

О г л а в л е н и е

ГЛАВА 1	
Важность слова «нет»	5
ГЛАВА 2	
Почему простое «нет» не срабатывает	21
ГЛАВА 3	
Слово «нет» и другие способы эффективного управления поведением	55
ГЛАВА 4	
Практическая реализация вашего плана	131
ГЛАВА 5	
Заключение: резервный план В	229
Об авторе	238



Нужна ли мне ЭТА КНИГА?

К тому важному и трудному порогу, переступив который мы начинаем воспитывать собственных детей, каждый приходит со своим уникальным набором сильных и слабых сторон, тех точек, где мы неуязвимы или, напротив, ранимы. Дети не скроены из одной и той же ткани, и вы должны взять на вооружение тот стиль воспитания, который соответствует возрасту и индивидуальности вашего ребенка. Сочетания детских характеров и темпераментов с родительскими личными качествами столь многочисленны, что никто из специалистов и авторов соответствующих книг по педагогике не вправе утверждать, что предлагает совет, который успешно сработает в любой ситуации, или привлекательную для каждого родителя стратегию.

Однако за тридцать лет моей практики в области общей педиатрии мне довелось работать с тысячами семейств, и я заметил, что у родителей, которые успешно справились с неизбежными проступками и плохим поведением своих детей, есть общая черта. Независимо от того, занимаются ли они ловлей омаров или преподают в колледже, эти люди открыли для себя, как говорить «нет» своим детям еще в

то время, когда те были совсем малышами и только начинали ходить. И это не всегда давалось им легко. Они делились со мной своими трудностями, а также находками, и мы вместе вырабатывали решения. Ниже приводится несколько типовых сценариев, с которыми чаще всего приходилось сталкиваться. Если какие-то из них покажутся вам знакомыми, значит, в этой книге вы найдете именно те ответы, которые ищете.

- ✓ ***Когда я говорю «нет», мой малыш смеется и убегает.***
Многие месяцы вы только и делали, что играли и веселились с ребенком. Теперь он должен твердо усвоить, что существуют ситуации, когда вы говорите серьезно.
- ✓ ***Мой партнер не соглашается со мной в том, каким образом мы должны реагировать, когда наш ребенок плохо ведет себя.*** Систематичность и единообразие — важный элемент в управлении поведением ребенка. Однако же вполне естественно, что, когда речь идет о поддержании дисциплины, иногда родители оказываются в чем-либо не согласными друг с другом. Существуют способы, как включить эти абсолютно ожидаемые расхождения в общий подход к воспитанию.
- ✓ ***Тот человек или учреждение, которые днем присматривают за вашими детьми, жалуются, что ребенок слишком агрессивен. Если его поведение не улучшится, могут попросить подыскать кого-то другого, кто займется уходом за ребенком.*** Сегодня, когда семья с двумя добытчиками — норма, управление детским поведением перестало быть тем, чем занимаются исключительно дома. Однако и у этой сложной проблемы есть простые решения.
- ✓ ***Стремясь заставить моего малыша хорошо вести себя, я кричу на него. Это редко срабатывает, и мне***

не нравятся звуки, которые я издаю при этом. Вы в состоянии научиться использовать свои слова и действия таким образом, чтобы справляться с дурным поведением ребенка, не повышая голоса.

- ✓ *Со стыдом должна признаться, что шлепала своего ребенка по рукам, чтобы прекратить его проделки.* Вы знали, что это ошибка, уже в тот момент, когда поступали таким образом, но тогда вам казалось, что других вариантов просто нет. Тем не менее существуют способы изменить эти обстоятельства, и есть другие, более безопасные и надежные, стратегии.
- ✓ *Я прочитала, что для того, чтобы добиться от моего малыша желаемого поведения, мне следует отвлекать и перенацеливать его, а также хвалить его за хорошие поступки, но, хоть я пробовала это делать, он все равно продолжает вести себя скверно.* Хотя эти две стратегии действительно могут быть составными частями успеха, однако без комплекса с мерами воздействия, применяемыми в тех случаях, если ребенок поступает плохо, они редко бывают эффективными. Эта книга покажет вам, как устанавливать границы, соответствующие возрасту ребенка, как удерживать его в их пределах с помощью безопасных, гуманных и эффективных мер воздействия.
- ✓ *Мы пробовали подвергать ребенка изоляции, но это не срабатывало.* Такое действие, как временная изоляция ребенка, когда его отправляют в его комнату или ставят в угол, все еще остается самым безопасным и эффективным способом воспрепятствовать его дурному поведению, но многие из родителей, в том числе и вы, должны изучить тонкие аспекты указанного воздействия прежде, чем оно станет эффективным.

- ✓ *Я слышала, как некоторые родители пробуют уговорить своего ребенка, чтобы тот вел себя должным образом. Эти дискуссии с малышами кажутся мне глупостью, и они нисколько не мешают ему совершать плохие поступки.* Важно говорить со своим ребенком и обсуждать с ним, что толкает его поступать именно так, но иногда вы должны прекратить обсуждение ситуации и принять меры. Есть безопасные и гуманные способы пойти дальше слов, когда ситуация требует действий.
- ✓ *Наша девочка, как нам кажется, естественным образом ведет себя хорошо, но мы хотим быть готовыми к такому времени, когда она начнет проверять нас на прочность.* Возможно, Господь благословил вас ребенком, который — в данный момент — не требует ни установления ограничений, ни последующих мер воздействия. Но, как вы подозреваете, этот пузырь когда-нибудь лопнет. Вам будет легче пережить первый такой шаг в реальном мире, если у вас уже будет подходящий план.

* * *

Эта книга не диктует вам единого плана, который необходимо соблюдать от А до Я вместе со всеми неприятными нюансами, если вы хотите достичь успеха. Скорее, она представляет собой совокупность наблюдений, собранных за тридцать лет общения с тысячами родителей, которые преуспевали и терпели неудачи в своем стремлении управлять поведением собственных детей. Я расположил главы этой книги в порядке, который считаю логически последовательным, но призываю вас пропускать какие-то куски и читать вначале те разделы и главы, которые кажутся самыми нужными именно для вас.

Уверен, что, будет ли идти речь о решении перейти на другой режим и укладывать ребенка спать пораньше, о наложении таких ограничений на поведение, которые бы соответствовали возрасту ребенка, или о том, как научиться изолировать ребенка, в частности отправлять его к себе в детскую или же ставить в угол, и как пользоваться этой мерой, вы найдете в этой книге такие советы, из которых сможете создать эффективную стратегию управления поведением, приемлемую именно для вашей семьи.

Я пытался сделать эту книгу компактной, чтобы ее можно было прочитать за один или два вечера. Из опыта общения с родителями я знаю, что некоторые главы понадобятся перечитать несколько раз, поскольку в них излагаются новые и достаточно трудные модели родительского поведения. Надеюсь, вы найдете эту книгу полезной. Если так, очень прошу вас поделиться всем, что узнали, с другими родителями. Воспитание детей — непростая работа, и все мы время от времени нуждаемся хотя бы в небольшой поддержке.

* * *

БИХЕВИОРИСТИЧЕСКИЙ, Т. Е. ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ РЕАЛИСТ ИЛИ РЕАЛИСТИЧНЫЙ БИХЕВИОРИСТ*? Один дотошный рецензент однажды охарактеризовал меня как бихевиориста, и, думается, если бы я был вынужден «заползти» в какую-нибудь определенную психологическую нишу, то на этикетке картотечного ящика было бы написано: «Врач-специалист по поведенческой терапии». Убежден, что можно формировать поведение с помощью положительного и от-

* *Бихевиоризм* — научное направление в психологии и психиатрии, в основе которого лежит изучение и модификация поведения; оказало значительное влияние на все дисциплины, связанные с изучением человека. — *Прим. перев.*

рицательного влияния, но, если бы мне предоставили возможность выбрать собственную этикетку, я предпочел бы именоваться просто — «реалистом».

Все, что вы прочитаете в этой книге, основано не на теории, а на событиях, происходивших в реальном мире. Самая ценная часть моего образования в области детской психологии началась во время учебы на последнем курсе высшего медицинского колледжа, когда родилась дочка — первая из наших троих детей. Все последующие тридцать лет я наблюдал, как она, а также больше пяти тысяч других детей вырастают и превращаются во взрослых людей, видел и фиксировал для себя еще и то, что срабатывало и не срабатывало у моей жены и у меня самого, а также у многих других родителей, которые были настолько любезны, что делились опытом со мною. Трудности, возникающие при воспитании малыша, который только начинает ходить, известны мне не понаслышке, на основании личного опыта. Никогда не стану просить вас внести в ваш стиль воспитания такие изменения, которые не опробовал бы самостоятельно или не видел, как другие родители успешно используют их. Я исхожу из реалистических ожиданий ваших достижений и хочу, чтобы и вы были реалистами в своем отношении к ребенку. Можете не сомневаться, что, хотя какой-то из моих советов может отдавать поведенческим, бихевиористическим ароматом, он всегда будет реалистичным.

Именно сейчас самое время учиться, как говорить «нет!»

СЕЙЧАС НЕ СЛИШКОМ РАНО. Ваш малыш вполне способен понять, что слово «нет» означает «Прекрати вести себя таким образом!», уже по меньшей мере с девяти месяцев, а вероятно, и того ранее. Но, как и многие родители, вы

могли не до конца верить в то, что такое дитя понимает ваши увещания, наставления или замечания. В конце концов, он ведь только совсем маленький ребенок, почти младенец.

С другой стороны, вы, возможно, были намного снисходительнее и реалистичнее, когда анализировали его способность улавливать ваши ободряющие слова. Вы ведь разговаривали со своим ребенком с первого же момента, когда увидели на УЗИ его бьющееся сердечко. Вы задавали ему вопросы, рассказывали истории и делились с ним эмоциями многие месяцы до того, как увидели на личике младенца проблеск ответной реакции.

Хотя вы — может быть, и ошибочно — поверили в его улыбку еще раньше, чем ему исполнилась неделя, но в шестинедельном возрасте он определенно улыбался в ответ на ваш глупый и радостный, хоть и чуть сдавленный смех. Когда ему было два или три месяца, ваши кривлянья, нелепые выходки и прочие проделки вызывали у младенца прямо-таки безудержный хохот, к шестому месяцу ваши отношения повысились до уровня взаимной имитации и передразнивания не очень-то пристойных звуков, которые вы выпускали губами. Это были самые настоящие беседы, хоть часто и бессловесные. Каждый из вас ожидал и получал ответ на звуки, которые издавал. Эти маленькие сеансы дружеской болтовни всегда были очень радостными, позитивными, и они сформировали основу для более серьезного общения, время которого должно было скоро прийти. Даже когда вашему ребенку было всего лишь шесть месяцев, он уже мог устанавливать ассоциации между тем, что вы сказали и как вы это произнесли, с одной стороны, и тем, что должно было случиться сразу же потом, с другой.

Теперь, когда ваш маленький чертенок «отрастил себе ножки» (а также «рожки») и начал искать приключений, он уже дорос для понимания того, что когда вы говорите

конкретное слово (например, «нет»), причем определенным тоном, то он может ожидать для себя отказа. Ваш уже начинающий ходить малыш или даже девятимесячный ползунок достаточно сообразителен. Если цыплята в состоянии научиться клевать в зависимости от сложных последовательностей загорающихся и гаснущих цветных лампочек, а крысы способны преодолевать запутанные лабиринты без единого ошибочного шага, то уж ваш-то годовалый малыш вполне способен понять, что вы имеете в виду, когда говорите «нет». Возможно, он уже демонстрировал вам полное понимание смысла этого слова, когда в ответ на ваши вопросы сам себе говорил: «Нет!» Процесс привязки слов к последствиям *прост.* Его применение к поведению вашего маленького ребенка не всегда дается легко, и именно поэтому я написал эту книгу.

И УЖ КОНЕЧНО ЖЕ СЕЙЧАС НЕ СЛИШКОМ ПОЗДНО. Хотя я решил включить в английское название этой книги слово «toddler», буквально означающее «ребенок раннего возраста, особенно — начинающий ходить», на самом деле данная книга содержит стратегии и принципы, которые могут быть применены не только к малышам, но и к любым детям дошкольного возраста. Даже если вы много лет действовали непоследовательно в вопросе о том, как и когда говорить слово «нет», у вас все еще есть время, чтобы узнать, как использовать это слово эффективно.

Если вашему ребенку от одного до пяти лет, он все еще остается очень гибким и легко поддается «переделке», и вы сами обнаружите, что успех может прийти к вам всего за несколько дней, максимум — за две-три недели. Я беседовал с множеством родителей четырех- и пятилетних детей, и все они отмечали существенное улучшение буквально назавтра после того, как внесли одно или два простых изменения в управление поведением ребенка. Словом,

никогда не бывает слишком поздно изменить ваше поведение и манеру, в которой вы разговариваете с ребенком, таким образом, чтобы он четко знал, что вы на самом деле имеете в виду.

НО ЭТО СТАНОВИТСЯ ТЕМ ТРУДНЕЕ, ЧЕМ ДОЛЬШЕ ВЫ ЖДЕТЕ.

По сравнению с подростковым возрастом и юностью детские годы, особенно первые, менее сложны. Ситуации, в которых вы должны сказать «нет» своему двухлетнему отпрыску, достаточно просты: «Не выбегай на улицу!», «Не играй с компьютерными шнурами!», «Не вскарабкивайся на кухонный шкафчик!». Опасности и риск в жизни малыша очень реальны, и последствия некоторых его плохих поступков столь же серьезны, как для взрослого выпивка, вождение автомобиля или незащищенные половые контакты; однако же когда вашему ребенку всего два годика, вам не приходится конкурировать с такими мощными силами, как давление со стороны ровесников или порождаемое гормонами сексуальное любопытство в период полового созревания.

Да, ваш малыш весит всего одиннадцать или четырнадцать килограммов. Вы легко можете взять его и перенести в более безопасное место, а также, хотя это и способно заставить вас запыхаться, вам пока еще по силам догнать и обогнать его. В настоящий момент вы располагаете некоторой степенью физического контроля над его поведением и над безопасностью его окружения. Но к тому времени, когда он доберется до неполной средней школы, если не раньше, вы будете вынуждены в большей мере полагаться на свою способность влиять на него исключительно с помощью лишь слов. И если у вас за спиной сложится долгая и хорошая история вашей настойчивости и последовательности, начало которой было положено в ту пору, когда он был еще малышом, то к тому моменту, когда он

станет подростком, ваши слова будут для него намного убедительнее и эффективнее.

И хотя кому-то может показаться неестественным и притянутым за уши, когда одним духом, без пауз и запятых говорят сразу и о серьезных проблемах подросткового поведения, и об озорстве, непослушании и «вредности» малыша, на самом деле это не так. Если ваш двухлетний ребенок усвоил, что может полностью доверять всему, о чем вы говорите в данный момент, и может верить как вашим обещаниям, так и вашим угрозам, то у вас будет меньше трудностей и неприятностей в общении с ним, когда он станет старше и проблемы, соответственно, станут сложнее. Поймите меня правильно, я не могу гарантировать, что если вы прочитаете эту книгу сейчас, то у вас не возникнет проблем потом, когда придется серьезно говорить с вашим подростком. Однако я полностью уверен, что если вы не овладеете умением сказать своему малышу «нет», причем таким способом, который он в состоянии понять, то годы его созревания и юности будут более трудными, чем должны быть... для вас обоих.

БЕЗОПАСНОСТЬ — КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ И ПРАКТИЧЕСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Хотя ни один из нас не хочет, чтобы его считали родителем испорченного, надоедливого и плохо воспитанного ребенка, главная и неопровержимая причина, почему необходимо учиться говорить своему малышу «нет» именно *теперь*, — вовсе не его или ваша репутация, а безопасность вашего ребенка. Конечно же он мог бы узнать о том, что дверцы духовки способны обжечь ему руки, а электрические провода — поразить его током, не из ваших слов, а сам, пройдя через процесс проб и ошибок, но я уверен: вы бы предпочли, чтобы ваш ребенок узнал об этих опасностях именно от вас и дорос до взрослых лет без шрамов от неудавшихся экспериментов.

Обретайте организованность

Когда вы просматривали названия глав, то могли заметить, что те стороны управления поведением, которые многие родители находят самыми трудными, к примеру меры воздействия, вынесены в конец книги. Объяснение такой компоновки глав выходит за пределы простого откладывания сложных вещей «на потом». Многие проявления дурного поведения можно умерить, более того, их можно избежать или же полностью устранить путем внимательного и заботливого отношения к их причинам и к тем ситуациям, где они чаще наблюдаются. Это означает, что, внеся ряд простых и легко осуществляемых изменений в повседневные порядки, заведенные в вашей семье, вы можете достигнуть такого положения, когда вам никогда не понадобится применять те наиболее серьезные и драматичные меры воздействия, которые большинство родителей справедливо находят столь нежелательными.

Вот почему начнем с небольшого раздела, посвященного углубленному самоанализу и размышлению над тем, почему слово «нет» так трудно произносить. Затем мы вместе пройдемся по среде, окружающей вашего ребенка, и поищем причины его плохих поступков. В то же время мы зададимся вопросом, какую роль вы можете играть в возникновении как этих причин, так и скверного поведения малыша. И в качестве первого шага мы, чтобы облегчить дальнейшую работу, расположим проступки ребенка по приоритетам.

Затем я дам вам предварительный, но полный и комплексный проект, на базе которого вы сможете строить те дисциплинарные рамки и границы, которые будут соответствовать текущей стадии развития вашего ребенка,

а также его характеру и темпераменту. Этот процесс установления ограничений продолжится все детство вашего малыша, и точно так же, как это происходит с вашим домом, эти ограничения и пределы понадобятся время от времени реконструировать и перестраивать, чтобы удовлетворить новые, меняющиеся потребности вашей семьи.

Разобравшись с этими ограничениями, мы рассмотрим набор, или, если хотите, меню ответных реакций, имеющих в вашем распоряжении. Я опишу, как за тридцать лет наблюдения за детьми и их родителями мне удалось выяснить, что *изоляция* ребенка, когда его отсылают к нему в комнату или ставят в угол, — самая безопасная и эффективная мера воздействия. Мы исследуем причины, по которым данный инструмент, возможно, не срабатывал у вас в прошлом, а затем предоставим ребенку возможность второй попытки, но с важными изменениями.

Остальная часть книги по существу сахарная глазурь на торте. Мы рассмотрим следующие темы: важные моменты при создании угроз, управление плохим поведением в ситуации, когда вас нет дома, и что следует сделать, когда вы произнесли угрозу, которую не смогли привести в исполнение, и тем самым не сдержали слово. Последняя глава содержит перечень сценариев, демонстрирующих, как базовые принципы управления поведением могут быть применены к проявлениям дурного поведения малыша.

МАЛЬЧИКИ ВСЕГДА БУДУТ МАЛЬЧИКАМИ, НО... Тем, кто день за днем окружен детьми, ясно, что маленькие мальчики обычно порождают больше дисциплинарных сложностей, чем маленькие девочки. Исследователи-клиницисты установили, что мальчики вообще более непослушны. К сожалению, эти наблюдения не приносят утешения родителям трехлетней девочки, которая, похоже, вообще не понимает, когда ей говорят «нет». В большинстве эпизодов этой книги я говорю о ребенке в мужском роде и называю его «он»,

тогда как иногда используется женский род и, соответственно, слово «она». В основном это применение того или иного рода носит случайный характер*. Однако, обсуждая поведение, которое более типично для того или иного пола, я выбираю более подходящее местоимение.

* В русском переводе слово «он» используется чаще, чем в английском оригинале: это вызвано как особенностями русского языка, так и традициями, сложившимися в сфере его книжного применения. Кроме того, наряду с нейтральным и «бесполым» словом «родитель», доминирующим в политкорректном американском оригинале, в переводе этот абстрактный родитель нередко приобретает черты (и грамматические характеристики) основного потенциального читателя данной книги — молодой мамы. — *Прим. перев.*