

## ВВЕДЕНИЕ

От вашего подхода зависит то,  
кем вырастет ребенок.

Чтобы достичь определенной цели, нужно понимать, куда вы хотите попасть, а затем сесть в поезд, который доставит вас к месту назначения.



Помощник судьи Верховного суда США увидел кондуктора, идущего по проходу в поезде. Забывчивый мистер Холмс полез в свой карман, затем во второй, потом в третий. Кондуктор подошел к взволнованному мистеру Холмсу и сказал: «Все нормально, мистер Холмс, я знаю вас. Когда доберетесь домой и найдете билет, просто отправьте его мне». Мистер Холмс ответил: «Вы не понимаете. Я волнуюсь не из-за билета. Я не знаю куда еду».

На сегодняшний день родители могут выбирать из двух «поездов» дисциплины. Старый подход основывается на наградах и наказаниях — системе, которую применяют при дрессировке животных. Ее главный инструмент — манипулирование при помощи подкупов и силы, направленной на развитие повиновения. Конечная цель такого подхода — *послушание*. Что ждет пассажиров этого поезда, кроме зависимости, стресса, сопротивления и испорченных отношений?

Книга «Воспитание без стресса» предлагает более современный подход. Его главная цель — *ответственность*. Пассажиры этого поезда наслаждаются позитивными взаимоотношениями, они эффективные родители и испытывают радость во время путешествия.

## ВСТУПЛЕНИЕ

*Бывают ситуации, когда родителям нужно укрепить дисциплину. Но дисциплина вовсе не должна вызывать негативные эмоции или приводить к стрессу.*

Воспитание детей должно быть радостью, обогащать жизнь, делать ее приятной, насыщенной и яркой. Почему же очень часто оно вызывает раздражение, приводит к стрессу, заставляет опускать руки, а в некоторых случаях даже бояться? Все более безответственное и антисоциальное поведение среди нынешней молодежи в сочетании с устаревшими и неэффективными методами воспитания часто приводят к конфликтам, стрессам и озлобленности как у родителей, так и у детей. Проигрывают все.

Но все не обязательно должно быть так, совсем нет. Если вы воспользуетесь тремя проверенными и универсальными рабочими практиками, дети с готовностью будут с вами сотрудничать. Система развития ответственности поможет вам снизить уровень стресса в семье и воспитать ответственность в своих детях. Неподобающее поведение сойдет на нет, конфликты и борьба за власть останутся в прошлом. Вы сможете легко справиться с нарушениями, избегая стрессов и столкновений.

### Почему необходим новый подход

В результате легкого доступа к информации и общения с другими людьми в нашу эру технологий молодые люди ощущают больше контроля над своими жизнями, чем представители прошлых поколений. Сегодняшняя молодежь, прекрасно зная и используя свои права, имеет беспрецедентный уровень независимости. Когда родитель пытается



добиться от молодого человека послушания с помощью угроз, наказаний, поощрений или любыми другими тактиками принуждения и манипулирования, это приводит лишь к сопротивлению.

Типичный ответ на такую ситуацию — стремление переложить вину на детей. Но задумайтесь: когда мы сажаем семена растения, а оно не вырастает, мы обвиняем в этом семена? Или это садовник что-то *сделал не так* при посадке? Давайте не забывать, что родители — первые люди, с которыми ребенок вступает в контакт и использует как образец для подражания.

Если вы будете рассматривать плохое поведение детей как *возможность для обучения, шанс помочь им в развитии и росте*, то проступки могут стать почвой для полезного и значимого взаимного общения. В результате ваши дети будут вести себя ответственнее, вы будете испытывать меньше стресса, и ваши отношения улучшатся.

Я обещаю вам: как только вы начнете применять стратегии, описанные в этой книге, вы станете более эффективным воспитателем, будете испытывать меньше стресса, больше радости, улучшите отношения со своими детьми и получите больше свободного времени для собственной жизни. Ваши дети станут дисциплинированными и ответственными. Это я вам гарантирую! Но это не означает, что вы можете изменить их природу: из дубового желудя не может вырасти гигантская сосна. Однако вы безусловно можете повлиять на своих детей и помочь им превратиться в ответственных и полезных членов общества. Если это то, чего вы хотите, — смело используйте методы, описанные в книге.

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

### **Для кого эта книга?**

Если вы испытываете стресс, воспитывая своих детей, то эта книга поможет вам понизить его уровень и испытывать больше удовлетворения от общения с ребенком.

### **Какие темы рассматриваются в этой книге?**

В первую очередь эта книга предлагает практические решения для родительских проблем, но вы увидите, что она также способствует личностному росту, так как увеличивает вашу эффективность и улучшает отношения.

### **Где можно применить эти идеи?**

Стратегии, описанные в этой книге, можно применять с любым ребенком или группой детей. Эти идеи можно также использовать в отношениях с другими людьми: мужа с женой, партнера с партнером, детей в одной семье, руководителя с подчиненным.

### **Когда можно применять эти стратегии?**

Любой совет можно применять незамедлительно.

### **Почему именно эта книга?**

Когда наша дочь выросла, я начал понимать, что она не такая, как мы, ее родители. Я изменил свой подход к воспитанию; в результате не только значительно снизился уровень стресса, но и отношения в семье стали гораздо лучше.

За двадцать четыре года моей практики в сфере педагогического консультирования и школьного управления общество и молодежь сильно изменились, но взрослые продолжали использовать подходы, которые больше не действуют на современных детей. Дети все меньше ува-



Марвин Маршалл. *Воспитание без стресса...*

жают взрослых, родители не знают, что делать, а учителя уходят из профессии — и все это обычно происходит из-за проблем с дисциплиной.

Я решил найти способ заставить детей ЗАХОТЕТЬ вести себя более ответственно. Разработав *Систему развития ответственности*, я начал делиться этим подходом на своих семинарах. «А у вас есть книга?» — часто спрашивали меня.

После выхода «Дисциплины без стресса, наказаний и наград» меня часто просили написать книгу именно для родителей.

### **О чем эта книга?**

Ниже приведен краткий обзор книги «*Воспитание без стресса: как вырастить ответственных детей и жить своей жизнью*».

## **Часть I. Три основных метода: позитивность, выбор, размышление**

### **Глава 1. Позитивность**

Наши мысли влияют на наши чувства, поступки и способность влиять на других. Позитивность — основа настойчивости и надежды. Позитивность придает нам сил. Данная глава показывает, как выработать это качество и сделать его привычкой для себя и своих детей.

### **Глава 2. Выбор**

Выбор — один из самых простых методов, которые родители могут использовать для снижения стресса. Он также развивает самодисциплину и улучшает отношения. Сила выбора универсальна: он работает для людей всех возрастов. И самое важное то, что ответственное поведение напрямую связано с решениями, которые принимает ребенок.



Данная глава показывает, как применять выбор и меньше использовать принуждение, которое плохо сказывается на эффективности и хороших отношениях.

### **Глава 3. Размышление**

Как достичь желаемых изменений? В этой главе раскрываются эффективные методы, помогающие людям влиять на самих себя.

## **Часть II. Система развития ответственности**

### **Глава 4. Обучение**

*Иерархия социального развития* показывает, как понимание четырех основных концепций оказывает сильное и практически «волшебное» воздействие, превращая ребенка в ответственного молодого человека.

### **Глава 5. Вопросы**

Признание существования проблемы — первый шаг к добровольным изменениям. Обычно достаточно лишь признания, чтобы полностью изменить поведение ребенка без дополнительных усилий со стороны родителей.

### **Глава 6. Изменения**

Вопрос этой главы — исправление долговременного безответственного поведения. Совместное моделирование схемы поведения ребенка и возможных последствий работает намного эффективнее наказания.

## **Часть III. Дополнительные рекомендации**

### **Глава 7. Развитие ответственности**

В данной главе рассказывается, почему развитие ответственности — более действенный подход, чем установле-



ние правил, а также как контролировать импульсы, понимать мальчиков и многое другое.

### **Глава 8. Повышение эффективности и улучшение взаимоотношений**

Эта глава научит вас понимать природу вашего ребенка. Она также объясняет, как умение слушать помогает многому научиться, рассказывает о семейных собраниях и других полезных практиках.

### **Глава 9. Ответы на вопросы**

Здесь даются ответы на часто задаваемые вопросы. Они разделены на три категории: общие вопросы, вопросы о детях и вопросы о подростках.

## **Часть IV. Основные ошибки в вопросах воспитания**

### **Глава 10. Поощрение ожидаемого поведения**

В этой главе пойдет речь о наградах и компенсациях: вознаграждениях как стимулах, формах признания, использовании наград для развития ответственного поведения. Здесь также рассказывается о влиянии наград на самооценку и других аспектах этой темы.

### **Глава 11. Назначение наказаний**

В этой главе рассказывается о заблуждениях, связанных с назначением наказаний для детей, а также о мифах вокруг наказаний в целом и о том, почему во взаимоотношениях с детьми они приводят к непродуктивным результатам.

### **Глава 12. Наставления**

Здесь обсуждается неэффективность наставлений, проблемы этого подхода и некоторые его альтернативы.

## ОБ АВТОРЕ

Доктор Марвин Маршалл — американский преподаватель, писатель и профессиональный оратор. Он широко известен благодаря своей программе обучения и развития дисциплины, а также своей знаковой работе «Дисциплина без стресса, наказаний и наград»<sup>1</sup>. Описание этой книги можно найти на сайте: [www.DisciplineWithoutStress.com](http://www.DisciplineWithoutStress.com). Он основал общественный благотворительный фонд, чтобы учителя во всех американских школах могли получить его книгу бесплатно.

Он выступал в 43 штатах США, в 15 странах и на пяти континентах перед группами родителей, педагогами, университетами, перед местными, национальными и международными ассоциациями, а также правительственными учреждениями.

У его ежемесячной бесплатной рассылки «Развитие ответственности и желания учиться» широкая аудитория читателей. Вы можете подписаться на нее на сайте: [www.ParentingWithoutStress.org](http://www.ParentingWithoutStress.org).

Подход доктора Маршалла к развитию дисциплины, обучению и воспитанию исходит из глубоких знаний, которые он получил из собственного родительского опыта, а также работая директором по вопросам досуга и психологом в детских лагерях, учителем в начальной и средней школах, заместителем директора, психологом старшей школы, членом кафедры школьного руководства, заместителем директора по вопросам контроля, а также директором начальной и старшей школ.

Он не раз давал открытые уроки, выступал инструктором-координатором по учебным вопросам и спортивному досугу, а также является постоянным преподавателем в Университете штата Калифорния, Лос-Анджелес.

---

<sup>1</sup> *Маршалл М.* Дисциплина без стресса, наказаний и наград. СПб.: ИГ «Весь», 2020.





Он окончил бакалавриат по филологии, магистратуру по бизнесу и экономике в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Его докторская диссертация по образованию отмечена наградой в университете Южной Калифорнии.

Он имеет аттестат специалиста по *Терапии реальностью*<sup>1</sup> и *Теории выбора*, выданный Институтом Уильяма Глассера.

Накопленный опыт позволил ему разработать систему обучения, которая использует внутреннюю мотивацию, а не полагается на внешние подходы, такие как подкупы, манипуляции или принуждение в форме угроз и наказаний. Главная причина успеха данной системы заключается в том, что внутренняя мотивация значительно эффективнее меняет поведение, чем любой внешний подход.

Эта система основывается на простом жизненном факте, что другого человека можно лишь контролировать, но только сам человек может изменить себя. Осознание этой истины не только помогает развить в детях ответственность, но и снижает уровень стресса у родителей и позволяет им не забывать о собственной жизни.

Эта книга была написана в ответ на многочисленные просьбы родителей, которые просили Марвина Маршалла поделиться своей методикой воспитания.

### **Связаться с автором можно по адресу:**

USA

Marvin Marshall&Associates, Inc

P.O. Box 2227, Los Alamitos, CA 90720

[www.MarvinMarshall.com](http://www.MarvinMarshall.com)

---

<sup>1</sup> *Терапия реальностью* — разновидность когнитивно-поведенческой терапии, созданная Уильямом Глассером. Ее основным инструментом — формирование активной жизненной позиции через принятие ответственности и повышение внутренней свободы в конкретных жизненных ситуациях. — *Здесь и далее примеч. ред.*