Секреты воспитания

Ох уж эти детки!

Р. К. Хазиева

Растим ребёнка *счастливым и успешным*

Советы опытного психолога для родителей

санкт-петербург
·2012·
издательский дом ЛИТЕРА

СОДЕРЖАНИЕ

Как правильно любить своих детей 4
Сила нашего воображения. Как это применить в жизни 15
Как обучить детей целенаправленной визуализации 21
Как сформировать у ребенка позитивное самовосприятие 35
Позитивные методы воспитания 40
Если ваш ребенок уже подросток 52
Заключение 61
Литература 62

Уважаемые родители!

Много книг написано о воспитании, и цель у них, по большому счету, одна — помочь родителям и педагогам воспитать успешного человека. Так зачем же еще одна — вот эта? Дело вот в чем. Человечество накапливает опыт в разных областях знаний, в том числе и в области воспитания детей. Некоторые открытия, наблюдения, выводы здесь просто поразительны! Нет сомнения, у современных родителей больше возможностей вырастить успешного, позитивного, творческого человека при условии, что они используют эти новые знания! Но книг много, родителю, обремененному в данный момент жизнеобеспечением и воспитанием детей, перечитать все невозможно. Поэтому и нужна книга, которую вы держите в руках, где новые идеи предлагаются в сжатом виде. Затраченного времени — минимум, пользы — максимум. Так что эта книга адресована вам, уважаемые родители, воспитывающие маленьких детей, и цель этой книги — подсказать, что можно и нужно сделать, чтобы ваш малыш стал более счастливым. Возможно, вы прирожденный педагог и уверены в своих силах, но даже в этом случае кое-какие мысли для вас будут новыми и полезными. Моему сыну скоро 30 лет, у моих подруг и многих коллег тоже взрослые и довольно-таки успешные дети, но, тем не менее, все мы дружно сожалеем, что не знали раньше всего того, о чем рассказано в этой небольшой книге.

Итак, эта книга — выжимка из разных источников, ее идеи почерпнуты из многих современных книг и, подчеркну, многократно проверены на практике. Пусть она подскажет вам решения проблем, возникающих в процессе воспитания, и поможет вырастить всесторонне развитую, гармоничную, творческую личность.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЮБИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

Э. Бомбек

Само собой разумеется, мы уверены, что достаточно любим своих детей. Заботимся о них, стремимся создать для них наилучшие условия для жизни и развития, стараемся удовлетворять все их желания, переживаем, если у них что-то не ладится. Предполагается, что мы естественным образом умеем выражать свои чувства к ребенку. Но современные психологи утверждают, что большинству родителей сложно проявить достаточную сердечную привязанность к своим детям. Некоторым — потому, что не все в их ребенке соответствует их ожиданиям, некоторым — потому, что они не умеют выразить свою любовь. В результате многие дети не чувствуют, что их искренне и безоговорочно любят. А между тем, это — важнейшее условие в воспитании победителя по жизни. Итак...

Любить — это значит принять ребенка таким, какой он есть! Любить — это значит признать индивидуальность своего ребенка!

Наши дети, как и мы сами, не всегда совершенны, и это нормально.

Ему 6 лет, а у него текут слюни, когда он чем-нибудь занят и увлечен...

Ей 5 лет, а она никак не может запомнить цвета, и, вообще, у нее плохая память и неустойчивое внимание...

Ему 3 года, а он все еще не говорит...

Он не умеет ладить с другими ребятами, неряшлив и ленив, обидчив и плаксив...

В общем, ваш ребенок не такой, каким вам хотелось бы его видеть.

Что делать?

Делайте все зависящее от вас, но не зацикливайтесь на этом. ***Практика показывает, что если родители не зацикливаются на недостатках ребенка, то очень часто проблема уходит сама по себе!*** Замечайте все хорошее в нем, говорите ему об этом, и он начнет становиться все лучше и лучше. Если есть необходимость говорить о недостатках, не нужно оценивать личность ребенка, а нужно оценивать только его поведение и поступки.

А что делать, если он непослушный, упрямый и все делает назло? Ответ очень прост: любить безусловной любовью! Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка всегда, даже если его поведение вызывает у нас негодование, злость и раздражение.

Попробуйте проделать следующий эксперимент. В тот момент, когда ваш ребенок выводит вас из себя, вытворяя что-то несусветное, расслабьте по возможности свое тело, прикройте глаза и скажите про себя: «Я люблю тебя таким (такой), какой (какая) ты есть, мой сын (моя дочь)! Я буду любить тебя всегда, что бы ни случилось!» Повторите несколько раз, с чувством, искренне. Ведь это правда, вы его (ее) действительно любите! Вы злитесь потому, что хотите, чтобы ваш ребенок стал лучше. Согласны? Теперь представьте вашего малыша в самые счастливые минуты вашей жизни, вспомните, какой он у вас чудесный! Негативное настроение пройдет, в голову придут новые идеи по поводу того, как решить ваши проблемы. Выполняя это упражнение многократно, вы улучшите не только ваши взаимоотношения, но и всю ситуацию в целом.

Безусловная любовь — это идеал, которого мы вряд ли достигнем полностью. Но, чем больше мы стремимся к нему и чем чаще мы достигаем положительных результатов, тем более удовлетворенными и уверенными в себе родителями становимся. И тем более довольным жизнью и нами, доброжелательным и счастливым будет наш ребенок. Поможет нам осознание того, что привыкшие к условной любви дети (я тебя буду любить, если ты будешь соответство-

вать моим ожиданиям, то есть будешь послушным, хорошо учиться и т. д.), подрастая, нас тоже будут любить только условно. Ведь наши дети — наше зеркальное отражение. Нам вряд ли понравится, если наш подросший ребенок будет любить нас только за то, например, что мы покупаем ему дорогие вещи.

Безусловная любовь не подразумевает вседозволенности. Она означает, что мы будем принимать решения в вопросах воспитания обдуманно. Любить — это не значит во всем потакать ребенку, выполнять все его прихоти. Любить — это значит применять правильные методы воспитания. Впрочем, о новых методах воспитания вы прочтете в главе «Позитивные методы воспитания».

Родителям надо помнить — каждый ребенок, в том числе и их, одарен!

Сразу же надо отмести ложное представление о том, что творчески одаренные люди — редкость. Настройтесь на то, что ваш ребенок талантлив. Ваша задача — выяснить, в какой области, и развить его способности. Современная наука утверждает, что лишь небольшая часть людей на Земле реализует свой потенциал, а остальные так и не используют заложенные в них возможности должным образом. ***В наш век, когда все большую часть монотонной работы выполняет техника, раннее обнаружение, стимуляция творческих способностей — одна из основных задач родителей.*** Возможно, ваш ребенок уже проявил какие-то склонности: с увлечением занимается лепкой или рисованием, ему очень нравится считать (складывать и вычитать числа), он с удовольствием занимается конструированием или спортом. Занятия любимым делом надо поощрять! Если что-то выделить трудно, нужно сознательно работать в этом направлении. Предлагайте ребенку разные виды деятельности! Дети должны знать, что от них ожидают творчества и что их творчество ценят! Пробуждайте инициативу и любопытство! Развитию творческих способностей способствуют разносторонние впечатления, получаемые от окружающего мира, а также игра, в которой ребенок приобретает навыки и развивает воображение. Одним словом,

родителям надо помнить, что творчество — это процесс, который можно стимулировать!

Любить — значит много общаться с ребенком

С ребенком надо много общаться не потому, что вы обязаны это делать, а потому, что это интересно. Каков он, ваш ребенок? Что он уже знает, а что еще только усваивает? Какое у него мнение об этом и о том? Что ему интересно? Какие у него проблемы, и как он их решает? Услышав его мнение, вы с чем-то согласитесь, с чем-то нет. Возможно, вы даже поспорите! Пусть ваш ребенок учится отстаивать свое мнение. Это — одно из самых главных качеств лидера!

Иногда утром я наблюдаю за папами, ведущими своих детей в детский сад. Он — весь в своих думах, а рядом шагает малыш — безмолвно, уныло. В транспорте бывает такое: мама везет свое чадо в школу или в детский сад, а в ушах наушники. Она слушает музыку. Ребенок предоставлен сам себе. В таких случаях мне хочется вынуть у мамы из ушей наушники и сказать: «Ваш ребенок в этом возрасте будет не всегда. Оглянуться не успеете — он станет взрослым. Тогда уже вы захотите с ним общаться, а он не захочет, потому что не приучен!»

Очень хорошо беседовать с детьми за обедом или за ужином, когда вся семья в сборе. Пусть каждый расскажет о том, что его волнует и интересует в данное время. Один раз начав общаться с ребенком по-настоящему, вы удивитесь, насколько с ним интересно. Спросите у него совета в каком-нибудь вопросе, объяснив в доступной форме сложную ситуацию, например у вас на работе. Рассказывайте ему разные случаи из своего детства, из жизни ваших знакомых и друзей. Еще лучше, если эти случаи поучительны. Просто читайте ребенку книги вслух и обсуждайте поведение героев. Если вы спокойно, доброжелательно, без всякой фальши и напряжения общаетесь с ребенком, ваши отношения с ним становятся доверительными и стабильными, искренними и оставляющими неизгладимый след в душе ребенка на все последующие годы.

Об общении родителям нужно знать следующее. Можно условно выделить два вида общения. Разговоры могут быть на по-

знавательные (когнитивные) и эмоциональные темы. Познавательные — это когда вы говорите о каких-то фактах, не затрагивающих лично вас. Эмоциональные — это когда вы разговариваете о человеческих чувствах, об отношениях людей. Некоторым людям (сейчас речь идет о взрослых) хорошо удаются разговоры на познавательные темы и совсем не удаются разговоры о чувствах. Как вы уже догадались, это, чаще всего, мужчины. Они могут много и с удовольствием говорить о каких-то природных явлениях, о спорте, о научных открытиях, о машинах и технике, но часто затрудняются говорить о своих чувствах. Женщины же, наоборот, чаще стремятся говорить о том, что с ними произошло или происходит, хотят делиться с другими людьми своими переживаниями и мыслями. Это не значит, что мужчины менее эмоциональны, нет. Просто у них чувства задавлены еще в детстве! Они не приучены говорить о них! Поэтому им трудно рассказывать о своих переживаниях и неинтересно выслушивать разговоры о них. Даже разговоры собственной жены о своих переживаниях часто «бесят» такого мужчину! С другой стороны, кажущееся безразличие мужа к ее тревогам и волнениям часто приводит женщину в отчаяние! Она все больше старается до него «достучаться». Чем больше она старается, тем больше сопротивляется муж. Сложная, но очень часто встречающаяся ситуация! Общение заблокировано, потому что «когнитивный» муж не может общаться на эмоциональном уровне, а «эмоциональная» жена не может разделить с ним свои самые сокровенные чувства и стремления. Муж и жена изо дня в день недовольны друг другом, брак на грани распада! Что делать в такой ситуации? Тут нужна самая малость — знать, что мужчина и женщина устроены по-разному. Мужчине нужно научиться говорить о своих чувствах, сделать первую попытку. Если мужчина, отец семейства, осознает, насколько существенна эмоциональная жизнь жены и детей, он приложит все усилия для воспитания в себе новой привычки говорить о своих чувствах и переживаниях. Зато потом он получит ни с чем не сравнимое благо: нежную, любящую, заботливую жену, спокойных, уверенных, уравновешенных, наилучшим образом развивающихся, чудесных детей. А женщинам, в свою очередь, надо помнить о том, что мужчины иначе устроены

и иначе воспитаны. Это одно из условий прочного брака! И вообще, ***любить своих детей — значит стремиться сохранить наилучшие супружеские отношения.*** Крайне необходимо наладить самые теплые, добрые отношения с супругом, прежде чем начать работу по совершенствованию себя как воспитателя собственного ребенка. Короче говоря, чем лучше ваши супружеские отношения, тем более эффективно можно использовать информацию, изложенную в этой книге.

Но бывают и эмоционально зажатые мамы. Ребенку очень сложно чувствовать себя счастливым в семье, где оба родителя скупо выражают свою эмоциональную привязанность, даже если во всех других сферах жизни эта семья вполне благополучна. Если вы принадлежите к эмоционально зажатым мамам, то эта книга для вас особенно полезна! Работайте над изменением себя — учитесь выражать свои чувства!

Любить — значит открыто выражать свои чувства!

Родителям очень важно уметь выражать свою любовь словами (вербально) и другими способами (невербально) — глазами, мимикой, движениями тела, позой и т. д.

Какой способ выражения любви для нас более значим — сказать трудно, возможно, невербальный. Итак, немного о невербальных средствах общения.

Контакт глаз — основное средство передачи чувств

Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое контакт глаз? Это значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько этот фактор решающий. Пробовали ли вы когда-нибудь говорить с человеком, который отворачивается, избегая смотреть вам в глаза? Это трудно, и такое поведение собеседника сильно влияет на наше отношение к нему. Нам больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взглядом, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику.

Родители, сами того не ведая, иногда смотрят детям в глаза, передавая им не совсем позитивные сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо себя ведет или хорошо учится. Тогда ребенок воспринимает их любовь как условную. Мы уже разъясняли выше, что при этом ребенок не может развиваться полноценно. Искренне любя ребенка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на него с любовью. Иначе он получит отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно.

К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем, особенно на чем-то неприятном для ребенка.

Психологи давно выяснили, что внимательнее всего ребенок слушает нас тогда, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, многие родители выразительно смотрят ему в глаза лишь в те моменты, когда критикуют, поучают, упрекают, ругают... Это катастрофическая ошибка. Повторюсь: любящий взгляд — один из главных источников эмоционального питания для детей. Если родитель использует прямой контакт глаз — это мощное средство — преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь! Если вы очень злы на ребенка и вам трудно контролировать выражение ваших глаз, то лучше не смотрите ему в глаза в

это время! Отведите взгляд и только тогда высказывайте свои претензии.

Нежное прикосновение — важный невербальный способ выражения любви!

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее, поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Немногие родители просто так, по доброй воле, без всякого повода пользуются возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку, особенно родители подросших детей.

Речь не идет об объятиях и поцелуях. Это вовсе не обязательно. Имеется в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т. п. Те родители, которые стараются свести к минимуму физический контакт, даже не представляют себе, какие фантастические возможности для общения они упускают. А между тем существует замечательный секрет укрепления эмоционального равновесия ребенка; раскрыть этот секрет и применять его на практике — значит, добиться успеха на нелегком поприще воспитания детей.

И маленькой девочке и маленькому мальчику нужно, чтобы их гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали.

Исследования, проведенные американскими психологами, показали, что девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики. Возможно, это и есть одна из главных причин того, что с мальчиками впоследствии гораздо больше сложностей, чем с девочками.

Очевидно, что в ранние годы развития мальчикам необходимо такое же нежное проявление любви, как и девочкам (часто у мальчиков эта потребность еще больше). По мере того как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком физическом проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом

контакте остается. Теперь его больше притягивает мужская линия поведения. Всевозможная возня, борьба, похлопывания по плечу, потасовки, шутливые драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость. В это время ему особенно важно чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика все эти «медвежьи шалости» — важный способ физического контакта с отцом или со старшими братьями, если они у него есть, и он никогда не перерастет потребности в них! А потребность в нежности возрастает обычно, когда ребенок травмирован (физически или эмоционально), очень устал, болен, или когда наступают трудные для него моменты: горе, болезнь, страхи, трудности в школе и т. п.

Ошибаются те отцы, которые считают, что мальчика надо воспитывать сурово. Мальчики, чьи отцы эмоционально холодны и жестки, наоборот, как правило, вырастают маменькиными сынками. Не проявляя никаких нежных чувств, отцы отталкивают своих детей.

Любить своего ребенка — значит уделять ему пристальное внимание!

Что же такое пристальное внимание? Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы регулярно сосредоточиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновенье не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Он должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую надо оценить по достоинству; он должен быть уверен в своем праве на нераспыленное внимание, заботливую сосредоточенность и подлинный глубокий интерес именно к нему, именно в эту минуту. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире.

Ребенку необходимо дать почувствовать, что он — единственный в своем роде. Как мало детей чувствуют это! Но если бы мы только понимали, как важно малышу ощущать, что он совершенно особенный. Только пристальное внимание родителей дает ему возможность почувствовать и осознать это. Такое знание жизненно важно для развития самооценки. О важности формирования адекватной

самооценки написано много книг. Только адекватная самооценка позволяет человеку быть успешным в обществе, использовать свои скрытые ресурсы в полной мере, глубоко влияет на его способность взаимодействовать с другими людьми и любить их.

Формированию позитивного самовосприятия посвящена целая глава в этой книге, здесь же отметим, что постоянное позитивное внимание родителей имеет очень большое значение для адекватной самооценки ребенка. Есть много причин, по которым мы не можем до конца осознать эту специфическую потребность малыша в пристальном внимании. Если мы удовлетворяем все потребности ребенка, да еще к тому же иногда угощаем его мороженым и сладостями, водим в кино или цирк, дарим ему подарки, выполняем его просьбы, нам кажется, этого вполне достаточно, мы уверены, что это может заменить пристальное внимание. Конечно, хорошо быть щедрым, но мы глубоко ошибаемся, думая, что суррогаты могут заменить искреннее и пристальное внимание к ребенку. Очень удобно прятаться за подарки, потому что это более легкий путь, требующий гораздо меньше времени. Постоянное пристальное внимание требует от нас жертв: нам придется часто отказываться от наших любимых занятий и удовольствий ради того, чтобы пообщаться с ребенком.

Что является наиболее важным и первостепенным в вашей жизни? Где на этой шкале ценностей находится ваш ребенок? Занимает ли он первое место? Второе? Третье? Четвертое? Вы должны сами определить это. Иначе ваш ребенок будет стоять где-то в конце вашей шкалы ценностей и в той или иной степени будет страдать от пренебрежения.

Любить своих детей — значит стремиться самим стать позитивными!

Все мы понимаем, что быть успешным — это хорошо. А зачем быть позитивным? А затем, что позитивное восприятие себя и окружающего мира, положительные мысли, чувства и позитивные поступки гарантируют успешность в жизни. Если человек двигается в этом направлении, успех и благополучие приходят как побочный эффект. Вы можете убедиться в этом, проведя эксперимент на себе. Возьми-

те любую книгу, которая предлагает техники по изменению в положительную сторону ваших мыслей и чувств, и начинайте работать над собой. Результаты вас приятно удивят. Только нужно проявить некоторое упорство и не лениться!

Но позитивный человек — это не просто личность с развитым интеллектом и адекватной самооценкой, активно реализующая заложенный в ней потенциал. Это нечто большее. Быть позитивным — значит стремиться быть совершенным во всех областях человеческого бытия, при том без напряжения и чувства недовольства собой, а легко и радостно. Быть позитивным — значит быть счастливым безоговорочно, любить окружающих людей и весь мир безусловной любовью, совершать добрые поступки при малейшей возможности.

Итак, позитивным быть гораздо лучше, приятнее. Именно поэтому есть смысл стремиться стать позитивным самому и воспитывать это стремление в детях.

СИЛА НАШЕГО ВООБРАЖЕНИЯ. КАК ЭТО ПРИМЕНИТЬ В ЖИЗНИ

> Забавно в жизни вот что: если вы отказываетесь принимать любые вещи, кроме самых лучших, то очень часто именно их и получаете.
>
> *С. Моэм*

В XXI веке всем стало известно то, что раньше знали только избранные. Оказывается, наши мысли и наши представления имеют реальную силу! Многократно думая или представляя одни и те же картины своей жизни, мы способствуем их проявлению в будущем. Чтобы создавать свою реальность, мы должны мыслить, воображать и представлять. Этот процесс называется визуализацией. В повседневной жизни мы постоянно занимаемся визуализацией: мы называем это мечтами, представлениями и планами. Прежде чем что-либо создать, мы обязательно должны представить результат. Швея, парикмахер, повар, строитель, дизайнер — все они сначала создают образ в своем воображении, а потом уже приступают к действию. Через какой-то отрезок времени созданный в воображении образ проявляется в реальной жизни.

Но очень часто мы визуализируем что-либо неосознанно. В этом случае тоже все остается в силе — в жизни проявится то, что мы чаще всего представляли. Например, когда мы боимся чего-либо, мы притягиваем к себе именно тех людей и те обстоятельства, которых как раз хотели бы избежать. И наоборот, когда мы настроены на что-либо положительное, живем в предвкушении чего-то радостного и приятного, мы притягиваем те обстоятельства, которые соответствуют нашим ожиданиям.

Когда мы поймем, что получаем то, что чаще всего представляем, мы можем сознательно представлять то, что более желательно для нас, то есть осознанно, многократно представлять такую ситуацию, которая нас больше всего устраивает. Этот процесс можно назвать целенаправленной визуализацией. Применив этот метод, мы можем изменить нашу жизнь в лучшую сторону, можем решить наши проблемы! Это не фантастика. Очень много людей живет на нашей планете Земля, применяя этот закон, и теперь это знание вам тоже доступно!

В целенаправленной визуализации мы используем воображение. Воображение — это способность нашего ума что-либо представлять. Оно есть у всех людей, все мы пользуемся им. Но у всех оно разное, потому что все мы разные. У каждого человека свой неповторимый опыт восприятия окружающего мира. У одних людей воображение развито лучше, у других — хуже. И это нормально. Какое бы оно у нас ни было, независимо от того, хотим мы этого или не хотим, знаем мы об этом или не знаем, до сегодняшнего дня наше воображение активно участвовало в создании нашей реальности и в дальнейшем будет участвовать. Поэтому не нужно думать, что у вас воображение «какое-то не такое», если у вас в голове нет четких образов.

Мы, родители, просто обязаны ознакомить наших детей с этой полезной информацией и должны научить их целенаправленной визуализации, потому что ни в детском саду, ни в школе, ни в институте этому не учат. Опираясь на многолетний опыт, могу сказать, что эта информация доступна детям в возрасте 5—6 лет и старше. Они воспринимают ее без всякого удивления и сопротивления и с энтузиазмом начинают применять в жизни. Но, чтобы научить этому детей, прежде надо научиться самим. «Научиться» — в данном случае условное слово, конечно. Просто родителям самим надо использовать целенаправленную визуализацию для достижения какой-либо цели. Когда вы один, а возможно, и несколько раз убедитесь в том, что это работает, вам будет легче объяснить все вашему ребенку.

Итак, придумав идею (цель) и создав образ, мы фокусируем внимание на этой картинке часто, как можно чаще, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью. Под положительной энергией подразумеваются наши чувства, ис-

пытываемые в момент обдумывания, и наша вера в то, что это будет достигнуто. Сразу же возникает вопрос: «А что если я ничего не чувствую, когда что-либо представляю, и не очень-то верю, тогда и нет смысла визуализировать это?» Но так бывает только вначале! В любом случае, попробуйте! Выберите осуществимую мечту, которая пока никак не сбывается, и начните заниматься целенаправленной визуализацией. Недоверие исчезнет, как только вы получите первые положительные результаты. Я, например, не просто верю в это — я точно знаю, что так оно и есть. Мы получаем в реальной жизни то, что представляли чаще всего и с большей силой. Я сама убедилась и убеждаюсь в этом многократно на своем жизненном опыте и на опыте других людей.

Итак, чем больше положительной энергии мы вкладываем в мысль о желаемом, тем быстрее найдем это желаемое в реальной жизни. Наша цель может находиться на любом уровне: на материальном, интеллектуальном, духовном. Мы можем воображать себя в новой прекрасной квартире, или обладающими большими способностями, или человеком, полным добра и любви к окружающим. «Можно ли представлять своего ребенка в более благоприятной ситуации?» — спросит, конечно, любой родитель. Получается, мы до сих пор визуализировали неосознанно и влияли на будущее своих детей! Что же изменится, если теперь мы осознанно будем представлять то, что нас более всего устраивает? В моей практике очень много случаев, когда родители использовали технику целенаправленной визуализации и получали прекрасные результаты в отношении своих детей.

Следует сказать, что нельзя использовать целенаправленную визуализацию для управления поведением других людей. С ее помощью мы устраняем наши внутренние барьеры и становимся открытыми для поступления к нам Божественной энергии (или Космической энергии), а пытаться заставлять других людей делать что-либо против их воли мы не можем, так как каждый властен только над своими мыслями. Вы можете не получить того, что хотели, а вот неприятности — это вполне возможно!

Если вы решили заниматься целенаправленной визуализацией, то помните, что для этой техники нужны особые условия — визуа-

лизация выполняется в расслабленном состоянии. На расслабление и на выполнение упражнения у вас уйдет от 5 до 15 минут перед сном, или 5—7 минут утром, но не забывайте, что лучше заниматься каждый день по 5 минут, чем один раз в неделю целый час! Если вы будете заниматься от случая к случаю, то большой пользы от этого не будет, а вот разочарование и недовольство собой появятся, а это, как мы уже знаем, — негативные эмоции, которые нам не нужны!

Во время выполнения этой техники воображаемую ситуацию или предмет надо представлять как можно ярче и точнее, чтобы картину сделать более реальной. Всегда заканчивайте визуализацию позитивными утверждениями, которые подтверждают ваши стремления. Процесс визуализации должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего получить подарок ко дню рождения.

Как добиться расслабленного состояния (релаксации) взрослому

Наиболее удобно заниматься релаксацией сидя в мягком кресле с подлокотниками, на которые кладутся расслабленные руки.

Можно включить тихую, спокойную, расслабляющую музыку. Не рекомендуется использовать модные шлягеры или популярные новинки, большие, сложные произведения — словом, музыку надо подбирать тщательно.

Если вы привыкли к какому-либо особому способу расслабления, можете смело использовать его. Если вы новичок в этом деле, то можете достичь расслабления следующим образом. Полностью расслабьте тело. Представьте расслабление всех мускулов вашего тела, воображая, как все напряжение постепенно уходит. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, на каждый счет чувствуя себя все более расслабленно. Такого уровня релаксации для упражнений, предлагаемых в данной книге, достаточно.

Есть еще один способ расслабления, требующий большего количества времени, но и более эффективный. Известно, что расслабление наступает после напряжения. Проверьте это на себе. Крепко сожмите пальцы в кулак и через 15 секунд расслабьте их. Вы почувствуете, как мышцы руки расслабляются. Способ релаксации основывается

на этой особенности нашего организма. Сначала напрягайте, затем резко расслабляйте поочередно все основные мышечные группы, начиная с пальцев ног и кончая мышцами вокруг глаз. Делайте все с удовольствием!

Немного практики — и вы научитесь расслабляться без всяких усилий, чувствуя после этого прилив новых сил. Несомненно, ***дополнительной пользой глубокого расслабления является его оздоровительное воздействие, оказываемое как на физическое, так и на умственное состояние человека.*** Так что периодическое расслабление само по себе принесет вам огромную пользу!

Упражнения для родителей

Первое упражнение способствует улучшению вашего материального положения.

Второе упражнение способствует оздоровлению. Оно наполнит вас бодростью и энергией. Очень хорошо выполнять упражнение сразу же после пробуждения, особенно если вы чувствуете себя не очень хорошо или просто не хотите вставать.

«Поток энергии и изобилия»

В течение месяца утром, днем и вечером представляйте, как вы стоите под струями потока энергии, удачи и успеха. Мысленно подставьте свое лицо, ладони и все тело этому потоку, пусть удача и успех пропитывают все ваше тело, пусть каждая клеточка наполняется энергией. Наслаждайтесь!

«Зарядись энергией»

Лягте на спину, руки вдоль тела или на животе. Закройте глаза, расслабьтесь и дышите спокойно, глубоко и медленно.

1. Представьте, что ваша голова светится, будто внутри зажглась лампочка. Вдохните и выдохните 5 раз глубоко и медленно, направив свое внимание на голову, чувствуя, как свет исходит из вашей макушки.

Теперь сосредоточьтесь на своем горле. Представьте, что свет исходит из горла. Сделайте 5 медленных и глубоких вдохов и выдохов, концентрируя внимание на этом свечении.

Далее переместите свое внимание на солнечное сплетение. Глубоко вдохните и выдохните 5 раз, излучая свет из солнечного сплетения.

Затем мысленно переместитесь в область таза. Вдохните и выдохните 5 раз, чувствуя, как оттуда исходит энергия.

Напоследок представьте, как светятся ваши ноги, излучая тепло и энергию.

2. Теперь представьте одновременно светящимися все 5 зон. Вдохните и выдохните 5 раз.

3. Дышите глубоко, ощутите, как на выдохе энергия опускается от макушки вдоль левого бока к ступням, а на вдохе поднимается вдоль вашего правого бока к голове. Таким образом заставьте энергию 3—4 раза проциркулировать по вашему телу. На выдохе — по левой половине тела вниз, на вдохе — по правой половине тела вверх к макушке.

4. Представьте, как энергия собирается у ваших ступней, затем течет по центру вашего тела к голове и выходит через макушку фонтаном, опять собирается у ступней.

Последнюю часть упражнения можно выполнять столько раз, сколько захочется.

КАК ОБУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

— Мама, у тебя хорошее воображение?

— Да, очень.

— Тогда представь, что гороховый суп на кухне не я пролила на пол, а дедушка! Ты его не очень сильно будешь ругать?

Случайно подслушанный разговор

Испытав на себе возможности целенаправленной визуализации, попробуйте теперь научить этой технике своих детей. ***Можно оставить своему ребенку богатое наследство, можно дать ему хорошее образование, но, только научив его правильно пользоваться силой своего разума, вы можете быть уверены, что он сохранит свое здоровье, легко преодолеет любые трудности, будет успешным.*** Самое большое наследство не сравнится с приобретенным умением использовать свой безграничный потенциал с помощью визуализации!

Заниматься с детьми целенаправленной визуализацией очень интересно. Воображение у них очень богатое, живое, не ограниченное негативными убеждениями. Дети живо представляют то, что им предлагают, и с удовольствием фантазируют сами. Если вашему ребенку это трудно делать, ничего страшного, просто нужно какое-то время с ним позаниматься: представлять хорошо знакомые предметы. Например, можно представлять любимую игрушку, свое любимое платье, своего хомячка, черепашку, кошечку, собачку, в зависимости от того, кто живет у вас дома. Пусть ребенок «потрогает» щенка,

«почувствует», какой он мягкий и тепленький, пусть «услышит», как он скулит от радости.

При выполнении этих упражнений нужно помнить следующее.

1. Представляемый предмет должен быть приятным для ребенка и вызывать только положительные эмоции.

2. Подбирать предметы для визуализации надо по принципу от простого к сложному, от хорошо знакомого к менее знакомому.

3. Самое благоприятное время для занятий визуализацией — время перед сном и после сна.

4. Визуализацией нужно заниматься в расслабленном состоянии.

Как добиться расслабленного состояния у ребенка

Чтобы заниматься с ребенком, родители сами должны находиться в расслабленном состоянии: тихая, чуть замедленная речь, доброжелательный и спокойный взгляд. Предложите ребенку закрыть глаза, но можно учить ребенка достигать релаксации и с открытыми глазами: это поможет ему в дальнейшем активизировать свое воображение в условиях, не способствующих погружению в полную релаксацию.

Детям в возрасте 4—6 лет для выполнения упражнений по технике визуализации предлагается просто лечь и расслабиться. Ребенку можно сказать примерно следующее:

Вдохни глубоко и выдохни. Представь, что на тебя светит солнце. Ты чувствуешь тепло его лучей и яркий белый свет, озаряющий все твое тело. Ты спокоен, расслаблен и очень счастлив.

Чтобы дать понять и прочувствовать малышу, что значит «расслабиться», можно поиграть с ним в игру «Замри». Ребенок может бегать, прыгать, кружиться, кувыркаться, но по сигналу ведущего он должен замереть в той позе, в какой его застал сигнал. Чтобы не проиграть, надо терпеть и не шевелиться, даже если поза неудобна. По следующему сигналу ребенок должен лечь на ковер и лежать, расслабившись. Руки и ноги ребенка в расслабленном состоянии не должны напрягаться, даже если взрослый пытается их поднять (они падают, как тряпичные).

Можно использовать стихотворения, сопровождая их соответствующими движениями.

Загораем

Мы прекрасно загораем,
Выше ноги поднимаем.
Держим... Держим...
Напрягаем...
Загорели! Опускаем.
(Резко опустить ноги, расслабить.)

Отдых на солнышке

Напряженье улетело,
И расслаблено все тело,
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке.
Греет солнышко сейчас,
Руки теплые у нас.
(Дышите ровно, глубоко, легко.)

Детям старше 6 лет можно предложить такой вариант релаксации: поочередно расслаблять все группы мышц, начиная с пальцев ног. Когда ребенок ляжет и успокоится, попросите его сделать 3 глубоких вдоха и выдоха. После этого вы можете сказать примерно следующее: «Сделай еще один глубокий вдох и полностью расслабь тело. Почувствуй, как расслабляются пальцы ног; почувствуй, как расслабляются ноги; почувствуй, как расслабляются бедра и ягодицы; почувствуй, как расслабляется живот; почувствуй, как расслабляются кисти рук; почувствуй, как расслабляются руки; почувствуй, как расслабляются плечи и шея; почувствуй, как расслабляется голова; почувствуй, как расслабляются мышцы лица; почувствуй, как расслабилось все тело. Ты чувствуешь себя очень уютно и спокойно».

Детям постарше можно предложить достичь состояния расслабленности теми же путями, что и взрослым.

Обучая детей расслаблению, помните о том, что вы прививаете им очень важное и полезное умение. Оно обязательно пригодится им в жизни!

Теперь можно приступить к упражнениям, способствующим развитию воображения.

Упражнения для развития воображения

Упражнение № 1 (с 3 лет)

Когда ребенок расслабился, предложите ему представить какой-нибудь знакомый предмет. Предоставьте ему самому выбрать, что он будет визуализировать. Можно договориться с ребенком о том, что он будет просто лежать и ждать, когда что-то само появится в его воображении, а потом расскажет, что он видит. Родители могут помочь ребенку: добавлять что-то свое, направлять, задавать вопросы, чтобы он учился представлять все до мельчайших деталей, таким образом постигая безграничность воображения.

— Я вижу, как мы с Ваней идем по берегу моря, — рассказывает Рита.

— А где я? — спрашивает мама.

— Вы с папой лежите на песке.

— А волны есть или сегодня тихо?

— Сегодня очень тихо и очень жарко.

— Мы уже сильно загорели или чуть-чуть?

— О, вы уже совсем черные.

— У Вани вся спина в песке. Отряхнешь? — спрашивает мама.

— Сейчас, — отзывается Рита. — Все. Я уже почистила ладошкой. Ваня улыбается мне.

— Ой, а кто это бежит к вам?

— Машенька бежит. Ей мама разрешила купаться. А можно и нам? — улыбается Рита и, открыв глаза, лукаво смотрит на маму.

Визуализацией надо заниматься тогда, когда ребенок этого хочет, и столько, сколько он пожелает. Поэтому очень важно, чтобы ему с самого начала этот процесс понравился, тогда он будет заниматься с удовольствием.

Если же ребенок продолжает испытывать затруднения, проделайте следующее упражнение.

Упражнение № 2 (с 3 лет)

Вместе с ребенком целенаправленно и внимательно рассмотрите хорошо знакомый предмет, например игрушку, что-либо из его одежды, любимое блюдо, рисунок из детской книжки и т. п. Можно задавать наводящие вопросы, при этом постарайтесь подключить осязание, обоняние, слух ребенка. После этого предложите ребенку закрыть глаза и представить выбранный предмет.

Сильно стараться и напрягаться ребенку не нужно, а тем более не нужно вызывать у него чувство вины из-за того, что что-то не получается. Получается! Получается у всех! Что бы он ни представил, все хорошо, все замечательно. Немного практики, немного усердия, и с каждым разом будут появляться все более яркие образы.

Будьте терпеливы, позитивны, помните о том, что развитое зрительное восприятие и богатое воображение очень пригодятся вашему ребенку в жизни.

Когда вы убедитесь, что ваш ребенок без труда справляется с заданиями, можно усложнить их. Например, можно отправиться в межпланетное космическое путешествие, в неведомые страны, где живут совсем не похожие на нас люди, в джунгли, где обитают неизвестные нам животные, можно отправиться в прошлое или будущее. Фантазируйте вместе с ребенком, представляя невероятные вещи, и вместе получайте от этого процесса удовольствие! Польза от этого будет большая. Во-первых, взаимоотношения у вас станут более теплыми — ведь вы вместе играете! Во-вторых, воображая вместе, вы развиваете творческие способности вашего ребенка. В-третьих, развитое воображение поможет ему легко освоить технику целенаправленной визуализации.

Следующая задача — показать детям, что с помощью целенаправленной визуализации мы можем получить то, что хотим. Для этого нужно выбрать подходящий случай, когда ребенок хочет что-либо улучшить в своей жизни и говорит вам об этом. Возможно, он хочет, чтобы у него появились новые друзья, или он хочет стать более общительным, так как испытывает трудности в общении. Возможно, он

хочет добиться лучших результатов по физкультуре или в спортивной секции, по математике или по русскому языку, по чтению или по рисованию. Вариантов тут может быть очень много, но возникает естественный вопрос: можно ли детям предложить визуализировать компьютер или велосипед с целью заполучить их?

Мы живем в обществе, где очень высоко ценится трудолюбие, потому что в основе благополучия нашего общества лежит трудолюбие его граждан. Воспитание — это подготовка ребенка к будущей трудовой деятельности и формирование у него такого качества, как трудолюбие. Добросовестный, ответственный, дисциплинированный, обязательный, старательный, надежный, способный, инициативный, компетентный — все эти качества присущи трудолюбивому человеку. Всякий думающий и любящий родитель стремится воспитать своего ребенка трудолюбивым, мечтает о том, что тот будет преуспевать в какой-либо области. Получив путем целенаправленной визуализации желанную вещь, может ли ребенок решить, что теперь ему незачем учиться и трудиться? Я думаю, что может. Значит ли это, что знакомство с целенаправленной визуализацией, с ее возможностями вредно для детей? Нет, конечно. ***Мы, родители и педагоги, будем знакомить детей с этой техникой как со средством достижения позитивного результата в каком-либо виде деятельности.***

Конечно, целенаправленная визуализация — техника пока еще малоизученная, есть много вопросов, на которые еще нет однозначных ответов, но это не повод нам, родителям и педагогам, отказаться от ее применения в работе с детьми. Мы хотим, чтобы жизнь наших детей стала лучше, чтобы они умели преодолевать любые трудности, а самым верным, самым быстрым и эффективным средством достижения этих целей может стать для них техника целенаправленной визуализации.

Андрею 10 лет. Он три года занимался большим теннисом. Этой весной он очень хотел выиграть кубок первенства среди своих сверстников. В прошлом году он был вторым. Андрей много и упорно тренировался, но все мы: сам Андрей, педагоги, родители, знали, что в клубе есть очень сильные и искусные игроки его же возраста.

Андрей в течение месяца каждый день перед сном визуализировал свою победу: как он выигрывает кубок, как он держит его в руках, как все поздравляют его.

В день соревнований он был немного бледен, но собран и спокоен. В полуфинале он выиграл, как говорится, «всухую». И вот финал. Андрей играл с мальчиком, которому в прошлом году проиграл первое место. Противник Андрея был очень сильным игроком и боролся до конца. С минимальным отрывом в счете выиграл Андрей. Он поверил в силу целенаправленной визуализации. А мы, взрослые, поверили, что Андрей достигнет еще больших успехов в спорте, и не только в спорте, но и в жизни.

Лучше всего, если вы сами убедитесь в том, что целенаправленная визуализация способствует улучшению всех ваших жизненных ситуаций, тогда вам легко будет убедить в этом и своего ребенка. Но можно и вместе начинать «экспериментировать»: вы улучшаете свою жизнь, свои способности, а ваш ребенок — свои. Можно вместе обсудить и выбрать цели. При выборе целей, кроме вышесказанного, надо помнить следующее:

1. Цель должна быть такой, в достижение которой ребенок легко поверит.

2. Желательно, чтобы цель можно было бы реализовать в ближайшем будущем.

3. Получив результат, его можно было бы увидеть, услышать, потрогать — словом, почувствовать.

4. Ребенка следует предупредить, что до осуществления цели должно пройти какое-то время, и все это время эту цель нужно ежедневно визуализировать.

5. И, конечно же, надо заметить и признать малейшее улучшение, чтобы побудить ребенка продолжать заниматься.

Саша учится во 2-м классе. Меня пригласили по поводу его плаксивости и низкой самооценки. Мы стали заниматься целенаправленной визуализацией по укреплению у Саши уверенности в себе. Выяснилось, что у мальчика много игрушечных индейцев. Саша очень любит с ними играть. Во время визуализации Саша тоже становится

индейцем, причем самым главным — их вождем. Он — самый умный, самый храбрый, самый сильный, самый заботливый вождь на свете. Саша каждый день «сидит на троне» и решает самые сложные вопросы, ведь он в ответе за все племя. Если нападают чужаки, вождь собирает войско и первым бросается в бой. Если кончилась еда, Саша ведет самых сильных и ловких мужчин на охоту. Если сильный обидел слабого, например отнял томагавк, вождь тут же вмешивается и справедливо наказывает обидчика. Словом, Саша очень смелый и справедливый вождь. Ему очень нравится быть самым главным. Все соплеменники ежедневно восхищаются его удивительными способностями и выражают ему свою любовь и уважение. В конце каждой визуализации Саша дает себе такую положительную установку: «Я сильный, смелый. Меня все любят, и я тоже всех люблю».

Саша теперь не плачет без серьезной причины, он меняется, становясь уверенным в себе человеком.

Есть еще один очень убедительный аргумент в пользу того, что детей нужно обучать технике целенаправленной визуализации — она способствует улучшению здоровья, избавлению от болезней, облегчению состояния во время обострений заболевания.

Много лет назад в американских учебниках по психологии описывался случай, когда безнадежно больному 9-летнему мальчику помог психолог.

Мальчик находился на последней стадии болезни, ему оставалось жить около 6 месяцев. У него была злокачественная опухоль мозга. Лечение облучением не принесло никакого результата. Хирургическое вмешательство было невозможно из-за месторасположения опухоли. После того как врачи пришли к заключению, что лечение невозможно, с ребенком стал работать только психолог. Вот что они придумали. Мальчик любил играть в космические войны. Он стал представлять свою иммунную систему сильной и могущественной. Это была визуализация на тему «Звездные вой-

ны»: ребенок видел свой головной мозг как Солнечную систему, а опухоль — как злобного негодяя-захватчика. Себя он представлял в роли капитана отряда космических бойцов, которые сражаются с опухолью и побеждают ее. Мальчик проводил такой 20-минутный сеанс каждую ночь. Сначала его состояние ухудшилось. А затем постепенно стало улучшаться. Через 5 месяцев была сделана томограмма мозга — опухоль исчезла.

Помню, какое сильное впечатление произвело на меня описание этого случая. Просто трудно было поверить, что это возможно. Казалось, что это какое-то чудо, что здесь задействованы какие-то сверхъестественные силы.

Теперь я понимаю, что это была целенаправленная визуализация. (Некоторые авторы называют эту технику просто визуализацией, а некоторые — созидающей визуализацией.) Теперь я сама успешно применяю ее в работе с больными детьми.

К 5-летней Дусе меня пригласили по поводу сложностей в воспитании. Дуся не слушается родителей и няню. Почти сразу же после нашего знакомства Дуся заболела двусторонним воспалением легких. Оказалось, что девочка очень часто болеет. Получив согласие родителей, я решила помочь Дусе справиться с болезнью с помощью целенаправленной визуализации. Дуся представляла, что болезнь струйкой выходит из ее груди, как белый дымок, и растворяется в воздухе. Наш разговор был примерно таким:

— Дуся, ты умеешь дышать?

— Да.

— Подыши, пожалуйста! Вдох — выдох. Вдох — выдох. Когда выдыхаешь, изо рта и из носа с шумом выходит воздух. Проверь ладошкой. Чувствуешь?

— Да.

— Давай поиграем! Это очень интересная и полезная игра. Мы будем дышать и выгонять болезнь из твоей груди. Как ты на это смотришь?

— Давай!

— Дыши и выдавливай из своей груди болезнь! Она мешает тебе идти гулять, так пусть уходит. Ты чувствуешь, она стала уходить из твоей груди. На что она похожа?

— Белый дымок поднимается...

— Поднимается, поднимается, а потом растворяется в воздухе?

— Да.

— А еще струйки есть?

— Да, беленькие! Это болезнь?! Она уходит.

— Болезнь уходит и растворяется, а тебе становится легче, ты выздоравливаешь. Сейчас немного отдохни, а потом выгоним остатки болезни, чтобы ты совсем выздоровела.

Дуся почувствовала облегчение и сразу же уснула. Проснувшись, первым делом спросила, можно ли уже выгонять остатки болезни из груди, после двух-трех занятий самостоятельно стала визуализировать. На этот раз Дуся вылечилась удивительно быстро. Теперь мы решаем вопросы, связанные с воспитанием Дуси.

Нет никаких жестких правил, как визуализировать выздоровление. Объясните ребенку основную идею, и он сам найдет наилучшие способы визуализации своего здоровья.

Вот что рассказала мне мама одного мальчика.

Всякий раз, когда начиналась головная боль, Миша ложился на коврик на полу и представлял, что идет теплый летний дождь. Миша признался, что летом в деревне много раз оставался под дождем, и это ему очень нравилось.

И вот дождь льет прямо на него: чистые, теплые струйки бьют по Мишиному лицу, вода не стекает с лица, а промывает его голову насквозь и стекает черной струйкой в щель, уходит в землю. Черная и грязная вода — это боль.

С самого начала визуализации было заметно, что Мише становится легче. Страдальческое выражение лица исчезало, он расслаблялся и засыпал. Проспав около двух часов, Миша вставал без головной боли. Миша научился визуализировать самостоятельно. Головные боли стали реже. Я верю, что они скоро прекратятся.

Следующее упражнение я взяла из книги «Сила разума для детей» Джона Кехо и Нэнси Фишер. Я часто использую его в работе

с детьми и с радостью предлагаю вам. Оно способствует улучшению всех сторон жизни ребенка, особенно тех, где есть проблемы.

Упражнение «Волшебные сундучки» (с 5 лет)

Раскрасьте вместе с ребенком сундучки.

Если ребенок захочет, он может нарисовать свои «волшебные сундучки». Это могут быть очень красивые «волшебные сундучки», а могут быть самые обыкновенные, нарисованные простым карандашом.

Прикрепите рисунок с сундучками над кроватью ребенка или положите на полку так, чтобы ему было их видно.

Когда ребенок ляжет в кровать, спокойным, тихим голосом скажите примерно следующее: «Дыши медленно и глубоко. Отдыхай, расслабься. Расслабь все свое тело. Тебе тепло, спокойно, хорошо.

Если хочешь, закрой глаза, а если хочешь, смотри на этот рисунок. Эти сундучки волшебные и наполнены всякими чудесами.

Первый сундучок наполнен дружбой. Давай представим, что в нем есть щелочка и оттуда сыплются на тебя новые хорошие друзья. Вот они стоят возле тебя и улыбаются. Представь их лица.

Второй сундучок наполнен успехами. В нем тоже есть щелочка, и оттуда сыплются на тебя пятерки и четверки по всем предметам. Вот они сами запрыгивают в твой дневник и устраиваются там. (В том же сундучке успехи во всех других видах деятельности, которыми занимается ваш ребенок.)

В третьем сундучке находятся любовь и доброта. И в нем есть щелочка, и оттуда льются на тебя любовь и доброта тех людей, которые тебя окружают. Почувствуй: ты окружен любовью и добротой, и от тебя во все стороны распространяется любовь.

Из четвертого сундучка на тебя льется здоровье. Вдохни и почувствуй, как оно наполняет все твое тело, каждую клеточку. Здоровье проливается и проливается на тебя, а ты становишься все здоровее и крепче.

Из пятого сундучка на тебя льются счастье и радость. Ты чувствуешь, как они переполняют тебя.

В шестом сундучке хранится изобилие. Изобилие означает, что человек имеет все, что ему нужно, в достаточном количестве. Представь, что из этого сундучка льется на тебя изобилие и у тебя есть все то, что ты хочешь. Почувствуй, как это радостно и приятно иметь все, что пожелаешь.

На протяжении всей твоей жизни у тебя будет достаток, ты будешь счастлив и здоров, потому что эти сундучки — твои, и все эти приятные вещи всегда будут проливаться на тебя».

Количество сундучков можно увеличить, добавляя то, что еще вы хотели бы пожелать вашему ребенку. Это очень мощная визуализация, и если вы отнесетесь к ее проведению достаточно серьезно, то непременно получите хорошие результаты.

Упражнение «Представь, что ты это можешь» (с 3 лет)

Бывает, в ответ на предложение взрослого что-либо сделать, ребенок говорит, что он это делать не умеет, и не решается даже по-

пробовать (например, завязать шнурки, вдеть нитку в иголку, заплести косичку и т. д.). В таких случаях хорошо использовать следующее упражнение.

После того как вы покажете, как выполняется действие, нужно предложить ребенку лечь, расслабиться и представить, что он сам выполняет его. При этом вы можете диктовать алгоритм действия: «Берешь в левую руку иголку, в правую — конец нитки, вставляешь в ушко иголки кончик нитки, вытягиваешь пальчиками правой руки просунутый кончик нитки. Готово». В воображаемой игровой ситуации ребенок чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что-то не получится.

Следующее упражнение является разновидностью визуализации для нейтрализации негативных переживаний.

Упражнение «Могучий поток» (с 9 лет)

Попросите ребенка несколько раз глубоко вдохнуть, выдохнуть и расслабиться. Скажите ему: «Вспомни ту ситуацию, которая тебя расстроила. Посмотри на нее со стороны. А теперь представь, что ты стоишь у очень большого водопада. Вода падает с высокой скалы и уходит куда-то далеко-далеко вниз. Возьми эту ситуацию и брось в бурлящий поток. Сам наблюдай, как могучий поток накрывает и уносит ее вон из твоих мыслей. Почувствуй, как тебе стало легче и спокойнее. Если ты снова представил эту же ситуацию, опять брось ее в могучий поток, и так делай до тех пор, пока совсем не избавишься от грустных мыслей».

Советы по целенаправленной визуализации

1. Наберитесь терпения, не ждите мгновенного результата ни от себя, ни от ребенка. Помните о том, что смысл техники целенаправленной визуализации заключается в том, что она дает нам возможность изменить себя. Испытывайте радость уже от того, что вы стремитесь стать лучше, пусть даже с целью избавиться от каких-либо проблем во внешнем мире. Радуйтесь тому, что ваш ребенок родился и живет в такое замечательное время, когда са-

мым обычным людям становятся известны такие удивительные и полезные знания.

2. Обдумав, выберите для начала одно упражнение и приступайте к выполнению. Даже если результат будет небольшой, зафиксируйте его. Первое время у вас будут сомнения: а не получили ли вы его случайно, может быть, упражнения тут ни при чем? Это нормально. Если вы продолжите заниматься, в дальнейшем вы убедитесь, что в этом нет ничего случайного — ваш мир действительно меняется.

3. К выполнению упражнений надо подойти очень ответственно. Регулярность, систематичность, хорошее настроение и желание, выбор упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям вашего ребенка, — вот основные условия для занятий.

4. Перед тем как приступить к упражнениям по целенаправленной визуализации, научите ребенка расслабляться. Релаксация, полная или частичная, сама по себе очень полезна как упражнение.

5. При визуализации всю ситуацию надо представлять так, будто бы желаемое уже случилось, как будто бы цель уже достигнута. Помните, если визуализировать в будущем времени, ситуация так и останется в будущем.

6. Если во время визуализации ребенок чувствует себя прекрасно, или его состояние заметно улучшается, значит, он действует правильно.

7. Визуализацию можно выполнять как с закрытыми, так и с открытыми глазами: в зависимости от того, как больше нравится вашему ребенку.

8. Выбранное упражнение по целенаправленной визуализации нужно выполнять каждый день (или несколько раз в день) в расслабленном состоянии. Если ребенок забывает об упражнении, то напоминайте ему так же, как вы напоминаете о выполнении домашнего задания.

9. Будьте внимательны к своим словам во время общения с ребенком. Всегда стремитесь дать положительную установку!

КАК СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ

Ни для кого не секрет, что очень важно воспитать в ребенке чувство собственного достоинства. Успешные в жизни и уверенные в себе люди имеют более позитивное представление о себе, чем неудачники, утверждают психологи. Факторов, влияющих на формирование самовосприятия, много, но мы сейчас будем говорить только о двух из них, очень значимых.

Залог положительной самооценки — заботливое, теплое отношение родителей к ребенку с первых дней жизни, скорее всего, еще с того времени, когда он находился в утробе матери! Всем своим существом он чувствует: «Я желанный. Здесь мне хорошо живется». Если это чувство есть, оно будет сопровождать его всю жизнь. Если же у ребенка возникли хоть малейшие сомнения в том, что его любят, вероятность того, что его самооценка будет заниженной, резко возрастает. Эти первые выводы очень влияют впоследствии на оценку событий. Бесконечное внимание, любовь и обожание с первых дней жизни — это дар, который исходит, конечно, прежде всего от родителей. Об этом хорошо сказал Р. Тагор: «Говори о нем что угодно. Ведь я люблю его не потому, что он хороший, а потому, что это — мое маленькое дитя!» Безусловная, беспредельная, беззаветная любовь родителей — вот главное, в чем нуждается младенец. Не нужно в этом возрасте приучать детей к дисциплине, аккуратности, ответственности и бережливости! Дайте ребенку почувствовать, что он — самый главный и самый любимый. Поблагодарите его за то, что он появился на свет, и благословите те его качества, которые помогут ему в жизни. Мозг малыша воспримет эту информацию и сохранит для будущего использования. Ребенок на подсознательном уровне впитает в себя энергию любви.

Но с возрастом ваш ребенок начинает оценивать свои способности в зависимости от того, насколько успешно он проявляет себя в значимых для него видах деятельности. Не важно в чем: в учебе, в спорте, в занятиях музыкой, в работе по дому — все это входит в его представление о себе самом. Вы сколько угодно можете твердить ему, что он умница, но, если он ничего не понимает в математике, он вам не поверит. Значит, мало говорить ребенку, что его любят: только от этого у него самооценка не повысится! ***Чувство собственной значимости обязательно должно основываться на осязаемых успехах, на компетентности, на деле. Теперь ваша задача — помочь ему добиться реальных успехов в таком деле, которое он считает важным.***

Особенно важен успех в учебе. Когда у ребенка проблемы в школе, его охватывает отчаяние. Пусть у него пока не ладится с математикой, помогите ему отличиться, проявить себя в другом: в литературе, в английском языке, в рисовании. Только успех может компенсировать неуспех! Только успех ведет к успеху! Обучите вашего ребенка визуализации для достижения хороших результатов в математике. Пригласите репетитора или занимайтесь сами, и непременно наступит улучшение.

Некоторым родителям, наоборот, не совсем понятно, как хвалить ребенка, не захваливая. Да, есть такая опасность. Иногда любящий родитель, чаще всего это мама, внушает ребенку, что он всегда и все делает хорошо. Она аплодирует его посредственной игре на фортепиано, постоянно хвастается его успехами в его присутствии и т. п. Такая мать вовсе не настаивает на том, чтобы ее ребенок действительно в чем-то добился успеха, просто она ведет себя так, как будто он это уже сделал. В результате ребенок срастается с созданным лучезарным образом и не стремится добиваться реальных успехов в жизни. Избежать этой опасности можно. ***Хвалите вашего ребенка за определенные успехи пропорционально их истинной ценности. Уж во всяком случае, пропорционально потраченным усилиям ребенка!***

Если учесть, что я как педагог-психолог встречала в своей практике крайне мало людей с неоправданно завышенной самооценкой, а с заниженной самооценкой — десятки или даже сотни, можно пред-

положить, что в нашей воспитательной системе мы все-таки чаще замечаем недостатки наших детей, чем достоинства. С другой стороны, похоже, люди лучше запоминают плохое, чем хорошее. Приведем такой пример. Вы были в компании, и вам сказали много приятных слов. Но один приятель обронил колкость в ваш адрес. Скорее всего, приятные слова вы скоро забудете, а неприятные будете помнить еще многие годы.

«Нет-нет, не давайте ей, она обязательно уронит!» — взволнованно и громко сказала мама учительнице, когда та поручила ее 8-летней дочери нести вазу на школьном празднике. Девочка растерялась от этих слов и действительно уронила вазу.

По себе знаю, что научиться хвалить «правильно» тоже непросто. Нам намного привычнее и проще на какой-то хороший поступок ребенка отозваться автоматически: «Молодец! Умница! Ты хороший мальчик!» Но надо помнить, что постоянное употребление такой похвалы-оценки может привести к зависимости от похвалы, к тому же ребенок может засомневаться в вашей искренности. Так что хвалить его надо вдумчиво, искренне, помня о том, что это не просто приятные слова в адрес ребенка: это повлияет и на ваши отношения, и на формирование личности ребенка в целом.

Оценивайте успехи и достижения вашего ребенка, исходя из того, что было у него раньше, а не сравнивая с достижениями других детей. Никогда не сравнивайте своих детей ни с братьями и сестрами (если в семье не один ребенок), ни с другими детьми. Каждый человек уникален — помните? Кроме того, это очень неприятно и унизительно для того, кто «не лучший», вредно для того, кого хвалят, разрушительно для всех взаимоотношений.

К признанию достоинств вашего ребенка надо подходить творчески! Если вы изо дня в день хвалите его за одни и те же успехи и достижения одними и теми же словами, то это благотворно повлияет на формирование его самовосприятия, но эффективность повысится, если вам удастся разнообразить способы поощрения.

Если вы заметили, что во время вашего разговора с кем-либо (по телефону или с другими домочадцами) ребенок, что называется, навострил уши, похвалите его невзначай за какой-нибудь хороший

поступок. Конечно, хвалить надо искренне и в меру, потому что дети тонко чувствуют фальшь и незаслуженные восторги. Мальчику, например, полезно услышать, как отец рассказывает матери: «А ты видела, какой порядок навел Сережа в клетке у попугая? Чистота и порядок! Сергей поработал на славу!» Девочке тоже приятно услышать такой разговор матери с отцом: «Надеюсь, что Таня завтра поможет мне готовить начинку для пирога. Пироги всегда получаются вкуснее, если начинку готовила Таня».

Все эти добрые слова можно говорить и самому ребенку, чтобы повысить его самооценку, но одно другому не помешает. Услышать, что о тебе хорошо отзываются «за спиной», бывает гораздо приятнее!

Упражнения, способствующие формированию позитивного самовосприятия

Упражнение для родителей и детей «Поговорим о нас» (с 9 лет)

Это упражнение улучшает отношения, повышает самооценку, разряжает обстановку.

Сядьте друг против друга. По очереди нужно говорить, что вам нравится в сидящем напротив человеке: «Мне нравится, доченька, что ты...». Выслушав вас, ребенок тут же говорит о том, что ему в вас нравится. И так до семи раз. Часто бывает, выясняются такие вещи, о которых вы даже и не подозревали! Попробуйте! Так же интересно делать это упражнение с супругом (супругой), с друзьями. Возможно, узнаете о себе много нового.

Игра «Скажи комплимент» (с 5 лет)

Эта игра хорошо подойдет для дней рождения, утренников и т. п. Она позволяет детям лучше узнать, какие их качества нравятся другим людям. Игра улучшает взаимоотношения и поднимает настроение.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. По очереди каждому (или тому, кому выпадает фант) дети говорят комплименты.

— Сережа, мне нравится, что ты очень смелый. Я помню, как ты помог мне, когда меня в подъезд не пускала злая собака.

— Сережа, у тебя красивый почерк.

— Сережа, с тобой всегда интересно играть.

— Сережа, ты хороший друг.

— Сережа, у тебя добрая улыбка.

Когда все выскажутся, можно спросить Сережу, какой комплимент больше понравился и почему.

Важное условие этой игры — надо, чтобы дети были хорошо знакомы.

ПОЗИТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Мы живем в XXI веке. В разных областях науки ученые совершают великие открытия. Человечество использует эти новые знания для улучшения качества жизни. Новая, все более усовершенствованная техника, мобильные телефоны, компьютеры, Интернет... А как обстоят дела в такой важнейшей области человеческого бытия, как воспитание подрастающего поколения? Работают ли педагоги не покладая рук над созданием новых, более совершенных методов воспитания? Используют ли современные родители их в воспитании своих детей, или они, как и их родители, деды и прадеды используют старые методы, такие как наказание, угроза, окрик, упрек и отчитывание? Увы! Большинство родителей стремится использовать то же самое, на чем выросли сами.

А между тем, современных детей надо воспитывать иначе! Другие задачи — другие способы их решения. «Какие еще другие задачи? Задачи те же — воспитать достойного человека, мы и раньше к этому стремились. Вот методы воспитания, может быть, и изменятся», — скажет мне вдумчивый читатель. Задачи, похоже, тоже частично меняются, уважаемый читатель. Это зависит от того, что мы вкладываем в слово «достойный». Совсем недавно от детей требовали быть послушными. Послушание — вот что восхвалялось! Хороший ребенок должен был быть обязательно послушным! Теперь с этим согласятся далеко не все родители. Послушание — это исполнение приказов, просьб и пожеланий родителей из-за готовности угодить им. «Да, мама!», «Да, папа!» — лишь бы родители были довольны.

Как вы думаете, вырастет ли из послушного ребенка лидер? Сможет ли он отстаивать свою точку зрения в споре, самостоятельно принимать решения? Нет, пожалуй. Цель позитивно мыслящих родителей — воспитать детей в духе сотрудничества, а не покорности!

Чем отличается сотрудничество от послушания? При сотрудничестве ребенок имеет право выражать свое отношение к тому, что от него просят. Это не значит, что он не выполнит ваше указание, нет! Но возмущаться, сказать, что это ему не нравится, и он не хотел бы этого делать, он может. Учитывая его желания (не каждый раз, но иногда) вы будете пересматривать ваши указания, но почти всегда вы будете настаивать на своем! Его желания и чувства будут услышаны — очень часто уже этого достаточно, чтобы дети стали с удовольствием сотрудничать с вами. Смысл заключается в том, что при таком подходе ребенок учится корректировать свои действия в соответствии с требованиями взрослых и начинает понимать, что хозяева положения — родители. Папа и мама — главные.

Некоторым родителям кажется, что ребенку полезно внушать, что в семье главный — он. Это совершенно неверно! Ребенку нужны сильные родители! Хоть на первый взгляд и кажется, что ребенок хочет быть главным, но на самом деле он с удовольствием подчинится сильным родителям. Ребенок еще слишком мал, чтобы возлагать на него бремя ответственности. Когда ребенку предлагается широкий выбор возможностей, он теряется, не знает, что делать с этой свободой, и в результате вырастает неуверенным в себе человеком.

Итак, в современном обществе ценится не послушание, а сильная воля. Мы хотим вырастить волевого человека. Также, я думаю, ни один родитель не станет со мной спорить, утверждая, что лучше учить детей мыслить негативно, чем позитивно. Для воспитания волевого, позитивно мыслящего, уверенного в себе человека не годятся методы, основанные на страхе, такие как наказание или угроза, и основанные на чувстве вины, такие как критика или осуждение. Они стали нецелесообразны. Современные дети более тонко чувствуют малейшее насилие со стороны родителей, более бурно реагируют на него, требуют к себе уважения, более активно сопротивляются.

Вместо наказания или угрозы наказания — поощрение или обещание поощрения

Современных детей можно и нужно мотивировать не наказанием, а поощрением. ***Вместо того чтобы сосредоточиваться на***

последствиях негативного поведения, позитивное воспитание обращается к последствиям позитивного поведения.

Думаю, нет нужды много и подробно писать о том, сколь пагубно отражаются на формировании личности критика и запугивание. С точки зрения позитивного воспитания они не только нецелесообразны, но и просто недопустимы! Кроме того, не менее пагубно отразятся они и на ваших взаимоотношениях: используя наказание, вы становитесь врагом ребенку, от которого нужно таиться, а не самым близким человеком, на которого можно положиться в трудной ситуации. Еще хуже обстоит дело, когда родители кричат на ребенка. Мало того, что родитель тут критикует, угрожает и унижает, но еще и показывает отрицательный пример общения.

Современному человеку в полной мере надо владеть искусством общения. Лучше всего ребенок учится этому искусству дома, когда родители выслушивают его, а он выслушивает родителей. Избавьтесь от привычки кричать, используя целенаправленную визуализацию — и ваши взаимоотношения тут же изменятся. ***Помните, кричать — бесполезно и вредно!*** Но, если вы «сорвались», ничего страшного. Совершать ошибки — нормально! Детям нужны не безупречные родители, а любящие и стремящиеся стать лучше! Извинитесь потом, когда успокоитесь, и все.

Давайте более подробно рассмотрим альтернативу наказанию — поощрение.

Нет более сильного мотива, чем внутреннее стремление ребенка ладить с вами и желание получить награду. Если он предвкушает, что получит за это награду, то становится более податливым! Обещание награды вдохновляет к сотрудничеству всех — и старых, и малых! Это давно поняли и стали применять в жизни преуспевающие бизнесмены — жизнь заставляет их шагать в ногу со временем. А родители все еще сомневаются: «А не подкупаем ли мы детей таким образом, и хорошо ли это?» Но, заставляя детей вести себя хорошо при помощи наказаний и угроз, разве мы не используем негативную форму подкупа?

Искать и находить подходящие способы поощрения вам нужно самим, в зависимости от возраста, интересов и увлечений вашего ребенка и ваших возможностей. Кроме таких, как «Я куплю тебе...»,

поощрения могут быть и такими: мы сходим с тобой в мороженицу, в музей, на экскурсию, в кино, на прогулку, мы устроим чаепитие, пригласим твоего друга в гости, мы поиграем с тобой, полепим, порисуем и т. д. Помните: размер поощрения должен соответствовать размеру просьбы. Чем труднее выполнить ребенку вашу просьбу, тем серьезнее должна быть награда!

Выполняя какое-либо дело за награду, ваш ребенок скоро привыкнет выполнять его и без всякой награды.

Вместо критики — признание достижений и успехов

Критикуя ребенка, вы фокусируетесь на его недостатках и плохих поступках. Когда вы сосредоточиваетесь на плохом, хорошее не получает возможности проявиться. ***Пока вы беспрестанно осыпаете ребенка негативными замечаниями, ребенок лишен возможности стать лучше!***

Помните:

1. Критика еще никого не сделала лучше!
2. Критика только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту!

Проговаривайте про себя и внедряйте таким образом в свое сознание следующие новые позитивные убеждения, если вы постоянно раздражаетесь, замечая недостатки вашего ребенка:

- Совершать ошибки — нормально! Ошибки бывают у всех!
- Быть не таким, как все — нормально!
- Быть непохожим на других — нормально!

Напротив, признавая успехи и достижения вашего ребенка, вы сосредоточиваетесь на его положительных качествах. Если вы поощряете ребенка за позитивное поведение, он начинает чаще вести себя соответствующим образом. Вместо того чтобы выискивать ошибки и обращать внимание на них, старайтесь «ловить» ребенка на моментах, когда он делает что-то хорошее. Вот что рассказала мне мама одного шестилетнего мальчика Ольга Игоревна.

Егор часто грыз ногти. Меня это, не побоюсь этого слова, просто бесило. Я без конца делала ему замечания, ругала. Так продолжалось до тех пор, пока я не пообщалась с психологом. Я решила изменить к

этому отношение и стала сосредоточиваться только на хорошем в своем ребенке. Теперь, заметив, что Егор начинает грызть ногти, я каждый раз начинала вслух перечислять все достоинства моего сына, какие только вспомню. Неважно, слышал мой ребенок это или не слышал. Чаще всего слышал, конечно. Забавно было в первый раз. Егор перестал грызть ногти и уставился на меня. Я улыбнулась и продолжила. И Егор не начал грызть их снова! Вдохновленная достигнутым успехом, я каждый раз, заметив, что Егор начинает грызть ногти, стала проговаривать добрые слова о моем ребенке. Но теперь он уже почти избавился от плохой привычки. Это действительно помогает!

Вместо негативных замечаний (возмущения) — активное слушание

Психологи придумали очень эффективный метод воспитания — активное слушание. В чем его суть?

Если ребенок не выполняет вашу просьбу или плохо себя ведет, значит, на глубинном уровне не удовлетворяются его основные потребности. Точно так же, когда у взрослого нет настроения, значит, у него не удовлетворена потребность в любви и признании. Активное слушание направлено на выяснение этой самой неудовлетворенной потребности. Не путем расспросов, нет, а очень непривычным для нас способом. Нужно ваши догадки произносить в утвердительной форме, обозначая при этом чувства ребенка. Например, ребенок не выполняет просьбу мамы убрать разбросанные игрушки. Мама говорит без всяких вопросительных интонаций: «Тебе не хочется убирать сейчас игрушки, потому что ты устал и хочешь спать. Тебе кажется, что это трудно». Вам, наверное, трудно поверить, но эти простые слова могут иметь магическое действие. Ребенок тут же займется уборкой. Почему? Да просто потому, что ему оказалось достаточно того, что мама заметила, что он устал, и что ему этого не хочется делать. Мама проявила участие. Значит, мама не равнодушна к нему, любит его, что и требовалось доказать. Убедившись в этом, можно и выполнить просьбу — ведь это не так уж и сложно.

Если ребенок никак не реагирует на утверждение, мама, скорее всего, не угадала причину непослушания. Выдержав паузу, ровным, спокойным голосом нужно выдвинуть следующую версию: «Тебе обидно, что я попросила убрать игрушки тебя, а играли вы вдвоем с братом...» Тут у мамы с ребенком может состояться диалог, где мама будет возвращать ребенку то, что он поведал ей, при этом обозначая его чувства. «Ты всегда меня заставляешь! Братик почти никогда не убирает!» Мама: «Ты сердишься на меня, что я чаще прошу тебя. Тебе кажется, что я так делаю потому, что я тебя меньше люблю». «Да-а!» — плачет ребенок. Мама: «Мой дорогой! Я вас обоих люблю одинаково. Но тебя я люблю дольше. Когда братик родился, к тому времени мы уже целых два года любили друг друга! Ты согласен со мной? Иди ко мне, я обниму тебя».

Активное слушание — это не средство заставить ребенка выполнить вашу волю, это способ выяснить неудовлетворенную потребность для последующего удовлетворения. А возникшая готовность выполнить просьбу родителя — это благодарность ребенка за то, что его поняли.

Этот необычный метод кажется сложным только на первый взгляд, зато он очень эффективный, особенно в работе с детьми от 3 до 9 лет. У меня была возможность использовать его многократно, но я все равно каждый раз удивляюсь: «Опять сработало!» Попробуйте! Испытав его действие хотя бы один раз, вы пожалеете о том, что не знали о таком методе раньше.

Вместо приказа — просьба

Позитивное воспитание предполагает просьбы к детям, а не приказы. День ребенка полон приказаний: сделай, не делай, посиди, попиши, почитай, покушай, иди, не ходи и т. д. «Сделай, пожалуйста!», «Перестань, пожалуйста!» — старайтесь формулировать просьбы в позитивные предложения. Сказать «Убери, пожалуйста, одежду в шкаф» будет правильнее, чем «Не разбрасывай одежду по комнате», согласны ли вы с этим? Откажитесь от риторических вопросов типа: «Почему в комнате беспорядок?» или «Ты все еще сидишь перед телевизором?» Риторические вопросы неэффективны! Говорите

свою просьбу прямо! Например, как вы считаете, какое обращение правильнее: «Ты опять тянешь время и не садишься за уроки» или «Садись делать уроки, пожалуйста»?

Откажитесь от объяснений в тот момент, когда вы что-то просите. Только просьба и все. Почему? Да потому, что ребенок наверняка знает, почему надо делать это сейчас, или почему нельзя. Просьба теряет силу, если родитель начинает пространно объяснять, зачем это нужно. И последнее: возмущаться и сопротивляться можно, но выполнение обязательно, ибо родители — главные. Ребенку надо дать понять, что его семья — это что-то очень устойчивое, надежное, здесь есть свои незыблемые принципы, которые, может быть, иногда и не очень хочется соблюдать, но надо.

Приказ как утверждение родительской власти

И все-таки в одном случае приказ необходим — если ваш ребенок упорно не приступает к выполнению вашей просьбы.

Команда должна быть произнесена твердо, но спокойно. Приказывайте так, как будто вы генерал, и ваш приказ сейчас беспрекословно выполнит армия. Приказывайте тоном, не допускающим возражений. ***После того как вы употребили командный голос, нужно твердо стоять на своем. Эмоции, объяснения, обоснования, аргументы, обвинения и угрозы только ослабляют вашу позицию.*** Этим вы даете ребенку почувствовать, что ощущаете себя неуверенно в роли главного, то есть родителя. Ребенку необходим сильный руководитель. ***Без всяких эмоций повторяйте ваш приказ до тех пор, пока не добьетесь выполнения.*** Возможно, он будет возмущаться, даже обзывать вас, и вам захочется ответить или даже шлепнуть его, но вам надо сдержать себя. Как робот, ровным голосом, повторяйте одну и ту же фразу — ваш приказ. Командуйте с уверенностью, что ребенок сейчас уступит. В конце концов, он подчинится вашей воле.

Не думайте, что ребенок будет к вам после этого хуже относиться. Скорее всего, наоборот, он вас начнет уважать больше. Повторюсь: ему очень важно знать, что его родитель — сильный лидер.

Трудно будет в первый раз. В следующих случаях и у вас, и у ребенка появится опыт. Вам легче будет командовать, а ребенок признает, что вы — главный.

На первый взгляд, кажется, что приказ как метод не соответствует требованиям позитивного воспитания. Но это только на первый взгляд. Мы, родители, создаем условия для роста и развития наших детей, мы удовлетворяем все их потребности. Пока они не выросли и не ушли в самостоятельную жизнь, мы в ответе за них, значит, все должно быть под нашим контролем. Это становится возможным благодаря такой форме волеизъявления, как приказ.

Вместо наказания или угрозы — время для «остывания»

В западной педагогической литературе вместо наказания предлагается отправить ребенка в свою комнату для «выпускания пара». Это что-то вроде того, когда нас ставили в угол в детском саду или дома. Но схожесть только внешняя. Принципиальное отличие заключается в том, что ***здесь не оценивается поведение ребенка, а констатируется факт, что ситуация вышла из-под контроля, что и родитель, и ребенок в стрессовом состоянии, а в стрессовом состоянии вопросы решать нельзя!*** Когда вас переполняют чувства, лучше всего взять тайм-аут и остыть всем: и родителям, и ребенку. Длительность тайм-аута будет зависеть от возраста — по одной минуте на каждый год жизни ребенка. Этот метод хорошо использовать до 9 лет, после 9 — только в крайних случаях, да в них и не будет особой необходимости, если вы правильно примените остальные методы.

Важный момент: когда ребенок впервые оказывается за закрытой дверью, ему кажется, что все его покинули, он попытается выйти, поэтому родителям дверь нужно держать, и не уходить, находясь по ту сторону двери. Позже ребенок привыкнет и не будет страдать от того, что остался один.

Нужно помнить: тайм-ауты не работают, когда ребенок с удовольствием уходит в свою комнату, играет там или слушает музыку. В таких случаях для обдумывания поступка надо выделить другое помещение.

Последовательность применения новых методов для того, чтобы ребенок выполнил вашу волю

Чтобы ребенок выполнил вашу волю, нужно действовать последовательно, шаг за шагом. Только в том случае, если более мягкий метод не сработал, будем использовать следующий метод. Некоторые родители очень часто сразу приказывают. Зачем, если достаточно было бы и просьбы. Или просьбы и активного слушания. Или просьбы и обещания награды. Нам не нужна покорность ребенка! Нам нужно его умение организовать свое поведение в соответствии со своими желаниями, чувствами, и с требованиями родителей.

Итак, 5 методов в той последовательности, в какой их нужно применить.

1. Просьба.
2. Активное слушание.
3. Награда или обещание награды.
4. Приказ.
5. Тайм-аут.

Вот что рассказал мне папа одного мальчика, Максим Васильевич.

Васе 5 лет. Он ходит в садик. Вечерами Вася очень любит ходить играть к трехлетней соседской девочке Кате, которая живет у нас за стеной. Катя тоже ходит в садик, мама ее воспитывает одна и забирает из садика намного позже, чем мы Васю. В последнее время у нас каждый день «война»: как только возвращается Катя из садика, Вася начинает рваться к ней, а мы, естественно, не пускаем, потому что времени у ее мамы как раз только на то, чтобы покормить девочку, помыть, уложить в постель и почитать сказку перед сном. Вася же ничего не хочет знать, каждый вечер у нас в одно и то же время скандал.

*Иногда мы все-таки не выдерживаем и отправляем его в гости. (Мы знаем, что этим усугубляем положение.) Теперь скандалы прекратились — я использовал методы позитивного воспитания. Когда в очередной раз Вася услышал, что Катя дома, и закричал: «Папа, я хочу к Кате!», **я попросил: «Вася, побудь сегодня дома».** Мама в этот вечер задержалась на работе. Вася кричал, топал ногами, махал руками, вел себя довольно-таки буйно. **Я сказал: «Тебе очень хочет-***

ся пойти в гости к Кате. Тебе обидно, что тебя не пускают. Ты злишься на меня». *Вася с удивлением посмотрел на меня, но, поняв, что его отпускать не собираются, опять стал кричать, побежал к дверям и стал открывать замок.* ***«Если ты прекратишь кричать и останешься дома, я куплю тебе новый диск с мультиками», — сказал я.*** *«Хочу к Кате», — продолжал плакать и пытаться выйти из квартиры Вася.* ***Тут я скомандовал: «Я хочу, чтобы ты сейчас же пошел в свою комнату и был там!»*** *Реакция у Васи была очень бурной. Он завизжал еще сильнее, изо всех сил. «Ты плохой папа! Ты плохой! — кричал он, топая ногами и подпрыгивая на месте, — я все равно пойду к ней!»* ***Я повторил приказ.*** *Вася стал меньше возмущаться, взгляды наши встретились. Я старался выглядеть спокойным и уверенным. Вася явно был растерян: «Это еще что за новости?» Он явно хотел понять, насколько это у меня серьезно.* ***Я еще раз повторил приказ, более жестко.*** *«Ну и что, — сказал тут Вася спокойным голосом, — все равно пойду, когда мама придет. Она мне разрешит», — и пошел в комнату. Это было потрясающе!*

Минут через семь Вася прибежал ко мне с просьбой поточить ему карандаш, как ни в чем не бывало. На следующий вечер, услышав, что из садика пришла Катя, Вася, не отрываясь от своего занятия, спросил меня: «Ты опять не отпустишь меня?» — «Нет», — кратко сказал я, он и не стал проситься. Теперь Вася ходит к Кате только по выходным».

Есть старая пословица: «Пожалеть розгу — испортить ребенка». Она устарела. Мы осознанно отказываемся от методов воспитания, основанных на страхе и насилии. Но добиться того, чего раньше добивались с помощью розги — чтобы наши дети признавали нас главными — нам тоже необходимо! Применяя новые методы, мы сможем без наказания и угроз держать ситуацию под контролем.

А вот как использовала новые методы воспитания моя коллега, Светлана Юрьевна.

Я стала заниматься подготовкой к школе с 6-летним мальчиком Илюшей. Он единственный ребенок в семье, избалован. На первых занятиях мне как-то удавалось настроить его на занятия. Но с каждым разом мне приходилось все больше напрягаться, чтобы добиться

дисциплины. И вот прихожу в выходной день, родители дома, Илюша меня у двери не встречает. Я разделась, вымыла руки и прошла в гостиную, где мальчик смотрел телевизор. Он развалился на диване, меня не замечает. «Здравствуй, Илюша! — говорю, — пойдем заниматься!» — «Не хочу!» — буркнул в ответ и продолжает смотреть телевизор. Зашла мама: «Что ты развалился тут перед учительницей? Ты что, не понимаешь, что так нельзя? Вставай сейчас же!» — «Как хочу, так и лежу! Это моя квартира, и я здесь делаю то, что хочу. Я хозяин!» — сказал Илюша, не меняя позы, не поворачиваясь к нам, и продолжил смотреть телевизор. Мама быстренько ушла на кухню к мужу, видимо, решив, что пусть педагог сама «выкручивается». Кроме того, я уже заметила, что родители для Илюши — не указ. Что делать? Я опытный педагог и бывала в разных ситуациях. Я понимала, что родители в соседней комнате с огромным интересом ждут, удастся ли мне заставить их чадо заниматься, и, если удастся, то как. И я применила активное слушание. «Тебе не хочется заниматься, — говорю ровным голосом, — сегодня родители дома, все отдыхают, а тебя заставляют заниматься. Тебе кажется, что это несправедливо! Ты хочешь, чтобы я ушла. Ты злишься на меня». Илюша выслушал меня, внимательно посмотрел мне в глаза, встал и пошел заниматься. Потрясенная таким сильным действием сказанных мною простых слов, я пошла следом.

Немного позанимавшись, я завела такой разговор:

— Илюша, давай с тобой заключим договор. Во время занятий я хочу быть главной. Я согласна приходить к тебе заниматься только в том случае, если ты согласишься с тем, что я буду главной.

— Но почему? Ведь это моя квартира! Здесь я главный!

— Правильно, квартира твоя, и ты здесь хозяин, а я гостья. Но я предлагаю сделать так. Как только я скажу: «Занятия начинаются», — я становлюсь главной, как только я скажу: «Занятия закончились», — ты становишься главным. Можешь делать, что хочешь. А пока идут занятия, выполняешь то, что я скажу.

— Ну почему? Ведь я умнее тебя?

— Да, возможно, ты умнее меня. Но я знаю больше, чем ты. И я прихожу к вам домой тебя учить тому, что сама умею. Как же я научу тебя, если я не главная?

— А у тебя есть документ, что ты умеешь учить других?

— Да, конечно, и я много лет училась тому, как учить детей. Ну так как, мы договоримся или расстанемся?

— Я напишу на бумаге. — Написал печатными буквами: «Да, я согласен. Илюша». — Теперь вы распишитесь. — Я размашисто расписалась. — Илюша возмутился:

— Что вы какую-то каляку-маляку нарисовали? Напишите нормально: «Я согласна». — Я написала печатными буквами, что я согласна, и расписалась печатными буквами.

Договор Илюша убрал в шкаф. Когда занятия закончились, Илюша помчался на кухню с криками: «Мама, поставь быстрее чайник! Учительницу чаем надо напоить!» А как же еще доказать, что теперь он главный?»

Если ваш ребенок еще дошкольник или младший школьник, вам повезло, что вам сейчас попалась в руки эта книга. Вы можете с сегодняшнего дня начинать применять новые методы воспитания и очень скоро станете по-настоящему счастливым родителем! Но дети растут. Когда-нибудь и малыши становятся подростками. Всем родителям известно, что это — трудный период и для родителей, и для ребенка. Однако он может быть совсем нетрудным, если вы последуете методам позитивного воспитания и сами станете позитивны! Ваш ребенок немного отдалится от вас, это естественно, но у вас сохранятся прекрасные взаимоотношения!

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК УЖЕ ПОДРОСТОК

Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми.

О. Уайльд

Не стоит расстраиваться по поводу того, что так много упущено, если ваш ребенок уже подросток. Наоборот, будьте благодарны Богу за то, что он в таком юном возрасте узнает о том, что его мысли — реальная сила, и, если не сейчас же, так позже, когда это знание станет общеизвестным, будет строить свою жизнь в соответствии с этим знанием. Будьте благодарны Богу также за то, что вы сами немедленно можете приступить к решению ваших проблем вообще, и с вашими детьми в частности, если они, то есть проблемы, у вас есть — эта книга дает общий подход к их решению. Я знаю — от проблем можно избавиться, и теперь вы тоже это знаете!

Мой сын вырос. Он уже взрослый молодой мужчина. Он такой, какой есть, со своими достоинствами и недостатками. О том, как воспитывают детей, я знаю не по книгам. Также я знаю, что такое развод и каково воспитывать одной маленького сына. Мне также пришлось пережить полную палитру позитивных, а потом и негативных чувств, когда я встретила мужчину «своей мечты», как мне казалось в первое время, и очень скоро мой муж стал обижать моего подрастающего сына. Я знаю, что чувствует мать, когда ее ребенок заикается, отстает в развитии от сверстников, не такой как все. Я знаю, каково матери, когда ее ребенок болен, а врачи разводят руками. Но также мне знакомо чувство, которое испытывает мать в тот момент, когда ее сын, торжественный и счастливый, здоровый и красивый, получает диплом специалиста, чтобы вступить в самостоятельную жизнь.

И я считаю себя просто обязанной поделиться своим положительным опытом по изменению ситуации в свою пользу, тем более, работая с семьями, я многократно убеждалась в том, что это — реально!

Итак, у вас есть на данный момент проблема. В чем она заключается? Ваш подросток упорно не выполняет свои обязанности, не слушается, дерзит — у вас плохие взаимоотношения? У него не складываются отношения со сверстниками? Он не хочет ходить в школу? У него высокая тревожность? Есть проблемы со здоровьем? Ваш ребенок попал в дурную компанию? Он лживый? Ленивый? Все время стремится сидеть перед компьютером? Его вечером трудно уложить, а утром невозможно поднять? Ему все время скучно? Он склонен к воровству? Ваши дети недружны между собой? Вот, пожалуй, далеко не полный перечень жалоб родителей детей подросткового возраста. И что же я предлагаю?

Изменитесь сами — изменится ситуация — изменится ваш ребенок. Вы сердитесь на меня: «Вы что, не поняли, у меня ребенок не такой, каким должен быть! Я хочу, чтобы он перестал... и т. д.».

Но я повторю снова и снова: «Изменитесь сами, измените ваше отношение к проблеме — изменится ситуация — изменится ваш ребенок».

Для того чтобы изменить другого, нужно, прежде всего, измениться самому. Нужно изменить ход наших мыслей.

Л. Хей

Я еще раз объясню, почему нам нужно начинать с себя.

Во-первых, давайте признаем, что именно мы воспитали его таким, какой он сейчас. Только не нужно испытывать чувство вины по поводу того, что вы что-то не так сделали когда-то. Вы сделали тогда все наилучшим образом, на что только были способны! Я заметила — у каждой матери есть в «копилке» такие воспоминания, которые вызывают у нее жгучее чувство вины перед своим ребенком. У каждой, независимо от того, насколько успешен ее ребенок сейчас. Так что вы в этом не одиноки, и перестаньте винить себя. Для пользы дела

нам надо стать объективными. С другой стороны, в лице нашего ребенка мы не получили «чистый лист», на котором написали все, что посчитали нужным! Мы только поспособствовали развитию того, что в нем было заложено. Никто не может сказать, чего в нас больше — привитого воспитанием или природного. И вот он получился таким, какой он есть сейчас, наш подросток. Но, тем не менее, надо признать, что, если мы изменимся, ситуация тоже изменится. В новой ситуации и ребенок начнет поступать по-другому. Возьмем очень условный, упрощенный пример. Ваш ребенок лжет. Вы постоянно ловите его на этом. Он лжет в тех случаях, когда совершил ошибку (потерял деньги, выданные на обед, опоздал с прогулки, не сделал уроки вовремя) и хочет избежать скандала. А скандалы ему устраиваете вы! Если вы изменитесь — перестанете устраивать скандалы и найдете какие-то другие способы воздействия на вашего ребенка, он тоже изменится.

Во-вторых, подросток — это уже почти сложившаяся личность. Изменить его без его желания очень сложно, почти невозможно. По своему собственному опыту могу сказать, что, когда ты сам себя пытаешься изменить и очень стараешься, и то это очень непросто. Наивная, я раньше полагала, что уговорами, критикой или похвалой можно изменить людей! Это невозможно. ***Единственный способ изменить людей в вашем окружении — это измениться самому. Это правило действует вообще в человеческом обществе и остается в силе, когда речь идет о подростках и их родителях.*** В этом очень легко убедиться — сегодня же начните работу по самосовершенствованию, и очень скоро вы убедитесь, что это так.

Другое дело, если вы рассказали ему о силе нашего разума, и он с энтузиазмом берется за улучшение своей жизни путем изменения своего сознания. Лучшего и не придумаешь — вы улучшаете себя, а ваш ребенок — себя. Результаты могут быть просто потрясающими!

В-третьих, всегда нужно помнить, что наш ребенок наш постольку, поскольку родился и растет в нашей семье. Все дети (и наш в том числе) приходят в этот мир решать какие-то свои уникальные проблемы. Так проповедуют многие религии, так подсказывает здравый смысл. Иначе, зачем нам быть настолько непохожими друг на

друга? У каждого ребенка свое неповторимое предназначение. Мы, как родители, должны помочь нашим детям в решении поставленных перед ними задач, но не в силах избавить их от проблем вообще. Признавая данный факт, мы можем меньше беспокоиться по этому поводу и не пытаться изменить детей или решать за них проблемы, мы можем им помогать решать их по возможности.

А вот желать здоровья, счастья своему ребенку, а также стать ответственным и трудолюбивым, и просить Бога об этом мы можем столько, сколько нам позволяет время. Теперь, когда вы знаете, что наши мысли и наши ожидания — реальная сила, мы можем не сомневаться в их пользе.

Детям нужны их проблемы!

Есть такие проблемы, которые нужны ребенку для развития. Каждому необходимо пройти через периоды испытаний. Научившись принимать и понимать ограничения, накладываемые на них родителями и миром, дети развивают такие жизненно важные качества, как чувство собственного достоинства, умение прощать, отзывчивость, отвага, упорство, терпение, целеустремленность, самодостаточность. Например, как ребенок научится прощать, если ему прощать некого? Как воспитать у ребенка терпение, если он получает сразу все, что только захочет? Ребенок не научится сочувствию к окружающим, если он сам не почувствует боль и не увидит, что другие люди тоже испытывают боль и переживают неудачи. Ребенок не разовьет в себе упорство и силу, если все ему дается легко и без усилий. Этот список можно было бы продолжить, и он получился бы очень длинным. Нам надо признать, что иногда проблемы не только неизбежны, но и необходимы. Наша родительская задача состоит не столько в том, чтобы научить наших детей их избежать, сколько в том, чтобы научить их успешно преодолевать трудности. Это естественное желание — оградить своего ребенка от всех проблем — но не всегда полезное, помните об этом. Просто детей надо учить подходить к жизненным испытаниям с уверенностью и смелостью, надо привить им навыки преодоления трудностей. Для этого нужно сформировать у них убеждение: ***нет такой вещи, как проблема, есть только возмож-***

ности для развития и улучшения себя. Теперь вы знаете: если ваш ребенок будет верить в это, то преодолеет любые трудности. Или еще одно позитивное утверждение: ***у каждой задачи существует великое множество решений.*** Пишу сейчас эти строки, и сердце мое просто прыгает от радости за детей: эти строчки прочитают тысячи родителей, осознают, как сильно может повлиять это утверждение на будущее их ребенка, и воспитают его стойким к любым испытаниям. Если ваш ребенок будет верить, что любая проблема имеет множество решений, так оно и будет в его жизни, понимаете? А если есть великое множество решений, то это уже и вовсе не проблема, а решаемая задача! Нужно просто искать решение!

Побуждайте ребенка самостоятельно искать выходы из различных ситуаций, не торопитесь предлагать готовые ответы. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок научился решать проблемы, дайте ему возможность их решать сейчас, под вашим контролем.

Пессимист видит затруднения в каждой благоприятной возможности; оптимист видит благоприятные возможности в каждом затруднении.

У. Черчилль

Поощрения для подростков

В воспитании подростков мы используем те же самые методы позитивного воспитания, что были перечислены выше: просьбу вместо требования, активное слушание вместо негативных замечаний и возмущения, поощрение или обещание награды вместо нудных нравоучений, приказ вместо наказания. Я думаю, что все родители согласны, что прежде, чем приказывать, подростка надо попросить выполнить поручение. Никто не будет возражать против того, что подростки иногда тоже нуждаются в активном слушании. А вот по поводу поощрения подростков могут возникнуть вопросы. Как же поощрять подростков?

Поощрение должно соответствовать возрасту ребенка. Подросткам нужны деньги и помощь в выполнении домашних обязанностей.

Вот их и можно предложить в качестве поощрения. Если подросток не желает выполнять вашу просьбу, сославшись на то, что ему некогда, или нет сил, предложите ему вдвое больше карманных денег, и он согласится.

Некоторые родители поощряют детей за хорошие отметки в школе, и весьма продуктивно. Правильно ли это?

Если взрослый человек работает только ради поощрения, то есть ради зарплаты, это нехорошо для самого человека. ***Каждый человек должен стремиться к тому, чтобы принести пользу другим людям.*** Все больше людей на нашей планете соглашаются с тем, что всем нам нужно стремиться быть полезными обществу, и тогда успех придет к нам сам. Вот что пишет по этому поводу Генри Форд, человек, добившийся богатства и славы своим трудом: «Человек добивается успеха, прикладывая усилия к преодолению препятствий и прикладывая способности к служению потребностям других людей. Большинство людей думает об успехе, как о чем-то, чего надо добиться, а на самом деле успех начинается с отдачи».

Если взрослый человек служит людям, не заботясь о вознаграждении, а семья его голодает и нуждается, это тоже нездоровая ситуация. Успешный человек, заботясь о других людях, помнит о своих интересах. Если ты больше даешь, значит, ты больше получаешь. ***Получать вознаграждение за труд — это нормально.*** Вы можете возразить, что труд подростка, то есть хорошая учеба, ему же и нужна. В таком случае я просто напомню вам, что он — еще подросток, а старается хорошо учиться он по вашей просьбе.

Итак, поощряя детей за хорошие отметки, мы учим детей тому, что в жизни:

а) нужно не только давать, но и брать, если ты даешь, ты и получаешь;

б) нужно отказываться от сиюминутных удовольствий ради достижения поставленной цели.

Если вам трудно выделять больше денег для поощрения, проявите изобретательность: можно предложить помощь в домашних делах, погулять с собакой по утрам вместо ребенка, если это его обязанность, можно пообещать пригласить друзей на чаепитие, разрешить дольше оставаться его друзьям у вас, можно разрешить поиграть на компьютере подольше, и, конечно же, погулять на улице лишний час.

Некоторые родители сомневаются: а не получится ли так, что ребенок, услышав любую просьбу, будет спрашивать: «А что я получу за это?» Так может получиться только в том случае, если вы, прочитав эту книгу, возьмете на вооружение себе только одну идею о замене наказаний поощрениями. ***Если вы подозреваете, что ваш ребенок может начать «торговаться», значит, вам есть смысл в первую очередь поработать над улучшением ваших взаимоотношений.****

В любом ребенке изначально заложено стремление слушаться родителей, и, если у вас хорошие взаимоотношения, он будет дорожить ими точно так же, как вы, и не будет выторговывать награду за любую мелочь. Подросток прекрасно понимает: хорошие взаимоотношения — это тоже награда!

— Ну почему?
— Да потому что я — твоя мама!

Из разговора мамы с дочкой

Как приказывать подросткам

Если вы с сегодняшнего дня начнете применять перечисленные выше четыре метода позитивного воспитания в той последовательности, какая предлагается в этой книге, очень скоро вам, чтобы добиться сотрудничества, достаточно будет просто попросить подростка. Но до этого вам надо научиться правильно использовать эти методы. Уступчивым родителям труднее всего будет приказывать. Что тут можно сказать? Очень важна внутренняя уверенность, что ваш ребенок уступит вам. А как же иначе? Ведь вы за него в ответе. Пусть эта мысль поможет вам вести себя более решительно. «Прокручивайте» будущую ситуацию уступки со стороны ребенка в своем воображении до тех пор, пока не появится уверенность, что так оно и будет, только тогда приказывайте в подходящей ситуации. Не беспокойтесь, что ва-

* В этом вам может помочь моя книга «12 упражнений для детей и родителей для позитивного настроя», которая вышла в 2011 году в издательстве «Литера».

ши отношения ухудшатся. Наоборот, ваш ребенок вас зауважает, ведь глубоко в душе он очень хочет видеть в своем родителе лидера. Самое главное — не пытайтесь обосновывать свой приказ, если вы уже использовали командный голос! Если вы «клюнете на эту удочку», вы проиграете — подростки могут довести своих родителей до нервного срыва, оспаривая любые распоряжения. Не нужно доказывать, почему это нужно. «Я хочу...», и все. А почему должно быть так, как вы хотите, а не так, как хочет подросток? Да просто только потому, что вы — родители, и вы главнее!

Помните о том, что приказывать нужно только тогда, когда вы «перепробовали» просьбу, активное слушание, обещание вознаграждения, и эти методы не «сработали». Если очень часто использовать приказ, игнорируя остальные методы, подросток может начать бунтовать. Вот как использовала методы позитивного воспитания Елена Александровна, мама 13-летней девочки Иры.

Каждый день одно и то же — Ира не садится за уроки, смотрит телевизор. До позднего вечера у нас идет бесконечный спор. Мне никак не удается отправить ее делать уроки. Конечно, я могу накричать на нее, вырвать из ее рук пульт и выключить телевизор, что я иногда и делаю, но чаще всего она так и сидит перед телевизором, споря со мной. В этот раз все начиналось так же, как всегда. Прихожу с работы, Ира смотрит телевизор.

— Ира, ты сделала уроки?

— Нет.

(Тут хотела начать возмущаться, как всегда, но сдержалась и решила действовать по-новому.)

— Выключи, пожалуйста, телевизор, и садись делать уроки.

— Но нам мало задано.

— Завтра четверг, а в четверг у вас всегда были серьезные уроки. Ты смотрела дневник или просто так говоришь?

— Я помню. Мама, ты мне мешаешь смотреть фильм.

(Опять захотелось возмутиться, но сдержалась и перешла к следующему шагу.)

— Ты помнишь, что надо идти делать уроки, но ты хочешь досмотреть фильм. И уроки надо делать, и фильм интересный. Тебе трудно оторваться. (Пауза.) Но я хочу, чтобы ты села делать уроки.

— Я хочу досмотреть фильм! Скоро он закончится! Остался всего час!

(Еще час? Я «закипела», но применила третий прием.)

— Если ты сейчас выключишь телевизор и сядешь за уроки, я разрешу тебе в субботу пригласить к нам на чаепитие твоих подруг.

— Не хочу. Я хочу досмотреть фильм.

(Мне ничего другого не оставалось, как приказывать.)

— Я хочу, чтобы ты немедленно выключила телевизор и села за уроки!

— Мама, обещаю, я быстро сделаю уроки! Разреши досмотреть!

— Я хочу, чтобы ты немедленно выключила телевизор и села за уроки!

— Всегда ты так! Я сейчас тебе докажу, что уроков мало! Если докажу, ты разрешишь мне досмотреть фильм?

— Я хочу, чтобы ты немедленно выключила телевизор и села за уроки!

— И ты думаешь, сейчас я буду в состоянии делать уроки? Да я буду только расстраиваться и думать о том, чем все закончится! Ты не понимаешь меня!

— Я хочу, чтобы ты немедленно выключила телевизор и села за уроки!

— В этом доме я не имею права даже телевизор смотреть! У остальных родители, как родители. А у меня звери какие-то! (Выключает телевизор и уходит в свою комнату, хлопнув дверью.)

Полчаса позанимавшись, Ира приходит на кухню пить чай, как ни в чем не бывало.

Напомню, что командовать надо без эмоций, но, если вы не выдержали и накричали на вашего ребенка, простите себя: детям нужны не безупречные родители, а любящие и сильные. Не забудьте извиниться, когда страсти улягутся: «Извини, я накричал на тебя тогда. Так получилось потому, что у меня были кое-какие неприятности. Дело вовсе не в тебе».

Любые новые навыки нам сначала кажутся сложными, но стоит попрактиковаться, и мы быстро привыкаем к ним. Обучаясь новым методам, помните о том, что они не только способствуют воспитанию гармоничного человека, но и облегчают вам жизнь как родителю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу», — гласит народная мудрость. А привычки и характер наших детей формируются в детстве, притом не без нашего участия! Мы, родители и воспитатели, ежедневно, ежечасно программируем детей на будущие события в их жизни. На нас лежит огромная ответственность. Иногда, даже случайно оброненная родителем фраза может сильно повлиять на будущее ребенка. Приведем такой пример. Вы на улице купили ребенку мороженое, а он тут же уронил его на асфальт. Мороженое растеклось. Что вы скажете ребенку? Если вы скажете: «Со всяким бывает!» и с доброжелательной улыбкой посмотрите ему в глаза (ведь он непременно будет искать ваш взгляд) — это уже хорошо. Если вы скажете: «Ну как всегда!» и с укором посмотрите ему в глаза — это уже плохо. А ведь бывает, мы обзываем ребенка растяпой, неумехой или еще как-нибудь! Тем самым мы его программируем!

С другой стороны, осознание ответственности не должно омрачать радость от процесса воспитания ребенка. Ведь это также и огромное счастье — иметь возможность воспитывать родное чадо! И, между прочим, эту возможность вы будете иметь только относительно небольшой отрезок времени — всего-то несколько лет! (Если сомневаетесь, спросите у любой старушки, вырастившей своих детей.) Помните об этом и наслаждайтесь моментом! И пусть вас не смущают уже имеющиеся или только возникающие проблемы. Проблемы в воспитании — это нормально, их надо решать, и эта книга может вам помочь в этом!

ЛИТЕРАТУРА

Гавейн Ш. Созидающая визуализация. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://lib.rus.ec.ru, свободный.

Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Че Ро, 2004.

Грей Дж. Дети с небес. — М.: София, 2005.

Кехо Дж. Подсознание может все! — Минск: Попурри, 2005.

Кехо Дж., Фишер Н. Сила разума для детей. — Минск: Попурри, 2003.

Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. — М. — Л.: Прогресс, Учебный Центр — Антарес, 1991.

Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http:// www. koob. ru, свободный.

Хазиева Р. К. 12 упражнений для детей и родителей для позитивного настроя. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011.

Хей Л. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. — Каунас: Ltd. «Ritas», 1996.

УДК 373.2
ББК 88.8
Х12

Хазиева Р. К.

Х12 Растим ребёнка счастливым и успешным: Советы опытного психолога для родителей. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2012. — 64 с.: ил. — (Серия «Ох уж эти детки! Секреты воспитания»).

ISBN 978-5-407-00296-3

Можно ли научиться быть счастливым и успешным и научить этому своих детей? И это вовсе не красивые слова о несбыточных мечтах. Это реально, осуществимо и обязательно сбудется! И поможет вам в этом система упражнений известного петербургского педагога-психолога Розы Кадимовны Хазиевой. Они не требуют много времени, особых условий и усилий. Главное — ваше желание.

Для родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста, педагогов.

УДК 373.2
ББК 88.8

ISBN 978-5-407-00296-3

© Хазиева Р. К., 2012
© Издательский Дом «Литера», 2012

Хазиева Роза Кадимовна

РАСТИМ РЕБЁНКА СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ
Советы опытного психолога для родителей

Редактор *Т. Кондакова*
Дизайн серии *И. Могутова*
Обложка *Е. Савик, З. Смирнова*
Корректоры *Н. Андрианова, Е. Караванова*
Верстка *М. Цветкова*

Подписано в печать 25.09.12. Формат $70\times100^{1}/_{16}$. Печать офсетная.
Гарнитура Petersburg. Усл. печ. л. 5,16. Тираж 6000 экз. Заказ №

ООО «Издательский Дом „Литера“»
192131, Санкт-Петербург, Ивановская ул., 24