



Анн Бакюс

ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ ПОСЛУШНОГО РЕБЕНКА

Практика французского воспитания



ЭКСМО

Москва
2015

УДК 372.3/.4
ББК 74.1
Б 19

Anne Bacus
100 FAÇONS DE FAIRE OBEIRE

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

Перевод *Ивана Чорного*

Художественное оформление *Екатерины Гузьяковой*

Бакюс, Анн.

Б 19 Искусство воспитания послушного ребенка / Анн Бакюс ; [пер. с фр. Ивана Чорного]. — Москва : Эксмо, 2015. — 336 с. — (Психология. Воспитание по-французски).

ISBN 978-5-699-78939-9

Маленькие французы являются образцом хорошего воспитания. Их родители всегда спокойны и практически никогда не повышают голоса. Между детьми и взрослыми почти не бывает конфликтов. В чем секрет? Читайте новую книгу гуру французского воспитания — Анн Бакюс. 100 эффективных советов помогут вам: установить разумные границы поведения для ребенка; помочь ему соблюдать их, не прибегая к наказанию; сформировать у ребенка хорошие привычки; предупреждать проблемы и конфликты; поддерживать родительский авторитет. Советы, приведенные в книге, универсальны для родителей детей любого возраста, благодаря чему вы сможете исправить допущенные когда-то ошибки и успешно скорректировать поведение даже трудного подростка.

УДК 372.3/.4
ББК 74.1

ISBN 978-5-699-78939-9

© Иван Чорный,
перевод на русский язык, 2015
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Проблемы, которые поможет решить эта книга

- Как определить свой стиль воспитания
и стать главным в доме (*Глава 1 и Глава 2*)
- Как создать прочную привязанность с ребенком (*Глава 1*)
- Как понять, что можно требовать от ребенка,
а что нет (*Глава 1 и Глава 4*)
- Как защитить ребенка от негативного влияния извне (*Глава 1*)
- Как стать моделью для подражания своему ребенку (*Глава 2*)
- Как управлять эмоциями: научиться самому и научить
ребенка (*Глава 2*)
- Как использовать закон подкрепления, чтобы управлять
поведением ребенка (*Глава 2, Глава 3, Глава 5, Глава 6*)
- Как создавать правила и обеспечивать их соблюдение
(*Глава 3, Глава 6*)
- Как создать обстановку, которая поможет ребенку быть
послушным (*Глава 3*)
- Как сказать ребенку «нет», чтобы это не стало поводом
для конфликта (*Глава 4 и Глава 6*)
- Как поддерживать хорошее поведение
и формировать полезные привычки (*Глава 5*)
- Как вознаграждать ребенка (*Глава 5*)
- Как предупреждать и разрешать конфликты (*Глава 6*)
- Как использовать закон естественных последствий
вместо наказания (*Глава 6*)
- Как наказывать ребенка, не травмируя его психику (*Глава 6*)

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	14
-------------------	----

Глава 1

РОДИТЕЛИ, ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ!

1. Не пренебрегайте интуицией	19
2. Найдите собственный стиль воспитания ребенка, ни с кем себя не сравнивая	22
3. Помните: вам не нужно заслуживать любовь	25
4. Будьте уверены в том, что любви не бывает слишком много	27
5. Будьте рядом с ребенком	29
6. Делайте упор на прочные узы	32
7. Будьте гибкими	36
8. Определите границы своего терпения и старайтесь не выходить за их пределы	39
9. Знайте, что можно ожидать от своего ребенка.	41
10. Научитесь мыслить, как ребенок	45
11. Придите к согласию насчет самого главного	48
12. Избегайте спешки и стресса	51

13. Защитите ребенка от нежелательного влияния извне	55
14. Думайте не только о ребенке, но и о себе	58
15. Защищайте свою семейную пару	61

Глава 2

КРАСНОРЕЧИВЫЕ СЛОВА ДЛЯ ПОСЛУШАНИЯ И ДИСЦИПЛИНЫ

16. Будьте творцом, создавайте последователей	65
17. Займите место главного	69
18. Учите на своем примере	72
19. Сохраняйте спокойствие	75
20. Найдите эффективный способ сохранять спокойствие	77
21. Сдерживайте свои эмоции	79
22. Не пытайтесь добиться мира любой ценой	82
23. Ожидайте от ребенка, что он будет вас слушаться	84
24. Не «поощряйте» нежелательные поступки	86
25. Правильно реагируйте на игру в «нет»	89
26. Будьте постоянны и последовательны	91

27. Смиритесь с тем, что процесс установления дисциплины — дело неблагодарное93
28. Помогите ребенку развить уверенность в себе96
29. Не путайте желания ребенка с его потребностями99
30. Научите ребенка контролировать свои импульсивные желания102

Глава 3 СЛЕДИМ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ

31. Начинайте с самого раннего возраста107
32. Правильно организуйте окружающую обстановку110
33. Точно формулируйте проблему112
34. Перестаньте препираться с ребенком116
35. Сосредоточьтесь на хорошем117
36. Полагайтесь на распорядок и привычки120
37. Избавьтесь от подкрепления плохого поведения123
38. Игнорируйте нежелательное поведение125
39. Установите правила128
40. Относитесь спокойно к неточному соблюдению правил132
41. Определите для ребенка границы дозволенного134

42. Предотвращайте проблемы,
принимайте превентивные меры136
43. Требуйте в подходящий момент138
44. Выбирайте, из-за чего стоит воевать,
а из-за чего — нет141
45. Пользуйтесь часами и секундомером144
46. Идите на компромисс148

Глава 4

ЯЗЫК ВЛАСТИ

47. Пусть ваше «нет» будет твердым «нет»153
48. Вкладывайте в слова смысл156
49. Ограничьте количество своих «нет»158
50. Избегайте говорить «но...»160
51. Начинайте свой ответ со слова «да»161
52. Говорите на языке
маленьких детей163
53. Умейте вовремя замолчать166
54. Не пытайтесь вразумить ребенка
раньше времени169
55. Начинайте свои фразы со слова «я»172
56. Требуйте правильно174
57. Найдите подходящую формулировку
для своих требований177

58. Общайтесь с ребенком в положительном ключе	181
59. Вкратце объясняйте смысл своих просьб	185
60. Не забывайте о юморе	188
61. Не будьте слишком критичны	191
62. Ограничьте свои пояснения	193
63. Старайтесь не гневаться	198

Глава 5

ОТЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ

64. Предлагайте ребенку ограниченный выбор	203
65. Разбейте задачу на этапы, чтобы ее упростить	206
66. Поощряйте все, что получается хорошо	208
67. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми	211
68. Старайтесь не вешать ярлыки	214
69. Цените и поддерживайте	217
70. Сделайте так, чтобы ребенок вел себя хорошо как можно чаще	219
71. Делайте комплименты и хвалите	221
72. Умейте вознаграждать	225
73. Тщательно выбирайте награду	229

74. Никогда не используйте еду или сон в качестве вознаграждения или наказания	233
75. Заключите с ребенком соглашение	235
76. Следите за выполнением соглашения	240
77. Освойте методику решения проблемы	245
78. Время от времени напоминайте ребенку, чего вы от него ждете	251
79. Простите оплошность и забудьте о ней	254

Глава 6

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

80. Выработайте автоматическую реакцию на поведение ребенка	259
81. Отвлекайте и перенаправляйте внимание самых маленьких	262
82. Считайте — раз... два... три!	265
83. Предложите ребенку возможность исправиться или начать заново	269
84. Объявляйте тайм-аут	272
85. Решите, где именно изолировать ребенка	277
86. Дайте разыгаться естественным последствиям	279
87. Примените логические последствия	283
88. Наказывайте... осторожно	288

89. Придумайте уместное наказание	293
90. Наказывайте ребенка в разумных пределах	296
91. Умейте правильно реагировать в случае серьезного проступка	300
92. Избегайте пощечин и любых других телесных наказаний	302
93. Реабилитируйтесь, если все же ударили ребенка	306
94. Не позволяйте детям давить на вас	309
95. Поправляйте ребенка и на людях тоже	313
96. Научите ребенка просить прощения	316
97. Принимайте активные меры, если конфликта избежать не удалось	318
98. Не позволяйте себе стыдить, унижать ребенка или причинять ему физический вред	321
99. Избегайте серьезных угроз	325
100. Если конфликт неизбежен, покиньте сцену и сделайте глубокий вдох	328
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	331

Предисловие

Дисциплина и умение убедить ребенка слушаться являются неотъемлемыми составляющими воспитательного процесса. Не самыми простыми и не самыми приятными. Хотя нынешние дети мало чем отличаются от тех, кто жил в прошлом, мир вокруг них претерпел серьезные изменения. Равно как и методы воспитания. Наметились очевидные улучшения в вопросах эмоционального обмена с ребенком, уважения к нему и открытости. Однако подобная трансформация семейных отношений привела также и к потере некоторых ориентиров. Тем не менее, поддерживая диалог в семье, вы нисколько не теряете свою главенствующую роль.

Многие родители чувствуют себя потерянными, сомневаются в себе.

Им приходится руководствоваться рекомендациями, которые противоречат друг другу. Ребенок охотно этим пользуется: запретить ему что-то становится практически невыполнимой задачей. Имеют ли родители право в чем-то отказывать ребенку или что-то от него требовать? Как с железным спокойствием переносить агрессивные и нахальные выходы своего драгоценного чада? Как научить его стараться и помогать другим?

Фрустрация в разумных пределах учит ребенка правильно себя вести.

Ограничения учат контролировать желания. Если мы даем ребенку понять, что с ним считаются, что мы готовы выделять для него время и внимание, то он может без особых проблем усвоить — при условии, что родители ему это объ-

яснят, — что нет ничего страшного в том, чтобы не всегда получать все и сразу. Ведь любовь — это в том числе и умение устанавливать и заставлять соблюдать правила биологической жизни (нужно есть всего понемногу, чистить зубы, высыпаться и т.д.) и жизни в обществе (правила поведения в семье, культурные, социальные, правовые нормы). Если не предоставить все это ребенку, то он окажется не подготовленным к будущему.

Детям непременно нужно, чтобы их организовывали и направляли, тем более когда они совсем маленькие.

На это уходит время, это требует определенного терпения. Родителям в повседневной жизни постоянно приходится сражаться, они жалуются на непрекращающиеся ссоры. Однако им всегда сложно осознать собственную ответственность в подобных ситуациях.

На протяжении двадцати лет я практически каждый день общаюсь с родителями детей всех возрастов, которые мне рассказывают о своей семейной жизни и трудностях, с которыми им приходится сталкиваться. Именно они обогатили и расширили мой опыт. Благодаря им мне удалось разработать множество конкретных методик, побуждающих детей слушаться. Вы сможете найти их в этой книге. Их можно использовать в различных ситуациях. Благодаря этим методикам у вас больше не будет необходимости кричать, бушевать, по сто раз впустую просить что-то сделать или запрещать; постоянно объяснять, разжевывать, спорить и торговаться; срываться на крики или шлепки.

Предложенные в книге советы просты и подробны. Для их применения не нужно обладать никакими знаниями в психологии. Они покажутся вам элементарными, а порой даже очевидными. Они логичны и последовательны — именно по этой причине они и действуют.