

ЧАСТЬ I

Основные сведения, которые вы должны знать

Курсы для родителей
В программе: © RIFENHART '11

1. Как добраться из Айдахо в Луизиану в малолитражном автомобиле с дикими собаками динго на заднем сидении.



2. Как благополучно провести быка через магазин фарфора, используя **ТОЛЬКО** голосовые команды!



3. Как за 60 секунд тщательно очистить стаю хищных грифов после еды с помощью только влажной салфетки.



Египтяне знали, что постройку пирамиды следует начинать с прочного фундамента. Фундамент должен выдержать вес всего сооружения, которое будет возведено на нем. Для строительства пирамид требовалось немало сил и умений. Не все из них сохранились до наших дней. Мы сегодня имеем возможность созерцать лишь те пирамиды, которые прошли испытание временем.

Эта часть книги служит прочным фундаментом для строительства пирамиды под названием “воспитание детей”. Следующие шесть глав содержат сведения, которые помогут вам заложить прочный фундамент для строительства прекрасных отношений с детьми. Как и в случае с настоящими пирамидами, вам встретятся камни преткновения при выработке навыков воспитания. Однако если заложенный вами фундамент достаточно прочен, то вы прекрасно справитесь с любыми нагрузками.

Глава 1

Игра в воспитание: все побеждают

В этой главе...

- Подготовка игровой площадки для игры в воспитание
- Пять основных навыков родителей
- Никогда не теряйте чувства юмора
- Есть ли конец у этой игры?

Согласитесь с тем, что вы не всегда бываете начеку. Но ваши дети начеку всегда. Вы знаете об этом и, что еще хуже, они тоже знают. У детей всегда готов прекрасный план атаки: они заманивают вас, а потом нападают! Они точно знают, когда следует заплакать. Им прекрасно известно, как заставить вас сказать: “Да”. Они улавливают ту долю секунды, когда вы отвлеклись и не заметили. Быть родителями равносильно игре в шахматы с противником, у которого коэффициент интеллекта равен 300. Вы знаете, что дети манипулируют вами, но как родители не хотите уничтожить противника, хотя у вас иногда и появляется эта мысль. Вы разрываетесь между любовью к ним и необходимостью правильно их воспитать. Вы хотите делать то, что вам кажется правильным, не обижаясь на ребенка только потому, что он манипулирует вами.

Давайте начнем игру в воспитание.

Цель этой игры заключается не в окончательной победе, а в поиске совместного решения, которое удовлетворит всех. Вы хотите, чтобы ваш ребенок, повзрослев, стал уравновешенным и, при этом, чтобы люди в белых халатах не надевали на вас смирительную рубашку. Но вы не можете играть в эту игру, не имея необходимых родительских навыков. Именно этому и научит вас данная глава.

Подготовка игровой площадки для игры в воспитание

Нет таких родителей, которые все всегда делают правильно. И вы — не исключение. Вы будете выходить из себя. Вы будете кричать, иногда так громко, что соседи начнут беспокоиться. Вы дадите обмануть себя хныканьем только ради нескольких минут тишины. И вы *хотя бы иногда* будете давать своим детям пирожные, пирог (все-таки в нем есть фрукты) или сухие завтраки. Это не страшно. Не бывает совершенных родителей. Если ваши дети вырастут счастливыми, здравомыслящими людьми, которые приносят пользу и имеют авторитет в обществе, и у вас сохраняются хорошие отношения с ними, значит, вы выиграли.

Итак, целью игры является совершенствование родительских навыков и взаимоотношений с детьми. Для этого вы должны усвоить три основных принципа.

- ✓ Невозможно уволиться с должности родителей.
- ✓ Быть родителями — это значит, играть новые воспитательные роли.
- ✓ Быть родителями — это значит, развивать здоровые отношения со своими детьми.

Некоторые считают, что игра в воспитание никогда не заканчивается. Но было бы хорошо получить ответ на вопрос: “В каком возрасте мои дети станут полностью независимыми?”. К сожалению, ответ таков: “Никогда”.



Американская мечта состоит не в том, чтобы иметь собственный дом. Американская мечта состоит в том, чтобы дети ушли из вашего дома. — Конгрессмен Дик Армей.

Работа, с которой невозможно уволиться

Вы не можете просто взять и выйти из игры в родителей. Работа родителей длится не с 9 до 18. Это занятие круглосуточное. И то, что у вас есть рабочее место вне дома, не означает, что ваш рабочий день заканчивается, когда вы приходите домой. Как раз наоборот: вернувшись с работы, вы облачаетесь в *униформу родителей*, и приступаете к выполнению своих обязанностей. Перерывов нет!



Не используйте шелковую и белую одежду для родительской униформы, так как с нее непросто вывести пятна.

Работа родителей состоит из нескольких обязанностей и ответственности по отношению к своим детям. Вы любите их. Вы кормите их. Вы заботитесь о них, когда они болеют. Вы играете с ними. Вы обучаете их на основании здравого смысла и того, что сами усвоили из книг. Вы дисциплинируете их. Вы выслушиваете их. А иногда вы специально совершаете глупости, просто для того, чтобы привести в замешательство их друзей (которые после этого считают вас классными).

Несмотря на все это, помните, что вы не можете уволиться, хотя и знаете, что работа родителей не предусматривает налоговых льгот. Быть родителями — это ваша обязанность, независимо от того, есть ли у вас другая работа.

Почему я все время говорю о другой работе? Потому что она влияет на то, как родители обращаются со своими детьми. Бывает, что люди, которые проводят на работе целый день, вернувшись домой, не хотят иметь дело с детьми. Очень плохо! Если вы обнаружите, что у вас не хватает времени для общения с детьми, или вы не замечаете их, потому что устали на работе, то нужно критически оценить вашу другую работу. Приоритет следует отдавать должностям родителей.



Положительный момент состоит в том, что работа родителей предусматривает прекрасные премиальные. Ваши усилия будут вознаграждены тем, что дети будут любить вас, обескураживать вас, заставлять вас смеяться, плакать от счастья или горя, будут злить вас. Иногда вы даже сможете гордиться ими!

Терминология игры

Дети не рождаются со знанием правил хорошего тона. Поэтому, даже если вы очень щепетильны в этих вопросах, вам придется смириться с реальностью и изменить свои принципы. Дети всегда называют вещи своими именами. Они просто счастливы многократно рассказывать вам обо всех своих ощущениях.

Как бы там ни было, это хорошо. Дети считают взрослых странными существами, которые непонятно зачем скрывают значение некоторых сокровенных слов. Помните, что дети просто стремятся к общению. Поэтому в этой игре привыкайте к обычному языку детей, даже если это вас иногда шокирует.

Четыре обязанности родителей

Запомните одно необходимое условие для игры в воспитание: вы должны взять на себя новые важные обязанности. Конечно, вы можете “оставаться самим собой”, но роль родителей подразумевает, что, независимо от вашего желания, эти новые обязанности все равно будут вашими. В ваших собственных интересах и в интересах ваших детей, чтобы вы хорошо справлялись с ними.

Вот эти новые роли, которые вы должны играть.

- ✓ Образец для подражания.
- ✓ Учитель.
- ✓ Друг и слушатель.
- ✓ Отец (мать).

Образец для подражания

Образец для подражания — это тот человек, на которого вы хотите быть похожим. Возможно, это соседка, вырастившая пятерых детей, которые все стали врачами. Возможно, это литературный персонаж. А может быть, это ваши родители.

Ваша манера вести себя, общаться, успокаивать детей тоже может служить образцом для подражания.

Очень важно подавать положительный пример, потому что дети стремятся копировать ваше поведение. Ваши действия играют важную роль в развитии личности ребенка от рождения до 7 лет. Независимо от ваших привычек и поведения, можете быть уверены в том, что дети наблюдают за каждым вашим движением, и считают, что вам следует подражать. Все ваши действия оказывают на ребенка непосредственное влияние — положительное или отрицательное.

Хороший пример для подражания не обязательно бывает безукоризненным во всех отношениях. Чудесно, если вы можете ходить по воде. В противном случае, старайтесь действовать так, чтобы вам не было стыдно за свои поступки. Иногда у вас будут срывы. После этого следует попросить у детей прощения, или объяснить им, почему вы так разнервничались. Ребенок должен знать, что родители иногда могут сердиться. Важно то, *как* вы выйдете из этой ситуации. В главе 23 “Общение с ребенком” рассказывается об этом более подробно.

Плохой пример для подражания не обязательно подают отрицательные личности. Типичные плохие примеры для подражания — это работоголики, алкоголики, наркоманы или люди,

которые ставят материальные ценности выше семейных (довольно часто встречающийся тип родителей).



Быть хорошим образцом для подражания означает не курить, не ругаться, не напиваться, не врать, не сплетничать, не переходить дорогу на красный свет, не воровать и т.д.

Это не слишком сложно, учитывая размер вознаграждения. Вы вырастите ребенка, с которым захотят дружить многие. Ваш ребенок будет приносить пользу обществу, и вообще будет прекрасным человеком.

Вездесущий учитель

Все ваши слова и действия остаются в памяти ребенка. С момента рождения он наблюдает за вашим поведением и учится у вас. Это звучит несколько устрашающе, не так ли? Ваш малыш открывает для себя мир, когда вы разговариваете и играете с ним. Вы должны научить его, как вытереть пролитое молоко, как реагировать на шутку, что делать, если он упал, и т.д. — т.е. всем тем вещам, с которыми мы сталкиваемся в жизни.

Если вы рассудительны, и не выходите из себя из-за разбившейся тарелки, то, скорее всего, и ваши дети будут спокойными и рассудительными. И наоборот, если вы нервны и напряжены, то весьма вероятно, что ваши дети вырастут неуравновешенными.

В роли учителя своих детей вы должны уделять внимание следующему.

- ✓ Взаимоотношениям.
- ✓ Обучению.

Взаимоотношения

Чтобы вырастить из ребенка личность, вы должны понимать, что это значит. Поэтому позвольте ребенку быть личностью, иметь собственные взгляды. Признайте и уважайте тот факт, что ваши и его взгляды могут отличаться. Да, у ребенка может быть свое мнение, которое вы должны уважать, даже если вам известно, что оно ошибочное.

Самые прочные отношения устанавливаются на основе взаимопонимания, достигнутого между людьми с разными взглядами. Создание такого равновесия требует значительных усилий со стороны родителей, потому что дети инстинктивно считают, что они всегда правы, и другие должны думать точно так же.

Обучение

Независимо от того, посещают ваши дети школу или занимаются дома, вы должны помогать им выполнять домашние задания и удовлетворять другие потребности в обучении. Время от времени объясняйте им, как устроен тот или иной предмет, позволяйте им помогать вам убирать, готовить еду, ухаживать за цветами. Все это составные части обучения.



Ученый — это самый неподходящий человек для обучения детей. Мать — это настоящий светоч знаний для ребенка. — Эдвард Балвер-Литтон.

Хороший слушатель

Вероятно, умение слушать — это одно из тех качеств, которые чаще всего недооцениваются. И напрасно. Внимательное отношение к словам ребенка — лучший подарок, который вы можете преподнести ему. Для общения с ребенком прекрасно подходит метод, который называется *зеркальное отражение*: вы повторяете или обобщаете его слова. Этот метод помогает не только уточнить сказанное, но и поддерживать нить разговора, и служит свидетельством того, что вы действительно внимательно слушаете ребенка. Метод *зеркального отображения* также можно использовать в разговоре с друзьями и другими членами семьи.

Отец (мать)

Как родители могут стать *друзьями* своих детей, оставаясь в то же время родителями? На этот вопрос сложно найти ответ. Вы хотите дружить со своими детьми, проводить время вместе, уделять им внимание и делать все для того, чтобы они выросли здоровыми, сильными, независимыми людьми. Но не следует перегибать палку и забывать о том, что вы — родители.

Слишком дружеские отношения укрепляют ребенка в мысли, что это он должен помогать вам в решении ваших проблем, а не вы растите его и обеспечиваете его потребности. Не забывайте об отрицательных привычках, которые вы, возможно, унаследовали от собственных родителей. Например, когда убеждаете ребенка перестать плакать, потому что на самом деле ничего страшного не произошло, или просите его встать, потому что у него ничего не болит.

Быть хорошими родителями — значит, воспринимать детей такими, какие они есть, как это обычно бывает среди друзей. Нельзя постоянно подчеркивать недостатки и неудачи ребенка. Наоборот, внушайте ему уверенность в своих силах. Ободряя

и поддерживая ребенка, вы не только доказываете, что вы — настоящий друг, но и помогаете ему воспитать уверенность в себе.

Всегда хвалите своего ребенка и других детей. Конечно, в похвалах следует быть реалистичным. Похвалой может быть ласковое слово или похлопывание по спине. Ехидное замечание по отношению к ребенку, даже сказанное в шутку в тесном кругу, унижает его и показывает другим детям, что можно унижать друзей “прикольными” комментариями.



Хороший друг помнит, какими мы были, и видит, какими мы можем стать. — Джанетт Оке.

Позволяйте детям “помогать” вам. Даже если при этом они рассыпят муку по всему столу, когда вы готовите обед. *Совместный* поход в магазин или уборка в доме также могут стать развлечением. Это позволит детям убедиться в том, что работа может доставлять удовольствие, и раскрыть свои способности, а вам — сделать шаг вперед в отношениях с ребенком.

Подумайте о своем лучшем друге. Спросите себя, как этот человек стал вашим лучшим другом? Возможно, вы просто проводили вместе много времени, развлекались, а потом поняли, что вы — друзья. Подобное может произойти и с вашими детьми. При воспитании детей не следует жалеть ни собственного времени, ни энергии. Вы должны *находить время*, чтобы быть рядом с ребенком, и вместе заниматься делами.



Если дети станут вашими друзьями, они будут делиться с вами своими школьными проблемами, трудностями в отношениях со сверстниками и другими подобными вопросами. Пусть дети видят в вас не только отца (мать), но и друга.

Пять основных навыков родителей

В игре в воспитание используется пять основных навыков. Освоив их, вы сможете с честью выйти из большинства возникающих ситуаций. Вот эти пять основных навыков.

- ✓ Вдумчиво говорить и слушать.
- ✓ Быть последовательным.
- ✓ Доводить начатое до конца.
- ✓ Оставаться терпеливым.
- ✓ Научиться управлять поведением.

Соблюдение этих правил позволит вам стать счастливыми родителями, и воспитать *прекрасных* детей. Однако помните о том, что эти навыки нужны вам постоянно. Нельзя использовать их только в определенные дни. Вы проиграете игру, если хоть раз отступите от этих правил!

Вдумчиво говорить и слушать

Вы должны уметь четко излагать свои мысли, желания и потребности в разговоре с детьми. Это и есть общение. Говорите четко, точно, внятно — не переливайте из пустого в порожнее. Не менее важно уметь выслушать. Если вы не можете, не хотите или не умеете слушать, вы просто обречены на поражение в игре под названием “воспитание детей”.

Быть конкретным — это значит, стараться не допускать неопределенности. Разве вам нравится разговаривать с людьми, которые не могут ясно выразить, что им нужно? Уклончивость может быть полезна для политика, но она опасна при игре в воспитание.

Вы должны точно выражать свои желания и намерения, когда разговариваете с детьми, и помнить, что они не всегда исходят из тех же предпосылок, что и вы. Поэтому, когда вы говорите: “Наведи порядок в своей комнате”, следует уточнить, что вы подразумеваете под порядком. Для вас порядок может означать такую чистоту, как в операционной хирурга. А дети могут решить, что вы имели в виду немного расширить проход от двери до кровати.



Общение — это не только умение говорить с ребенком. Это и умение внимательно слушать.

Основные правила общения состоят в том, что следует точно решить, чего вы хотите, и четко сформулировать это.

Разговаривать с маленьким ребенком просто. Он тянется за яблоком, а вы говорите: “Нет”. Он опять трогает яблоко, и вы снова повторяете: “Нет”. Так будет продолжаться до тех пор, пока вы не уведете его подальше от яблок. Действительно, он не виноват, что вы оставили его возле яблок, потому что в детской природе заложено желание поиграть с окружающими предметами.

Однако не следует лепетать: “Дорогуша, пожалуйста, не трогай яблочки. Если ты будешь трогать эти прекрасные спелые яблоки, они могут упасть, и сделают больно тебе, мой дорогой, и твоей мамочке, и будет большая неразбериха”. Ваш ребенок услышит: “Дорогуша, бу-бу-бу, яблоки, бу-бу-бу...”.

Общение — ключ к вашим отношениям с детьми, и этот небольшой раздел — лишь вершина айсберга. Обратитесь

к главе 23 “Общение с ребенком”, и прочтите ее внимательно. Правильное общение — это основа хороших взаимоотношений.

Колебание ведет к поражению. Последовательность

Представьте себе юлу. Если она не вращается, то падает. Такое вращение и есть последовательность. Если вы колеблетесь, то последовательность нарушается. Быть постоянным — значит, устанавливать правила, и не отступать от них. Даже если слезы задевают вас за живое, вы должны оставаться непоколебимы.



Будьте последовательны — не отступайте.

Вероятно, это самая сложная задача для родителей. Если ваш ребенок то и дело карабкается на обеденный стол, вы должны *всякий раз* снимать его. Не делайте вид, что вы его не замечаете. Возможно, вам надоела эта игра, но у ребенка избыток энергии, и он будет продолжать свое дело. Если вы снимаете его со стола снова и снова, значит, вы последовательны.

Дети имеют преимущества перед взрослыми. Они находчивы, они плачут, тянут к вам свои ручки, просят о снисхождении полными слез глазами, надувают губы. Но не сдавайтесь. Будьте сильны. Будьте последовательны. На самом деле детям нужно именно это. Им нужны ориентиры и последовательность в требованиях к ним.

Существует множество вопросов, в которых надо быть последовательными. Это время сна и время обеда, время для выполнения домашнего задания, правила поведения и т.д. Последовательность и послушание детей связаны между собой. Если вы не придерживаетесь определенных правил, то у вас будут проблемы с детьми.

Делайте то, что обещали, но думайте, прежде чем пообещать

Прежде чем выполнить обещанное, вы должны дать ребенку выбор. Иными словами, вы сделаете то, что собирались сделать, когда ребенок выберет свое поведение. Вы должны держать данное слово. Выполните ли вы свое обещание, когда говорите: “Сиди спокойно, или не получишь обеда”, “Пиши без ошибок, и мы поедем в Африку”?

Не говорите: “Если ты еще раз это сделаешь, то пожалеешь об этом”. Это звучит хорошо, потому что дает вам выход из затруднительного положения, и вы не связываете себя никаким определен-

ным обещанием. Но будет лучше, если вы скажете: “Если ты еще раз сделаешь это, то я не разрешу твоему другу прийти вечером в гости”. А потом, если ребенок все-таки совершит плохой поступок еще раз, ваша реакция должна быть такой: “Ты сам сделал свой выбор, и я не разрешаю тебе провести этот вечер с другом”.

Последовательность в мерах наказания дает ребенку не только выбор, но и возможность самому регулировать свое поведение. Дети сами делают свой выбор, а ваши дальнейшие действия основаны на их выборе. Но не забывайте о следующих моментах.

- ✓ Думайте прежде, чем что-нибудь сказать.
- ✓ Последовательно выполняйте сказанное, иначе дети перестанут вам верить.

Желательно также, чтобы наказание было реалистичным. Например, вместо того чтобы сказать: “Если ты еще раз сделаешь это, то я не пушу тебя гулять все тысячелетие”, скажите: “Если ты еще раз сделаешь это, то я не пушу тебя гулять с друзьями целую неделю”. Затем выполняйте обещанное, и в течение недели не разрешайте ребенку встречаться с друзьями. Пообещав своему шестилетнему ребенку спрятать его мяч, если он будет играть им в доме, обязательно спрячьте его, если он еще раз так поступит.

Более подробно о последовательном поведении рассказывается в главе 4 “Как доводить начатое до конца”.

Владелец, охранник, пастух и консультант — доктор Тим

Образы, которые у вас рождаются, показывают, что вы думаете о работе родителей. Активно ли вы “ходите за лозой”, или пассивно наблюдаете за севом, ростом и цветением? Однако эти образы могут увести вас с правильного пути, если вы не будете периодически сверять свою картинку с изменяющимися потребностями детей. Предлагаю вам четыре образа, которые вы должны запомнить. Они довольно просты, но напомнят вам о том, как работа родителей изменяется с течением времени.

Владелец. Конечно, грудных детей нужно носить на руках. Мы держим наших малышей у своей груди, когда кормим их, купаем и утешаем. Поэтому классический образ мамы или папы, которые держат малыша на руках, вполне подходит.

Охранник. Дети, начинающие ходить, и некоторые дошкольники более подвижны и независимы, чем грудные дети. Их уже не нужно носить на руках и выполнять все их желания. Однако обретенные ими подвижность и независимость могут также нанести вред. Им угрожают всевозможные опасности, начиная

с падений и ушибов и заканчивая возможностью потеряться в людном месте. Они нуждаются в вашей защите и помощи.

Пастух. Дети младшего школьного возраста (и некоторые подростки) имеют другие потребности, больше соответствующие образу пастуха. Время охранника прошло, теперь вы должны просто стоять и наблюдать, как они идут давно известными путями. Но как пастух вы должны обеспечить им безопасность и защиту. Вы должны сделать так, чтобы они не пошли по ложному пути. При этом удержание их в загоне вместе со всем стадом имеет первостепенное значение.

Консультант. Подростки (и некоторые молодые люди) нуждаются в родителях несколько иного типа. Вы больше не сможете контролировать каждое их движение, поскольку подростки выбирают такие пути, которых вы не видели, и даже не догадываетесь об их существовании. Ваши роль и влияние становятся уже, однако их значение не уменьшается. Вы напоминаете консультанта, чей опытный совет в определенных областях может быть весьма полезен тем, кто заблудился или имеет недостаточно опыта. Поэтому ваша задача — стать хорошим инструктором, мудрым и доброжелательным, сильным и доступным, основательным и содержательным. Вы живете собственную жизнь, но должны быть всегда готовы к тому, что дети посмотрят в вашу сторону, или попросят совета в очень важном вопросе.

Добротельное терпение

Что такое терпение? По отношению к воспитанию это означает не раздражаться из-за тех поступков, которые дети совершают, чтобы позлить вас. В конце концов, дети всегда остаются детьми.

Терпение — это умение понимать детский характер и собственные проблемы, и осознавать, что те поступки детей, которые злят вас, на самом деле являются вашими собственными проблемами. Дети просто запрограммированы действовать определенным способом. Вы должны быть готовы к этому, и уметь найти достойный выход из ситуаций, которые вас раздражают.

Как же добиться того, чтобы вас не нервировали орущие малыши, мокрые подгузники, запачкавшие вашу новую шикарную белую постель, или ребенок, который еле переставляет ноги, когда вы опаздываете? Терпение означает следующее.

- ✓ Выделять для выполнения определенного дела больше времени, чем требуется.

- ✓ Дать дочери два часа, чтобы она выбрала в магазине самую красивую куклу Барби, а затем пришла домой и подстригла ее.
- ✓ Понимать, что дети — это дети, и им свойственно вести себя таким образом. Ваши крики или угрозы бесполезны.
- ✓ Подумать над тем, как ответить на вечный и насущный вопрос: “Почему это раздражает меня?”

Более подробно о том, как выработать в своем характере терпение, читайте в главе 5 “Искусство оставаться спокойным”.

Умение управлять поведением

Ничем не занятые руки попадают в беду. То же самое можно сказать и о руках, оставленных без присмотра. Если ваши дети устали от безделья или одиночества, они найдут собственные способы развлечься и обратить на себя ваше внимание. Они рассортируют ваши компакт-диски; залезут в камин, измажут сажей, а затем будут лазить по ковру; а может быть, покрасят стену шоколадной пастой. Не ругайте их. Все это просто невинные занятия, придуманные детьми, чтобы хоть как-то убить время. По мере взросления скука может перерасти в равнодушие и депрессию и, в конце концов, дети будут целыми днями просто слоняться по улицам или сидеть в парке. В худшем случае скука может привести к пьянству, беспорядочным сексуальным контактам и экспериментам с наркотиками. В наше время торговцы наркотиками предлагают свой товар даже 7–8-летним детям. Это действительно ужасно!

Управлять поведением — значит, наполнить какими-либо занятиями свободное время детей. Конечно, если дети сами придумывают себе занятия, это благотворно сказывается на развитии их воображения и творческих способностей. Но если при этом взрослые возьмут на себя роль организатора, и уделят детям немного внимания, то дети не будут делать каких-либо недопустимых вещей. Не забывайте хвалить детей за то, что они помогли вам убрать игрушки, или сделали что-то полезное для младшего брата. Похвала укрепляет уверенность детей в том, что вы рады их помощи. А поскольку детям нравится доставлять удовольствие родителям, они будут делать то, что нравится вам, чтобы их похвалили.

Вы можете назвать это манипулированием вашим вниманием. И будете недалеки от истины. Не забывайте, что дети — мастера манипуляций. И ваша задача — достойно противостоять им. Вы должны манипулировать или управлять поведением детей, при этом они будут счастливы и защищены от опасностей, а вы войдете к ним в доверие и сможете принимать участие в их ежедневных делах и проблемах.

ОСТОРОЖНО! Опасность отрицательного внимания

Дети делают все возможное, чтобы привлечь ваше внимание. Даже если это внимание будет *отрицательным*. Если вы не проводите время с детьми и не уделяете им положительного внимания, они все равно найдут способ напомнить о себе. Например, разольют воду на пол. У маленьких детей такие поступки бывают довольно невинными. Но по мере взросления дети могут перейти к более опасным вещам, таким как алкоголь и наркотики.

Управление поведением состоит из следующих основных разделов.

- ✓ Дать детям занятие.
- ✓ Уделять им много внимания.
- ✓ Хвалить.

В главе 6 “Управление поведением” рассказывается о том, как вознаграждение за хорошее поведение, похвала, поцелуи, объятия и хорошо организованная игра помогут удержать детей от проказ.

Никогда не теряйте чувства юмора

По-моему, нет ничего и никого более забавного, чем дети. Может быть, именно поэтому так много хороших книг, фильмов и даже комиксов основаны на поведении детей. Юмор можно найти во всем, хотя в первое мгновение вам не всегда будет весело от детских проказ.

Не со зла дети нажимают на всевозможные кнопки. Вам действительно следует выработать в себе привычку уметь смеяться тому, от чего нормальному человеку хочется лезть на стену. Иными словами, не нервничайте. Не злитесь из-за того, что ваш двухлетний малыш раструсил детскую присыпку по всей квартире. Вместо этого хватайте фотоаппарат. Впоследствии у вас будет прекрасный повод повеселиться, разглядывая фотографии своего замуранного чада.

Обычно гнев — это первая реакция родителей, потому что поступки детей всегда неожиданны, и в результате родителям приходится наводить порядок. Ну что ж! Остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов, посмотрите на милое личико, и улыбнитесь. Гнев — это потраченная зря энергия, которую можно направить на что-то более полезное.

Пусть ваши дети остаются детьми. Они все портят. Они создают беспорядок. Смиритесь с этим, и не думайте, что они это делают специально, чтобы позлить вас. Одно из развлечений родителей состоит в том, чтобы смотреть на глупости, которые делают ваши дети, и вспоминать, как когда-то давно вас самих ругали за подобное.



Прежде чем реагировать на поступок ребенка, остановитесь, и сделайте глубокий вдох. Глубокое дыхание (или просто то, что вы на минуту задумаетесь) поможет вам понять, что все не так ужасно. Вы можете так разозлиться, что потом придется просить прощения у детей. В этом случае обсудите случившееся в тот же день, пока дети не забыли деталей.

Есть ли конец у этой игры?

Игра в воспитание практически никогда не заканчивается. Вскоре ваши дети станут взрослыми, и у них появятся собственные дети. Тогда вы будете воспитывать уже своих внуков.

Быть родителями трудно, особенно в первый раз. Даже мне, хотя у меня четверо детей, бывает сложно всегда помнить и соблюдать основные правила этой игры. Всегда быть последовательной, думать о том, как правильно общаться с детьми, ликвидировать беспорядок и находить занятие для детей — нелегкая задача.

Мамы особенно стремятся стать *супермамой*, которой под силу легко справляться со всем этим с улыбкой на лице, держа в чистоте дом, и при этом прекрасно выглядеть. Все больше и больше отцов также начинают стремиться к этому. Но это недостижимая мечта — невозможно справиться со всем сразу. Но обязательно нужно стараться. И в этом состоит основная идея этой книги.

День, когда вы привезли ребенка из роддома домой, — это самый счастливый день в вашей жизни. Однако новоиспеченная мама, возможно, обессилена, больна, печальна или раздражена из-за гормональной перестройки, происходящей в ее организме. Папа тоже устал. Вы сидите и смотрите на свое прекрасное крохотное чадо, которое открывает свой маленький ангельский ротик и начинает издавать вопли. Что вам делать? Улыбайтесь. Улыбайтесь в течение всех лет, когда вы будете иметь счастье быть родителями.