



СВЕТА ГОНЧАРОВА

8 ШАГОВ

К ВОСПИТАНИЮ БЕЗ СТРАДАНИЯ,

которые преобразят ваши отношения с детьми



НЕПОСЛУШНЫЙ РЕБЕНОК СПАС НАШУ СЕМЬЮ



В доме тихо. Главный источник шума затих. Луч полуденного солнца ласково обнимает лицо спящего мальчика. Его рот приоткрыт. Руки свободно раскинуты, как крылья.

Макс заснул прямо тут, утомившись после школы и активной прогулки по глубокому снегу. Я смотрю на своего девятилетнего сына, и мое сердце сжимается... От любви, сострадания и благодарности.

Этот шумный, неудобный, ранимый и чувствительный ребенок спас нашу семью. Да, действительно спас ее. Если бы не он, не его проблемное поведение – вспышки гнева, непослушание и постоянные споры, – наша семья так и не стала бы счастливой.

Сейчас, находясь по другую сторону этого тоннеля, я принимаю непослушание моего ребенка как благословение. Ведь мы смогли так много изменить к лучшему. Но тогда, четыре года назад, проблемы в поведении младшего сына причиняли мне невыносимую душевную боль, лишали сна, переполняли нашу семью стрессом и конфликтами.

Почему у всех дети как дети, а у меня такое горе луковое? Почему другие родители спокойно идут в школу за ребенком, а у меня еще по дороге туда от страха начинают потеть ладони и трястись колени: «Что мне сейчас скажут воспитатели? Что он еще там сегодня выкинул?»

Тогда мне очень хотелось, чтобы мой ребенок был «обычным», «нормальным», «послушным». И я рядом с ним была обычной, нормальной, успешной мамой, а не сгорала от чувства вины за дикое поведение моего шестилетки.



Четыре года назад я ни за что не согласилась бы, что агрессия, непослушание, споры, проблемы в учебе приведут к чему-то хорошему.

До сих пор вспоминаю жуткие слова, сыпавшиеся на меня практически ежедневно:

«Ваш сын поспорил с одноклассником и бросил в него стулом... а потом еще одним».

«Девочка сказала ему обидное слово, а он начал на нее орать и толкнул так сильно, что она упала и ударилась головой».

«Сегодня на уроке он лег под стол и не реагировал на замечания. Даже от директора школы».

«Вчера вечером он кричал мне: „Я тебя ненавижу! Ты самый плохой папа в мире!“».

«Он не хотел уходить с площадки, бегал и прятался. Весь класс ждал его и поэтому опоздал к началу урока».

«Когда я прошу его говорить тише, он начинает специально орать во все горло!»

«На каждую мою просьбу у него готов протест!»

«Я никогда не знаю, будет ли он слушаться или нет. Я не могу гарантировать безопасность для него и для других детей в классе. Он всегда непредсказуемый».

«Он ударил бабушку и даже не собирается просить у нее прощение!»

А еще были голоса «советчиков» и критиков...

«Вам нужно быть тверже. Вы слишком много ему позволяете!»

«Не дави на него. Оставь в покое, и все наладится».

«А вы его шлепаете по попе? Нужно шлепать, иначе быть беде!»

«Попробуйте платить ему за хорошее поведение подарками и сладким. А если ведет себя плохо – лишайте его этих приятностей».

«Игнорируй его непослушание... Не пускай его гулять! Запрети смотреть мультики».

«Ты его испортила! Каждый день он ведет себя все хуже и хуже!»

Ох! Как будто я сама не знала, что провалилась как мать. Ведь сама каждый день страдала от непослушаний, криков, агрессии и драк между детьми.

И семья у нас вроде хорошая. И с мужем все хорошо. И муж детей любит и переживает за них. И в церковь мы ходим. И книжки умные читаем. И я вся из себя такая организованная «флаймама», писательница и спикер на конференциях.

А руки опускались. Никакие наши просьбы, обещания подарков, шлепки, наказания не работали. **Мы пробовали и по-хорошему, и по-плохому. Все как об стенку горохом.**

Время шло, а проблемы только усугублялись. И вот настал момент, когда из-за агрессивного поведения и непослушания нашего младшего сына отказались брать в первый класс частной школы, куда мы готовились поступать. Им хватило общения с моим ребенком в двух подготовительных классах.

Это был тяжелый удар по нашему самолюбию. Грубо, но зато отрезвляюще. Пришлось признать, что у нас действительно серьезные проблемы и отмахнуться от непослушания моего младшего не получится.





Увы, признание проблемы еще не гарантирует ее решение. На тот момент руки у нас совсем опустились. Мы решили, что это школа неправильная. Это они нас не поняли. Это они не смогли найти подход к ребенку. Мой ребенок такой особенный и непостижимый для этих ограниченных людей. Не взяли в школу, ну и не взяли. Пойдем в другую.

Но менялись школы и учителя, а проблемы с непослушанием, агрессией, невнимательностью оставались с ним.

Еще через полгода бесплодных попыток все исправить пришлось со слезами признать, что я не знаю, чем помочь себе и ребенку. Признать свою беспомощность и полный провал как мамы.

Пока я обманывала себя и пыталась решить проблему, используя прежний неработающий родительский подход, у нас не было шансов хоть что-то изменить для себя и детей.

Потом я честно сказала: **«У меня ничего не получается. Уговоры, угрозы, поощрения, нотации не работают! Мне нужно найти то, что будет работать»**. И начала искать.

Это было одно из лучших решений в моей жизни. Так я ступила на путь к позитивному воспитанию – воспитанию без страданий.

За прошедшие четыре года было много всего. Была работа с детским психологом, психотерапия для меня, сотни книг, семинаров, тренингов о позитивном воспитании. Были пробы и ошибки. Но были и успехи. Много успехов. Много прогресса. Много позитивных перемен.

Перемены были настолько мощными, что мы смогли не только исправить трудное поведение младшего, но и решить проблемы старшего сына. Я сама стала другой: более спокойной, уверенной и доброй к себе. А еще мои отношения с мужем изменились к лучшему, стали такими теплыми, поддерживающими, романтичными!

Наша семья из фронта превратилась в надежный тыл. Мы стали ближе друг к другу. Научились сопереживать и сострадать. Принимать и прощать. Правильно проживать сильные эмоции, агрессию и истерики. Мы с мужем научились по-настоящему заботиться о детях и помогать им расти. **А дети расцвели, раскрылись и стали слушаться нас просто так, без угроз и подкупов.** Слушаться из любви. Слушаться из доверия. Слушаться, потому что хотят следовать за нами и верят в нашу любовь, заботу и мудрость.

Вот, что я слышу теперь ежедневно:

«Мама, чем тебе помочь?»

«Мамочка, а что ты мне посоветуешь сделать в этой ситуации?»

«Мам, а как бы ты хотела, чтобы я сейчас поступил?»



«Мама, я расстроен, поэтому накричал на тебя. Обними меня, пожалуйста! Прости меня».

«У вас такие воспитанные дети! С ними так приятно общаться!»

«Ваш сын один из трех лучших учеников в классе!»

«Ваш сын заботится о других детях в классе. Он такой внимательный!»

Конечно же, мы не стали идеальными. Да и не стремимся к этому. В нашей семье еще есть конфликты, вспышки гнева, споры, обиды. Но это все просто несколько капель в океане любви, принятия, понимания и сочувствия. Мы стали совсем другими.

Все это стало возможным благодаря непослушанию моего громкого, упрямого, неудобного ребенка. **Без той боли, которую испытала, опустившись на самое дно моего родительства, я никогда бы не прошла весь этот путь.** Без острой необходимости так и не сдвинулась бы с места. Не смогла бы помочь детям, мужу и самой себе.

Мой непослушный ребенок спас нашу семью. Помог всем нам измениться к лучшему. Помог научиться любить друг друга по-настоящему. Помог стать ближе и счастливее.

Но это еще не все. Он помог не только нашей семье, но и многим другим семьям. Дело в том, что, **опираясь на этот многогранный опыт и полученные знания, я разработала свою уникальную методику**, которая называется «Воспитание без страдания» (ВБС).



«Воспитание без страдания» уже успешно практикуют более 2000 семей. И вот что они говорят:

«Наконец-то у меня появилась целостная система воспитания, которой я смогу следовать, не метаясь из крайности в крайность. Я поняла, что, в первую очередь, нужно позаботиться о себе – иначе ничего не получится. Поверила в ребенка, начала давать ему выбор и поощрять самостоятельность. Очень нравится, что теперь в любой проблемной ситуации с ребенком в голове всплывают алгоритмы из тренинга. Три поляны помогли мне самой не путаться и тем самым очертить для сына границы. Языки любви ребенка также очень помогли укрепить связь с ним. Но это все в общем, а так столько было открытий, что всего и не напишешь! Очень многие инструменты сработали, хоть я и побаивалась, что не сработают у нас».

Юлия Черненко

Посмотреть еще отзывы: <https://goncharovaschool.com/otzyvy>

Я раскрыла всю суть уникальной методики «Воспитание без страданий» в этой книге и сделала ее путеводной картой, которая поможет вам научиться понимать детей, построить теплые и доверительные отношения в семье.

Прежде чем приступить к самому главному, позвольте я расскажу немного о себе.







ЧУТЬ-ЧУТЬ ПРО АВТОРА



Меня зовут Света Гончарова. Я жена и мама двух мальчиков. А также автор проекта «Флаймама», преподаватель, писательница и популярный ютубер. Уже более десяти лет работаю с семьями в России, Украине, Казахстане и по всему миру. За это время я успешно обучила более 120 тысяч родителей, создала более 15 тренингов, написала 4 книги-бестселлера и стала экспертом для мам #1 в рунете.

Я помогаю родителям воспитывать детей без криков, слез и угроз:

- чтобы дети стали послушными, успешными и счастливыми,
- а родители вернули себе авторитет, уверенность и покой.



Я очень хочу, чтобы каждая семья превратилась из фронта в тыл и для детей и для родителей!

Моя главная задача – помочь родителям вырастить новое поколение детей, чьим жизненным фундаментом будет любовь, а не страх. И сейчас я работаю над тем, чтобы создать глобальное сообщество родителей, которые учатся воспитывать детей через любовь и привязанность. (Надеюсь, вы тоже станете его частью!)

Но я хочу, чтобы вы поняли, что я не просто теоретик, специалист или спикер, хорошо разбирающийся в теме позитивного воспитания. Я – мама двух совершенно разных мальчиков (13 и 11 лет) и жена уже более 16 лет. **Мы с мужем сами прошли через огромные сложности в воспитании наших детей.** Именно проблемы с ними заставили меня серьезно заняться темой воспитания без страдания. В первую очередь, мне нужно было найти целительный эликсир для моей семьи. Мне нужно было разорвать круг насилия, наказаний и упреков в своем доме.

- **Я на своей шкуре знаю, что значит быть мамой непослушного ребенка,** которого не берут в школу, который часто не контролирует свой гнев и бросается стульями в одноклассников.
- **Я слишком хорошо изучила каково это,** когда ты вообще никак не можешь повлиять на своего бурного ребенка, когда ни наказания, ни крики, ни угрозы не работают.
- **Я знаю каково это – часами до слез спорить с мужем** о методах воспитания и том, как можно и как нельзя вести себя с ребенком.
- **Я знаю каково это – терять контакт с ребенком** и чувствовать зимний холод между вами вместо привычного уютного тепла.

Я все это знаю, я была там. Я опустилась на самое дно своего материнства. Меня затапливала вина, и я мучилась от комплекса «я плохая мать». Я плакала в подушку каждую ночь от осознания своего бессилия.

Но главное – я смогла все это изменить.

Мы это смогли. Я, мои дети, мой муж. Я помню свой восторг от того, когда видишь результаты применения инструментов позитивного воспитания. Огромное счастье, которое наполняет тебя при виде того, что ребенок становится мягче, отзывчивее и послушнее. Непередаваемое облегчение от того, что напряжение в семье снижается и сиблинги перестают ненавидеть друг друга. Я знаю эти слезы, которые наворачиваются на глаза, когда видишь, как муж и сын в сложной ситуации спокойно разговаривают, а не орут друг на друга. Все это я пережила и до сих пор переживаю сама.



Позитивное воспитание – это актуальная задача моей жизни. И практический результат от него – это моя ежедневная необходимость. Я не учу моих студентов академическим знаниям и правилам, знакомым мне по книгам. Я передаю им мои живые, еще теплые инсайты из реального общения с детьми и мужем.

Я проживаю все, что преподаю. Я испытываю на себе и своих детях каждый инструмент. И передаю моим студентам только те из них, что работают на все 100%.

Все, чему я хочу научить вас в этой книге, – **настоящее, живое, горячее, чистое, экологичное и потому очень действенное.**

И еще пару слов о том, зачем вам стоит тратить свое время на прочтение этой книги. Я искренне убеждена, что то, что я хочу рассказать вам, уникально! Вы не найдете этой информации больше нигде в рунете. И вот почему...



ПРАКТИЧНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

К счастью, сейчас есть много замечательных экспертов по позитивному воспитанию. И они готовы рассказать вам, что вы делаете неправильно и что стоит изменить, чтобы воспитывать детей правильно. Вы уйдете от них с четким пониманием того, как не надо и как надо.

Но проблема в том, что эти **эксперты не дают вам никаких практических инструментов, чтобы вы сделали новое знание частью вашей жизни.** Поэтому так часто семинары и лекции для родителей заканчиваются для вас чувством вины и осознанием своей полной неспособности изменить себя, свои реакции и то, что делают дети. Вы знаете, как не надо, но не можете остановиться. Вы понимаете, как стоит поступать, и не находите никаких ресурсов для этого.

На ВБС же вы получите не только знания, но и пошаговый план, как встроить эти знания в свою жизнь. Как превратить эту теорию в вашу ежедневную практику. **Я дам вам простые алгоритмы, фразы и подсказки, как действовать в той или иной ситуации.** Вам не нужно будет ломать голову над тем, что и как делать. У вас всегда будет наготове шпаргалка по позитивному воспитанию, которая поможет вам **АКТИВНО ПРАКТИКОВАТЬ** новые знания. А значит, вы сможете эффективно менять себя, свои реакции и получать позитивный результат от обучения.



РУКА НА ПУЛЬСЕ ЗАПАДНОГО МИРА

Благодаря тому, что я живу в Канаде и в совершенстве владею английским, я могу первой узнавать о самых свежих открытиях и методиках в позитивном воспитании. Я могу учиться у лучших экспертов и специалистов в этой теме. **Я каждый день нахожусь на передовой психологии развития, последних исследований мозга и возрастной психологии.** Я отслеживаю тенденции, читаю книги и статьи, посещаю конференции, прохожу тренинги и могу передавать моим студентам самые важные и полезные знания, адаптируя их к реалиям жизни в русскоязычном мире. Нигде больше в рунете вы не найдете таких свежих, актуальных и основанных на реальных исследованиях знаний!

На этом хватит предисловия, давайте перейдем к самой главной части этой книги – к теории и практике воспитания без страдания.



ДЕЙСТВОВАТЬ НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ!



Поставьте запятую в правильном месте :)

Я очень рада, что эта книга попала к вам в руки сейчас, сегодня. Чем раньше мы начнем наш путь к воспитанию без страдания, тем лучше. **Воспитание – это то, что нельзя откладывать.** Дети становятся старше каждый день. А вместе с ними растут и их проблемы.

Иногда родители, слушая историю моей семьи, говорят примерно следующее: **«Ваши дети просто выросли, вот и стали вести себя лучше. Чем дети старше, тем с ними проще».**

Ага, конечно! На самом деле такой подход далек от действительности. Правда как раз в обратном: **«Маленькие дети – маленькие проблемы. Большие дети – большие проблемы».** Вот, что нам стоит держать в уме, чтобы не питать ложных надежд, что дети «перерастут» свое непослушание, агрессию, истерики.

Не позволяйте себя обмануть. Верить в то, что проблемы с трудным поведением и сложностями в отношениях с детьми рассосутся сами собой, очень опасно. Пока мы надеемся на лучшее и ждем, когда же наши малыши «перерастут» свои проблемы, **мы теряем драгоценное время!**

Истерящий и ноющий дошкольник превращается в школьника-драчуна, который с боем делает уроки. Дальше становится двоечником, который убегает в интернет и гаджеты, грубит родителям и не хочет убирать в своей комнате.

Через пару лет школьник превращается в угрюмого подростка, который срывается на младших братьях и сестрах, матерится на родителей, не хочет ходить в школу, ведет скрытную жизнь, курит и употребляет алкоголь. А дальше компьютерная и наркотическая зависимость, ранний беспорядочный секс, отказ общаться с родителями и т. д.

Поверьте, это не страшная сказка. Это печальная реальность.

Подтверждение я вижу каждый день, работая с родителями, которые приходят ко мне за помощью.

Ваш ребенок может так или иначе повторить эту схему в своей жизни. Ведь именно крики на детей, наказания и наезды, неумение расставлять границы, проблемы с решением конфликтов, сложности в общении с детьми в подавляющем большинстве случаев являются причинами будущих проблем.

Получается, что часто своим поведением мы отталкиваем ребенка от себя.

Нервные, шлепающие и покрикивающие родители дошкольника превращаются в читающих нотации и наказывающих за плохие оценки родителей школьника. Вы принуждаете его к домашним заданиям, стыдите за драки в школе, лишаете телефона за грубые слова. Превращаетесь в тирана, который отвоевывает уборку в комнате, вынесенное мусорное ведро и утренний подъем в школу.

Потом обнаруживаете, что ваш подросток захлопывает перед вашим носом дверь и кричит: «Мне все равно! Иди ты на ...» Оказывается, что забрать телефон у него вы уже не можете. Затем и вытолкать в школу уже не получается (ведь он выше вас на голову). А если получается, то идет он совсем не в школу...



Я не хочу вас пугать. Я хочу, чтобы вы очень четко поняли: время для родителя драгоценно! Его нельзя упускать. **Детские проблемы, да и ваши тоже, со временем будут только расти и накладываться друг на друга.** Если вы не начнете менять свой родительский подход и улучшать отношения с ребенком прямо сейчас, однажды может быть уже слишком поздно.

Чем младше дети, тем проще родителю вернуть их к себе. Тем легче наладить хорошие отношения и укрепить доверие. Тем проще установить свой родительский авторитет. Тем естественнее и быстрее будет проходить обучение новым навыкам. Словом, чем раньше вы начнете, тем вам будет легче.

Но это еще не все. **Воспитание детей касается сразу многих важных сфер вашей жизни, и их невозможно изменить мгновенно.** Нет волшебной таблетки, которая превратит вашего непослушного ребенка в пай-мальчика за одну ночь. И издерганный, уставший от нытья и истерик родитель не сможет стать спокойным, вдумчивым, терпеливым и принимающим взрослым даже за неделю.

На все эти перемены НУЖНО ВРЕМЯ! И производить эти перемены можно только постепенно. Шаг за шагом. Слово за словом. Реакция за реакцией. Обстоятельство за обстоятельством.

С чего же начать? Первый шаг – это, конечно, осознать проблему.

Хочу вас обрадовать, если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, первый шаг вы уже сделали. У вас уже есть 80% того, что необходимо для достижения успеха, – это осознание и желание изменений к лучшему. **У вас есть любовь к детям, есть желание построить теплые и доверительные отношения в семье,** научиться аккуратно направлять детей. Поверьте, это очень много.

Единственное, чего вам не хватало, – это понятной пошаговой методики. И в этой книге я расскажу вам о такой методике, которая уже принесла в тысячи семей больше любви, доверия и счастья.

Моя система «Воспитание без страдания» похожа на здание. У нее есть фундамент, стены, этажи, крыша и внутренняя отделка. Как вы знаете, начинать постройку дома с крыши или стен не получится. Как и в строительстве дома, в воспитании и семейных отношениях важно соблюдать правильную последовательность и надежную технологию. **И начинать строить необходимо именно с фундамента.**

Желая, чтобы ребенок рос самостоятельным, смысленным, послушным и жизнерадостным, предполагаю, вы уже прочитали много книг. Возможно, проходили курсы или даже тренинги по воспитанию. У вас, наверное, есть сомнения, стоит ли тратить время на очередную книгу, ведь столько уже изучено.

Вот что по этому вопросу говорит **Инна Евдокимова**, участница программы **«Воспитание без страдания»**:

«За пять лет материнства, кажется, я прочитала все книги о воспитании. Я мама двоих мальчиков. Тренинг Светы Гончаровой о воспитании стал для меня настоящим прорывом, как будто открылся другой мир отношений с детьми. Мне хочется кричать об этом на каждом шагу! Это самая лучшая инвестиция в мою жизнь. Это для меня стало инструкцией по применению к самой себе и к моим детям. Теперь я знаю, что делать при детских истериках, как реагировать на крики и споры, мне просто не страшно! И это здорово! Я в безопасности. Свете удалось удивительным образом собрать информацию о детях и воспроизвести ее через свою призму опыта, мудрости и любви. Это уникально, т. к. именно в таком формате еще никто и никогда не делал. Каждое слово в тренинге, каждый урок идет от самого сердца. Я много где училась, в общем, учусь всю жизнь, но это действительно самое лучшее обучение, которое может пройти любая женщина, мама для себя и для своей семьи. Для меня жизнь до и после тренинга – это небо и земля. Я научилась контролировать свой гнев. Я точно знаю, что у меня всегда есть „подушка безопасности“, что я не потеряю контроль. Я очень сблизилась с детьми. Мы с мужем стали настоящей командой...»

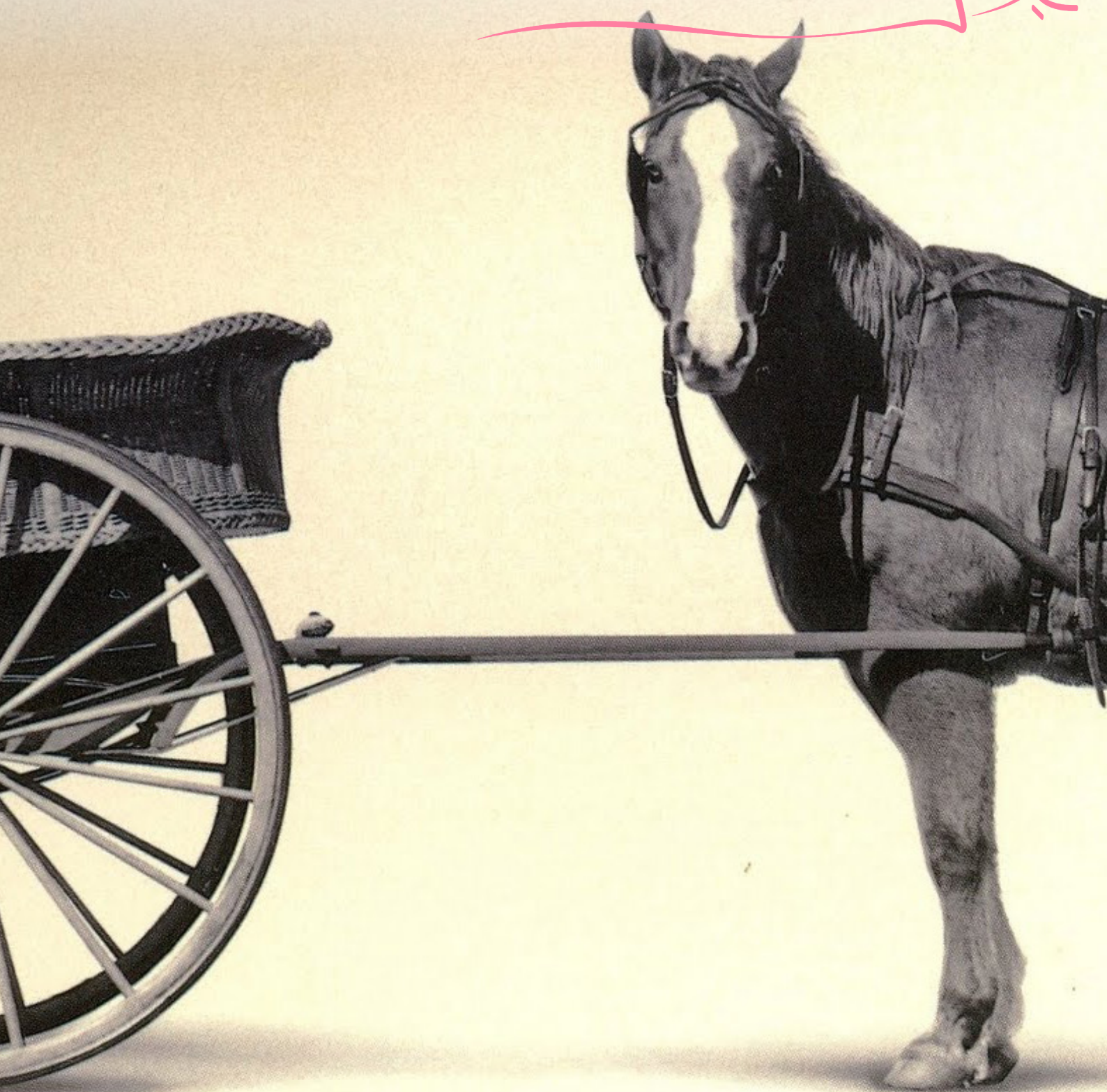


Инна с помощью методики ВБС смогла начать строить те отношения в семье, о которых давно мечтала. Это удалось сделать и многим другим семьям. (Посмотрите отзывы о методике ВБС – <https://goncharovaschool.com/otzyvy>) Значит, получится и у вас.

Согласитесь, не стоит откладывать семейное счастье на потом.

Поэтому прямо сейчас я приглашаю вас начать выстраивать свою новую систему воспитания – воспитания без страданий.

ЧАСТЬ #1 **ТЕЛЕГА ВПЕРЕДИ** **ЛОШАДИ**



ЧАСТЬ # 1

ТЕЛЕГА ВПЕРЕДИ ЛОШАДИ



Итак, мы сразу приступим к практической части. Обещаю, те знания, которые вы получите, полностью изменят ваш взгляд на воспитание. **Узнав то, что я приготовила для вас, вы больше не сможете использовать старый, привычный подход к воспитанию.** Так что хорошо подумайте, прежде чем читать дальше. Потому что дальше начнется полная перестройка вашего ума. После прочтения вы уже не будете прежним родителем. Знания на самом деле могут изменить вас.

Если вы готовы и хотите этих перемен, давайте, в первую очередь, определим, **какие главные задачи есть у каждого родителя.**

Родители должны воспитывать детей. Это всем понятно. Но что конкретно входит в это «воспитывать» ясно не всегда. Прояснить это для вас я хочу с помощью пирамидки. Вообще, именно пирамида станет для нас главным помощником в том, чтобы разобраться, как же правильно воспитывать детей. Итак, смотрим...



Пирамиду воспитания я условно разделила на две части. Это и есть две главные задачи каждого родителя:

- Основание пирамиды – это **ЗАБОТА**.
- Вершина пирамиды – это **РУКОВОДСТВО**.

Вот почему я вижу это именно так...

Все мы знаем, что **дети очень зависят от нас, взрослых**. Но очень часто мы не осознаем до конца глубину этой зависимости. Да, когда у нас на руках младенец, легко понять, что без нашей заботы ему попросту не выжить. Родитель – это еда, тепло, комфорт, безопасность. И нам, в общем-то, понятны его нужды, хотя и не всегда легко эти нужды восполнять.



Но ребенок растет и начинает ходить, говорить, самостоятельно есть и ходить в туалет, читать, считать и даже шутить. И нам кажется, что 4-летка уже вполне взрослый и самостоятельный. А 6-летка вообще «взрослый дядька» (особенно если сравнивать его с младшим братиком). Что уж говорить о пятикласснике, которому аж 11 лет! Этот и вовсе почти взрослый. Так кажется нам...

Но на самом деле умение ходить, говорить, читать, считать, рисовать и т. д. не должно нас убеждать в том, что зависимость детей от нас куда-то исчезла или перестала быть актуальной. **Для подрастающих детей родители все так же остаются источником защиты и заботы. Они все так же нуждаются в нас.** Им все так же без нас не выжить, если они вдруг останутся одни. И дети это прекрасно понимают. А вот мы не всегда.



Последние исследования того, как развивается мозг ребенка, говорят о том, что **мозг окончательно формируется только к 25 годам!** А еще о том, что до 5–7 лет лобные доли мозга так плохо развиты, что ребенок не может удерживать в голове последствия, интересы других людей, не может думать логически. А еще иногда процесс дозревания лобных долей мозга затягивается до 9–10 лет. А еще в подростковом возрасте происходит гормональная и физиологическая перестройка полушарий мозга и подросток просто не может из-за этого не быть импульсивным. И таких нюансов развития очень много! И суть этого в том, что **дети гораздо несостоятельнее и зависимее от взрослых, чем мы думали раньше.**

Поэтому первостепенная задача каждого родителя – это ЗАБОТИТЬСЯ о ребенке:

- защищать,
- питать,
- поддерживать,
- обеспечивать всем необходимым,
- удовлетворять нужды.

Без всего этого ребенок обречен. И именно все это создает для него ресурс для послушания и адекватного поведения в будущем.



Именно ЗАБОТА – фундамент нашей пирамиды воспитания. Только на ней мы можем строить наше РУКОВОДСТВО. Только наполнив ребенка своей заботой, мы можем вести его к послушанию. Только в таком случае мы можем ожидать от него следования за нами.

Но в реальности родители ведут себя обычно не так. Да, мы заботимся о ребенке, это без сомнения. Но как только на горизонте появляется первое непослушание, мы мгновенно включаемся в режим РУКОВОДСТВА. Мы хотим, чтобы ребенок исправил свое поведение, чтобы он понял, в чем был не прав, чтобы соблюдал правила, чтобы был самостоятельным, чтобы признавал свои проступки и просил прощение, да хотя бы вел себя вежливо в песочнице и не истерил на публике.

Наше первое стремление как родителей – РУКОВОДИТЬ поведением ребенка. Мы чувствуем острую необходимость направлять его, управлять им, исправлять его. Хотя перед этим не наполнили его своей заботой.

Непослушный ребенок, в первую очередь, нуждается в ЗАБОТЕ родителя. И только затем в РУКОВОДСТВЕ и исправлении поведения. Дети жаждут этой заботы от нас, а мы стремимся руководить ими. Мы требуем от них послушания, не наполнив своей заботой. Мы ставим телегу впереди лошади.

Почему так происходит? Чаще всего мы боимся! **Боимся, что наша забота о ребенке каким-то образом будет им воспринята как награда за его непослушание.** Что таким образом мы закрепим это негативное поведение. Это очень распространенный страх, который укоренился в нас из-за учения бихевиоризма, направления в психологии, утверждающего, что любое поведение человека формируется исключительно под страхом наказания или из-за желания получить удовольствие. Поэтому родители так часто используют «принцип кнута и пряника».

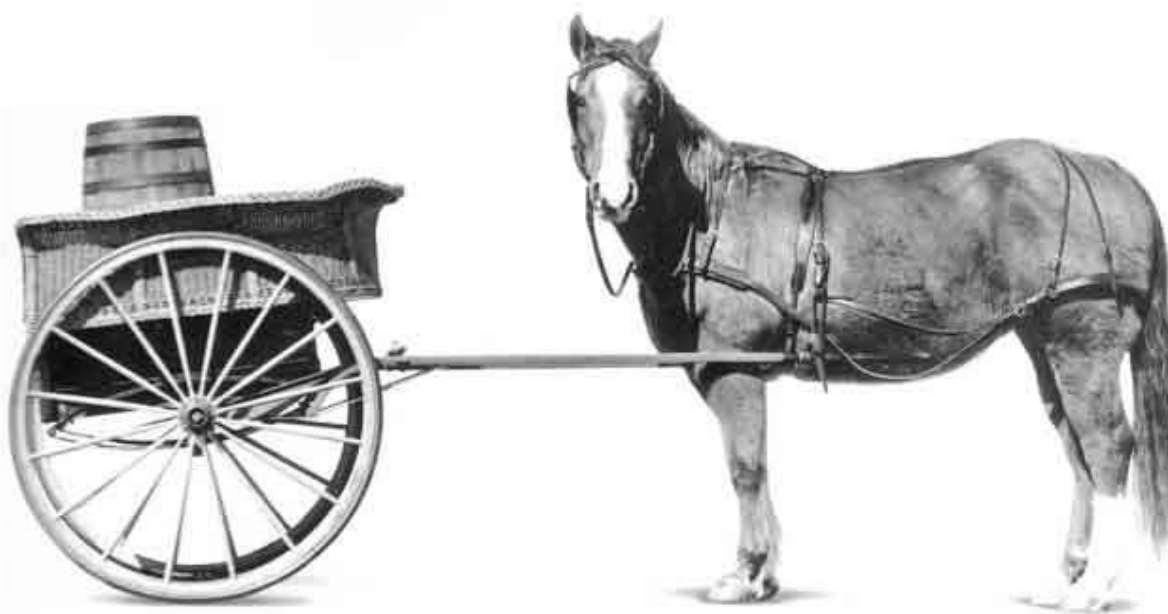
На самом же деле **бихевиоризм и теория наказаний и поощрений доказала свою несостоятельность.** А последние исследования детского мозга, возрастной психологии и психологии разви-



тия говорят о другом. Мозг человека гораздо сложнее, чем мозг животных, на исследовании поведения которых строилась теория бихевиоризма. И сейчас мы можем быть уверены, что поведение людей, и в особенности детей, формируется главным образом благодаря отношениям с близкими и значимыми людьми.

Оказывается, ребенка мотивирует не кнут и не пряник, а отношения с родителями. И если мы хотим помочь нашим детям быть хорошими и послушными, нам нужно в первую очередь питать их своей заботой и любить их безусловно. Для родителей это создает кредит доверия, а для детей – ресурс для хорошего поведения.

Я очень хочу, чтобы вы хорошо запомнили эту смешную картинку с телегой впереди лошади. Можете даже распечатать ее и повесить на стену, чтобы почаще видеть в моменты непослушания детей.



Напоминайте себе, что ваша **первостепенная задача – заботиться о детях и наполнять их своей любовью**. И только затем приступать к руководству. Попробуйте этот подход в следующий раз, когда ребенок будет вести себя плохо, и убедитесь в том, как это действительно!

Если ребенок не будет хотеть вставать утром в садик или школу:

- **СНАЧАЛА** почешите ему спинку, потискайте его в кровати, принесите ему чай.
- **ЗАТЕМ** помогите ему выполнить утренний ритуал.

Если старший брат ударит младшего, так как тот забрал его игрушку:

- **СНАЧАЛА** обнимите его и ласково поговорите с ним, признайте его право на гнев.
- **ЗАТЕМ** объясните, как нужно было решить проблему по-другому, и попросите извиниться.

Если подросток опять принес из школы плохую оценку:

- **СНАЧАЛА** покормите его, сделайте ему чай, выслушайте спокойно его раздраженные тирады. Посочувствуйте ему.
- **ЗАТЕМ** вместе постарайтесь найти решение, как исправить оценку, и подскажите, как можно было поступить по-другому в этой ситуации.

Эта схема будет работать в любой ситуации. Просто вспомните, что лошадь везет телегу, а не наоборот, и включите заботу, а уже затем руководство.

Итак, моя система воспитания детей начинается с пирамиды, в которой основание – это ЗАБОТА, а вершина – РУКОВОДСТВО. Но это только начало. Идем дальше.



ЧАСТЬ # 2

ЛИФТ НЕПОСЛУШАНИЯ



ЧАСТЬ # 2

ЛИФТ НЕПОСЛУШАНИЯ



Мы разобрались с главными задачами родителя. А теперь давайте поговорим о том, как родитель помогает ребенку быть послушным или мешает ему в этом.

Обычно родители не задумываются, как их рутинное поведение влияет на поведение детей. Нам кажется, что негативное поведение детей и непослушание появляются сами по себе и в проступке, бунте, обмане, лени, агрессии ребенок виноват всегда сам.

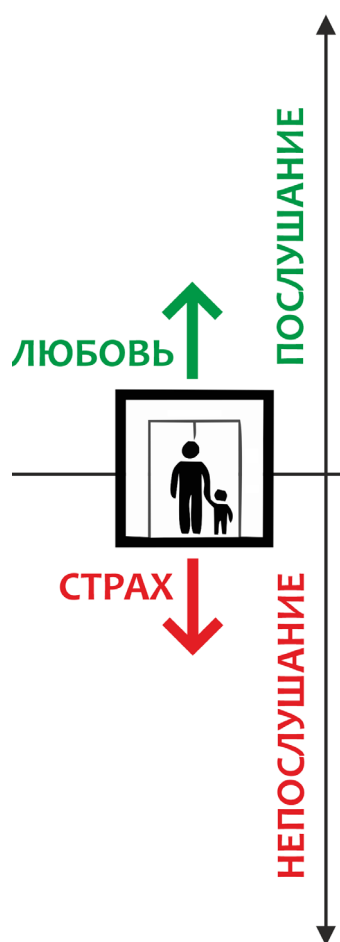
Согласно же теории привязанности и психологии развития, поведение ребенка очень сильно зависит от того, как взрослый относится к ребенку. То, как вы:

- воспринимаете ребенка,
- говорите с ним,
- реагируете на его поступки,
- прикасаетесь к нему,
- смотрите на него и т. д.

Все это может помогать ребенку быть хорошим и послушным ИЛИ мешать ему в этом.

Давайте представим себе лифт. Этот лифт – это родитель, а ребенок – его пассажир. Вы, как и лифт, можете либо поднимать ребенка вверх к успехам и достижениям, либо опускать его вниз к горечи, неудачам и разочарованиям.





Давайте еще раз вспомним о зависимости ребенка от родителя. Именно из-за своей слабости, несостоятельности и зависимости сам по себе ребенок пока еще кататься в этом лифте НЕ может. Он НЕ может выбрать: подниматься ему вверх или опускаться вниз. Вы в полном смысле слова «везете» его. **И только ОТ ВАС ЗАВИСИТ, сможет ребенок быть хорошим или пойдет по дороге бунта и непослушания.**

Но давайте вернемся к нашему лифту. В нем есть всего две кнопки: «ЛЮБОВЬ» и «СТРАХ». Когда вы нажимаете на ЛЮБОВЬ, кабинка лифта начинает подниматься вверх. Если жмете на СТРАХ, начинает ползти вниз. Хочу заметить, что обе кнопки работают хорошо и вы без проблем можете двигать лифт в одном или в другом направлении. Поэтому, если ваша цель – просто двигаться, просто получать результат, просто менять поведение ребенка, вы будете двигаться при нажатии любой кнопки. И любовь и страх меняют детское поведение, и результат от этих двух кнопок обязательно будет. Давайте посмотрим какой.

КНОПКА «СТРАХ»



Почему родитель выбирает страх как инструмент влияния на ребенка? Да потому, что это практически всегда работает на ура. **И для того, чтобы пользоваться «кнутом» и устрашением, не нужно особых усилий.** А самое главное – даже будучи в очень уставшем и разбитом состоянии, вы можете жать на кнопку СТРАХ и сразу же получать изменение поведения ребенка.

Страх – это самая сильная эмоция, и она с легкостью вытесняет, хоть и на время, текущее состояние ребенка: недовольство, обиду, гнев, одиночество и т. д.

«Если не прекратишь кричать – пойдешь в угол».

«Если принесешь еще одну двойку – заберу компьютер на неделю».

«Если сейчас же не заснешь – завтра не будет мультиков».

Все подобные стратегии обычно прекрасно работают. Равно как и гневные окрики, нотации и наказания.

Страх действенен:

- Страх, что мама меня не любит.
- Страх, что меня лишат того, что я люблю.
- Страх, что я не подхожу и меня не принимают.
- Страх, что обо мне не позаботятся, не защитят.

Но какой же ценой действует эта кнопка СТРАХ, и почему она, вроде бы сначала меняя поведение, в долгосрочной перспективе приводит к еще большему непослушанию и разрушает и ребенка и родителя?

Смотрите, как происходит наше движение в кабине лифта вниз, когда вы раз за разом жмете на кнопку СТРАХ.

ЭТАЖ -1: Ребенок плохой

Страх осуждения заставляет нас считать, что ребенок ведет себя плохо, потому что он испорчен. Он плохой, и потому выбирает это плохое поведение. Ведь если ребенок ведет себя плохо, значит, я – плохой родитель. В этом наша главная ошибка, и она запускает цепную реакцию движения вниз нашего лифта. Если вы допустили мысль, что ребенок не слушается, бунтует, дерется, обзывается, истерит, потому что ОН ПЛОХОЙ, – кабина лифта буквально срывается вниз и остановить ее практически невозможно.



ЭТАЖ -2: Родитель-полицейский

Если ребенок плохой, то я как родитель обязан исправить его поведение! Мой долг – изгнать эту испорченность и неправильность из ребенка. Моя роль – это роль полицейского, который контролирует, штрафует и наказывает любое нарушение правил. Самое главное для полицейского – немедленно прекратить нежелательное поведение и навести порядок. Кнопка СТРАХ тут работает как нельзя лучше.

Эта стратегия также избавляет нас от чувства вины. Потому что все окружающие видят, что мы принимаем меры. Мы активно исправляем ребенка. А значит, мы хорошие родители.

ЭТАЖ -3: Условная любовь

И мы начинаем активно действовать: когда ребенок ведет себя хорошо – мы хвалим, поддерживаем, обнимаем, целуем, улыбаемся, смотрим ему в глаза, дарим подарки, включаем мультики. Но если вдруг он не слушается, проявляет агрессию, истерит, бунтует – мы отстраняемся, смотрим хмуро, укоряем и отчитываем, лишаем благ, становимся холодными и грозными. Конечно, ведь наша любовь и расположение к ребенку – наша главная сила. В этом главный страх ребенка – остаться без заботы и защиты родителя. Поэтому мы активно на него давим. **И наша любовь к ребенку становится условной:**

- Будешь себя хорошо вести – я буду тебя любить и на руках носить.
- Будешь вести себя плохо – ты мне не ребенок. Я не хочу тебя видеть, слышать и быть рядом с тобой.

Мы давим на кнопку СТРАХ и убеждаемся в том, как это действенно. Чаще всего дети на самом деле прекращают нежелательное поведение и затихают, учат уроки, едят овощи, засыпают сами. На время.

ЭТАЖ -4: Запрет быть «плохим»

Наша предыдущая логика приводит к выводу, что плохое поведение нужно просто запрещать и оно уйдет. Вот и чудесно, думаем мы и запрещаем ребенку агрессию, истерики, нытье, бунт, плохие слова, лень и т. д. И пока дети маленькие и зависимые, а мы сильные и обеспечивающие блага, мы с легкостью жмем на СТРАХ, даем любовь условно и, в общем-то, легко манипулируем поведением ребенка.

Жаль, конечно, что это плохое поведение повторяется снова и снова. Но мы-то уже умеем давить его на корню. Да, это приходится делать по 10 раз на день, но, тем не менее, мы же все равно выигрываем. Значит, стратегия СТРАХА работает, ею нужно продолжать пользоваться.

ЭТАЖ -5: Война за границы

Мы жмем на СТРАХ, кабина лифта движется, но мы, родители, часто не замечаем, что на всех парах летим вниз. К проблемам, горечи и разочарованию. А не вверх – к успеху, моральным ценностям и самостоятельности (куда, конечно же, хочет привести своего ребенка каждый родитель).

Ребенок растет, и мы замечаем, что для того, чтобы исправлять его поведение, нам приходится давить на него все больше и больше. Приходится иногда буквально воевать за наши границы и правила. И мы становимся жестче, применяем все больше силы. Все это работает, но опять же недолго. И нам приходится быть полицейским все чаще и чаще.

И это порядком выматывает. Мы уже и рады бы прекратить быть контролером, но вот как по-другому направлять ребенка, непонятно. Как только мы пытаемся снять ежовые рукавицы, ребенок становится неконтролируемым и «по-хорошему» нас просто не понимает. Мы понимаем, что попали в порочный круг. А остановиться уже практически невозможно. **Кабина лифта приобрела инерцию и на всех парах движется вниз...**



ЭТАЖ -6: Требования, принуждение и давление

Все, что нам остается, это усиливать свое давление, ужесточать контроль, принуждать все чаще. Кнопка СТРАХ выглядит уже очень продавленной и начинает западать.

Мы замечаем, что 90% времени с ребенком выясняем отношения, ругаемся, угрожаем, вычитываем, наказываем его. Мы понимаем, что уже почти ничего не знаем о ребенке, потому что он закрылся от нас, ушел в компьютер и телефон, все время сидит в своей комнате и на наши вопросы отвечает односложно.

ЭТАЖ -7: Тотальный контроль

Все, что нам остается, это быть кукловодом, который руководит своей марионеткой. Потому что если мы не надавим, не потребуем, не напомним, не проконтролируем, ребенок ничего хорошего сам не сделает. Не будет учиться, не будет вежливым, не будет убираться в своей комнате, не будет мыться, не будет отключаться от интернета, не будет вставать по утрам в школу.

ЭТАЖ -8: Противостояние

И самое главное – ребенок будет при этом нам постоянно сопротивляться. Мы ему добра желаем! Учим его уму-разуму! А он... Ничего не хочет, от нас отбивается, грубит, пытается увильнуть и обмануть. Что же мы сделали не так? Мы же столько трудились, чтобы исправить его поведение. Так много усилий бросили, чтобы сделать его хорошим. Буквально жизнь свою положили на алтарь воспитания, а ему как об стенку горохом!



А потом... Потом ребенок, наконец, становится сильнее вас, становится независимым и выходит из вашего лифта с запавшей кнопкой **СТРАХ**. И уходит не в хорошем состоянии:

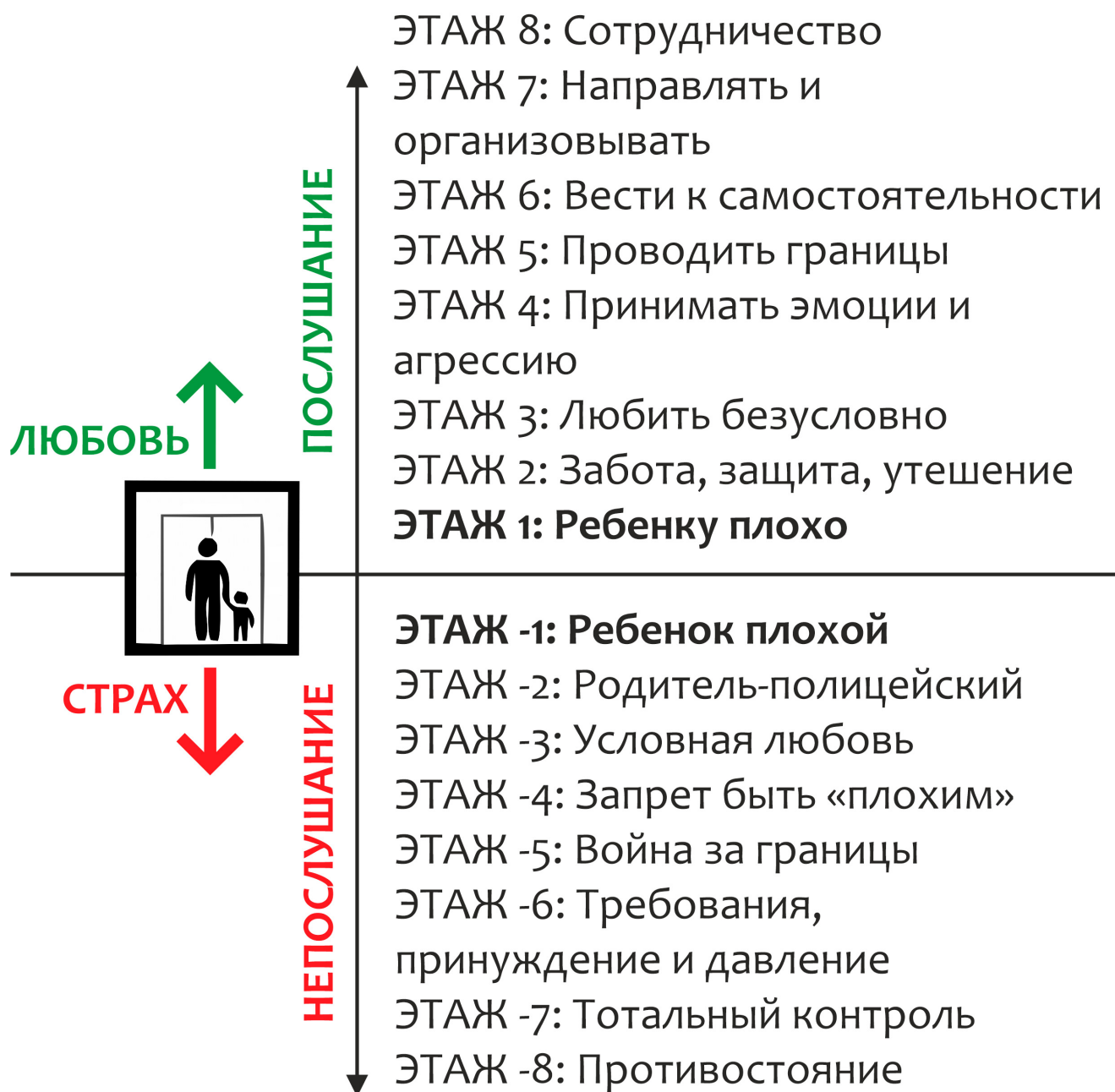
- с низкой самооценкой,
- с неумением учиться и трудиться,
- без умения общаться и строить отношения,
- с чуждыми вам ценностями,
- с проблемами с агрессией,
- с зависимостью от гаджетов (а может, и не только от них),
- с беспорядочной половой жизнью,
- с хроническими болезнями и общим нездоровьем.

А вы остаетесь и с горечью продолжаете думать о том, что каким плохим он был, таким плохим и остался. Даже стал еще хуже. Разве можно такого исправить? Вы так старались...

Думаю, подобные истории вам знакомы. И возможно, вы прямо сейчас обнаружили себя на одном из минусовых этажей. Но вы не обязаны продолжать двигаться вниз! Ведь у вас есть еще одна кнопка внутри лифта – **ЛЮБОВЬ!**

Давайте вместе посмотрим, как работает она и почему помогает поднимать наш лифт с ребенком к светлому будущему. Даже с этажей со знаком минус!





КНОПКА «ЛЮБОВЬ»



ЭТАЖ 1: Ребенку плохо

Любовь делает самое щедрое предположение о мотивах поведения ребенка. И это главное отличие от предыдущего подхода, которое полностью меняет динамику происходящего. Ребенок не слушается не потому, что он плохой. Не потому, что он испорченный. Он ведет себя плохо, потому что ему самому плохо!

Любовь помнит о зависимости и незрелости детей. Любовь сочувствует ребенку и слышит его просьбу о помощи в его непослушании:

- Помоги мне, я еще не умею сам.
- Позаботься обо мне, у меня еще не получается.
- Научи меня, я не знаю как.
- Мне плохо и тяжело, я не справляюсь сам!

Теория привязанности учит нас тому, что **в ребенке заложено естественное желание слушаться родителя**, так как нравится родителю и иметь его всегда рядом – это вопрос выживания для ребенка.



Родитель, нажимающий кнопку ЛЮБОВЬ, повторяет себе: **«Если бы мой ребенок мог быть сейчас послушным, он бы так себя и повел.** Если он ведет сейчас себя неадекватно, невежливо, неправильно – значит, он просто не может по-другому. У него не получается. Он не знает, как иначе». И наш лифт движется вверх!



2

ЭТАЖ 2: Забота, защита, утешение

Когда родитель снижает свои ожидания от ребенка, помнит о его незрелости и несостоятельности, когда в непослушании видит просьбу о помощи, это помогает не осуждать ребенка, а заботиться о нем. Не раздражаться на него, а восполнять его нужды и служить ему.

Родитель начинает повышать ожидания от себя. Контролировать свои реакции. Менять свое отношение. Тренировать и обучать новому себя! И поднимать лифт и ребенка еще на этаж выше.

3

ЭТАЖ 3: Любить безусловно

Родитель понимает, что ребенок больше всего нуждается в любви, когда меньше всего ее заслуживает. Любовь родителя становится БЕЗУСЛОВНОЙ, всегда доступной и бесконечной.

Ребенок расслабляется в любви родителя. Его связь с родителем и доверие к нему укрепляются. Естественное желание слушаться и следовать за родителем растет в сердце ребенка. И уже на этом этаже родители замечают, что дети становятся мягче, послушнее и спокойнее. А ведь они их просто любят! Они ведь даже еще не начали применять дисциплину!

4

ЭТАЖ 4: Принимать эмоции и агрессию

Следующее нажатие на кнопку ЛЮБОВЬ происходит, когда родитель начинает спокойно принимать сильные эмоции и агрессию ребенка. Любовь родителя безусловна. Родитель приглашает ребенка быть рядом с ним любым! Родитель как будто говорит ребенку: «Когда твои эмоции бушуют, я – твоя спокойная гавань». Даже когда ребенок сам с собой не справляется, родитель остается рядом. Принимает, любит и заботится о ребенке. Не истерит вместе с ним, а делится с истерящим ребенком своим покоем.

Родитель становится тылом для ребенка, и это больше всего помогает тому вести себя хорошо, стремиться радовать родителей и быть послушным. И он снова помогает ребенку продвигаться вверх к осознанному самоконтролю и взрослению.

5 ЭТАЖ 5: Проводить границы

Когда ребенок хочет слушаться, родителям легко обозначать границы дозволенного, потому что тот ХОЧЕТ оставаться в этих границах! **Ведь границы родителя гарантируют безопасность, покой, заботу и любовь.** Кто же захочет выйти из-под такой заботы?! За границами, очерченными родителями, – грозный внешний мир. Внутри родительских стен – покой и безопасность.

6 ЭТАЖ 6: Вести к самостоятельности

Родитель жмет кнопку ЛЮБОВЬ и поднимает ребенка все выше к взрослению и самостоятельности.



Когда ребенок доверяет взрослому, когда его сердце привязано к родителю, он хочет становиться похожим на взрослого. Дети копируют наши хорошие привычки. Повторяют за нами. Перенимают наши ценности. Детям нет причины воевать с нашими правилами, нарушать созданные нами границы и бунтовать против наших ценностей.

А еще, когда родители окружают их своей защитой и заботой, они начинают смело исследовать мир вокруг. Пробуют новые умения. Испытывают себя. С удовольствием учатся новому!



7 ЭТАЖ 7: Направлять и организовывать

И дальше все, что требуется от родителей, это обеспечить минимальное руководство для ребенка. Они отвечают на его вопросы. Делятся с ним своим опытом. Высказывают ему свои пожелания. И ребенок воспринимает родителей всерьез! Их слова для него имеют вес. **Он не хочет нарушать волю родителя не потому, что боится его, а потому, что знает, что родитель всегда заботится о нем.** А это значит, желание и просьба родителя имеют под собой весомые причины для послушания. Не слушаться заботливого, любящего и принимающего родителя очень некомфортно.

Поэтому, **когда вы жмете кнопку ЛЮБОВЬ**, вам не нужен **тотальный контроль**, давление и подчинение, потому что ребенок учится контролировать себя сам изнутри. Любовь меняет сердце ребенка и учит его мудрости, а не просто временно ограничивает, как это делает страх.

8 ЭТАЖ 8: Сотрудничество

Таким образом, кнопка ЛЮБОВЬ поднимает ваши отношения с ребенком на уровень сотрудничества. Когда вы умеете договариваться, когда у вас есть кредит доверия, когда ваше слово имеет вес. Когда вы и ребенок взаимно уважаете друг друга и взаимно заботитесь друг о друге.

Конечно же, вы остаетесь во главе. Вы принимаете важные решения. Вы отвечаете за плавание вашего корабля. Но при этом вы не диктатор. **Вы – лидер, которого обожают, за которым хотят идти, на которого стремятся быть похожими.**



Вот так вы можете поднимать ребенка вверх. И в результате однажды получить взрослого человека, который уважает себя и других, который знает себя и свои потребности и который сочувствует, помогает и заботится о других. Который умеет правильно направлять свои эмоции, быть осознанным и адекватным. Человека, который реализует свои таланты и не боится идти на риск и пробовать новое. Человека, умеющего строить отношения с людьми и решать конфликты. Согласитесь, у такого молодого человека совершенно другое будущее, чем у того, кого мы опустили на нашем лифте на самый нижний этаж.

Давайте еще раз посмотрим на два варианта этого движения на таблице ниже.

Доверие: «ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!» Поддержка: «Я ПОКАЖУ ТЕБЕ, КАК...» Приглашение: «БУДЬ СО МНОЙ!» Принятие: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЫМ!» Забота: «Я ТЕБЕ ПОМОГУ!» Сочувствие: «ТЕБЕ ПЛОХО...»	↑ ПОСЛУШАНИЕ ↑ ЛЮБОВЬ	Я хочу быть похожим на тебя. Я хочу следовать за тобой. Я хочу радовать тебя. Я могу доверять. Я в безопасности. Обо мне заботятся!
ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЯ		РЕАКЦИЯ РЕБЕНКА
Осуждение: «ТЫ ПЛОХОЙ!» Давление: «ИЗМЕНИСЬ!» Отвержение: «ИНАЧЕ НЕ БУДУ ЛЮБИТЬ!» Угрозы и подкупы: «ЕСЛИ ТЫ НЕ... ТО Я...» Требования: «ТЫ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ САМ!» Наказания: «БОЛЬ ТЕБЯ НАУЧИТ!»	↓ СТРАХ НЕПОСЛУШАНИЕ ↓	Я – это ошибка! Я не нужен! Я в опасности. Обо мне никому заботиться! С тобой плохо. Я тебе не доверяю. Я не хочу за тобой следовать. Я сам о себе должен заботиться!

Надеюсь, дорогие родители, вы хорошо запомнили, что можете быть для ваших детей лифтом либо вверх, либо вниз. **В каждой рутинной ситуации вы либо помогаете ребенку подняться к успеху, либо опускаете его к поражению.** И только от вас зависит, какое будущее ждет ваших детей.

Прямо сейчас вы с вашими ребенком находитесь в кабине лифта. И прямо сейчас вы движетесь. Прямо сейчас вы направляете это движение. **Куда вы направляетесь?** И согласны ли вы двигаться в этом направлении дальше?

ЧАСТЬ # 3

**ВОСЬМЕРКА ВОСПИТАНИЯ
БЕЗ СТРАДАНИЯ**



ЧАСТЬ # 3

ВОСЬМЕРКА ВОСПИТАНИЯ БЕЗ СТРАДАНИЯ



Мы с вами уже во многом разобрались.

ЗАБОТИМСЯ, А ПОТОМ НАПРАВЛЯЕМ

- Главная задача родителя – заботиться о ребенке, восполнять его нужды, служить ему и обеспечивать его.
- Задача направлять и учить ребенка тоже очень важна, но все-таки второстепенна. Потому что ее возможно осуществить, только если вы прежде создали фундамент из заботы. Если вы наполнили ребенка вашей любовью и заботой.
- Очень важно не ставить телегу впереди лошади в этой схеме :).

РОДИТЕЛЬ – ЭТО ЛИФТ ВВЕРХ ИЛИ ЛИФТ ВНИЗ ДЛЯ РЕБЕНКА

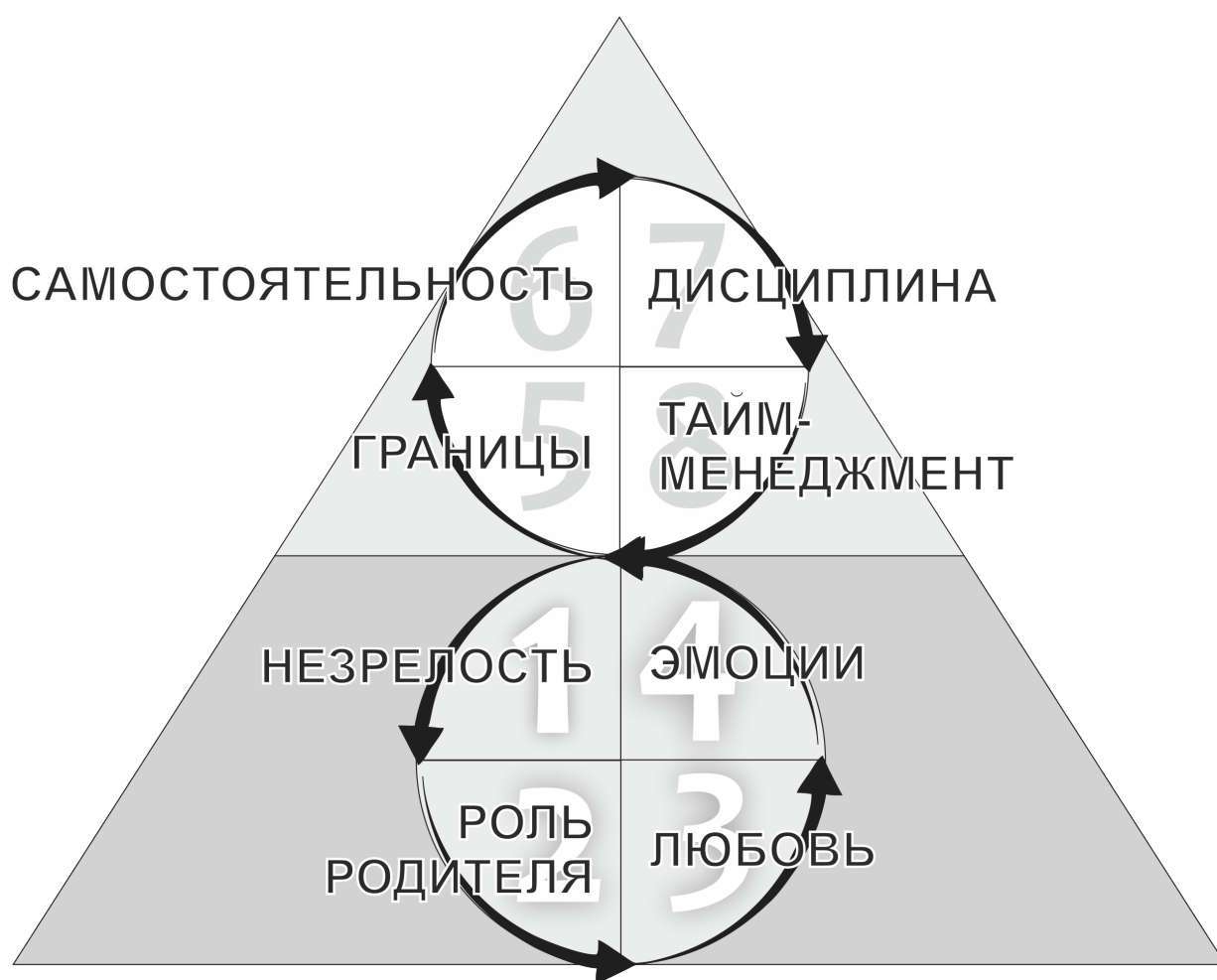
- Реакция родителя, его поведение и слова первостепенны.
- Вы можете или помогать ребенку быть хорошим, или мешать ему в этом.
- Страх «опускает» ребенка, а любовь «поднимает».
- Любовь дает лучшие и долгоиграющие результаты в воспитании детей.

Теперь пришло время детально и пошагово рассказать, как же именно происходит такое необходимое нам движение вверх. В **моей авторской системе «Воспитание без страдания» я собрала восемь главных элементов**, которые прекрасно вписываются в уже знакомый вам треугольник и объясняют, что же нам, как родителям, нужно делать, чтобы как можно лучше выполнять две наши главные задачи: заботиться и направлять.

Ниже я опишу восемь практических шагов, повторяя которые снова и снова вы сможете поднять вашего ребенка к успешности, самореализации, здоровью и счастью. Кстати, дорогие родители, мы тоже поднимаемся с ребенком в этом лифте. **Помогая нашим детям подняться к успеху, мы и сами взлетаем ввысь!** Поэтому воспитание без страдания это не игра в одни ворота. Это не вопрос заботы только о детях.

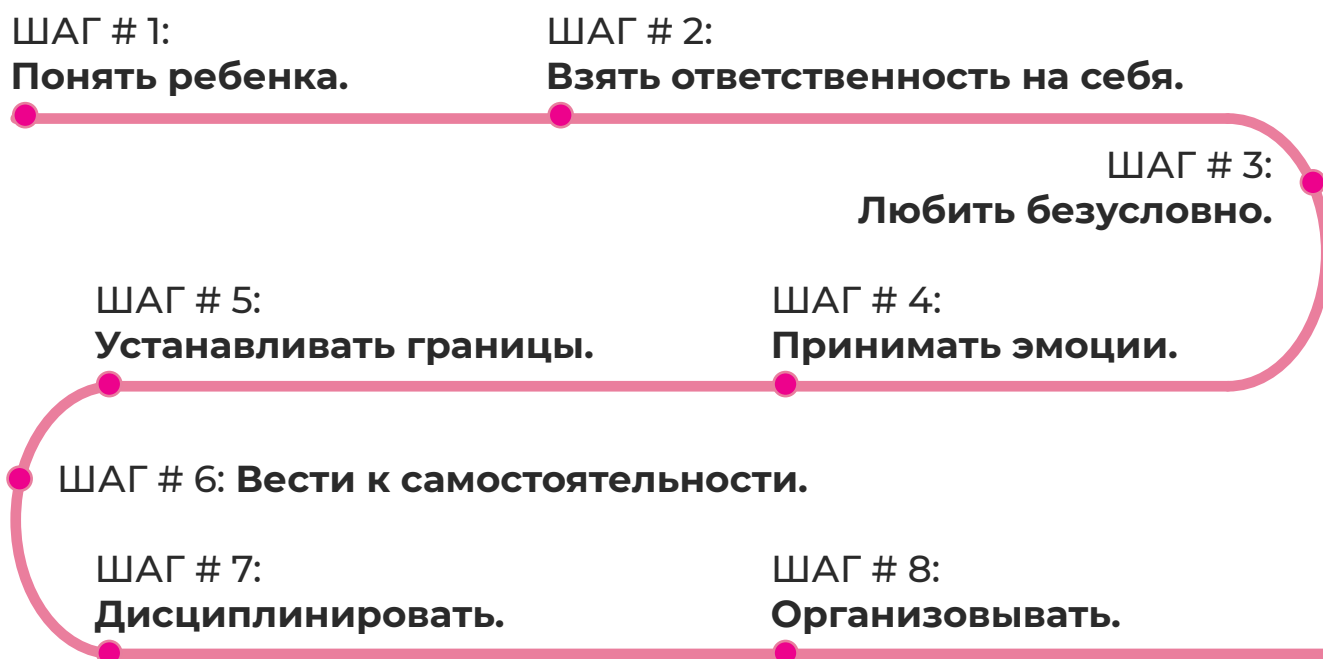
Эти восемь шагов помогут и вам, мамы и папы, стать спокойнее, увереннее в себе, успешнее и счастливее. В этом и заключается чудо быть семьей. Когда мы помогаем одному члену семьи расцвести, вместе с ним расцветает и вся семья!

Итак, что же нам нужно для этого сделать? Как всегда, предлагаю вам посмотреть на схему ниже.



На каждом «этаже» уже знакомого вам треугольника находится четыре сектора, или четыре шага, которые нужно обязательно сделать, прежде чем перебираться выше. Получается нечто похожее на восьмерку. Давайте посмотрим, как нам нужно передвигаться по этой схеме, чтобы стать успешными родителями, к чему мы так давно стремимся.

В общем, наш путь выглядит так:



Двигаясь по нашей восьмерке, мы

- создаем ресурс для себя, чтобы заботиться о ребенке,
- укрепляем отношения с ребенком,
- помогаем ребенку захотеть нас слушаться и следовать за нами,
- создаем безопасные границы и рутины для ребенка,
- учим и направляем ребенка с помощью любви, а не страха.

Кстати, если положить нашу восьмерку на бок, то она превращается в знак бесконечности. Это будет напоминать вам, что **ЭТОТ ЦИКЛ ИЗ ВОСЬМИ ШАГОВ НУЖНО ПОВТОРЯТЬ ПО КРУГУ СНОВА И СНОВА**. Столько, сколько это будет необходимо! Только так мы добьемся качественных и долгосрочных перемен в наших семьях.

А теперь давайте рассмотрим каждый шаг нашей восьмерки воспитания без страдания отдельно.

ЧАСТЬ # 4

ШАГИ СИСТЕМЫ ВБС



ЧАСТЬ # 4

ШАГИ СИСТЕМЫ ВБС



Шаг # 1: Понять ребенка

То, как мы видим наших детей, влияет на то, что мы делаем по направлению к ним. Наше отношение к непослушанию формирует нашу реакцию на ребенка. А наша реакция либо поднимает ребенка, либо опускает его. Либо питает его, растит и укрепляет, либо подрезает ему крылья, разрушает наши отношения и отталкивает его от нас.

Когда мы видим в непослушании просьбу о помощи, мы сочувствуем ребенку, вместо того чтобы раздражаться на него. Поэтому самое первое, что вам следует сделать, это разобраться в незрелости детей, в том, как развивается их мозг и как они взрослеют. Важно научиться видеть незрелость в детях и разобраться, как с ней справляться.

Когда мы ждем от ребенка слишком много, каждый наш день наполняют:

- раздраженность, недовольство и срывы из-за ребенка.
- чувство вины и комплекс «я плохой родитель».
- чувство беспомощности, когда родитель совершенно не понимает, что происходит с ребенком, как исправить его трудное поведение и как эффективно влиять на ребенка.

Детям, конечно же, при всех этих завышенных ожиданиях тоже несладко. Они ведь нуждаются в нашей заботе и поддержке, а получают осуждение и наказание. В результате мы получаем

- нервозность и стресс у детей,
- проблемы со сном и едой,
- частые бурные истерики.

Но **все это изменится, если вы сможете увидеть и понять незрелость ребенка.** Вот, что произойдет, когда вы сделаете этот первый шаг моей системы:

- **Вы перестанете раздражаться** на ребенка и копить горечь, вину и обиду, потому что ваши ожидания от малыша станут адекватны его возможностям.
- **Вам станет легче сдерживать себя** и не переходить к угрозам и наказаниям, когда ребенок не слушается.
- **У вас появится внутренний ресурс**, чтобы заботиться о ребенке и любить его, когда он ведет себя отвратительно и меньше всего заслуживает вашей любви и заботы.
- **Вам станет более понятно**, почему ребенок ведет себя так или иначе. Вы научитесь видеть мотивы поведения ребенка за тем, как это поведение выглядит.
- **У вас появится железная мотивация**, прежде всего, менять себя. Вы поймете, насколько зависим ребенок от вас и как много вы можете ему дать, если будете контролировать себя и вести себя правильно.

Когда вы снизите ожидания от детей, спадет напряжение в ваших отношениях и ребенок автоматически станет спокойнее и послушнее.

Когда вы уберете излишнее давление на ребенка, он станет лучше спать, лучше развиваться, успешнее учиться, наладится его пищевое поведение. И послушания тоже станет больше!

Осознание незрелости ребенка принесет вам огромное облегчение! Ваше сердце наполнится надеждой. Вы укрепите веру в своего ребенка и в себя. А главное, вы ощутите в себе силу быть заботливым родителем. Силу менять себя, силу помогать ребенку, силу сделать вашу семью совсем другой, наполненной принятием и гармонией.



Когда мы изучаем тему незрелости с моими студентами, **мы занимаемся:**

- изучением возрастных норм поведения детей;
- изучением особенностей развития и работы мозга детей;
- техниками аутотренинга для родителей и методиками встраивания новых навыков и моделей мышления;
- созданием пошагового плана поведения в момент непослушания;
- изучением алгоритмов для компенсации незрелости детей.

НЕЗРЕЛОСТЬ – это первый и важный шаг в нашей восьмерке воспитания без страдания.

Подробнее эту тему я раскрою во втором видео, которое пришлю вам в ближайшие дни.

**Но это только начало.
Давайте двинемся дальше.**



ШАГ # 2: Взять ответственность на себя

Следующий важный шаг родителя – занять правильную позицию по отношению к ребенку.

Многие родители сталкиваются с тем, что теряют родительский авторитет и возможность влиять на ребенка. А **когда мы чувствуем, что теряем авторитет родителя, нас переполняют беспомощность и страх**. Кажется, что ты можешь что-то упустить или пропустить и с ребенком произойдет что-то плохое. Отсюда появляется:

- **необходимость давить**, устрашать и наказывать, чтобы добиться послушания.
- **необходимость кричать**, повышать голос и срываться на детей: «Пока не ору, он меня не слышит».
- **ухудшение отношений с детьми** из-за необходимости давить на них и заставлять поступать по-своему.

Родителей выматывает постоянное напряжение от того, что все время приходится быть тираном. Что нужно все время заставлять детей учиться, убирать, мыться, делать уроки и т. д. Что нужно все время крепко держать вожжи, иначе испорченный ребенок вырвется и наломает дров.

Все эти проблемы уйдут, если вы по-настоящему поймете, какую роль должны играть в жизни ребенка. Когда вы станете родителем-капитаном и начнете уверенно заботиться о ребенке и с любовью направлять его – все изменится!

Теория привязанности учит нас, что ребенок естественным образом хочет зависеть от родителя. И **если отношения между родителем и ребенком выстроены правильно, то родителю нет необходимости давить, угрожать, заставлять**. Ребенок родителя-капитана хочет следовать за ним. Он хочет расслабиться в его властной заботе и спокойно расти и развиваться, зная что он в безопасности.

Когда родитель становится настоящим капитаном своей семьи, у него появляется умение влиять на ребенка и добиваться своего БЕЗ криков, угроз и наказаний. Родитель-капитан устанавливает четкую иерархию в семье. Чтобы всем было понятно и чтобы все были согласны с тем, кто в доме главный и кто будет принимать решения.

Самое интересное, что таким образом **не только укрепляется авторитет родителя, но и улучшаются отношения** даже с самыми непослушными, упрямыми, бунтующими детьми!

Умение быть капитаном помогает также наладить более гармоничное взаимодействие партнеров по воспитанию. Им становится проще создать одну линию поведения. И мама и папа становятся одной командой.

Когда родитель выполняет ведущую и заботливую роль по отношению к ребенку:

- Родитель говорит – ребенок делает. Спокойно. Без кнутов и пряников.
- У вас появляется спокойствие за будущее ребенка, так как вы точно знаете, что ваше мнение ценно для него, что он придет к вам за советом, что ваши ценности важны для него.
- У вас есть уверенность в том, что вы даете ребенку все, что должны дать, как родитель. Ваша самооценка повышается!
- Каждый партнер по воспитанию поддерживает, а не разрушает авторитет другого в глазах ребенка.
- Требования обоих родителей более предсказуемы для детей, а значит, поведение их улучшается.

Став родителем-капитаном, вы ощутите огромную внутреннюю силу. Вас наполнит уверенность и покой. А главное – появится желание и возможность заботиться о ребенке. Вы почувствуете себя как главный пилот самолета на взлете, который контролирует все приборы, чувствует, как работает двигатель, знает погодные условия и уверенно поднимает самолет в воздух, зная что пассажиры в безопасности.

Когда мы с моими студентами учимся быть родителями-капитанами, мы углубляемся в теорию и сразу же подкрепляем ее практикой.

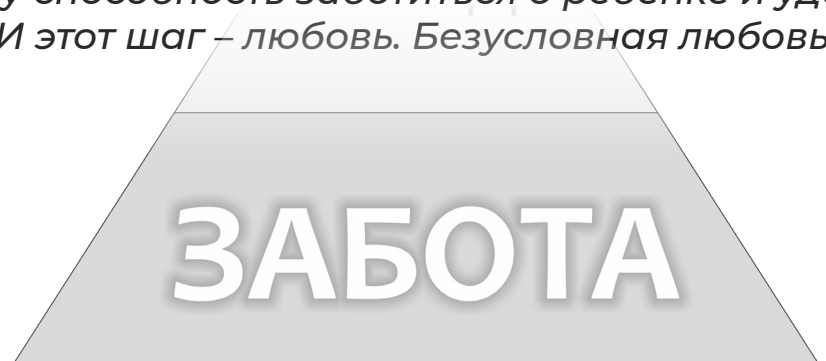
Сначала мы:

- изучаем материалы о том, как привязанность связана с нашим авторитетом и какая связь между отношениями и лидерской позицией родителя.
- углубляем знания о том, как отношения с нашими родителями влияют на то, какими родителями являемся мы сами, и как это изменить.

И сразу после этого мы пробуем:

- инструментарий родителя-капитана, набор простых и четких техник поведения и фраз, которые возвращают вам вашу родительскую силу и обращают сердца ваших детей к вам;
- алгоритмы для родителей для изменения лексикона и манеры держать себя, чтобы вызывать доверие у ребенка и верить в свой собственный авторитет;
- техники использования фраз-громоотводов и способов прекращения споров с детьми;
- чек-листы и подсказки о заботе о себе и самоконтроле для родителей;
- техники для налаживания общения и понимания между партнерами по воспитанию.

*Незрелость и роль родителя – это первые два шага, которые помогают нам выстроить **основание** пирамиды. Следующий шаг усилит нашу способность заботиться о ребенке и удовлетворять его нужды. И этот шаг – любовь. Безусловная любовь.*



ЗАБОТА



3 ШАГ # 3: Любить безусловно

Все мы любим наших детей. И все мы стараемся показать им нашу любовь. И часто кажется, что дети, конечно же, знают о нашей любви. Ведь мы так много для них делаем! Но тут нужно помнить о том, что **важно не то, что мы думаем о нашей любви к детям. Гораздо важнее, что думают о ней сами дети.** Видят ли они нашу любовь. Чувствуют ли они ее. Достаточно ли ее им.

Слишком часто родители используют свою любовь неправильно. И слишком часто наши действия, которые мы направляем на укрепление отношений с детьми, на самом деле разрушают нашу связь с ними.

Самый неправильный шаг, который могут сделать родители, – это начать любить детей условно. И хуже всего, что часто мы сами не замечаем, когда начинаем выдавать свою любовь порциями, по расписанию или в виде награды.

Поэтому каждому родителю так важно проверить себя и то, как он любит ребенка. И убедиться в том, что его любовь и принятие для ребенка на 100% безусловны. Потому что **условная любовь толкает наш лифт вниз.** Вы уже в этом убедились.



Если вы не научитесь любить детей правильно, вас ждет:

- Разрушение связи, близости, доверия с детьми.
- Ощущение собственной беспомощности и непонимания: «Что же я делаю неправильно?!»
- Ухудшение эмоционального и психического здоровья детей из-за разрушения отношений с родителями.
- Потеря возможности влиять на детей. Особенно на подростков, которые закрываются и отталкивают родителей.
- Страх из-за того, что вы не знаете, что на самом деле происходит с детьми на улице и в школе. Дети ничего не рассказывают. Ничем не делятся с родителями. Не ищут совета.
- Тревога из-за растущей компьютерной зависимости детей, невозможности вытащить их в реальный мир из виртуального.
- Неискренность детей. Постоянные увертки, обман, кражи.

Но вы можете избежать всего этого, если разберетесь в том, как именно выглядит и проявляется безусловная любовь. Зачастую мы знаем об этом так мало, потому что и нас в нашем детстве любили условно. И нам приходилось зарабатывать любовь и принятие родителей. Поэтому так сложно разобраться в том, что такое настоящая безусловная любовь и как ее проявлять к нашим детям.

Но если вы сделаете это, то:

- #1** Ребенок захочет вас слушаться, следовать за вами, нравится вам, угождать вам и поступать по-вашему.
- #2** Дети начнут открывать вам свое сердце и делиться своей жизнью. Вы будете знать про их взлеты и падения, проблемы и радости.
- #3** Вы сможете предупредить возникновение зависимостей и суицидальных настроений у детей.



- #4 • Сможете защитить детей от негативного влияния окружения и плохих компаний.
- #5 • Подготовите ребенка к взрослой жизни с ее болями, несправедливостью, разочарованиями и жестокостью.
- #6 • Появится искренность в общении с детьми. Вы забудете об обманах и кражах.
- #7 • Вы будете спокойны за ребенка и всегда будете знать, что держите руку на пульсе. Вы будете уверены, что всегда, когда ваша помощь и совет будут нужны, вы успеете их предоставить.
- #8 • У ребенка улучшится учеба и успеваемость. У него появятся новые интересы и хобби. Он будет ХОТЕТЬ учиться.
- #9 • Вы сможете рассчитывать на контакт и близость с подростком, несмотря на все скачки его настроения, гормональные всплески и бунтарские настроения.

Сложно поверить в то, что все это станет возможным в вашей семье **благодаря простым ежедневным ритуалам безусловной любви**. Но это правда! Этот шаг на самом деле сможет изменить для вас и ваших детей очень много.

Начните **наполнять ребенка своей любовью регулярно и правильно и:**

- #1 • Вам будет проще добиваться сотрудничества с ребенком.
- #2 • Поведение ребенка станет более социально приемлемым.
- #3 • Вы начнете наслаждаться общением с ребенком и временем рядом с ним. Ваше родительство снова будет вам в радость.

#4

Вам будет проще устанавливать и соблюдать семейные правила. Проще перенаправлять ребенка или что-либо запрещать ему.

#5

Вы станете добрее и ласковее и к себе и к окружающим. И эта доброта изменит вас и вашу жизнь к лучшему.

#6

Люди извне будут делать вам меньше замечаний. Вызовы в школу станут редкими. Поучения от родственников почти прекратятся.

#7

Даже между супругами улучшатся отношения!

Когда безусловная любовь, надежная привязанность и близость станут частью вашей ежедневной жизни, вы с облегчением вздохнете. Потому что поймете, что **у вас уже есть все необходимое, чтобы быть «правильным родителем» и заботиться о ребенке.** Вас наполнят:

- светлое ощущение легкости, счастья, новых возможностей и сил их осуществить;
- сочувствие к ребенку и желание заботиться о нем, что бы ни произошло;
- благодарность ребенку за доверие и страстное желание это доверие оправдать;
- радость от мыслей о детях и супруге.

Вот, что мы с моими студентами делаем, **чтобы безусловная любовь стала частью нашей жизни.** Как всегда, сначала мы углубляемся в теорию, а затем сразу же практикуем полученные знания.

Теория безусловной любви:

- Изучение природы привязанности между родителями и детьми и ее роли в воспитании.
- Изучение нарушений привязанности, отклонений и травм, с которыми нам нужно иметь дело, если мы допустили эти нарушения.
- Изучение языков любви ребенка, практические упражнения и чек-листы для применения этих знаний.



Практика безусловной любви:

- Методы укрепления привязанности и близости с детьми.
- Практические ритуалы любви в семье и алгоритмы, как сделать эти ритуалы частью своей жизни.
- Чек-листы навыков и фраз для более легкого запоминания и применения.
- Листы для работы над собой и изменения неправильных родительских установок.
- Алгоритмы для развития сочувствия и навыков активного слушания для родителей.
- Игры, с помощью которых вы сможете ненавязчиво укреплять близость с ребенком.

Первые три шага:

#1 Незрелость.

#2 Роль родителя.

#3 Безусловная любовь.

(Безусловная любовь – очень важная тема. Поэтому подробнее эту тему я раскрою в третьем видео. Следите за рассылкой, я пришлю сразу после второго видео.)

Эти три шага создают фундамент нашего родительского подхода. Полностью сложить пазл заботы о ребенке и закончить закладку фундамента, чтобы вести и направлять детей, мы сможем, сделав еще один шаг. О нем в следующей главе этой книги.



4 ШАГ # 4: Принимать эмоции

Для того чтобы обеспечить все нужды ребенка, наполнить его сосуд любви и позаботиться о нем наилучшим образом, очень важно научиться правильно встречать сильные эмоции ребенка.

Нет ни одного родителя, который бы получал удовольствие от детских истерик, агрессии или нытья. **Сильные эмоции наших детей – это то, что выводит нас из себя и высасывает все силы.** Многие родители практически постоянно:

- сталкиваются со стрессом, моральным истощением, чувством беспомощности от бурных и частых детских истерик;
- безрезультатно борются с агрессией детей по отношению к родителям, друг к другу, к себе самому;
- страдают от взрывов негативных эмоций ребенка, которые невозможно предугадать и которым сложно найти адекватное объяснение;
- сталкиваются с грубостью и даже драками по отношению к родителям, выводят из себя и обижают.

Когда родители не понимают природы сильных эмоций ребенка и не умеют правильно с ними справиться, атмосфера в семье накаляется. Учащаются бурные ссоры между детьми и взрослыми. Общение происходит обычно на повышенных тонах. Конфликты только треплют всем нервы, но никак не разрешаются.

Либо же в семье растет эмоциональная холодность и отстранение. Родители не знают, что у ребенка на уме. Каждый сам по себе и сам за себя. Кажется, что члены семьи мешают друг другу и им лучше, когда они не вместе.

Дети тоже страдают от своей и родительской эмоциональной неграмотности. **Реальностью таких детей становятся:**

- страхи, боязнь темноты, неспособность спокойно заснуть и ночные кошмары;
- заниженная самооценка, апатия, депрессивные состояния;
- нытье, недовольство, депрессивные настроения (Все плохо. Я плохой. Все плохое. Все всегда будет плохо);



- склонность к буллингу, издевательствам и агрессии по отношению к младшим и слабым детям;
- тяга к навязчивой мастурбации и страхи родителей по этому поводу;
- тяга к сладкому и заедание стресса, полнота и лишний вес;
- компьютерная зависимость и зависание в ютьюбе;
- комплекс отличника и погоня за хорошими оценками и похвалой, нездоровая самокритичность, желание наказать себя за неуспешность и ошибки;
- психосоматические заболевания, а также частые ОРЗ, ларингиты, бронхиты, отиты;
- погоня за ранней сексуальностью, вызывающая одежда, раннее сексуальное поведение и беспорядочная половая жизнь.

Да, весь этот ужасный список отклонений, которых так боится каждый родитель, это последствия нашего неправильного понимания сильных эмоций детей. И да, **вы сможете многое изменить, если научитесь понимать и правильно направлять сильные эмоции ребенка (да и свои тоже).**

Разобравшись с природой эмоций:

- #1 Вы сможете укрепить свой самоконтроль** родителя и уменьшить срывы и крики на детей.
- #2 Получите ясность о том, как помочь ребенку** пережить его сильные эмоции так, чтобы сохранить здоровье, как укрепить отношения и научить ребенка саморегуляции в будущем.
- #3 Ребенок научится понимать свои сильные эмоции** и выражать их без ущерба для себя и окружающих.
- #4 Родители перестанут бояться детской агрессии** и научатся ее предупреждать и правильно понимать ее причины.
- #5 Агрессия по отношению к родителям уйдет** и перестанет разрушать отношения родителя с ребенком.
- #6 Отстраненные и холодные дети** начнут больше открываться родителям. Доверие между вами возрастет.

#7 Дети научатся сочувствовать другим детям и взрослым. Снизится накал страстей между сиблингами, уйдет необходимость в буллинге, улучшатся отношения в садике и школе.

#8 Все свои страхи, проблемы, сильные эмоции и сомнения дети будут приносить взрослым, а не пытаться помочь себе через мастурбацию, компьютерные игры, ютьюб и сладкое.

#9 Повысится самооценка у детей, уйдет комплекс отличника и самокритичность. Ребенок начнет более позитивно видеть себя, и у него появится дерзновение учиться, расти и развиваться без вреда себе или отставания.

#10 Укрепитя эмоциональное, а главное, физическое здоровье детей. ОРЗ станут редкими, а его симптомы более мягкими. Смягчатся или полностью уйдут хронические проблемы с горлом, ушами и дыхательной системой у детей.

#11 Подростки начнут вести себя обдуманно и будут больше искать общения с родителями, вместо того чтобы проводить все время в поисках одобрения сверстников и рискованных приключений.

Эмоциональная грамотность родителя формирует спокойную, добрую, светлую атмосферу в семье. А дети, понимающие свои эмоции, ведут себя более социально приемлемо. На них меньше жалуются на детской площадке, в садике, школе.

Родители перестанут обижаться и раздражаться на детей, переполненных гневом, агрессией или недовольством. **Покой и уверенность в своей родительской успешности становятся вашей ежедневной реальностью.** У вас появится больше времени и сил для конструктивного общения и просто для жизни. Время, которое уходило на истерики, ссоры, болезни, станет временем, когда вы сможете наслаждаться общением с детьми, развитием и обучением.



Сиблинги начнут больше заботиться друг о друге и меньше спорить и драться. Подростки получают ресурс для более обдуманного выбора дела жизни, для окончания школы, для обдумывания карьеры. **Дети не будут страдать от агрессивных нападков со стороны сверстников и учителей.** Они станут внутренне неприкосновенными для сильных эмоций и несправедливости других людей.

Вам будет легко поддержать расстроенного ребенка. А дети начнут эмоционально поддерживать вас, когда расстроены будете вы. Супруги начнут больше понимать друг друга и легче решать конфликты. Между ними будет больше сочувствия и меньше напряжения.

Когда здоровые эмоции станут частью вашей жизни, вы ощутите силу и контроль над обстоятельствами. Отпустите боязнь перед истериками и агрессией. У вас появится сочувствие и сострадание к ребенку и партнеру по воспитанию.

Эмоциональная грамотность – одна из сложных тем. Но разобратся в ней крайне важно! **Без понимания детских эмоций и умения их направлять вы не сможете продвинуться к границам, самостоятельности и дисциплине.** Это основа. Не пропускайте ее. Не пролистывайте. Не пытайтесь перепрыгнуть через эту ступеньку.



Мы с моими студентами разбираем эмоции пошагово и детально, сочетая теорию и практику.

Теория:

- Изучение природы эмоций и того, что такое эмоциональный интеллект и как его развивать.
- Схема «Река эмоций» и детальное руководство, как ее использовать для работы с сильными эмоциями.

Практика:

- #1 Колесо эмоций и таблица эмоций для развития эмоционального интеллекта взрослого и ребенка.
- #2 Чек-листы о том, как контролировать свой гнев и сбрасывать лишнюю агрессию для взрослого.
- #3 Алгоритмы поведения во время истерики. А также что делать, чтобы предупредить их, и что делать после них.
- #4 Листы для самоанализа и оценки своего эмоционального интеллекта.
- #5 Чек-листы помощи расстроенному ребенку так, чтобы слезы приносили облегчение.
- #6 Подборки игр на разрядку фрустрации.

Эмоциональную грамотность нужно понять, принять, попробовать на практике и сделать своей привычкой. Только тогда вы сможете завершить закладку фундамента для дисциплины ребенка. Только тогда из нижнего круга нашей восьмерки вы сможете перебраться вверх. К границам, самостоятельности, дисциплине и успеху.



5 ШАГ # 5: Устанавливать границы

Когда вы наполнили ребенка своей заботой и создали с ним прочную связь, когда сердце ребенка открыто вам, вы можете переходить к тому, чтобы направлять его, исправлять и наставлять.

И самое первое, в чем нуждаются наши дети, это четкие и твердые границы, в которых они смогут безопасно расти и развиваться.

Конечно же, вы уже начали проводить эти границы с помощью властной заботы родителя-капитана. **Невозможно заботиться о ребенке и не ограничивать его или ничего ему не запрещать.** Но все же в нижнем этаже нашего треугольника мы больше делали акцент на заботу о ребенке. А сейчас мы уже можем думать о том, как учить ребенка соблюдать границы осознанно.

Границы и правила – еще одна очень сложная тема для родителей. Большинство из них жалуется на:

- постоянное нарушение детьми правил и указаний родителей;
- изматывающее напряжение от того, что ты просишь ребенка что-то сделать, он обещает, но не выполняет;
- отсутствие контакта с ребенком (когда ребенок не слышит родителя или не обращает на него внимания);
- постоянные перепалки и ссоры с детьми относительно уборки дома, мытья посуды, мусорного ведра и домашних заданий.

И это только половина проблемы. Кроме этого, **сам родитель страдает и мучается от ощущения собственного бессилия.** А это приводит к попустительству и неумению настоять на своем. Родители потакают требованиям ребенка («Только бы он не плакал. Только бы он не начал истерить. Только бы он не разошелся»), потому что у них нет сил продолжать бороться с ним.

А еще **выматывают постоянные споры с партнером по воспитанию, что ребенку можно, а что нельзя.** Хаос, возникающий в доме от противоречивых посланий и требований родителей, не помогает ребенку быть послушным.

Многие родители опускают руки и чувствуют себя жертвами. И обычное состояние – это ощущение собственной никчемности. Когда **кажется, что все делаешь только ты, что вынужден обслуживать детей, что никто не заботится о тебе и что всем наплевать на тебя и твои просьбы.** Постоянно не хватает времени для себя. Все время кто-то срывает ваши планы. Вам все время приходится жертвовать своими интересами, все время откладывать свои нужды и желания на потом.

Родители страдают от постоянного нарушения границ и правил:

- не соблюдается распорядок дня,
- отвратительное поведение за столом,
- ребенок не может заснуть по вечерам,
- сиблинги без спросу берут и портят вещи друг друга,
- ребенок съедает то, что не должен,
- все время что-то забывает и не успевает,
- долго одевается,
- долго учит уроки,
- не выключает гаджеты/мультфильмы тогда, когда обещал, и т. д.

Но, наверное, хуже всего постоянное нарушение личных границ родителя:

- ребенок все время держится за грудь/пупок,
- дергает за волосы,
- висит на руках,
- не дает сходить в туалет,
- будит по утрам и т. д.



Это все изматывает, лишает сил, разрушает отношения с детьми и питает чувство вины родителя. Вы постоянно испытываете:

- боязнь испортить ребенка и постоянное чувство вины, что не получается направлять ребенка и руководить им;
- боязнь осуждения от других, что ты плохой родитель, раз твои дети такие наглые, ленивые, громкие, грубые, забывчивые и т. д.

Все вышеперечисленные проблемы связаны напрямую с вопросом личных и семейных границ. Родителям совершенно необходимо провести эти границы и научиться отстаивать их. При этом **создавать и охранять эти границы нужно с добротой и сочувствием к ребенку, чтобы не разрушать привязанность и отношения, чтобы не отталкивать ребенка от себя.**

И это возможно! Найти баланс строгости и доброты легче, чем вам кажется! Ведь **запрещать можно спокойно. Говорить «нет» можно с добротой. Отказывать можно с любовью.** Если вы этому научитесь, то дети будут хотеть оставаться в очерченных вами границах!



Разобравшись с личными и семейными границами, вы:

- #1** Поймете, как сделать так, чтобы ребенок соблюдал семейные правила с готовностью и удовольствием, а не из-под палки.
- #2** Научитесь вести спокойные переговоры с детьми о том, что и когда должно быть сделано. Без криков, угроз и пристыживания.
- #3** Перестанете читать нотации детям. И при этом дети будут помогать вам и чутко откликаться на ваши просьбы.
- #4** Научитесь не обижаться на ребенка, который «обещал и не сделал».
- #5** Наладится распорядок дня. Дети станут лучше спать и есть. Экранное время станет контролируемым и больше не будет причиной споров, нытья и ссор.
- #6** Сиблинги начнут уважать личное пространство друг друга и соблюдать право на частную собственность.
- #7** Дети начнут осознанно заботиться о вас и доме, в котором они живут.

Когда вы разумно расставите четкие и непробиваемые семейные границы, станет легче и вам и детям! В вашем доме будет:

- #1** Меньше криков и давления. Больше порядка, организованности, успевания и взаимной заботы.
- #2** Меньше раздражения и гнева на детей. Больше сотрудничества с их стороны и помощи.
- #3** Меньше ссор, жалоб и взаимных обвинений. Больше взаимного уважения к нуждам, планам и ресурсам друг друга.
- #4** Меньше требований и больше покоя. Дом перестанет быть фронтом и станет тылом.
- #5** И детям, и мужу, и вам будет хотеться вернуться домой. Вам будет хорошо и приятно вместе.



Когда границы в вашей семье заработают, вы почувствуете себя, словно утка, которая прячет утят в своих крыльях или уверенно ведет их за собой, и утята при этом не разбегаются кто куда, а со старанием следуют за уткой.

Чтобы стать такими **уверенными в себе и заботливыми утками**, мы с моими студентами сначала изучаем природу границ в семье и как они связаны с привязанностью и отношениями. А затем сразу же переходим к практике.

#1 Работаем с чек-листами о том, как создавать и охранять семейные границы.

#2 Заполняем большую таблицу для формирования наших семейных правил.

#3 Разрабатываем пошаговый план того, как защищать границы без разрыва отношений с ребенком.

#4 Учимся проводить семейные советы с детьми.

Когда границы в семье установлены и утята следуют за уткой, самое время переходить к тому, чтобы учить их быть более самостоятельными. Чем мы и займемся в следующей главе.



ШАГ # 6: Вести к самостоятельности

Один из самых больших страхов родителей заключается в том, что ребенок вырастет неспособным жить самостоятельно, не сможет заботиться о себе сам и будет вечно нуждаться в нас, родителях. Этот страх вполне обоснованный. **Подготовка детей к взрослой жизни – это ответственность родителей.** У детей больше нет никого, кто бы смог провести их по пути взросления и однажды выпустить во взрослую жизнь.

И мы, конечно же, и тут боимся ошибиться, боимся навредить или чего-то не успеть вовремя.

- **Родители младенцев и дошкольников** переживают, что их дети могут отставать в развитии, и тратят уйму времени, сил и денег на всевозможные развивалки и специалистов.
- **Родители малышей не вылезают** из песочницы или целыми днями играют в лего, развлекая своих ноющих детей, которые ни в какую не хотят играть самостоятельно.
- **Родители детсадовцев** не могут уложить детей вечером спать, так как те не желают засыпать самостоятельно. Да к тому же еще будят родителей по ночам, протискиваясь к ним в их супружескую постель.
- **Родители школьников** расстраиваются, что ребенок не учит уроки сам и плохо учится, что он не может сам встать утром и вовремя собраться в школу без их помощи.
- **Родители подростков** мучаются от инфантильности, лени и безразличия подрастающих детей.
- **Родители выпускников** разрываются на части, устраивая будущее своих детей и пытаясь протолкнуть их в институт получше.

Мы все время хотим, чтобы наши дети были самостоятельнее, и все время натыкаемся либо на их сопротивление, либо на их апатию. Так что приходится все опять тащить на себе, проглатывая чувство вины и опять ощущая себя родителем-неудачником.



Все это происходит потому, что мы изначально неправильно понимаем суть самостоятельности ребенка. **Мы пытаемся вытолкнуть детей в самостоятельность раньше, чем они к этому готовы, или же проваливаемся в гиперопеку и лишаем ребенка возможности делать свой выбор, испытывать себя и ошибаться.** И в первом и во втором случае нам ОЧЕНЬ страшно. И этот страх заставляет нас поступать неразумно.

Чтобы помочь ребенку обрести истинную самостоятельность и самодостаточность, нам снова нужно обратиться от страха к любви. Нам нужно перестать бояться и постараться увидеть ребенка, которому для адекватного развития нужна, в первую очередь, любовь!

Из теории привязанности и психологии развития мы узнаем о том, что **именно любовь развивает мозг ребенка.** Именно любовь помогает ему обрести дерзновение и желание учиться новому и развиваться.

Когда мы понимаем, что **ребенок подобен саженцу, который нельзя заставить приносить плод, но зато можно удобрить, защитить, подвязать, создать для него благоприятную почву для роста и развития.** И вот тогда, в свое время, когда деревце будет готово, оно даст и цветы и плоды. Когда мы видим это все, мы станем родителями-садовниками, которые не стараются выжать плод из юного деревца, а становятся теми, кто заботится, охраняет и ждет плода.



Именно так родители-садовники помогают своим детям прийти к самостоятельности. И вот тогда приходит победа над чувством вины, что ты недо-родитель. Появляется покой и уверенность в том, что ты делаешь для ребенка все необходимое, чтобы он смог реализовать потенциал, заложенный в него.

Кроме этого:

- #1 Детское нытье и требование помощи постепенно сойдет на нет.
- #2 Ребенок сам будет хотеть учиться новому и становиться самостоятельным.
- #3 В доме станет больше порядка, жизнь станет более организованной, а мама будет чувствовать, что дети о ней заботятся.
- #4 Родитель понимает, как помочь ребенку с самостоятельным засыпанием, одеванием, гигиеной и игрой.
- #5 Домашнее задание перестанет быть мукой для вас и ребенка.
- #6 Вы будете с легкостью обучать детей новым навыкам. А дети будут охотно учиться у вас.
- #7 Вам больше не нужно будет развлекать ребенка. Он начнет играть сам!
- #8 Повысится самооценка ребенка. У него появятся интересы и успехи.

Когда вы и ваши дети станете на путь истинной самостоятельности, жизнь всей вашей семьи изменится!

- #1 Вы увидите явный прогресс ребенка в самообслуживании и в заботе о близких.
- #2 Домашние дела будут выполняться детьми без давления и устрашения.
- #3 Меньше времени и денег будет уходить на всякие развивающие занятия и супер-обучающие игрушки.
- #4 У мамы будет меньше стресса и больше свободного времени.
- #5 Меньше раздражения на детей и больше ресурса, чтобы заботиться о них.



Вы почувствуете **радость и облегчение** от того, что будете видеть **реальный прогресс в ребенке**. Ощутите облегчение и уверенность в том, что все делаете правильно и вам не «будет мучительно больно за бесцельно прожитые годы». А еще вы почувствуете огромное удовлетворение от того, что дети заботятся о вас и уважают ваши просьбы.

Все это плоды самостоятельности, к которой мы ведем ребенка с помощью безусловной любви и заботы.

Вот, как мы учимся этому с моими студентами.

Разбираемся в теории:

#1 Узнаем о сути бихевиоризма и теории привязанности.

#2 Изучаем истинную суть самостоятельности и того, как привести к этому ребенка.

А затем переходим к практике:

#1 Работаем с чек-листами главных инструментов для воспитания самостоятельности в ребенке.

#2 Разрабатываем чек-лист обучения ребенка новым навыкам. Составляем таблицу с задачами, соответствующими возрасту ребенка.

#3 Практикуем алгоритм «Как просить ребенка о помощи» и пояснения, что делать, если он отказывается.

#4 Пробуем на практике пошаговый план «Как укрепить в ребенке уверенность в себе и своих силах».

#5

Работаем с чек-листами, которые помогут наладить:

- самостоятельный сон,
- самостоятельное одевание,
- самостоятельное обучение,
- самостоятельное решение проблем с друзьями и одноклассниками.

#6

Пробуем алгоритм «Как научить ребенка думать самостоятельно».

#7

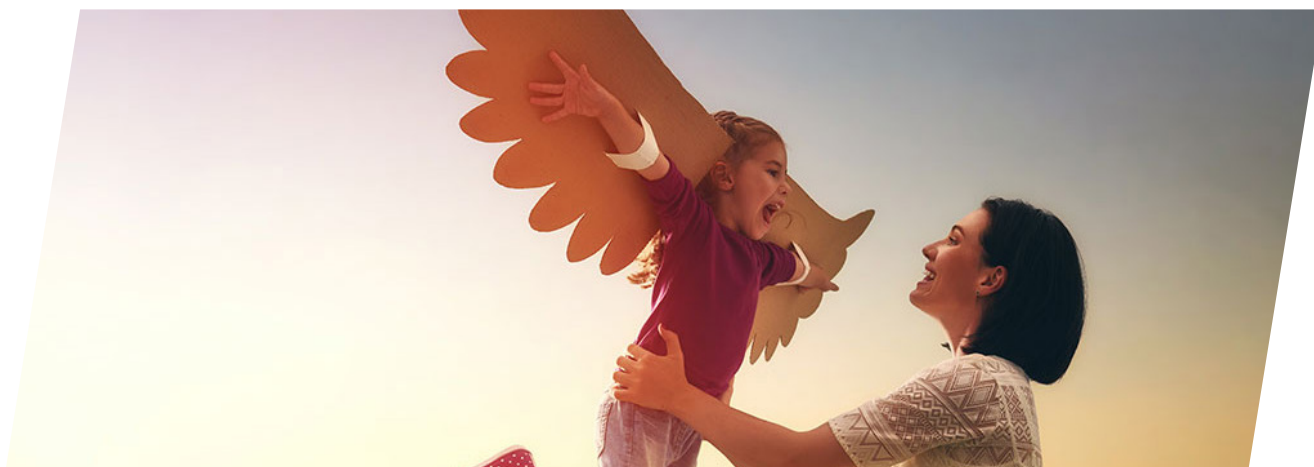
Разрабатываем пошаговый план того, как повысить ответственность ребенка и правильно предоставлять ему выбор.

На этом витке нашей восьмерки воспитания без страдания мы начинаем пожинать плоды всех наших предыдущих усилий.

Каждый из наших шагов вел нас сюда и готовил почву и ресурсы для того, чтобы мы смогли достойно подготовить наших детей к взрослой жизни:

- Незрелость.
- Роль родителя.
- Безусловная любовь.
- Эмоции.
- Границы.
- И наконец, самостоятельность!

Но это еще не все! Наконец-то мы добрались до дисциплины. О ней мы и поговорим в следующей главе.



ШАГ # 7: Дисциплинировать

Дисциплина детей – это та тема, которая обсуждается родителями 90% времени, когда они говорят о воспитании. Многие вообще считают, что воспитание равно дисциплине. И что именно дисциплина – тот краеугольный камень, который помогает нам воспитывать детей. Надеюсь, вы уже поняли, что это совсем не так. **Что нет смысла исправлять и направлять ребенка, если вы прежде не установили с ним связь от сердца к сердцу.** И нет смысла дисциплинировать ребенка, если вы прежде не позаботились о нем.

Если дисциплина – это то, к чему вы приступаете сразу же в момент непослушания ребенка, она становится лифтом вниз.

Многие родители, использующие такой подход, приходят к моменту, когда ни угрозы, ни наказания, ни подкупы не помогают добиться от ребенка желаемого поведения. Кажется, что все время общения с ребенком сводится к упрекам, нотациям, спорам, пререканиям и обидам. Кажется, что ребенок все делает вам на зло. И у вас «сил с ним больше нет».

Родителю, который использует дисциплину неправильно, обычно тяжело рядом с ребенком и физически и морально. Хочется, чтобы он поскорее ушел в школу/садик или уехал к бабушке. Хочется даже заболеть и лечь в больницу, чтобы хоть ненадолго уйти от ответственности и перестать следить за ребенком, исправлять его, спорить с ним, вычитывать его...

Ребенок совершенно бесконтрольно ведет себя в садике и школе. Вас постоянно просят принять меры, но вы не понимаете, как это сделать. Кажется, что вы все время «мечите бисер перед свиньями». Вы постоянно объясняете ребенку, что он делает не так. Бесконечно с ним говорите. Используете последствия и наказания, чтобы помочь ему быть внимательнее. Ребенок даже соглашается с вами. Но потом все делает как раньше. **«Я ему говорю, говорю... А ему как об стенку горохом!»**

При этом вы ненавидите шлепать ребенка. Но очень часто кажется, что это единственный «язык», который ребенок на самом деле понимает. **Вам кажется, что ребенку все доходит только через попу. И от этого просто опускаются руки.** Вас утомляет постоянный стресс от того, что вы все время должны контролировать поведение ребенка и направлять его в правильное русло. **Если вас нет рядом с кнутом и пряником наготове, ребенок ведет себя ужасно и уходит «в отрыв».**

Вас переполняет раздражение, злость и горечь на ребенка из-за того, что он все время все делает вам назло, что он вам на голову сел, что он пытается манипулировать вами. При этом вы тонете в чувстве вины за постоянные срывы на ребенка, крики и наказания. **Вы очень хотите по-другому! Но ребенок по-хорошему просто не понимает!**

Дальше хуже. Дети подрастают и отказываются от мировоззрения и ценностей родителей. Они не хотят иметь ничего общего с тем стилем жизни и взглядом на жизнь, который важен для родителей. Кажется даже, что дети отвергают моральные ценности родителей просто им на зло.

И все это происходит не потому, что мы плохие родители или у нас ужасные дети. Нет! **Причина всех этих проблем и страданий – неправильная стратегия дисциплины, которую мы используем.**



Проблема в том, что та дисциплина, которую мы применяем к детям, токсична! Она отравляет и разрушает наши отношения с детьми. Она ранит детей, и они отталкивают нас и закрываются.

Но все может быть по-другому! **Дисциплина может быть еще одной ступенькой вверх для вас и вашего ребенка.** При условии, что вы будете понимать и принимать ее правильно.

#1 Если основой вашего воспитания будет забота, и только затем руководство,

#2 если сначала вы будете любить детей, а затем ожидать от них послушания, а не наоборот,

#3 если ваша дисциплина будет наполнена добротой и сочувствием, а не стыдом и страхом,

...тогда вы сможете влиять на ребенка без криков, наказаний, угроз и подкупа.

Помните, что даже значение слова «дисциплина» происходит от латинского слова *disciple* – ученик! **Дисциплинировать – значит, учить. А учить можно только того, кто доверяет вам и не испытывает стресса в процессе обучения.**

Если ваша дисциплина **будет СЕДЬМЫМ шагом в воспитании**, а не ПЕРВЫМ, если это действительно будет именно научение, а не устрашение, тогда произойдет вот что:

#1 Вы вернете себе радость быть родителем. Ваш дом из фронта превратится в тыл и для ребенка и для вас.

#2 Вы сможете быть уверенными, что, когда вас нет рядом, ребенок хорошо контролирует себя и ведет себя достойно.

#3 Вы поймете, как передать детям ваши ценности и мировоззрение, как сделать это без давления и нападок.

#4 Если вдруг возникнет спорный вопрос – никаких срывов, криков, споров и обвинений, только спокойные беседы и обмен опытом.

#5 Дети будут хотеть знать ваше мнение и будут приходить к вам за советом.

Тотальный контроль и ежовые рукавицы больше вам будут не нужны! Только спокойное внимание к детям и забота о них. Дети научатся контролировать себя изнутри. Им не нужен будет внешний контроль из наказаний и поощрений.

Вы научитесь видеть хорошее в ребенке и его добрые намерения. И на собственном опыте узнаете, что **сочувствие, доброта и забота действеннее, чем гнев, устрашение и пристыживание.**

Вы начнете гордиться вашими детьми и уважать их стремление следовать вашим советам и просьбам. Вместо приказов, вы научитесь просить ребенка вежливо. И убедитесь в том, что для послушания не обязательно угрожать или подкупать. **Вы больше никогда даже не подумаете о том, чтобы ударить, шлепнуть или дать подзатыльник.** Этот способ «воспитания» полностью уйдет из вашей жизни.

Да, это все станет вашей ежедневной реальностью, если вы будете шаг за шагом продвигаться по нашей восьмерке воспитания без страдания.

Давайте еще раз вспомним путь, который нужно пройти, когда вы сталкиваетесь с непослушанием ребенка:

- шаг # 1** • Понять ребенка.
- шаг # 2** • Взять ответственность на себя.
- шаг # 3** • Любить безусловно.
- шаг # 4** • Принимать эмоции.
- шаг # 5** • Устанавливать границы.
- шаг # 6** • Вести к самостоятельности.
- шаг # 7** • Дисциплинировать.



Эта схема может показаться вам громоздкой, но на самом деле это единственный действенный путь помочь ребенку исправить трудное поведение надолго и всерьез. И самое главное, **когда вы поймете, как эта схема работает на практике, вам будет очень легко и просто применять ее к детям ежедневно.** Поверьте, это не будет занимать у вас много времени. Суть этого пошагового плана в том, что он очень естественно ложится на потребности детей и наши родительские инстинкты. Поэтому вам будет легко сделать его частью своей жизни. Тем более что эта схема действительно действенная! И результат не заставит себя долго ждать.

Используйте дисциплину правильно и тогда вы увидите, как:

- #1** Укрепятся близость и доверие между вами и ребенком.
- #2** Значительно улучшится поведение ребенка и дома и вне дома.
- #3** Жизнь станет светлее и приятнее. Больше времени и сил будет для общения и наслаждения жизнью, вместо конфликтов, споров, обид и наказаний.
- #4** Вы будете спокойны за ребенка, так как будете уверены в том, что в сложной ситуации он либо сделает разумный выбор, либо точно придет к вам за помощью.
- #5** Тон общения в семье изменится с «криков» на «воркование».
- #6** Сиблинги станут терпимее друг к другу и научатся решать конфликты мирно даже без вашего вмешательства.
- #7** Повысится самооценка у детей, а родителей отпустит чувство вины.

И знаете, что самое интересное? То, что, когда это все станет частью вашей жизни, вы ощутите огромное... сожаление! Да, именно сожаление о том, что вы не узнали об этом раньше.

Но после этого придет спокойствие и уверенность в себе (даже в моменты непослушания и сильных эмоций ребенка). **Вы удивитесь, как на самом деле действенна позитивная дисциплина.** Вас наполнит радость и счастье от близости с детьми и понимания. И облегчение от того, что больше не нужно быть контролером и диктатором.

Как же перестроить свое отношение к дисциплине? Это на самом деле нелегко, так как токсичные методы воспитания засели глубоко в нашем обществе. **Насилие, наказание, запугивание, стыд и вина – ходовые способы влияния на человека в постсоветском пространстве.** Это наша история, которая привела к тому, что наши родители не узнали, что такое безусловная любовь. Все, что они знали о воспитании, – это идея о кнуте и прянике, поэтому и использовали ее, воспитывая нас. Но **если мы поймем и признаем, что и мы и наши родители – травмированные и недолюбленные дети, мы встанем на путь исцеления.** Мы сможем разорвать порочный круг токсичной дисциплины и отказаться от движения вниз. Мы сможем отказаться от страха. Мы сможем осознанно выбрать любовь.

Вот, какой путь мы проходим с моими студентами, чтобы изменить наш подход к дисциплине:

- #1** Изучаем причины негативного поведения детей и то, как помочь ребенку захотеть вас слушаться.
- #2** Прорабатываем алгоритм о том, как растить добрые желания в сердце ребенка и помогать ему расти в его самых лучших побуждениях.
- #3** Практикуем чек-лист со всеми самыми действенными инструментами позитивной дисциплины.
- #4** Изучаем пошаговый план того, как дисциплинировать провинившегося ребенка, и сразу же практикуем его.
- #5** Разбираемся с алгоритмами для применения последствий.

Дисциплина – это предпоследний сектор нашей восьмерки. Нам остается разобраться с еще одним важным шагом. Продолжаем?



ШАГ # 8: Организовывать

Последний важный шаг нашей системы – это тайм-менеджмент и организованная жизнь. К сожалению, жизнь большинства семей совсем не похожа на организованную. И это тоже промах нашего подхода к воспитанию. Это еще одна неправильная стратегия, которую нам нужно изменить.

Обычно родители хорошо понимают важность распорядка, рутин и успевания. И, конечно же, ждут организованности от детей. Но почему-то на выходе имеют вот что:

- #1** Тотальное неуспевание, спешка, опоздания с детьми.
- #2** Слишком много домашних дел, которые никогда не заканчиваются.
- #3** Беспорядок в доме и в расписании родителей и детей.
- #4** Ужасная усталость родителей и тотальная нехватка ресурсов, чтобы вдумчиво и с любовью реагировать на детей.
- #5** Необходимость постоянно подгонять ребенка, все ему напоминать, тащить за собой, устрашать последствиями неуспевания и опозданий.

Ваше утро зачастую скомкано и наполнено спешкой, криками, слезами и опозданиями. На работу, в садик, в школу все выходят расстроенными, раздраженными, а некоторые даже в слезах. **По вечерам вас лишает сил невозможность уложить детей спать вовремя**, а также необходимость тащить их в ванную и насильно заставлять лечь в кровать. Дети никак не могут успокоиться, а мама злится, что отбой все откладывается и откладывается.

Ужасно раздражает забывчивость и лень детей. Вы явно видите, что они могли бы быть организованнее, но они не хотят приложить к этому усилия. Ежедневные проблемы с домашним заданием выматывают. Ребенок не может себя организовать, все время отвлекается, приходится сидеть с ним все время, пока он учит уроки. Обычно он не может лечь спать вовремя, так как все никак не закончит делать уроки. А на утро его невозможно добу-

диться в школу. Каждое утро он протестует и хочет продолжать спать. **Приходится угрожать ему или подкупать его**, чтобы он все-таки оторвался от подушки и с горем пополам собрался в школу.

А после школы ребенок все время в гаджетах, интернете и телевизоре. Он обещает выключить мультик, но не выключает. Обещает играть не больше 30 минут, но не останавливается вовремя. Все время ноет, просит планшет или мультики, начиная с раннего утра. **Родитель чувствует, что не может контролировать экранное время ребенка, но и отказаться от него тоже не может.**

Кроме этого, ребенок не хочет помогать вам по дому. Соглашается на определенные обязанности, а потом их не выполняет. Спорит, ноет и ворчит, когда вы просите его о помощи. **Легче самой сделать, чем с ним спорить.** А в комнате ребенка при этом тоже постоянный бардак. Вы уговариваете, просите, наказываете, но больше порядка в его комнате не становится.

Все эти проблемы в организации жизни и в тайм-менеджменте возникают не потому, что вы плохие родители или у вас плохие дети. **Проблема в том, что вы просто используете неправильную стратегию.** Ваш подход неправильный. Но это можно изменить!



Главная загвоздка организованной жизни с детьми в том, что мы ЖДЕМ от детей организованности и успевания там, где они пока еще на это неспособны. **И нам, родителям, нужно не ждать от детей порядка. Нам нужно СОЗДАВАТЬ этот порядок для них!** Дети в силу своей незрелости и импульсивности еще не могут организовать свой день, не опаздывать, уметь успевать главное.

Они этого НЕ МОГУТ! А вот мы, родители, можем. **Распорядок, рутины, организация дня – это ответственность родителей!** Мы должны создать организовывающую структуру для детей, в которой они смогут успешно выполнять распорядок дня, успевать делать уроки и нормально отдыхать.

Организованный родитель может помочь и ребенку стать организованным.

И тогда вас ждут:

- #1** • Порядок в доме, порядок в голове родителя, порядок в распорядке дня, порядок в отношениях с ребенком.
- #2** • Спокойное, неспешное, вдохновляющее и заряжающее любовью утро без опозданий и стресса, которое дает и родителям и детям ресурс на грядущий день. Утро, которое с улыбкой вспоминаешь потом целый день.
- #3** • Размеренный, успокаивающий вечер с детьми, после которого ваш дом остается убраным и опрятным, а дети и родители засыпают вовремя и с удовольствием.
- #4** • Размеренный и понятный распорядок дня для родителей и для ребенка. Когда и дети и родители успевают все самое главное за день. Больше не нужно подгонять детей, нужно просто сотрудничать с ними и направлять.

Наладив тайм-менеджмент с ребенком, **вы увидите, что:**

#1 время после школы у ребенка организовано и выстроено так, что ему легко справляться с домашним заданием и выполнять его качественно;

#2 ребенок с готовностью делает вклад в семью и заботится о доме, и делает это без дополнительной платы или из-за угроз лишиться чего-то приятного.

Может, школа и не станет главной любовью ребенка, но у вас больше не будет проблем с утренними пробуждениями и сборами в школу. **Ребенок будет хотеть САМ все сделать вовремя.**

Экранное время перестанет быть бесконтрольно и занимать весь день и все мысли ребенка. Это будет просто одно из его многих занятий.

Дети будут инициировать уборку и наведение чистоты в своей комнате самостоятельно. Без вашего давления и понукания.

Все это выглядит как сказка, правда? Но на самом деле эта организованная жизнь с детьми может стать вашей обыденной банальностью. **Это обычная, нормальная жизнь семьи, которую вы и ваши дети заслуживаете!** Это норма, к которой вы обязательно придете, если будете последовательно продвигаться по нашей восьмерке воспитания.

Все это скоро станет вашим:

#1 Порядок, организованность и ритм в расписании.

#2 Покой и отсутствие стресса в семье. И как результат – лучше и теплее отношения.

#3 Новые навыки, которые пригодятся детям на протяжении всей их жизни.

#4 Помощники для мамы и папы.

#5 Всегда достаточно времени для отдыха и восстановления. И для взрослых и для детей.



Когда вы пройдете все шаги системы до конца, вас наполнит **чувство огромного удовлетворения тем, как устроена ваша жизнь, и тем, как прошел ваш сегодняшний день**. Вы будете полны радости и вдохновения. Вы будете полны идей и сил, чтобы эти идеи реализовывать. И самое главное – так же будут себя вести и чувствовать ваши дети.

Когда мы учимся тайм-менеджменту для воспитания, мы:

- #1** • Изучаем основы тайм-менеджмента для родителей и мою систему трехшагового планирования.
- #2** • Работаем над хронометражем своего дня.
- #3** • Заполняем таблицу для выявления пожирателей времени.
- #4** • Работаем с чек-листами для проработки и составления утреннего и вечернего ритуала.
- #5** • Разбираемся в том, что делать, если дети саботируют, затягивают, не выполняют ваш распорядок дня.
- #6** • Проходим чек-лист обучения детей новым ритуалам и руководство о том, как встроить новый распорядок дня в жизнь семьи.
- #7** • Составляем чек-листы ежедневных дел для мамы и для ребенка.
- #8** • Практикуем алгоритм «Как научить детей помогать по дому».

Вот так выглядит моя система «Воспитание без страдания». Давайте еще раз посмотрим последовательность шагов и то, как нужно их повторять.

8 ШАГОВ ВОСПИТАНИЯ БЕЗ СТРАДАНИЯ



8 ШАГОВ ВОСПИТАНИЯ БЕЗ СТРАДАНИЯ



В любой сложной ситуации с ребенком, вместо того чтобы угрожать, стыдить, кричать или наказывать, мы делаем последовательно восемь простых шагов:

1 Шаг # 1: Понять ребенка

Ребенок плохо себя ведет, потому что ему самому плохо. Он просит нас о помощи. Он нуждается в нашей заботе. Снизить ожидания от ребенка и повысить ожидания от себя.

2 Шаг # 2: Взять ответственность на себя

Я заботливый и сильный взрослый. Я отвечаю за то, что происходит с ребенком. Я должен наполнить ребенка любовью. Я должен оградить, защитить, остановить, утешить и т. д.

3 Шаг # 3: Любить безусловно

Я дарю любовь ребенку всегда. И особенно в те моменты, когда он меньше всего эту любовь заслуживает. Я строю с ребенком отношения близости и доверия. Я помогаю ребенку хотеть быть хорошим для меня.

4 Шаг # 4: Принимать эмоции

Я разрешаю ребенку быть рядом со мной любым. Я буду для него тихой гаванью, когда его захватывает шторм сильных эмоций. Я делюсь с истерящим ребенком своим спокойствием.

5 Шаг # 5: Устанавливать границы

Я очерчиваю безопасные границы для ребенка. И именно я отвечаю за то, чтобы эти границы поддерживать. За установленные мною правила отвечаю я. Не ребенок. Я же помогаю ребенку учиться соблюдать границы и оставаться в них.

6 Шаг # 6: Вести к самостоятельности

Я как садовник создаю плодородную почву для корней моего ребенка, чтобы он смог спокойно расти и взростеть в безопасности моей любви. И тогда в свое время ребенок сам расправит крылья и взлетит к успеху. Я не требую плода, я создаю условия для плодоношения.

7 Шаг # 7: Дисциплинировать

Я направляю и исправляю ребенка с любовью. Я создаю условия, в которых ребенок может спокойно учиться у меня. Я показываю ребенку пример своей жизнью. Я умею беседовать с ним, слушать и наставлять его.

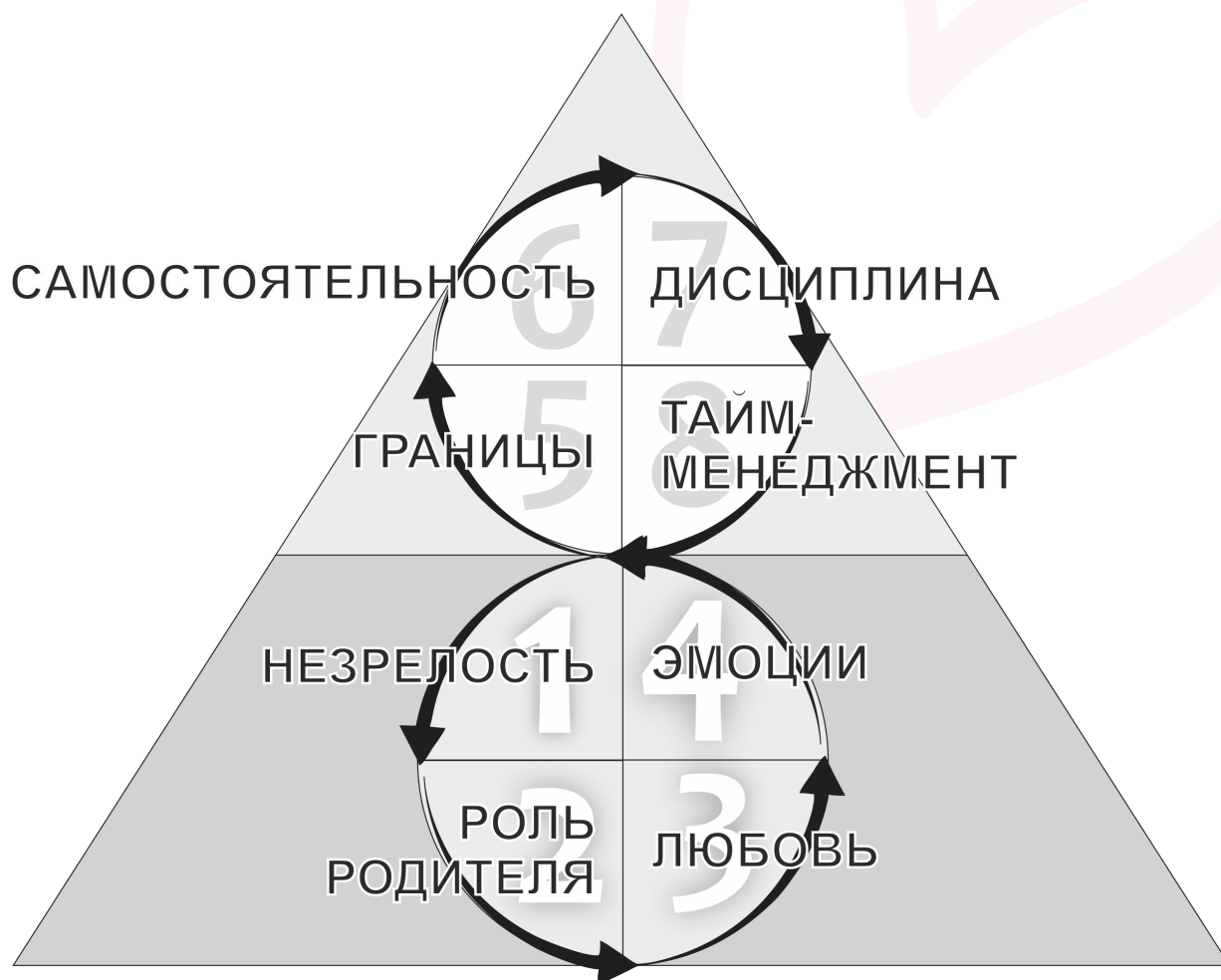
8 Шаг # 8: Организовывать

Я создаю структуру в жизни ребенка и помогаю ему в нее встроиться. Распорядок и рутины – это моя ответственность. Я организовываю жизнь семьи и приглашаю ребенка в нее встроиться. Я веду его, я показываю ему, я помогаю ему.



Хочу обратить ваше внимание, **что шаги системы нельзя переставлять между собой**. Нельзя пропускать те шаги, что вам не сильно нравятся, и нельзя преждевременно браться за последующие шаги, не выполнив предыдущие. Просто потому, что система перестанет работать. Наша восьмерка воспитания потеряет смысл.

Всегда двигайтесь по стрелкам, как это указано на схеме. И повторяйте этот цикл снова и снова.



Кстати, **эта восьмерка впоследствии будет тем алгоритмом, который ребенок уже будет проходить сам, без вас.** А вы будете идти по этому алгоритму, чтобы решить проблему супруга, друга или даже свою. Эта схема универсальна и очень действенна! Поэтому, стараясь помочь детям, вы на самом деле, в первую очередь, помогаете себе. В этом и заключается одно из наибольших чудес родительства: **заботясь о детях и помогая им расти, вы заботитесь о себе и вырастаете сами.**

Так что, вам вовсе не нужно быть идеальным родителем. Важно просто двинуться в путь по нашей восьмерке. Все необходимое для того, чтобы стать успешным родителем, вы найдете по пути!



ПОЧЕМУ ИМЕННО ТАКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ



В моей системе ВБС не случайно 8 шагов. И последовательность их изучения тоже не случайная. Для того, чтобы вы смогли осознать, принять, прожить и применить новую информацию, нужна постепенность и время. Нам нужно не только изучить и понять теорию, но и попробовать и отработать новые инструменты. Мы сразу же встраиваем знания в повседневную жизнь, а это требует времени, самоотдачи и усилий. Именно поэтому **мы продвигаемся по системе постепенно, работая над собой, исследуя себя, своих детей и супругов.** Именно эта постепенность и пошаговость обеспечивает полную и бесповоротную трансформацию вашего родительского подхода.



#1 Мы начинаем с наших ожиданий и нашего восприятия детей и их непослушания в теме «НЕЗРЕЛОСТЬ». Учимся видеть детей и их поведение по-другому. Учимся принимать детей и сочувствовать им. Снижать ожидания от них и повышать ожидания от себя. В этом блоке мы учимся принимать и понимать наших детей, а также начинаем использовать первые инструменты, которые помогут нам снизить накал страстей в момент непослушания и поспособствуют ребенку справиться с его незрелостью.

#2 Затем мы переходим в «РОЛЬ РОДИТЕЛЯ» и учимся наполнять себя, контролировать свои реакции. Начинаем исцелять свои собственные раны. Говорим о наших родителях и семьях, в которых мы выросли. Учимся взаимодействовать с партнером по воспитанию. И самое главное – учимся быть ведущим и заботящимся взрослым. Мы, в первую очередь, перенастраиваем себя и свое поведение. Именно это открывает нам возможности влиять на детей и помогать им с их трудным поведением. Фокус нашего внимания в этом блоке – это наши качества родителя-капитана, который авторитетно и с заботой управляет семьей. А также родительский ресурс и самоконтроль.

#3 Следующий наш шаг – это «БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ» и умение укреплять привязанность с детьми. Не границы, не дисциплина, не самостоятельность! А безусловная любовь. Потому что именно она открывает нам путь к сердцам наших детей. Если у нас есть близость и доверие с ребенком, мы можем эффективно влиять на его поведение и решения. Если же хороших отношений нет, то ни один воспитательный прием не сработает. А если и сработает, то ненадолго. Именно поэтому мы сначала учимся правильно наполнять детей нашей любовью, теплом и принятием, и только затем можем вести их за собой и исправлять их поведение. Ритуалы и языки любви, фокус-время, слушание и сочувствие. Все это основа нашего воспитания без страдания. И эти навыки мы отрабатываем в первую очередь. Наш фокус на этот момент – научиться любить детей так, чтобы они это чувствовали и были уверены в нашей любви.



#4 Следующая наша тема – это «СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ». Без понимания их природы и того, как эмоции работают, мы не можем помочь ребенку изменить свое поведение. Мы уже поняли, что наша реакция на ребенка критично важна для того, чтобы помочь ему измениться. Если мы неправильно реагируем на истерики, агрессию, нытье и грубости наших детей, бесполезно их дисциплинировать. Поэтому мы учимся понимать и правильно принимать сильные эмоции. И свои и детские. И только когда у нас есть действующие инструменты для работы с истериками, агрессией и гневом детей, мы можем правильно помочь и себе и им. Только эмоционально здоровый ребенок будет вести себя хорошо. А его эмоциональное здоровье зависит от нашей реакции на его сильные эмоции. Поэтому наш фокус в этом блоке на инструментах саморегуляции и правилах эмоциональной поддержки и помощи для детей.

#5 Первые четыре темы закладывают фундамент для близких отношений и правильного взаимодействия с детьми. Выстроив его, мы начинаем выстраивать «ГРАНИЦЫ». Мы уже готовы говорить о личных границах, о семейных правилах, о границах родителя и о границах ребенка. О том, как уважать границы друг друга и что делать, если твои границы нарушаются. Мы учимся правильно запрещать и отказывать детям с любовью. Узнаем, что границы – это забота и безопасность для ребенка. И разбираемся с тем, как нам вести себя, если ребенок упорно нарушает оговоренные нами границы. Наш фокус в этом блоке – это инструменты для внесения ясности в семью и тренировка навыков, которые возвращают нам наше родительское влияние и авторитет в глазах детей.



#6 Далее мы переходим к «**САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**» и разбираемся с тем, как помочь нашим детям расправить крылья и вырасти успешными, независимыми и целеустремленными людьми. Ведь все эти качества закладываются в детей нами в детстве, когда мы заботимся о них, учим их полезным навыкам, помогаем им решать проблемы самостоятельно, делать свой выбор и совершать ошибки. Путь к самостоятельности состоит из многих маленьких ежедневных шажков, которые мы учимся проходить в сотрудничестве с нашими детьми. Наш фокус в этом блоке – это инструменты постепенной передачи ответственности и напитывания наших детей силами и вдохновением для дальнейшего роста и развития.

#7 После этого шага мы наконец-то переходим к «**ДИСЦИПЛИНЕ**» и неожиданно узнаем, что в ней нет ничего сложного или стрессового. Ведь мы заложили уже основы для нее с помощью предыдущих шагов. Мы создали основу из крепких отношений, мы умеем правильно справляться с эмоциями, мы контролируем себя и помним о нашей роли капитана семьи. Границы уже расставлены, а ресурс для самостоятельности создан. Когда все это уже есть в нашем арсенале, нам остается только детально обсудить простой и действенный алгоритм позитивной дисциплины и разобраться в том, какие инструменты влияния помогут нам правильно наставлять ребенка. Фокус нашего внимания в этом блоке – это умение говорить прямо к сердцу ребенка. Наставлять его так, чтобы менялось не просто его поведение, но и его сердце. Мы ищем внутренних и долговременных перемен в ребенке, поэтому и выстраиваем так кропотливо и внимательно основание для этих перемен!

#8 Далее мы переходим к «**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ**», чтобы создать еще больше пространства для позитивного воспитания, укрепления отношений и наставления. Время и силы – очень важные ресурсы в детско-родительских отношениях. Поэтому мы учимся избавляться от всего ненужного в нашем расписании, доме и голове. Выделять главное и прикладывать наши усилия именно к этому. Фокус нашего внимания в этом блоке – инструменты семейного тайм-менеджмента и управления временем для детей. Мы учимся организовывать себя и помогаем нашим детям стать более организованными.



Как видите, мы не спешим. Мы продвигаемся к воспитанию без страдания постепенно. Это помогает родителям получить позитивный опыт, научиться использовать один инструмент за другим и постепенно получить ответы на ВСЕ свои вопросы о детях и их поведении.

В результате проделанной работы вы полностью перезагружаетесь как родитель и получаете возможность начать воспитание ваших детей с чистого листа. Изменения происходят на многих уровнях. Кроме улучшения отношений с детьми и их поведения, родители укрепляют связь друг с другом, становятся более зрелыми людьми, организуют свою жизнь, учатся самоконтролю и укрепляют свое эмоциональное и физическое здоровье.

Да, наш путь небыстрый. Но по его завершению вы буквально становитесь другим человеком! Становитесь лучшей версией себя. Именно этого заслуживают ваши дети и близкие люди. А главное – в вашей жизни и в вашей семье появляется больше радости, тепла, удовольствия и счастья.

ЧТО ДАЛЬШЕ?



В этой книге я подробно раскрыла общую схему методики «Воспитание без страдания». **Теперь надо решиться попробовать последовательно реализовать все шаги системы в вашей семье.**

Конечно, трудно рассказать и показать все детали и нюансы в рамках одной небольшой книги. Да и вам, читая очень объемную книгу, трудно было бы воспринять и применить на практике весь материал.

Наша психика так устроена, что боится сложных и объемных задач. Но если эти задачи решать через последовательность простых шагов, то все получается легко и словно само собой.

Поэтому к этой книге я записала еще три видео, в которых подробнее рассказываю о методике ВБС. Эти видео я пришлю в ближайшие дни.

Также обязательно подпишитесь на мой инстаграм и ютьюб-канал. Здесь я выкладываю много материалов по воспитанию детей и укреплению отношений в семье.



Мой инстаграм – https://www.instagram.com/sve_flymama/



Мой ютьюб-канал – <https://www.youtube.com/user/flymamainfvideo>

До скорой встречи!

Искренне ваша, **Света Гончарова.**

