



СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	6
Глава 1. Базовые потребности, или Что на самом деле нужно нашим детям	10
Что на самом деле необходимо ребенку?	12
Пирамида базовых потребностей	15
Потребность в безопасности	20
Потребность в любви	31
Уважение и признание	40
Глава 2. Причины плохого поведения	50
Что такое хорошо и что такое плохо?	52
Причина плохого поведения № 1: У ребенка нет четкого понимания — что такое «хорошо», а что такое «плохо»	54
Причина плохого поведения № 2: Несогласие с тем, что такое хорошо, а что такое плохо	58
Причина плохого поведения № 3: Эволюционная потребность сформировать необходимые для жизни качества	59
Причина плохого поведения № 4: Способ адаптироваться при естественных возрастных кризисах	65

Причина плохого поведения № 5: Способ удовлетворить проигнорированные родителями базовые потребности	68
Причина плохого поведения № 6: У нас не может хорошо получаться то, чему мы не учились	69
Как правильно диагностировать причину плохого поведения	71
Какое «лечение» применять в каждом конкретном случае?.....	74
Глава 3. Как выражать свое недовольство ребенком?	86
Подход 1. Дети — это святое.....	88
Подход 2. Ничего страшного с ним не случится...	91
Как ребенок воспринимает наши слова?	95
Что общего между рекламной кампанией и воспитанием детей?	97
Как правильно выражать свое недовольство?.....	107
Глава 4. Правила, которые ребенок будет выполнять	118
Как работают правила.....	120
Принципы создания правил.....	121
Функции правил	132
Категории правил	144
Что стоит учитывать при создании правил?	151
Практикум по созданию правил	151
Внедрение правил.....	156
Глава 5. Наказания	162
Виды наказаний	167
Запреты в наказаниях	178

Три вопроса, помогающие понять, наказывать ребенка или нет	182
Двенадцать условий бережного наказания	184
Эффективность наказания зависит от извлеченного урока.....	187
Глава 6. Вера в свои силы, или Как помочь ребенку стать счастливым?	194
Чего я хочу?.....	196
Кто я для других?.....	199
Что я могу?.....	204
Что такое выученная беспомощность?	205
Как научить ребенка понимать причинно-следственную связь между его поступками и их последствиями?	207
Что может помешать счастливой взрослой жизни?.....	212
Отсутствие границ	213
Завышенные ожидания.....	217
Гиперопека.....	218
Неуважение	222
Глава 7. Как управлять поведением ребенка.....	226
Задачи воспитательного процесса.....	228
Что и как воспитывает нашего ребенка?	234
Пассивное воспитание.....	235
Активное воспитание	243
Мотивация и подкрепление	249
Вместо послесловия.....	264



КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

КНИГА-ТРЕНИНГ. 7 НЕДЕЛЬ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Вы держите в руках печатный вариант популярного тренинга о воспитании детей «Как дать ребенку все без денег и связей». Кроме работы на телевидении я провожу тренинги и учебные онлайн-программы. С материалом, который перед вами, уже ознакомилось более 80 000 человек. В тысячах семей отношения с детьми стали лучше. Если вы хотите не просто повысить свою эрудированность на тему психологии, но и реально изменить в лучшую сторону отношения с ребенком, вам необходимо соблюсти три простых условия.

УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ

Одна глава — одна неделя

Это не просто книга. Это набор вполне конкретных рекомендаций о том, как улучшить свои отношения с детьми. Если вы хотите настоящих изменений, не читайте данную книгу как художественную литературу. Посвящайте одной главе одну неделю. Если вы последуете данному правилу, то через семь недель чтения вы не только поменяете свои отношения с ребенком, но и хорошо запомните то, о чем читали.

УСЛОВИЕ ВТОРОЕ

Одна неделя — три правила

В конце каждой главы кроме прочих заданий вам будет предложено написать три правила, которые появятся в вашей семье. Вы будете стараться выполнять их в течение одной недели. Это очень важное условие.



Основная задача данной книги — изменить в лучшую сторону ваши отношения с ребенком.

Это возможно только в том случае, если вы будете не только читать, но и выполнять то, о чем узнали. Важно, чтобы изменения, которые вы планируете внедрить в свою семью, были вам по силам. Я не рекомендую вводить более трех правил за одну неделю. Выберите три главных на ваш взгляд правила и внедряйте их. Желательно не переходить к следующей главе, если вы не реализовали правила предыдущей. Для следующей главы будут уже свои правила.

УСЛОВИЕ ТРЕТЬЕ

Выполнение заданий — гарантия изменений

Устойчивые необратимые изменения произойдут тогда, когда вы, общаясь с ребенком, начнете по-другому мыслить. Для этого необходимо не только читать и делать, но и размышлять над прочитанным и сделанным. В конце каждой главы вам будет предложен ряд заданий, а некоторые из них предполагают наличие заметок о прочитанном.

- ✓ *Запишите четыре наиболее важные мысли, на которые вы обратили внимание, читая данную главу.*
- ✓ *Напишите три главных правила, которые появятся в вашей семье и которым вы посвятите следующую неделю.*

- ✔ *Запишите две ошибки в своем подходе к ребенку, на которые вы обратили внимание после прочтения данной главы и над которыми будете работать.*
- ✔ *Запишите одну мысль, которой вам хотелось бы поделиться с кем-то из ваших знакомых, у кого есть ребенок.*

Отнеситесь к этому с должным вниманием. Для того чтобы записать мысль, ее надо сформулировать. Для того чтобы ее сформулировать, ее надо обдумать. Это необходимо для того, чтобы вы привыкли размышлять о нюансах и принципах взаимодействия с ребенком. В течение недели ежедневно возвращайтесь к записанным вами мыслям и позитивные изменения не заставят себя ждать.

Благодаря этим простым условиям вы, как и тысячи других семей, сможете улучшить свои отношения с детьми и будете спокойны за их счастливое будущее.





1

**БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ,
ИЛИ ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ
НУЖНО НАШИМ ДЕТЯМ**

Лучший способ сделать ребенка хорошим —
это сделать его счастливым.

Оскар Уайльд



В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Почему дети не отвечают взаимностью на любовь и заботу родителей?
2. Какие есть базовые потребности у наших детей?
3. Что делать для того, чтобы дать детям то, что им на самом деле необходимо?

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ?

Этот вопрос интересует любого родителя. Каждый желает своему ребенку только лучшего. Но не каждый знает, что это должно быть. Очень часто попытки позаботиться о ребенке заканчиваются ничем. Дети растут дерзкими. Вырастают неблагодарными. Ведут себя неуважительно, упрекают родителей в том, что те о них не заботятся. Притом что родители делают для них все возможное и невозможное. Некоторые жертвуют личной жизнью, собственным комфортом и потребностями ради того, чтобы ребенку было хорошо. Складывается впечатление, будто бы дети не ценят всего того, что родители делают для них. Некоторых родителей такая ситуация доводит до отчаяния:

”” *Да я для него... А он неблагодарный...*

Существует определенная причина, почему ваш ребенок так себя ведет. Возможно, она вам не понравится. Зато вы точно поймете, что проблема не в детской неблагодарности, а в том, каким способом вы заботитесь о своем ребенке.



ЕСТЬ ХОРОШИЙ ПРИМЕР, ОЧЕНЬ ТОЧНО ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЙ СУТЬ ДАННОЙ СИТУАЦИИ.

Сосед не знал, как насолить соседу. В один прекрасный день, зачерпнул в туалете ведро жижи и вылил на крыльцо соседа. Увидев это, сосед помыл крыльцо, вычистил ведро. В своем саду набрал отборных яблок и поставил на крыльцо соседа. Сын удивленно спросил отца: «Почему ты поступил таким образом?!» Отец ему ответил: «Каждый делится тем, что у него в избытке!»

СПРОСИТЕ СЕБЯ: ОТКУДА ВОЗЬМЕТСЯ У РЕБЕНКА ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДАРИТЬ ЕЕ РОДИТЕЛЯМ?

Правильно — от родителей. Ваши условия жизни, способ взаимодействия с ребенком определяют, чем наполнен сосуд его души. Вы решаете, что конкретно в него вливается, вне зависимости от того, делается это осознанно или нет. Если вам подарят кружку, вы будете решать, что в нее набрать — отходы вашей жизнедеятельности или прохладную, вкусную, родниковую воду. То же самое и с детьми. И вернуть они вам могут лишь то, что вы им дали.



Если вы недовольны тем, что вам дает ваш ребенок, — делайте выводы.

Вы можете возразить, что все это не так, что вы для детей все... и даже больше. Но никто не говорит о том, что вы не любите своего ребенка и не заботитесь о нем. Я лишь хочу, чтобы вы обратили внимание на то, достигает ли ваша любовь и забота его сердца.

ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ К ДЕТЯМ СТОИТ ПРОЯВЛЯТЬ В ПРИЕМЛЕМОЙ ДЛЯ НИХ ФОРМЕ

Вы же не предложите годовалому ребенку кусок отварной говядины? Чтобы малыш смог проглотить и усвоить мясо, его необходимо подать в приемлемой для него форме пюре. Иначе полезные для ребенка питательные вещества не просто не усвоятся, они даже не попадут в организм.

Тот же принцип — с проявлением любви к детям. Проявлять любовь к ребенку — это значит делать то, что ему необходимо.

Имеется в виду не исполнение его прихотей и капризов, а удовлетворение его базовых потребностей.

Если ребенок вас не любит, невнимателен к вашим потребностям и интересам, значит, он не ощущает на себе вашу любовь и заботу о своих интересах.



Если вы не замечаете проявления любви ребенка, не видите его заботу о вас, значит, ваш ребенок не усваивает то, что вы ему даете и как о нем заботитесь.

Критерий, с помощью которого можно определить, достигает ли ваша забота детского сердца или нет, очень простой: если вы ощущаете на себе заботу вашего ребенка, значит, он чувствует, что вы о нем заботитесь, и может ответить вам тем же.

Если ребенок:

- ✓ *проявляет о вас заботу,*
- ✓ *внимателен к вашим чувствам и переживаниям,*
- ✓ *адекватно реагирует на ваши просьбы,*
- ✓ *с готовностью обнимает вас,*

значит, он наполняется вашей любовью и заботой и готов вам ее вернуть.

Если этого нет, стоит научиться любить ребенка так, чтобы он это чувствовал и мог ответить вам взаимностью. Это возможно только в том случае, если вы знаете, какие у вашего ребенка потребности и как их удовлетворить.

ПИРАМИДА БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Чтобы разобраться в том, какие потребности есть у наших детей, мы воспользуемся идеями пирамиды потребностей Абрахама Маслоу. Тема потребностей человека является объемной и не ограничивается тем, о чем мы будем говорить в данной главе. Мы сосредоточимся лишь на тех идеях и принципах, которые помогут понять потребности детей, и на том, как мы их можем удовлетворить.

У ребенка, как и у любого взрослого человека, есть ряд базовых основных потребностей, игнорирование которых сделает жизнь сложной и невыносимой.

ОПРЕДЕЛИМСЯ С ПОНЯТИЯМИ

Потребность — то, что является необходимым условием для существования. Неудовлетворенная потребность побуждает человека прилагать усилия для ее удовлетворения. Например, потребность в пище. Если она не удовлетворена и человек голоден, он будет делать все для того, чтобы данную потребность удовлетворить. Все остальные интересы могут уйти на второй план, и главным мотивом станет — поесть.



Потребности играют важную роль в мотивах и поведении человека, поэтому их удовлетворение — одна из главных задач родителей.

Далее вы узнаете:

- ✓ *Из каких уровней состоит пирамида потребностей?*
- ✓ *Почему потребности выстроены в виде пирамиды и на что это влияет?*
- ✓ *Что значит каждый из уровней пирамиды потребностей?*
- ✓ *Как вести себя родителям, чтобы удовлетворить базовые потребности ребенка?*

УРОВНИ ПИРАМИДЫ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Чтобы мы могли удовлетворить потребности наших детей, давайте узнаем, какими они могут быть.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ПИРАМИДЫ — ЭТО ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

К ним относятся:



еда



сон



здоровье



все то, что
касается
потребностей
организма

Это то, что родители уже удовлетворили и часто считают, что на этом их функция закончилась.



*А что? Они одеты, накормлены,
на голову не капает, что им еще нужно?*

Это все, конечно же, важно. Но у детей есть еще ряд потребностей, на которые тоже надо обязательно обратить внимание:

- ✔ *потребность в безопасности,*
- ✔ *потребность в любви и принадлежности,*
- ✔ *потребность в уважении и признании,*
- ✔ *потребность в самореализации.*

Иерархия, в которой расположены базовые потребности, имеет определенный смысл. Уровни, расположенные внизу, являются фундаментом для уровней, располагающихся выше. Для того чтобы начать удовлетворять потребности более высокого уровня, необходимо удовлетворить потребность на предыдущем уровне пирамиды.

Таким образом, уровень ниже является более значимым. И хотя данный принцип иногда имеет свои исключения, как правило, он работает. Давайте рассмотрим, как это происходит.

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ БЕЗОПАСНОСТИ РАДИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Потребность в безопасности важна. Но ради того чтобы прокормить себя и свою семью, многие готовы подвергать свою жизнь риску. Они забывают о безопасности, лишь бы заработать на пропитание.



Лучше прожить до глубокой старости в опасности, чем спокойно умереть в молодости.