

Свердловское областное отделение Российского детского фонда

# Принципы ПОЗИТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ.

**Информационно-методический сборник для  
ответственных родителей**



**Принципы позитивного воспитания. Информационно-методический сборник для ответственных родителей. / Ред.-сост. А.А. Сняцкий, М.Г. Черкасова. — Екатеринбург : СООДЮБО «Детский Орден милосердия», 2015. — 32 с.**

**Информационно-методический сборник подготовлен для обеспечения работы участников семинара «Пять принципов высокоэффективных семей» для родителей из замещающих и приемных семей.**

*Издание подготовлено при финансовой поддержке Министерства социальной политики Свердловской области в рамках реализации социально значимого проекта «Сохрани семью ребенку» по направлению «Профилактика семейного и детского неблагополучия, развитие негосударственной системы социального сопровождения семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе семей, принявших на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей, а также выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пропаганда семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».*

В «Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года», в Федеральном Законе «Об основах социального обслуживания граждан в РФ», а также в национальной и региональной Стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 г. самой семье отводится новая и значительная роль – не пассивного благополучателя социальных услуг, а активного партнёра социальных служб и организаций социально ориентированного некоммерческого сектора. Тем самым задача обучения навыкам ответственного, компетентного родительства, методам воспитания и семейной социализации, в т.ч. и родителей, принявших на воспитание детей, оставшихся без родительского попечения, выдвигается на одну из первых позиций в выполнении программ поддержки детей и семей, профилактики социального сиротства и семейного неблагополучия.

В сборнике обобщены принципы позитивного воспитания – актуальной платформы формирования семейной системы взаимоотношений родителей и детей. Изложение основных идей автора книги «Дети с небес» терапевта, коуча и духовного учителя Дж. Грея о позитивном воспитании дополнено практическими заданиями от известного российского психолога, автора серии популярных изданий о семейном воспитании Ю. Гиппенрейтер, а также изложением «7-ми принципов высокоэффективных семей» всемирно известного консультанта-тренера по навыкам межличностной, семейной и корпоративной эффективности С. Кови.

Пособие представляет собой «рабочую тетрадь - кейс» для тех родителей и помогающих им специалистов, которые ставят перед собой задачу не только задуматься о простых истинах воспитания в семье, имеющих практическую силу в выстраивании отношений с ребенком, но и на деле освоить навыки ответственного родительства для достижения конкретных положительных результатов. Нам, взрослым родителям, также приходится учиться не только принимать решения, но принимать решения правильные.

© Авторы.  
© Сняцкий А.А., Черкасова М.Г.,  
составление, редакция, 2015.  
© СООДЮБО «Детский Орден Милосердия», 2015.

## **Содержание**

Дж. Грей о кризисе воспитания	4
<b>ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ВОСПИТАНИЯ</b>	<b>6</b>
ЗАДАНИЯ от Юлии Гиппенрейтер	10
<b>ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ</b>	<b>11</b>
<b>Дети проявляют подавленные вами чувства</b>	<b>14</b>
ЗАДАНИЯ от Юлии Гиппенрейтер	15
<b>Хотеть большего нормально ПОДРОСТКИ ВТАЙНЕ ЛЮБЯТ ГРАНИЦЫ</b>	<b>17 19</b>
ЗАДАНИЯ от Юлии Гиппенрейтер	22
<b>ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ БУНТУЮТ</b>	<b>23</b>
ЗАДАНИЯ от Юлии Гиппенрейтер	25
<b>ДАРЫ ВЕЛИЧИЯ</b>	<b>26</b>
<b>МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ</b>	
<b>7 навыков высокоэффективной семьи Советы для семейной жизни от Стивена Кови</b>	<b>27</b>
<b>Правила и принципы успешной семьи</b>	<b>30</b>

## **Дж. Грей О КРИЗИСЕ ВОСПИТАНИЯ**

Свободный мир переживает кризис воспитания. С каждым днем средства массовой информации приносят нам все больше известий о детской и подростковой преступности, заниженной самооценке, синдроме недостатка внимания, наркомании, ранней беременности и самоубийствах. Почти все родители ныне сомневаются как в старых методах воспитания, так и в новых. Создается впечатление, будто ни один подход не годится, а проблемы наших детей между тем все усугубляются.

*Некоторые родители полагают, что корень проблем во вседозволенности и в том, что мы слишком много даем своим детям. Другие думают, что все дело в устаревших методах воспитания — вроде криков и тумаков. Третьи склоняются к мысли, что новые проблемы порождены негативными переменами в самом обществе.*

Многие считают, что виной всему обилие рекламы, насилия и секса на телеэкранах. Конечно, общество и то влияние, которое оно оказывает на детей, имеют самое непосредственное отношение к данному вопросу, и некоторые проблемы можно было бы решить при помощи соответствующих изменений в законодательстве, — однако куда важнее обратить внимание на то, что происходит дома.

**Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же.** Перемены в обществе — важный фактор, но родители должны понять, что именно от них зависит, вырастут ли их дети сильными, уверенными в себе, способными к сотрудничеству и состраданию.

### ***Проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же.***

Чтобы не отставать от перемен, происходящих в обществе, родителям нужно изменить свой подход к воспитанию. За последние две сотни лет общество совершило исторический скачок, предоставив всем гражданам небывалые личные свободы и человеческие права. Но, несмотря на то что современное западное общество зиждется на принципах свободы и прав человека, родители по-прежнему используют воспитательные методы, доставшиеся нам из темного средневековья.

Для того чтобы вырастить здоровых, способных к сотрудничеству детей, родителям нужно модернизировать свои методы воспитания. Руководители компаний знают, что, если они хотят сохранить конкурентоспособность на рынке, им необходимо постоянно меняться и совершенствоваться. Подобным же образом если родители хотят, чтобы дети могли уверенно чувствовать себя в свободном мире, нужно воспитывать их при помощи наиболее эффективных и современных методов.

## **ВОСПИТАНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ЛЮБВИ, А НЕ НА СТРАХЕ**

В прошлом детей контролировали при помощи давления, страха и чувства вины. Чтобы мотивировать хорошее поведение, детям внушали, что они порочны и могут заслужить хорошее отношение только послушанием. Сильнейшим сдерживающим фактором для ребенка был страх потерять любовь и благосклонность родителей. Если этого оказывалось недостаточно, взрослые прибегали к более жестким наказаниям, которые должны были пробудить в ребенке еще больший страх и сломить его волю. Непослушного ребенка нередко называли *своевольным*. По иронии судьбы, с точки зрения позитивного воспитания основой для развития в ребенке духа сотрудничества, уверенности в себе и отзывчивости служит именно воспитание сильной воли.

***Чтобы воспитать в ребенке дух сотрудничества, уверенность в себе и отзывчивость, необходимо развивать его волю, а не ломать ее.***

В прошлом цель воспитания состояла в том, чтобы привить детям послушание. Позитивное воспитание направлено на то, чтобы вырастить волевого ребенка, но при этом склонного к сотрудничеству. Чтобы добиться сотрудничества, нет нужды ломать его волю. Дети — с небес. Когда их сердца открыты, а воля получает необходимую подпитку, они больше склонны к сотрудничеству.

***Цель позитивного воспитания — вырастить волевого, но при этом готового к сотрудничеству ребенка.***

Методы прошлого были нацелены главным образом на воспитание послушных детей. Позитивный подход направлен на воспитание отзывчивых детей, которые подчиняются правилам не из страха, но действуют спонтанно и принимают решения, следуя велению сердца. И если такие дети не лгут, то не потому, что это против правил, но потому, что они честны и справедливы. Мораль для них не является чем-то навязанным извне — она идет изнутри, воспитанная сотрудничеством с родителями.

***Вместо того чтобы развивать в детях послушание, позитивное воспитание стремится развить в них сострадательность.***

Воспитательные методы прошлого были сосредоточены на том, чтобы приучить детей подчиняться. Позитивное воспитание стремится к созданию уверенных в себе лидеров, способных творить свою судьбу самостоятельно, а не просто следовать по стопам тех, кто идет впереди. Уверенные в себе дети отчетливо осознают, кто они есть и чего хотят добиться.

***Уверенные в себе дети меньше поддаются давлению со стороны сверстников и не испытывают потребности бунтовать.***

Сильные дети меньше поддаются давлению со стороны сверстников и не испытывают потребности бунтовать, чтобы утвердить себя. Они думают своей головой, но при этом остаются от крытыми для помощи и поддержки со стороны родителей. Когда такие дети вырастут, их не сковывают предрассудки окружающих. Они следуют своему внутреннему компасу и принимают решения самостоятельно.

### **СЕГОДНЯ ДЕТИ НЕ ТАКИЕ, КАК ПРЕЖДЕ**

Мир вокруг нас изменился — изменились и дети. Воспитание, основанное на страхе, больше не оказывает на них должного воздействия. Старые, основанные на запугивании методы на самом деле лишь ослабляют родительский контроль. Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту. Крик или удар уже не помогают установить контроль над ребенком, но просто убивают в нем желание слушать и сотрудничать. Родители стремятся к более полноценному общению с детьми, чтобы подготовить их к напряженной современной жизни, но, к сожалению, до сих пор используют при этом устаревшие методы воспитания.

***Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту.***

Я помню, как эту же ошибку совершал мой отец. Он всегда пытался контролировать своих шестерых сыновей и дочь при помощи угрозы наказания. Он был военным и не знал иного способа воздействия на окружающих. В каком-то смысле он относился к нам как к солдатам. Когда мы противились его воле, он восстанавливал контроль над ситуацией, грозя наказанием. Такой метод воспитания был в известной мере эффективным, когда подрастало его поколение, но эти средства уже не действовали на моих ровесников, тем более не действуют они на современных детей.

Если угроза не склоняла нас к послушанию, отец прибегал к более веской угрозе. Он говорил:

— Если будешь разговаривать со мной в подобном тоне, я неделю не позволю тебе выходить на улицу.

Если я упорствовал, он грозил:

— Прекрати немедленно, не то будешь сидеть дома две недели.

Если и это меня не вразумляло, отец заключал:

— Ладно, будешь сидеть дома целый месяц. А сейчас марш в свою комнату!

Усугубление наказания не оказывает желаемого влияния на ребенка, но только усиливает его негодование. Целый месяц я размышлял о том, как несправедлив мой отец. Вместо того чтобы пробудить во мне стремление к сотрудничеству, он только отталкивал меня своими действиями. Было бы гораздо лучше, если бы он просто сказал:

— Поскольку ты не отнесся к моим словам с должным уважением, я хочу, чтобы ты взял десятиминутный тайм-аут.

В былые времена наказание использовалось для того, чтобы сломать своевольного ребенка. Возможно, этот метод позволял добиваться от детей послушания в прошлом, но не сейчас. Ныне дети гораздо искушенней и разумнее, чем прежде. Они понимают, когда родители ведут себя нечестно и оскорбительно, и не склонны терпеть это. Они возмущаются и бунтуют. А самое главное, наказания и угрозы перекрывают каналы общения между вами. Вместо того чтобы способствовать решению проблемы, родители становятся ее частью.

***Используя наказание, вы становитесь ребенку врагами, от которых нужно таиться, а не родителями, от которых можно ждать помощи.***

Когда родители кричат на ребенка, это только притупляет его способность слушать. Чтобы добиваться успехов в учебе, и — что еще важнее — конкурировать в условиях свободного рынка и строить прочные взаимоотношения с окружающими, современному человеку необходимо в полной мере владеть искусством общения. Лучше всего ребенок учится этому искусству, когда выслушивает родителей, а родители выслушивают его.

### **Дети прислушиваются к родителям, когда родители прислушиваются к детям.**

Что бывает, если включить музыку слишком громко? Вы просто перестаете ее слышать. То же самое происходит и тогда, когда родители постоянно чего-то требуют от своих детей. Когда современные родители кричат на детей, как делали их отцы и матери, это производит совершенно другое воздействие. Современный ребенок просто отключается, и взрослые утрачивают контроль над ним.

Первые восемь глав книги «Дети — с небес» научат вас использовать различные методы позитивного воспитания, направленные на то, чтобы улучшить общение с детьми, углубить сотрудничество с ними и побудить их к наиболее полному проявлению своих способностей. В последних шести главах вы научитесь доносить до них пять важнейших принципов, которые должен снова и снова слышать каждый ребенок.

### **ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ВОСПИТАНИЯ**

Эти пять позитивных принципов таковы:

1. *Отличаться от других — нормально.*
2. *Совершать ошибки — нормально.*
3. *Проявлять негативные эмоции — нормально.*
4. *Хотеть большего — нормально.*
5. *Выражать свое несогласие — нормально, но помни, что мама и папа — главные.*



### **У КАЖДОГО РЕБЕНКА ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

Кроме того, что все дети рождаются невинными и добрыми, все они приходят в мир с особыми проблемами. Мы как родители должны помочь детям справиться с их уникальными задачами. Я рос в семье, где было семеро детей, и, несмотря на то что у нас были одни и те же родители и одинаковые возможности, все семь оказались совершенно разными. Сейчас у меня три дочери — одной из них двадцать пять, другой двадцать один и третьей тринадцать. Каждая из них отличается и всегда отличалась от других, у каждой свои особые сильные и слабые стороны.

Как родители, мы можем помочь своим детям, но не в силах избавить их от стоящих перед ними уникальных проблем и задач. Понимая данный факт, мы можем меньше беспокоиться по этому поводу и не пытаться изменить детей или решить их проблемы. Такое доверие облегчает жизнь как родителям, так и детям. Мы можем позволить детям оставаться собой и сосредоточиться на том, чтобы просто помочь им решать необходимые для роста задачи, которые ставит перед ними жизнь. Когда отец с матерью проявляют в общении меньше напряжения и неуверенности, детям легче верить в себя, в родителей и в неведомое будущее.

**У каждого ребенка свое неповторимое предназначение. Приняв этот факт, родители могут успокоиться, расслабиться и не брать на себя ответственность за любую проблему, возникающую у ребенка.** Мы тратим слишком много времени и энергии на попытки понять, что могли бы сделать мы или что должен был сделать ребенок в той или иной ситуации. Вместо этого нам следовало бы осознать, что перед всеми детьми периодически встают различные проблемы, вопросы и задачи. Наша задача как родителей — помочь детям повернуться к проблеме лицом и успешно с ней

справиться. Никогда не забывайте, что у каждого ребенка уникальный набор задач и талантов и мы не можем изменить то, какими им быть. Однако мы в силах позаботиться о том, чтобы у детей были все возможности добиться наилучших результатов, на какие они способны.

***У каждого ребенка свой уникальный набор задач и талантов, и мы не можем изменить то, какими им быть.***

В трудные времена, когда нам начинает казаться, будто с нашими детьми что-то не в порядке, нужно просто вспомнить, что они — с небес. Они изначально совершенны, и перед ними стоят неповторимые жизненные задачи. Особые препятствия, которые приходится преодолевать детям, помогают им обрести силы и развить свой особый характер.

***Детям необходимо сочувствие и помощь, но не менее необходимы им для роста и их особые проблемы.***

Для здорового роста каждому ребенку необходимо пройти через периоды испытаний. Научившись принимать и понимать ограничения, накладываемые на них родителями и миром, дети развивают такие жизненно важные качества, как умение прощать, умение дожидаться осуществления своих желаний, принятие, дух сотрудничества, творческий потенциал, отзывчивость, отвага, упорство, умение исправлять свои ошибки, чувство собственного достоинства, самодостаточность и целеустремленность. Например:

- Ребенок не научится прощать, если ему прощать некого.
- Ребенок не разовьет в себе терпение или умение дожидаться осуществления своих желаний, если всегда сразу предоставляет ему все, чего он хочет.
- Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречно.
- Ребенок не научится сотрудничать, если всё всегда происходит так, как хочется ему.
- Ребенок не разовьет свой творческий потенциал, если за него всё будут делать другие.
- Ребенок не научится сочувствию и уважению к окружающим: если он не видит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи.
- Ребенок не разовьет в себе отвагу и оптимизм, если ему не придется столкнуться лицом к лицу с неприятностями.
- Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все дается легко.
- Ребенок не научится исправлять свои ошибки, если ему неведомы трудности, неудачи и промахи.
- Ребенок не разовьет в себе чувство собственного достоинства и здоровую гордость, если не будет преодолевать препятствия и добиваться чего-либо.
- Ребенок не разовьет в себе самодостаточность, если ему не знакомо чувство изоляции и неприятия.
- Ребенок не разовьет в себе целеустремленность, если у него нет возможности противостоять авторитету и/или добиваться желаемого.

По многим причинам проблемы и испытания не только неизбежны, но и необходимы. Наша задача как родителей состоит не в том, чтобы оградить детей от жизненных испытаний, а в том, чтобы помочь им успешно преодолевать эти испытания и расти. Здесь вы узнаете новые методы позитивного воспитания, вооружившись которыми сможете своим детям справиться с жизненными проблемами и неудачами. Если вы решаете все проблемы за детей, то они не смогут отыскать внутри себя свои врожденные способности и умения.

Жизненные трудности помогают ребенку стать сильнее и пробуждают то лучшее, что в нем заложено. Бабочке приходится приложить огромные усилия, чтобы выбраться из кокона. Если, стремясь облегчить ее участь, вы разрежете кокон, то бабочка вскоре умрет. Эти усилия необходимы ей для того, чтобы развить мышцы крыльев. Избавьте бабочку от этого трудного процесса, и она не сможет летать — она погибнет. Подобным образом, для того чтобы наши дети выросли сильными и могли свободно парить над этим миром, им необходимы определенные трудности и определенная поддержка.

## ГЛОБАЛЬНЫЙ СДВИГ В СОЗНАНИИ

В XX веке западная психология развивалась в соответствии с новыми потребностями коллективного сознания. Еще чуть более сотни лет назад никто не уделял такого большого значения интроспективному исследованию глубочайших чувств, желаний и потребностей. Вопросы выживания и безопасности заботили людей больше, чем собственные эмоции. Многие просто не отдавали себе отчета в своих чувствах. Большинство людей даже не осознавали своих эмоциональных и психологических потребностей.

Изменился мир, изменились и дети. **Я не раз убеждался, что мои дочери намного отчетливее осознают и выражают свои чувства, чем я — свои. Мы все родились в эпоху колоссального сдвига в мировом сознании. С этим изменением коллективного сознания наш внутренний мир обрел большее значение.** Такие качества, как любовь, отзывчивость, способность к сотрудничеству и умение прощать, перестали быть просто возвышенными философскими концепциями, но вошли в нашу повседневную жизнь. Поведение и методы власть имущих, которые некогда считались вполне приемлемыми, теперь воспринимаются нами как злоупотребления.

**Такие качества, как любовь, отзывчивость, способность к сотрудничеству и умение прощать, уже не являются просто возвышенными идеями в устах философов и духовных лидеров, но вошли в нашу повседневную жизнь.**

История полна свидетельств об извращениях совести. Во времена средневековья определенные религиозные и политические институты инициировали жестокие убийства и пытки миллионов ни в чем не повинных мужчин, женщин и детей только за то, что те представляли себе Бога не так, как остальные, или даже просто *лечили травами*. Подобные зверства продолжались даже в XX веке. Однако теперь большинство людей их не приемлет. Поскольку человеческое сознание эволюционировало, оправдание подобных злодеяний уже представляется делом немыслимым.

Теперь уже никого не нужно учить, что убийство, воровство, насилие, грабеж — зло. Ваша совесть сама подскажет, что подобные дела непозволительны, и убеждать вас в этом нет нужды. Подобным же образом, маловероятно, что вы позволите какому-то политическому лидеру развязать войну, захватить чужую страну и отнять у ее народа все культурные и художественные ценности. Однако музеи всего мира полны ворованных вещей — так называемых «военных трофеев». Каких-нибудь пятьдесят лет назад такое психопатическое эгоцентрическое поведение с читалось вполне приемлемым.

Изменение коллективного сознания общества включает в себя эволюцию совести и разума. Если люди не способны сами осознавать, что хорошо, а что плохо, им необходимы бесчисленные правила, следование которым обеспечивается при помощи наказаний. Если же человек способен развить у себя совесть, то потребность в применении наказаний по отношению к нему отпадает. **Вместо того чтобы учить детей, что хорошо, а что плохо, позитивное воспитание сосредоточивается на том, чтобы пробудить их внутреннюю способность самостоятельно отличать хорошее от плохого.**

**Вместо того чтобы учить детей, что хорошо, а что плохо, учите их находить ответ в собственной Душе.**

Совесть — это наша внутренняя способность отличать хорошее от дурного. Это что-то вроде компаса, который всегда указывает верное направление. Мы не всегда точно знаем все ответы, но наш компас укажет нам верное направление. В прошлом люди иногда описывали совесть как тихий внутренний голос. Это единственный способ, при помощи которого они могли описать то, что сейчас испытывает почти каждый. Теперь мы просто говорим: «Я так чувствую».

Чувства — это окошко, через которое с нами общается наша душа или дух. Если человек «зациклен на мышлении», все, что ему остается, — следовать правилам и наказывать тех, кто им не следует. А люди с открытым сердцем способны непосредственно узнавать, что есть благо. То же самое внутреннее знание, но применяемое для познания мира, называется интуицией. Если его применять для решения проблем, то это называется творческими способностями. В сфере человеческих взаимоотношений оно превращается в способность любить (или видеть все хорошее в другом человеке) и прощать безо всяких предварительных условий. Развитие мышления, несомненно, очень важная задача, но **развитие совести — это самый драгоценный дар, который только могут преподнести ребенку родители.**

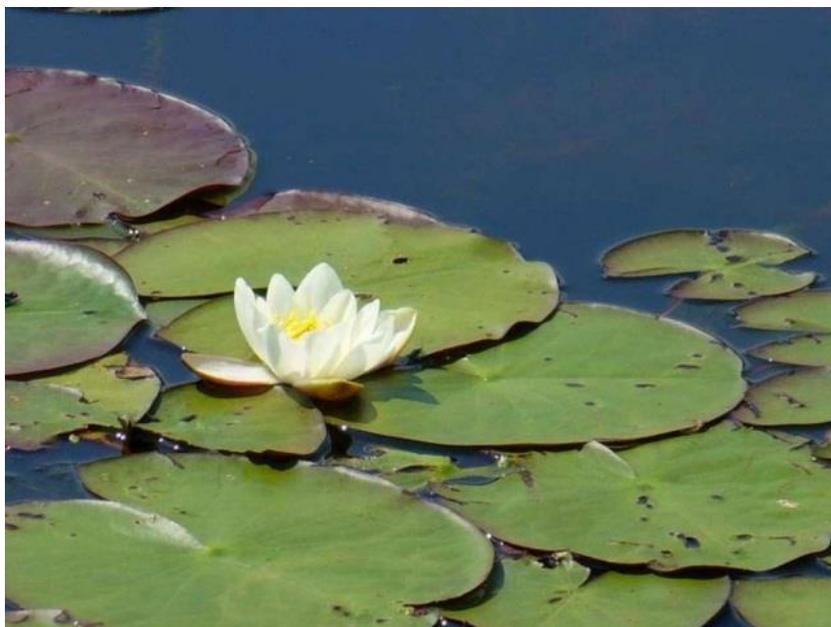
Все родители хотят, чтобы их дети знали, что есть благо, и мудро вели себя на основании этого знания. До того как в сознании человечества произошел глобальный сдвиг, о котором я уже упоминал, такое было невозможно. Родители использовали наказания и другие методы, основанные на чувствах вины и страха, чтобы удержать детей от плохого поведения и побудить к хорошему.

Ныне дети обладают врожденной способностью развивать в себе это внутреннее знание. Врожденная чувствительность обеспечивает им эту возможность, но она же может побудить детей к саморазрушению, если применять к ним устаревшие, основанные на утрашении методы. Любое чувство, которое дети получают извне, либо проецируется обратно наружу, либо направляется внутрь.

***Методы воспитания, основанные на страхе, пробуждают в современных детях склонность к саморазрушению.***

Каждый ребенок ныне приходит в этот мир с врожденной способностью отличать хорошее от плохого. Дети обладают потенциалом развития совести, но для того, чтобы этот потенциал был реализован, необходимы определенные условия.

Позитивное воспитание пробуждает в детях этот *внутренний потенциал*. Обретая связь со своей совестью, дети ведут себя хорошо, но не подчиняются слепо. Они уважают окружающих, но не из страха, а потому, что это им приятно. Они хотят и умеют вести переговоры. Они способны думать своей головой. Они не склонны слепо следовать авторитетам. Они способны на творчество, сотрудничество, сострадание, доверие и любовь. С использованием методов позитивного воспитания мы не просто облегчаем себе выполнение нашего родительского долга, но обретаем возможность дать своим детям гораздо больше, чем давали своим потомкам родители прошлого. Самая большая награда в жизни — видеть, что твои дети успешно воплощают свои мечты в реальность и искренне радуются жизни.



## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ВОПРОС:** Согласны ли вы со следующими утверждениями Дж. Грея? Дайте их интерпретацию своими словами

*Вместо того чтобы учить детей, что хорошо, а что плохо, учите их находить ответ в собственной Душе. Поверьте – он всегда там уже присутствует.*

*Такие качества, как любовь, отзывчивость, способность к сотрудничеству и умение прощать, уже не являются просто возвышенными идеями в устах философов и духовных лидеров, но вошли в нашу повседневную жизнь (т.е. стали универсальными компетенциями).*

### **Задания для проработки и осмысления от Юлии Гиппенрейтер**

Юлия Борисовна Гиппенрейтер родилась 25 марта 1930 года в Москве. В 1953 году окончила отделение психологии философского факультета МГУ. Ученица А.Н. Леонтьева, доктор психологических наук (1975), профессор (с 1978), профессор кафедры общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Области научной деятельности: экспериментальная психология (психология восприятия, внимания, психофизиология движений), семейная терапия, нейролингвистическое программирование. Блестящий популяризатор, она умеет просто и доступно рассказать о важных достижениях современной психологии. Юлия Гиппенрейтер — автор более 80 научных публикаций, среди них учебник «Введение в общую психологию» (1988). Выступала как редактор-составитель учебного пособия «Практикум по общей психологии» (1972), серии хрестоматий по общей психологии. Автор завоевавшей большую популярность книги для родителей и педагогов «Общаться с ребенком. Как?»

Составленная ею хрестоматия «Родителям: Как быть ребенком» образует единый ряд с первыми двумя ее книгами для родителей — «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?». В упомянутых книгах автор широко использует примеры и жизненные истории, в том числе взятые из мемуарной литературы.

В настоящем кейсе в разделах для заданий, выполнение которых необходимо для лучшего понимания материала, а также для сопоставления своих взглядов с мнениями других, мы приводим ситуации и вопросы, взятые из ее замечательных книг. (От составителя).

#### Задание первое

Посмотрите, насколько вам удастся **принимать** вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

#### Задание второе

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

NB: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

## ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Вместо того чтобы требовать послушания, позитивное воспитание использует определенные приемы, направленные на то, чтобы использовать сопротивление ребенка для усиления его естественной воли к сотрудничеству. Если вы поощряете волю ребенка, а не пытаетесь сломить ее, его желание сотрудничать усиливается, а сопротивление сводится к минимуму.

***Попытки сломить волю ребенка приводят к угасанию его естественного желания сотрудничать с вами.***

Удовлетворяя потребность ребенка в сопротивлении, мы можем эффективно уменьшить это сопротивление, но при этом сохранить волю. Вот четыре способа удовлетворить эту потребность:



- 1. Слушать и понимать.***
- 2. Обеспечивать подготовку и структуру деятельности.***
- 3. Отвлечь и направлять.***
- 4. Обеспечивать ритуал и ритм.***

Чтобы отпустить сопротивление и ощутить внутреннее побуждение к сотрудничеству, ребенку необходимы понимание, структура, ритм и направление. Если эти потребности не удовлетворены, в детях притупляется естественное желание сотрудничать. Например, при помощи искусства слушать родители могут показать, что они слышат и понимают чувства, желания и потребности своих детей. Если удовлетворена потребность ребенка в понимании, он меньше противится сотрудничеству.

Когда ребенок не слушается или отвергает контроль со стороны старших, позитивное воспитание не определяет его поведение как плохое или неправильное, но просто констатирует, что ребенок вышел из-под контроля — из-под родительского контроля. Вместо того чтобы осуждать, наказывать или поучать ребенка, нужно просто как-то ограничить или удержать его, чтобы не дать развиться неповиновению или неприятию родительского контроля.

Цель *тайм-аутов* состоит не в том, чтобы пригрозить ребенку или наказать его. Это просто способ помочь ребенку снова почувствовать, что он находится под контролем родителей и *ему это нравится*. Детям нужно испытывать на прочность границы дозволенного, чтобы прийти к внутреннему согласию и снова вступить в сотрудничество.

***Бог сделал детей маленькими для того, чтобы, когда они выходят из-под контроля, мы могли взять их на руки и устроить им тайм-аут.***

Нередко ребенок ведет себя плохо просто потому, что он забыл, что родители — главные и это его устраивает. Выходя из-под контроля родителей, ребенок забывает о своем естественном желании сотрудничать. Если ребенок не получает то, что ему необходимо, чтобы испытывать желание сотрудничать, он в конце концов утрачивает связь с родителями и выходит из-под контроля. Детям необходимо руководство. Если ребенок перестает испытывать внутреннюю потребность в руководстве, он уклоняется от контроля.

Приглашая ребенка к сотрудничеству, прислушиваясь к его потребностям и удовлетворяя их, а затем поощряя малыша, мы тем самым помогаем ему вспомнить о его стремлении к сотрудничеству. Когда ребенок или родитель находится в стрессовом состоянии, это стремление на время забывается. Малыш оказывается в опасном положении — словно машина без управления.

***В стрессовом состоянии ребенок выходит из-под контроля, словно мчащаяся на полной скорости машина без водителя.***

Когда родители забывают о своем естественном желании сотрудничать с малышом и начинают требовать покорности, ребенок следует их примеру и тоже утрачивает желание сотрудничать. Родитель в состоянии стресса, потерявший контроль над собой, может подтолкнуть и ребенка к тому, чтобы тот вышел из-под контроля. И наоборот: ребенок в состоянии стресса, выходя из-под контроля родителя, может вывести того из себя, — если только родитель не знает, каким образом брать бразды правления в свои руки и удерживать их.

## РАЗНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ

Каждое новое поколение отличается от предыдущего. Если родители поощряют терпимость к этим различиям, ребенок, достигая подросткового возраста, не ожидает отторжения со стороны родителей из-за того, что он иначе смотрит на вещи. Некоторые люди полагают, что многие проблемы современности порождены тем, что ныне детям предоставлено слишком много свободы. Конечно, это — часть проблемы, но, лишив детей свободы, мы проблему не решим. Решение состоит в том, чтобы укрепить связь между родителями и детьми, используя методы позитивного воспитания.

***Решение состоит не в том, чтобы ограничить свободу детей, но в том, чтобы укрепить связи между поколениями.***

Да, люди отличаются друг от друга, но из этого отнюдь не следует, будто кто-то из них лучше. Когда родители относятся к новому поколению без предубеждения, подростки не испытывают потребности отстраниться от старших для того, чтобы получить необходимое им признание. Пусть даже родители очень любят своего ребенка и относятся к нему очень внимательно, но если они обременены предрассудками, то подросток испытывает потребность противостоять им и бунтовать. Ему необходимо вырваться из их ограниченного мира. Если вы твердо придерживаетесь своих ценностей, но при этом не осуждаете инакомыслие, ваш ребенок будет без опасения обращаться к вам за поддержкой. В противном случае общение между вами скоро прекратится.

## ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Зная об особенностях разных темпераментов, мы можем подобрать для своего ребенка деятельность, которая ему требуется.

Давайте рассмотрим, чем можно занять во второй половине дня детей с различными темпераментами.

### **Сенситивному ребенку требуется понимание**

Чувствительному ребенку сложно заводить новых приятелей, и ему требуется дополнительная помощь в этом. Родителям следует привлекать сенситивного ребенка к какой-либо спокойной деятельности под наблюдением старших, которая требует гармонического взаимодействия с другими людьми. Такому ребенку не требуется слишком много впечатлений, здесь необходимо тщательно соблюдать меру. Сенситивному ребенку нужно находиться среди людей со сходными способностями и чуткостью.

Очень хорошо предоставить такому ребенку возможность ухаживать за животными. Домашнее животное, и даже плюшевый зверек, всегда поймет переживания такого малыша.

### **Реактивному ребенку требуется более разнообразная деятельность, чем остальным детям**

Для того чтобы удовлетворить эту потребность, следует давать ребенку много впечатлений. Туристические походы, музеи, парки, фестивали, спорт, гимнастика, кино, немного телевидения, видеоигры, книги, прогулки, купание в водоеме, качели — все это дает впечатления. Такие дети легко приобретают пристрастие к видеоиграм и телевидению, что доводит их до стрессового состояния, поскольку остается неудовлетворенной их потребность в других впечатлениях.

### **Восприимчивому ребенку требуется устойчивый режим дня**

Таким детям не требуется много разнообразной деятельности, поскольку это нарушит их ритм. Этому ребенку нужен режим, например: прийти из школы, почитать, выгулять собаку, немного посмотреть телевизор, поесть, сделать уроки. Восприимчивый ребенок любит режим и не любит перемены. Общество активных или реактивных ровесников может стать для него источником стресса.

Восприимчивые дети любят наблюдать за действиями других, но необходимость участвовать активно нередко оборачивается для них стрессом. Если такой ребенок остается в группе продленного дня или занимается в кружке, нужно предупредить учителей, чтобы они позволяли малышу просто наблюдать за другими детьми и не стремились непременно вовлечь его в активную деятельность.

### **Активным детям требуется структура**

Активным детям требуется надзор, правила, лидеры и действие. Хорошо, если такой ребенок занимается индивидуальными или командными видами спорта под надзором взрослых. Оставьте активного ребенка без присмотра, и он сразу начнет командовать, влипнет в какую-нибудь неприятность и втянет в неприятности других детей. Если в корзине есть одно гнилое яблоко, которое может испортить все остальные, — это именно такой ребенок.

## **ДЕЛИТЬСЯ ЧУВСТВАМИ С РЕБЕНКОМ — ОШИБКА**

В 1970-е годы взрослые начали понимать, насколько важно осознавать свои чувства. И еще они поняли, что детям также нужно знать о своих чувствах. Пытаясь научить детей осознавать собственные чувства, «просветленные» родители начали делиться с малышами своими эмоциями. Цель верная, однако, средства неэффективны.

Нужно делиться своими чувствами с равными, а дети не равны родителям. Когда человек рассказывает другому о своих эмоциях, за этим стоит потребность быть услышанным, — и слушатель отвечает сопереживанием, состраданием и помощью. Когда вы делитесь негативными эмоциями с ребенком, вся проблема состоит в том, что он не может при этом не брать на себя слишком большую ответственность за отца или мать. Если дети делятся своими чувствами друг с другом или со взрослыми, это хорошо, но родителям не годится делиться чувствами с ребенком.

В детях изначально заложено стремление радовать родителей. Если отец или мать делится с малышом негативными переживаниями, тот чувствует себя ответственным за то, чтобы утешить маму или папу. Ребенок, которому самому требуется забота, берет на себя ответственность за то, чтобы заботиться о родителе. Такое обращение ролей оказывает очень нездоровое воздействие на ребенка. Девочки склонны забывать о собственных чувствах и потребностях и слишком заботиться о маме или папе. Мальчики склонны отвергать эту ответственность и просто перестают слушать старших и интересоваться их проблемами.

***Если ребенок принимает на себя ответственность за чувства родителей, это очень нездоровая тенденция.***

Когда мать, расстроенная после трудного дня, сердится на малыша, то он не может понять, что не несет ответственности за чувства мамы. Если же мама после этого еще начинает делиться своими проблемами во взаимоотношениях с супругом, ребенок чувствует себя еще более ответственным за то, чтобы как-то помочь решить эти проблемы. Даже взрослым людям, состоящим в браке, бывает непросто выслушивать друг от друга жалобы, не чувствуя при этом вины или ответственности. А дети тем более не могут не брать на себя слишком много ответственности, когда родители рассказывают им о своих негативных эмоциях. В итоге эта чрезмерная ответственность за чувства родителей ведет к тому, что собственные эмоции ребенка притупляются. В подростковом возрасте ребенок произвольно отстраняется от родителей и перестает с ними общаться.

Например, если родители говорят ребенку: «Я боюсь, как бы ты не поранился» или «Меня огорчает, что ты не позвонил», — в нем постепенно зреет ощущение, что взрослые манипулируют им при помощи негативных эмоций. Вместо этого родителям следует сказать: «Я хочу, чтобы ты был осторожнее» или «Я хочу, чтобы ты в следующий раз позвонил мне».

Такая формулировка не просто более действенна, но к тому же не приучает ребенка принимать решения, основываясь на отрицательных эмоциях. Ребенок идет на сотрудничество не ради того, чтобы уберечь папу или маму от дискомфорта, но потому, что родители попросили его о чем-то.

***Никогда не давайте ребенку понять, что он ответствен за чувства родителей.***

Чтобы научить ребенка лучше осознавать свои чувства, родителям следует не делиться своими эмоциями, но выслушивать малыша, показывать, что они поняли его и сочувствуют. Используйте пять методов позитивного воспитания, и чувства вашего ребенка проявятся сами собой.

## СПРАШИВАТЬ ЛИ РЕБЕНКА, ЧТО ОН ДУМАЕТ ПО ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПОВОДУ

Дети не должны считать себя ответственными за чувства родителей, не должны они и думать, будто их собственные эмоции и желания дают им власть над родителями. Вполне допустимо иногда спрашивать ребенка, что он думает или чувствует по такому-то поводу или чего он хочет, но не следует делать это слишком часто. Если вы планируете что-либо сделать и спрашиваете малыша, что он думает по этому поводу, у ребенка может возникнуть ощущение, будто его мнение определит ваше решение. Таким образом, Малыш начинает уделять слишком большое значение своим мнениям, чувствам и желаниям и приходит к ложному выводу, будто он может управлять вами.

Прямо спрашивая ребенка о его мнениях и желаниях, вы тем самым наделяете его слишком большой властью. Детям необходимо, чтобы родители контролировали ситуацию в семье, но при этом им также нужно чувствовать, что старшие выслушивают и принимают во внимание их сопротивление, чувства и желания.

Вместо того чтобы спрашивать «Как ты думаешь, не зайти ли нам сегодня в гости к дяде Роберту?» скажите: «Сегодня мы пойдем в гости к дяде Роберту. Давай собираться». Если ребенку больше хочется отправиться на пляж, он скажет вам об этом.

Когда вы прямо спрашиваете у малыша, каково его мнение по тому или иному поводу, результат нередко оказывается прямо противоположным вашим ожиданиям. Такой вопрос заставляет малыша слишком напрягаться, чтобы разобраться, чего же он собственно хочет, — а ведь самоосознание у него еще не развито. Задавая слишком много вопросов, вы можете раньше времени пробудить в малыше **самоосознание**.

Обычно дети начинают стесняться некоторых вещей и стыдиться собственного тела приблизительно в девятилетнем возрасте. Это свидетельствует об усилении самоосознания и о том, что они готовы отвечать на более прямые вопросы об их мыслях и чувствах. Вместо того чтобы спрашивать у малыша, что он чувствует, родитель может просто выразить свое сопереживание словами: «Я вижу, ты расстроен». Таким образом вы стимулируете его чувства и желание говорить об этих чувствах.

Наилучший способ научить ребенка осознавать чувства, — выслушать его и сочувственно помочь ему определить свои эмоции. Другой способ создать атмосферу понимания, необходимую для осознания чувств, — рассказывать истории из своей жизни. Чтобы дать ребенку понять, что мама с папой тоже испытывают эмоции, родители могут рассказать ребенку о том, что они чувствовали, столкнувшись с теми или иными жизненными трудностями, когда были детьми. В этом случае ребенок никоим образом не считает, будто он ответствен за чувства старших или обязан каким-то образом помочь им.

***Родители могут показать ребенку, что они тоже испытывают те или иные чувства, рассказывая истории из своего прошлого.***

Когда ребенок говорит, что боится предстоящей контрольной работы, мать может поведать историю из своего детства о том, как она в свое время тоже волновалась перед контрольной. Такие истории не только показывают ребенку, что его чувства нормальны, но и подбадривают его.

## ДЕТИ ПРОЯВЛЯЮТ ПОДАВЛЕННЫЕ ВАМИ ЧУВСТВА

Чувства старших могут влиять на ребенка, даже если родители не проявляют их. Некоторые родители понимают, что делиться негативными эмоциями с ребенком не следует, но сами не умеют эффективно освобождаться от них. В результате подавленные эмоции накапливаются в душе — особенно в стрессовые периоды. Несмотря на то что родители стараются держать эти чувства в себе, те могут повлиять на ребенка.

Когда взрослые копят в себе негативные чувства, эмоции их ребенка усиливаются. То, что подавляют в себе родители, затем проявляют дети. Нередко неразрешенные эмоциональные проблемы

членов семьи берет на себя ребенок с ярко выраженным сенситивным темпераментом. Большинство современных психологов признают, что проблемы ребенка очень часто непосредственно связаны с проблемами родителей.

***Нередко неразрешенные эмоциональные проблемы членов семьи берет на себя ребенок с ярко выраженным сенситивным темпераментом.***

Если вы беспокоитесь по поводу того, что не сделаете какую-то работу в срок, вполне вероятно, что ваш ребенок скоро станет жаловаться, что у него слишком много дел и мало времени. Если вы чувствуете, что вами пренебрегают и вам не на кого положиться в жизни, кто-то из ваших детей станет жаловаться, что никому до него нет дела. В этих примерах ребенок принимает на себя те чувства, которые подавляете вы.

Дети — как губки. Если вы полны любви и сочувствия, они впитывают вашу любовь, и она помогает им исцелять собственные раны и избавляться от печалей. Если вы полны тревоги, напряжения, гнева, уныния, страха, обиды и разочарования, — они впитывают именно эти чувства. Они буквально наполняются вашими негативными эмоциями, а затем выплескивают их.

***Дети вбирают в себя негативные эмоции окружающих, а затем выплескивают их.***

Это объясняет, почему в те дни, когда вы расстроены и подавлены, ваш ребенок нередко ведет себя особенно капризно или неуравновешенно. Если взрослые не в силах позаботиться о собственных нуждах, ребенок впитывает в себя их чувство неудовлетворенности и выплескивает его наружу. Ребенок капризничает в самое неудобное для вас время именно потому, что в эти периоды вы сами не уделяете достаточно времени удовлетворению своих потребностей.

Конечно же, у ребенка есть собственные проблемы и эмоции, но, когда ему приходится принимать на себя еще и эмоции родителей, это для него слишком тяжело, и он раздражается скандалом. Однако помните, что дети периодически бушуют и тогда, когда родители управляют своими эмоциями успешно.

Один из способов определить, что малыш выплескивает ваши же эмоции, — *тест на сопротивление*. Если вы сопротивляетесь чувствам малыша, значит, он проявляет именно те эмоции, которые вы подавили в себе. Если же вы способны выслушивать малыша терпеливо и сочувственно, значит, он проявляет не ваши чувства.

***Если чувства малыша вызывают у вас протест, значит, он проявляет эмоции, которые вы подавили в себе.***

## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ВОПРОС:** Приведите примеры из вашего опыта семейной жизни — справедливо ли то, что утверждает автор?

***Нередко неразрешенные эмоциональные проблемы других членов семьи берёт на себя ребенок с ярко выраженным сенситивным темпераментом, и не потому, что он так уж сильно этого захотел***

***Если чувства малыша вызывают у вас явный протест, значит, он проявляет эмоции, которые вы безотчетно подавили в себе.***

**Задания для проработки и осмысления  
от Юлии Гиппенрейтер**

### ***NB: ЧЕТЫРЕ РЕЗУЛЬТАТА УЧЕНИЯ***

Ваш ребенок чему то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

Первый, самый очевидный — это **знание**, которое он получит или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть **учить самого себя**.

Третий результат — **эмоциональный заряд** от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, четвертый результат — **наследие ваших взаимоотношений с ним**, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств),

Запомните, родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился? научился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. *Они гораздо важнее!*

Так что, если ваш ребенок строит из кубиков странный «дворец», лепит собачку, похожую на ящерицу, пишет корявым почерком или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом увлечен или сосредоточен — не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите искренний интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам, и ему.

### **Задание третье.**

Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: «Давай вместе!» **Посмотрите на его реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе.** Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие («отпустить руль»), но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!).

**Выберете пару новых дел**, которые вы хотели бы, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

**Дополнительно:** Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено.

### **Задание четвертое.**

Начните **видеть и слышать** в вашем повседневном общении с ребенком: замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив, увлечен... и называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о **повествовательной** (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

### **Дополнительно**

Правила поведения становятся принципами нашей жизни, если мы постоянно их применяем, тренируем себя в их исполнении – как спортсмены, как технологи, следующие инструкциями – причем в главном – не отступая ни на йоту.

*Какие из уже освоенных и воспринятых принципов позитивного воспитания вы осознаете как часть своей ежедневной жизни в семье, во взаимодействиях с вашим ребенком?*

*А какие из принимаемых вами навыков остаются лишь формально воспринятой информацией, не затрагивая ни ваших переживаний, ни ваших действий?*

## ХОТЕТЬ БОЛЬШЕГО НОРМАЛЬНО

Когда ребенок не знает, чего хочет, он становится слишком восприимчивым к желаниям других. Малыш лишается возможности понять, кто он есть, и развить свое «я». Вместо этого он становится таким, каким хотят видеть его окружающие. Не зная, чего он хочет, ребенок воспринимает желания других и не развивает свою силу, страсть и волю. Без ясного осознания собственных желаний и потребностей он не способен понять, что для него в жизни важнее всего.

***Не зная, чего он хочет, ребенок принимает желания других за свои собственные.***

Слишком часто, когда ребенок хочет большего или огорчается по поводу того, что не получил желаемого, старшие дают ему знать, что он плохой, эгоистичный или избалованный. В прошлом считалось, что дети должны довольствоваться крохами со стола жизни, — что им, как правило, и доставалось. От ребенка требовали, чтобы его было видно, но не слышно, — и, став взрослым, он тоже в основном встречал со стороны окружающих безразличие и пренебрежение. Ребенку не было позволено просить о большем и даже хотеть большего.

Подавление чувств малыша являлось одной из важнейших составляющих воспитания, поскольку родители не знали, что им делать с негативными эмоциями ребенка, которые проявятся, когда его очередное желание не будет исполнено. Позволение хотеть большего дает ребенку власть, которой в прошлом родителям было нечего противопоставить.

Сегодня у нас в руках есть позитивные методы контроля над негативными эмоциями, и теперь, если ребенок хочет большего, это нормально. Желая большего, дети могут более четко прочувствовать, кто они есть и для чего пришли в этот мир.

## СТРАХ ПЕРЕД ЖЕЛАНИЯМИ

Многие люди считают, что, если позволить детям хотеть большего, те станут слишком капризными и неуправляемыми. Несомненно, гораздо проще иметь дело с малышом, который безропотно приспосабливается к каждому вашему желанию, но такой ребенок не получает возможности осознать и развить свое «я», свой неповторимый жизненный стиль и путь. Если вы дарите ребенку любовь и должным образом учите его управлять собственными чувствами, то, получив позволение хотеть большего, он не становится капризным или неуправляемым. Желая большего и не получая, ребенок учится самодисциплине и важнейшему искусству откладывать удовлетворение своих желаний на потом.

Некоторые родители беспокоятся, что, желая большего, ребенок станет эгоистом. Такое может случиться, если они всегда уступают желаниям малыша. Ребенок становится избалованным не из-за того, что получает желаемое, но из-за того, что ему позволяют манипулировать окружающими при помощи капризов и скандалов. Ребенок становится избалованным и эгоистичным, когда родители отказываются от собственных желаний и потребностей ради того, чтобы удовлетворить капризы малыша.

***Ребенок становится избалованным не тогда, когда хочет больше, но тогда, когда родители ущемляют собственные интересы ради исполнения его желаний.***

Ребенок становится избалованным тогда, когда отец с матерью стараются задобрить малыша, удовлетворяя каждый его каприз, чтобы избежать скандалов. Позволяя ребенку хотеть большего, родители должны оставаться непреклонными, когда он начинает скандалить, и в этих случаях назначать малышу **таймауты**. Если дать ребенку возможность хотеть большего и корректировать свои желания в соответствии с жизненными реалиями и ограничениями, то он в конце концов научится ценить то, что у него есть в данный момент.

Если вы помогаете малышу справиться с периодически возникающими у него сильными чувствами, регулярно назначая ему таймауты и используя соответствующие методы общения, — значит, можете смело позволить ребенку строить далеко идущие планы и хотеть большего. При этом у вас вырастет уверенный в себе, отзывчивый и готовый к сотрудничеству ребенок.

Сосредоточиваясь не на слепой покорности, а на сотрудничестве, позитивное воспитание стремится развить волю и желания ребенка, и при этом родители уверенно удерживают контроль над ситуацией в своих руках. Чтобы добиться сотрудничества, нет необходимости ломать волю ребенка. Даже если малышу хочется поиграть подольше, он все равно отправится в кровать, когда на то будет воля старших. Родители, использующие пять методов позитивного воспитания, позволяют детям иметь собственные желания, но последнее слово всегда оставляют за собой.

Одна из проблем, возникающих, когда мы разрешаем ребенку хотеть большего, состоит в том, что нам иногда приходится тратить больше времени. Дети не всегда уступают сразу. Иногда они хотят делать не то, чего ждете от них вы, и говорят вам об этом. Уделяя ребенку немного времени и выслушивая, почему он хочет то, а не это, родители удовлетворяют важную потребность детской Души. Если малыш видит, что в большинстве случаев его слушают, он проявляет больше уступчивости в те моменты, когда у родителей действительно нет времени уделить ему внимание.

Наша душа выражает себя посредством воли. Если вы не ломаете волю малыша и не пренебрегаете его желаниями, душа ребенка дышит и растет. Воля служит нам движущей силой в жизни. Не пожалейте времени, чтобы воспитать волю своих детей, и тем самым вы укрепите соединяющую вас связь и пробудите их стремление к сотрудничеству.

Все новорожденные исполнены восторга. Из восторга черпает силу их воля. Если ребенку позволено хотеть большего, его воля крепнет и растет в гармонии с волей родителей и других людей. Если же волю подавляют, малыш постепенно утрачивает ту особую искорку, которая так чарует нас в маленьких детях. Ребенок теряет этот восторг, побуждающий его к жизни, любви, обучению и росту.

***Поощряя волю ребенка, вы помогаете ему сохранить восторг, побуждающий его к жизни, любви, обучению и росту.***

Учась осознавать свои желания и уважать желания родителей, дети развивают в себе такие важные качества, как почтительность, способность делиться, дух сотрудничества, умение идти на компромисс и вести переговоры. Если ребенку позволено хотеть большего, то для того, чтобы найти себя, у него не возникает потребности бунтовать в подростковом возрасте.

## **БЛАГОДАРНОСТЬ**

Родители спешат привить своим детям добродетель благодарности, не позволяя им при этом хотеть большего. «Скажи спасибо за то, что у тебя есть» — первый ответ на желание ребенка получить больше. И сами взрослые часто не позволяют себе хотеть большего, поскольку боятся показаться неблагодарными.

В прошлом жертвенность была важным условием духовности. Праведность, или духовность, подразумевала жертвы во имя Бога. Жертва была общепризнанным способом ощутить свою связь со Всевышним, поскольку помогала человеку обрести чувствительность. Лишая себя чего-то во имя Бога, человек глубже соприкасался со своими чувствами. Сегодня нам нет нужды приносить жертвы, чтобы пробудить в себе чувства. Нам нужно позволить себе хотеть большего, и чувства придут в изобилии.

***В прошлом Всевышнему нужно было приносить жертвы, а теперь наша задача — полнокровно жить во имя Бога.***

## ДЕТИ ВСЕГДА ХОТЯТ БОЛЬШЕГО

Если ребенку позволено хотеть большего, он станет всегда пользоваться этой возможностью. Иногда вам будет казаться, что вы не в силах удовлетворить его. Это — здоровое явление, сопровождающее процесс роста. Для того чтобы ощутить свою способность чувствовать себя счастливым независимо от обстоятельств, малышу иногда нужно осознать, что он не может получить все желаемое.

Не получив желаемого во внешнем мире, ребенок возвращается к своим подлинным нуждам. Ощущая потребность в любви, маленький человек внезапно осознает, что может быть счастливым, даже не получая всего, что он хочет. Совсем не обязательно получить все немедленно. Так ребенок учится откладывать исполнение своих желаний на потом.

И еще детям свойственно хотеть, чтобы мама с папой уделяли им больше времени и внимания, чем возможно. Родители должны знать, что, получив право хотеть большего, дети всегда будут пользоваться этим своим правом. Ребенку очень важно научиться быть счастливым прямо здесь и сейчас, несмотря на то что он не всегда немедленно получает желаемое.

***Научиться откладывать исполнение желания на потом — значит уметь быть счастливым прямо здесь и сейчас, несмотря на то что твои желания не всегда исполняются немедленно.***

Именно поэтому так важно уметь контролировать негативные чувства. Если ребенок хочет большего и не всегда это получает, он становится очень несчастным. Родители должны удерживать себя от попыток всякий раз взбодрить ребенка или решить его проблему. Ребенок подобен бабочке, которая силится выбраться из кокона, — это усилие жизненно необходимо ей, чтобы развить крылья и летать.

Одно из важнейших искусств, необходимых для счастья в жизни, — умение откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Способность хотеть большего и при этом радоваться тому что у тебя есть, дает нам огромную силу. Умение поддерживать это равновесие развивается всякий раз, когда малыш не получает желаемого и расстраивается по этому поводу. Когда вы помогаете ребенку осознать свои чувства, а затем отпустить негативные эмоции, он вновь и вновь ощущает, что может наслаждаться текущим моментом, несмотря на то что жизнь не совершенна и не все идет так, как ему хочется.

***Способность сопротивляться авторитету — основа формирования позитивного чувства собственного «я».***

На первый взгляд может показаться, что позитивное воспитание основано на вседозволенности, но на самом деле оно позволяет даже еще лучше контролировать ребенка. Данные методы помогают установить контроль над детьми, не подавляя их виной и страхом. Если родители позволяют ребенку выражать свое несогласие, это не означает, что они во всем ему уступают. Просто родители выслушивают возражения малыша и принимают их во внимание.

Таким образом, ребенку дана возможность не бездумно подчиняться родителям, а сознательно сотрудничать с ними.

Позволяя детям говорить «нет», мы даем им возможность выразить свои чувства, определить, чего они хотят, а затем вести переговоры. Это не означает, что вы всегда будете делать то, чего хочет ребенок. Из того, что ребенку позволено выражать свое несогласие с родителями, вовсе не следует, что всё всегда будет так, как хочет он. Однако малыш видит, что его чувства и желания услышаны, а это само по себе нередко склоняет его к сотрудничеству. И самое главное — ребенок может идти на сотрудничество, не подавляя свое истинное «я».

***Из того, что ребенку позволено выразить свое несогласие с родителями, вовсе не следует, что всё всегда будет так, как хочет он.***

В душе у каждого ребенка есть кнопка. Стоит ее нажать — и ребенок вспоминает о том, что он хочет сотрудничать со своими родителями и радовать их. Пять принципов и пять методов позитивного воспитания главным образом предназначены для того, чтобы дать вам доступ к этой кнопке. Научившись нажимать на кнопку, родители обретают контроль, необходимый для того, чтобы руководить своими детьми. Дети всех возрастов учатся прежде всего посредством сотрудничества и подражания. Если родители не нажимают на волшебную кнопку, ребенок оказывается ограничен в своей способности учиться и расти.

***Дети всех возрастов учатся прежде всего посредством сотрудничества и подражания.***

Позитивное воспитание эффективно даже при работе с детьми, которые не знакомы с позитивными принципами с раннего возраста. Стать хорошим отцом или матерью и вдохновить своих детей на сотрудничество никогда не поздно. Когда бы вы ни начали руководствоваться пятью принципами позитивного воспитания, вы сможете улучшить общение с ребенком, добиться от него сотрудничества и помочь ему проявить все лучшее, что в нем заложено.

## **ПОДРОСТКИ ВТАЙНЕ ЛЮБЯТ ГРАНИЦЫ**

Быть главным — это не то же самое, что быть лучшим другом вашего ребенка. Подросткам не всегда нравится ваше окончательное решение, но они принимают и уважают его и втайне довольны им. Подростки испытывают очень сильное влияние со стороны сверстников. Им легче сопротивляться искушениям, если они могут переложить ответственность за свой отказ на родителей. Если подросток скажет, будто родители, использующие позитивное воспитание, накажут его за тот или иной проступок, это будет неправда. Однако можно просто сказать, что у него возникнет много проблем с родителями.

***Подростку легче сопротивляться искушениям, если есть возможность переложить ответственность за свой отказ на родителей.***

Из того, что позитивное воспитание не использует наказаний, совсем не следует, что дети могут вести себя как попало без всяких последствий. Для того чтобы получить свободу, подросток должен завоевать доверие. Если же выяснится, что он не в состоянии уважать границы своей новой свободы, значит, свободу нужно ограничить. Родители могут временно сократить свободу подростка — но не в качестве наказания, а в качестве поправки.

***Родители могут временно сократить свободу подростка — но не в качестве наказания, а в качестве поправки.***

Например, шестнадцатилетнему Тому позволено по выходным гулять до часу ночи. Однако он постоянно приходит домой около двух. Он объясняет, что просто забыл следить за временем, и не понимает, почему родители поднимают столько шума из-за этого. Его мать, Сара, объясняет, что ночью контроль со стороны старших ослаблен и поэтому ребенок должен сам вести себя более зрело и ответственно. Если он забывает следить за временем и не может вернуться домой к часу ночи, значит, он не достаточно зрелый и ответственный, чтобы гулять так долго.

Сара сказала, что если сын хочет гулять до часа ночи, то он должен звонить домой около полуночи. Это ответственное действие поможет ему не забывать, когда нужно вернуться домой. Том по-прежнему забывал. После нескольких безуспешных попыток решить проблему Сара поняла, что допустила ошибку, предоставив сыну слишком много свободы раньше времени.

Тогда Сара сказала: «Мне стало ясно, что, позволив тебе гулять до часа ночи, я допустила ошибку. Я понимаю, что ты стараешься как можешь, но думаю, что ты пока еще не готов к такой свободе. Отныне ты должен возвращаться домой к полуночи, и, если в течение некоторого времени ты будешь приходить вовремя, я снова позволю тебе гулять до часа ночи».

Таким образом, свобода Тома была временно ограничена — до тех пор, пока он снова не завоеует доверие матери. Лишать ребенка привилегии можно только в качестве последнего средства. Подросток

должен видеть, что вы не раз пытались утрясти проблему и в конце концов пришли к заключению, что он просто еще не готов пользоваться предоставленной ему свободой.

***Родители должны следить за тем, чтобы поправки служили не для того, чтобы наказывать подростка, угрожать ему или добиваться от него сотрудничества.***

Подобные поправки нужны только в том случае, когда родители осознают, что предоставили сыну или дочери слишком много свободы и теперь нужно немного притормозить. Подросток может постепенно завоевать доверие старших и снова получить утраченные права и привилегии. Не забывайте, что лишать подростка привилегий следует только после того, как вы испробовали другие методы. Помните: если вы наказываете ребенка, он не сможет открыто обращаться к вам за поддержкой.

***Позитивное воспитание не признает наказаний, но допускает в случае необходимости поправки относительно предоставленных ребенку прав.***

Для того чтобы контролировать ребенка, родителям нужно знать, где он находится, с кем проводит время, что делает и кто за ним присматривает. Однако подростки нередко просто сами не знают, куда они идут. Они хотят выйти из дома, оказаться в компании ровесников и делать что угодно. Если они уже умеют водить машину, они счастливы уже просто от одной возможности покататься. Родители хотят знать, куда отправляется подросток, а он действительно не знает. Для того чтобы решить эту проблему, можно просто установить новые правила.

Если подростку позволено просто гулять вместе с друзьями, можно сказать ему, чтобы он звонил домой около десяти вечера или даже носил с собой пейджер. Если подросток забывает позвонить или брать с собой пейджер, тогда приходится лишить его этой новой свободы гулять где угодно до тех пор, пока он не приучится носить с собой пейджер или звонить в условленное время.

***Хотя подростки противятся вашим правилам, в глубине души они благодарны за то, что вы контролируете их и несете за них ответственность.***

В течение следующего месяца вы требуете от подростка, чтобы он заранее решал, куда пойдет, но при этом он может носить с собой пейджер или звонить в десять часов вечера. Как только вы убедитесь, что он не забывает об этом, можете вернуть ему свободу гулять где вздумается.

***Когда подросток завоевывает доверие, можно давать ему больше свободы.***

Давая подростку право гулять дольше, многие родители просят звонить им в определенное время, чтобы поговорить с ним и убедиться, что у него все в порядке. И еще хорошо, если подросток знает, что родители могут в любое время позвонить ему. Это служит лишним сдерживающим фактором против того, чтобы пробовать наркотики и вообще влипать в разные неприятности.



## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ВОПРОС:** Что выражают приведенные Дж. Греем принципы, если их сформулировать своими словами?

*Подростку легче сопротивляться искушениям и негативным соблазнам, если есть возможность переложить ответственность за свой отказ на родителей.*

*Хотя подростки часто демонстративно противятся вашим как бы формальным требованиям и правилам, в глубине души они благодарны за то, что вы контролируете их и несете за них ответственность.*

### **Задания для проработки и осмысления от Юлии Гиппенрейтер**

*Сопоставьте принципы позитивного воспитания с приведенными правилами взаимодействия родителей с детьми по поводу самой процедуры предъявления правил.*

#### **Правило первое**

**Правила, или ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого.** Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

#### **Правило второе**

**Правила не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.** Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения. Оба первых правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

#### **Правило третье**

**Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.**

#### **Правило четвертое**

**Правила, т.е. ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой.**

#### **Правило пятое**

**Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.**

#### **Правило шестое**

**Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.**

## ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ БУНТУЮТ

На третьем этапе для ребенка естественно искать общества других подростков, но при этом он не обязан отказываться от поддержки со стороны родителей и семьи. **Если ребенка растили при помощи методов позитивного воспитания, то в подростковом возрасте он не испытывает потребности бунтовать** для того, чтобы развить позитивное чувство собственного «я». На каждом этапе развития ребенку давали свободу быть собой. В результате ему не нужно бунтовать.

***Подростки бунтуют в том случае, если им не дают достаточно свободы быть собой в детстве.***

Чтобы сопротивляться нездоровым влияниям со стороны других подростков, вашему сыну или дочери нужно ощущать свою связь с домом. Этого можно достичь не за счет усиления контроля, а при помощи пяти методов позитивного воспитания. Подростку нужен кто-то, к кому можно прийти за пониманием, одобрением и советом. Он станет искать поддержки родителей только в том случае, если те могут дать ему необходимое.

***Подросток обращается к родителям за помощью только в том случае, если они могут дать ему необходимое.***

Многие подростки в наше время бунтуют потому, что родители (используют методы воспитания, основанные на устрашении. Как (только родители отказываются от наказания и других основанных на страхе методов и начинают применять методы позитивного воспитания, потребность в бунте отпадает. Но даже позитивное воспитание не сработает, если родители продолжают слишком сильно контролировать ребенка. Подростку нужно предоставлять все больше свободы. Если подросток получает недостаточно свободы, то однажды он обязательно взбунтуется. Для того чтобы избежать подросткового бунта, родители должны поддерживать равновесие между свободой и контролем.

## УВАЖАЙТЕ МНЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Всегда лучше подтолкнуть подростка к тому, чтобы он сформировал и высказал свое мнение по поводу того, почему вы хотите чего-то, но не почему вы испытываете те или иные чувства. Не годится спрашивать: «Знаешь ли ты, что я чувствую в связи с этим?»

Выражая свои чувства, вы добьетесь только того, что ребенок просто перестанет вас слушать или почувствует себя виноватым. Большинство нынешних детей сразу же распознают попытки взрослых заставить их почувствовать себя виноватыми и делают все наоборот. Помните: дети до восемнадцати лет зависят от родителей. Они не ответственны за чувства отца с матерью, но вполне способны понять, почему вы хотите, чтобы они поступали определенным образом. Если подросток противится вашей воле, вместо того чтобы читать лекции, вызовите его на беседу. Скажите: «Как ты думаешь, почему я хочу, чтобы ты поступал именно так, а не иначе?»

Для того чтобы удерживать контроль над ситуацией, родителям не нужно добиваться от ребенка согласия. Подросткам необходима свобода думать независимо и формировать собственные мнения. Это очень важный этап их развития. Если вы не требуете, чтобы подросток покорялся или соглашался с вами, у него нет потребности бунтовать. Пятый принцип позитивного воспитания гласит: иметь собственное мнение нормально, но помни, что все равно отец с матерью — главные.

***Подросткам необходима свобода думать независимо и формировать собственные мнения.***

Родители должны помнить: самое главное, чтобы подросток продолжал общаться с ними; поэтому не нужно отталкивать его непрошеными советами и чрезмерной критикой. Родители должны научиться чувствовать, когда ребенок действительно просит совета, а когда просто пытается выяснить, может ли он еще говорить с родителями на интересующие его темы.

Если ребенок приходит из школы и рассказывает вам о других подростках, которые нарушают правила, ведут себя непочтительно или живут половой жизнью, родители должны проявлять сдержанность и не прибегать сразу же к проповедям, лекциям, нравоучениям и угрозам.

Рассмотрите нижеприведенные примеры и проанализируйте, какова была бы ваша первая реакция на слова подростка, а затем подумайте о том, как нужно было бы себя вести для того, чтобы ваш ребенок и впредь разговаривал с вами на любые темы:

- Гарри сегодня списывал на математике.
- Тина сегодня при всех ругалась со своим мальчиком.
- Крис прогулял школу и все утро проторчал в видеотеке.
- Я отлупила Роджера за то, что он дергает меня за волосы.
- Мистер Ричардс — дурак и зануда. Он требует от нас слишком многого.
- Сюзан сегодня была без задних ног. Всю ночь с кем-то пьянствовала.

Когда подросток рассказывает нечто подобное, он просто прощупывает почву: можно ли с вами говорить или вы сейчас приметесь за проповеди, лекции и нравоучения в его адрес или в адрес его приятелей. Вместо того чтобы реагировать на эти реплики, нужно вначале спросить подростка, что он сам думает по поводу происшедшего. Затем можно спросить: «Как ты полагаешь, что думаю по этому поводу я?» Помните: если вы выслушиваете мнение подростка, он будет разговаривать с вами.

***Вместо того чтобы сразу реагировать на откровения подростка, нужно вначале спросить, что он сам думает по поводу происшедшего.***

Если родители начинают немедленно осуждать мнение и поведение подростка или звонят другим родителям или учителям, пытаясь решить проблему, ребенок просто перестанет с ними общаться. Нужно воздержаться от искушения решить проблему или дать совет. Просто выслушайте и попытайтесь вспомнить, как вы вели себя и что делали будучи подростком.

Сохранить общение с ребенком намного важнее, чем попытаться решить отдельную проблему. Чтобы сохранить влияние на подростка, необходимо сберечь в нем ощущение связи с родителями, а для этого нужно, чтобы подросток чувствовал, что его слышат.

Иногда, выслушав о событиях дня, вы можете прийти к выводу, что что-то все-таки сделать нужно. Может быть, кто-то из подростков ведет беспорядочную половую жизнь или издевается над одноклассниками, тогда, возможно, нужно поговорить об этом с родителями этого ребенка. Но и тут родители не должны предпринимать односторонние действия. Следует вначале спросить у подростка, что, с его точки зрения, следует делать в данной ситуации. Если вы внимательно выслушаете мнение своего ребенка, он затем с большим уважением отнесется к вашей точке зрения. Если необходимо что-то делать, вырабатывайте план действий вдвоем. Когда общение между вами разлажено, подросток рискует попасть под влияние неблагополучных сверстников. Если кто-то из ровесников обижает ребенка, но он не хочет, чтобы вы говорили об этом с родителями обидчика, в большинстве случаев лучше с уважением отнестись к его мнению. Знайте: если вы злоупотребите доверием ребенка и используете полученную от него информацию неприемлемым для него образом, он просто перестанет делиться с вами.

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

**ВОПРОС:** Насколько, как вам кажется, столь трогательное отношение к соблюдению прав на самостоятельность, свободу и самоорганизацию подростком пространства своей жизни, своих мнений и ценностей, согласуется с вашим опытом взросления в собственной родительской среде?

*И так ли остро стоит эта тема в ситуации, о которой те же психологи и педагоги слишком часто говорят как о безнадзорности и безответственности со стороны родителей в отношении к собственным детям?*

### Задания для осмысления от Юлии Гиппенрейтер

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. (Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший).
10. Обнимать не менее 4 х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, **но ей Богу, вполне преодолимы!**



## ДАРЫ ВЕЛИЧИЯ

Предоставив ребенку свободу открывать и выражать свое истинное «я», вы тем самым преподнесите ему дары величия. Все великие люди в истории — мыслители, художники, ученые и лидеры — обладали способностью говорить «нет» устоявшимся правилам и мыслить творчески. У этих людей были мечты, и они умели следовать своим мечтам. Этим людям доставало сил верить в себя вопреки неверию и противостоянию окружающих. Величию всегда приходится преодолевать сопротивление. Любая история успеха полна эпизодов, когда человек был вынужден один идти против всех. Творчество и величие рождаются тогда, когда человек способен сказать «нет» всем вокруг и отказаться от бытующего образа мышления (однако при этом не просто слепо идет на конфронтацию ради конфронтации).

***Каждый из пяти принципов позитивного воспитания способствует развитию сильного ощущения собственного «я» и содержит в себе особый дар величия. Смотрите:***

1. Позволяя ребенку отличаться от других, вы даете ему возможность открыть, оценить и развить в себе свой особый внутренний потенциал и увидеть свою цель.

2. Позволяя ребенку совершать ошибки, вы даете ему возможность корректировать себя, учиться на собственных промахах и добиваться все новых успехов.

3. Позволяя ребенку проявлять негативные чувства, вы даете ему возможность научиться управлять своими эмоциями и осознавать собственные чувства, что вселяет в него уверенность в себе, отзывчивость и дух сотрудничества.

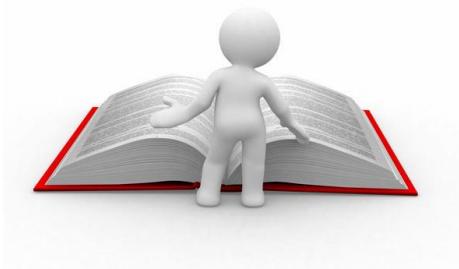
4. Позволяя ребенку хотеть большего, вы даете ему возможность осознать, что он заслуживает это, и научиться откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Ребенок способен хотеть большего, но при этом умеет радоваться тому, что у него есть.

5. Позволяя ребенку говорить «нет», вы даете ему возможность развить свою волю и определить позитивное и подлинное чувство своего «я». Обладая правом говорить «нет», ребенок развивает разум, сердце и волю, а также учится глубже осознавать свои желания, чувства и мысли. Возможность противиться авторитету — фундамент позитивного воспитания.

Я надеюсь, что это практическое руководство по искусству воспитания поможет вам лучше руководить своими детьми. *Быть родителем — труднейшая задача, но, как мы все знаем, эта задача — самая благодарная. Чтобы облегчить свою работу, постарайтесь заручиться поддержкой других родителей, которые тоже практикуют позитивное воспитание.*

Пусть эта книга поможет вам в вашем путешествии. Пусть ваши дети растут уверенными в себе, отзывчивыми и способными на плодотворное сотрудничество. Да сопутствует им успех как во внешнем, так и во внутреннем мире. Да будет им дано обрести материальное благополучие, крепкую любовь и верных друзей.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ



### **7 навыков высокоэффективной семьи** **Советы для семейной жизни от Стивена Кови**

Стивен Кови, автор супербестселлера «7 навыков высокоэффективных людей» писал ее с собственной биографии. Отец восьмерых детей, дедушка 56 внуков и восьми правнуков. Все его дети заняты любимыми делами, имеют полные благополучные семьи. Кови умер в 79 лет в окружении всей семьи.

Опираясь на свою основную работу, Стивен написал книгу «**7 навыков высокоэффективных семей**», в которой принципы успешного человека спроектированы на семью. Первые три касаются непосредственно личности самого читателя книги: пока человек не начнет работать над собой, ничего вокруг меняться не будет, и его семья в том числе.

#### **1 навык. Будьте проактивны.**

Проактивность – это сознательная ответственная активность. Родитель, супруг, совершая что-то, понимает, что его действия и решения имеют добровольный и обдуманый характер. Он отвечает за все, что случается в результате его действия или бездействия. Проактивность нужно внедрять в нужное направление – круг влияния. Это то, что вы можете менять, что от вас зависит. Круг влияния должен быть больше круга забот (то, что вас волнует, но от ваших действий не зависит). Тогда проактивность будет иметь положительный результат.

Пример. Сын разлил воду на кухне. Проактивное действие матери – узнать, для чего он это сделал, и направить его энергию в том направлении, в котором она будет полезна и безопасна для ребенка. Реактивное действие (антипод проактивного) – наказать ребенка за шалость и запретить трогать воду.

#### **2 навык. Начинайте, представляя конечную цель.**

У каждой семьи как единого целого организма должна быть одна цель, в которую включены более мелкие задачи каждого ее члена. Стивен Кови называет это миссией семьи. Без нее семья движется вслепую или течет по течению. Она не может жить благополучно, поскольку каждый член семьи делает все так, как ему хочется-нравится. Если же семейная миссия будет создана (заметим, на это может уйти несколько месяцев) с участием взрослых и детей, то каждый будет стараться внести посильный вклад в ее осуществление. Опираясь на миссию, нужно действовать в каждом конкретном случае — только тогда и только так можно достигнуть этой цели, миссии.

Для разработки миссии нет единого шаблона, семья создает ее, исходя из привычек, традиций и правил. Например, каждый член семьи представляет, как бы он хотел, чтобы она выглядела через 10-20-30 лет. Что для этого он может сделать? Какие и чьи сильные качества могут в этом помочь? А над какими семейными недостатками стоит потрудиться для их ликвидации? Все это записывается на бумаге и время от времени пересматривается и корректируется.

#### **3 навык. Главное внимание – главным вещам.**

Существуют вещи важные, срочные, несрочные и неважные. Для того, чтобы семья была счастливой, благополучной и эффективной, нужно уделять большую часть времени ей, а не работе или друзьям. Ведь именно семья дает тыл, защиту, именно она – важная составляющая жизни. Нужно как

можно больше проводить времени с детьми, мужем или женой, а не пытаться, например, заработать для их обеспечения много денег.

#### **4 навык. Мыслите в духе обоюдной победы.**

В семье не должно быть соперничества, во-первых. А во-вторых, супруги должны стараться быть оба «в деле». Не должно быть ведомых и ведущих, поскольку каждый делает посильный взнос в общую семейную эмоциональную казну. Дети имеют мелкие посильные дела, но и в общем большом деле для них тоже есть свое место. Только тогда муж и жена будут чувствовать себя комфортно, а дети будут понимать, что они тоже многое значат для принятия важных решений.

Даже такой воспитательный аспект как запрет и обязанность должны восприниматься детьми в духе самостоятельного решения. То же относится и к распределению обязанностей между супругами. Нужно сделать это так, чтобы не один был в выигрыше, а другой переживал поражение, а обеим сторонам было максимально комфортно.

#### **5 навык. Сначала поймите, а потом пытайтесь быть понятым.**

Делайте первый шаг, если хотите, чтобы к вам прислушались. Активно слушайте собеседника, интересуйтесь искренне его делами. Смотрите на членов своей семьи в духе «он такой», а не «он не такой, нужно его переделать». Не стоит оценивать и поучать, чтобы вас слушали. Нужно проявлять эмпатию и говорить о себе, своих чувствах и переживаниях. Тогда к вам сами придут за советами, ваше мнение будет интересовать членов семьи (ведь вы его не навязываете), вы будете лучше понимать не только своих близких и коллег, но и самих себя.

#### **6 навык. Добивайтесь синергии.**

Синергия – это одновременное применение и использование всех навыков в наших действиях. Секрет эффективности прячется в том, что, не поработав предыдущий пункт, добиться результата в следующем будет трудно. Синергия сразу невозможна, она требует немало времени, чтобы указанные советы стали принципами человека, по которым он взаимодействует со всеми членами семьи. Только после этого нужно стараться синергично, в комплексе, во взаимоусилении, во взаимодополнении применять все и сразу. Кови объединяет три последних совета в один: *«вовлекайте максимальное количество членов семьи во все дела»*, ведь *Только сообща* можно добиться максимального результата. Просите помощи – это не унижительно, спрашивайте совета – это всегда полезно.

#### **7 навык. Заточивайте пилу.**

Чтобы скорее спилить дерево, дровосек должен пилить не быстрее, а делать это острой пилой. Любые отношения становятся со временем рутинной, чувства притупляются, жизнь скучнее, глаз замыливается. Чтобы избежать этого, нужно вкладывать силы в обновление. Отличным примером таких вкладов являются семейные праздники, путешествия, традиции, приключения, непривычный язык общения, юмор. Что-то новое должно происходить время от времени, чтобы в семье было сплочение, дух единства, неиссякаемый интерес друг к другу – но приходить не столько само-по-себе, сколько при вашем ревнивном участии.

Все советы Стивена Кови, конечно, невозможно законспектировать в небольшой статье. Но мы постарались кратко и доступно объяснить одну из самых значительных книг о семейных отношениях. Интересно, что большинство психологов согласны с автором «7 навыков высокоэффективных семей», опыт свидетельствует — даже частичное воплощение этих советов значительно меняет семейную жизнь в лучшую сторону.

## Цитаты из Стивена Кови

*Прекратите ставить цели. Цели — это чистая фантазия, до тех пор, пока у вас не будет конкретного плана по их достижению.*

*В жизни есть три неизменных константы... переменны, выбор и принципы.*

*Доверие — это связующее звено жизни. Это наиболее важный ингредиент эффективного общения. Это фундаментальный принцип, который связывает все виды отношений.*

*У меня менталитет изобилия: когда люди искренне счастливы от успехов других людей, то весь мир испытывает радость.*

*Если вы хотите небольших изменений в жизни, работайте над своим отношением. Но если вы хотите больших и глобальных перемен, работайте над своей парадигмой.*

*Когда вы проявляете глубокое сострадание и сочувствие по отношению к другим людям, их защитная реакция снижается. Вместо нее появляется позитивная реакция, а вы проявляете незаурядное мастерство в решении совместных проблем.*

*Старайтесь в жизни чаще мечтать и воображать, а не сожалеть и прошлое вспоминать".*

Источник: <http://blaggos.com/business/leadership/experts/stiven-kovi.html>

**Задание для самостоятельного осмысления  
и обсуждения в семье и с друзьями**

### ВОПРОС:

**Сопоставьте приведенные – и не случайно представленные в работах Стивена Кови – суждения с его основными семью принципами. Не кажется ли вам, что при таком сопоставлении в формулировке этих самых навыков не все оказывается столь простым и ясным, как слышится на первый раз?**



## Правила и принципы гармоничной семьи

Каждый из нас знаком с этим простым, емким и близким словом «семья». (Напишем его по разному 7Я, 7я, Семья, семья-Я). В семье мы рождаемся, в семье проходит наше детство, в семье формируются базовые принципы и ценности, по которым мы воплощаем свою жизненную стезю. Семья закладывает в нас тот фундамент нашей жизненной философии, на который мы впоследствии опираемся, выстраивая судьбу и пожиная ее результаты. В семье реализуется потребность любить и быть любимым — и по факту семья является для нас не менее значимым фактором наряду с такими видами деятельности, как работа (реализации в профессии), общение с друзьями и хобби.

**Первым, и возможно, наиболее существенным моментом, который объединяет двух людей в семью является безусловная любовь.** Вирджиния Сатир писала: «Я верю в любовь, способность любить и быть любимым. Я думаю, что гетеросексуальная любовь – это самое прекрасное и полноценное чувство, которое может испытать человек. Не любя и не чувствуя, что любима, душа человека сворачивается и умирает». *Благодаря силе любви, мы реализуем свой потенциал и боремся за свои мечты.* Благодаря любви мы переступаем через свои простые потребности, уступая место потребностям другого человека, благодаря любви мы становимся терпимее. Но любовь, к сожалению, не может решить всех жизненных проблем. Здесь необходимо нечто большее.

**Вторым, не менее важным моментом, который является основой прочных семейных взаимоотношений, является совместность и «совместимость».** Первичные чувства и ощущения позволяют понять то, насколько партнер подходит для нас в физиологическом и психологическом плане. Иногда они приходят постепенно. Но если нет того, что называется «совместимостью», если нет того влечения, которое привлекает вас в вашем партнере, выстроить на таком фундаменте крепкую и счастливую семью довольно проблематично. Однако, это только одна сторона медали. И если человек делает свой выбор только на физиологическом влечении, то он неизменно попадет в беду. Это происходит потому, что люди, как писала та же В. Сатир, в целом очень мало времени проводят в постели.

**Третьим, очень важным моментом, является культурный статус партнеров.** С воспитанием культуры, норм и ценностей, закладывается то, что является жизненной философией человека, реализующего самого себя. Если культурная среда, в которой воспитали одного из партнеров, отличается от культурной среды другого партнера, то, скорее всего, это скажется на многих вопросах, которые встанут перед будущей семьей. А значит, необходимо быть готовым к тому, что потребуются усилия дотягивать свой культурный уровень до уровня своего партнера.

**Четвертым, очень важным составляющим, о котором пишет Вирджиния Сатир, является принцип трех составляющих — Я, Ты и Мы.** Это значит, что основу семьи составляют два человека, но три составляющих, каждая из которых живет своей жизнью и помогает двум другим. *Я помогаю себе, ты помогаешь себе, я помогаю тебе, ты – мне; я помогаю нам, ты помогаешь нам, мы помогаем тебе и мне.* И любовь в семье, как писала Вирджиния, может процветать тогда, когда есть место всем трем частям, и ни одна из них не начинает доминировать над другой.

**Следующий, пятый шаг заключается в том, чтобы ответить на вопрос, «Зачем мы вместе»?** Ведь то, зачем мы создали семью, определяет существование ее на весь оставшийся период времени.

Примером реализации подхода к равноценности жизненных планов двоих, основывающих третье – свою семью, может быть, случай из жизни того, как успешная семья реализовала это на практике. Первым, и базовым моментом в их жизни, стал **принцип равенства.** Он гласил: «Я уважаю тебя, ты уважаешь меня. Мы члены одной семьи, в равной степени заслуживаем взаимное уважение».

Вторым принципом стало **справедливое распределение ролей,** которые каждый из супругов исполнял в семейных отношениях.

Третьим принципом было **обоюдное желание каждого из членов семьи договориться по любому вопросу,** который становится препятствием на пути семейного счастья.

А четвертым, последним принципом была **договоренность о том, что все происходящее в этой семье остается только внутри семьи**. И никакие третьи стороны в лице отцов, матерей и друзей для разрешения внутрисемейных вопросов не привлекаются.

А пятый – это **серьезный, не спонтанный и не случайный разговор о своем ребенке – еще до его зачатия**. Собственно, именно с такого обсуждения к нам приходит осознание нашего собственного опыта быть ребенком, а значит и освоение родительских компетенций – **множества ясных ответов на вопрос «Что значит быть родителем?» - родителем ответственным, компетентным, эффективным**.

**Важный вопрос звучит так: Где мы находимся сейчас и что мы хотим иметь через 3,5,7 и более лет?** Это так называемый вопрос целевых отношений. Сходство или различие целей, может, либо объединять каждого из членов семьи, либо, наоборот, разъединять. Американские ученые, проводя исследования в области семейных взаимоотношений, выяснили, что наиболее более крепкими являются те пары, которые объединены общими целями. Неважно какими, материальными или духовными. Главное, чтобы они были.

**Немаловажен и принцип, который заключается в распределении семейных ролей. Кто и какие роли берет на себя?** Существуют следующие типы поведения: супруга и супруги, хозяйина-хозяйки, матери-отца, друга и подруги, ответственные по уходу за младенцем, добытчики материальных благ, сексуальные партнеры, организаторы семейных развлечений, организаторы семейной субкультуры, ответственные за поддержание родственных связей, и семейные психотерапевты. Как бы ни хотелось избежать ответственности, но определенный тип поведения в семье очень важен.

**И последний, заключительный принцип заключается в том, чтобы ответить для себя на вопрос: «Как мы будем реагировать на изменение извне?»**. (Включая рождение собственного ребенка) Конечно, хочется верить в то, что все в нашей жизни будет хорошо. Однако ничто не стоит на месте и каждая семья проходит через определенные этапы своего развития, внутри- и меж- личностные кризисы, сталкивается с разного рода событиями и обстоятельствами. И от того, насколько семья сможет быть командой, насколько каждый из членов семьи готов способствовать тому, чтобы внести свой вклад в сохранение и приумножение «рискованного семейного предприятия», будет зависеть эффективность и счастье брачного союза.

Да будет так!

**Принципы моей гармоничной семьи (запишите)**

Информационно-методический сборник подготовлен для обеспечения работы участников семинара «Пять принципов высокоэффективных семей» для родителей из замещающих и приемных семей. Пособие представляет собой «рабочую тетрадь - кейс» для тех родителей и помогающих им специалистов, которые ставят перед собой задачу не только задуматься о простых истинах воспитания в семье, имеющих практическую силу в выстраивании отношений с ребенком, но и на деле освоить навыки ответственного родительства для достижения конкретных положительных результатов.

*Источник:* Джон Грэй. Дети с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе» — Москва: София, 2004. Перевод: Евгений Мирошниченко.

### **Принципы позитивного воспитания.**

#### **Информационно-методический сборник для ответственных родителей. /**

Ред.-сост. А.А. Сняцкий, М.Г. Черкасова. — Екатеринбург : СООДЮБО «Детский Орден милосердия», 2015. — 32 с.

Адрес: 620014 г. Екатеринбург, ул. Попова 15.  
Тел. / факс (343) 3-714-703.  
e-mail: [ordendeti@yandex.ru](mailto:ordendeti@yandex.ru)

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура Arial Narrow, Усл. п.л. 2,0.  
Тираж 100 экз.