

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д42

Kim John Payne
THE SOUL OF DISCIPLINE
Copyright © Kim John Payne 2015

Джон Пейн, Ким.
Д42 Родители-путеводители. Как проложить маршрут счастливого детства [перевод с англ. И.В. Антипкиной] / Ким Джон Пейн. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-099658-2

Думаете, что отказ убирать игрушки, невыполненное домашнее задание и хлопанье дверью — всего лишь очередные капризы ваших детей? Нет, полагает американский психолог Ким Джон Пейн, это отчаянная попытка ребенка привлечь внимание родителей. По мере взросления вы нужны ему в качестве строгого Правителя, ограничивающего эмоциональные порывы, опытного Садовника, помогающего развивать мировоззрение, и мудрого Наставника, дающего важный совет. Вжиться в эти роли, разобраться в сценарии и закончить его хеппи-эндом помогут советы, предложенные автором.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-099658-2

© Антипкина И.В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Эта книга посвящается вам,
дорогие родители, за любовь и радость,
которые вы приносите в свою семью*

Содержание



| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 12 |
| Три фазы | 13 |
| А если проблема зашла слишком далеко? | 15 |
| Баланс дисциплины и поддержки..... | 16 |
| Как пользоваться книгой | 17 |
| И прямо перед тем, как начать... .. | 18 |

Часть первая ОБЩИЙ ПЛАН

| | |
|---|----|
| 1. НЕПОСЛУШНЫЙ ИЛИ СБИВШИЙСЯ С ТОЛКУ? | 21 |
| Начнем с азов: что такое потеря ориентиров..... | 22 |
| Принцип эхолота | 22 |
| Поиск ориентиров в игре | 26 |
| Когда нормальное становится ненормальным..... | 28 |
| Дети растут и меняются | 30 |
| Устранение лишнего: «Все, что не Давид» | 33 |
| Понимая сопротивление | 36 |
| Дети на осадном положении | 41 |
| Борьба детей — борьба родителей | 44 |
| Чудеса лобных долей | 44 |
| Наводнение и спокойствие..... | 47 |
| 2. ТРИ ФАЗЫ ВОСПИТАНИЯ..... | 49 |
| Границы проясняют, а стены разделяют..... | 50 |
| Умные подстраивающиеся границы..... | 51 |
| Опасности неуловимых границ | 51 |
| Границы меняются по мере роста ребенка | 52 |

| | |
|---|----|
| Границы расширяются, когда развивается мир внутренней речи..... | 53 |
| Правитель — Садовник — Наставник | 58 |
| Дисциплина и развитие ребенка | 60 |
| Фаза первая | 63 |
| Фаза вторая | 64 |
| Фаза третья..... | 65 |
| От стадии к стадии, по порядку | 67 |

Часть вторая ПРИНЦИП ПРАВИТЕЛЯ

| | |
|---|-----|
| 3. ПРАВИТЕЛЬ: ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПОСЛУШАНИЯ..... | 71 |
| Послушание создает силу воли | 72 |
| Ограничения и границы создают путь к послушанию..... | 74 |
| Пять важных составляющих здорового послушания | 77 |
| Подробности | 78 |
| Переход, который удался | 92 |
| Что насчет предупреждений? | 95 |
| Не слишком ли много времени надо на все это? | 96 |
| Сделайте переходы ритмичными..... | 96 |
| 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПОСЛУШАНИЯ..... | 99 |
| Требование «Не сейчас» | 100 |
| Постоянные прерыватели..... | 102 |
| Войны за внимание..... | 105 |
| Неприятная правда о воспитании в присутствии телефонов и компьютеров..... | 107 |
| Вакуум взаимоотношений | 108 |
| Простая надежда | 109 |
| Про «качественное время»..... | 111 |
| Уважение и вежливость..... | 112 |
| Отработка мелочей | 113 |
| Дары распорядка и предвкушения | 114 |
| В завершение | 118 |
| 5. УКАЗАНИЯ И ИНСТРУКЦИИ ИЛИ СОВЕТЫ И ПРОСЬБЫ?..... | 119 |
| Рассмотрим суть проблемы..... | 121 |
| Длинные лабиринты..... | 122 |
| Судья и присяжные..... | 123 |
| Размышления о долгосрочных последствиях..... | 123 |
| Мысли о других и эмоциональная гибкость..... | 124 |

| | |
|--|-----|
| Каскад несовпадений | 125 |
| Семь причин обходиться без предположений | 127 |
| Варианты решения проблемы | 129 |
| Указания через указания | 134 |
| Указания создают внутреннюю структуру действий | 136 |
| Сперва общее, потом инструкции | 137 |
| Сперва дать обзор, потом указания | 139 |
| Слишком много слов и слишком мало смысла | 141 |
| Речь — не единственный показатель интеллекта | 141 |
| Важна лишь речь, помогающая установить связь | 142 |
| Поступки ведут, а слова следуют | 144 |
| Дисциплина, основанная на отторжении | 147 |
| НПВИ | 151 |

Часть третья САДОВНИК И НАСТАВНИК

| | |
|---|------------|
| 6. РАННИЕ ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ И СТАДИЯ САДОВНИКА. | |
| ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 10–13 ЛЕТ | 157 |
| О Садовнике вкратце | 158 |
| Что важно в этом возрасте | 159 |
| Ложный рассвет | 159 |
| Кто влияет на младших подростков? | 160 |
| Рождение нормы | 161 |
| Маркетинг для твинейджеров | 162 |
| Ранние подростки и деньги | 164 |
| Ранние подростки, алкоголь и наркотики | 164 |
| Будущие цели ранних подростков | 165 |
| Девочки и мальчики: различия воспитания | 165 |
| Культивируем принцип садовника в воспитании | 175 |
| Индивидуальность ребенка | 177 |
| Как учить детей адаптировать свое поведение к окружению | 180 |
| «Помоги мне понять, почему...» | 181 |
| «План Сэндвич». Способ наладить коммуникации и развить социальные навыки ребенка | 182 |
| Большое вырастает из малого | 185 |
| Учитываем разные способности | 186 |
| В заключение | 187 |

| | |
|--|------------|
| 7. ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ И СТАДИЯ ПРОВОЖАТОГО. 14-19 ЛЕТ | 188 |
| Наставник | 189 |
| Родительское влияние | 190 |
| Второе рождение | 191 |
| Семья все еще важна | 192 |
| Внутренний усилитель..... | 193 |
| Сосредоточенность на себе и самостабилизация..... | 194 |
| Сон..... | 195 |
| Круг друзей..... | 198 |
| Как скорректировать влияние группы сверстников | 200 |
| Метафора со столом и круги дружбы | 200 |
| Стадии подросткового возраста | 203 |
| Принцип наставника | 220 |

Часть четвертая НАБОР ПЕРВОЙ ПОМОЩИ: ИЗМЕРЯЕМ ПУЛЬС

| | |
|--|-----|
| 8. НАБОР ПЕРВОЙ ПОМОЩИ..... | 229 |
| Почему родители боятся устанавливать границы | 230 |
| Овцы и волки | 231 |
| Как загнать джинна обратно в бутылку..... | 232 |
| Что делать, если совершены ошибки..... | 235 |
| Долгие дни, малые решения | 238 |
| Несколько детей разного возраста? | 239 |
| Родительские объятия | 240 |
| История, хорошо резюмирующая эту теорию..... | 241 |
| В заключение..... | 244 |

Часть пятая ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| 9. ИЗБЕГАЙТЕ МОДЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ | 247 |
| Слепое послушание: до 1940-х гг. | 248 |
| Переходные годы 1940-1960-е | 249 |
| Годы свободы: 1970-е | 249 |
| Годы «золотых звездочек»: 1980-е | 250 |
| Родители становятся менеджерами: 1990-е..... | 253 |
| «Молодец!» Подкрепление поведения. 2000-е гг..... | 259 |
| Как спрыгнуть с маятника воспитательной моды | 269 |

| | |
|---|-----|
| 10. ВОСПИТАНИЕ И ЧЕТЫРЕ СТОЛПА ПРОСТОТЫ | 270 |
| Как избавиться от избыточного внешнего давления | 270 |
| В заключение | 280 |
| 11. ВОСПИТАНИЕ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ | 281 |
| Влияние на обучение | 284 |
| Воздействие на сон | 284 |
| Воздействие на эмоции | 284 |
| Фокус и настойчивость в выполнении задач | 285 |
| Желание соответствовать | 287 |
| Назад к математике дружбы | 289 |
| Манипуляция: разбитое сердце Сары | 291 |
| Уединение против одиночества | 292 |
| Авторитет родителей — помеха «крутизне» | 293 |
| Как экраны влияют на дисциплину | 294 |
| Реакция бегства и экраны | 295 |
| Дружелюбие и путаница дружбы | 296 |
| Опасности вмешательства в нормальное развитие | 298 |
| Поток мира без границ | 300 |
| Культура неуважения: | 302 |
| Семья требует времени | 304 |
| Образ тупых и бесполезных родителей | 305 |
| Точка начала перемен | 307 |
| Неудовлетворение | 307 |
| История с сосисками | 309 |
| ЭПИЛОГ | 311 |
| ВОСПИТАНИЕ, КОТОРОЕ ДЕЛАЕТ МИР ЛУЧШЕ | 311 |
| БЛАГОДАРНОСТИ | 313 |
| ОБ АВТОРЕ | 314 |

Введение



Проработав школьным и семейным психологом более тридцати лет, я еще ни разу не сталкивался с по-настоящему *непослушными* детьми и подростками. Зато я повидал несчетное количество *дезориентированных* детей. Становящихся «трудными» и невосприимчивыми тогда, когда мы не задаем им четкие границы. Без твердых ориентиров они не чувствуют себя в безопасности, не ощущают стабильности жизни, подавлены и сбиты с толку. Более того, они догадываются, что ориентиров нет *у нас самих*, и это только увеличивает их дискомфорт. Так возникает порочный круг.

Я сам являюсь далеко не безупречным отцом двух подростков и прекрасно знаю то ощущение свободного падения, которое испытывают родители при нарушении дисциплины их детьми. Мы хватаемся за что угодно, лишь бы не сорваться в эмоциональную пропасть. Многие верят, что можно обрести почву под ногами, если обратиться к экспертам, выбрать один из предложенных ими вариантов воспитания и *придерживаться* его, но лично я сомневаюсь, что это помогает. Следование этим советам может перерасти в привычку, отчего мы рискуем неэффективно повторять заученные методы воспитания, не замечая того, что дети растут, меняются, как и их потребности, и с той же скоростью.

После выхода моей книги «Просто хорошая мама. Как внести гармонию в жизнь своего ребенка и не пропустить его детство» и того отклика, который она вызвала во всем мире, бесчисленное количество родителей согласились, что надо упростить семейную жизнь и снизить ее темп. То же применимо и к вопросам воспитания. Например, когда ребенок возмущенно говорит: «Ты со мной говоришь, как с маленьким!» — правда может быть на его стороне, а может и не быть. Все сложно, и родителю нелегко узнать, на верном ли он пути.

В этой книге мы рассмотрим подобные вопросы. На мой взгляд, крайне важно, чтобы при воспитании в сложных или неясных ситуациях родители эмоционально «держали» ребенка. А в другое время, когда дети ведут себя хорошо, можно разжать крепкие, но заботливые родительские объятия и лишь слегка «касаться» поведения ребенка. Вы способны интуитивно нащупать нужный способ присутствия в его жизни. Давайте посмотрим, как превратить эту интуицию в творческий и практичный инструмент, с помощью которого можно строго, но по-доброму поддерживать ребенка в трудное время.



Три фазы

В основе моей дисциплинарной философии лежит триада родительских ролей: Правитель-Садовник-Наставник. Это три фазы участия родителя в жизни ребенка, которые следуют одна за другой. Примеряя эти роли, вы увидите, как правильно отреагировать на разные дисциплинарные ситуации.

Вот краткий обзор трех этих фаз:

- родитель остается *Правителем*, пока ребенок мал: он помогает ребенку чувствовать себя в безопасности, контролировать свои импульсы и выполнять указания, поскольку ребенок видит, кто тут главный. Это создает здоровую базу для второй фазы...
- *садовника*. Садовник культивирует цветение предподростковых лет и помогает ребенку понять, что тот живет в семье, где все зависят друг от друга. Родитель по-прежнему отвечает за все происходящее, но теперь он обсуждает с ребенком, как тот видит ситуацию и какие у него могут быть планы. Это естественным образом приводит к фазе...
- *наставника*. Наставником родитель оказывается, когда ребенок становится подростком. Родитель знает про жизнь гораздо больше и прислушивается к подростку, когда они вместе планируют наилучший путь для достижения его целей, надежд и желаний.

Роли Правителя-Садовника-Наставника — это прекрасные ориентиры для адаптации своих реакций по мере взросления ребенка, но на них можно взглянуть и с другой стороны: это три шага для поддержки его индивидуальных потребностей, а не просто три возрастных этапа развития.

Вот как можно описать три этих этапа:

- *Фундамент* (Принцип Правителя): нужно заложить глубокую и широкую основу. Намерение родителя: помочь ребенку любого возраста быть способным контролировать свои порывы, следовать указаниям и подчиняться установленным правилам поведения.
- Дети учатся направлять свою силу воли таким образом, что она приносит положительный результат, а не проблемы.

Если это удалось, то начинается возведение...

- *этажей здания* (Принцип Садовника): когда заложено основание для контроля порывов, дети становятся командными игроками. Они учатся строить свои планы, учитывая желания других членов семьи. Детей учат эмпатии, пониманию чувств других, развивают их социальные навыки.

Когда и это создано, переходят к завершающим элементам здания...

- *крышам и шпилям* (Принцип Наставника): ребенок научился соблюдать установленные для него границы и понимает, что у других членов семьи есть свои потребности. Он может принимать верные решения. Наступило время поощрять его собственный выбор.

В этой книге я избегаю разумных, на первый взгляд, советов, в результате которых вы начнете давать ребенку слишком много вариантов выбора или свободы, поскольку он может с ней не справиться. Родители интуитивно понимают, что подобные ситуации подрывают устои семьи и создают проблемы. В итоге все разочарованы, а дисциплинарные решения случайны и нестабильны.

А если проблема зашла слишком далеко?

Что делать, если ваш ребенок или подросток уже не воспринимает правила фазы Садовника или Наставника? Если подросток или «ранний» подросток хочет сам принимать важные решения, но при этом неуважительно относится к их последствиям для других или игнорирует правила безопасности? Ответ: снова становитесь Правителем. Вам придется вернуть ребенка к основам дисциплинарных изменений

и помочь ему понять, что свобода выбирать — это не неотъемлемое право.

Сыну или дочери необходим такой сдвиг в вашем отношении, иначе ситуация выйдет из-под контроля. Ребенку нужно существовать внутри тесного и небольшого «семейного государства». Когда он поймет, кто в доме отвечает за все, и внимательно отнесется к потребностям других членов семьи, он снова получит больше пространства для деятельности.

Вряд ли это добавит вам признания с его стороны, но вы станете счастливее, потому что будете стоять на твердой почве, а самое главное, ваши сын или дочь окажутся в рамках свобод и обязанностей, с которыми способны справиться и в которых нуждаются. И вы не будете ждать слишком многого от ребенка, который не ко всему готов.

Баланс дисциплины и поддержки

Тот же простой трехфазный подход к воспитанию можно использовать и в повседневных делах. Одна мама написала мне: «Иногда моя тринадцатилетняя дочь ведет себя совершенно нормально, а потом внезапно ее заносит и она становится невыносимой. Такое состояние может длиться днями, а я в растерянности не знаю, что предпринять. Казалось разумным настаивать, чтобы она сделала правильный выбор, но она словно неспособна мыслить здраво. Сейчас я сужаю границы и становлюсь Правителем на час или даже на пару дней, а дочь начинает вести себя лучше и внимательнее относится к другим членам семьи».

Уважаемые родители, цель этой книги — рассказать о фазах развития ребенка и о том, в каких типах воспитания они нуждаются. В мои намерения не входит указывать, что делать, или тем более вселять в вас мысль: «О нет, я все делаю неправильно!» Детям нужно, чтобы вы были

семейным лидером, а не попугаем, заучившим указания из книг, какими бы прекрасными они ни были. Любую книгу «экспертов по воспитанию» следовало бы снабжать предупреждением, как на пачке сигарет. Например, таким: «Эти советы могут вредить вашей родительской самооценке, вызывать зависимость от мнений экспертов и приводить к нехватке родительского лидерства в семье».

Как пользоваться книгой

В книге пять частей. В первой, «Общий план», рассказано про «плохое поведение» и о том, почему дети играют на наших нервах. В ней показано, как родитель может спокойно и уверенно вмешаться в поведение ребенка. И наконец, в ней рассказано, как дисциплина укрепляет связи с детьми. Не надо бояться, что, проявляя ответственность, вы оттолкнете их.

Во второй и третьей частях я подробнее рассмотрю три описанные выше родительские роли. Всю вторую часть я отвел роли Правителя, потому что это основание, на котором строятся две другие. Информация в этой части очень подробна и практична. Она описывает пять секретов достижения послушания, плавную перестройку своего общения с детьми: от просьб не вмешиваться во взрослые разговоры, до воспитания в них вежливости и уважения.

В четвертой части мы рассмотрим два вопроса, которыми задавались почти все родители хотя бы на одной из стадий воспитания: «Неужели я все испортил?» и «Не поздно ли что-то сделать?». Ответ на оба — уверенное «нет». Здесь я развею ваши тревоги и опишу двойной прием смягчения любой дисциплинарной проблемы. Вы научитесь пошагово подстраивать свои требования к текущим потребностям вашего ребенка.

Наконец, пятая часть, «Полное погружение», — это критический взгляд на педагогические веяния последних шестидесяти лет. Особенно

на те, которые могут подорвать ваш родительский авторитет и ослабить связь с детьми. В одной из глав мы рассмотрим, как упростить многое в наших чересчур стремительных семейных буднях и этим укрепить отношения в семье и сделать воспитание менее трудным процессом. Там же мы поговорим о «воспитании в цифровой век». Особенно о такой злободневной и болезненной теме, как влияние экранной медиа (телевизоров, компьютеров, смартфонов) на авторитет родителей и их отношения с детьми.

И прямо перед тем, как начать...

Самые сложные и поражающие приемы одновременно являются самыми простыми и основательными. Но чтобы понять это, требуется немало времени и размышлений. В последние тридцать лет я провел тысячи занятий с родителями, и почти все время меня не отпускала мысль о том, как применить разные методы воспитания к разным возрастам и этапам развития детей. Сначала эти мысли катались в голове, как угловатые неуклюжие камни, а сейчас они отполировались и стали гладкими. Они удобно ложатся в руку, и не только в мою, но и в руки родителей, которым я их передаю.

Родившееся понимание того, как с помощью воспитания построить любящие отношения, в процессе коллективной работы превратилось в настоящий драгоценный камень. На этих страницах я постараюсь выразить благодарность всем родителям, которые побудили меня поделиться результатами моей работы. Вашим детям повезло, их родители тратят свое время на изучение дисциплины, которая определяет жизнь в семье. Счастливого чтения, и благослови Бог ваш родительский путь!