

ЗНАМЕНИТАЯ СИСТЕМА ТОМАСА ФЕЛАНА

МАГИЯ НА 1-2-3

КАК ПЕРЕСТАТЬ
СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА
И НАЧАТЬ ОБЩАТЬСЯ СПОКОЙНО
И С УДОВОЛЬСТВИЕМ



БЕСТСЕЛЛЕР
AMAZON.COM

Фелан Т. «Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием / Т. Фелан — «Эксмо», 2016 — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей)

Введение

Еще вчера ваш ребенок был забавным и милым карапузом, а сегодня дом превратился в место военных действий: малыш капризничает, упрямится и совсем не слушается. Даже у самых прекрасных и любящих мам и пап в таких условиях опускаются руки. Томас Фелан, доктор философии и клинический психолог, двадцать лет исследовал вопросы детской дисциплины и проводил консультации для родителей. Объединив полученные результаты, он создал простой и эффективный метод воспитания «Магия на 1-2-3». Этот прием избавит вас от вечных препирательств и непослушания и создаст в семье спокойную, счастливую и здоровую атмосферу.

Проявление психологических и поведенческих проблем у детей, требующих психологической помощи

- им трудно сосредоточиться и сидеть спокойно;
- они отстают в развитии речи, избегают взаимодействия и общения, их интересы ограничены;
- они ведут себя неприемлемо, враждебно или вызывающе;
- у них наблюдается чрезмерная тревожность или сильный страх разлуки;
- пропал интерес к развлечениям и появилась раздражительность;
- дети проявляют физическую или вербальную агрессию;
- они не могут или отказываются соблюдать соответствующие их возрасту нормы и правила;
- у них наблюдаются проблемы с познанием окружающего

Реакции детей на смену стиля взаимодействия (применения нового метода воспитания)

1-я группа детей – начинает сотрудничать, включаясь в новые отношения;

2-я группа – противоборствует (проверяет, действительно, ли вы уверены в новом методе воспитания). Важно твердо стоять на своем, обходясь при этом без ссор, ругани и наказаний, и в течение недели или двух дети перейдут к сотрудничеству.

Базовые правила эффективного воспитания



1. С одной стороны, родители **теплые и доброжелательные** (означает заботиться об эмоциональных и физических потребностях ребенка, проявлять чуткость к переживаниям ребенка. Это значит, что вы делите с ним радость от знакомства с новым другом, успокаиваете, когда он роняет мороженое, с сочувствием выслушиваете гневный рассказ о несправедливом воспитателе и т.п.)
2. С другой – **требовательные и твердые**.

Такая философия воспитания несет ребенку следующие **послания**:

1. Теплое и доброжелательное: **Я люблю тебя и забочусь о тебе.**
2. Твердое и требовательное: **Я кое-чего ожидаю от тебя.**

Примеры уместного использования доброжелательности - требовательности

Эффективные родители ожидают, что их дети будут уважать правила и ограничения, которые накладываются на их поведение. А когда вырастут, смогут справляться с превратностями жизни (которых, как вы знаете, немало!).

Эти два родительских качества – теплота-доброжелательность и твердость-требовательность – не противоречат друг другу. В некоторых ситуациях требуется первое, в иных – второе, а иногда – и то и другое. Например, что, если ваша дочь ударила брата? Здесь нужна требовательная сторона воспитания. А если дочь без напоминания покормила собаку? Наступает очередь теплоты.

А когда пора укладываться в кровать? Необходима теплота и твердость. Теплота означает, что вы уютно устраиваетесь в кровати с ребенком и посвящаете пятнадцать минут сказке перед сном. С другой стороны, необходима твердость, чтобы ребенок подготовился ко сну (почистил зубы, принял ванну или душ, переоделся в пижаму и т. д.) прежде, чем вы начнете рассказывать сказку. А в девять часов вы твердо скажете, что пора гасить свет, без всяких «но» и «если».

Стиль родительского воспитания - модель поведения для ребенка

Автоматический

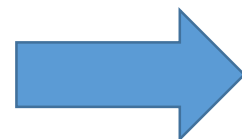
и

Осознанный



Положительные
реакции
*Например,
умение слушать
и хвалить
ребенка за
приложенные
усилия*

Вредные, разрушающие
душевное равновесие
привычки
*Например, мама
срывается на крик, когда
семилетняя
дочь никак не хочет
укладываться спать –
потому что «в ее
кладовке кто-то
скребется»*



Придерживаться своих положительных
автоматических привычек.

Выявлять вредные, бесполезные и
нарушающие душевное равновесие
автоматические привычки,
избавляться от них

Тренироваться, тренироваться и еще
раз тренироваться! Усердно и
осознанно работать, пока новые
методы не станут автоматическими

Три обязательных вида деятельности родителей в эффективном воспитании детей

№ 1 – исправление неприемлемого поведения(основана на **требовательной родительской роли**). Для этого надо использовать счет на 1–2–3 , и вы будете приятно удивлены, насколько эффективна эта простая техника.

№ 2 - поощрение хорошего поведения(**потребуется привлечения обеих стратегий: и теплоты, и требовательности**).

№ 3 – укрепление отношений с детьми (полностью **зависит от теплоты** в родительском уравнении).

Пример: сейчас суббота, и у вас есть несколько часов, чтобы провести их дома, – редкий случай! Все ушли. Вы слушаете музыку и занимаетесь своими делами. И вот хлопает входная дверь и в квартиру врывается ваш ребенок. Какие чувства вы испытываете в этот момент? «О нет, кайф закончен!» или «Отлично, у меня появилась компания!»? Второй вариант больше похож на то, что ребенок вам нравится.

Очень важно, чтобы дети вам нравились и чтобы у вас были хорошие отношения. Во-первых, так веселее жить. Во-вторых, дети милы и забавны и большую часть времени и этим стоит наслаждаться. Ведь ребенок растет только один раз.

Тактика укрепления отношений с детьми:

Доброжелательное слушание

Избегание гиперопеки

Хорошее времяпрепровождение один на один

Совместное решение проблем

Стоп- и- старт-поведение

- Если говорить о дисциплине, можно выделить две глобальные проблемы: 1) дети делают что-то, с вашей точки зрения, нехорошее, и вы хотите это (например, нытье) остановить («стоп»); или 2) не делают что-то хорошее, и вы хотите, чтобы они начали («старт») это делать (например, одеваться). В «Магии на 1–2–3» это называется стоп-поведением и старт-поведением.

- В повседневной суете вы могли не сильно озадачиваться разницей между стоп- и- старт-поведением, но эта разница исключительно важна для такого стоп-поведения, как нытье, споры, вопли и поддразнивание, используйте технику «1–2–3», или счет. Это простая, спокойная и наглядная процедура.

- Для решения проблем со старт-поведением предлагается на выбор семь тактик, которые можно использовать по отдельности или в сочетании. Это - похвала, простые просьбы, кухонный таймер, система вычетов, естественные последствия, заполнение таблиц и вариации счета. Тактики старт-поведения, как вы могли догадаться, требуют немного больше размышлений и усилий, чем счет.

- Если хорошее поведение требует от ребенка больше мотивации, то мотивация должна быть и его у мамы с папой.

Вывод: относительно просто прекратить стоп-поведение при помощи счета, если вы все сделали правильно. Для запуска старт-поведения нужна более хитрая тактика.

Почему нужно помнить, что дети – это просто дети

У родителей и учителей есть один стереотип в отношении маленьких детей. Это наивное представление ведет к проблемам с дисциплиной и к бурным сценам, которые иногда заканчиваются руганью и шлепками. Это представление о ребенке как о «маленьком взрослом». Взрослые предполагают, что дети по сути своей благоразумны и неэгоистичны. Иными словами – они просто маленькие версии взрослых. И плохо себя ведут дети лишь потому, что у них недостаточно информации для совершения правильных действий. И только в этом вся проблема. Какое решение? Просто снабдить ребенка фактами!

Например, ваш восьмилетний сын в очередной раз дразнит пятилетнюю сестру. Как вам следует поступить? Если сын – это «маленький взрослый», вы просто усаживаете его перед собой, спокойно смотрите ему в глаза и выкладываете три весомые причины, почему он не должен дразнить сестру. Во-первых, ей обидно. Во-вторых, вы сердитесь на него. В-третьих, и это самое важное, как бы он сам себя чувствовал, если бы с ним кто-то обращался подобным образом?