упражнения на развитие эмпатии

Ищете новые способы тренировки эмпатии у детей? Попробуйте следующие.

- Включите телевизор, отключите звук и предложите детям догадаться, о чем думают или говорят персонажи на экране. Лучше всего это получается с драмами, и куда хуже – с фильмами в жанре экшн, потому что во время бешеной вертолетной погони думать и говорить обычно некогда. Дэвид Свинк, *Psychology Today*

- Ведите с детьми стимулирующие эмпатию беседы, опираясь на последние события. Посмотрев вместе репортаж о страшных лесных пожарах на западе, спросите: «Как вы думаете, что волнует семьи, попавшие в зону катастрофы? Чего больше всего не хватает тем, кто потерял свои дома? За что они могут быть благодарны даже при такой трагедии?»

- Предложите старшим детям позаниматься репетиторством. Даже если они прекрасно разбираются в геометрии, они быстро осознают, что обучение других требует понимания того, как относится к предмету ученик, а также специфических трудностей, которые он испытывает.

- Используйте метод «Исправь ошибку» из пятой главы, чтобы неискренние извинения сменились настоящей эмпатией. Постарайтесь, чтобы дети усвоили, что чувства порождают действия, которые могут повлиять на других людей.

- Задавайте вопросы, предполагающие развернутые ответы, чтобы простимулировать эмпатию. Например, если у Дилана сломался космический корабль, спросите: «Что нам сделать, чтобы ему стало легче?» – и дети смогут придумать разнообразные способы выражения добрых чувств.

Правильное общение

Когда дети взаимодействуют с другими людьми (естественно, позитивным образом), они приобретают не только защиту от избалованности, но и все блага общения. Однако навыки общения, как и многие другие положительные качества, не возникают сами по себе. Некоторые дети от природы умеют увлекательно рассказывать или, наоборот, внимательно слушать, некоторые оживляют любое общество своим присутствием или всегда стремятся о ком-то заботиться. Но большинству требуется помощь в развитии этих качеств. К тому же хорошего слушателя иногда необходимо подтолкнуть, чтобы он смог высказаться сам, а оратору, наоборот, нужно научиться понимать, когда стоит остановиться и выслушать других. Вы окажете своему ребенку большую услугу, если будете стимулировать его естественные склонности и при этом помогать развивать те аспекты общения, в которых он чувствует себя не так уверенно.

Одна из первых вещей, над которыми следует поработать, если вы до сих пор этого не делали, – активное слушание. Слушать активно – значит проявлять внимание к тому, что говорят другие: повторять важные мысли, поддерживать зрительный контакт, не перебивать. Такое поведение демонстрирует уважение к говорящему, а также делает беседу полезней. Даже если рассказ товарища о поездке летом в Мексику кажется скучным, активное слушание поможет вам извлечь из него интересные подробности («*Каких* рыб ты видел, когда плавал с маской?») и сделать разговор и отношения в целом более запоминающимися. Дети должны понять, что такое общение выгодно для обеих сторон.

Я поняла, что люди могут забыть, что вы сказали, могут забыть, что вы сделали, но никогда не забудут о том, что они почувствовали благодаря вам.

Майя Энджелу

Мини-метод «Учитесь слушать»

Как научить ребенка активному слушанию? Правильно: не рассказывайте, а показывайте. Дети должны видеть, что вы интересуетесь жизнью других людей. Для начала, когда они начинают рассказывать вам о том, что произошло в школе на уроке биологии, продемонстрируйте именно такой тип активного слушания, который хотите получить и от них. Это означает, что вы должны отложить свой iPad, отвести взгляд от телевизора и на время отвлечься от составления списка покупок. Если вы не в состоянии проявить такое внимание и ограничитесь в своих реакциях лишь невнятными «угу» и «хм-м» (потому что вам на самом деле нужно закончить список, чтобы успеть съездить в магазин, вернуться домой и приготовить ужин, пока все не легли спать), лучше вежливо попросить ребенка «нажать на паузу»: «Очень хочу послушать твой рассказ, но сейчас не могу уделить тебе достаточно внимания. Давай ты расскажешь мне все в машине по дороге в магазин?» Демонстрируйте активное слушание в разговорах с супругом и другими людьми, чтобы ваши дети видели своими глазами и слышали своими ушами, как разворачивается качественная беседа.

После этого начните учить детей активно слушать с помощью простой игры. Вначале распределите роли: вам будет нужен рассказчик и слушатель (если вы прорабатываете это умение всей семьей, можете назначить еще и наблюдателя). Задача рассказчика – поделиться историей о чем-то, что его интересует, например о проделках домашнего животного или о том, что он узнал на курсах дайвинга. Задача слушателя – внимательно слушать, обращая внимание на ключевые моменты повествования. После того как рассказчик закончит, слушатель должен повторить, что он услышал и что кажется ему самым важным в истории. Тем временем наблюдатель смотрит и за рассказчиком, и за слушателем, а потом выражает свое конструктивное мнение о том, насколько интересно и понятно рассказчику удалось донести свою историю, а слушателю – *продемонстрировать* способность активно слушать и правильно запоминать услышанное. Поменяйте роли и повторите игру. Вы можете играть в нее во время семейных встреч.

Как вести беседу

Конечно, слушание – это только половина разговора, и большинству детей требуется немного помощи, чтобы научиться вести беседу со сверстниками и особенно со взрослыми. Фэй де Муйшондт, автор книги «Секрет успеха: ☺ Как научить детей жизни в современном мире» (Socialsklz: ☺ for Success: How to Give Children the Tools to Thrive in the Modern World) использует игру с мячом, чтобы учить школьников вести беседу. Правила игры таковы.

1. Каждый ученик заранее придумывает три вопроса типа «что», «как» или «есть ли», которые может задать кому угодно. Например: «Что тебя сюда привело?», «Как проходит твой день?», «Есть ли у тебя планы на выходные?»

2. Также каждый заранее выбирает три темы, о которых он хотел бы поговорить (хобби, школа, спорт и т. п.).

3. В ходе игры один ребенок кидает мячик другому и задает вопрос («Какая твоя любимая футбольная команда?»). Тот, кому кинули мяч, ловит его и отвечает на вопрос, а потом перекидывает мяч – со своим вопросом – следующему участнику («Моя любимая команда – «Стилерз», потому что мои родители – из Питтсбурга. В какую спортивную игру тебе больше всего нравится играть в школе?»).

4. Во время игры (и в идеале – в любом разговоре) нельзя отвечать на вопрос одним словом.

5. Участники должны давать друг другу столько информации, сколько считают нужным, – в этом и есть смысл диалога.

6. Нельзя держать мяч у себя дольше 30 секунд (так нужно вести беседу, когда вы впервые встречаетесь с человеком).

Ребенок говорит, только когда держит мяч, и должен что-то спросить, чтобы передать его: так игра имитирует течение дружеской беседы. Кроме того, дети учатся активно слушать и задавать уместные вопросы, которые демонстрируют внимание к говорящему. Более того, участники открывают для себя, что взаимоотношения приносят больше удовольствия, если каждый готов поделиться чем-то своим и в то же время выслушать то, чем хотят поделиться другие.

Однако общение не сводится к активному слушанию и поддержанию разговора. Взрослея, дети должны осваивать сложные аспекты взаимоотношений: как находить компромиссы («Он всегда хочет играть в ресторан, а я хочу пойти на улицу»), что делать в случае

несогласия, как уважать людей и быть достойным их уважения, а также разбираться в разных типах отношений («Мне кажется, бабушка не захочет обсуждать с тобой какашки инопланетян. Может быть, ты лучше расскажешь ей о модели ракеты, которую ты построил?»). Многие подобные навыки развиваются естественным путем, но над другими необходимо работать. Ваша главная задача – почаще показывать детям пример («Дядя Джейсон всегда хочет на рыбалку, но мне больше нравится играть в гольф. Так что мы решили по очереди выбирать, чем заниматься во время наших встреч») и возможностей для практики. Давайте детям подсказки, если они оказались в незнакомой ситуации. Не нужно быть специалистом по этикету или коммуникациям, чтобы помочь ребенку развить навыки общения и поддержания отношений, нужно просто всегда быть рядом с ним, когда ему это необходимо.

Прежде чем закончить эту главу, давайте вернемся к Джермейну, с которым познакомились в ее начале. В течение пятнадцатого года его жизни родители использовали методы и стратегии из этой главы, и взгляд мальчика на мир стал шире. Джермейн начал интересоваться уже не только собой, но и другими людьми и событиями. Что же мы можем увидеть на соседском пикнике спустя год?

Шестнадцатилетний Джермейн хорошо учится, играет в школьной футбольной команде, а по выходным развозит блюда из ресторана неподалеку, чтобы скопить денег на колледж или новую машину. Но теперь он известен не только своими личными достижениями. Например, он бесплатно занимается с лучшим другом своего младшего брата математикой и английским, а еще помогает ему тренировать передачи в футболе. На весенних каникулах Джермейн работал волонтером в лагере для детей-инвалидов и пару раз за последний год играл на трубе для жителей дома престарелых, недалеко от которого живет. Его ценят как хорошего друга, потому что он всегда может выслушать другого. И даже когда не все складывается удачно, его позитивный настрой не дает ему опустить руки.

Прекрасным воскресным днем Джермейн идет вместе со всей своей семьей на пикник к соседям. Миссис Хатвелл, которая живет через два дома от них, интересуется, как у него дела в школе.

«Все хорошо. Я занимаюсь немецким и, может быть, даже попаду в программу обмена в следующем полугодии».

«Как здорово! – говорит миссис Хатвелл. – Я всегда хотела побывать в Германии, но пока еще ни разу не покидала наш континент».

«А какое место, где вы были, понравилось вам больше всего?» – спрашивает Джермейн.

«Однажды я побывала на Аляске. Там очень красиво! Мы видели разных диких животных – даже китов-косаток. Мне бы хотелось еще раз попасть туда, – отвечает миссис Хатвелл. – Кстати, я слышала, тебя в этом году взяли в футбольную команду? Поздравляю!»

«Спасибо! Думаю, сезон получится очень интересным! А следующим летом мы всей командой будем помогать на Специальной олимпиаде».

«Вот это да! – восклицает миссис Хатвелл. – Моя сестра однажды участвовала в соревнованиях по теннису на Специальной олимпиаде».

«Круто! Какое место она заняла?» – спрашивает Джермейн.

«К сожалению, она получила травму и выбыла из соревнований. И травма оказалась настолько серьезной, что после этого сестре стало тяжело продолжать заниматься теннисом».

«О, как жаль! Она, наверное, очень расстроилась, ведь она так много тренировалась! Она нашла для себя какое-нибудь другое хобби?»

«Да! – отвечает миссис Хатвелл. – Теперь она занимается карате и полюбила его не меньше, чем теннис. Ну а ты в этом году еще учишься в художественной школе? Жаль, что твоя работа не попала на выставку на ярмарке штата. Мне она очень понравилась».

«Спасибо. Я, конечно, был расстроен и почти перестал рисовать. Но потом понял, что мне это нравится и я хочу заниматься не ради наград».

«Вот и правильно! – отвечает миссис Хатвелл. – Кстати, спасибо тебе за твою записку, это было очень мило. Я рада, что тебе пригодится масляная пастель, которую я тебе подарила. Я один раз пробовала ею рисовать, но я в таких делах не очень-то сильна».

«А мне она очень понравилась, спасибо вам еще раз!»

«Ну ладно, Джермейн, хорошего тебе дня, пойду посмотрю, как там мистер Уэбер».

«Спасибо, миссис Хатвелл, был рад с вами поболтать!»

Все согласны с тем, что Джермейн – хороший парень. И он наверняка станет прекрасным мужчиной.

Научившись испытывать благодарность, приносить пользу окружающим, проявлять эмпатию и интересоваться чужой жизнью, наши дети перестанут думать, что мир вращается вокруг них. И более того, они будут лучше подготовлены ко взрослой жизни – и благодарны за то, какими гармоничными, неизбалованными и счастливыми людьми они стали.

11. Не быть особенным – это нормально

Вы не думали, что будете плакать, когда восемнадцатилетняя Виктория выйдет на сцену на выпускном вечере, но вот вы сидите и роетесь в сумке в поисках платка. А вот и ваша дочь. Вы слышите, как ее вызывают, смотрите, как она уверенно пожимает руку директору и, сияя, идет обратно на свое место.

Как же вы горды! Вы знаете, как старательно она готовилась к выпускным экзаменам, и вы не забывали говорить ей об этом. Ее усилия дали великолепный результат: она смогла выбрать, куда ей пойти – в государственный университет с прекрасной репутацией или очень известный частный в соседнем штате. Взвесив все – и финансовый вопрос, и возможность заграничной стажировки, и расстояние от дома, – она выбирает государственный университет. Она помнит, как ей было тяжело вернуть вам деньги (с процентами), которые вы дали ей взаймы на покупку старенькой машины, поэтому теперь Виктории совершенно не хочется брать кредит на почти шестизначную сумму за четыре года в частном колледже. Обе вы прекрасно знаете, что учеба далеко не всегда давалась вашей дочери легко. Но вы помогли ей стать более дисциплинированной – в том числе и тем, что не мешали принимать неверные решения, которые приводили к плохим оценкам, – и в результате ей удалось проявить свои лучшие способности и достичь поставленной цели.

Но недавно она сообщила вам, что не собирается идти в колледж этой осенью. Виктория самостоятельно смогла получить от приемной комиссии разрешение на отсрочку обучения и планирует поехать на три месяца в Мексику работать добровольцем на стройке жилья для бедных. Потом, весной, она рассчитывает попасть на стажировку в ветеринарную клинику. Ваша дочь пока не знает, чем хочет заниматься больше – архитектурой или ветеринарией, и предпочитает получить немного реального опыта, прежде чем принимать окончательное решение. А кроме того, она очень воодушевлена тем, что поможет обездоленным. Ее планы заставляют вас немного нервничать – а вдруг она вообще передумает идти в колледж?! – но вы верите в нее, поскольку знаете, что за годы ваша дочь научилась выбирать

правильно. И, честно говоря, вы уже начали постепенно привыкать к тому, что ей нужно жить *своей* жизнью и вы ей больше не указ.

Вы смотрите, как другие выпускники один за другим выходят на сцену, и невольно отмечаете те детали, которые выделяют вашу дочь среди остальной молодежи. Виктория одета безукоризненно, на мантии – ни морщинки. Вы вспоминаете, как она училась сама стирать и гладить свои вещи. Несколько недель она пыталась отлынивать, пока наконец не поняла, что никто за нее это не сделает, а куча грязных вещей никак не начинает пахнуть лучше. Да, вы помогли дочери погладить мантию выпускника (потому что действительно сложно не сжечь утюгом атласную ткань), но вообще-то Виктория сама уже способна сделать все – от замены колеса до чистки духовки, – и вы знаете, что она прекрасно сможет жить самостоятельной жизнью.

Если подумать, Виктория всегда пыталась с вами спорить (а какой трех– или тринадцатилетний ребенок этого не делает?), но постепенно вы тоже кое-что узнали о спорах. Например, то, что *не нужно* подливать масла в огонь и что, даже если пятилетняя Виктория так хотела новую блестящую сумочку с кошечкой, что готова была устроить полномасштабную истерику прямо в магазине, это не означало, что вы обязаны тут же достать кошелек. И со временем вы вдвоем научились разрешать ваши противоречия на основе взаимоуважения и без особого шума (по крайней мере в большинстве случаев). Да, она то и дело пыталась сопротивляться вашим ограничениям – например, когда прошлой осенью хотела пойти на вечеринку без взрослых, куда собирались все ее друзья. Да, она пришла в бешенство из-за вашего запрета, но на самом деле понимала, что вы беспокоитесь не без причины – и не зря, судя по тому, что потом рассказывали ее подружки. В следующий раз она сама решила не ходить на еще одно подобное сборище, чтобы не оказаться замешанной в том, что могло там произойти.

Но главное, о чем вы сейчас думаете, – это то, как прекрасны были те восемнадцать лет, которые вы прожили с Викторией под одной крышей. Вы знаете, что ваши отношения навсегда останутся очень близкими благодаря «Времени для разума, тела и души», которое вы выкраивали каждый день (за исключением разве что того случая, когда все вы свалились с кишечным гриппом, и еще одного, когда обе ваши семейные машины сломались одновременно), чтобы по-настоящему

пообщаться друг с другом. Теперь, когда она готова начать самостоятельную жизнь, вы понимаете, что не променяли бы это время на все богатства мира.

И все-таки мир, в который она вот-вот выйдет, слишком непросто. Вы не в силах прекратить волноваться о сомнительных личностях, опасных местах и сложных ситуациях, с которыми Виктория может столкнуться. Но вас все же несколько успокаивает тот факт, что она уже сталкивалась со многими из них раньше и тем или иным образом преодолевала трудности – например, разрыв с парнем, которому обязательно нужно было говорить с ней каждый вечер и проводить вместе все выходные. Да, она совершала ошибки, так же как и вы когда-то, но вы сделали все, что могли, чтобы она извлекла из этих ошибок правильные уроки, столкнувшись не с вашим гневом, а с естественными и логическими последствиями.

Церемония заканчивается, и дочь идет к вам, чтобы сфотографироваться вместе. Вы вытираете слезы – сейчас нужно быть счастливой. Вы это сделали! Вы вырастили и воспитали дочь! Таковую, которой вполне можно гордиться. Которую вы любите, несмотря ни на что, и которую можете со спокойным сердцем выпустить в большой мир, потому что знаете, что она способна мыслить самостоятельно и позаботиться о себе. Которая будет счастлива время от времени возвращаться в родительский дом. Поздравляю. Вас и, главное, – Викторию.

Если вы похожи на меня, вы, вероятно, сами сейчас смахнули слезу. Да, мы взяли на себя огромную ответственность – воспитание детей. Неизбалованных, самостоятельных и способных послужить обществу после восемнадцати лет, проведенных в нашем доме. Но, конечно же, вы искренне убеждены, что все ваши усилия того стоят и вы не будете жалеть ни о единой секунде бессонных ночей, драматических ссор и сердечной боли. (Ну разве что о тех случаях, когда дети разбили в магазине огромную банку огурцов или сделали стрижку элитному пуделю вечно сердитого соседа.)

Весьма возможно, что вас пугает объем предстоящей работы. Все мы иногда смотрим на свои растущие семьи и размышляем, не подменили ли наших ангелочков в роддоме на этих маленьких монстров? Мы видим проявления избалованности, которые заставляют

кровь кипеть у нас в жилах, и нам кажется, что мы совершенно бессильны. Но в действительности вы уже сделали что-то – вы прочитали эту книгу, и не важно, собираются ли ваши дети идти в детский сад или оканчивают школу. Методы, о которых вы узнали, в любом случае начнут работать очень быстро. Вам достаточно всего лишь немного изменить привычный уклад жизни в вашем доме. Изменения могут даваться нелегко, и вряд ли дети сразу воспримут их с воодушевлением, но результат будет, я вам гарантирую, потому что уже видела, как это происходит с тысячами семей из самых разных стран.

И результат понравится не только вам, но и вашим детям, даже если они никогда вам в этом не признаются. Самый лучший подарок, который мы можем им сделать, лучше любых гаджетов, побрякушек и развлечений, – дар неизбалованности. Когда дети перестанут думать, что гаджеты, побрякушки и развлечения *необходимы* им для счастья, они станут гораздо счастливее. Когда они прекратят считать себя особенными, по определению более важными, чем все прочие люди, окружающий мир станет приносить им гораздо больше радости. Отучая детей от избалованности, мы отучаем их от нелепых и опасных надежд на то, что мир всегда будет вращаться вокруг них, от вечного недовольства жизнью, от бессмысленной погони за все новыми и новыми вещами. И когда наши дети избавятся от постоянной потребности постить селфи, сделанные в новеньком кабриолете, который они на самом деле не могут себе позволить, или на модной вечеринке, где они никого не знают, им будет легче найти время заняться тем, что им действительно по душе.

Вот что сказал английский педагог Дэвид Маккаллоу-младший в 2012 году на выпускной церемонии в старшей школе Уэлсли:

«Как и любая награда, полная жизнь – это последствие, приятный побочный продукт. Это то, что случается само собой, когда вы думаете о более важных вещах. Забирайтесь на гору не для того, чтобы водрузить на ней свой флаг, а чтобы преодолеть себя, вдохнуть свежий воздух и насладиться пейзажем. Забирайтесь на нее, чтобы увидеть мир, а не для того, чтобы показать себя миру. Отправляйтесь в Париж, чтобы увидеть Париж, а не чтобы вычеркнуть очередной пункт из списка и похвалиться тем, какой вы бывалый путешественник. Тренируйте свободу воли и творческое, независимое мышление не ради того удовлетворения, которое они могут дать вам, а ради пользы,

которую они могут принести другим, остальным 6,8 миллиарда людей, и тем, кто придет за ними. И тогда вы сами поймете великую и странную на первый взгляд истину человеческой жизни: то, что бескорыстные поступки – это лучшее, что вы способны сделать для себя. И что самая большая радость в жизни возможна только тогда, когда вы знаете, что вы – обычный человек».

Простите, ребята, но вы ничем принципиально не отличаетесь от всех остальных жителей планеты – и прекрасно! Что значит не быть особенным? Это значит, что вы можете быть собой.

Быть собой

Все мы знаем, что идея о том, чтобы быть собой, всегда прекрасно выглядит на бумаге, но ее не так-то просто внушить девочке-подростку, которую донимают прыщи, или первокласснику, лучший друг которого каждый вечер засыпает перед телевизором. Как бы мы ни старались, мы не можем внушить нашим детям, что их прыщи почти незаметны, когда на самом деле они скопления галактик, или помочь справиться с завистью к друзьям, у которых явно больше радостей в жизни. Нам нужны какие-то другие ответы и в целом другой образ мышления, чтобы адекватно реагировать на эти и прочие подобные ситуации. Отучая наших детей от избалованности, мы отучаем их от стремления к идеалу, который выражается для них в модельной фигуре или ежедневном фильме на ночь, и дарим им свободу, которая необходима, чтобы понять, что они ценны не внешностью, вещами или даже опытом, а тем, что они – люди, как и миллиарды других людей на Земле. В результате «Я особенный» заменяется на гораздо более позитивное «Я могу извлечь максимум из конкретной ситуации, в которой нахожусь».

Как вам, вероятно, известно, идея собственной исключительности проникает во все сферы жизни наших детей, мешая им нормально общаться, вносить свой вклад в семейные дела, ответственно относиться к учебе и проявлять доброту и эмпатию. Конечно, *для нас* наши дети – действительно самые что ни на есть особенные, какими бы они ни были, мы любим их больше, чем самих себя. Но если при этом мы думаем, что они заслуживают какого-то особенного отношения, то получаем именно ту избалованность, с которой пытаемся бороться.

Иногда кажется, что все их детство мы только этим и занимаемся – стараемся искоренить в них идею «Я – особенный». Обратите внимание, ведь нормальные взрослые люди обычно не склонны воспринимать себя так. Мы знаем, что все не могут быть особенными, но каждый может быть собой. И именно такое отношение к себе мы и должны развивать в наших детях – оно служит прекрасным антидотом к избалованности, который помогает сделать наш дом счастливее и забыть о плохом поведении.

Как же научить наших детей принимать себя такими, какие они есть, даже с прыщами, двумя левыми ногами, скобками на зубах и всем прочим? Многие из моих методов способны помочь вам в этом. Но главное – вовремя подтолкнуть ребенка в нужном направлении, чтобы он сумел изменить взгляд на вещи и начать развиваться как цельная личность, и всегда поддерживать его усилия. Вот что можно сделать в первую очередь.

- Почаще напоминайте разнообразными способами детям о том, что вы любите их такими, какие они есть, а вовсе не за то, что они *делают*.

- Используйте метод «Время для разума, тела и души», чтобы помочь детям раскрыться и вместе с ними исследовать различные занятия и хобби, которые могут их заинтересовать.

- Не допускайте сравнений. Никогда не произносите: «Почему ты не такой, как?..» Если ваши дети сами постоянно сравнивают свою жизнь с жизнью друзей, не поддерживайте их в этом. Не пытайтесь убеждать их в том, что прыщи – на самом деле круто; просто помогите понять, что главное – как мы реагируем именно на те трудности и преимущества, которые выпали нам.

- Подавайте им пример, не заикливаясь на плохом и находя во всем плюсы, даже если вы сами переживаете не лучшие времена.

- Всегда будьте в курсе того, что им интересно, поддерживайте их, даже если вам это совсем не близко.

- Не придавайте в своем доме большого значения вещам и внешности. Учите детей ценить людей и знания.

- Помогайте детям справляться с прыщами и прочими проблемами, потому что они действительно способны порядочно испортить жизнь, хотя и не до такой степени, как думают сейчас ваши подростки.

- Посоветуйте старшим детям завести личный дневник (фото-, видео-, аудио– или письменный), художественный альбом или какое-нибудь еще средство творческого самовыражения, чтобы исследовать свою развивающуюся личность. Убедите их, что не стоит выставлять его на всеобщее обозрение (то есть выкладывать на Facebook), чтобы потом не страдать от суждений сверстников.

- Не нужно критиковать друзей ваших детей, но иногда вы имеете право спросить: «Что ты чувствуешь, когда находишься рядом с Линдой?» или «Джейкоб дает тебе быть собой?»

- Всегда всей семьей болейте за каждого из ее членов в их разнообразных занятиях.

Взрослея, ваши дети неизбежно будут сталкиваться на своем жизненном пути с препятствиями и ухабами: их хобби может оказаться непопулярным (что вы думаете о разведении змей?), а новая стрижка – обернуться полным провалом. Вы никак не защитите их от этого, но вы способны заранее настроить их на то, что жизнь не может быть идеальной, и научить преодолевать трудности. И тут мы подходим к последнему, о чем я хочу с вами поговорить.

Не быть идеальными родителями – это тоже нормально

Я хочу кое-что сказать напоследок родителям, прочитавшим эту книгу: совершенно нормально, что *вы* – не особенные. Вы не должны быть суперродителями, чтобы правильно воспитать детей. Иногда это даже хорошо, потому что они могут учиться не только на своих ошибках, но и на ваших. Вы заканчиваете читать книгу, где предлагается много методов воспитания, – а теперь выберите из них парочку, с которых начнете. Одним из них обязательно должно быть «Время для разума, тела и души», метод, обладающий самой высокой эффективностью. Достигнув определенного прогресса с несколькими методами, принимайтесь за новые. Ваши дети не перестанут быть избалованными за одни сутки, но, последовательно применяя различные методы, вы – через недели или месяцы – обязательно заметите перемены к лучшему. Вот чего вам стоит ждать.



ИЗБАЛОВАННЫЙ РЕБЕНОК

Винит во всем других и обстоятельства

Всегда надеется, что его выручат в сложной ситуации

Не в состоянии справиться с разочарованиями

Сосредоточен только на себе

НЕИЗБАЛОВАННЫЙ РЕБЕНОК

Берет на себя ответственность за свои чувства и поступки

Совершает ошибки и учится на них

Выходит из сложного положения, став сильнее

Действует на пользу другим людям

Стоят ли эти перемены прилагаемых усилий? Несомненно! Продвигаясь вперед, думайте о том, какими увидите ваших отпрысков на выпускном балу – не важно, состоится ли он через год или через десять. Как они будут воспринимать себя к тому моменту? Что они смогут дать миру? Чем они смогут гордиться и что будет придавать им уверенности, когда они вступят в новую фазу своей жизни?

В мире, где вынуждены жить наши дети, правит эгоизм – но это не значит, что то же самое должно происходить в вашем доме. Кем бы вы ни были – родителем, бабушкой, дедушкой, общественным деятелем, вы должны спрашивать больше с молодых людей. Не бойтесь разочаровать их и приучайте к ответственности. Избегайте чрезмерной опеки и позвольте детям на себе испытать последствия своих поступков и неизбежные трудности, чтобы они смогли усвоить важные жизненные уроки и выработали упорство, необходимое для продвижения вперед. Подавайте им пример бескорыстия и не бойтесь применять «Правильное поощрение» – но только для того, что стоит ваших слов, – усердного труда, стойкости, командной работы и помощи окружающим.

Ваши дети очень много значат для вас. И вы очень много значите для них – больше, чем новый набор с динозаврами; больше, чем фильм для взрослых, который вы не позволяете им смотреть, и даже больше, чем Facebook. Им нужно лучшее будущее, которого они достигнут с вашей помощью, и ваша поддержка на всем пути к нему. Если вы будете честно выполнять свою работу, они с радостью воспользуются полученными преимуществами, и вам останется только быть их самыми преданными болельщиками. И когда эпидемии избалованности в вашем доме придет конец, ваши дети начнут расцветать, как личности, такие же особенные, как миллиарды других людей на Земле. Победив избалованность, вы дадите детям самое лучшее, что только способна предложить жизнь: возможность проявить себя наилучшим образом.

Благодарности

Главное место в моей жизни – и в этой книге – занимает непередаваемое чувство *благодарности*. Глубокой, огромной, всепоглощающей благодарности за возможность написать эту книгу и благодарности тем людям, которые поверили в меня и поддерживали меня.

Саре Кардер и Брианне Ямасита из Penguin Random House – *way!* Я и желать не могла лучшей издательской команды! Спасибо за то, что поверили в меня. Ваша поддержка так крепка, что я всю жизнь не устану благодарить вас.

От всего сердца благодарю моего чудесного литагента Пола Федорко, лучшего для этой книги и для меня.

Огромное спасибо Ребекке Дьюб из *Today Parents*. Мне было очень приятно внести свой вклад, и мне очень помогла ваша доброта и поддержка.

Особое спасибо двум моим любимым адлерианцам. Во-первых, Вивьен Бролт, моей первой учительнице и наставнице. У меня никогда не хватит слов, чтобы выразить, как я благодарна Вам за возможность побыть волонтером на Ваших курсах много лет назад. Я нашла свой путь благодаря Вашей поддержке, вере и мудрому совету отринуть все сомнения и с головой погрузиться в дело родительской педагогики. И во-вторых, Джейн Нельсен за доброту, которую Вы показали мне. Ваш профессионализм, лидерские качества и страстная увлеченность позитивной дисциплиной вдохновляли педагогов и родителей по всему миру. Все мы Вам обязаны.

Спасибо моему верному другу и гениальному журналисту Джилл Дайкс. Просто за то, что ты всегда была собой и всегда прикрывала мне спину. Это очень много значит для меня.

Моему потрясающему редактору, Мэри Одегаард – истинной визионерке и супермаме. Спасибо за то, что занималась с тремя маленькими детьми, чтобы я могла воплощать свои идеи в более интересной для всех форме. Ты – абсолютное сокровище, и я благодарна тебе больше, чем ты можешь представить.

Спасибо моим любящим родителям и всей моей семье. Вы все проявляли искренний интерес к моему проекту и поддерживали

каждый мой шаг.

Райану и Бренту, удивительным, веселым, верным, любящим молодым людям. Я всегда говорила, что быть вашей мамой – лучшая работа в мире, и всегда буду это говорить. Я очень надеюсь, что когда-нибудь вы оглянетесь назад и решите, что я неплохо с ней справилась.

И много-много раз спасибо тебе, Дэйв. Ты – лучший друг, муж, отец и бизнес-партнер, которого только можно себе представить. Спасибо за то, что ты всегда там, где нужен мне больше всего, и не перестаешь приносить мне радость!

* * *



Я счастливый человек, ведь у меня такая прекрасная работа: искать и издавать умные книги, общаться с их авторами, узнавать от них много нового и интересного.

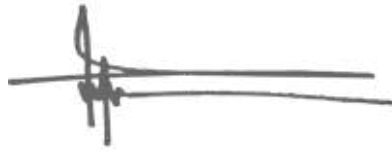
Издав несколько сотен деловых и развивающих книг, могу уверенно сказать, что книга для автора почти всегда – не цель, а результат. В какой-то момент автор понимает, что обладает уникальным опытом, рассказ о котором поможет другим людям стать лучше и узнать о жизни что-то полезное. Через некоторое время это понимание становится настолько осознанным, что в прямом смысле слова доводит автора до ручки (или до клавиатуры), заставляя написать книгу.

Вполне возможно, что Вы, читающий эти строки сейчас, – потенциальный автор книги, которая станет бестселлером и даст людям нужные знания и навыки.

Мы будем очень рады стать издателем Вашей книги! Наша креативная команда приложит все усилия, чтобы Ваша книга получилась красивой и качественной, чтобы она была заметна в магазинах, чтобы ее активно обсуждали.

Присылайте нам Ваши рукописи, Вам понравится работать с нами!

С уважением,



*Сергей Турко, кандидат экономических наук,
главный редактор издательства «Альпина
Паблшер»*

Заходите сюда alpina.ru/a

notes

Сноски

1

<http://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200909/child-entitlement-abuse-part-1-5>.

2

http://www.slate.com/blogs/xx_factor/2013/08/08/jean_m_twenge_and_narcissism_are_millennials_more_self_absorbed_than_other.html.

Нельсен Д., Лотт Л., Гленн С. 1001 совет родителям по воспитанию детей. – СПб.: Питер, 2013.

Тсабари Ш. Дети – зеркало нашего тайного «Я». Как на самом деле сделать счастливыми себя и своих детей! – М.: АСТ, 2016.

http://hepg.org/hel-home/issues/10_2/helarticle/the-case-against-rewards-and-praise.

Двек К. Новая психология успеха. Думай и побеждай. – Харьков: Клуб семейного досуга, 2007.

<http://drexel.edu/now/news-media/releases/archive/2014/June/Sexting-Study/>.

Фейлер Б. Секреты счастливых семей. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

https://www.bluestarfam.org/sites/default/files/media/stuff/bsf_report_comprehensive_reportfinal_single_pages.pdf (page 24); http://webivadownton.s3.amazonaws.com/617/0b/0/1584/Comprehensive_Report2013.pdf (page 43).

<http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic1430903.files//MCC%20Report%20The%20Children%20We%20Mean%20to%20Raise.pdf>.