

## **ТРЕНИРУЕМСЯ В ПОДТВЕРЖДЕНИИ ЧУВСТВ**

### **Часть I**

В каждом из приведенных ниже примеров выберите ответ, который показывает, что вы понимаете чувства ребенка.

**1. Ребенок:** Папа чуть не убил меня, когда вытаскивал занозу из моего пальца...

- Взрослый:** а) Тебе не могло быть настолько больно.  
б) Похоже, тебе действительно было очень больно.  
в) Он сделал это ради твоего блага.

**2. Ребенок:** Из-за этого легкого снегопада тренер отменил нашу игру!

- Взрослый:** а) Ты, наверное, очень разочарован. Ты так готовился к игре, а теперь придется ждать.  
б) Не расстраивайся. У тебя будет еще много возможностей поиграть.  
в) Ваш тренер принял правильное решение. Иногда легкий снегопад переходит в настоящую пургу.

**3. Ребенок** играет с вашими новыми бусами.

**Взрослый:** а) Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты не трогала мои украшения?! Ты плохая девочка!

б) Пожалуйста, не играй с мамиными бусами. Ты их порвешь.

в) Тебе нравятся мои новые бусы. Но их очень легко порвать. Поиграй с деревянными или с этим шарфом.

**4. Ребенок:** Я не люблю пауков.

**Взрослый:** а) Не любишь? Почему?

б) Не говори так. Они — часть природы.

в) Я тоже их не люблю.

**5. Ребенок** (встревоженно): Завтра у меня контрольная по математике.

**Взрослый:** а) Расслабься. Я уверен, ты все решишь правильно.

б) Если бы ты больше занимался, то сейчас не о чем было бы волноваться.

в) Ты волнуешься. Уверен, что тебе хотелось бы, чтобы все уже было позади.

**6. Ребенок** ест спагетти руками.

**Взрослый:** а) Ты ведешь себя за столом отвратительно.

б) Я знаю, что руками есть спагетти проще. Но когда мы едим все вместе, то нам бы хотелось, чтобы ты пользовался вилкой.

в) Не могу поверить, что в таком возрасте ты все еще ешь руками.

**7. Ребенок:** Дэвид пригласил меня на танцы. Он мне нравится, но я не знаю, идти или нет...

**Взрослый:** а) Конечно, иди. Вот увидишь, там будет весело.

б) Разбирайся сама. Или тебе хочется пойти, или нет.

в) Значит, тебе хочется пойти, но ты не совсем уверена?

**8. Ребенок:** Я убегу из дома!

**Взрослый:** а) Отлично! Я помогу тебе собраться.

б) Не говори глупостей! Не желаю слышать подобных разговоров!

в) Ты несчастлив. Уверен, что тебе хотелось бы, чтобы все было по-другому.

**Правильные ответы:** 1б, 2а, 3в, 4а, 5в, 6б, 7в, 8в

## ПРОБЛЕМА НАКАЗАНИЯ

Многие родители считают, что единственный способ воспитания провинившегося ребенка — это наказание. Эти родители убеждены, что наказание — единственный способ «преподать урок».



**Но большинство детей  
реагирует на наказание совершенно иначе.**

Некоторые дети думают...



Другие думают...



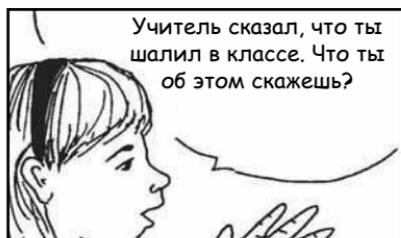
А третьи думают...



## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Как родителям мотивировать детей к ответственному поведению? Есть ли альтернативы наказанию? Вот один вариант: сядьте рядом с ребенком и попробуйте решить проблему вместе. Вот как работает этот метод решения проблемы.

**Шаг I.** Выслушайте ребенка и подтвердите его чувства и потребности.



Не критикуйте то, что говорит ребенок. Подтолкните его к тому, чтобы он сам проанализировал собственные чувства.



Суммируйте чувства и мысли ребенка.



**Шаг II.** Расскажите о своих чувствах или потребностях. (Лучше всего сделать этот этап покороче).



**Шаг III.** Предложите ребенку поискать решение вместе с вами.



**Шаг IV.** Запишите все идеи. Не оценивайте, хороши они или плохи. (Если удастся, пусть ребенок предлагает идеи первым.)



## Идеальные родители за 60 минут \_\_\_\_\_

**Шаг V.** Определите, какие идеи вам не нравятся, какие нужно реализовать. Выработайте план.



## **ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ**

Представьте, что у вас есть 6-летняя дочь Эми, которая явно не ладит с вашим полуторагодовалым сыном Билли. Вы уже не раз говорили Эми, чтобы она не обижала брата, но она не обращает на ваши слова внимания. Да, Билли действительно иногда берет ее игрушки, но вы же объясняли Эми, что он еще маленький и не понимает. Сегодня Билли вырвал страницу из ее любимой книжки. Эми сильно толкнула его, он упал, и на голове у него шишка. Придется ее наказать. Но как? Вы можете ударить ее так же, как она бьет брата. А можете запретить ей целую неделю играть с подружками. А можете отобрать у нее новую игрушку.

Вместо этого вы можете внимательно выслушать ее точку зрения, поделиться с ней своими соображениями и предложить найти решение проблемы вместе.

***Шаг I.** Выслушайте и подтвердите чувства и потребности ребенка. Вот что можно сказать в подобной ситуации:*

***Взрослый:** Я заметил, что, когда Билли берет твои игрушки, ты бьешь или толкаешь его, потому что злишься. Я прав?*

*И вот как может ответить ребенок:*

**Ребенок:** Да, он такой противный! Он все время ко мне лезет! Он разорвал мою любимую книжку. Мне пришлось толкнуть его. Он должен играть со своими игрушками!

**Взрослый** (продолжает разговор, подтверждая чувства ребенка):

---

---

---

---

---

---

---

---

**Взрослый** (пытается выяснить, не делает ли брат еще чего-то неприятного для сестры):

---

---

---

---

---

---

---

---



**Идеальные родители за 60 минут** \_\_\_\_\_

***Шаг II.** Расскажите о своих чувствах или потребностях.*

**Взрослый:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Шаг III.** Предложите ребенку вместе с вами найти решение проблемы.*

**Взрослый:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Шаг IV.** Запишите все идеи. Не оценивайте, хороши они или плохи. Если получится, пусть ребенок предлагает первым. Например:

**Пусть он живет у бабушки...** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Шаг V.** Обсудите, какие идеи вам не нравятся, какие можно реализовать. Разработайте план действий.

**Взрослый:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## СОВМЕСТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Вот наш вариант обсуждения проблемы и поиска решения. Ситуация прежняя: старший ударил младшего.

**Шаг I.** Выслушайте и подтвердите чувства и потребности ребенка.

**Взрослый:** Я заметила, что, когда Билли берет твои игрушки, ты бьешь или толкаешь его, потому что очень зла. Так?

**Ребенок:** Да, он такой противный! Он все время ко мне лезет! Он разорвал мою любимую книжку. Мне пришлось толкнуть его. Он должен играть со своими игрушками!

**Взрослый** (*подтверждая чувства ребенка*): Значит, когда ты его бьешь, то на самом деле хочешь сказать: «Не ломай и не рви мои вещи. Играй со своими игрушками, а меня оставь в покое»?

**Ребенок:** Да.

**Взрослый** (*выясняя, что еще хочет сказать ребенок*): Билли еще чем-то тебя обижает? Мне действительно нужно знать.

**Ребенок:** Когда я позволила ему играть с моим пазлом, он потерял два элемента. И еще он выбросил моего мишку в туалет.

**Взрослый** (подводя итог и подтверждая чувства ребенка): Значит, он беспокоит тебя не только когда ты играешь. Когда ты пытаешься быть с ним доброй, он теряет твои игрушки или портит их.

**Шаг II.** Расскажите ребенку о своих чувствах и потребностях.

**Взрослый:** Вот как я все это вижу. Мне очень неприятно, когда один из моих детей обижает другого.

**Шаг III.** Предложите ребенку помочь вам найти решение проблемы.

**Взрослый:** Давай подумаем, как сделать так, чтобы вы играли мирно, твои игрушки остались целы, а твоему брату не было больно.

**Шаг IV.** Запишите все идеи, не оценивая, хороши они или плохи. Позвольте ребенку высказываться первым.

**Ребенок:** Отправь его жить к бабушке.

**Взрослый:** Я записал. Что-нибудь еще?

**Ребенок:** Пусть он сидит в своем манеже.

**Взрослый** (записывая): Сидит в манеже. Хорошо, что-нибудь еще?

**Ребенок:** Я могу запира́ть свою дверь.

**Взрослый** (записывая): Запира́ть дверь. Мы можем положить те игрушки, которые ты не хочешь ему давать, на верхнюю полку, чтобы он не достал.

**Ребенок:** Или сложить их в моем шкафу.

**Взрослый:** Я все записал. Но что можно сделать, когда он берет твою любимую книжку?

**Ребенок:** Я могу сказать ему: «Это моя книжка!»  
А потом я дам ему другую, которую не жалко.

**Взрослый** (*записывая*): А если ты хочешь играть одна, ты можешь сказать ему: «Сейчас я хочу поиграть одна».

**Шаг V.** Обсудите, какие идеи вам не нравятся, какие могут сработать. Выработайте план действий.

**Взрослый:** Я не могу согласиться с твоим первым предложением — Билли не поедет к бабушке. Я никогда не отправлю из дома своего ребенка. Поэтому этот пункт лучше вычеркнуть.

**Ребенок:** А если мы оставим его в манеже, он будет плакать. Так что и это вычеркивай.

**Взрослый:** Но ты можешь запира́ть дверь своей комнаты, если хочешь побыть одна.

**Ребенок:** И мы можем запереть мои лучшие игрушки в шкафу.

**Взрослый:** А ты не думаешь, что Билли можно мягко остановить, если он попытается взять игрушку, которую ты хочешь оставить для себя?

**Ребенок:** Это хорошо! А если я скажу ему, что хочу играть одна, а он не слушает?

**Взрослый:** Если ты испробуешь все, о чем мы говорили, и это не поможет, ты всегда можешь позвать меня, и я заберу его. Но мне кажется, что ты научишься справляться с Билли сама.

**Шаг VI.** Пожмите друг другу руки. Вы достигли согласия.

**Взрослый:** Давай пожмем друг другу руки. Мы обо всем договорились. Я повешу список на холодильник, чтобы мы все об этом помнили.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕШЕНИЕ НЕ РАБОТАЕТ?**

Иногда родители спрашивают:

— А если совместно выработанный план не работает? Или работает, а потом перестает? Скажем, ребенок снова возвращается к прежнему образу действий... Что тогда?

Иногда ситуация испытывает наше терпение. Нам нужно либо вернуться к проповедям и наказаниям, либо снова сесть за стол переговоров. Например:

**Взрослый:** Мне жаль, что наш план не сработал. Ты снова бьешь Билли. Это недопустимо. Как ты считаешь, нам нужно вернуться к прежнему плану? Или обсудим, что в нем не так? А может, нам нужно придумать новый план действий?

Как родители, мы прекрасно понимаем, что даже самый идеальный план не может исполняться постоянно. То, что подходило 6-летнему ребенку, может перестать работать, как только ему исполнится 7. Жизнь — это процесс перемен и исправлений — или новых проблем. Вовлекая детей в процесс поиска решений, мы помогаем им справляться с новыми проблемами — и в доме, и в сложном взрослом мире, который их ожидает.