



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	12
Об этой книге.	13
Об авторе	17
Предисловие ко второму изданию	19
Полезные статьи	22
Письма, которые стоит прочитать	41
Благодарности.	46
Ведение. Телячья тропа.	47
1. СНИЖЕНИЕ СТРЕССА.	49
Принципы для практического применения	51
Сила позитивности	54
Сила выбора	63
Важность рефлексии и самооценки.	73
Подведение итогов.	81
Позитивность, выбор и рефлексия: упражнения для учащихся. . .	83
2. МОТИВАЦИЯ	85
Теории мотивации	87
Внешняя и внутренняя мотивация	93
Поощрение	102
Наказание	111
Вознаграждения и наказания: две стороны одной медали.	120
Указания.	124
Ментальные установки	127
Подведение итогов и заключение	131
3. РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	135
Дисциплина.	137
Система развития ответственности.	141
Использование концепций для развития желания учиться	164
Проверка понимания	166
Направленный выбор.	178
Подведение итогов, обзор и заключение	186
Дисциплина без стресса, наказаний и наград: обучающая модель	192

4. РАЗВИТИЕ ЖЕЛАНИЯ УЧИТЬСЯ	195
Атмосфера в классе	197
Отношения	200
Снижение уровня обезличенности	206
Индивидуальное общение с учеником (тьюторинг)	211
Стратегии	214
Сотрудничество, а не конкуренция для качественного обучения	229
Меньше перфекционизма	239
Задачи	243
Разрешение конфликтов: круги решений	246
Работа с трудными учениками	249
Подведение итогов и заключение	253
5. ОБУЧЕНИЕ	257
Учебный план и изложение материала	259
Организация учебного процесса	306
Домашнее задание	316
Заключение	319
6. ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ	321
Советы родителям	323
Подведение итогов	360
ЭПИЛОГ. БИЗНЕС – НЕУДАЧНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ	363
ПРИЛОЖЕНИЯ	371
Рекомендации по мотивации	373
Дисциплина без стресса: подход без принуждения (но и без вседозволенности)	381
Учебная модель	385
Как объяснить иерархию, проведя аналогию с бабочкой	387
Формы бланков	389
Библиография	397



ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Для кого эта книга?

Если вы испытываете стресс, эта книга поможет понизить его уровень. Книга будет особенно полезной родителям и учителям.

Какие темы рассматривает эта книга?

Книга рассматривает три темы: обучение, воспитание детей и личностный рост. Она предлагает практические решения реальных проблем в каждой из этих областей.

Где можно применить эти идеи?

Стратегии, описанные в этой книге, можно применить на любом уроке и годе обучения, в любой школе, в общении с любым ребенком либо группой детей. Большую часть идей можно использовать в отношениях с другими людьми: родителю с ребенком, мужу с женой, руководителю с подчиненным.

Когда можно применять эти идеи?

Любую из предложенных стратегий можно применять сразу же.

Почему я написал эту книгу?

Вернувшись в школу после 24 лет работы в сфере психологического консультирования, контроля и управления, я столкнулся с открытием. Общество и молодежь изменились, но взрослые продолжали использовать подходы, которые не приносят успеха в отношении многих современных детей. Вот три примера того, чему я научился:

1. Если сосредоточиться на послушании, вы можете вызвать сопротивление и даже открытое неповиновение. Но, сосредоточившись на ответственности, вы получите послушание в виде естественного побочного эффекта.

2. Установление правил сделает из вас скорее полицейского, чем наставника.
3. Хотя вы можете контролировать людей, вы не можете изменить другого человека. Люди меняются сами, и принуждение — наименее эффективный подход, чтобы вызвать эти перемены.

Многие современные молодые люди не проявляют ответственности, необходимой для жизни в нашем цивилизованном демократическом обществе. Разработанная мной и использованная на уроках программа решает проблемы с дисциплиной — проклятием современного образования. Я начал делиться своим подходом и стратегиями на семинарах. «У вас есть книга?» — обычно спрашивали меня. И тогда я ее написал.

Как читать эту книгу?

Каждую главу можно читать отдельно, не обязательно последовательно. Например, если вам важно изучить и применить программу развития дисциплины без принуждения и стресса, сразу откройте главу 3 и прочитайте о *Системе развития ответственности*.

Глава 1 рассказывает о том, как понизить уровень стресса.

Здесь демонстрируются три практических принципа: сила позитивного мышления, польза выбора и важность анализа и самооценки. Завершает эту главу упражнение, показывающее, насколько успешной может быть жизнь при использовании этих принципов.

Глава 2 рассказывает о мотивации других людей.

Люди пытаются влиять на других, основываясь на теории. После обзора существующих теорий рассматривается разница между внешней и внутренней мотивацией. Затем обсуждаются поощрения и наказания и следует объяснение, почему это две стороны одной монеты. Далее говорится об эффективности общения. Завершает главу обсуждение мировоззренческих установок, служащих движущей силой мотивации.

Глава 3 фокусируется на развитии чувства ответственности.

Система развития ответственности описывает программу воспитания дисциплины, которая не использует принуждение и основана на внутренней мотивации, чтобы дети сами хотели быть ответственными. Она проста в применении. Программа состоит из трех частей:

1. Объяснение четырех необходимых концепций.
2. Проверка понимания концепций, когда ученик ведет себя безответственно.
3. Если ребенок продолжает нарушать дисциплину, используется авторитет, но не наказания.

Глава 4 посвящена развитию желания учиться.

Глава начинается с обсуждения учебного климата. Даются рекомендации для улучшения отношений между учителем и всем классом, между самими учениками, между учителем и отдельными учениками. Описываются стратегии классных собраний и сотрудничества — а не соревнования — с целью сделать обучение качественным и снизить уровень перфекционизма. Завершают главу особые стратегии контроля над импульсами и гневом, разрешения конфликтов и общения с трудными детьми.

Глава 5 описывает фундаментальные аспекты обучения в классе.

Рассматриваются следующие темы: работа двух полушарий головного мозга (включая составление ментальной карты), множественный интеллект, модальности обучения, эмоции, стили, планирование уроков, уровни интеллекта и вопросы преподавания, методика групповых опросов, подбор ключевых слов для формулирования вопросов и утверждений. Также вы узнаете об использовании изображений, историй, метакогниции (осознание собственного мышления), чувств и эмоций, о дополнительных способах развития памяти, «лазерном» обучении, конструктивных сдвигах, организации процесса обучения и домашнем задании.

Марвин Маршалл. Дисциплина без стресса, наказаний и наград...

Глава 6 предлагает родителям основные практики для воспитания.

Темы включают практику позитивного мышления; предложение выбора; побуждение к размышлениям; использование эффективных вопросов; умение слушать, чтобы учиться; ограничение нотаций и поучений; проверку убеждений; сосредоточенность на главном; просьбы о помощи, распознавание скрытых сообщений, воспитание ответственности, проявление личной ответственности и поддержание стандартов. Также рассматриваются следующие вопросы: использование авторитета без наказаний; разрешение ребенку быть главным; техники, которые помогут справиться с импульсами; вмешательство в ссоры братьев и сестер; осознание гендерных различий; использование благодарности, а не похвалы; внимание к домашнему заданию; эффективная, а не просто усердная работа; как беречь природные способности вашего ребенка и получать радость от воспитания детей.

Эпилог, в котором доказывается, что бизнес — плохой образец для образования.

Правительство, главы компаний и даже руководители в сфере образования часто сравнивают школу с бизнесом. Школы называют рабочим местом, учеников — клиентами, а образованность измеряют в цифрах. Приравнивать процесс обучения детей к тому, как взрослые зарабатывают на жизнь, в корне неверно. Использование бизнес-модели для обучения лучше всего можно описать словами персонажа комиксов Дагвуда Бамстеда¹: «В этом есть смысл, только если об этом не задумываться».

¹ *Дагвуд Бамстед* — герой американского газетного комикса «Блонди» 1930-х годов — глуповатый, ленивый, но чрезвычайно самоуверенный. — *Здесь и далее примеч. ред.*



ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ



*Нельзя силой заставить людей
изменить свое мышление.*

БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН.
Из выступления против

«АКТА О ГЕРБОВОМ СБОРЕ» КОРОЛЯ ГЕОРГА III

Жизнь — это общение. И самый влиятельный человек, с которым вы общаетесь весь день, — это вы сами. То, что мы говорим сами себе, напрямую влияет на наше поведение, поступки, воздействие на других. Можно сказать, что внутренний диалог создает нашу реальность.

Многие психологи заявляли, что наши негативные мысли вызывают ментальный и физический стресс. Стресс связан с тем, как мы воспринимаем мир: с чем мы можем справиться, а с чем нет. Практикуя следующие три принципа, мы можем снизить уровень стресса, потому что они улучшают наше умение справиться с окружающим миром. Применение этих принципов также улучшает отношения и повышает эффективность нашего влияния на других при попытке изменить их поведение.

ПОЗИТИВНОСТЬ, ВЫБОР И АНАЛИЗ

Прежде всего, необходимо практиковать принцип позитивности. Мы лучше учимся и справляемся с препятствиями, когда чувствуем себя хорошо, а не плохо. К несчастью, вместо позитива в общении мы часто склоняемся к негативу, — например, к применению последствий в виде наказания.

Более эффективный подход по сравнению с последствиями — использование возможностей. Возможности представляются не негативными и пассивными, а проактивными (упреждающими) и позитивными. Кроме того, когда мы используем возможности, ответственность остается в руках у человека, в котором мы хотим ее воспитать. Позитивная коммуникация снижает стресс, улучшает отношения и эффективнее вызывает изменения в других, чем негативная.

Второй принцип, который нужно практиковать, — *предоставление выбора*. Выбор дает силу. Многие люди, писавшие о поведении, считают, что выбор — основной принцип, расширяющий человеческие возможности. Среди них Кови¹, Деси² и Фласт, Деминг³, Эллис⁴, Франкл⁵, Глассер⁶, Кон⁷, МакГрегор⁸, Окли⁹ и Круг,

¹ Кови Стивен (1932–2012) — американский консультант по организационному управлению, автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей».

² Деси Эдвард (род. 1942) — американский психолог, автор работ по теории мотивации и психологических потребностей.

³ Деминг Эдвард (1900–1993) — американский ученый, консультант по менеджменту.

⁴ Эллис Альберт (1913–2007) — американский психолог и психотерапевт, создатель рационально-эмоциональной теории поведения.

⁵ Франкл Виктор (1905–1997) — австрийский психиатр, создатель теории логотерапии.

⁶ Глассер Уильям (1925–2013) — американский психолог, создатель школы психологического консультирования.

⁷ Кон Альфи (род. 1957) — американский специалист в области образования, воспитания детей и поведения человека.

⁸ МакГрегор Дуглас (1906–1964) — американский социальный психолог. Автор теории X и теории Y, посвященных проблемам мотивации.

⁹ Окли Эд — председатель совета директоров тренинговой и консалтинговой компании Enlightened Leadership Solutions, автор книги «Вдохновляющее лидерство», написанной в соавторстве с Дугом Кругом.

Сенге¹ и многие другие. Молодые люди должны осознать, что у них есть свобода выбора независимо от ситуации.

Третий принцип — анализ или *рефлексия* (размышление). Рефлексия необходима для эффективного обучения и закрепления материала. Кроме того, рефлексия приводит к правильной самооценке — важному компоненту, необходимому для изменений, который также составляет ключевой ингредиент счастья.

Перечисленные выше авторы настоятельно подчеркивают значимость самооценки. Возможно, четче остальных эту идею выразил Кови: «В своей жизни я никогда не наблюдал долгосрочных решений проблем, счастья или успеха, приходящих извне» (Covey, p. 43).



Ключевые моменты

- ✓ Стресс напрямую связан с восприятием мира: с чем мы можем справиться и с чем не можем.
- ✓ Применение трех принципов — позитивности, выбора и рефлексии — может снизить стресс, потому что они усиливают нашу способность управлять своей жизнью.
- ✓ Применение принципов позитивности, выбора и анализа к самим себе и другим улучшает качество жизни.

¹ Сенге Питер — американский ученый, директор Центра организационного обучения в школе менеджмента MIT Sloan.



СИЛА ПОЗИТИВНОСТИ



*Люди действуют лучше,
когда чувствуют себя хорошо, а не плохо.*

Позитивный настрой — более конструктивный учитель, чем негативное отношение. Позитивные послания вдохновляют, подбадривают и способствуют нашему росту.

СДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ **НА ХОРОШЕМ**

Когда мысли сфокусированы на хорошем и конструктивном, личность обогащается и развивается. Самооценка, как и ее последствия, во многом определяется выбором мыслей, расширяющих и укрепляющих человеческую психику, а не ограничивающих и ослабляющих ее. Обезьяна достаточно умна, чтобы съесть только питательную мякоть банана и выбросить кожуру. Но люди, метафорически говоря, часто жуют кожуру критики, насмешек, смущения и неудач. *Важно, чтобы учителя и родители помогли молодым людям понять, что нужно выбрасывать «кожуру негатива» и сосредотачиваться на позитиве.*

К одной продавщице в кондитерском магазине всегда выстраивалась очередь, в то время как другие стояли без дела. Хозяин магазина заметил ее популярность и попросил поделиться секретом.

— Все просто, — сказала она. — Другие девушки сначала набирают больше нужного веса, а потом убирают лишнее. Я всегда набираю меньше, а потом добавляю конфет.

Люди словно магниты. Они тянутся к положительному заряду, а отрицательный их отталкивает. Это важно понимать, когда работаешь с людьми. Чтобы эффективно влиять на других людей, нужно строить общение в позитивном ключе.

ПОСЛЕДСТВИЯ VS ВОЗМОЖНОСТИ

Последствия следуют за всеми нашими поступками, и могут быть как позитивными, так и негативными. Навязанные последствия, однако, работают только тогда, когда человек ценит отношения с тем, кто его оценивает, и видит смысл в том, что его попросили сделать. В ином случае навязанные последствия вызывают лишь неприятие и отторжение.

Предупреждение о последствиях часто ассоциируется с угрозой. Такое происходит, когда взрослые говорят: «Если ты будешь так поступать, вот что с тобой случится». Говорить ребенку: «Ты решил поступить вот так и теперь должен принять последствия», — ложный выбор, не более чем психологическая уловка. В результате ребенок чувствует, будто сам себя наказал. Высказывание «Никуда не пойдешь, пока не закончишь работу» тоже воспринимается негативно. В этом случае взрослый добавляет себе работы — теперь ему, прежде чем дать разрешение, придется проверить, выполнена ли работа. Этот подход перекладывает ответственность с ребенка на взрослого, а это происходить не должно.

В отличие от навязанных и пассивных последствий, проактивная возможность зависит от внутренней мотивации и рассматривается в позитивном ключе. «Ты можешь сделать это, как только закончишь то». Фразы «если/тогда» и «как только» помогают сделать послание позитивным и передают ребенку принадлежащую ему ответственность. Обратите внимание на следующие примеры: «Если ты закончил работу, можешь от-

правиться в развлекательный центр»; «Конечно, можешь пойти туда, как только закончишь работу».

Хотя последствия и возможности мало отличаются по результатам, само сообщение и эмоциональный эффект совершенно иные. Предупреждая о последствиях, ответственность берет на себя взрослый. При использовании возможности ответственность возлагается на ребенка. В то время как последствия подразумевают недостаток доверия, возможность показывает, что вы верите в ребенка. Разницу проще понять на личном примере. Что бы вы предпочли услышать от своего руководителя: «Если вы уйдете и не вернетесь вовремя, у нас будут серьезные проблемы» или «Конечно, можете уйти, если вернетесь вовремя»?

Разницу между последствиями и возможностью можно проиллюстрировать на примере телевизионного ситкома с Биллом Косби в роли доктора Клиффа Хакстейбла¹. Он ужинал со своей младшей дочерью Руди. Отец не позволял дочери уйти из-за стола, пока та не доест. Руди отказывалась. Отец поставил ее перед выбором: доест и уйти из-за стола или остаться за столом, пока не доест. Дочь все равно не соглашалась. Тогда отец начал рассказывать о другой пятилетней девочке, которая не хотела доедать ужин и сидела за столом, в то время как ее друзья закончили школу, поступили в колледж и т. д. На Руди эта история совершенно не подействовала.

В это время домой приходит старшая сестра Дениз со своими друзьями. Руди слышит, как передвинули диван в гостиной, свернули ковер, включили музыку и начали танцевать. Тут Дениз зашла на кухню, и Руди спросила старшую сестру:

— Можно мне потанцевать с вами?

— Конечно, — отвечает та, — как только закончишь ужинать.

Клифф Хакстейбл предоставлял дочери ложный выбор: закончи ужинать или оставайся за столом. Дениз же предложила возможность, и тогда Руди доела свою брюссельскую капусту,

¹ Имеется в виду комедийный сериал «Шоу Косби», который транслировался с 1984 по 1992 год.

убрала тарелку в раковину и пошла танцевать. Мы слишком часто говорим молодым людям: «Съешьте свою брюссельскую капусту, а не то...», и не понимаем, почему у них это не вызывает никакого вдохновения.

КОГДА ПРЕДУПРЕЖДАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ НЕОБХОДИМО

Работая директором начальной школы, заместителем директора в средней и старшей школе, а также директором старшей школы, я понял: детям необходима структура. Они хотят знать, каковы правила. Предупреждение о последствиях дает им такую уверенность. Но, как ни странно, знание о грозящих последствиях для детей часто служит приглашением похулиганить.

Некоторые дети пойдут до конца хотя бы потому, что уже понимают степень риска. Заранее зная о том, что произойдет, они чувствуют свою защищенность, и опасность не кажется такой уж значительной. Например, школьника отправили в кабинет директора за плохое поведение. Директор спрашивает, в чем дело. Ученик делает вид, что не знает. Ему велят постоять пять минут у стены, пока не вспомнит. Спустя пять минут ученик так ничего и не отвечает. Затем повторяется прежний сценарий, только на этот раз директор велит шалуну стоять, пока тот не вспомнит. Ученик переспрашивает:

- Сколько мне там стоять?
- Не знаю.
- Долго мне тут оставаться?
- Я не знаю. Наверное, пока не вспомнишь.

Очень быстро ученик «вспоминает» причину своего плохого поведения, потому что чувствует себя неуверенно: он не знает, сколько ему придется стоять. Тот же принцип работает и в старшей школе, когда ученика останавливают в коридоре после начала занятий. На вопрос учителя он отвечает:

— Я опаздываю всего лишь второй раз. Меня могут отстранить от занятий только после третьего.

В работе с детьми сообщать о последствиях заранее непродуктивно. Неуверенность — гораздо более эффективный способ. Зная о наказании, дети и думают о наказании. Лучше помочь школьникам сосредоточиться на том, что правильно.

Если наказание все-таки необходимо, лучше не устанавливать его заранее, а спросить самого ребенка, какое наказание он считает соответствующим. Например, когда я отсутствовал на уроке, замещающий меня преподаватель вносил имена шалунов в специальную форму. Вернувшись, я беседовал с этими учениками. Дети понимали, что их поведение неприемлемо, и я спрашивал, что теперь необходимо сделать. У меня был опыт решения подобных проблем с поведением в разных классах и разных школах, и я понял, что чаще всего ученики выбирают более эффективные решения, чем я сам. Если то, что предлагал школьник, не годилось, я давал ему возможность изменить выбор, пока наконец мы не достигали согласия насчет наказания, которое поможет ученику вести себя более ответственно. Ключевой вопрос, который я постоянно задаю, звучит так: «Что еще? Что еще?»

Вот еще один пример, как узнавать о последствиях, а не навязывать их извне. Учебный год подходил к концу, когда один из учеников совершил проступок, на который нельзя было закрыть глаза. Приближался праздничный вечер восьмиклассников, большое событие года. Ученик понимал, что его поступок относился к разряду непростительных. На вопрос «Что нам делать?» он ответил: «Наверное, мне не стоит идти на праздник». Я сказал, что такое решение меня устраивает. Я спросил ученика о последствиях, и таким образом ответственность была возложена на него. Учитель не стал злодеем, а ученик — жертвой.

Для получения долгосрочного результата человек должен ощущать ответственность и контролировать себя. Нехватка самоконтроля — основная причина, по которой не действуют договоренности о соблюдении дисциплины. Договоренность, достигнутая под давлением, ослабляет самоконтроль.

ПРОЕЦИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОЖИДАНИЙ

Отношение — это кисточка эмоций, которая может раскрасить любую ситуацию. Когда учитель говорит: «Это очень важный тест. Будьте внимательны и не допустите ошибок», он рисует негативную картину и подрывает уверенность детей в себе. Если он скажет: «Это очень важный тест, и я знаю, что вы с ним справитесь», то нарисует позитивную картину.

Что бы вы предпочли услышать на входе в ресторан: «Вам придется ждать столик еще полчаса» или «Через 30 минут для вас освободится прекрасное место»? Смысл один и тот же, но восприятие разное. Ребенок, который мочится в кровать, рисует себе один образ, когда кто-то из родителей говорит: «Не опидайся сегодня ночью», и совершенно другой, когда слышит: «Посмотрим, сможешь ли ты сегодня сохранить кровать сухой». То, как мы выражаем свои мысли, влияет на поведение детей.

Первый шаг — это осознание. Чтобы распознавать негативные утверждения, слушайте себя. Если вы ловите себя на негативном высказывании, подумайте, как перефразировать его в позитивное. «Боюсь, что забуду свои ключи» становится: «Я запомню, что положила ключи в верхний ящик». Взрослые неосознанно осуждают детей. Отслеживание позитивных и негативных высказываний поможет не допустить этого. Вместо «Ты опять забыл?» скажите: «Что ты можешь сделать, чтобы вспомнить?» Вместо «Когда ты уже повзрослеешь?» скажите: «Взрослея, мы учимся решать проблемы на таких вот примерах».

Позитивное отношение влияет на обучение. Много лет назад новый учитель начал свой год с радостного открытия. В списке учеников класса после каждого имени стояли цифры 118, 116, 121 и т. д. «Вот это IQ, — подумал учитель. — Мне дали потрясающий класс!» В результате восторженный педагог давал ученикам сложные задания, поднимал уровень их ожиданий и всегда выражал уверенность в их силах. Он пробовал инновационные методы и вовлекал учеников в активную деятельность. Класс учился намного лучше, чем ожидалось. Только потом учитель узнал, что цифры в списке возле имен учеников обозначали номера шкафчиков, а не коэффициент интеллекта.

Вот простой способ начинать каждый год, особенно в начальной школе. В конце предыдущего года учитель пишет положительную заметку о каждом ученике, который переходит к другому учителю. Комментарий может относиться к интересам, способностям, поведению или еще или чему-то, достойному похвалы. В результате новый учитель с самого начала сможет составить положительное впечатление о каждом ученике.

Трудные ученики часто думают о том, с чем они плохо справляются. У таких учеников часто доминирует правое полушарие мозга, и они не сильны в левополушарных навыках (логика и языковые способности), на которых основано обучение в начальных классах. У этих школьников могут быть скрытые способности к искусству, моторике, лидерству или межличностным отношениям. Найдите у них интерес, талант или навык и наедине скажите им что-то позитивное. «Ты хорошо рисуешь. Я вижу это по деталям твоей картинки». Ученикам с низкой самооценкой такое сообщение нужно повторять несколько раз разными способами. Иногда молодые люди должны знать, что кто-то другой верит в них, чтобы пробудить веру в себя. Опора на позитив создает светлое мировоззрение. *То, как дети воспринимают сами себя, формирует их поведение.*

Мы всегда должны говорить о поведении, а не о человеке. Если вы скажете: «Ты вечно опаздываешь. Ты из тех людей, что всегда приходят поздно», человек будет действовать в соответствии с такими ожиданиями. С другой стороны, если вы скажете: «Ты со многим хорошо справляешься, а вот над пунктуальностью тебе нужно поработать. Я знаю, что ты можешь приходить каждый день вовремя», ребенку будет к чему стремиться. Так вы создаете позитивный образ.

Не забывайте также про тот факт, что настроение следует за действием. Моя бабушка ясно знала об этом, когда говорила маме: «Если плохо себя чувствуешь, помой плиту». Ведь если ты делаешь что-то продуктивное, возникают положительные эмоции, а если сделать что-то негативное или не делать ничего, положительный настрой не возникнет. Правильный совет: *измените то, что вы делаете, и измените свои взгляды.*

Исследования показали, что оптимизм — врожденный или приобретенный — благотворно влияет на здоровье. Оптимистичные люди лучше справляются с эмоциями, что положительно действует на иммунную систему, сердце и другие системы организма.

Позитивный настрой вселяет надежду, близкую родственницу оптимизма. Ученые из Университета Канзаса замерили у людей уровень надежды и сравнили его с результатами школьного теста оценки успеваемости (SAT)¹. Оказалось, что результаты теста на надежду точнее предсказывали успехи в колледже, чем результаты экзамена. Надежде и оптимизму можно научиться. Им можно научить. И начать нужно со следующего вопроса: «Как мне сформулировать это в позитивном ключе?»



Ключевые моменты

- ✓ Люди работают лучше, когда чувствуют себя хорошо, а не плохо.
- ✓ Решение о последствиях плохих поступков обычно принимают взрослые, из-за чего дети воспринимают их негативно и не меняют свое поведение.
- ✓ Сообщать о наказании заранее непродуктивно, поскольку это смещает фокус внимания с ожидаемого поведения на последствия неправильного.
- ✓ Если наказание необходимо, вместо того чтобы *навязывать* его, лучше *спросить* о последствиях у самого ребенка, таким образом возложив на него контроль и ответственность.
- ✓ Возможность, в отличие от последствия, обещает нечто позитивное и оставляет ответственность за ребенком, как и должно быть, а не за взрослым.
- ✓ Негативные комментарии вызывают негативное отношение, а позитивные — позитивное.

¹ SAT (Scholastic Assessment Test, дословно «Академический оценочный тест») — стандартизованный тест для приема в высшие учебные заведения в США, американский аналог ЕГЭ.



Марвин Маршалл. Дисциплина без стресса, наказаний и наград...

- ✓ Люди, эффективно влияющие на других, строят коммуникацию в позитивном ключе.
- ✓ Позитивный настрой вселяет надежду.
- ✓ То, как люди воспринимают себя, влияет на их поведение.
- ✓ Позитивный настрой способствует ощущению, что тебя ценят, поддерживают, уважают, считают способным на большее, а также усиливает энтузиазм и мотивацию.