

# Как без наказаний и поощрений развивать в детях ответственность и желание учиться

*Маршалл Марвин*

## Советы родителям

### Советы родителям

Желудь может вырасти крепким дубом, но ему никогда не стать могучей секвойей, сколько бы вы его ни тянули. Узнайте природу своего ребенка и растите его в соответствии с ней.

### Джим Каткерт

Быть родителем – это настолько же тяжелое и изматывающее дело, насколько радостное и достойное. Часто родительство отягощено эмоциональным багажом и привычками, идущими из вашего собственного детства. Однако избавиться от прошлого и воспитывать детей без чувства вины или обвинений вполне возможно. Когда мы сажаем цветок и он вырастает не таким, как мы надеялись, мы его не обвиняем, а ищем причины, почему что-то пошло не так. Детей же мы зачастую обвиняем, критикуем или ругаем. Но если знать, как влиять на них, они начнут взрослеть – чего мы и хотим. Это не значит, что можно изменить их природу, однако можно вырастить из них достойных членов общества. Многим родителям сегодня труднее всего найти золотую середину и не быть слишком строгими или чересчур уступчивыми.

## Практика позитивности

### Практика позитивности

Один из наиболее эффективных способов снизить уровень стресса у родителей и ребенка – это общаться в позитивных выражениях. Вспомните, как вы реагировали, когда кто-то говорил о вас что-то доброе. А теперь вспомните, когда кто-то говорил то, что вы интерпретировали как критику или обвинение. Люди поступают правильно, когда им хорошо, а не когда им плохо. Тем не менее мы часто игнорируем здравый смысл и под давлением импульса посылаем негативные сообщения.

Первый шаг к уменьшению стресса – это осознать, как часто вы говорите в негативе то, что можно сказать в позитиве. Допустим, ваша дочь-подросток хочет пойти в гости к подруге вечером среди учебной недели. Вы считаете, что сначала надо сделать уроки. Когда дочь спросит: «Можно я пойду к Хилари?», – вы, вероятно, ответите: «Нет, пока не сделаешь уроков». Если вы будете практиковаться в положительных высказываниях, то реакция будет иной: «Конечно – как только уроки будут сделаны» или просто «Когда будешь удовлетворена состоянием своей домашней работы». Здесь работают два важных принципа. В двух последних высказываниях ответственность принадлежит ребенку, как и должно быть, плюс вы выразили свое доверие. Заметьте, смысл

ответов, как негативных, так и позитивных, по сути, одинаков: сделал дело – гуляй смело! Однако восприятие сообщений очень различно.

Вот еще пример. Для взрослого естественно о чем-то напоминать ребенку перед выходом в школу. Вы можете сказать: «Не забудь свой бутерброд» или «Не забудь взять ключ». Но гораздо эффективнее иная конструкция: «Проверь свой список». Этот подход не только устраняет ворчание, но и передает ответственность ребенку, который составил свой список «дошкольных» дел, возможно, с вашей помощью. Можно составлять списки для сборов в школу, выбора одежды и других ситуаций.

Первый шаг к уменьшению стресса – осознание того, как часто вы говорите негативно то, что можно сказать позитивно.

Высказывая идею в положительных формулировках, вы не только уменьшаете стресс, но и создаете доверие, избегаете конфликтов и повышаете степень удовлетворенности и согласия. Одна женщина таким способом справилась со своим раздражением от того, что муж и дети бросали грязные вещи не в корзину для белья, а на пол. На домочадцев не действовали ни уговоры, ни крик. И тогда она задумалась: «Как превратить эту ситуацию в позитивную для себя и моих родных?» Она сообщила домашним, что, увидев брошенную одежду, поднимет ее – как всегда, но виновный будет должен ей пятиминутный массаж спины – когда ей это будет удобно. В результате она не только разрядила негативную обстановку, но и получила удовольствие. А на полу стало появляться меньше вещей.

Джон Годдард, возможно, самый известный в мире ученый-путешественник, рассказал, как с такими ситуациями справлялся его отец. В 8 лет он сказал отцу, что хочет быть пожарным. Отец не стал рассказывать ему, что можно упасть с лестницы или что пожары очень опасны. В 10 лет Джон сказал отцу, что хочет быть полицейским. И опять ни слова об опасностях, травмах и т. п. Вместо этого отец сказал, что, по его мнению, сын будет отлично выглядеть в синей форме с блестящими пуговицами! Урок, который извлек Годдард, заключается в том, что родители должны *говорить с детьми и смотреть на них так, чтобы внушать веру в себя, а не создавать страхи.*

Еще один способ положительного выражения мыслей – комментировать поступки ребенка, а не его самого. Одна из важнейших черт *Системы повышения ответственности* – разделение поступков и того, кто их совершил. Причем взрослый никак не классифицирует поступок ребенка. Наоборот, сам ребенок определяет уровень, на котором совершен поступок. Это автоматически отделяет действие от делателя и помогает ребенку подумать и принять ответственность. Никто не раздражается и не теряет достоинства. Важно, что родитель показывает безусловное понимание. Ребенок чувствует, что его принимают всегда, но необходимо сотрудничество, чтобы все были удовлетворены его поступками.

Концепция отделения делателя от действия, т. е. любви от поведения, применима к вопросу карманных денег. Карманные деньги должны научить детей принимать решения о накоплении, тратах и благотворительности. Это кардинально отличается от семейных обязанностей. Если родитель недоволен тем, как ребенок выполняет свои обязанности по дому, с этим нужно разбираться отдельно, а не превращать карманные деньги в награду, которую дают за то, что родителю угодили.

Стараться выражать свои мысли и слова позитивно трудно, но интересно. Когда люди уделяют этому внимание, то поражаются, как часто говорят в негативе. Потренировавшись, можно научиться превращать отрицательные формулировки в положительные.

## **Предлагайте выбор**

Возможность выбора – важнейший компонент воспитания ответственности и влияния на поведение. Выбор дает ощущение авторства последствий, усиливает независимость и веру в себя. Он повышает готовность к сотрудничеству и срабатывает эффективнее, чем «приказной порядок».

Возможность выбора может быть ограниченной, но чем раньше ребенок начнет принимать решения, тем ответственнее станет. Конечно, выбор должен быть таким, чтобы удовлетворить обе стороны. Допустим, ребенка спрашивают, какую работу по дому он возьмет на себя. Если предложенные варианты не устраивают взрослого, он продолжает спрашивать: «Что еще?» Эти два слова повторяются, пока обе стороны не договорятся. Предложить выбрать домашние обязанности вместо того, чтобы назначить их, означает дать ребенку возможность почувствовать, что это *его* решение. Если же условленная работа не выполняется, нужно не налагать на ребенка наказание, а сделать так, чтобы он сам выбрал меру последствий. Здесь снова используются дружелюбные «что еще?», пока согласие не будет достигнуто. Другой подход к домашним обязанностям – это *добавлять* варианты выбора. Например, если у ребенка две обязанности, которые он не выполняет, добавьте к ним еще три, чтобы получилось пять, теперь ребенок выбирает две задачи из пяти. *Добавить обязанности на выбор* – позитивный подход, а налагать наказание за непослушание – негативный.

Вся беда в том, что желание послушания вызвано верой родителей в то, что они лучше ребенка знают, чего он хочет.

Помню, в детстве я отказывался ужинать. Это распространенный у детей способ борьбы за власть. Заставить ребенка есть довольно трудно, и это часто вызывает еще большее сопротивление. Моя мама легко решала проблему вопросом:

–Что собираешься съесть первым: морковь или горошек?

Заметьте: ответственность просто перемещалась на меня, где ей и положено быть.

Вся беда в том, что желание послушания вызвано верой родителей в то, что мы лучше ребенка знаем, чего он хочет. Часто, особенно с подростками, родители добьются большего, если решат *быть добрым, а не правым*. Один отец не мог найти общего языка с 17-летним сыном и обратился за советом к специалисту. Психолог спросил:

–?Чья это вина? С чего вы взяли, что сын будет общаться с вами, хотя сами не можете общаться с ним? Скажите-ка ему: «Сынок, я понимаю, что общался с тобой не лучшим образом. Может, и ты чувствуешь то же самое?» Не знаю, однако, хватит ли вам решимости... – подначил психолог родителя.

Через два месяца отец позвонил: общение не складывалось, правда, совету он так и не последовал. Затем одним воскресным утром, когда оба сидели по своим углам и дулись, отец все же нашел в себе силы и спросил:

–?Слушай, сын, я понимаю, что общаюсь с тобой не лучшим образом. Может, у тебя те же трудности?

Парень почувствовал себя так, словно у него крылья выросли, вскочил и обнял отца.

Взрослые могут делать выбор в пользу изменения своего поведения, и дети тоже на это способны. Перемены – это следствия решений, а решения принимаются, только когда есть выбор. Давая возможность выбирать, мы тем самым направляем перемены в поведении. Помните: дети найдут способы расширить свои варианты выбора и без вашего разрешения. Например, ничего не делать.

Взрослые называют это неповиновением. Чтобы избежать этого, взрослым лучше давать разные варианты выбора.

Нас учили, что власть портит, абсолютная же – абсолютно. Однако *бессилие* портит ничуть не меньше. Когда люди чувствуют, что у них нет никакой власти, их целью становится добыть ее. Даже у детей от природы есть желание обладать какой-то силой влияния. Дайте им выбор, чтобы почувствовать себя сильнее. Пока у ребенка есть выбор, он не проигрывает, а не проиграть гораздо важнее, чем выиграть

## Поощряйте рефлексия

### Поощряйте рефлексия

*Каждая описанная в этой книге теория зиждется на необходимости рефлексии.*

Рефлексия – это просто размышление о своих отношениях, желаниях, поступках. Цель рефлексии – стимулировать *внутреннюю мотивацию*, которая меняет поведение гораздо эффективнее, чем любые внешние меры. Мы можем контролировать другого человека, но не в силах изменить его. Кроме того, контроль непродуктивен по отношению к нашей цели: чтобы люди *захотели* измениться. Значит, встает вопрос: как влиять на других, чтобы они менялись? Наиболее эффективный способ – направить их к рефлексии.

Мы с женой навещали родственников и вместе с ними забирали домой их дочерей. Одна была у няни, вторая в гостях у подруги. Еще раньше родители рассказывали про девочек: старшая, шести лет, – мечта любых родителей. Зато младшая, трех с половиной лет...

Когда девочки были в машине, мы с женой объявили:

–?У нас есть для вас подарок, но, поскольку в магазине оставался всего один конструктор Versatile[14], то согласны ли вы делиться?

Девочки заверили меня, что проблем не возникнет.

Дома, когда мы показали, как играть с конструктором, было решено, что младшая девочка попробует первой. Мы также договорились, что у каждой будет две попытки сложить узор самостоятельно, прежде чем передать игру другой. Израсходовав свои попытки, младшая отказалась передать игрушку старшей. Я напомнил ей о нашей договоренности играть по очереди. Реакция нулевая.

Я спросил себя: «О чем можно спросить ее (не сказать, а спросить), чтобы она задумалась про нашу договоренность и отнеслась к ней ответственно?» Когда она стала собирать третий рисунок, я спросил ее:

–?Это уже твой второй раз во второй игре?

Девочка посмотрела на меня и отдала конструктор сестре. Вопрос на размышление оказался эффективнее, чем принуждение.

Позже я рассказал ее родителям про техники задавания вопросов на размышление, чтобы побудить ребенка задуматься о своих поступках. Через несколько месяцев отец девочки сообщил, что младшая дочь все еще ловко добивается своего, но прекратила истерики.

Иногда нужно радоваться даже маленькому шажку в нужном направлении. Дочка моего кузена была недовольна, что ей пришлось отдать игрушку, с которой хотела играть дальше. А я – что она не поделилась ею. Однако прогресс был налицо!

Критика, жалобы, упреки – все эти внешние, насильственные подходы создают стресс, а кроме того, порождают сопротивление, а не ответственность. Принудить к ответственности трудно, если вообще возможно, потому что, хотя ответственность назначается, она эффективна, только принятая добровольно. *Осознание* и *авторство* всегда предшествуют ответственности. Вот почему вопросы на размышление так способствуют изменению поведения. Вопросы направляют ход мыслей человека. Они запускают осознанное мышление как у того, кого спросили, так и у того, кто спросил. Талантливые к общению люди задают умные вопросы. Они выслушивают ответы, и человек, которого спросили, тоже слышит свои ответы. У отвечающего появляется ясность.

Более того, самые эффективные ответы – это те, что мы даем сами. Люди не оспаривают свои речи, поэтому авторство – важный компонент оценивания себя и изменений.

Поскольку рефлексивные вопросы подталкивают к размышлению о себе и оценке себя, навык их формулирования необходим при работе с людьми и особенно с детьми.

## Эффективные вопросы

Эффективные вопросы

Вот четыре бесценных вопроса, которые ведут к переменам в поведении:

1. Что ты хочешь?

*Этот вопрос стимулирует размышление и ведет к рефлексии.*

2. «Помогает ли то, что ты выбираешь делать, попасть туда, куда ты хочешь?»

*Этот вопрос ведет к оценке своего поведения.*

3. Если то, что ты выбираешь делать, не помогает тебе достичь твоих целей, то какой у тебя план?»

*Этот вопрос поощряет создать план. План может быть придуман исключительно самим ребенком или с помощью взрослого. Но план при этом должен принадлежать ребенку.*

4. «С помощью каких процедур ты введешь свой план в действие?»

*Этот вопрос поможет визуализировать и обдумать конкретные шаги по претворению плана в жизнь. Родители могут помочь придумать идеи по его реализации, но, как и с предыдущим вопросом, надо сделать так, чтобы о них сказал сам ребенок. Спрашивайте «Что еще?», чтобы добиться большей точности.*

Вопрос с позитивным направлением гораздо эффективнее такого, который вызовет отрицательную реакцию. Например, «Что хорошего сегодня случилось?» вызовет более положительный ответ, чем «Что сегодня случилось?».

Как отмечалось в главе 1 в разделе «Важная роль рефлексии», качество ответов зависит от качества вопросов. В одной семье родители отправили ребенка в дорогой лагерь.

–?Как тебе лагерь? – спрашивают они его по возвращении.

–?ОК.

И все! Но ответ ребенка был бы совершенно иным, если б его спросили:

–?Что тебе больше всего понравилось в лагере?

Вопрос бы направил размышления ребенка на приятные стороны поездки.

Будьте настойчивы и терпеливы, как в случае с одной 15-летней девочкой с низкой самооценкой и мрачным взглядом на мир.

Родители узнали, что лучше задавать рефлексивные вопросы и вечером вместо обычного: «Как прошел твой день?» – спросили:

–?Что было самым лучшим из того, что случилось сегодня?

–?Ничего. Отстаньте.

Но родители не сдавались. Вопрос повторялся изо дня в день. Через несколько недель дочка пришла к завтраку и сказала:

–?А я уже знаю, какое самое лучшее событие было сегодня.

–?Какое же?

–?Я проснулась с мыслью о том, какая вещь будет сегодня самой лучшей.

Вот несколько вопросов, особенно эффективных с детьми:

*? Что ты сделал, чтобы получить желаемое?*

*? Что ты можешь сделать для улучшения ситуации?*

*? Работает ли то, что ты делаешь?*

*? Как бы ты описал желаемый результат?*

*? Что сегодня тебе удалось сделать лучше, чем раньше?*

*? С чем ты связываешь то, что тебе удалось сделать это лучше, чем раньше?*

*? Что ты узнал о том, как это сделать, что можно было бы применить в других областях?*

*? Что было важного для тебя в том, что ты делал?*

*? Что сегодня было самым приятным?*

*? Чего ты с нетерпением ждешь завтра?*

*? Что ты ценишь больше всего?*

*? Какие у тебя планы на будущее?*

*? Какой свой следующий шаг ты видишь?*

*? Как я могу помочь тебе?*

*? Как бы ты оценил последние три дня по 10-балльной системе? Что подняло бы оценку до 10?*

Однажды в самолете я сидел рядом с малышом, который постоянно вытаскивал из кармана в спинке стоящего впереди кресла телефон. Я наклонился к нему и спросил:

–?А если ты его разобьешь?

Ребенок тут же положил телефон на место. Вопрос заставил его подумать. Я обратился к его чувству ответственности, а не стал говорить, что делать. Указав,

как себя вести, я, возможно, получил бы аналогичный результат, но вряд ли с такой же эффективностью и быстротой реакции.

Вопросы на размышление – это особый навык, он требует практики. Думать о навыке не значит практиковаться. Думать необходимо, чтобы сосредоточиться, но только задавание вопросов в реальных ситуациях помогает отработать умение. Мы обучаемся делать что-то, только делая это, а не *думая* или *пытаясь*. Пытаться встать – это не встать. Вы либо стоите, либо нет. Попросите кого-то «попытаться» взять у вас из рук 5-долларовую банкноту, и поймете в чем разница. Если человек взял купюру, то он не пытался, а сделал. А если он *пытался* взять деньги, то они останутся у вас в руке.

Почти невозможно вырастить ребенка, ни разу его не покритиковав. Уменьшить критицизм можно, если превращать замечания в вопросы. Спросите:

–?Если бы ты снова делал это, что бы ты сделал иначе? – и донесите свою идею без раздражения (у вас) и негативных чувств (у ребенка).

Как родители, мы можем и себе задавать рефлексивные вопросы: «Горжусь ли я тем, как общаюсь с моим ребенком?», «Обиделся бы я, если б кто-то общался со мной, как я с ребенком?», «Как я поступлю в следующий раз?».

## Слушать, чтобы узнавать

Слушать, чтобы узнавать

Если бы требовалось ограничиться всего одной рекомендацией по улучшению взаимоотношений между родителем и ребенком, особенно подростком, я бы сказал: *слушайте, чтобы узнать*. Способность родителя эффективно общаться зависит от его умения слушать ребенка и ценить его чувства и идеи.

*Слушать, чтобы узнать*, означает, что, пока *ребенок говорит*, вы не пытаетесь вставить свое мнение или суждение. Родители от природы склонны немедленно одобрять/не одобрять высказывания ребенка. Первая реакция родителей – оценить сказанное ребенком, а затем одобрить/не одобрить. Это автобиографическое слушание. Тенденция оценивать сильна почти во всех разговорах, но особенно она проявляется, если вовлечены чувства. Простая стратегия заменить автобиографическое слушание – это слушать, чтобы узнать.

Еще одна, требующая истребления привычка, – это слушать в предугадывании, что ребенок скажет. Предугадывание поощряет перебивание. Ребенок хочет признания и не желает ощущать свою предсказуемость. Внимательно выслушивающий ребенка родитель одновременно признает его чувства и мнения. Кроме того, он подает пример поведения подросткам, которые часто не умеют слушать.

«Держать рот на замке» трудно, но это вернейший способ наладить общение и взаимопонимание. *С открытым ртом озарений не случается*. Важно дать детям понять, что родители готовы их выслушивать, даже если они не со всем согласны. «Расскажи мне об этом» – простое и эффективное начало беседы. Пользуйтесь самым действенным правилом торговли: «*Сперва спроси, потом хвали*».

# Ограничьте количество указаний и поучений

## Ограничьте количество указаний и поучений

Родители боятся, что дети не будут вести себя ответственно, и начинают их поучать. При этом подразумевается, что родители не верят в умение детей принимать решения. Через некоторое время дети сами теряют веру в себя. Если ребенок не верит в себя, родители еще меньше доверяют ему и все больше поучают.

Даже добрые намерения поучений не отменяют тонкий негативный намек на то, что ребенок сделал что-то не так или недостаточно хорошо. Это часто приводит к оборонительной позиции и сопротивлению, особенно у подростков. Если бы указания срабатывали, дети делали бы то, что им велели. Пытаться убедить подростка аргументами обычно не получается, они знают, что правы. Кроме того, на их взгляд, «родители опять пытаются контролировать!». Есть поговорка: «Справляясь с детьми, говори не больше 13 слов за раз, а с подростками – не больше 12».

Поскольку дети чувствительны к указаниям, а помощь родителей совершенно уместна, подумайте о том, чтобы не командовать, а спрашивать: «Что ты думаешь о...?», «Ты думал о...?», «Как насчет...?».

Привычку легче не изменить, а заменить другой. Как только появилось искушение указывать, спросите себя: «Когда результат будет лучше, если я буду поучать или спрашивать?» Или можно следовать методу Гарри С. Трумена: «Лучший способ дать ребенку совет – выяснить, чего он хочет, а потом посоветовать ему это».