

ПСИХОЛОГИЯ
Воспитание
по Фабер и Мазлиш



Юлия Василькина

Как
ГОВОРИТЬ,
чтобы дети **ВАС**
УСЛЫШАЛИ,
или Фабер
и Мазлиш по-русски



Москва
2016

УДК 159.922.7

ББК 88.8

В19

Василькина, Юлия.

В19 Как говорить, чтобы дети вас услышали, или Фабер и Мазлиш по-русски / Юлия Василькина. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-699-89477-2

Путь воспитания собственного ребенка тернист. Другим мы можем дать советы, ведь со стороны многое кажется понятным, но разобраться со своим ребенком бывает вовсе не просто. Гуманизм воспитательной позиции един во всех культурах. Он либо есть, либо его нет. Родители обращаются к лучшему, что есть в ребенке, и верят в него: в Америке, России, Китае или ЮАР. Эта книга опирается на методику «Фабер и Мазлиш» — американских педагогов, авторов бестселлеров, книги которых переведены на 24 языка и изданы тиражами более 5 миллионов экземпляров. Большое преимущество книги, которую вы держите в руках, заключается в том, что она адаптирована отечественным психологом для российских родителей, все так же ищущих путь навстречу своему ребенку.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Василькина Ю., текст, 2016

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-89477-2

Из этой книги вы узнаете:

- Почему важно принимать чувства детей
- Почему ребенок имеет право не слушаться и почему мы имеем право его воспитывать
- Чем чреваты традиционные наказания и что можно выбрать в качестве альтернативы
- Как отделить оценочную похвалу от безоценочной
- Как хвалить ребенка, чтобы не навредить ему
- Как поощрять ребенка и стоит ли это делать
- Зачем нужна самостоятельность ребенку
- Как развить самостоятельность мышления детей
- Что такое ярлыки и роли и как они влияют на жизненный сценарий

Содержание

<i>Введение: Как создавалась эта книга</i>	8
Тема I. ПРИНЯТИЕ ЧУВСТВ — ПЕРВЫЙ ШАГ К СЕБЕ И РЕБЕНКУ	9
<i>Глава 1. Прислушаемся к собственным чувствам!</i>	11
<i>Глава 2. Учимся принимать чувства ребенка.</i>	34
Тема II. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: МЕЖДУ ПОСЛУШАНИЕМ И СВОБОДОЙ	67
<i>Глава 3. Девять способов взаимодействия</i>	69
<i>Глава 4. Он среди других: пусть действует!</i>	108
Тема III. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ: НАКАЗАНИЯ И ПООЩРЕНИЯ	137
<i>Глава 5. Альтернатива традиционным наказаниям</i>	139
<i>Глава 6. Хвалим с умом!</i>	172
Тема IV. ПУТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ	209
<i>Глава 7. Почему мы не можем их отпустить?</i>	211
<i>Глава 8. Поощряем самостоятельность</i>	238
Тема V. РОЛИ, КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ	261
<i>Глава 9. Осознание собственных ролей: разговор с родителями</i>	263
<i>Глава 10. Избавим детей от надоевших ролей</i>	282
<i>Почему все возвращается?</i>	311
<i>Заключение</i>	315
<i>Благодарности</i>	316

ВВЕДЕНИЕ:

Как создавалась эта книга

«Я была прекрасной матерью до того, как у меня родились дети» — с этой полушутливой фразы начинается книга «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер и Элейн Мазлиш, американских авторов, чья методика по общению с детьми и их воспитанию с каждым годом становится все популярнее в России.

Несколько лет назад именно эта книга попала мне в руки. Еще не начав читать, я уже была полна скепсиса. Во-первых, книг по воспитанию детей на полках магазинов очень много и некоторые стали настоящими эталонами. Во-вторых, я была профессионально критична: чем новая книга может удивить психолога, читающего профессиональную литературу? Но уже первые страницы захватили меня, заставив посмотреть на книгу и авторов со всей серьезностью. Прочитав первую главу, я поняла, что эта методика может стать для многих родителей поддержкой в вопросах воспитания детей.

И вот спустя время я почувствовала: мне есть что сказать по поводу опыта применения педагогических методов Фабер и Мазлиш. Так возникла мысль написать книгу, которую вы как раз держите в руках. Книгу, в которой бы отражался интересный авторский подход к взаимодействию с детьми, но основанную на нашем российском опыте.

Как использовать эту книгу? Можно читать не более одной главы в неделю, стараясь ее проработать. Если, конечно, вам хватит терпения. Но можно избрать и другую тактику — читайте книгу в том темпе, в котором вам удобно. Но затем, получив уже полное представление, лучше начать ее перечитывать по главе в неделю, действительно стараясь применять рекомендации на практике.

ТЕМА I

**ПРИНЯТИЕ ЧУВСТВ –
ПЕРВЫЙ ШАГ К СЕБЕ
И РЕБЕНКУ**

Глава 1

Прислушаемся к собственным чувствам!

«Когда мой сын Андрей в первый раз научился завязывать шнурки, я почувствовала настоящую гордость — за него и немного за себя!» «В те минуты, когда мы с Машенькой обнимаемся, встретившись после длинного дня, на меня накатывает нежность».
«Иногда мой маленький сын Кирюша зовет меня поиграть с ним, а я чувствую себя слишком усталой для этого, и, ко всему прочему, добавляется еще и чувство вины». «Порой я могу так рассердиться на свою дочь-подростка, что кричу от негодования!» Этот список высказываний можно было бы продолжать еще долго.

В нашем обществе не принято признаваться, что в процессе воспитания детей мы испытываем какие-либо иные чувства, кроме положительных. Раздражение, злость, гнев на собственного ребенка считаются эмоциями «нон грата». «Неужели нельзя быть спокойнее? Все-таки ты здесь взрослый, а он ребенок!»

Популярная педагогика и психология до сих пор еще продвигают мысль о том, что раздражение

и злость, которые испытывает родитель, — это плохо, и с ними обязательно нужно бороться. И родитель усиленно сдерживается, пока... снова не взорвется с еще большей силой!

Я не только детский и семейный психолог. Я еще и мать троих детей: у меня маленькая дочка, школьник и подросток. Иллюзии по поводу того, что я буду идеально-рекламной матерью, с улыбкой встречающей любые капризы и шалости ребенка, разбились в первые же месяцы после рождения первенца. Для меня стало большим открытием, когда я впервые не смогла почувствовать умиление и желание приласкать, а испытала лишь раздражение. Это случалось, если сын долго плакал. Чем больше я «заходила», тем больше беспокоился он. Самый трудный период для меня — это кризис 3 лет. Сложно сохранять спокойствие, сталкиваясь с бесконечным негативом, упрямством, упорными «забастовками». Это сейчас я знаю, что по-другому ребенок не войдет в новый этап, не станет самостоятельным. Но, даже владея этими знаниями, мне все равно было непросто себя контролировать, когда этот возрастной период проходил каждый из трех моих детей. И сейчас ежедневно возникает множество моментов, на которые без улыбки я реагировать не могу.

По-настоящему задумываться о том, что я чувствую на самом деле, ухаживая за детьми, воспитывая их или просто общаясь, я начала, прочитав книги Фабер и Мазлиш.

НЕМНОГО О ПОНЯТИЯХ



Мы уже начали говорить о чувствах, но не определили, что это такое. В повседневном мышлении происходит путаница понятий, связанных с эмоциональной сферой человека. Эмоции, чувства, настроение, аффект — все эти термины объединяются понятием «эмоциональный процесс».

Например, если женщина говорит: «Я устаю от шалостей сына», речь идет о чувствах (они более продолжительны по времени и связаны с накопленным опытом). «Я была просто в восторге, когда увидела, как дочь сама, без уговоров, натягивает колготки с утра» — это эмоция, она ситуативна и относительно кратковременна. «У меня улучшается настроение, когда я думаю о том, как мы поедем отдыхать с детьми» — речь идет о продолжительном эмоциональном фоне. И «Я просто вспикела и не смогла сдержаться, чтобы не накричать на них, когда они, балуясь, вывернули на пол тарелку супа!» — аффективное состояние: краткие, но сильные и трудно контролируемые эмоции.

Впрочем, в дальнейшем я не буду мучить вас терминами. Описывая любое эмоциональное переживание, я буду использовать понятия «чувство» и «чувствовать». Ведь именно эти слова мы употребляем в повседневной речи.

Почему моя книга начинается именно с главы о родительских чувствах? ...Привычка «не замечать» или отметить **собственные** чувства, особенно отрицательные. В этом я вижу именно российское (и даже советское еще) своеобразие: требовать идти вперед, делать, добиваться, выбиваться из сил, несмотря на

то, что чувствуешь. Да и многие чувства с детства осуждались: «злиться — плохо», «на обиженных воду возят», «скучают те, кто занять себя не может». Выражение же бурных чувств было почти под запретом: «Ну-ка, перестань реветь, быстро!», «Ишь, раскомандовался тут, видите ли, не хочет он! Надо — будешь делать!»

...Привычка опираться не на чувства, а на мысли (вместо «я чувствую» — «я думаю»). Даже когда родители пытались определить свои чувства, они говорили о мыслях, например: «Я почувствовала, что мне нужно сказать ему о том...» Но ведь это вовсе не о чувствах! Более того, проходя профессиональную переподготовку в группе, где были одни психологи, я увидела, насколько трудно бывает даже специалистам говорить именно о чувствах, а не о том, что видишь, думаешь или собираешься сделать.

...Путаница в чувствах: «должен» чувствовать одно, а чувствуешь совсем другое. Например, вот так: «Когда сын приносит из школы плохие оценки, я упрекаю себя за то, что чувствую раздражение. Хорошей матери *хотелось бы* поддержать сына». Или: «Я вижу, что моему сыну доставляет удовольствие барабанить по всему, что попадает под руку. Он «делает музыку» и действительно хорошо держит ритм. Но вместо того чтобы радоваться, я чувствую, что долго так не смогу выдержать».

...Желание скрыть от ребенка свои чувства, особенно отрицательные. В этом случае родитель осознает, что чувствует усталость, раздражение, злость, обиду или негодование. Но ему приходится быстрень-

ко «справиться» с этим, потому что в нашем обществе существует стереотип: «Показывать «плохие» чувства — непедагогично». И не только в нашем обществе! Остается ли в этой ситуации место для естественных эмоций и их выражения?

В общем, проблемы с чувствами у нас, родителей, возникают с самого начала: мы пытаемся отместить то, что чувствуем. Если это не получается, мы начинаем путаться в том, что же чувствуем на самом деле. Потом (если сумели разобраться) корим себя за «неправильные» эмоции. И в конце концов, стараемся их спрятать как можно дальше, сохраняя «хорошую мину при плохой игре». Примерьте на себя вот такую ситуацию...

Ситуация: Мама готовится печь на кухне кексы: завтра их нужно отнести в школу, где будет проводиться Масленичная ярмарка сладостей. Ее старшая дочь (9 лет) знает об этом, но сидит в комнате и смотрит мультики. До этого они с мамой договорились, что будут печь кексы вместе.

Мама (из кухни): Катя, подойди ко мне!

Катя: Мама, сейчас!

*Проходит 10 минут,
мама почти замесила тесто.*

Мама (из кухни): Катя, я тебя жду на кухне, мне нужна помощь!

Катя: Да-да, сейчас приду.

*Мама ждет еще 5 минут,
продолжая месить тесто.*