# Б. Гросхэнс, Дж. Бертон - Когда дети садятся на шею. Наведите в доме порядок!

*Пагубные эффекты дисбаланса власти в семье можно быстро исправить, если дать родителям в руки нужные «инструменты». Нельзя терять время. Чем старше становятся дети, тем труднее изжить неадекватное поведение, а когда они достигают предподросткового возраста, проблема становится еще более серьезной. Решить проблему, пока дети еще маленькие, — лучший способ предотвратить чудовищные проблемы подростков и молодых людей, которые выросли в семьях с дисбалансом власти.*

## «Лестница»: пять ступеней воспитания, которые научат детей владеть собой, уважать старших и слушаться родителей

Как исправить дисбаланс власти в семье и перестать идти на поводу у детей? Понять, в чем заключается проблема, — значит найти ключ к ее решению, но самое главное — это знать, что именно нужно делать. И детям и родителям нужна помощь.

В следующих трех главах я расскажу вам, как использовать «лестницу». «Лестница» — это легко выполнимый план действий, состоящий из пяти пунктов. С его помощью вы сможете эффективно бороться с протестами и капризами маленьких детей. «Лестница» поможет вам вернуть себе позицию лидера и занять устойчивое положение на верху семейной иерархии. Вы сможете направлять жизнь семьи твердой рукой, оставаясь при этом любящими родителями, — ведь именно это нужно детям. Этот метод помогает предотвратить ДВС (Дисбаланс Власти в Семье) и исправить дисбаланс, если он уже возник.

«Лестница» подскажет вам, что говорить и делать в различных ситуациях. Она расширяет рамки и увеличивает эффективность традиционной методики тайм-аута, заключающейся в следующем: Когда ребенок начинает себя плохо вести, его отводят или относят в специально предназначенное для тайм-аута место (кроватка ребенка, специальный стул или угол, комната ребенка). Ребенок должен провести на установленном месте определенное количество времени, чаще всего в одиночестве. Вы будете точно знать, как реагировать на буйное, неуправляемое поведение, которое так часто встречается у сегодняшних детей. Вне зависимости от вашего стиля воспитания «лестница» поможет вам.

Я придумала «лестницу», работая с детьми и семьями в моей клинике. Родители часто говорили мне, что они прочитали массу книг и перепробовали самые разные методы, чтобы навести в доме хоть какое-то подобие порядка и улучшить отношения с детьми. Я постоянно слушала рассказы родителей о том, что дети совсем отбились от рук: «Он не желает спать у себя в кровати», «Он не хочет ходить на горшок», «Он совсем меня не слушается». В частности, они жаловались на то, что тайм-аут им не помогает. Дети отказывались сидеть на стуле, или в «углу для непослушных детей», или у себя в комнате. Исходя из рассказов родителей и моих собственных наблюдений, я пришла к выводу, что когда родители решали начать обращаться с детьми построже, поведение детей становилось еще более безобразным. Дела в этих семьях шли все хуже и хуже.

Слушая рассказы родителей о том, как плохо ведут себя их дети, постепенно я заметила, что некоторые детали этих историй повторяются; скоро я уже могла предугадать, что произойдет дальше. И тогда я придумала «лестницу», чтобы подсказать родителям, что надо делать и говорить, чтобы протесты и отказы детей не доводили их до отчаяния. Довольно быстро стало очевидно, что «лестница» — эффективный метод. Он помогает и, как правило, помогает довольно быстро.

Каков бы ни был ваш стиль воспитания, вы сможете добиться лучших результатов, воспользовавшись «лестницей». Когда родители ведут себя разумно, дети тоже начинают вести себя разумно. «Лестница» - это не просто метод воспитания детей; она помогает создавать более здоровые, более крепкие отношения между родителями и детьми. Дети в результате получают то, чего они хотят, - надежную семейную гавань, где уверенные в себе родители руководят жизнью семьи, а дети успешно развиваются.

## Готовимся воспользоваться «лестницей»

«Лестница» - это последовательность дисциплинарных мер, которые успешно сдерживаются присущее детям стремление к власти и влиянию. Это важный инструмент эффективного воспитания; когда родители пользуются им, они становятся более уверенными в себе, а их авторитет в глазах детей растет. «Лестница» дает возможность родителям избавиться от нерешительности, нелепых уступок детям и чувства беспомощности. «Лестница» помогает побороть ощущение бессилия, возникающее у родителей, и связанные с ним эмоциональные «взрывы», которые разрушают любовь и привязанность между родителями и детьми. Когда вы начнете пользоваться «лестницей», дети поначалу могут быть недовольны, что им не удается настоять на своем. Однако на самом деле все дети хотят, чтобы их родители были сильными и компетентными; им нравится, когда их держат в узде. Когда вы научитесь пользоваться «лестницей», ваш ребенок будет чувствовать себя защищенным; он будет уверен, что вы знаете, как с ними справиться, и, зная это, он будет спокойным, уверенным в себе и управляемым. Мало того, он станет счастливее и будет сильнее привязан к вам. И вы тоже почувствуете себя лучше.

## Как устроена «лестница»

### «Лестница» расширяет рамки традиционного тайм-аута

Тайм-аут является главным дисциплинарным методом последние двадцать лет, однако он не полностью решает проблему плохого поведения детей. Почему же многие родители все-таки пользуются этим методом, хотя толку от него не много? Если не вдаваться в долгие объяснения, то можно сказать, что родители неправильно оценивают динамику власти в своих отношениях с детьми и не знают, насколько опасен дисбаланс власти в семье. Индивидуальный стиль воспитания определяет, как именно родители пытаются устанавливать порядок и как они пользуются тайм-аутом. Обходительные родители слишком много говорят и хотят, чтобы тайм-аут вызывал у детей положительные эмоции; слабовольные родители умоляют детей выполнить их требования, но, в конце концов, сдаются и устраивают тайм-аут самим себе; деспоты слишком полагаются на грубую силу, у них тайм-аут напоминает тюремное заключение; эмоционально отстраненные родители слишком заняты другими делами, чтобы применять тайм-аут и добиваться эффективности этого метода.

Более того, тайм-аут имеет определенные ограничения: он не помогает исправить поведение агрессивных, неуправляемых детей. Этот метод предлагает только одно решение — изолировать ребенка и надеяться, что он останется там, куда вы его отвели. Варьировать тайм-аут можно только в том, где вы изолируете ребенка (например, сажаете его на стул, отправляете в его комнату и т. п.) и как долго он остается в изоляции. Многим детям изоляция совершенно не помогает, даже наоборот, только больше возбуждает и расстраивает их; им нужны помощь и сдерживающее влияние родителей. Кроме того, в связи с тем, что сейчас так широко распространен ДВС, очень часто сами дети решают, как будет проходить тайм-аут: куда они пойдут и как долго они там останутся. «Лестница» вовлекает в этот процесс родителей; она учит их, как им помочь детям успокоиться. «Лестница» предполагает, что в зависимости от поведения детей реакция родителей может быть более или менее интенсивной, чтобы всегда соответствовать реакции и действиям детей.

«Лестница» включает в себя тайм-аут и идет дальше. Она показывает родителям, как правильно применить тайм-аут в данной ситуации, а также рекомендует два дополнительных шага, которые применяются, если дети отказываются слушаться. Пока никто так и не разработал руководства, которое бы объясняло родителям, как именно применять тайм-аут. Поэтому часто родители оказываются в затруднительном положении, так как не понимают, что же именно им надо делать. Доведенные до отчаяния родители всегда задают мне множество вопросов по поводу тайм-аута. Сколько раз надо попросить о чем-то ребенка, прежде чем применять тайм-аут? Надо ли считать до трех в качестве предупреждения? А может быть, до десяти? Надо ли ставить ребенка в угол, сажать на специальный стул или отправлять его в другую комнату? Как долго должен продолжаться тайм-аут? Надо ли пользоваться таймером? Что делать, если после того, как ребенка изолировали, он плачет или кричит? Что делать, если он не хочет оставаться на положенном месте? Что делать, если, когда вы проявляете свою власть, ребенок ужасно злится, ситуация накаляется и выходит из-под контроля?

Вы даже можете сказать: «В нашем случае тайм-аут просто бесполезен». Честно говоря, он бесполезен в большинстве семей, где у детей слишком много власти. Перечисленные выше вопросы, на которые нет четких ответов, говорят о том, что тайм-аут оказался неэффективным методом. Его неэффективность объясняется его ограниченностью и тем, что при его применении не учитывается динамика власти. «Лестница» идет дальше, чем тайм-аут. Она помогает родителям добиться эффективности, исправляя недостатки тайм-аута.

«Лестница» эффективна, потому что она основана не на словах, а на действиях. Только с помощью дел можно научить детей слушаться и управлять собой. Когда вы пользуетесь «лестницей», вы немногословны, но то немногое, что вы все-таки говорите, замечательным образом нацелено на то, чтобы плохое поведение детей. Не имело такой силы, как раньше. «Лестница» учит родителей, как справиться с детьми, когда они не слушаются, сопротивляются, выходят из-под контроля, то есть она дает родителям возможность исправить именно те виды поведения, которые свойственны детям, оспаривающим власть родителей. Вы уже поняли, как важно, чтобы ваш авторитет возобладал над протестами ребенка, и, освоив «лестницу», вы будете готовы ко всему, что может выкинуть ваш ребенок. В то же время «лестница» поможет вам усилить связь между вами и ребенком, что не менее важно.

### «Лестница» — это план действий, а не наказание

«Лестница» — не наказание. Ею не надо пользоваться для угрозы или возмездия. Она не рассчитана на то, чтобы дети усвоили какой-либо урок с помощью страха или страдания. Все четыре стиля воспитания слишком зациклены на том, чтобы наказывать за плохое поведение, вместо того чтобы сосредоточиться на более важной задаче — предотвратить плохое поведение и научить детей хорошо себя вести, не лишая при этом родителей авторитета и лидерства в семье.

Наказание по определению вызывает в детях негативные эмоции, оно оставляет после себя ядовитый осадок — обиду, злость, жажду мести. Хотя детям всегда не нравится, когда родители им чего-то не разрешают и настаивают на своей программе действий, в них не будет накапливаться обида и злость, если вы воспользуетесь «лестницей», да и вы сами не будете переполнены отрицательными эмоциями. В сущности, поскольку «лестница» основана на уважении и поддержке, она разрывает порочный круг накопившейся вражды и возвращает детям желание радовать родителей, давая им стимул слушаться. Если «лестницей» пользоваться не по назначению, в качестве угрозы или наказания, она возымеет прямо противоположный эффект и только усугубит проблемы и вражду между вами и вашим ребенком, вместо того чтобы исправить их. «Лестницей» нельзя пользоваться как последним прибежищем, когда родители уже в полном бешенстве, потому что у них ничего не получается. «Лестница» предполагает контроль над эмоциями родителей и вежливость по отношению к детям; это способ сдержать и направить в другое русло присущее всем детям желание настоять на своем.

#### ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

##### Устанавливая порядок, уважайте детей

Непонимание разницы между дисциплиной и наказанием — ловушка, в которую попадаются многие родители. Дисциплина предполагает, что ребенка учат, а его действия направляют и исправляют; наказание — это неприятные последствия нежелательного поведения. Очень многие родители полагаются на наказание и думают, что чем более неприятным для детей будет последствие их поведения, тем более эффективным будет наказание, то есть чем большее дети страдают, тем лучше они усвоят урок. Часто родители автоматически пытаются наказать ребенка таким образом, чтобы ему было больнее. Родители теряют всякое чувство меры, запрещая детям смотреть телевизор в течение недели или отправляя ребенка в его комнату на весь день и крича: «Видеть тебя не хочу!»

К сожалению, ориентация на наказание может привести к очень жестоким последствиям. Я слышала от родителей, что они заставляли ребенка сжечь любимую мягкую игрушку; выбрасывали на помойку одежду, которая валялась на полу; заставляли ребенка проводить тайм-аут в ванной, потому что там неудобно сидеть; кусали ребенка, чтобы он «понял, как это больно»; наливали ребенку в рот жидкое мыло и заставляли его держать мыло во рту полминуты. Когда родители явно и намеренно причиняют боль своему ребенку, ребенок не может научиться владеть собой, и, конечно, не может идти и речи об уважении и желании слушаться родителей.

### «Лестница» не отменяет родительскую любовь

Любовь к детям никак не связана с вседозволенностью. Если в машине вы всегда ставите ту музыку, которую хочет ребенок, если вы разрешаете ему спать в одежде, когда ему очень этого Хочется, если вы подаете еду только на его любимых тарелках, если каждый вечер вы ложитесь с ним в кровать и ждете, пока он Уснет, все это не обязательно означает, что вы любящие и преданные родители. Дарить ребенку безусловную любовь — не значит отказаться от высоких стандартов и правил.

Родители спрашивают меня: «Ну и что тут такого, если моя семилетняя дочь спит в одежде? Одежда ведь не мнется, а утром нам легче собраться в школу» пли: «Мне совсем не сложно полежать с моим четырехлетним сыном и подождать, пока он заснет. Мне это даже нравится». Главное не в том, насколько такое поведение неудобно родителям. Главное заключается в том, как это влияет на динамику отношений между родителями и детьми: родители должны быть лидерами и не идти на компромисс, если это противоречит их здравому смыслу.

Давайте посмотрим правде в глаза: подобные действия не инициируются родителями, которые решили, что именно так будет лучше для ребенка. Во всех подобных случаях именно дети решают, например, спать в одежде и настаивают на этом, а родители соглашаются, потому они устали говорить «нет». Потом родители пытаются оправдать свои действия и говорят себе, что ничего страшного не произошло. Но это не так.

«Лестница» не отменяет родительскую любовь, потому что дети получают то, что им нужнее всего: любовь и руководство родителей. Она поддерживает оба основания эффективного воспитания, а не только одно. «Лестница» пользуется властью, которая естественным образом дана родителям, а не полагается на внешние авторитеты.

*«Лестница» — это неловкий трюк, который поможет быстренько решить все ваши проблемы. Не нужны таймеры, колокольчики, таблицы, записки, конфетки для вознаграждения хорошего поведения. «Лестница» не предлагает родителям добиться послушания детей с помощью разнообразных предметов, подкупа, угроз и других способов манипулирования. «Лестница» — это способ проявить естественную родительскую власть и показать свою компетентность. Дети реагируют на этот метод быстро и положительно, потому что в глубине души они предпочитают компетентных родителей, которые направят их на правильный путь, а не нытиков, которые пытаются добиться их послушания с помощью бесконечного пустословия.*

### «Лестница» предотвращает и исправляет ДВС

Если ваши дети еще очень маленькие и вы только начинаете устанавливать свой авторитет, «лестница» поможет вам провести этот процесс успешно, потихоньку, шаг за шагом, идя в ногу с ребенком по мере того, как он растет и стремится расширить границы своего влияния. Если вы принадлежите к числу семей, где уже имеется дисбаланс власти, «лестница» поможет вам прекратить борьбу и восстановить мир в семье. Если вам кажется, что вы и так на пути к эффективному воспитанию, «лестница» будет дополнительным инструментом, который поможет вам отточить свои навыки.

Если вы будете пользоваться «лестницей» для того, чтобы исправить дисбаланс власти, а не предотвратить его, то, скорее всего, вам будет немного сложнее. Предотвратить нежелательное явление всегда легче, чем исправить. Исправляя ДВС, вам придется забрать у ребенка власть и влияние, которые по праву должны принадлежать вам. Не думайте, что это будет просто, — дети не хотят расставаться с властью и влиянием. Наоборот, дети часто усиливают свои протесты в ответ на проявление силы со стороны родителей. Ни один ребенок не отдает власть добровольно — чем дольше он находился на семейном троне, тем сложнее будет покончить с режимом его правления. К тому же одни дети наделены более сильным стремлением к власти, чем другие, поэтому они не желают отдавать власть родителям без напряженной борьбы.

Родители, инициирующие перемены в семье, должны иметь реалистичные ожидания по поводу протестов и сопротивления со стороны детей, которые появятся, когда родители начнут проявлять свою власть и авторитет более явным образом и более эффективно. «Лестница» представляет собой ценность, потому что дети начинают довольно быстро отзываться на этот метод. Как правило, после того как вы с ребенком «заберетесь на лестницу» два-три раза, вы заметите, что он лучше контролирует свои Действия, относится к вам с большим уважением и лучше вас слушается. В конечном итоге «лестница» позволит вам защитить ваших детей от хаоса, связанного с чрезмерной властью, и поможет спасти их, если дисбаланс власти уже есть.

### Этап коррекции

Когда семейная иерархия характеризуется дисбалансом власти (ДВС), где в руках детей ее сосредоточено слишком много, а в руках родителей — слишком мало, попытки забрать у детей власть, как правило, сопровождаются усилением борьбы, прежде чем ситуация изменится к лучшему. Родителям надо это предвидеть; надо, чтобы они знали об этом заранее и были к этому готовы. Я называю этот начальный период перемен этапом коррекции. Я рекомендую родителям хорошо обдумать, когда они начнут свою программу коррекции.

Как я уже говорила, ни один ребенок не откажется от власти добровольно, и чем больше власти вы ему отдали, тем сильнее будет его реакция, когда вы попытаетесь эту власть отнять. В частности, дети обходительных и слабовольных родителей будут особенно громко кричать о том, что их родители плохие и несправедливые. Маленькие принцы и принцессы любят угрожать своим мамам и папам, говоря им что-нибудь вроде: «Я с тобой больше не дружу», или: «Я не буду тебя обнимать, пока ты не извинишься», или: «Ты больше не самая лучшая мама на свете». Не забывайте, что в переводе с детского языка все эти драматические заявления означают только одно: «Мне не нравится то, что ты делаешь». Никакого более глубокого смысла в этих словах нет. Так что не волнуйтесь! Имейте в виду, что когда вы только начинаете пользоваться «лестницей», ваш ребенок еще не привык к проявлению твердости с вашей стороны. Он думает, что если он проявит больше упрямства, или будет громче кричать, или больше плакать, или будет выглядеть совсем разобиженным, вы, конечно, уступите ему, как это и было много раз в прошлом. Я знаю, что на этот раз вы решили не сдаваться, но ваш ребенок этого не знает, и не узнает, пока вы не докажете ему это делом.

Обучая родителей «лестнице» в течение многих лет, я выявила четыре подготовительных момента, которые оптимизируют вашу эффективность, а также улучшат реакцию вашего ребенка на этапе коррекции:

1. Примите твердое решение.
2. Выберите правильный тон.
3. Решите, когда и где вам удобнее начать.
4. Придерживайтесь намеченного плана.

### Примите твердое решение

Вы собираетесь изменить свой стиль воспитания и утвердить себя в позиции семейного лидера. Поняв, какую важную роль в отношениях между родителями и детьми играет власть, вы решили изменить ситуацию в своей семье. Это решение должно быть принято обоими родителями. Настоящее перераспределение власти не произойдет, если только один из родителей освоил излагаемые здесь идеи и решил стать сильным и эффективным лидером для детей.

Поскольку на этапе коррекции ситуация может временно ухудшиться, важно, чтобы принятое вами решение было твердым. Родителям так же трудно избавиться от укоренившихся привычек, как и детям, поэтому постарайтесь не возвращаться к старому. Когда вы вместе с ребенком начнете «забираться на лестницу», очень важно не отступать от намеченной программы, пока вы не настоите на своем, а не ваш ребенок. Будьте осторожны: если вы остановитесь на полпути и уступите ребенку, вы будете поощрять все более и более сильные проявления протеста. В конце концов ваш ребенок поймет, что у вас есть «критическая точка» и ему просто надо настаивать на своем, пока вы не дойдете до этой точки. Если он будет так думать, то он будет прибегать ко все более вопиющим формам протеста, решив, что это принесет желанный результат. Именно поэтому так важно принять твердое решение и довести дело до конца.

### Выберите правильный тон

Когда вы пользуетесь «лестницей», очень важно разговаривать с Детьми таким тоном, чтобы в нем не было и следа раздражения и злости. Если вы обращаетесь с детьми грубо и неуважительно, они становятся только более возбужденными и неуправляемыми. Если вы в нерешительности и у вас нет уверенности в своем авторитете, ваш ребенок немедленно поймет это и снова попытается захватить власть. Вам нужно создать такую атмосферу, чтобы ребенок захотел вас слушаться. Ваши дети захотят угодить вам, если они будут уважать вас и восхищаться вами. Если вы сильны и компетентны и в то же время относитесь к детям с любовью и уважением, у вашего ребенка будет сильнейшая мотивация прислушаться к вам и сделать то, о чем вы его просите.

Многие родители, которые не переходят достаточно быстро от слов к делу, начинают уставать, бесконечно повторяя одно и то же и не видя при этом от ребенка послушания. Тогда они пользуются тайм-аутом, чтобы запугать ребенка. Они говорят сквозь стиснутые зубы: «Если ты немедленно не прекратишь и не начнешь слушаться, я тебя отправлю в угол». Или они дожидаются, пока у них окончательно не лопнет терпение, и кричат: «Ну все! С меня хватит! Ты отправляешься в свою комнату!» Такие эмоции не помогут вам исправить поведение маленького ребенка или отвлечь его на что-то другое.

Лучше всего придерживаться серьезного, уважительного и не слишком эмоционального тона. Вы хотите дать понять ребенку, ясно и по-доброму, что вы ему не враг, просто вы — главный в семье: вы ведете, а он следует за вами, вот и все. «Лестница» поможет вам контролировать ситуацию и сохранять спокойствие, и вам не придется прибегать к грубости. Ступеньки «лестницы» помогают вам сохранить позицию лидера, эффективно отвечая на действия ребенка. Таким образом, у вашего ребенка не возникает повода усомниться в том, что вы справляетесь со своей ролью родителей. Ваша задача — сделать так, чтобы, признавая вашу власть, ребенок испытывал чувство уверенности, а не страха, стыда или обиды.

### Решите, когда и где вам удобнее начать

Очень важно предугадать, насколько бурно будет реагировать ваш ребенок, когда вы вдруг установите высокие стандарты поведения и правила для него. Родители, которые знают, что ИХ сын или дочь наверняка проявят упрямство, могут быть уверены в том, что в первые дни этапа коррекции им придется нелегко. Если это ваш случай или если вы хотите полностью сосредоточить свое внимание на процессе коррекции, я рекомендую начать на выходных, когда у вас нет никаких срочных дел. Если дисбаланс власти в вашей семье очень сильный или у вашего ребенка очень заметное стремление к власти, можно попросить родственников или друзей забрать на денек других детей, чтобы всем было немного легче.

Вечером накануне того дня, когда вы начнете этап коррекции, сядьте вместе с ребенком и скажите ему, что вы хотите сообщить ему кое-что важное. Вы можете сказать, например:

«Солнышко, в последнее время мы с тобой часто спорим и ссоримся, и ни тебе ни мне это не нравится. Родители должны научить детей многим важным вещам, в том числе уважению к старшим, умению контролировать себя и умению слушаться родителей. Тебе тоже надо этому научиться. Поэтому, начиная с завтрашнего дня, мы в нашей семье кое-что изменим. Вместе с тобой мы постараемся, чтобы все изменилось к лучшему, и все в нашей семье станут счастливей».

Не нужно многословных фраз, но то, что вы говорите, должно нести позитивный заряд. Если ваш ребенок захочет узнать подробности, просто скажите ему, что сегодня вы больше это обсуждать не будете, но обязательно заверьте его, что ситуация изменится к лучшему. Не забудьте...

* **Обходительные родители.** Не надо затевать с ребенком длинную дискуссию о дисбалансе власти в семье или спрашивать его о том, чувствует ли он себя достаточно защищенным при ваших методах воспитания.
* **Слабовольные родители.** Не говорите детям, что «тетя доктор в хорошей книжке» написала, что родители должны быть в семье главными и вам очень нужно, чтобы дети вас слушались.
* **Деспотичные родители.** Говорите негромко и с дружеской интонацией. Не надо, чтобы детям показалось, что новая программа — нечто вроде тюремного заключения.
* **Эмоционально отстраненные родители.** Бросьте ваши дела и подойдите к ребенку. Возьмите его за руки и скажите ему, что вы собираетесь кое-что изменить в семье, чтобы все стали счастливей.

### Придерживайтесь намеченного плана

Когда вы только начнете пользоваться «лестницей», ребенку будет непривычно, что вы проявляете твердость, и он будет стремиться оспорить ваши решения. Меры, предусматриваемые каждой ступенькой «лестницы», были тщательно продуманы, чтобы родители добились успеха, невзирая на действия детей. Вы обнаружите, как и многие родители до вас, что последовательность событий и действий будет разворачиваться в вашем случае в точности, как я предсказываю. «Лестница» предполагает реакции детей; она разработана специально для того, чтобы эффективно отвечать на них. Не теряйтесь и придерживайтесь намеченного плана, чтобы не скатиться к старым привычкам как раз тогда, когда вы пытаетесь укрепить вашу власть и авторитет. Вам надо продолжать пользоваться «лестницей», не давая ребенку места для маневра. Перемены к лучшему не наступят или будут минимальными, если вы не будете последовательны в применении своего метода. Через несколько недель или тогда, когда вы почувствуете себя более уверенно, этот метод войдет у вас в привычку.

Когда вы добьетесь от ребенка послушания, вы можете немного расслабиться и более гибко подходить к тому, что вы делаете и говорите, при условии, что ребенок не теряет уважения к вам и готов согласиться с вами. Этап коррекции заканчивается, когда вы заново установили свою власть и авторитет и ваши отношения с ребенком стали более гармоничными. Начиная с этого момента внимательно присматривайтесь к поведению ребенка и придерживайтесь «лестницы» то более, то менее строго, по мере надобности. Вполне можно ожидать, что к концу второго дня вы начнете замечать перемены в поведении ребенка. Как правило, в этот момент большинство родителей говорят, что они чувствуют себя окрыленными успехом, хотя они и понимают, что им еще предстоит проделать немалый путь. Я надеюсь, что вы тоже испытаете это ощущение радости и оно поможет вам и дальше придерживаться намеченного плана.

## Пять ступенек «лестницы»

Чтобы не потерять решимость и не оступиться на «лестнице», необходимо твердо знать, что делать и что говорить на каждой ступеньке. Держите эту информацию в голове: будет очень некстати, если, начав процесс, вы поймете, что не помните, что надо делать дальше, и снова поставите под сомнение свой авторитет.

### Первая ступенька: дружеское приглашение к сотрудничеству

Начальная точка любых воспитательных моментов — это когда родители просят ребенка или сделать что-то, или перестать делать что-то. Кроме того, просьба может относиться к тому, что говорит ребенок, или к тому, как он это говорит.

Здесь, как и на всех остальных ступеньках лестницы, важнейшее значение имеют ваши слова и ваш тон. То, что вы говорите Ребенку на первой ступеньке «лестницы», должно звучать как Дружеское приглашение к сотрудничеству. Многие родители испытывают чувство бессилия, помня свои прошлые неудавшиеся попытки призвать детей к порядку, и поэтому их просьбы становятся отнюдь не дружескими. Очень часто их слова и тон звучат резко, раздраженно, ясно показывая, что родители не ожидают от ребенка послушания. Ребенок, таким образом, слышит вызов на бой, а не приглашение к сотрудничеству. Именно поэтому так важно избавиться от гнева и раздражения и обратить внимание на свой тон. Особенно важно разговаривать с ребенком по-дружески, одобрительно и с уверенностью, если до этого вы часто разговаривали с ним слишком резко или все время критиковали его. В этом случае вам надо сделать сознательное усилие, чтобы восстановить доброжелательные отношения с ребенком. Чтобы внести в разговор положительный заряд, на первой ступеньке надо разговаривать с ребенком оживленным, бодрым голосом. Если вы употребите ласковое обращение к ребенку или ласковую форму его имени, это поможет смягчить вашу просьбу. Вот что можно сказать на первой ступеньке:

«Ну, малыш, пора выключать телевизор и мыть руки перед ужином».

Или:

«Солнышко, пора убирать на место игрушки и готовиться ко сну».

Не расстраивайтесь, если ребенок реагирует на вашу дружескую просьбу грубо и неприветливо. Помните, вы пока только на первой ступеньке, а ваши проблемы, скорее всего, начались не вчера. Наберитесь терпения, постарайтесь, чтобы вас не захлестнули отрицательные эмоции. Умение сохранить позитивный и дружелюбный настрой, особенно когда вы имеете дело с ребенком, который, казалось бы, не заслуживает такого доброго отношения, — это очень важная составляющая ваших действий, направленных на улучшение ситуации. Именно с «трудными» детьми важнее всего сохранять позитивный настрой.

Когда вы сделали замечание, приглашающее ребенка к сотрудничеству, обратите внимание на ответную реакцию ребенка. Если он не начинает делать то, о чем вы его попросили в пределах разумного временного промежутка (от двадцати секунд до минуты, в зависимости от обстоятельств), пора переходить на вторую ступеньку. Если ребенок послушался, наслаждайтесь семейной гармонией и похвалите себя за хорошую работу! На этот раз ваша задача выполнена.

### Вторая ступенька: напоминание «Я говорю серьезно»

Вторая ступенька — это напоминание и формулировка последствий непослушания. Здесь нужен другой тон по сравнению с первой ступенькой. Ваш ребенок не подчинился вашему авторитету, и ему пора дать понять, что вы говорите серьезно и не потерпите непослушания.

Однако прежде чем что-либо говорить, подойдите немного ближе к ребенку. Если вы и так стоите рядом с ним, наклонитесь, чтобы вы находились на уровне его глаз. Например, если во время замечания «первой ступеньки» вы стояли на пороге гостиной, прежде чем сделать напоминание «второй ступеньки», зайдите в комнату и подойдите к ребенку. Тон должен быть не веселый и дружелюбный, а серьезный и деловой. На этот раз не употребляйте ласковое обращение или прозвище; назовите ребенка его полным именем. Вот что нужно сказать:

«Виктор (Нора), я только что сказала, что пора выключать телевизор и мыть руки. Я повторяю это во второй раз. Если тебе понадобится еще одно напоминание, тебе придется отправиться в свою комнату».

Я предпочитаю сказать «Если тебе понадобится еще одно напоминание...», а не «Если мне придется повторить это еще раз...», Потому что эта фраза звучит приятнее и в ней больше уважения к ребенку. На этом этапе не надо быть слишком суровым, когда Вы говорите ребенку о последствиях его непослушания. Вы просто сообщаете ему, что собираетесь сделать в этом случае, говоря при этом спокойным, нейтральным голосом. Ни в коем случае не угрожайте. Скажите спокойно: «Тебе придется отправиться в свою комнату».

Если ваш ребенок уже привык игнорировать ваши требования тогда, возможно, будет полезно пустить в ход мимику и язык жестов. Можно наклонить голову, поднять брови и посмотреть прямо в глаза ребенку, одновременно подняв руку и направив вверх указательный палец. Эти действия помогут подчеркнуть то, что вы не шутите, и ребенку надо сделать то, о чем его попросили.

Для некоторых детей будет достаточно этого напоминания и предупреждения о последствиях непослушания. Во многих других случаях вам понадобится действовать дальше. Если ребенок не послушался вас после единственного напоминания «второй ступеньки», переходите на «третью ступеньку».

#### ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

##### Не настраивайте ребенка против себя

Не настаивайте на том, чтобы ребенок посмотрел вам в глаза или подтвердил, что он вас услышал. Даже если он и не смотрит на вас, это никак не мешает ему вас слышать; кроме того, ему надо понять, что он должен прислушаться, когда вы с ним разговариваете. Не надо говорить что-то в этом духе: «Смотри на меня, когда я с тобой разговариваю!» или: «Ты слышала, что я сказала? Отвечай!» Эти требования звучат слишком резко, и в них нет никакой необходимости. Деспотичные родители иногда прямо в этот момент начинают борьбу за власть, настаивая на том, чтобы ребенок посмотрел на них или подтвердил, что он их услышал. Это непродуктивно и смещает акцент с главного — с вашего изначального требования, которое должен выполнить ребенок. Хуже того, это дает ребенку возможность показать, что он не обращает на вас внимания.

С другой стороны, не надо слишком часто полагаться на разумное убеждение и ласковое обращение, чтобы убедить ребенка уважать ваш авторитет. Демократично настроенные, снисходительные родители часто начинают повторять имя ребенка или очень вежливо стараются привлечь к себе его внимание, например: «Дениска, Дениска? Пожалуйста, солнышко, посмотри на меня, я ведь с тобой разговариваю!» или: «Дениска, солнышко, маме нужно, чтобы ты сделал кое-что важное, поэтому тебе надо меня послушать. Хорошо, солнышко? Послушаешь маму?» Это звучит чрезмерно вежливо и даже подобострастно. Не умаляйте свой авторитет пустыми разговорами, объяснениями и просьбами посмотреть на вас и послушать вас. Придерживайтесь сценария, предусмотренного «лестницей», сохраняйте спокойствие и не теряйте из виду цель. Вы должны дать ребенку возможность усвоить, что ваш авторитет надо уважать и другого отношения вы просто не потерпите.

### Третья ступенька: тайм-аут в комнате ребенка

Всегда давайте ребенку две возможности сделать то, о чем вы его просите, но если он этого не сделал, его надо отправить в его комнату. Помните, на «второй ступеньке» вы сказали: «Если тебе понадобится еще одно напоминание, тебе придется отправиться в свою комнату». И именно это и должно произойти. Время для разговоров прошло, пора переходить к делу.

Помните, послушание и готовность к сотрудничеству — это качества, которым можно научить только на деле, а не на словах. То, что вы заставляете ребенка пойти в его комнату, — это важное действие, которое подчеркивает то, что ваши слова не пустые. Непослушание должно иметь своим последствием действия, а не более громкие и более неприятные слова и угрозы. Промедление непродуктивно — оно дает ребенку больше места для маневра, и весь разговор становится все более и более неприятным. Ребенок должен пойти в свою комнату немедленно, И вы должны за этим проследить.

Инструкции для «третьей ступеньки» делятся на две части. Прежде чем применять эти советы на практике, прочитайте эту часть главы до конца, так как в ней обсуждаются типичные ошибки родителей, которых надо избегать.

### Третья ступенька, часть первая: отведите ребенка в его комнату

Третья ступенька начинается не со слов, а с действия. Очень важно подойти к ребенку так, чтобы вы оказались рядом с ним, прежде чем вы что-то ему скажете. На этой «ступеньке», как и на всех других, ваша манера не должна быть раздраженной и угрожающей: ваши жесты и ваш тон должны быть в меру дружескими; вы как бы говорите: «Ничего не поделаешь, так надо». Или же ваш тон может передавать некоторое удивление: ребенок вас не послушался, но ничего страшного, значит, ему стоит немного посидеть у себя в комнате. После того как вы подошли к ребенку, скажите ему примерно следующее:

«Ну хорошо, отправляйся в свою комнату».

Говоря это, положите руку на плечо или на спину ребенка и направьте его в сторону его комнаты.

#### ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

##### Не повторяйтесь и не угрожайте

Не надо повторять одно и то же в третий, четвертый, пятый и в шестой раз, прежде чем перейти к действию. Если вы будете так себя вести, ребенок интерпретирует это так: «Знаю-знаю, ты, наверное, не послушаешься, потому что у меня нет над тобой настоящей власти, но я все же попытаюсь чего-нибудь добиться». Каждое повторение вашего требования подчеркивает ваше бессилие. Вместо этого ребенку надо один раз дружески предложить выполнить ваше требование и один раз напомнить, дав ему понять, что вы настроены серьезно. И все. Вот ключевая последовательность действий в «лестнице»: один раз сказали, один раз напомнили, затем — переходим от слов к делу. Раз, два, действуем.

Не превращайте тайм-аут в комнате в угрозу, говоря: «Ну ладно же, тогда тебе придется пойти в свою комнату. Ты слышал, что я сказала? Ты что, хочешь пойти в свою комнату?» Прибегая к угрозам, чтобы добиться послушания ребенка, вы тем самым говорите ему, что на самом деле вы не знаете, как утвердить вашу власть, и просто надеетесь напугать его достаточно сильно, чтобы он послушался.

### Что делать, если начинаются мольбы и просьбы

Не сдавайтесь, если ребенок умоляет вас дать ему еще одну возможность выполнить ваше требование. Часто дети обходительных и слабовольных родителей стараются воспользоваться добротой и справедливостью родителей и начинают умолять: «Я уже собирался мыть руки — пожалуйста, ну пожалуйста, не надо в комнату, так нечестно!» или кричать: «Да иду я, иду! Ну хорошо, я иду! Зачем мне идти в комнату, когда я уже иду мыть руки!» Если вы сталкиваетесь с подобными протестами, самое лучшее — сказать спокойно и по-доброму:

«Это прекрасно, что ты как раз собирался мыть руки. Я уверена, что в следующий раз ты не будешь ждать так долго. Ты не забудешь, что я прошу тебя что-то сделать только два раза. А теперь пойдем, на сей раз тебе придется посидеть у себя в комнате».

И больше ничего не говорите.

Не злитесь и не пытайтесь оправдаться, если ребенок говорит что-нибудь вроде: «Так нельзя! Ты плохая! Перестань! Уходи». Ответьте очень спокойно, продолжайте вести разговор на ваших условиях:

«Нет, малыш, все по-честному. Я два раза попросила тебя пойти мыть руки, а ты не послушался. А теперь иди в свою комнату».

Больше ничего не говорите. Если ребенок пытается провоцировать вас с помощью грубости или уговоров, когда вы отводите его в его комнату, не отвечайте ему. Надо, чтобы вы не позволили ему втянуть вас в борьбу за власть, что он и пытается сделать. Ничего не говорите, пока не посадите ребенка на стул или кровать в его комнате.

Если ребенок сам не хочет идти в свою комнату и вам приходится нести его на руках, делайте это быстро и решительно. Скорость имеет большое значение, так как демонстрирует эффективность вашей власти. Она также не дает ситуации выйти из-под контроля и уменьшает торжественность момента. Если словесные протесты переходят в размахивание руками, тогда обнимите ребенка так, чтобы одна его рука находилась между ег0 телом и вашим, а своей свободной рукой осторожно захватите запястье его другой руки и прижмите ее к его боку.

#### ПОКА ВАШ РЕБЕНОК В СВОЕЙ КОМНАТЕ

1. 1. Не надо думать, что того, чтобы ваш ребенок усвоил урок ему надо испытывать неприятные ощущения. Родители, которые так думают, сомневаются, что стоит отправлять ребенка на тайм-аут в его комнат)'. Другими словами, хорошее ли это место для наказания, если там полно игрушек и других любимых ребенком вещей? Не стоит волноваться но этому поводу. Помните, ребенка дисциплинируете вы, а не количество минут, проведенных в комнате, и не его окружение. Если ваш ребенок проводит отведенное время в своей комнате, оставаясь при этом спокойным и играя с подходящими игрушками, это можно считать положительным результатом. Вы успешно отреагировали на его непослушание на ваших условиях, и он не вышел из-под контроля и не принял воинственный настрой. Вы не заставляете его испытывать неприятные эмоции. Однако если в комнате вашего ребенка есть телевизор, компьютер или электронные игровые приставки, я рекомендую вам убрать все это из комнаты ребенка перед тем, как начинать пользоваться «лестницей». Как правило, электронные игрушки очень возбуждают детей, и многие дети настолько привыкают к ним, что начинают испытывать от них зависимость, подобную наркотической. Эти игрушки требуют родительского контроля и надзора и, несомненно, уменьшат ценность комнаты ребенка как места, где он может научиться сдерживать свои импульсы и лучше владеть собой. Во всех остальных случаях можете не беспокоиться: будет совершенно нормально, если в своей комнате ребенок займется чем-то интересным, например почитает книгу или поиграет с интересующей его игрушкой.
2. Не пренебрегайте рекомендацией использовать комнату ребенка в качестве места для тайм-аута. Не ставьте ребенка в угол, не отводите его в подвал или в гараж, думая, что таким образом он лучше усвоит урок и убедится, что вы не шутите. Это верно, что, имея дело с непослушанием детей, надо проявлять твердость и последовательность, но неверно думать, что ребенок должен испытывать неприятные ощущения, чтобы научиться уважать ваш авторитет. А если вы отведете ребенка в подвал или в гараж, ему, конечно, будет неприятно. Если мы регулярно будем стремиться к тому, чтобы наши дети испытывали такие неприятные ощущения, разве это поможет им вырасти сильными и уверенными в себе и разве они захотят нас слушаться?

### Третья ступенька, вторая часть: назовите условия

После того как вы отвели или отнесли ребенка в его комнату, посадите его на стул или кровать. Скажите ему спокойно:

«Посиди в комнате, пока я не скажу тебе, что можно выходить».

Вы сообщили ребенку условия тайм-аута. Больше ничего говорить не надо. Не вдавайтесь в объяснения, не обосновывайте свои действия, не препирайтесь с ребенком. Не обращайте внимания на его протесты, не давайте ему втянуть вас в спор, а просто выйдите из комнаты.

*Очень важно не позволять ребенку самому решать, когда ему выходить из комнаты. Не говорите, например: «Оставайся тут, пока "е сможешь нормально себя вести» или: «Посиди в комнате, пока не будешь готов слушаться и вести себя, как хороший мальчик». Такая формулировка ошибочна по двум причинам. Во-первых, говоря так, вы передаете власть ребенку. Ключ к тому, чтобы иметь власть и авторитет, — направлять все дисциплинарные действия от начала до конца. Когда вы говорите ребенку, что ему надо посидеть 8 комнате, пока он не сможет себя хорошо вести, вы, по сути, гофрите ему: «Я передаю в твои руки решение о том, как долго тебе чадо оставаться в комнате; у тебя будет время для того, чтобы поразмыслить над своим поведением». Такой подход не принесет ничего, кроме неприятностей, потому что маленькие дети понятия не имеют о том, как им поразмыслить над своим поведением и ре. шить, когда они готовы слушаться. Ни один ребенок не задумается о том, как неправильно он поступил. Скорее, он будет думать о том как несправедливо обошлись с ним вы. Поэтому оставайтесь лидером Только так вы сможете добиться успеха.*

Выйдя из комнаты, обязательно оставьте дверь открытой. Однако не уходите далеко, так как вашему ребенку еще может понадобиться ваша помощь, чтобы успокоиться, и тогда вам придется перейти на следующую ступеньку «лестницы». Находитесь где-нибудь недалеко от входа в его комнату, но так, чтобы ребенок вас не видел. Сейчас настало время для ребенка попытаться научиться владеть собой, уважать и слушаться родителей.

Давайте повторим сценарий для «третьей ступеньки»:

Часть 1:

«Ну хорошо, отправляйся в свою комнату».

Часть 2:

«Посиди в комнате, пока я не скажу тебе, что можно выходить».

### Четвертая ступенька: закройте дверь

На этом этапе обычно возможны три варианта. Ваш ребенок: 1) будет сидеть у себя в комнате, пока вы не скажете ему, что пора выходить; 2) будет сидеть в комнате, но, кроме того, он будет кричать, плакать или ругать вас; 3) совсем проигнорирует ваше указание оставаться в комнате и попытается выйти из нее. В такой ситуации родители не понимают, что им делать, и сторонники традиционного тайм-аута не дают никаких рекомендаций. «Лестница» дает ответ на вопрос, что делать в каждой из возможных ситуаций.

### Четвертая ступенька, сценарий № 1: ребенок спокойно сидит в комнате

После того как ваш ребенок пробыл в своей комнате положенное время и при этом вел себя подобающим образом, загляните к нему в комнату и скажите:

«Все, солнышко, можешь выходить».

Родители часто не совсем понимают, какое поведение можно считать приемлемым для маленького ребенка, которого отправили в его комнату на тайм-аут. Если ребенок ведет себя относительно тихо и спокойно, этого достаточно. Если он улегся на кровать и негромко плачет или ворчит, что вы несправедливо с ним поступили, что он как раз собирался сделать то, о чем его попросили, это тоже не страшно. Ничего делать не надо.

Если вы отправили ребенка на тайм-аут из-за отказа что-либо делать (например, убрать на место игрушки), настало время снова по-дружески попросить его это сделать, например:

«Пойдем. Что мы собирались сделать? Ах да, тебе надо убрать игрушки».

Улыбнитесь, не говорите злым или раздраженным тоном. Злости и раздражению не должно быть места: в конце концов, вы имеете дело с маленьким ребенком, и то, что он вас не послушался, — не повод для раздражения. Не отвлекайтесь на мелочи и сохраняйте спокойствие; помните, дисциплинировать ребенка и обучать его жизненным навыкам — одна из основных задач родителей. Не надо из-за этого злиться.

Заканчивать дисциплинарное воздействие в дружелюбной Манере особенно важно, если в прошлом вы с ребенком часто ссорились и сердились друг на друга. Вы же не хотите, чтобы у ребенка создалось впечатление, что работа родителей вам не по силам и вызывает в вас раздражение. Поэтому начните с чистого листа — с дружеского приглашения к сотрудничеству. Если ребенок по-прежнему не делает то, о чем вы его просите, начинайте снова взбираться на «лестницу»:

«Ну надо же, мне опять приходится напоминать тебе о том, что надо убрать игрушки, хотя я была уверена, что ты будешь готов это сделать. Имей в виду, больше двух раз я это повторять не буду».

#### СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

##### Как долго ребенок должен оставаться в своей комнате?

Эмпирическое правило таково: прибавьте две-три минуты к возрасту ребенка. Однако не думайте, что если семь минут — хорошо, то двадцать минут — еще лучше. Если вы будете ожидать, что ребенок сможет находиться в своей комнате слишком долго, он не оправдает ваших ожиданий, и все только расстроятся. Некоторые родители любят ставить таймер, чтобы знать, сколько прошло времени, и часто спрашивают меня, надо ли пользоваться таймером. Я считаю, что таймер совсем не нужен. Во-первых, он смещает акцент на реальное время. Урок, который надо усвоить ребенку, должен исходить от вас и от вашей способности контролировать ситуацию. Таймер или определенное количество минут не дают сами по себе никакой власти и способности преподать ребенку урок. Кроме того, когда вы ставите таймер и потом уходите, это исключает вас из процесса воспитания, а нужно обратное. Эффективность «лестницы» заключается в том, что родители задают определенную программу и придерживаются ее на всех этапах процесса, от начальной просьбы и до самого конца.

#### ПОСЛЕ ТОГО КАК РЕБЕНОК ВЫШЕЛ ИЗ СВОЕЙ КОМНАТЫ, НЕ НАДО...

1. После того как ребенок выйдет из своей комнаты, не надо проводить анализ его плохого поведения. Не надо садиться рядом с ребенком и спрашивать его: «Солнышко, ты понимаешь, почему мама на тебя разозлилась?», «Ты понимаешь, почему ты плохо поступил?», «Ты понимаешь, почему маме пришлось отправить тебя в твою комнату?» Эти вопросы неуместны по ряду причин. Во-первых, если вы провели соответствующее проступку дисциплинарное взыскание, то само собой подразумевается, что ребенок понимает, что он сделал не так. Во-вторых, поведение детей меняется к лучшему, когда вы обеспечиваете выполнение ваших требований, а не только говорите о том, что что-то надо сделать. Подобное обсуждение снижает ваш авторитет, и если вы спрашиваете, понимает ли ребенок, почему его отправили на тайм-аут, то ребенок считает, что вы в нерешительности, что вам неловко проявлять свою власть. Это все звучит, как будто на самом деле вы хотите сказать: «Знаешь, солнышко, если бы это зависело только от меня, я бы никогда не проявила свою власть и не отправила тебя на тайм-аут, но ты вынуждаешь меня это делать». Такой эмоциональный анализ повседневных детских проступков придает им слишком большой вес и значение, которого они не заслуживают.
2. Не думайте, что, когда вы выпускаете ребенка из комнаты, вам необходимо уверить его в своей любви к нему. Некоторым родителям хочется сказать ребенку: «Ты же знаешь, что мама любит тебя, правда? Просто иногда мне не нравится, как ты себя ведешь». Нет никакой необходимости в этой ситуации подбадривать ребенка и тем более уверять его, что вы его любите. Ничего психологически травмирующего не случилось. Вы просто установили некий стандарт поведения и не оставили ребенку места для маневра. Это обычная, заурядная ситуация для родителей и детей, и если вы будете спрашивать ребенка, по-прежнему ли он уверен, что вы его любите, то вы сами придадите этому разговору непропорционально большое значение. Ваш ребенок решит, что вы не уверены в себе, что вас пугает ваша роль родителя и авторитета. Придерживайтесь сценария, рекомендуемого «лестницей».
3. Если вы говорите ребенку, что он может выйти из комнаты, а он отвечает: «Нет! Не хочу! Не выйду!», не поддавайтесь искушению вступить с ним в перебранку. Очевидно, за время своего пребывания в комнате ребенок не избавился от злости и желания поступать вам наперекор и по-прежнему готов отвергать вашу власть и пытаться утвердить свою. Отвечайте спокойно и просто: «Хорошо, как хочешь. Я просто хотела тебе сказать, что я не против, чтобы ты вышел из комнаты». И все Займитесь своими делами. Этими словами вы напоминаете ребенку, что вы контролируете ситуацию. Если ребенок должен что-то сделать, когда он выйдет из своей комнаты, напомните ему о его задании.

### Четвертая ступенька, сценарий № 2: ребенок сидит в комнате, но выражает свое негодование вслух

Если во время своего пребывания в комнате ребенок громко кричит или грубит вам, это нельзя считать приемлемым поведением. Когда дети в этой ситуации плачут или кричат, чаще всего они так выражают протест против того, что они считают величайшей несправедливостью по отношению к ним. Они могут кричать: «Я не хочу сидеть в своей комнате! Так нечестно, мама, пожалуйста, дай мне еще один шанс! Не заставляй меня сидеть здесь», «Сколько мне тут надо сидеть? Мама, иди сюда! Мама, ты плохая, позови папу!» Если ребенок выражает свой протест таким образом, лучше всего не давать ему кричать больше минуты.

Что же делать? Тут нужна некоторая ловкость, потому что, по правде говоря, не существует приемлемого способа заставить ребенка замолчать. Вы же не можете заткнуть ему рот. Поэтому так важно научиться избегать стычек, из которых вы не можете выйти победителем. К счастью, хотя вы не можете контролировать эту ситуацию напрямую, косвенный контроль возможен. Вот что вы можете сделать.

В ответ на громкие крики и протесты ребенка загляните обратно в его комнату (не подходите к ребенку) и громким шепотом скажите следующее:

«Ш-ш-ш! Не забудь, солнышко, что тайм-аут надо проводить тихо, а ты кричишь, так что время, которое тебе надо провести в твоей комнате, еще даже не началось».

Эти слова должны звучать как добрый совет. Вы должны показать, что не разозлились и не расстроились из-за реакции ребенка; вы понимаете, что он еще маленький, что ему нелегко. Вы на его стороне, вы просто напоминаете ему, что если он успокоится, то выйдет из комнаты быстрее.

Шепот в ответ на крики ребенка — важная составляющая вашей реакции. Во-первых, когда вы говорите шепотом, ребенку захочется услышать, что вы сказали. Кроме того, таким образом вы показываете, что вы спокойны, что вы контролируете ситуацию и не собираетесь препираться с ребенком. В отличие от ребенка вы знаете, что делаете. Вы объясняете ребенку, что нужно делать, направляете его в нужном направлении, и вам это дается легко. Ваша спокойная манера говорить показывает вашу компетентность и уверенность в своей власти; то, что вы пытаетесь помочь ребенку, доказывает, что вы ему не враг, а просто вы объясняете ему, как надо вести себя в вашей семье, а именно, придерживаться определенных стандартов поведения уметь владеть собой, уважать родителей и слушаться их. Ваш тон и спокойная манера вести себя показывают ребенку, что его громкие протесты не оказывают на вас сильного влияния и не имеют над вами власти.

Не волнуйтесь, что ребенок не услышит вас, потому что даже когда он кричит, он все равно прислушается к вашему шепоту. Он должен прекрасно вас услышать, а если все-таки не услышит, то в следующий раз будет прислушиваться к вашему шепоту более внимательно. И снова вам надо будет сказать очень тихо:

«Тихо, тихо, солнышко, ш-ш-ш! Имей в виду, что тайм-аут надо проводить тихо, а ты так кричишь, что время, которое тебе надо провести в твоей комнате, еще даже не началось».

И затем добавьте:

«Ты так громко кричишь, — а я не хочу, чтобы у нас в доме раздавались такие ужасные звуки, — я закрою дверь, чтобы ты не забывал, что надо вести себя потише».

Настало время закрыть дверь. Не вступайте с ребенком в дискуссию и не отвечайте на его протесты напрямую. После того как ВЬ1 закрыли дверь в комнату ребенка, не уходите далеко. Постойте Рядом с его комнатой, чтобы понять, нужна ли ребенку дальнейшая помощь, чтобы успокоиться.

Не разговаривайте с ребенком. Это ключевое правило «лестницы»: не надо лишних разговоров. Если вы хотите добиться успеха, то просто скажите ребенку, что ему надо сделать, убедитесь что он выполнил вашу просьбу, и не отвлекайтесь на протесты со стороны ребенка. Вы — родитель, вы должны быть лидером и авторитетом для детей. В данной ситуации неплохо, и даже полезно, не обращать на ребенка внимания. Если вы считаете нужным отвечать на все, что говорит ребенок, если, по-вашему, все его ребяческие высказывания заслуживают ответа — вы пропали. Дети прекрасно умеют протестовать и давить на родителей до бесконечности. Вы должны научиться не обращать внимания на их выходки и не давать им положительного подкрепления, иначе ребенок поймет, что в его руках действенная стратегия, которая дает ему власть над вами. Если ребенок кричит: «Нет, мама, подожди! Не закрывай дверь!», сохраняйте спокойствие и ничего не говорите в ответ. Выйдите из комнаты и закройте дверь, как и обещали.

Может быть, ваши действия на четвертой ступеньке приведут к тому, что ваш ребенок успокоится. В таком случае нет необходимости переходить к пятой ступеньке. Помните, что время тайм-аута пошло только тогда, когда ваш ребенок начал вести себя тихо и спокойно. Если его поведение остается приемлемым в течение нужного времени, то вы можете открыть дверь и сказать ему, что он может выходить. Не забудьте, что нужно сказать:

«Все, солнышко, можешь выходить».

### Четвертая ступенька, сценарий № 3: ребенок убегает из комнаты

На этапе «третьей ступеньки» ваш ребенок вскакивает со стула и убегает из комнаты, хотя вы ему сказали, что он должен оставаться в комнате. Какой можно сделать вывод о том, сколько у вас власти в отношениях с ребенком? Боюсь, что власти у вас очень мало, и такое поведение ясно свидетельствует о дисбалансе власти в семье (ДВС). Это поведение означает, что ему как никогда нужна ваша помощь; вам надо набраться решимости и найти в себе силы, чтобы научить ребенка придерживаться установленных вами правил. Именно поэтому вы не уходите далеко 0т двери: если ребенок выбежит из комнаты, вы его остановите. Постарайтесь поймать его побыстрее, чтобы он не отошел от своей двери больше чем на полметра. Разверните его, войдите с ним обратно в комнату и посадите его на кровать. Вот что нужно сказать в этом случае:

«Куда это ты идешь? Я же сказала, что тебе надо посидеть в комнате, пока я не скажу, что можно выходить, а я этого еще не сказала».

Не теряйте самообладания, говорите спокойным голосом. Помните, спокойная, уравновешенная манера — очень важная составляющая успешного дисциплинарного воздействия. Сохранять спокойствие может быть нелегко, если интенсивность протестов ребенка возрастает, но это очень важно. Держите свои эмоции под контролем, не поддавайтесь соблазну вести себя так же несдержанно, как ребенок. Если у вас нет контроля над собой, вы не сможете научить этому навыку ребенка.

Когда вы вернули ребенка в комнату и посадили его на кровать, посмотрите на него, если возможно, глаза в глаза. Поднимите вверх указательный палец, чтобы подчеркнуть важность того, что вы говорите, и твердым голосом, назвав ребенка его полным именем, скажите:

«Роман, я не шучу. Тебе надо побыть в комнате. Я сейчас выйду и закрою за собой дверь, чтобы ты не забыл, что тебе нельзя выходить из комнаты, пока я не разрешу».

Ничего больше не говоря, выйдите из комнаты и закройте Дверь. Снова не уходите далеко от двери на тот случай, если потребуется дальнейшее вмешательство.

На этом четвертая ступенька заканчивается. Ребенок или послушается вас и вернется в комнату, или ваши действия повлекут за собой истерику. Если ребенок начнет слушаться, доведите тайм-аут до конца, если же вы имеете дело с истерикой и поведением, Которое вышло из-под контроля, переходите на пятую ступеньку.

### Пятая ступенька: успокаивающее объятие

Дети, которых родители почти ни в чем не ограничивали и которые страдают от ДВС, не научились контролировать себя, уважать других людей и слушаться родителей. Они редко сталкивались с твердой властью родителей; им почти не приходилось иметь дело с разочарованием; они нечасто оказывались в ситуации, когда им бы не удалось настоять на своем. На этой ступеньке «лестницы» родители должны не сдаваться, при том что дети могут перейти всякие границы в своих протестах. Поведение ребенка может совершенно выйти из-под контроля: он может начать колотить в дверь комнаты, пинать дверь ногами, разбрасывать по комнате вещи, стаскивать с кровати простыни и одеяло, а также истерически кричать и плакать. По-моему, на этом этапе вы нужнее всего ребенку. Пятая ступенька предлагает детям и родителям решения, которые эффективно помогают справиться с неуправляемым поведением. Если у вас нет своих детей от трех до десяти лет, то вы, может быть, думаете, что неуправляемое поведение встречается только у эмоционально неуравновешенных или травмированных детей. Это совсем не так. Дети, у которых нет никаких психиатрических расстройств и психологических проблем, вполне могут демонстрировать оппозиционное, вызывающее или непредсказуемое поведение. Это не значит, что вы можете считать нормальным безобразное поведение; оно часто показывает, насколько сильно ДВС нарушил ваши отношения с ребенком. Когда поведение ребенка выходит из-под контроля, вам надо быть рядом с ним, а не уходить от него. Ему нужно, чтобы вы обняли его, утешили, помогли ему успокоиться. Когда в доме есть еще дети, а вам надо перейти на пятую ступеньку «лестницы», не волнуйтесь, это возможно. Просто скажите другим детям, что вам надо побыть с их братом или сестрой, чтобы помочь ему/ей успокоиться. Скажите, чтобы они чем-нибудь занялись, пока вы в комнате ребенка. Если у вас есть младенец, посадите его в кроватку или в манеж, чтобы он был в безопасности и вы могли помочь вышедшему из-под контроля ребенку Возможно, это будет нелегко, но не забывайте, что ставки высоки и только вы можете помочь вашему ребенку. Ваши дети рассчитывают на вас. В первый раз, когда вам придется применить «успокаивающее объятие», от вас потребуется больше всего усилий, но ребенку это быстро поможет, и в каждом следующем случае времени и энергии потребуется все меньше. Ваши усилия принесут желанные плоды.

#### РАЗВЕ НЕ ВСЕ ДЕТИ УСТРАИВАЮТ ИСТЕРИКИ?

В последнее время во многих семьях детские истерики принимают все более и более острую форму, поэтому неплохо было бы поговорить о том, как они отражаются на развитии ребенка. Когда детские истерики особенно интенсивны, а эмоции ребенка в полном беспорядке, это нельзя считать неопасным и временным явлением. Каждая истерика бьет по самовосприятию ребенка и по его чувству защищенности в отношениях с родителями. Ребенку начинает казаться, что он слишком «плохой», что родители не могут с ним справиться. Конечно, все дети время от времени устраивают истерики, но если истерики случаются очень часто, протекают интенсивно и всерьез нарушают семейный уклад, это свидетельствует о наличии более серьезной проблемы.

В некоторых случаях истерики детей и неспособность родителей справиться с ними создают замкнутый круг негативных эмоций, способствующих развитию детских страхов и других нарушений поведения. Парадоксальным образом дети, которые захватили больше всего семейной власти, оказываются не спокойными и уверенными в себе, а боязливыми и непредсказуемыми. Их неуправляемое поведение вредит не только их отношениям с членами семьи, но и их отношениям со сверстниками, успехам в школе и эмоциональному взрослению. По мере того как проходят месяцы и годы, эти эмоциональные бури могут приводить ко все более и более высокому риску серьезных неприятностей в семье, в школе и просто в окружающем мире.

### Что надо делать родителям, когда ребенок теряет контроль над собой?

Что вам нужно делать, когда истерика ребенка приводит к полной потере контроля? Может быть, надо отойти в сторону и подождать, пока ребенок не устанет бушевать и истерика не сойдет на нет? Или, наоборот, лучше подойти к нему и попытаться сдержать его физические импульсы и помочь ему успокоиться, если он не может сделать это сам?

Без малейших колебаний могу сказать, что, если вы физически больше и сильнее ребенка, гораздо лучше сдержать его и помочь ему вернуть контроль над собой. Именно в тот момент, когда его поведение наиболее отталкивающе и ваше инстинктивное желание — оттолкнуть его, ваше присутствие ему нужнее всего. Вы, возможно, не понимаете этого, но когда вы отворачиваетесь от ребенка, а он бьется в истерике, вы как бы говорите ему: «Я не могу помочь тебе, с меня хватит. Выкручивайся сам как знаешь». То есть ребенку не приходится рассчитывать на помощь, и было бы нереалистично думать, что ребенок в истерике каким-то образом, невзирая на раздирающие его эмоции, сможет успокоиться и снова вести себя разумно. Мы должны подойти к ребенку — а не уйти от него — обнять его, утешить, успокоить, сказать, что мы хотим помочь ему (и все это потом поможет ему успокаиваться самостоятельно), иначе он будет переживать все более серьезные эмоциональные и поведенческие расстройства, а также накапливать страхи и гнев.

### Успокаивающая близость родителей

Когда вы применяете успокаивающее объятие, вы переходите на новую ступень отношений с ребенком, которые помогут ему стать спокойнее и почувствовать уверенность в вашей компетентности и вашем авторитете. Когда вы вместе с ним проделаете этот путь, вы перейдете от хаоса к спокойствию, а потом — к глубокой любви, нежности и привязанности друг к другу. Вы оба почувствуете себя значительно лучше, перестав воевать друг с другом и избавившись от негативных эмоций, которые мешали вам сблизиться. После того как вы примените успокаивающее объятие всего один или два раза, ваш ребенок, несмотря на свое отчаянное сопротивление, почувствует облегчение от того, что вы готовы сдерживать его, и будет благодарен вам за помощь. Вы тоже будете довольны, потому что ваш ребенок станет более привязан к вам и его настроение в целом улучшится.

Все дети, склонные к эмоциональным всплескам и буйному поведению, с которыми я работала, стыдились своего «плохого» поведения и чувствовали себя очень виноватыми. Они просто не показывали этого родителями и не признавались в этом напрямую. Очень часто, когда дети начинают лучше владеть собой, уважать родителей и слушаться их, это совпадает со скачками в развитии: они вдруг осваивают новые навыки, на которые раньше у них просто не было сил и энергии. Это и понятно: став более организованными, более стабильными эмоционально, научившись лучше контролировать себя, они готовы продвинуться в развитии.

Я рассказываю о технике «успокаивающее объятие» на пятой ступеньке «лестницы», но на самом деле его можно применять на любой ступеньке, если поведение ребенка вышло из-под контроля. Например, это может произойти на третьей ступеньке, когда вы отправляете ребенка в его комнату. Он может попытаться ударить или толкнуть вас, и тогда вам нужна будет ваша физическая сила, чтобы отвести ребенка в комнату. Если он не успокаивается, а продолжает вести себя агрессивно, примените «успокаивающее объятие». Уединенность и замкнутое пространство комнаты ребенка делают ее весьма подходящим местом для «успокаивающего объятия», но если вы не дошли до комнаты, потому что ребенок сопротивляется, обнимите его где угодно.

С практической точки зрения применение «лестницы» от начала до конца отнимает довольно много времени, особенно если ребенок очень буйный. В начале этапа коррекции весь процесс занимает от двадцати минут до получаса. Не отчаивайтесь: если вы сосредоточитесь и будете четко придерживаться всех рекомендаций, это принесет ощутимые результаты уже через несколько Дней. Довольно скоро ваш ребенок будет делать то, о чем его попросили, на второй ступеньке, а если ему и понадобится пойти в свою комнату, то он не будет сопротивляться, а в комнате будет вести себя тихо, потому что он уже немного научится контролировать себя и свои эмоции. Пока этого не произошло, вам придется тратить много времени, внимания и энергии, чтобы вернуть себе Власть и положение семейного лидера.

Когда вы держите ребенка, будьте доброжелательны и старайтесь успокоить его. Надо, чтобы ребенок чувствовал, что вы хотите помочь ему. Я всегда напоминаю родителям о том, что они не против ребенка, родители и ребенок — одна команда. Вы помогаете ребенку, поддерживаете и учите его, и хотя некоторые уроки могут прийтись ему не по вкусу, поверьте, его гнев быстро улетучится, если он усвоит урок. Зато если урок усвоен не будет гнев будет накапливаться еще долго.

«Успокаивающее объятие» — это чрезвычайно сильный и действенный метод, который помогает детям научиться контролировать себя и свои эмоции. Кроме того, он помогает родителям и детям сблизиться. Воспользовавшись этим методом два-три раза, вы, скорее всего, увидите значительное улучшение ситуации. Если этого не происходит и ваш ребенок по-прежнему отчаянно сопротивляется, становится еще более враждебным и злым по отношению к вам или вам приходится применять «успокаивающее объятие» еще чаще, тогда перестаньте применять этот метод. Если вы начали этап коррекции, не прибегая к помощи профессионал, вам пора перестать пользоваться пятой ступенькой, пока вы не получите рекомендации детского психолога по поводу того, как вам действовать дальше.

### Когда нужно успокаивающее объятие?

Успокаивающее объятие нужно, когда ребенок дерется, толкается, кусается, бросает или ломает вещи, пинает ногами мебель, устраивает разгром у себя в комнате или когда его действия могут принести вред ему или окружающим. Успокаивающее объятие нужно только тогда, когда ребенок становится по-настоящему неуправляемым.

### Когда успокаивающее объятие не нужно?

Каждый родитель должен решить, как будет лучше для его ребенка и его семьи, в зависимости от индивидуальных характеристик и конкретных обстоятельств. Чтобы применить успокаивающее объятие правильно, безопасно для всех и не теряя уважения к ребенку, необходимо, чтобы родитель был спокойнее, терпеливее, умнее и сильнее ребенка. Поэтому родители с физическими ограничениями или страдающие от собственных эмоциональных потрясений могут быть не готовы к этому методу. Кроме того, надо учесть и физическое состояние ребенка. Например, прежде чем применять этот метод с ребенком, у которого ДЦП или другая серьезная болезнь, посоветуйтесь с врачом и выясните у него, подходит ли этот метод для вашего ребенка и безопасен ли он для него. Если вы сомневаетесь в пригодности этого метода из-за своих ограничений или из-за ограничений ребенка, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Успокаивающее объятие не надо применять с детьми, которые пострадали от сексуальных домогательств или пережили в прошлом другую тяжелую психологическую травму. Объятие может спровоцировать в таких детях посттравматическую стрессовую реакцию. Если ваш ребенок в прошлом был психологически травмирован и теперь его поведение выходит из-под контроля, посоветуйтесь с опытным психологом по поводу того, как лучше всего помочь ему.

### Сохраняйте спокойствие

Дисциплинируя ребенка, проявляйте свою власть и физическую силу ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы утвердить ваш авторитет и держать ребенка под контролем. Ни в коем случае не обнимайте ребенка, если чувствуете, что сами себя не контролируете. Злость и обида только все испортят, объятие должно вызывать у ребенка чувство теплоты и безопасности. Сохраняйте спокойствие, держите себя в руках, ведите себя как компетентный и надежный человек. Если вы не можете справиться со своими эмоциями, попросите вашего партнера заменить вас, пока вы не успокоитесь и не будете готовы справиться с ребенком.

### Пять этапов успокаивающего объятия

Успокаивающее объятие состоит из пяти этапов. Смысл успокаивающего объятия — поддержать ребенка, который вышел из-под контроля и не может успокоиться, дать ему почувствовать, что родители любят и уважают его. Ребенка надо сдержать, но при этом он должен чувствовать себя в безопасности.

Успокаивающее объятие устанавливает четкую структуру власти. Когда вы держите бьющегося в истерике ребенка, вы испытываете довольно сильные переживания. Переживая эмоциональный взрыв ребенка вместе с ним, вы устанавливаете крепкую, тесную и оздоравливающую связь между вами. Именно в этом и заключается терапевтическая ценность процесса, и он поможет вам и ребенку установить более здоровые и тесные отношения друг с другом. Успокаивающим объятием лучше всего пользоваться матери или отцу, а не няням, бабушкам, дедушкам, тетям, дядям, братьям или сестрам.

#### УСПОКАИВАЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ - ЭТАП 1

Подойдите к ребенку и мягко скажите:

«Дорогой мой, ты совсем разбушевался, и, конечно, я не хочу, чтобы ты ударил меня, поранил себя или сломал что-то у себя в комнате. Детям вредно так расстраиваться. Я тебя подержу, пока ты не успокоишься».

Встаньте лицом к ребенку, протяните вашу доминирующую руку (правую — если вы правша, левую — если вы левша) и возьмите ребенка за руку по диагонали от вас. Если вы правша, то вы возьмете его за левую руку. Возьмите его запястье (не кисть руки, иначе ему будет очень легко вырвать руку), перекрестите руки ребенка на груди (в виде буквы «X»), держа его запястья на уровне его талии. Запястье левой руки ребенка должно оказаться рядом с его правым бедром, а запястье правой руки — с левым бедром. Таким образом, руки ребенка оказались «обезврежены».

#### УСПОКАИВАЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ - ЭТАП 2

На этом этапе разрушительная энергия ребенка перейдет из рук в ноги, и он начнет пинаться и вырываться. Следовательно, надо ограничить движения ног. Потяните запястья ребенка вниз, чтобы он сел на пол. Сядьте на пол вместе с ребенком, сзади него, раздвинув ноги и притянув ребенка поближе к себе. Спина ребенка будет облокачиваться на вашу грудь, а его запястья вы по-прежнему будете держать на уровне его талии.

Держа ребенка за запястья, скрестите ноги по-турецки так, чтобы они оказались выше ног ребенка. Если ребенок маленький или его почти не надо сдерживать, согните только одну ногу. Когда ребенок сопротивляется, применяйте физическую силу ровно настолько, насколько нужно, чтобы сдержать его.

#### УСПОКАИВАЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ - ЭТАП 3

Теперь, когда вы держите руки и ноги ребенка, он может начать «бодаться», запрокидывая голову назад. Положите небольшую подушку или еще что-нибудь мягкое между головой ребенка и вашей грудью. (Если вы подумаете о подушке заранее и положите ее рядом, это поможет вам на данном этапе.) Чтобы взять подушку, вам придется на некоторое время отпустить одно из запястий ребенка, поэтому сделайте это быстро и снова возьмите запястье ребенка. Подушка не остановит движения головы ребенка, но, по крайней мере, ни вам, ни ему не будет больно.

#### УСПОКАИВАЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ - ЭТАП 4

Теперь, когда движения ребенка ограничены, продолжайте держать его вплоть до конца пятого этапа, когда он успокоится, перестанет биться у вас в руках и прекратит сопротивляться физически и вербально. Учитывая, что к моменту, когда необходимо «успокаивающее объятие», дети уже «на взводе», объятие может быть довольно интенсивным переживанием как для ребенка, так и для родителя. Во время объятия, когда ребенок сопротивляется, реагируйте на его действия ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы ограничить движения ребенка и обеспечить его и вашу безопасность. Не применяйте больше физической силы, чем нужно. Держите ребенка то крепче, то слабее, не отпуская его до тех пор, пока он не успокоится и не расслабится.

#### СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

##### Будьте внимательны и осторожны

Очень внимательно наблюдайте за ребенком; вы должны сделать так, чтобы на всех этапах захвата ваши действия могли успокоить, утешить и умиротворить ребенка. Не подключайтесь к эмоциям ребенка, не злитесь и не раздражайтесь. Если это все же случилось, то лучше всего позвать вам на смену супруга/супругу или прекратить объятие и попробовать в другой раз. Я обучаю родителей этому методу в течение пятнадцати лет, и за это время ни один ребенок не пострадал физически или морально. Однако совершенно очевидно, что во время объятий существует потенциальная возможность сделать ребенку больно, так как вы все более ограничиваете его движения. Большинство детей во время захвата будут кричать: «Отпусти! Мне больно!», поэтому обязательно старайтесь сами тщательно и объективно оценивать, не делаете ли вы ребенку больно. Может быть, вы держите его слишком крепко? Может быть, у него стеснено дыхание? Все время прислушивайтесь к дыханию ребенка. Сохраняете ли вы спокойствие, говорите ли успокаивающим голосом? Следите за собой и за тем, насколько крепко вы держите ребенка. Возможно, из-за выброса адреналина вы держите ребенка с большей силой, чем вам кажется. Не пытайтесь удержать ребенка, который слишком большой или слишком сильный для вас. Кроме того, если во время объятия ваш ребенок ведет себя очень странно или все время смеется, вам надо перестать применять этот метод и обратиться к психологу.

Среднее время успокаивающего объятия — двадцать минут. Когда ребенок успокоится, посидите рядом пару минут, а потом вставайте.

#### УСПОКАИВАЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ - ЭТАП 5

После того как вы ограничили движения ребенка и он не может выражать свой протест физически, он перейдет ко все более яростным словесным протестам. Ниже приводятся примеры разнообразных словесных протестов и примеры уместных ответов на них.

**1-я фаза протеста: «Ты делаешь мне больно!»**

«Ты делаешь мне больно! Я не могу дышать! Отпусти! Мне больно!»

«Нет, малыш, я не делаю тебе больно. Я просто крепко держу тебя, потому что ты совсем разбушевался».

«ОТПУСТИ!»

«Конечно, я тебя отпущу — когда ты успокоишься. Я тебя подержу, чтобы помочь тебе успокоиться».

Подобные протесты могут продолжаться в течение нескольких минут. Не отвечайте на протесты слишком многословно, повторите ваши заверения несколько раз, и все.

**2-я фаза протеста: «Я тебя ненавижу!»**

Эта фаза протеста — самая интенсивная. На этом этапе ребенок выплескивает свой гнев и раздражение. Ребенок может сказать что-нибудь в высшей степени неприятное, например:

«Я тебя ненавижу; ты хочешь меня убить! Ты самая плохая мама на свете; уйди от меня!», или: «Я выпрыгну из окна и убегу из дома, и ты меня больше никогда не увидишь!», или: «Так нельзя поступать с детьми! Я все расскажу! Я расскажу полиции, что ты делаешь мне больно! Я на тебя в суд подам!», «Я тебя убью и разрушу весь этот дом, и ты мне ничего не сделаешь!»

Отвечайте тихо, спокойно и мягко:

«Я знаю, малыш, ты очень разозлился, я понимаю. Но это не страшно, потому что мама рядом, я помогу тебе. Я тебя держу, и я тебя не отпущу. Мама с тобой, малыш, я держу тебя и не отпущу. Все будет хорошо».

**3-я фаза протеста: «Я хочу в туалет!»**

Это последняя отчаянная попытка ребенка вернуть себе власть. «Мне надо в туалет. Я ужасно хочу писать!»

«Хорошо, малыш, конечно, только сначала успокойся!»

«Мне прямо сейчас надо в туалет, иначе я описаюсь!»

«Ничего страшного, описаешься — мы тебя переоденем. Главное — чтобы ты успокоился и пришел в себя».

Хотя многие дети прибегают к этой уловке и говорят, что им срочно нужно в туалет, чтобы вы их отпустили, на самом деле дети очень редко писаются в этот момент. Если с вашим ребенком такое действительно может случиться, подготовьтесь к этому заранее посадите ребенка на полотенце и действуйте, как предлагается здесь. Вашему ребенку очень нужна ваша помощь и поддержка.

Здесь возможны некоторые варианты. Ребенок может сказать: «Меня сейчас стошнит», или: «Мне нужен носовой платок», или «Я хочу пить». Вне зависимости от его требования говорите то, что предложено выше. Обязательно говорите с ребенком спокойно и по-доброму.

Если во время успокаивающего объятия возникают непредвиденные обстоятельства, нарушающие последовательность действий (например, ребенок вырвался от вас), главное — сохраняйте спокойствие. Не теряйте авторитетную и спокойную манеру поведения. Как можно быстрее снова возьмите ребенка и держите его, продолжая его успокаивать.

### Окончание успокаивающего объятия

В какой-то момент ребенок перестанет сопротивляться и расслабится у вас в руках. Во многих случаях, особенно если его протесты были интенсивными, ребенок разражается слезами. К удивлению родителей, эти слезы чаще всего не от гнева и раздражения. Это очищающие слезы, идущие из глубины души ребенка. Скорее всего, ребенок будет искать у вас утешения. Обнимите его и ласково скажите:

«Все в порядке, малышка. Ты же еще маленькая, тебе еще многому надо научиться. Всем детям надо многому научиться. Не волнуйся, мама и папа тебе помогут. Ничего страшного не произошло. С тобой все в порядке, и со мной тоже. Я тебя очень люблю».

Посидите рядом несколько минут и, когда ребенок окончательно успокоится, скажите:

«Все, малышка, пойдем в ванную, тебе надо умыться, высморкаться и попить водички».

Возьмите ребенка за руку и отведите в ванную. В ванной скажите не слишком серьезным тоном:

«Ты ужасно рассердилась, да? Из тебя вышло довольно много злости. Думаю, что в следующий раз тебе будет уже легче».

Перейдите к следующему этапу, протянув ребенку руку и сказав:

«Так что мы собирались делать?»

Предложите пойти и сделать то, о чем вы изначально попросили ребенка, «вместе». Не надо дальнейших заверений, объяснений, извинений или указаний. Это завершает пятую ступеньку и «лестницу» в целом.

Вы дошли до конца! Вы не только проявили себя как эффективный родитель, но и вступили на путь, который улучшит поведение вашего ребенка и благополучие семьи в целом. Я надеюсь, что вы ощущаете чувство глубокого удовлетворения, которое сопровождает отлично выполненную работу. Во всяком случае, вы должны это ощущать!

## ЛЕСТНИЦА В КРАТКОМ ИЗЛОЖЕНИИ

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬКА:**

**ДРУЖЕСКОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ К СОТРУДНИЧЕСТВУ**

Дружелюбным, бодрым голосом ласково позовите ребенка и скажите:

«Ну, малыш, пора выключать телевизор».

Дайте ребенку разумный временной интервал для того, чтобы выполнить вашу просьбу. Если он не послушался, переходите на вторую ступеньку.

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬКА:**

**НАПОМИНАНИЕ «Я ГОВОРЮ СЕРЬЕЗНО»**

Перейдите от веселого и дружелюбного тона на более деловой; не употребляйте ласковое прозвище, назовите ребенка его полным именем:

«Эдуард, я только что сказала, что пора выключить телевизор. Я повторяю это во второй раз. Если тебе понадобится еще одно напоминание, тебе придется отправиться в свою комнату».

Иногда бывает полезным подчеркнуть напоминание с помощью указательного пальца, направленного вверх и слега наклоненного. Если ребенок снова не слушается, переходите на третью ступеньку.

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬКА:**

**ТАЙМ-АУТ В КОМНАТЕ РЕБЕНКА**

*Третья ступенька, первая часть: отведите ребенка в его комнату*

Эта ступенька начинается не со слов, а с действий! Подойдите к ребенку, прежде чем что-либо говорить. Теперь, когда вы стоите с ним рядом, скажите:

«Ну хорошо, отправляйся в свою комнату».

Не вступайте в разговор и не отвечайте на протесты и мольбы ребенка. Сделайте исключение только в одном случае: если ребенок говорит: «Но я как раз собирался выключить телевизор, ну пожалуйста, я же как раз собирался, так нечестно...», вы можете ответить, спокойно и по-доброму:

«Это прекрасно, что ты как раз собирался выключить телевизор. Я уверена, что в следующий раз ты не будешь ждать так долго. Ты не забудешь, что я прошу тебя что-то сделать только два раза. А теперь пойдем, на сей раз тебе придется посидеть у себя в комнате».

Затем, ни говоря больше ни слова, действуя быстро и решительно, отведите ребенка в его комнату, или идя за ним, или неся его на руках. Если ребенок физически теряет контроль над собой, сопротивляясь вам, когда вы ведете его в комнату, переходите к пятой ступеньке — к успокаивающему объятию.

*Третья ступенька, вторая часть: назовите условия*

Посадите ребенка на кровать и скажите ему твердо, но без угрозы в голосе:

«Посиди в комнате, пока я не скажу тебе, что можно выходить».

Больше ничего не говорите. Повернитесь и выйдите из комнаты, оставив дверь открытой. Будьте недалеко от двери в комнату, но не на виду у ребенка.

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬКА:**

**ЗАКРОЙТЕ ДВЕРЬ**

Дальше события могут развиваться по одному из трех сценариев. Реагируйте соответствующим образом.

*Четвертая ступенька, сценарий №1: ребенок спокойно сидит в комнате*

Если ребенок остается в комнате и при этом ведет себя подобающим образом, загляните к нему в комнату через несколько минут (прибавьте примерно две минуты к возрасту ребенка) И скажите:

«Все, солнышко, можешь выходить».

Если ребенок отвечает «Не хочу выходить!», пытаясь таким образом показать, кто здесь главный, просто скажите:

«Хорошо, как хочешь. Я просто хотела тебе сказать, что я со своей стороны не против, чтобы ты вышел из комнаты».

И можете уходить от комнаты ребенка.

*Четвертая ступенька, сценарий № 2: ребенок сидит в комнате, но выражает свое негодование вслух*

Ребенок не выходит из комнаты, но громко кричит и выражает словами свое негодование. Через минутку загляните обратно в его комнату (не подходите к ребенку) и громким шепотом скажите следующее (говорите спокойно, доброжелательно, как будто вы даете ребенку очень хороший совет):

«Ш-ш-ш! Не забудь, солнышко, что тайм-аут надо проводить тихо, а ты так кричишь, что время, которое тебе надо провести в твоей комнате, еще даже не началось. Ты так громко кричишь, — а я не хочу, чтобы у нас в доме раздавались такие ужасные звуки, — я закрою дверь, чтобы ты не забывал, что надо вести себя потише».

Закройте дверь, но не уходите далеко. Оставайтесь рядом с дверью.

*Четвертая ступенька, сценарий № 3: ребенок убегает из комнаты*

Ваш ребенок игнорирует ваше указание не выходить из комнаты и пытается выйти (поэтому вы и не уходите далеко от двери). Положите руки ему на плечи, когда он пытается выйти из комнаты и скажите:

«Куда это ты идешь? Я же сказала, что тебе надо посидеть у себя в комнате».

Разверните ребенка и отведите его обратно к его кровати или отнесите его, если это необходимо. Когда вы снова посадили ребенка на кровать, скажите:

«Я не шучу, дорогой. Тебе надо побыть в комнате, пока я не скажу, что тебе можно выходить. Я сейчас выйду и закрою за собой дверь, чтобы ты не забыл, что тебе нельзя выходить из комнаты, пока я не разрешу».

Ничего больше не говоря, выйдите из комнаты и закройте дверь. Снова остановитесь рядом с дверью на тот случай, если вашему ребенку понадобится ваша помощь, чтобы успокоиться.

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬКА: УСПОКАИВАЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ**

Встаньте рядом с закрытой дверью в комнату ребенка, скажите спокойным, ласковым голосом:

«Малыш, еще немного, и ты совсем потеряешь контроль над собой. Сядь на кровать, посиди и успокойся».

Если ребенок не может успокоиться, становится неуправляемым эмоционально или физически, откройте дверь, подойдите к ребенку и примените успокаивающее объятие.

## «Лестница» вне дома

Очень часто, когда я рассказываю родителям про ступеньки «лестницы» и объясняю, что нужно говорить на каждом этапе, они говорят: «Прекрасно. Мы все поняли. А вот что нам делать, когда дети начинают плохо вести себя вне дома?» Это вполне законный вопрос, так как действительно не совсем очевидно, как можно приспособить «лестницу» к тем ситуациям, когда дети плохо ведут себя в машине, в ресторане, в магазине или во время визита к друзьям или родственникам. Тем не менее это возможно, в чем вы и убедитесь, если прочитаете эту главу.

Для начала заметим, что в целом исправлять поведение детей на публике сложнее: бывает очень не просто не обращать внимания на критические взгляды, которые бросают на вас друзья, родственники и просто посторонние люди. Кроме того, иногда поведение вашего ребенка требует от вас отменить свои планы и поехать домой. Это всегда обидно, особенно если приходится уходить откуда-нибудь, где вам очень хотелось побывать. Чтобы исправлять поведение ребенка на публике, требуется больше зрелости, уверенности в себе и самоконтроля, чем дома. Когда вы строите планы поехать в гости или по делам, будьте реалистичны — подумайте, по силам ли это вам и вашему ребенку.

Если вы пытаетесь исправить дисбаланс власти в семье (ДВС) и ребенок пока еще не уважает ваш авторитет, лучше всего в течение нескольких дней исправлять поведение ребенка дома, восстанавливая правильную динамику власти, и только потом начинать куда-то ходить с ребенком.