

РОДИТЕЛЯМ  ДЕТЕЯМ

Татьяна Слотина

# ПРАЗДНИК ПОСЛУШАНИЯ!

Как управлять  
детьми,  
не становясь при этом  
монстром



РОДИТЕЛЯМ  ДЕТЕЯМ

Татьяна Слотина

# ПРАЗДНИК ПОСЛУШАНИЯ!

Как управлять  
детьми,  
не становясь при этом  
монстром



 ПИТЕР®

**Татьяна Слотина**

**Праздник послушания! Как управлять  
детьми, не становясь при этом монстром**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Родителям о детях», 2017

# Введение

*Случается нередко нам  
И труд и мудрость видеть там,  
Где стоит только догадаться  
За дело просто взяться.*

*И. А. Крылов*



Одна приятельница как-то спросила меня, владею ли я приемами манипулирования и техниками НЛП (нейролингвистическое программирование); я осторожно кивнула. «Научи меня», – попросила она. Когда я поинтересовалась зачем, она призналась, что слышала об эффективных методах обучения детей иностранным языкам, которые позволяют незаметно для учеников повысить их мотивацию, и тогда уровень обучения резко возрастает. Можно ли назвать такое желание педагога негуманным или корыстным? И да, и нет.

В процессе воспитания и обучения детей часто возникают непростые ситуации. И родителям, и педагогам не всегда удается выбрать адекватную манеру поведения. Что делать, когда позарез надо в магазин, а дочь рвется в противоположную сторону? Как быть, если время гулять, а сын и слышать ничего не хочет, увлекшись игрушками? Мама и папы часто отмечают нежелание своих малышей идти утром в садик или вечером укладываться спать, убирать за собой игрушки или отрываться от современного гаджета. Подобные инциденты часто сопровождаются «битвой на выживание». Слезы, капризы, потраченные нервы и время знакомы любому родителю. Как хочется, чтобы такие ситуации протекали в мирной обстановке, спокойно и тихо, при обоюдном согласии.

Существуют вполне успешные, проверенные на опыте способы и приемы, с помощью которых мы с вами можем попробовать осуществить это. Почему же тогда подобные проблемы до сих пор существуют? Дело в том, что мало просто знать про «волшебные» умения, главная сила в том, чтобы уметь их гибко использовать, применять разнообразные тактики и стратегии, а это как раз то, чего многим из нас не хватает. Что сработало сегодня, завтра уже не поможет, что подойдет одному ребенку, другому абсолютно бесполезно. Мы попробуем на примере анализа самых распространенных сложных ситуаций рассмотреть разнообразные техники, приемы и способы поведения.

Книга, которую вы держите в руках, является результатом многолетнего опыта и наблюдений профессионала в области психологии и педагогики и одновременно с тем – мамы, сестры, дочери, подруги. Хочу выразить свою признательность всем, кто работал над этим изданием, всем, кто читал первые черновые листочки, выражая свои взгляды и суждения, своей семье и детям, Владиславе и Леониду, без которых эта книга не состоялась бы.

## Обращение к читателю



Заглянув в оглавление этой книги или полистав ее, вы, скорее всего, заинтересовались какой-то информацией, например из главы 2, увидели знакомую ситуацию и решили узнать, что же пишут сегодняшние психологи о...

Вполне допускаю, что вы не нашли ответа на свой вопрос в «нужном» разделе книги по причине того, что все, названное здесь, вы уже перепробовали или же просто ничего не получается, несмотря на все ваши старания. И все-таки не спешите огорчаться или раздражаться на этих психологов. (Кстати, под словами «психологи говорят» я подразумеваю не столько мнение известных теоретиков-классиков, сколько точки зрения своих коллег с большим опытом практической работы с детьми). Возможно, необходимый ключ вы найдете в другом разделе: допустим, в разделе «Ложимся спать с удовольствием» подробно рассмотрены особенности нашей речи при взаимодействии с ребенком. Этим можно воспользоваться и в других ситуациях. В главе 4 есть любопытная информация о причинах непослушания детей, что также может пролить свет на ваш вопрос. Ознакомившись с другими разделами этой книги, вы обнаружите полезную для себя информацию совсем неожиданно. Зачастую мы ищем одно, а находим другое, отчаиваемся от безвыходности – и в этот момент нас озаряет нужная мысль. Дело в том, что все мы сильно зависим от стереотипов: порой так сложно поменять линию своего

поведения, которая закрепилась в нас после того, как в одной или двух ситуациях это поведение привело к желаемому результату. И все-таки не бывает одного решения, их всегда много. Наша книга об этом.

### ***ПРИТЧА О СЛОНАХ***

Однажды, проходя мимо слонов в зоопарке, один посетитель вдруг остановился, удивленный тем, что такие огромные создания, как слоны, держались на привязи, которая представляла собой тоненькую веревку, закрепленную на их передней ноге. Ни цепей, ни клетки. Было очевидно, что слоны могут легко освободиться от веревки, которой они привязаны, но по какой-то причине этого не делают.

Любопытный посетитель подошел к служителю зоопарка и спросил его, почему такие сильные и свободолюбивые животные даже не пытаются сопротивляться. Тот ответил: «Когда они были молодыми и намного меньше по размерам, чем сейчас, мы привязывали их веревкой, с которой они не могли справиться. Теперь, когда они стали взрослыми, оказалось достаточно этой же самой веревки, чтобы удерживать их. Вырастая, они верят, что эта веревка надежно их привязывает, и не пытаются убежать».

Это было поразительно. Животные могли в любую минуту избавиться от своих оков, но они верили, что не смогут, поэтому стояли там вечно, не пытаясь освободиться.

Неужели мы, как эти слоны, верим, что не сможем чего-то достичь только лишь потому, что это не получилось у нас однажды? Давайте попробуем еще раз вместе, а вдруг получится!

# **Глава 1. Краткий курс основ манипуляции, или что нужно знать о манипуляциях**



## Вокруг одни манипуляторы?

*С помощью манипуляции она [Шахерезада] в течение почти трех лет (!) спасала от смерти не только себя, но и самых красивых девушек своей страны.*

*Е. Л. Доценко*

Меня всегда восхищало умение взрослого так поговорить с ребенком, что у того буквально после одной услышанной фразы полностью менялось настроение. Слезы недовольства, обиды или боли проходили без следа, а на лице появлялись радость, сосредоточенность, целеустремленность, удовольствие... в зависимости от ситуации. Минуту назад недовольный малыш кричал и плакал – и вдруг идет вполне довольный собой дальше. Просто волшебство какое-то!

Нередко взрослые осознанно или бессознательно используют некоторые приемы и техники манипулирования своим ребенком. У каждой мамы с опытом вырабатываются собственные способы влияния на дитя, которые идентичны различным психологическим приемам и законам.

### ***ПРИТЧА О МУДРОМ СТАРИКЕ И НЕПОСЛУШНЫХ МАЛЬЧИШКАХ***

Ватага ребят облюбовала для своих игр один двор. Почти целый день они толкались там, шумели, свистели, пинали мяч.

Жильцы как могли боролись с мальчишками. Они их увещевали, взывали к их совести, грозили пожаловаться в школу и родителям, вызывали полицию...

В ответ ребята только смеялись. И казалось, что они получают удовольствие от того, что на них нет управы.

Наконец за дело взялся один из самых старых жильцов. Он подошел к мальчишкам и сказал, что ему очень нравится их присутствие во дворе. Это ему напоминает молодость. Поэтому он будет платить ребятам каждый день по червонцу, лишь бы они играли здесь.

Ребята воодушевились. В этот день они даже громко спели хором.

На следующий день старик снова принес деньги. Все продолжалось несколько дней: мальчишки веселились и исправно получали свои денежки. Но потом старик сказал, что денег у него больше нет, однако он будет очень рад, если ребята продолжат бесплатно играть в его дворе.

Те от возмущения даже опешили:

– Неужели ты думаешь, мы будем просто так толкаться здесь, – засмеялись мальчишки. Они ушли и больше не вернулись.

В строгом понимании **манипулирование – это взаимодействие, в процессе которого один человек искусно заставляет другого человека или группу людей чувствовать, думать или делать то, что нужно ему, имея при этом личную скрытую выгоду, а манипулируемым будет казаться, что они осуществляют это по собственной воле.**

Здорово, не правда ли? Возникает сразу масса вопросов. Насколько сложно манипулировать? Кто является истинным манипулятором? Когда это ЭТИЧНО и

ГУМАННО, а когда нет? Попробуем разобраться.

Иногда действительно кажется, что вокруг нас манипуляторы! Навязчивая реклама, назойливые продавцы-консультанты, риелторы, всеобещающие туристические агентства, лукавые работодатели, эгоистичные сослуживцы, хитрые знакомые и лжеприятели умело манипулируют нашим сознанием. Открываю на днях газету и вижу интервью с известным теле- и радиожурналистом, популярным телевизионным ведущим В. Соловьевым. Остановился взгляд на слове «манипуляция». Цитирую: «Когда мне нужно, чтобы кто-то из моих критикесс (женщина-критик. – *Примеч. авт.*) получил хоть пару голосов, я начинаю на них нападать. Зрители, естественно, возмущены, и тут же происходит протестное голосование. Люди наивно полагают, что чувство протеста возникает по их воле. <...> И это абсолютная манипуляция. На телевидении без этого никак!»<sup>[1]</sup>

Один из самых авторитетных зарубежных психологов в области манипуляции Э. Шостром считает, что современная жизнь вынуждает нас к манипуляции. Поэтому в каждом из нас сидит манипулятор. В разных ситуациях мы попадаем под его влияние.

Известно несколько манипулятивных сценариев или игр. Приведу пример очень популярного и в семье, и в профессиональной среде сценария «Меня рвут на части». Приходит сын домой из школы и, хвастаясь и жалуясь одновременно, рассказывает: «В классе все на мне: на олимпиаду по математике – Петров, составить кроссворд на конкурс по географии – Петров, кросс по физкультуре – опять Петров, в “музыкалку” сегодня еще идти – там меня на фестиваль “Юное дарование” готовят, а тренер по футболу говорит, что надо больше времени тренироваться. Домой прихожу – еще посуду мыть надо!» Естественно, испытывая гордость и умиление, мама ответит: «Иди, конечно, готовься, сынок, что я – посуду что ли не помою!» И довольный собою сын отправляется играть в компьютер в свое честно освобожденное время.

В буквальном смысле слово «манипуляция» происходит от латинского *manus* (рука) и обозначает разнообразные действия, выполняемые руками или приспособлениями, которые являются как бы продолжением руки. Первоначально под манипуляцией подразумевали лишь ловкость и сложные действия.

Руки фокусника также проделывают различные манипуляции. Кто из нас не слышал фразу «Ловкость рук и никакого мошенничества»? Возможно, так появилось современное переносное значение слова – ловкое обращение с людьми как с объектами, вещами. Термин «манипуляция» – это своего рода метафора, и употребляется он в переносном смысле: ловкость рук в обращении с вещами перенесена в этой метафоре на ловкое управление человеком. Отсюда и отношение к этому явлению в обществе носит скорее негативный характер: некоторые из нас с опаской относятся к людям с такой славой.

Изучая различные аспекты общения, я обнаружила, что одни и те же техники, приемы разные авторы относят то к манипулятивным техникам, подчеркивая их отрицательную окраску, то к эффективному общению, которое, согласитесь, выглядит скорее положительно, нежели наоборот! Вероятно, дело в том, что почти все манипулятивные приемы вполне успешны, а потому и относятся к сфере эффективного взаимодействия. Эта особенность подводит нас к тому, что можно использовать разные техники и приемы и при этом отнюдь не быть манипулятором. Все дело в нашей цели и отношении к партнеру по общению.

Чем отличается настоящий манипулятор?

Во-первых, истинный манипулятор всегда имеет цель – *собственную выгоду*, которая может быть материальной, а может быть и психологической, например привлечь

внимание значимых людей, повысить самооценку, добиться авторитета и т. п.

Во-вторых, он всегда относится к «партнеру» как к *объекту воздействия*: для манипулятора неважен сам человек, его личность (поэтому и слово «партнер» здесь не очень-то уместно).

Приведу в пример манипуляцию из педагогической практики. Учитель музыки убеждает ученицу в том, что у нее есть все шансы поступить в музыкальное училище, и всячески настаивает на этом. Педагог старательно помогает девочке в подготовке, не особенно вникая в ее желания и возможности (отношение как к объекту). Родители, в свою очередь, сомневаются в правильности такого выбора, потому как видят недостаточность способностей ребенка и отсутствие у него интереса к музыке. Спустя время выясняется, что на педагогическом совете школы, где училась девочка, директор пообещал хорошее денежное вознаграждение тем учителям, которые подготовят своих подопечных к поступлению в музыкальные училища и колледжи (собственная выгода).

Манипулятор тщательно старается скрыть свою истинную цель чаще всего по двум причинам:

1. Цель осуждаема, не принята в обществе, не этична;
2. Манипулируемый с такой целью не согласится.

Любая манипуляция обычно строится на предположении о тех реакциях, которые вызовет тот или иной стимул. Интересно, что если манипулятор использует стимул, не предполагая, какую реакцию он вызовет, то это действие не является манипуляцией. Итак, в манипулятивном акте обязательно содержится знание о том, какая реакция должна последовать на тот или иной посыл. Например, всем нам знакомы люди, умеющие вывести других из себя. Очень часто смысл манипулирования заключается в том, что человек, доведенный до предела, может накричать, устроить скандал, даже ударить, затем он испытывает чувство вины за свое «плохое» поведение, а значит, готов как-то сгладить впечатление от этой реакции. Вот тут-то манипулятор и торжествует! Не так ли иногда ведут себя наши дети, добиваясь сладкого, подарков или просто разрешения поиграть на планшете? Доведут нас до эмоционального срыва (это они умеют, выучили наши слабости), а потом ждут наших слов: «Ладно, иди играй. Проще разрешить, чем с тобой ругаться!» Одна-две уступки со стороны родителей – и поведение закрепилось. Взрослый понимает, что поступает как-то не так, но разорвать эту цепочку уже очень сложно.

Да, действительно, для настоящего манипулятора очень важно знать слабости, предпочтения, ведущие потребности и интересы объекта своего воздействия.

Конечно, проще всего нащупать их в собственной семье. Допустим, родитель или даже оба родителя сильно заняты на работе и не могут уделять достаточно времени своему ребенку. Это обстоятельство нередко вызывает у них чувство вины. Кроха быстро начинает понимать эту родительскую слабость и требует дорогих подарков в минуты долгожданных встреч. Соскучившийся родитель готов на все, только бы его чадо «ни в чем не нуждалось». К слову сказать, нуждается-то ребенок не в подарке, а в качественном времени, проведенном вместе. Под *качественным временем мы понимаем полную включенность в процесс общения, а не просто физическое нахождение рядом*. Вот только родителю проще откупиться – по-другому уже и не получается. Таким образом, мы видим чистой воды манипуляцию со стороны ребенка.

Получается, что в большинстве своем техники манипулирования предполагают такую схему:

1. Наличие у манипулятора тщательно скрываемой цели, в основе которой может

лежать инстинкт, потребность, интерес, материальное вознаграждение, повышение статуса или самоутверждение за счет другого.

2. Выявление мишени воздействия, то есть того, что для человека (жертвы манипулятора) сейчас или всегда наиболее актуально и важно, а также того, что можно считать его слабостями. Мишенями могут стать интересы, потребности, убеждения (политические, религиозные, нравственные), мировоззрение, привычки и стиль поведения, способы мышления, особенности характера, профессиональные навыки, психическое и эмоциональное состояние.

3. Определение способа воздействия – отвлечение внимания, концентрация внимания на чем-то, снижение критичности, самоутверждение, внедрение желаемого в сознание объекта манипуляции, плач, шантаж, изоляция от влияния со стороны других и т. п.

4. Достижение необходимого контакта – как мы уже убедились, не всегда конструктивного, иногда манипулятору выгодно разозлить или обидеть человека.

5. Побуждение человека к быстрому принятию решения или к действию.

Давайте вспомним сказку «Колобок». Как же Лисе удалось съесть главного героя? С помощью хитрости? Здесь имеет место типичная манипуляция. Скрытый мотив Лисы – удовлетворение ведущей потребности в пище; вектор воздействия – отвлечение внимания: намек на собственную ущербность («я плохо слышу»), а вот мишень – стремление Колобка самоутвердиться (от всех могу убежать с помощью одной своей уловки – песенки). Ну и достижение контакта: умелые разговорные «поглаживания» (лесть) – и Колобок фактически сам прыгнул лисе в рот, который ей только оставалось открыть.

Данный пример также демонстрирует нам важную характеристику манипуляторов: активность или пассивность. Лиса прикидывается плохо слышащей, искренней простушкой – это излюбленная «актерская работа» пассивных манипуляторов. Козлы отпущения, ничего не понимающие, ущербные, ничего не умеющие «дурачки». В случае же активного манипулирования люди избирают агрессивную и наступательную тактику. Вспомним всем знакомую ситуацию демонстративного поведения детей 3–6 лет: ребенок, яростно требующий на весь магазин купить ему игрушку, сок... Чем не манипулятор-агрессор?

Кроме того, тот же Э. Шостром описывает различные типы манипуляторов, используя яркие сравнения: диктатор, тряпка, калькулятор, прилипала, хулиган, славный парень, судья, защитник. Названия этих типов говорят сами за себя. Диктатор, хулиган, Фредди-лисица, судья, защитник могут вести себя чаще агрессивно, а остальные – скорее пассивно.

Несколько примеров для наглядности. *Маленький диктатор* «управляет взрослыми с помощью надутых губ, упрямства, непослушания, топанья ногами».<sup>[2]</sup> Истинно детская манипуляция – *Фредди-лисица*: он начинает вести себя как плакса и вскоре обнаруживает, что слезы оплачиваются вниманием. В школе происходит становление начинающего *калькулятора*. Когда урок слишком сложный и учитель слишком строгий, можно симулировать боль в животе, которая позволит уйти домой и добиться к себе повышенного внимания, поскольку все будут тебя жалеть.

Манипулятивные родители полагают, что их родительский долг в том, чтобы на каждом шагу контролировать поведение своих детей. И ответственность за детей часто перерождается у них в чувство всемогущества. Они играют в *судью и бога*.

# Особенности манипулирования детьми

*Родители, безусловно, старательные ребята.*

*Э. Шостром*

## Виды манипуляций, участниками которых становятся дети

Рассмотрим каждый вид манипуляций подробнее (рис. 1).



**Рис. 1.** Виды манипуляций

*Манипуляция образами.* Широко используется в воспитании детей, потому как основана на управлении воображением, которое у детей хорошо развито. По мнению современных психологов, сегодняшние дети и подростки больше воспринимают мир через образы. Тенденция усиливается с каждым годом благодаря развитию компьютерных технологий, где как раз и главенствуют образы. Кроме того, именно в образах заключается сила воздействия театра и телевидения. Сказка А. С. Пушкина о царе Салтане включает в себя длительную манипуляцию князя Гвидона, который добился того, чтобы царь-батюшка навестил его город на острове Буяне. Гвидон постоянно возбуждал воображение своего отца через рассказы купцов об увиденном на острове. Чувство, на которое опирается манипуляция князя, – любопытство.

*Конвенциональная манипуляция.* Конвенция – договоренность, принятие в обществе того или иного факта. Данный вид манипуляции основан не на личных психологических установках, а на социальных схемах, правилах, нормах и традициях, принятых в обществе, семье. Примерами могут служить манипуляции, которые подростки применяют к своим родителям («Другие родители разрешают...», «А у Вали мама...»). В данных случаях происходит эксплуатация стремления мам и пап быть нормальными родителями, не хуже других.

*Операционально-предметная манипуляция* основана на таких психических особенностях личности, как сила привычки, инертность, логика исполнения действия, отвлечение внимания. Представим себе ситуацию: у малолетнего ребенка в руках оказывается опасный предмет, а если попытаться отобрать его, то можно подвергнуть малыша или себя еще большей опасности. Один из действенных способов – отвлечение. Тогда ребенок, потянувшись за чем-то более интересным, сам разжимает ручонку.

*Речевое манипулирование.* Это такая разновидность манипулятивного воздействия,

которая осуществляется путем искусного использования некоторых ресурсов языка – искажения, фальсификации, умолчания, различных способов подачи. Также она включает в себя отождествление человека с кем-то («Ты поступаешь так же, как эти хулиганы»), установление желательных причинно-следственных связей («Если ты сейчас пойдешь с ними, то попадешь в дурную компанию, а это закончится тюрьмой»), бездоказательные утверждения («Мы не пойдем на эту площадку»), неопределенность при названии людей или действия, например используется ссылка на неопределенных родителей («Другие родители разрешают...»). Проверять такие заявления отважится далеко не каждый, этим и пользуются манипуляторы.

Сюда относятся и различные стилистические приемы, такие как метафора, антитеза, нагромождение терминов, а также приемы двусмысленности, навешивания ярлыков и размывания смысла.

*Манипуляция чувствами.* Этот вид составляет «золотой фонд» манипуляторов. *Любовь:* «Ты меня совсем не любишь, а если бы любил, то бросил бы свои компьютерные игры и помыл посуду». *Чувство вины:* «Пока ты смотрел футбол, я приготовила ужин, убрала твои инструменты в кладовку и выстирала твою рубашку». *Страх:* в произведении А. Линдгрена Карлсон пользовался боязнью Малыша остаться одному. Постоянные неожиданные исчезновения летающего «друга» вынуждали мальчика выполнять все, что вздумается Карлсону.

Надо сказать, что воздействие на чувства человека является универсальной особенностью манипуляции. Чаще всего у объекта пытаются вызвать обиду, страх, чувство вины, стыд, зависть, ненависть, ревность. Но можно вызвать и интерес, и радость, и гордость. Как говорится, почувствуйте разницу: в эпизоде покраски забора Том Сойер с помощью имитации удовольствия от выполнения работы, которая ему самому совсем не нравилась, возбудил зависть и интерес к этой работе у друзей. В результате он добился основной манипулятивной цели – мальчишки по собственной воле покрасили забор.

Дети дошкольного возраста только начинают познавать (точнее будет сказать – переживать) всю гамму чувств. Особенно это касается таких сложных и при этом излюбленных манипуляторами чувств, как совесть, стыд, вина, обида. Например, чувство стыда, считают психологи, кроха впервые начинает испытывать приблизительно после двух лет. Получается, что ребенок знакомится с этим чувством через манипуляции, а не через мамины воспитательные рассказы и литературные примеры. «Как тебе не стыдно какать в штаны, – говорит мать сынишке, которому едва исполнился 1 год 10 месяцев, – хорошие мальчики так не делают!» Конечно, ребенка довольно рано надо приучать к горшку, но слово «стыд» здесь не очень-то уместно.

Сравните с другим примером. Ребенок того же возраста ударяет мать по лицу и ждет ее реакции. Мать: «Разве можно бить свою маму? Как тебе не стыдно?!» В данном случае это чувство, которое должно последовать за поступком, будет вполне оправданным и послужит ребенку хорошим уроком на будущее. Малышу не должно быть стыдно за то, что он пока еще в силу незрелости своей нервной системы контролировать не может, как это показано в первом примере. В ситуации же проверки границ дозволенного, о которой речь шла во втором примере, вполне можно учить его испытывать новое неприятное чувство.

В педагогике некоторые манипулятивные приемы можно считать вполне оправданными, если учитывать главное: основным стержнем манипуляции, ее целью будет не собственная выгода родителя, а благо ребенка, искренняя забота о нем. Приведем

непростой и неоднозначный пример. Учитель апробирует новый педагогический прием, и для него важно, сработает новшество или нет, его цель – получение материального или статусного поощрения. Дети же становятся лишь «необходимым материалом» для его эксперимента. Хотя нельзя исключать, что именно благодаря такому опыту ребята совершат важный и полезный скачок в своем личностном или профессиональном развитии.

Конечно, все мы любим своих детей и желаем им только лучшего. Но как понять, что лучше для нашего ребенка? Где гарантия того, что, решая что-то за сына или дочь, подталкивая детей к действию, вызывая те или иные эмоции, наказывая или хваля, мы правы? Мы ориентируемся только на собственный опыт и прикрываемся возрастом. Всем знакомы фразы: «Когда вырастешь, узнаешь», «Еще нос не дорос», «Стукнет 18, тогда и поговорим»... Однако мало кто задумывается, что стаж нашего родительства равен возрасту первенца.

Манипуляции собственными детьми происходят по разным поводам.

## **Основные причины манипулирования детьми**

1. Избыточное чувство ответственности родителей. Из-за неправильного понимания ответственности забота о ребенке может перерасти в постоянный навязчивый контроль за ним и лишение его права на самостоятельность. Словесное кредо таких родителей: «Ты должен», «Тебе следует».

2. Перекалывание ответственности на ребенка (к которой тот еще не готов) для того, чтобы потом сказать: «Ты сам(а) этого хотел(а), тебя никто не заставлял». Одна моя знакомая с гордостью рассказывала, как ее 6-летняя дочь выбирала гимназию, в которой ей предстояло учиться. Ребенок в этом возрасте в силу недостаточного развития мышления не может учесть всех факторов в таком важном деле. Подобные вещи часто происходят в многодетных семьях.

3. Неуверенность в своих силах. Бессилие. Характерная фраза: «Разве для этого я тебя растил(а)?»

4. Вера в лжепостулат: «Чем мы, родители, лучше и совершеннее, тем любимее своим ребенком». Родитель-манипулятор неосознанно подменяет любовь властью над личностью своего ребенка. Желание матери или отца быть совершенством в глазах своего чада приводит к самоидеализации, созданию иллюзии непогрешимости. Характерные фразы: «Мне за тебя стыдно перед людьми», «Не позорь отца!», «Я таким(ой) не был(а)».

5. Естественное желание того, чтобы с ребенком все было хорошо, выражающееся в чрезмерном, непреодолимом чувстве гипертревоги. Характерные фразы: «Я уже хотела в морг звонить», «Ты меня до инфаркта доведешь».

6. Подверженность родителей манипуляциям со стороны их пап и мам в то время, когда родители еще сами были детьми, поэтому по-другому они просто не умеют.

7. Литературные герои, обучающие нас искусству манипуляций. Героиня сказки «Маша и медведь» попросилась у медведя отнести гостинец бабушке и дедушке, а он в ответ вызвался сходить в деревню сам. Машеньке только это и нужно было, именно такой реакции девочка и ожидала. Села в короб с пирожками и поехала в деревню на спине у медведя. Достойная победа! А как не восхититься находчивостью Тома Сойера, чья блестящая манипуляция мальчишками позволила ему, не прикладывая рук, побелить весь забор! Здесь автор не только рассказывает, как можно манипулировать, но еще и обобщает

использованные приемы, вероятно, с тем, чтобы их можно было переносить на другие ситуации.

Существует две ведущие тактики манипулирования детьми. Первую назовем *манипуляцией послушания* – это одноактные манипуляции, проявляющиеся в конкретных ситуациях общения, в их основе лежит стремление родителей приучить детей к нормам, принятым в обществе. Другой вид составляют *манипуляции подчинения* – многоактные манипуляции, более глубокие, длительные и хорошо продуманные, они могут протекать не один год. В их основе лежит, как правило, стремление родителей к тотальному контролю и власти над своими детьми.

Мотивом манипуляций подчинения становится самоутверждение родителей через успехи ребенка или желание компенсировать собственные комплексы, а воздействие осуществляется через чувства стыда, страха, вины и ответственности личности.

Допустим, маме хочется, чтобы ее дочь стала врачом. Чаще всего родительницей движет один из следующих мотивов: «Будет кому лечить меня в старости», «Я так хотела стать медиком, а не было возможности, но я сделаю все, чтобы у дочери это получилось» или «Не стыдно перед коллегами, родственниками: дочь – врач» (собственные комплексы или самоутверждение через ребенка). Говорится же вслух (и искренне верится) при этом только о пользе для девочки. Для достижения маминой цели дочери необходимо хорошо знать биологию и химию, а у той нет никакого интереса к данным предметам (проблема). Тогда родители вынуждают своего ребенка учить эти науки не с помощью насильственных методов (как поступает большинство), а с помощью того, что находят очень хорошего педагога, который прекрасно ладит с их дочерью. Спустя время девушка сама с удовольствием бежит на занятия, и у нее складывается новое мнение, что химия и биология – самые важные и интересные предметы. Родители этой девочки не оставили ей свободы выбора. Вместе с тем дочь благодарна им, что они дали ей, как ей кажется, именно то, чего она хотела. При этом, возможно, у нее есть собственные нераскрытые задатки и интересы, на которые «не хватило времени и сил», и впоследствии она не раз об этом вспомнит.

Не хотелось бы в данном примере пренебрежительно отзываться о таких мамах и папах. Отнюдь. Они искренне желают счастья и добра своему ребенку, но считают, что их чаду пока трудно сделать самостоятельный выбор. За этим желанием прослеживается внутренний НЕОСОЗНАВАЕМЫЙ корыстный мотив – *самоутверждение*.

Заметив у ребенка некоторые способности, многие родители прикладывают титанические усилия, чтобы прославить свое дитя. Среди них немало тех, кто хотел бы удовлетворить при этом свое родительское (фамильное) честолюбие и тщеславие. Обычно это люди, недовольные собственными весьма скромными достижениями или вообще не имеющие оных. Родительский девиз «Мучаем ребенка для его же блага» абсолютно манипулятивен, поскольку здесь преследуется цель прославиться вместе с сыном или дочкой. Мишенью воздействия на маленького человека является его полная зависимость от родителей.

О манипуляциях подчинения подробнее поговорим в главе 3.

Существует три уровня манипуляции (рис. 2).

Как мы понимаем, при воздействии на еще не сформировавшееся представление ребенка об окружающем мире мы будем иметь дело со становлением этого представления, с первыми зачатками взглядов, мировоззрения и убеждений, окончательное формирование которых происходит лишь в зрелом возрасте. Прекрасный пример тому – герои сказки

«Приключения Буратино» Кот Базилио и Лиса Алиса, которые предложили деревянному мальчику закопать деньги на поле чудес. Буратино наивно принял их за своих друзей и доверился им.

В чем еще особенности манипулирования детьми? В психологии существует такое понятие, как «управление межличностным пространством». Здесь важны два момента: расстояние между людьми и так называемая пристройка («сверху», «снизу» или «на равных»).



**Рис. 2.** Уровни манипуляции

Расстояние, при котором близкие люди (а это как раз дети и родители) чувствуют себя комфортно, – интимное, или личностное (то есть довольно близкое). Поэтому зачастую мы видим, как мамы, сами того не зная, манипулируют своими крохами с помощью увеличения этого расстояния. Допустим, девочка не хочет идти домой, заигравшись на площадке. Ее мама демонстративно машет рукой: «До свидания» – и делает вид, что уходит. Для ребенка такое увеличение расстояния между ним и родителем некомфортно, опасно, он встревожен и начинает плакать. Мать управляет межличностным пространством, чтобы утвердиться в собственной значимости.

Что же касается пристройки, то понятно, что ребенок физически занимает позицию «снизу», в результате чувствует свою уязвимость. Именно поэтому многие дети любят сидеть на руках, просят на коленки, а слово «маленький» кажется им унижительным.

## Основные принципы процесса манипуляции

*Принцип последовательности.* Интересно, что большинство детей с самого раннего возраста стремится к последовательности. Помню, как моя двухлетняя дочь начинала плакать, когда мы возвращались домой не той дорогой, к которой она привыкла. Мои объяснения, что там сегодня ремонтируют асфальт, ее совсем не утешали. Дочери было спокойнее и надежнее каждый день проходить мимо одних и тех же домов, видеть те же деревья и т. д.

Что такое режим? Это также последовательность действий. С детства мы усваиваем, как важно для нас соблюдение режима. Ребята очень хорошо привыкают к определенному распорядку дня, принятому по общему согласию.

Дело в том, что, когда мы чувствуем некую последовательность, мы тем самым обретаем защищенность своей личности и своего мышления. Нет необходимости придумывать что-то, принимать решения, все как будто идет своим чередом, и нам это нравится. Очень удобная отправная точка для *манипуляций послушания*.

Попробуем привить ребенку определенные привычки. Допустим, после того, как проснулся, нужно обязательно съесть кашу; сладкое и вкусное дозволены только после супа; хочешь рисовать – убери кубики, в которые уже закончил играть; после душа пора ложиться спать и т. д. Конечно, вначале нам самим будет нелегко за этим следить, но результат того стоит. Послушный ребенок – мечта любого родителя, и такая последовательность вполне может приблизить нас к этой мечте.

Со временем дети сталкиваются с социальными стереотипами: непоследовательных людей не очень хорошо принимают в обществе, их воспринимают как ветреных, ненадежных, тех, кому нельзя доверять. Мало кому хочется иметь такую репутацию. Последовательным быть куда удобнее и спокойнее.

Для детей постарше и взрослых большое значение также имеют обязательства. Поскольку человек принял на себя какое-либо обязательство, он, согласно правилу последовательности, будет стремиться его выполнять. Этим успешно пользуются манипуляторы. Например, некоторые родители, сами того не подозревая, приучают к манипуляциям своего кроху, который только начинает вступать в фазу активного осознанного взаимодействия с окружающими. «Если ты не послушаешь меня (не отдашь девочке куклу, не пойдешь гулять и т. д.), ко мне можешь не обращаться, я тоже не буду тебя слушать». Ребенок все воспринимает буквально. «Ничего в жизни не делается просто так», – думает он. Вот и приобретен бесценный опыт манипулирования людьми! Символично, что опыт проверяется в первую очередь на собственных родителях, на которых и идет тренировка.

*Принцип взаимного обмена.* Вы когда-нибудь задумывались о том, какой манипулятивной силой обладает большинство подарков? Люди, получившие их, начинают чувствовать себя обязанными. То же относится и к оказанию услуги, отклику на нашу просьбу, приглашению на день рождения, свадьбу, юбилей. Более того, человек, который сделал для нас что-то хорошее, сам начинает чувствовать некую власть над нами.

Это правило еще называют правилом признательности. Оно гарантирует нам вознаграждение за оказанное благо. В действительности многие просьбы и даже требования выполняются нами только потому, что к этому нас обязывает чувство признательности. Ориентируясь на будущее (вдруг пригодится), люди стараются

придерживаться данного принципа. Истинные манипуляторы этим умело пользуются: оказывают небольшую любезность до того, как попросят вас о том, что им нужно. Фраза «С тебя причитается!» знакома каждому из нас. Отказать в этом случае неудобно – срабатывает боязнь прилепить на себя ярлык неблагодарного. «Маша подарила тебе такую красивую игрушку, надо ей тоже что-нибудь купить», – говорим мы своим малышам...

*Принцип общественного доказательства.* Замечали ли вы, что, выйдя на прогулку с ребенком и увидев других малышей, одетых теплее, чем ваш, вы начинаете переживать о том, не замерзнет ли кроха? Мы привыкли ориентироваться на большинство.

Одна из закономерностей социальной психологии гласит: «Большинство считает свое поведение правильным, если видит других людей, ведущих себя аналогичным образом или считающих так же». Мы автоматически допускаем, что если люди кругом делают одно и то же, то они, должно быть, знают нечто такое, чего не знаем мы. Дети с ранних лет начинают усваивать этот закон. «Надевай варежки! – говорим мы ребенку, – посмотри, все дети на площадке уже надели». А затем, повзрослев, ребенок нам выдает более жесткий прием манипулирования – сравнение с конкретным родителем: «Коле, Дане и даже Теме родители уже купили новый...»

*Принцип авторитета.* Слово «авторитет» происходит от латинского *auctoritas* (власть, влияние). Уже этимология слова дает нам понять, какое мощное воздействие может оказать на нас этот «авторитет». Для совсем маленького ребенка, как правило, непререкаемым авторитетом является мама, затем воспитательница в садике, позже – учитель, одноклассники. Вне всякого сомнения, у каждого ребенка есть свой главный авторитет. Для кого-то это папа, дедушка, брат, сестра, а для кого-то – литературный персонаж или друг.

Во многих областях жизни авторитет играет решающую роль. Авторитетность демонстрируется символами авторитета – статусом, одеждой, манерой поведения и личными атрибутами. И наше подсознание привыкло реагировать именно на символы, образы, а не на собственно авторитет. Вспомните, как в подростковом возрасте вам хотелось иметь такой же свитер, рюкзак, такие же сапожки, сережки и т. д., как у... Большинство людей проходят этот этап. На самом деле в любом возрасте существуют некие «зацепки», которые делают нас уязвимыми для манипулирования.

*Принцип благосклонности.* Тем людям, которые по каким-то причинам нам нравятся, трудно отказать. Особенно это касается детей. Мать может миллион раз просить сына о чем-то, но, когда неожиданно приходит папин друг Сережа, происходит магическое перевоплощение – и ребенок после разговора с этим человеком тут же соглашается на все, от чего категорически отказывался до этого. Интересно, что этот мальчик даже спустя много лет может помнить влияние удивительного дяди.

Характеристики, влияющие на отношение к другим, следующие.

1. **Физическая привлекательность.** Несмотря на то что еще Цицерон писал: «Высшая доблесть и главная обязанность мудреца – не пленяться внешностью», многочисленные психологические эксперименты доказывают, что люди склонны лучше относиться к тем, кто нравится им внешне. В результате обладатели привлекательной внешности воспринимаются нами более позитивно почти во всех отношениях. На детей этот закон тоже распространяется. Если судить по времени, в течение которого продолжается взаимное разглядывание, даже грудные дети предпочитают красивые лица. Аристотель в «Диогене Лаэртском» писал: «Личная красота является лучшим поручительством, чем любое рекомендательное письмо». Важно отметить, что данное правило работает только

ограниченное время: привлекательность, как правило, влияет на первое впечатление. Впоследствии гораздо большее значение имеет внутренний мир человека и прежде всего умение общаться, уровень интеллекта, общность интересов, взглядов.

2. Подчеркивание общности. Когда мы обнаруживаем, что в чем-то схожи с человеком или какая-то особенность нас объединяет, мы невольно тянемся друг к другу. Варианты общностей бесчисленны – интересы, взгляды, одежда, игрушки, внешние данные. Работает даже подчеркивание общности негативных особенностей: «Мы с тобой вместе опоздали...».

3. Похвалы, лесть и комплименты. А ведь прав был И. А. Крылов, когда написал: «И в сердце льстец всегда отыщет уголок». Люди, которые хвалят нас, восхищаются нами и делают нам комплименты, вызывают наше расположение чаще, чем те, кто не делает этого. Уместный, удачный комплимент, в отличие от грубой лести, – более изящное, скрытое и при этом мощное оружие в умелых руках манипулятора. Когда ребенку, который подтягивается на перекладине, говоришь, что он настоящий богатырь, у него появляется непреодолимое желание угодить нам, еще и еще раз совершить что-нибудь подобное. Какая улыбка умиления, удовольствия появляется на личике девочки, которой сказали, что у нее красивое платье! Малышка прямо расцветает на глазах!

4. Близкое знакомство. В русском языке существуют фразеологизмы «свой в доску», «рубаха-парень». Дружелюбное, по-своему сказанное «Привет!» малышу на улице может расположить его к нам не хуже любой игрушки. Дети любят тех, кто играет с ними на «их уровне»: гоняет на машинках, укладывает кукол спать, катается с горки...

5. Наличие ассоциаций. Наше мышление большей частью ассоциативно. На возникновение ассоциации влияют факторы впечатления, новизны и повторения. Взгляд на один предмет вызывает воспоминание о другом, например запах хвои и мандаринов напоминает о новогоднем празднике. Попробуйте вспомнить запах детского садика. Удалось? А теперь какие ассоциации он вызывает? Положительные, отрицательные? Для успешной манипуляции здесь важно не промахнуться и создать нужную ассоциацию. Много определяется и направленностью внимания самого человека. Например, существуют ассоциации, больше характерные для женщин и для мужчин, для взрослых и для детей. Людей из разных слоев населения, разных городов и стран тоже будут отличать ассоциации. Дети очень рано начинают связывать образ кого-то или чего-то с определенными действиями, поступками и даже эмоциями. Моему сыну не было и полутора лет, когда он, увидев скамеечку, на которой мы однажды (довольно давно) пили сок, быстро подбежал к ней и потребовал: «Пить!» Этой особенностью мышления также можно эффективно манипулировать.

*Принцип дефицита.* Однажды во время занятия со старшеклассниками я, используя раздаточные листовки-рекламки, обнаружила, что заготовила их недостаточно. Поднялся переполох – всем хотелось стать обладателем этих маленьких бумажек. Спустя пару дней я поделилась с коллегой историей о своем казусе, на что он мне ответил: «Ты поступила как грамотный манипулятор, повысила интерес ребят к материалу, используя принцип дефицита».

Дефицит не только подстегивает желания, но и создает видимость популярности, престижности, важности, возможно, даже конечности чего-либо.

В этой главе мне хотелось показать, что манипуляции – действительно часть нашей жизни и не так страшны, как иногда кажется. Манипулировать несложно – сложно осознавать, когда манипулируешь, поскольку зачастую это происходит как будто само

собой.

Подытоживая вышесказанное, отмечу, что истинную манипуляцию всегда характеризуют следующие признаки:

1) взаимодействие, потому как в этом процессе всегда две стороны – манипулятор и манипулируемый;

2) завуалированность воздействия и цели. Человеку, которым манипулируют, кажется, что все происходит по его воле, при этом истинная цель, преследуемая манипулятором, всегда тщательно скрывается;

3) личная выгода;

4) искусность, ловкость во взаимодействии;

5) ожидание нужной реакции на предъявляемый стимул;

6) обращение к человеку как к объекту, а не как к личности.

В общении с ребенком многие родители и педагоги бессознательно или даже осознанно используют манипулятивные приемы и техники, но при этом не становятся манипуляторами, поскольку их целью не является собственная выгода. В этой связи стоит различать *манипуляции послушания* и *манипуляции подчинения*. В первом случае техники манипуляций можно считать вполне оправданными, если они не наносят вред психологическому здоровью ребенка, не мешают его личностному развитию и не становятся причиной испорченных взаимоотношений в семье или коллективе. В их основе лежит воздействие на такие чувства, как интерес, любопытство, любознательность. Подробнее о таких манипуляциях вы можете узнать в главе 2.

Используйте удобные для вас манипулятивные техники и приемы в общении со своими детьми, но не становитесь манипуляторами! Давайте будем помнить, что ножи и топоры есть в каждом доме, но орудием преступления они становятся редко и совсем не в силу широкой распространенности.

## Глава 2. Как себя вести, когда ребенок не слушается



## Ложимся спать с удовольствием

*Не спать!*

Если ваш ребенок сам спокойно ложится спать, вам повезло.

Тем родителям, кому укладывание ребенка спать представляется нелегкой задачей, очень понятно стихотворение Сергея Михалкова, в котором он описывает все причины, по которым ребенок отказывается ложиться в кровать. Хочу пить, в туалет, живот болит, пижама жмет, страшно... – на какие только уловки и хитрости не идут наши дети, чтобы оттянуть время перед сном. Во многих семьях уложить ребенка спать – большая проблема. Наши бабушки знали наизусть сотни сказок и забавных историй, колыбельных песенок и прибауток, мастерили качающиеся люльки и кроватки...

Сегодня мы не меньше заботимся о наших малышах, пытаюсь обеспечить им здоровый сон и спокойное, приятное засыпание. Но иногда это невероятно сложно, особенно после тяжелого рабочего дня, когда нет сил что-то изобретать.

Попробуем вместе найти удачные способы уложить ребенка спать.

1. Для начала о *телесном контакте*. В момент разговора с ребенком о предстоящем сне посадите его к себе на колени, обнимите, постарайтесь, чтобы ваши спокойствие и тепло перешли к нему. По мнению психологов, большинство детей, по крайней мере до пятилетнего возраста, – кинестетики, то есть чутко воспринимают мир через осязательный, обонятельный и вкусовой анализаторы: прикосновения, запахи, вкусы. В своей речи чаще используйте слова из «телесной» системы: «Давай я поглажу тебя», «Понюхай, как пахнет белье», «Почувствуй, какая мягкая у тебя подушка, какая удобная любимая пижама». Подкрепляйте свою речь зрительными стимулами: пусть у малыша будет красивое детское постельное белье, пижама. Лучше всего подойдут теплые оттенки зеленого, желтого; избегайте ярких, насыщенных цветов – они способствуют активизации нервной системы. Мягкий свет, кровать по вкусу ребенка помогут создать необходимую атмосферу. Также воздействуйте на слуховые анализаторы: музыка, тихий шепот сказки, колыбельные песенки, ровное тиканье часов...

2. *Подстройка* дыхания, позы. Многие животные для успокоения детенышей прижимаются к ним, чтобы малыши чувствовали их ровное, спокойное дыхание. Благодаря этому у детеныша возникает чувство защищенности, безопасности. Попробуйте проследить за дыханием своего малыша, подстройтесь под него, даже если это получится не сразу. Подышите в такт с ребенком. Синхронно – вдох-выдох. Как только получится, замедляйте свой ритм, сделав его «сонным», несколько раз зевните. Существует так называемый эффект заражения: зевая, мы вызываем у других желание сделать то же самое. Попробуйте поэкспериментировать на ком-нибудь из взрослых. Также вы, наверное, замечали, что, укладывая ребенка, трудно самому удержаться от того, чтобы не заснуть. Когда мы спим, наше дыхание становится реже, вдох короче, а выдох длиннее, так как вдох – это активация жизнедеятельности, а выдох – ее торможение. Поэтому вдох делайте короче, а выдох длиннее.

3. *Якорь*. Якоря вы, скорее всего, знаете под другим названием – условные рефлексы. Помните школьную биологию? Собаки профессора Павлова: звенит звонок – течет слюна, условные и безусловные рефлексы? Якоря – это те же условные рефлексы, связь стимула

и эмоционального состояния или действий человека. Они используются для того, чтобы запускать необходимое состояние в нужный момент. Якорь получается, когда на пике состояния (горя, радости, удовольствия, счастья) происходит какое-то событие, а далее он работает как кнопка дверного звонка. Например, если в тот момент, когда человек испытывает сильную радость, дотронуться до его плеча, то в другой ситуации, когда человек спокоен, точно такое же прикосновение к его плечу вызовет радость. Мозг связывает событие и состояние – получается якорь.

Приведу пример из собственного опыта. Был период, когда мой сынишка (в возрасте 1 год 5–8 месяцев) очень не любил собираться гулять (знаю, многим знакома эта проблема). В какой-то момент у меня появился отличный помощник – телефон, на который была записана любимая песня сына. Заметив, что, слушая ее, малыш готов на все, я попробовала его одевать под эту музыку – сопротивления не было. Несколько раз, погруженный в прослушивание музыки, он безропотно давал себя одеть и раздеть. Затем, включив «хит» в другое время, я обнаружила, как сын сам стал стягивать с себя домашнюю одежду... Так закрепился музыкальный якорь (или условный рефлекс): стимул – песня, реакция – сборы на прогулку. Наверное, у каждого родителя есть такой козырь, главное – его найти.

Якоря бывают зрительными (жесты, фотография, одежда), слуховыми (имя, песня, тон голоса), но самые сильные – кинестетические (вкус, запах, прикосновение). Очень часто включается сразу несколько якорей, например, всем знакомо состояние, когда, забыв что-то, мы возвращаемся в то место, где об этом думали, и там вспоминаем.

Если вдруг вы станете свидетелем того, как ваш ребенок засыпает сам, незамедлительно предпринимайте попытку поставить якорь. Другими словами, спойте песенку, прошепчите определенные слова, погладьте особенным образом по головке или ручке и т. д. Сильным стимулом может стать музыкальный якорь: попробуйте включать спокойную классическую музыку, когда вам удалось уложить ребенка, когда он спокоен и расслаблен, – делайте это несколько раз, а потом попробуйте включить эту же музыку, когда речь еще только заходит о сне.

Иногда необходимо просто подключить уже имеющийся якорь: вспомните ситуации, когда вашему ребенку удавалось легко заснуть или когда он чувствовал себя особенно умиротворенно. Поговорите с ним об этом, используя все виды якорей.

Ритуалы по своей сути также являются своеобразными якорями. Многие детки – «режимные», они легко привыкают к каждодневным действиям, любят порядок и постоянство. В этом случае любые традиции, ритуалы будут хорошо работать. Например, расправляйте и заправляйте кровать вместе с ребенком, чистите зубы, читайте книжки, ставьте в гараж трактор, раздевайте кукол и кладите их в игрушечную кровать, наблюдайте за часами, стрелки которых движутся к 10 часам вечера, и т. д. Моему ребенку, например, в возрасте 1 год и 8–9 месяцев очень нравилась тема фонарей. Каждый вечер, когда время подходило ко сну, мы смотрели в окно и любовались фонарями, которые зажигают волшебники-фонарики для того, чтобы все знали – пора спать. Вот такая милая семейная сказка. Конечно, надолго ее не хватило, но какое-то время она делала свое дело: спать мы шли по обоюдному согласию и выучили заодно, что такое вечер, ночь, утро и день.

4. *Речевые манипуляции.* Говорите тихо и плавно, без повышения и понижения интонации, без пауз. Для переходов от темы к теме лучше использовать слова-связки: как, и, когда, так вот, значит.

Существует прием «введение искусственной связи». Сравните два высказывания. Первое: «Ты лежишь в кроватке. Ты слушаешь сказки, которые я тебе рассказываю. Ты начинаешь засыпать». Второе: «Когда ты лежишь в кроватке и слушаешь сказки, которые я тебе рассказываю, ты начинаешь засыпать». Второе высказывание звучит более осмысленно, его фразы соединены в одно целое через искусственно построенную речевую связь. При этом сознание отвлекается на поиски смысла. Типичные речевые связи, применяемые в этой технике: «до того как», «после того как», «в течение», «по мере того как», «прежде чем», «в то время как».

Используйте слово «но» как можно реже – оно противопоставляет. Можно заменить его на «и», которое соединяет. Сравните: «Давай поиграем, **НО** потом ты пойдешь спать» и «Давай поиграем **И** потом пойдём спать». Здесь есть еще одна языковая тонкость: в первом случае ребенок идет спать один, что подчеркивается словом «**ТЫ**», во втором – вместе с мамой или папой (слово «пойдем»).

Чаше используйте так называемые объединяющие слова: мы, вместе, вдвоем и т. д. Шепчите ребенку на ушко, слегка касаясь его кожи: «А все-таки мы сегодня здорово с тобой погуляли! И когда выходили из подъезда, помнишь, как мальчик с велосипедом испугался, что ты быстро открыл дверь? А какие красивые были листья клена у школы – значит, завтра возьмем пакет и обязательно наберем желудей под дубом на детской площадке. А сейчас, чтобы набраться сил для завтрашней прогулки, пойдём с тобой спать, ляжем в мягкую кроватку, послушаем твою любимую музыку. Кстати, завтра обещали солнечный день, можно будет даже взять с собой самокат».

Есть еще один маленький секрет. В конце главной фразы интонационно можно понизить голос, это обычно воспринимается как особое проявление доверительности, доброжелательности и искренности. Интонационное повышение голоса в конце фразы может восприниматься как некое самодовольство и самоуверенность.

В разговоре используйте слова, которые подчеркивают ваше отношение к происходящему. Ваш позитивный настрой может передаваться и малышу. Очень эффективным средством в передаче отношения является умелое использование суффиксов (-очк-, -ечк-, -ок-, -ек-), которые способны придать сказанному уменьшительно-ласкательное значение или подчеркнуть превосходную степень, если это касается прилагательных. Сравните: дочь – доченька, сын – сыночек, спать – спатеньки, быстро – быстренько, вкусный – вкуснейший. Различие очевидно: в первых словах передается лишь информация, во вторых – эмоциональное отношение.

В речи лучше использовать исключительно положительные высказывания. Психологами установлено: когда в речи говорящего слышны «нет» и «не», у детей невольно возникает отрицательное отношение к сказанному. Подобные слова многими воспринимаются как ограничение и запрет, которые навязываются с целью поставить детей в подчиненно-зависимое положение. Позитивные же высказывания воспринимаются, как правило, без особых внутренних возражений.

5. *«Сначала твое – и только потом мое».* Вначале взрослый выполняет желание ребенка, а затем требует от него то, что необходимо родителю. Допустим: «Прежде чем мы пойдём спать, давай я почитаю тебе твою любимую книжку» или «Сначала мы с тобой нарисуем самолет (принцессу), а потом пойдём спать».

6. *Выбор без выбора, или иллюзия выбора.* «Ты будешь сейчас ложиться спать с собачкой или с мишкой?», «Ты когда пойдешь спать: сейчас или через 10 минут?», «Кто тебе сегодня почитает сказку перед сном – папа или мама?» С одной стороны, мы

предлагаем ребенку свободу, что детям всегда приятно, с другой – на деле оказывается, что выбор он должен сделать из двух удобных для нас действий или вещей.

7. *Трюизм*. В основе этой техники лежат универсальные (очевидные) высказывания, с которыми невозможно поспорить, а после них озвучивается необходимое действие. Пример: «Вечером все люди ложатся спать – и папа спит, и бабушка спит, и дедушка спит, и Мария Ивановна спит, и Настя спит, и Петя тоже спит, и мы с тобой будем спать». Трюизм, или прописная истина, – заведомо правильное утверждение – вызовет у малыша состояние согласия. Дело в том, что, когда мы искренне с чем-то соглашаемся, «да» произносит весь наш организм, причем буквально на биохимическом уровне – в этот момент происходит выделение эндорфинов. Мы настраиваемся на то, что в ближайшее время противостояния не будет, наступает психологическое согласие.

8. *Три положительных ответа*. Фактически это разновидность предыдущей техники. Сначала получаем 2–3 согласия подряд с помощью коротких вопросов, которые предполагают только положительный ответ. Сразу после этого озвучиваем то, чего добиваемся. Допустим: «Тебе понравилось рисовать красками? Завтра порисуем опять, когда будет светло за окошком? Давай завтра купим золотую краску и нарисуем новогоднюю елочку? А сейчас краски отдыхают, кисточки сохнут, а нам с тобой надо немножко поспать, чтобы быстрее наступило завтра».

9. *Разрушение стереотипа, или разрыв шаблона*. Эта техника предполагает нарушение чего-то обычного, традиционного, того, что мы делаем, носим, говорим изо дня в день. Всем знакомо состояние обескураженности, внезапного удивления, даже ступора в момент, когда вдруг... начинают громко петь, смеяться, отдергивают только что протянутую для приветствия руку. Наденьте что-нибудь необычное, измените по возможности прическу, обстановку и в момент удивления малыша сообщите ему о том, что сейчас все идут спать и он тоже.

10. *Стремление к завершению, окончанию, или причинно-следственная связь*. Наше мышление устроено так, что услышав «а», мы тут же слышим «б». Мы воспринимаем мир завершенными образами, стремясь к законченности: «На улице темно, поэтому гулять уже поздно, все люди сидят дома и готовятся ко сну, а значит и нам тоже пора ложиться спать». Практически любое событие, происходящее в жизни малыша, требует объяснения. Всем известно, как дети любят задавать вопросы: почему, зачем, как? Так малыши учатся новому, так они познают окружающий мир. Поэтому перед сном можно завести разговор о том, почему надо спать, о волшебной ночной фее снов, о чередовании частей суток...

11. *К несогласию через согласие*. Этот прием можно попробовать, когда уже ничего не помогает. Суть его в том, чтобы перейти на сторону ребенка и полностью согласиться с ним. Затем постепенно убедить сына или дочь, что все-таки надо ложиться в кровать: «Давай сегодня не будем ложиться спать, ты прав(а), давай просто прочитаем книжки, полежим в кроватке вместе, я расскажу тебе сказку, поглажу спинку».

12. *Соединение образа и слова*. Дети мыслят образами... Рассматривайте картинки, иллюстрации в книжках перед сном, попробуйте близкими и понятными ребенку словами описать всевозможные детали, «краски» какой-нибудь сказки или истории. Для построения логических цепочек используйте слова «а значит», «поэтому», «потому что».

Вот пример очень наглядной и красочной русской народной песенки-прибаутки.

Идет котик по лавочке  
В голубой рубашечке,  
Ведет киску за лапochку

Дарить красну шапочку.

Собаченька за ними —

Кафтанчик синий.

Ходят вместе они,

А ты, (Ванечка, Сашенька, Машенька...), усни.

Очень полезно для общения, развития памяти и обретения вечернего спокойствия вспомнить вместе перед сном все, что случилось за день. Затем ребенок привыкнет к этому и будет анализировать прошедшие события сам. Если произошло что-то негативное, отнеситесь к этому с пониманием. Возможно, что само по себе это обстоятельство не забылось малышом, тогда вместе с ним проанализируйте событие, постарайтесь увидеть все как бы с другой стороны, в новом, более позитивном свете. Всегда даже в самой ужасной истории есть что-то, что греет душу, пусть это будет просто опыт – полезный, необходимый, важный.

В заключение отмечу, что сон – это прежде всего физиологический процесс, его наступление, спокойствие, продолжительность и пробуждение после сна во многом зависят от возрастных и индивидуальных особенностей человека. Обстоятельства также имеют огромное значение: эмоциональные впечатления, поездки, новые люди, шумные игры, свежий воздух могут сделать сон ребенка более крепким, засыпание более спокойным, а могут и наоборот.

Поэтому любой из вышеперечисленных приемов может быть уместным в одной ситуации и неприемлемым в другой.

Спокойной вам ночи и сладких снов!

## **Идем в садик без забот**

*Может, счастье взрослого заключается в том, что он с удовольствием каждое утро идет на работу, а вечером возвращается домой с таким же удовольствием?*

Тогда для ребенка все это можно сказать про садик, а затем и про школу. Если в вашей семье все так и есть, вы вполне счастливые люди. Если нет, давайте вместе попробуем помочь ребенку (а может, и себе) избежать отрицательных эмоций утром – перед посещением садика.

1. «Ты пойдешь в садик в кроссовках или туфельках?» – спросила я у своей дочери. «Буду играть дома», – прозвучал ответ пятилетнего ребенка. Не всегда манипуляция, которая помогла нам однажды, оказывается эффективной вновь. Так, прием «*Выбор без выбора*» в этой ситуации для меня оказался бесполезным. Попробуйте, может, у вас это получится лучше.

2. *Речевая манипуляция.* Данный вариант весьма эффективен, а потому знаком большинству родителей: «Давай сегодня наденем роликовые коньки, чтобы приехать в садик быстрее», «Выпал снег, давай возьмем в садик лопату, санки», «Хочешь пойти в садик в новом платье?» и т. д.

3. *Причинно-следственная связь.* Дети с большим трудом привыкают к новым обстоятельствам, они чувствуют себя значительно спокойнее, когда знают, что будет дальше и как все закончится. Все родители сталкивались с тем, что ребенок изо дня в день

просит почитать одну и ту же сказку, поиграть на одной и той же площадке, каждый день хочет идти одной и той же дорогой. В психологии есть такой закон: нам больше нравится то, к чему мы привыкли. Также психологи полагают, что ребенок пытается как будто проиграть эту историю (сказку) внутри своего детского мировосприятия, примерить на себя разные роли и обстоятельства, а для этого одной встречи со сказкой или песенкой, конечно, мало.

Первый поход в садик – это погружение в новое, неизведанное пространство, поэтому малыш должен почувствовать свою значимость, должен ощутить, что его пребывание в садике необходимо для семьи (почему не дома с мамочкой) и для самого садика тоже. Одна моя знакомая рассказывала, как ее трехлетняя дочка, недавно ставшая членом детсадовского сообщества, провожая маму в дверях игровой комнаты, говорила: «Сейчас зайду в группу, а мне там все так обрадуются: «Тася пришла, Тася пришла!» Такое восприятие детского садика, детей и воспитателей малышом, несомненно, способствует его эмоциональному комфорту вне дома.

Попробуйте рассказать детям о том, что в течение дня делает каждый член семьи: что будет делать на работе мама, а что – папа. Понимание того, что на работу уходят делать что-то полезное, необходимо ребенку, чтобы признать посещение детского сада собственным вкладом в общее семейное дело. Порассуждайте на тему «зачем надо ходить в детский сад» и каждый раз, находя в этом что-то положительное (особенно если это сказал малыш), фиксируйте на этом внимание сына или дочки. Обязательно расскажите о том, что все дети выполняют очень важную задачу в детском саду – учатся и растут, чтобы стать такими, как родители. Как считает В. Сатир, «чтобы семейная система была жизнеспособной, она должна предоставлять каждому члену семьи возможность занять в ней свое, предназначенное ему место и испытывать от этого удовольствие».

4. *Трюизм.* С помощью этой техники можно представить посещение ребенком садика как значимое событие для всей семьи. Скажите сыну или дочке: «Утром все большие, самостоятельные люди идут кто на работу, кто в школу, а кто и в садик. Садик – это твоя маленькая, но очень важная работа, ты ведь тоже уже большой(ая)».

5. *Три положительных ответа.* Допустим: «Тебе понравилось вчера кататься на новой машинке? Сегодня вечером снова пойдем гулять, возьмем ее с собой? Хочешь, я заберу тебя из садика пораньше и сразу пойдем на площадку? А сейчас надо быстро собираться в садик, чтобы скорее наступил вечер и мы пошли с тобой кататься на машинке».

6. *Разрыв шаблона.* С утра неожиданно для ребенка измените что-нибудь в традиционных своих делах, сборах в садик: включите громко детскую задорную песенку, приготовьте необычный завтрак, дайте ребенку новую зубную щетку, которая обернута в красивую упаковочную бумагу, подготовленную заранее, повесьте веселый плакат и т. д. Таким образом вы удивите всех в семье, повысите настроение своего чада, и вероятность капризов уменьшится.

7. *Якорь.* Возможно, мы сами себе, а может, и нашим детям закорили утро как время самого плохого настроения. Другими словами, проснувшись однажды не в лучшем расположении духа, мы закрепили себе это плохое настроение с помощью зрительного образа, например шкафчиком в ванной (увидели в недобрый час), либо звуком будильника (признайтесь – кто ни разу на него не ругался, хотя бы про себя), либо ощущением какого-то запаха. Дальше каждое утро, стоит нам только увидеть, услышать, ощутить этот образ, как у нас тут же портится настроение, в результате утро – самое плохое время суток. Или же прямо наоборот, как в замечательной сказке Вениамина Каверина «Песочные часы».

Однажды пионерский лагерь заметил, что новый воспитатель каждое утро встает очень добрый, а к вечеру становится очень злой. Это было удивительно! Утром ты хоть что у него попроси – никогда не откажет! К обеду он был уже довольно сердитый, а после мертвого часа только гладил свою бороду и не говорил ни слова. А уж вечером!.. Лучше к нему не подходи! Он сверкал глазами и рычал. Оказывается, в детстве этот воспитатель обидел старушку, которая была феей Вежливости и Точности, – и фея превратила его в песочные часы... Ненастоящие, но по сути. Она сказала, что по утрам, когда часы в порядке, воспитатель будет добрым-предобрым, а чем ближе к вечеру, тем злее он будет становиться.

Попробуем сменить обстановку: поставим другую мелодию на будильник, заменим занавески, постелим новое постельное белье, купим забавную зубную щетку, заварим ароматный кофе, запах которого активизирует даже тех, кто его не пьет, и т. д. Поднимем нашему малышу с утра настроение веселой музыкой, зарядкой, семейной песенкой, стишком или шуткой. Воспользоваться можно любым якорем, поставленным на пике радости, хорошего настроения.

8. *Соединение слова и образа.* Рассказывая об интересно проведенном времени (а может, о своих проблемах) или мечтая о чем-то, все мы погружаемся в легкий транс, к которому достаточно только присоединиться. Попробуйте сделать это вместе с ребенком. Например, пофантазируйте на тему «вечер после садика». Это может быть совместная прогулка или игра, посещение детского кафе, собирание пазлов, творческое дело или даже просто любимое блюдо на ужин – словом, то, что ребенку очень нравится. Другой вариант: вспомните отпуск, проведенный всей семьей, совместный поход в театр или торговый комплекс, чтение любимой книжки... Обрисуйте детали, посмейтесь над смешным. За этим делом потихоньку собирайтесь в садик.

Нужный настрой и уверенность в своих силах мы можем придать ребенку с помощью таких фраз: «Что это у тебя на футболке нарисовано? Солнышко? Такое милое, доброе и веселое! Наверное, у него замечательное настроение! Значит, день для тебя сегодня будет хорошим, ведь солнышко улыбается на твоей футболке!» Ребенок после этих слов может почувствовать, что действительно, так и есть, ведь он верит нам и в свои силы. Психологическая сущность этого приема заключается в следующем: слова, которые отличаются образностью, которые легко представить, имеют гораздо большую силу внушения, чем абстрактные и неконкретные. Образные слова необходимо существенно обогащать яркими характеристиками, имеющими конкретный смысл. Важно говорить очень искренне, при этом самому, окунувшись в детство, поверить в это.

9. *«Сначала твое – и только потом мое».* «Давай поиграем в лото, домино, а затем начнем собираться в садик». Не бойтесь потерять время – дети, как правило, быстро заканчивают игру, а вот времени на уговоры, крики и скандал можно потерять гораздо больше.

В заключение этой темы хочется сказать, что детский садик – это прежде всего разлука с мамой, то есть болезненное для ребенка разрушение стереотипа. Эта ситуация может быть вполне приятной благодаря общению с другими детьми и любимым воспитателем, но все-таки многие детки тяжело переносят расставание с самым близким человеком. Поэтому каждый день ходить в садик означает надолго разлучаться с мамочкой. Для ребенка это равносильно серьезной потере. Чем легче мы сделаем это расставание, тем

меньше стресса переживет наш маленький и дорогой человечек.

Известно, что дети дошкольного возраста очень долго не понимают временных границ. Пробуждение после дневного сна многие из них воспринимают как утреннее. Помню, как моя младшая сестренка думала, что ее забирают из детского садика только на следующий день. Довольно часто родители забывают сказать своим малышам, что заберут их из детского сада «сегодня вечером». И вот, оставаясь в непривычной обстановке один, без близких ему людей, ребенок испытывает страх, что останется здесь навсегда. Нужно объяснить ему, что вечером, когда мама вернется с работы, он снова пойдет домой. А это еще и хороший способ приобщить малыша к пониманию времени. Познакомьте его с часами! Если в группе есть часы, то можно показать ребенку, при каком положении стрелок мама вернется. Можно купить ему свои наручные часики, которые стоят сейчас совсем недорого. Очень важно, чтобы мама действительно вернулась в обещанное время. В этих обстоятельствах имеет значение не столько время, сколько обязательство – возвращение в положенный срок.

## **Мы без вас проживем, голубые экраны!**

*Я люблю смотреть телевизор: все равно, что  
показывают, пусть даже только одни таблицы.*

*В. Драгунский. Что я люблю*

«Девочке пяти лет было предложено нарисовать рисунок семьи. Она нарисовала себя и телевизор». Это цитата из книги Е. И. Николаевой, известного ученого в области детской психологии и психофизиологии. Как прокомментировать этот сюжет? В своих рисунках дети очень тонко изображают все, что происходит у них в душе, и свои взаимоотношения с близкими, родными людьми.

Всем известно, что просмотр телевизора, компьютерные игры и прочие «прелести» нашего времени имеют большое количество негативных нюансов. Не будем останавливаться на этой больной теме с причинно-следственной позиции, приведу только несколько любопытных фактов о людях, которые, казалось бы, зарабатывают на этом деньги.

В семье Стива Джобса, основателя корпорации Apple, существовал запрет на использование гаджетов по ночам и в выходные дни. Эван Уильямс, основатель Blogger и Twitter, признается, что у двух его сыновей тоже есть такие ограничения. В их доме сотни бумажных книг, и ребенок может читать их сколько угодно. А вот с планшетами и смартфонами все труднее – дети могут пользоваться ими не дольше часа в день. Алекс Константинополь, директор OutCast Agency, утверждает, что ее пятилетний сын вообще не использует гаджеты в будние дни. Двое других детей, которым от 10 до 13 лет, могут пользоваться планшетами и ПК в доме не дольше 30 минут в день. Ученые считают, что возраст, в котором можно снимать ограничения на использование технологий, – 14 лет, при этом Крис Андерсон, исполнительный директор 3D Robotics, даже своим 16-летним детям запрещает пользоваться гаджетами в спальне, это относится и к телевизору. Дик Костоло, исполнительный директор Twitter, разрешает своим детям-подросткам пользоваться гаджетами только в гостиной, в спальню они их заносить не имеют права. Аналогичным образом поступают и другие гуру из мира технологий.

А теперь немного о наших детях. Из довольно обширного общения с мамами детей-ровесников моего сына я поняла, что мой ребенок, которому 2 года, один из немногих, кто еще не смотрел мультики. Нам с ним пока хватает других интересных занятий, а с героями литературных и мультипликационных произведений мы знакомимся через книги и аудиосборники. Можно смело сказать о том, что заложниками телевизоров и компьютеров наших детей делает недостаточность времени у родителей, их усталость или элементарное нежелание проводить время с малышом. Другими словами, наши взрослые ошибки и обстоятельства!

Исследования показывают, что дети примерно до 10 лет особенно восприимчивы к новым технологиям, для них это наркотик № 1. Им нежелательно пользоваться планшетами дольше 30 минут в день, а смартфонами – дольше двух часов в сутки. Для 10–14-летних «цветков жизни» использование ПК допускается, но только для решения школьных заданий. Родители, которые оправдывают себя тем, что все равно ребенок рано или поздно столкнется с голубыми экранами, весьма заблуждаются. Чем позже мы начинаем знакомство с телевизором и современными гаджетами, тем более развита у нас психика, в особенности волевые процессы, защитные механизмы, а значит и способность противостоять вредным влияниям.

Но как бы то ни было, в какой-то момент большинство родителей сталкиваются с проблемой зависимости детей от компьютерных игр, мобильных телефонов, телевизоров и других современных гаджетов.

Все вышеназванное – из разряда профилактики, а теперь давайте перейдем к способам манипуляций, которые, возможно, помогут нам ограничить общение наших детей с голубыми экранами.

1. *Причинно-следственные связи.* Попробуйте добавлять «потому что» после каждого поручения или просьбы. Объяснение причины включает смысловую содержательность наших слов и отодвигает на второй план эмоциональную («не хочу», «не буду»). Допустим, школьник не хочет выключать игру на планшете: «Давай ты отвлечешься от игры, потому что завтра у тебя контрольная, – сейчас самое лучшее время для подготовки к ней».

2. *Манипулятивный сценарий отвлечения:* «Я не справлюсь сама». Создается иллюзия проблемы, а может даже настоящая необходимость (это лучше), при которой помощь требуется именно от вашего сына или дочери: «Помоги мне выгрузить покупки из машины. Там слишком много сумок, и я одна не справлюсь». Ребенку придется оторваться от гаджета хотя бы на время. Злоупотреблять этим приемом нежелательно, потому что подросток быстро поймет, в чем подвох.

3. *Выбор без выбора.* Когда ребенок не выпускает мобильный телефон из рук, вы также можете создать для него ситуацию, в которой он сделает нужный вам выбор. Спросите: «Во время обеда ты будешь оставлять телефон в своей комнате или в коридоре?»

4. *«Сначала твое – и только потом мое».* «Сейчас ты 10 минут поиграешь в игру, а затем мы пойдем вдвоем пить чай с конфетами».

5. *Трюизм.* «Да, сегодня уроки без компьютера не сделать, все школьники и студенты вынуждены часами сидеть перед мониторами. Поэтому, как закончишь домашнее задание, обязательно надо отдохнуть от компьютера».

6. *К несогласию через согласие.* «Да, давай сегодня целый день проведем дома: посмотрим телевизор, ты поиграешь на компьютере. Мы так устали за эти дни! Ой, совсем

забыла сказать, вчера вечером шла с работы и видела, что на куртки, которые тебе понравились, начались скидки. Может, сходим примерим?» (или другой вариант – «... кстати, забыла сказать: вчера видела Диму, он пригласил нас поиграть в футбол»).

7. *Три положительных ответа.* «Ты любишь смотреть мультики? Твой любимый мультик – это...? Можно посидеть с тобой рядом? Ты согласен, что пора выключить телевизор и поиграть в прятки?»

8. Манипулятивный сценарий *«Завтра может быть поздно»* (советский вариант – *«Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня»*). Этим сценарием активно пользуются в рекламных проспектах: «скидки только сегодня», «успей купить», «распродажа один день» и т. д. Мы говорим ребенку, что необходимо срочно что-то сделать, а значит – надо оторваться от телефона или компьютера, потому как потом обстоятельства могут измениться. К примеру: «Иди срочно мой голову, а то вечером могут отключить горячую воду».

9. *Ссылка на авторитет.* Если мы общаемся с подростком, то можно привести в пример вышеназванные истории о компьютерных магнатах и добавить, что они зарабатывают огромные деньги на тех, кто так легко повелся. Собственных же детей, о которых они заботятся, эти люди ограждают от компьютерных пристрастий. Для малыша можно сочинить сказку с его любимым героем, который пострадал от компьютера или просмотра телевизора.

Например, продолжение «Колобка»: «Лиса уже открыла рот, чтобы съесть Колобка, но в это время в нее на новеньком самокате врезалась внучка бабушки и дедушки, от которых сбежал Колобок. “Ах, вот ты где? – закричала она Колобку, – а я тебя везде ищу”. Они мигом скрылись, а Лиса не успела даже глазом моргнуть. “Теперь у меня здесь есть друг, – сказала девочка, – и мы можем вместе смотреть мультики в моем новом планшете”. Колобку так понравилось это занятие, что он часами не отходил от экрана. Раньше всегда веселый и активный, он стал тихим, молчаливым и медлительным. Так прошло несколько дней, и однажды девочка заметила, что Колобок перестал двигаться и даже улыбаться, он засох, глядя в планшет, потому что забыл смазать себя сливочным маслом».

Сейчас появилось очень много сказок, рассказов, фэнтези, где речь идет о вреде современных гаджетов для детей. Читайте их малышам и подросткам, не ленитесь, помните: капля камень точит.

Заканчиваю эту часть раздела так же, как и начала, – отрывком из книги Е. И. Николаевой: «В одном детском саду в старшей группе был введен новый курс “Права ребенка”. Через день после первого занятия к психологу детского сада выстроилась очередь родителей, которые не знали, что можно ответить ребенку, если вечером, когда они отправляют его спать, он отвечает: “У меня есть право смотреть телевизор”. Родители не были против занятий. Они догадывались, что в ответе есть какой-то подвох, но не знали, как выйти из ситуации. Оказалось, что психолог детского сада, а также воспитатель, которая вела занятия, также не знали ответа на этот вопрос. Пришлось вызывать специалиста, который был удивлен затруднениями. Он предложил простое решение: “Если у ребенка есть право смотреть телевизор, то у него должна быть обязанность утром самому вставать и собираться в детский сад. Если же его будит и отводит в детский сад мама, то у нее есть право решать, когда ребенок должен ложиться в постель”».

Комментарий: многие родители полагают, что несут полную ответственность за

ребенка, но при этом отказывают себе в праве на требования по отношению к нему. Есть простое правило распределения прав и обязанностей в семье: каждое право предполагает обязанность. У кого больше обязанностей, у того и больше прав. Если ребенок хочет завоевать новое право, он берет на себя дополнительную обязанность.

С самого раннего детства появляющаяся самостоятельность каждого маленького человека должна идти в ногу с ответственностью. Это важный шаг в профилактике игровой зависимости.

## **«Мама! А я сам убрал игрушки!»**

*Управлять восходом солнца легко, нужно только знать, когда восход происходит.*

*Скажите в нужный момент: «Солнце, поднимайся!» – и вы станете властелином восходящего солнца...*

*Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц*

1. *Механизм пристройки.* Вы в очередной раз заглядываете к ребенку напомнить о том, что пора убирать игрушки, а он вас не слушает, занят чем-то другим... Или ваш совсем еще несмышленный малыш, когда речь заходит об уборке игрушек, вдруг становится сообразительным и моментом выбегает из комнаты... Попробуйте воспользоваться механизмом пристройки через похвалу: вы как будто пристраиваетесь к тому, что делает ваш кроха, и направляете его активность в нужную вам сторону. Ребенок бежит – кричите ему: «Молодец, быстрее, быстрее!» И он радостно добавляет скорости. «А теперь давай так же быстро соберем машинки». Не забывайте и сейчас его подзадоривать: «Здорово же у тебя получается складывать в ряд машинки, я так не умею».

2. Сценарий манипуляции «*У меня так не получится*» предполагает восхищение работой, успехами другого человека: «У тебя так замечательно получается собирать конструктор в коробку (укладывать кукол на полку, ставить книжки в шкаф и т. д.)! Я так не смогу, наверное».

3. Сценарий «*Научи меня*». Попросите ребенка научить вас что-то делать. Пожалуйтесь ему, что у вас ну никак не получается красиво поставить в ряд тракторы, сложить кукольную одежду и т. п. Дети уже в очень раннем возрасте с удовольствием готовы прийти на помощь, услужить, особенно если подчеркивать значимость и важность таких поступков. Чувство эмпатии (сопереживания) появляется у малыша уже после полутора лет. Именно поэтому дети – и мальчики, и девочки – с неподдельной искренностью жалеют плачущего ребенка, взрослых, свои игрушки. Если в семье поддерживается такое поведение, малыш растет чутким и заботливым человечком.

4. *Похвала.* Эффективна с малышами-дошколятами. Попросите другого члена семьи – папу, старшего ребенка и т. д. – убрать часть игрушек. Далее в присутствии всех сильно хвалите этого героя. Высока вероятность, что малыш тоже захочет такой славы.

5. «Работа есть то, что мы обязаны делать, а игра есть то, что мы не обязаны делать», – пишет Марк Твен об эпизоде покраски забора в «Приключениях Тома Сойера». То, на чем сыграл Том Сойер, заключается в разном отношении к работе и к игре. И как только Бен, первая жертва маленького манипулятора, захотел поработать, Том начал якобы отказывать ему в просьбе, тем самым еще больше подогревая желание мальчика. М. Твен

объясняет действие данного приема: «Для того чтобы человек или мальчик страстно захотел обладать какой-нибудь вещью, пусть эта вещь достанется ему возможно труднее». В нашем случае эффективным может стать прием *дефицита* уборки: «Пожалуй, машинки я поставлю в гараж сама, это так интересно и весело: бетономешалка, ну-ка разворачивайся – и в гараж. Трактор, ты куда поехал, давай пропускай гоночную машину...» – и начать уборку с великим удовольствием.

6. *Речевые манипуляции*. Психологи считают, что если подчеркивать речевыми средствами связь с ребенком, то это поможет ему легче воспринимать ваши слова. Можно попытаться поставить себя на место ребенка и использовать такие фразы: «Я, как и ты, понимаю, что перед тобой множество возможностей» или «Ты, как и я, осознаешь, что делать уроки за убранным столом намного проще», «Мы с тобой остались дома вдвоем, давай еще немного поиграем, а потом дружно уберемся».

Использование слова «когда» в разговоре с ребенком предполагает, что вы тонко намекаете на то, что это задание должно быть выполнено. Допустим: «Когда ты уберешь свою комнату, мы пообедаем», «Когда ты закончишь убирать игрушки, мы сможем пойти в парк».

Искусство задавать вопросы тоже может оказаться неплохим помощником в нашем деле, это достаточно легкий, но очень эффективный способ. Например: «После того как ты уберешь игрушки, мы пойдем пить чай с твоими любимыми конфетами. Когда ставить чайник?», «Сколько времени тебе необходимо для того, чтобы комната была чистой?» (вопрос для подростка).

И еще будем следить за своей речью! Намного эффективнее сказать: «Давай уберем твою комнату и положим игрушки на свои места», чем «Почему твои игрушки снова валяются по всей комнате?»; лучше «Обувь должна лежать в шкафу (под зеркалом)», чем «Обувь не должна валяться где попало». Такое построение предложений и просьб, по мнению психологов, воспринимается более доброжелательно.

7. *Разрушение стереотипа, или разрыв шаблона*. Говорите малышу «спасибо» до того, как он выполнит просьбу. Мы часто благодарим людей уже после того, как они что-то для нас сделали. Давайте разрушим этот стереотип. Благодарность «до» лучше работает, особенно с детьми, ведь они в глубине души хотят угодить родителям. Поэтому прежде чем попросить ребенка убраться в комнате, прибавьте слово «спасибо».

8. *Соединение слова и образа*. Попробуйте создать мотивацию, например: «Подумай, как будет хорошо, когда ты закончишь уборку: в комнате чистота, порядок; когда придут девочки, будет место, чтобы посидеть». Придайте значимости своим словам, используя перед вашей просьбой обращение «послушай» или фразу «вот что, я думаю, надо сделать потом». Допустим: «Послушай, мы должны быстро убрать игрушки или опоздаем... (назвать что-то важное для вашего ребенка)».

9. *Манипуляция чувством любопытства*. Именно любопытство нередко толкает людей на совершение невероятных поступков. А дети очень любопытны! «Давай посчитаем, сколько шагов в нашей комнате от окна до дверей, только вот нам игрушки мешают», «Как ты думаешь, все зверюшки поместятся в эту коробку?», «Интересно, а сколько у нас кукол? Давай будем считать и складывать их в ящик». Есть немного другой вариант манипуляции чувством любопытства: «Если ты все уберешь в комнате, то я тебе кое-что дам»!

10. *«Сначала твое – и только потом мое»*. «Прежде чем ты уберешь игрушки, давай пойдем пить чай (рисовать, играть в футбол и т. д.)!»

11. *Ритуалы.* Это один из самых надежных и эффективных в данном случае способов, главное – не нарушать каждодневные повторения. Перед сном (следующей игрой, обедом, ужином, рисованием) игрушки должны быть на своих местах.

Все мы знаем, что очень часто, начиная убирать игрушки, ребенок снова заигрывается и забывает об истинной своей задаче. Любопытно, что с нами, взрослыми, подобные вещи тоже происходят: идешь за одним, увидишь другое, начинаешь что-то делать, а зачем пришел – уже из головы вылетело. Знание этого механизма может помочь нам в управлении поведением ребенка. Допустим, вместо того чтобы монотонно складывать кубики в коробку, предложите ребенку поиграть в «Попал! Мимо!» (закидывание кубиков в коробку) – и начните эту игру вместе. Назовите место для машин на полке их стоянкой, а место для кукол и зверей – спальней. Купите ребенку (вне зависимости от того, мальчик это или девочка) игрушечный трактор с ковшом, если его еще нет, конечно. Этот вид транспорта здорово загребаёт игрушки в комод!

12. *Музыкальный якорь.* Подберите музыку под уборку игрушек и каждый раз не забывайте включать ее. Спустя какое-то время стимул (музыка) вызовет нужную реакцию – ребенок начнет уборку игрушек.

В заключение отмечу: главная проблема уборки игрушек и комнаты в том, что самому взрослому это сделать гораздо проще и быстрее, чем приучить к уборке своих детей! Но ведь то, что проще, не всегда лучше! Можно накормить человека рыбой – и он будет сыт один раз, а можно научить его рыбной ловле – и тогда он будет сыт всегда. Так гласит народная мудрость.

## **Просыпаемся с радостью, потому что скоро каша**

Однажды моя уже взрослая дочь сказала фразу, которая запомнилась мне на долгие годы и пробудила материнскую гордость: «Знаешь, иногда утром очень не хочется вставать, но я вспоминаю, что сейчас буду есть кашу, и настроение сразу поднимается!»

Ни для кого не секрет, что любая мама или бабушка испытывает невероятную радость от того, что ей удастся вкусно и сытно накормить кого-нибудь, особенно детей. Бывает так, что кулинарных способностей и хороших продуктов недостаточно, чтобы осуществить это, да и, как говорится, на вкус и цвет товарища нет. Мы живем в век ароматизаторов, красителей, усилителей вкуса, по сравнению с которыми «честная» домашняя еда кажется непривлекательной и неаппетитной. Кроме того, есть такие активные маленькие человечки, которым просто некогда есть, игра для них – вся жизнь. Тогда у родителей в ход идут различные хитрости и уловки, говоря языком нашей книги – манипуляции. Всем знакомо выражение «накормить ребенка сказками»: заслушавшись, малыш начинает почти бессознательно открывать рот, находясь в легком трансе, и – ура! – мы своего достигли: тарелка пуста. Используются и песни, и рассказы, и невидуманные истории из жизни, и карандаши с фломастерами, и даже мини-театральные представления с куклами и зверями. Все это вполне приемлемо (если ребенок не переедает), хотя и манипулятивно. Этот список можно легко продолжить, главное – не включать в него просмотр телевизора, игры в планшет.

Существуют и другие довольно эффективные способы, остановимся на некоторых из них.

1. *Ритуалы.* Обязательно создайте у ребенка ощущение постоянства: отведите ему

свое место за столом на кухне или отдельный столик со стулом, свою ложку, тарелку, определенное время еды. Поддерживайте этот ритуал: не кормите малыша в других местах (в комнате, перед телевизором, за компьютером), не давайте никому его столовые принадлежности. Ребенок должен понимать, что прием пищи – это определенная традиция, которую нельзя нарушать. Помните, как сказал профессор Преображенский в произведении М. Булгакова «Собачье сердце»: «Я буду обедать в столовой, а оперировать в операционной»?

2. В данной ситуации может быть эффективной техника *иллюзии выбора*. Например, если ваш ребенок не хочет есть кашу, вы можете выйти из ситуации с помощью вопроса: «Ты бы хотел есть кашу с маслом или без?» либо «Будешь кушать кашу из желтой или из зеленой тарелки?» При этом само полезное действие не обсуждается – и ребенку не остается ничего другого, как сделать свой «осознанный» выбор. А раз он сделал свой выбор, значит, и противодействовать манипуляции не станет.

3. *Манипуляция чувством любопытства*. Это такое чувство, которое может заставить нас делать то, чего не хочется. Вызовите это чувство у ребенка: «Давай посчитаем, сколько ложек в этой тарелке». Данный вопрос знаком любому родителю и ребенку; несмотря на это, он пользуется весьма положительной репутацией. Не пожалейте денег и купите несколько красивых тарелок с рисунком на дне, особенно здорово, если рисунок будет отвечать интересам вашего малыша. Далее все зависит от фантазии: «Любопытно, чей это хвост торчит из-под каши (колесо какой машины и т. д.)?»

4. *Речевые манипуляции*. «Я, как и ты, понимаю, что кашу кушать хочется не всегда, но давай хотя бы полтарелки» или «Ты, как и я, знаешь, что утром надо обязательно кушать». Использование слова «когда» может простимулировать активность малыша: «Когда ты съешь всю кашу, мы порисуем красками», «Когда ты закончишь есть кашу, мы сможем пойти в парк».

5. «*Сначала твое – и только потом мое*». «Давай сначала немного порисуем, а потом пойдем вместе есть суп». С детей постарше можно брать обещание («Не забудь, о чем мы договорились!»).

6. Манипулятивный сценарий «*Только попробовать*». Из названия понятно, что ребенку предлагается просто попробовать суп или кашу, а не есть целую тарелку. Далее следуем поговорке «Аппетит приходит во время еды».

7. *Повторение*. Эффекта можно добиться многократным повторением простых фраз-истин, например: «Утром очень полезно есть кашу», «Сначала нужно съесть суп (пюре, котлету, салат), а потом будет компот» и т. д. В этом случае информация сначала прочно закрепляется в подсознании, а в дальнейшем маленький ребенок будет это с удовольствием выполнять и даже рассказывать всем, как надо питаться.

8. *Ложная аналогия*: «Каша – еда для тех, кто хочет быть сильным и здоровым». Почему ложная? Потому что такой эффект дает не только каша, но и мясо, фрукты, овощи... хотя по сути все верно.

9. *Разрушение стереотипа, или разрыв шаблона*. Иногда полезно внести какие-то некардинальные изменения в традиционное! Каша может быть и кукольной, и матросской, и с секретом, который нужно найти (ягодой, фруктом), и только для принцесс (богатырей)

...

10. *К несогласию через согласие*. Этот прием можно применить, когда уже многое другое не дало результата. Именно так и сделал герой Е. Леонова – директор детского сада, который помог отчаявшейся воспитательнице уговорить детей съесть кашу

(эпизод из фильма «Джентльмены удачи»): «Сегодня завтрак в детском саду у нас отменяется. <...> Мы совершим полет на космической ракете на Марс! Командором назначается Игорек. <...> Прошу вас, возьмите в руки космические ложки. Подкрепитесь основательно. Ракета до обеда на Землю не вернется».

Возможно, есть те, кто считает, что кормить ребенка нужно только тогда, когда он сам добровольно открывает рот или самостоятельно кладет туда ложку с едой. Так и есть, но вместе с тем нужно учитывать, что детство – период игр, и, не включаясь в игровую ситуацию, ребенок начинает быстро скучать и терять интерес к происходящему. Предлагаю сделать процесс питания в раннем детском возрасте увлекательным занятием без привлечения телевизора или компьютера.

Таким образом, манипулятивные приемы, техники и сценарии вполне могут быть использованы с целью мирного, спокойного решения самых сложных ситуаций, в которые попадают родители при взаимодействии со своими детьми. По возможности переносите эти техники и на другие случаи и обстоятельства, не рассмотренные в этой книге. Удачи вам!

## Глава 3. Что не следует делать родителям



### Кто в семье главный?

Почему нас так завораживают и восхищают люди, умеющие влиять на других? Каждый хочет быть чем-то похожим на них, владеть некоторыми подобными приемами, но никто не желает быть объектом манипуляции. Возможно, потому что манипуляция – это власть, а не просто влияние на поведение и сознание людей. Кроме того, манипулятор со стороны выглядит весьма уверенным, довольным собой, самодостаточным. Но так ли это в реальности?

Многие взрослые, став родителями, начинают чувствовать власть над своим крохой и пользоваться ею. Это происходит по трем причинам.

Во-первых, страх одиночества, потребность в безопасности, в уважении, признании, самореализации есть у каждого человека. Именно они диктуют желание покровительствовать, властвовать, но далеко не у всех взрослых получается реализовать это в профессиональной деятельности и других сферах.

Во-вторых, ребенок после появления на свет беспомощен, беззащитен, а потому зависит от взрослых в удовлетворении своих потребностей. Все средства удовлетворения потребностей принадлежат родителям или контролируются ими. В этих отношениях проходит тонкая грань между властью и заботой, не каждый взрослый способен ее уловить.

В-третьих, слегка подросший малыш начинает проявлять себя: капризничать, не слушаться, протестовать. Многие мамы и папы вместо того, чтобы спокойно очертить твердую границу дозволенного, начинают применять стратегию силы, власти, не умея

адекватно пользоваться своим родительским авторитетом.

Согласно словарю, власть – это способность контролировать поведение других людей. Власть родителей над ребенком проявляется в том, что родители не только контролируют поведение ребенка, но и побуждают его к определенным действиям, управляя его жизнью.

Интересно, что даже с помощью жестов и мимики родители неосознанно, но постоянно напоминают детям о своей власти. Дело в том, что в первые годы жизни малыши прежде всего обращают внимание на невербальное (несловесное) общение. Они очень чувствительны к восприятию невербальных сигналов, в несколько раз чувствительнее, чем мы, взрослые. Некоторые родительские жесты как будто говорят ребенку: «Я – твой хозяин!» или «Никуда от меня не денешься! Ты мой!»

Такая ситуация дает настолько упоительные ощущения, что потерять покровительство или контроль над своими «цветками жизни» становится просто страшно. Как следствие, мамам и папам постоянно хочется самоутвердиться, убеждать своих детей и всех окружающих в том, что они имеют эту власть. И хотя дети и так постоянно ощущают на себе мощное влияние, взрослым это кажется недостаточным. Действенный способ не терять власть – начинать манипулировать своими малышами, причем под неоспоримым прикрытием высокого чувства любви к ребенку и заботы о нем.

Кроха становится жертвой своих любящих родителей, их нереализовавшихся амбиций, неоправданных ожиданий, психологических проблем. Делая свои первые шаги в познании мира, ребенок во всем полагается на родителей, безоговорочно доверяет им, воспринимая их поведение как эталон. На этом и строится манипулирование в семье. Даже поощрение и наказание можно рассматривать как своего рода манипуляции, потому как скрытым мотивом является власть родителя над ребенком.

Запреты, которыми также активно пользуются в воспитании, имеют цель вызвать чувство вины при их нарушении. Когда их слишком много, когда они надуманные, то приобретают истинно манипулятивный характер: взрослые получают дополнительные возможности для наказания. В какой-то момент, слегка повзрослев, ребенок измерит границы дозволенного и поймет: то, что «нельзя», – это на самом деле приятно, вкусно, интересно и хорошо. Об этом феномене говорят: «Запретный плод сладок». Отсюда желание все попробовать, испытать на себе, рискнуть.

Еще одним быстрым следствием многочисленных запретов является то, что дети мгновенно схватывают, как можно вывести нас из себя. В ситуации какого-то запрета, невыполнения желания (лишение сладкого, требование ложиться спать или убирать за собой игрушки) кроха вполне может отомстить нам: специально раскрасить «запретные» обои, разбить мамину любимую тарелку, больно ущипнуть или укусить взрослого.

По мере того как ребенок растет, он становится менее зависимым от родителей, их власть постепенно уменьшается. К подростковому возрасту эта связь фактически рушится. Взрослые, которые привыкли к властным отношениям, начинают закручивать гайки, использовать самые изощренные способы манипуляции. Подросток-бунтарь восстает не против родителей, он восстает против их власти. Получается, что если родители в меньшей степени используют свою власть и манипулятивные методы, то у детей нет необходимости против чего-то восставать.

Психологи выделили специфические родительские способы манипулирования. Приведу самые распространенные.

1. *Условия.* «Если съешь кашу, включу мультик», «Убери игрушки – и я дам тебе конфетку», «Когда вынесешь мусор, тогда пойдешь гулять».

2. *Угрозы*. «Если ты не придешь домой вовремя, завтра никуда не отпущу», «Я думаю, мне следует сходить в школу и поговорить с Марией Ивановной».

3. *Сравнения*. «Маша учится намного лучше тебя», «У кого еще в вашем классе есть своя комната?», «Мне нравится Дима, он такой вежливый».

4. *Шантаж*. «Расскажу-ка я об этом папе», «Интересно, что скажет воспитательница, если узнает, что тебя дома мама кормит с ложечки?», «Видела бы мама, как ты валяешься в грязи».

5. *Болезнь* как средство контроля. «Если ты не перестанешь так делать, у меня будет сердечный приступ», «Ты должен остаться дома – видишь, у меня начинается мигрень».

6. *Торговля любовью*. «Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня!», «Если ты меня любишь и жалеешь – уберись в квартире».

7. *Откладывание ответа*. Не желая по каким-либо причинам отвечать на вопрос ребенка, взрослые говорят, что ответят позже, пользуясь тем, что у детей короткая память – они живут сегодняшним днем. Но в какой-то момент ребенок вдруг поймет, что взрослые – лгуны, они не держат своих обещаний, слова мамы или папы ничего не стоят. Кроме того, детям в таких ситуациях, как правило, хочется на ком-то отыграться. Жертвами становятся младшие братья и сестры, животные или дети на улице. Например, старший брат может с огромным удовольствием так же общаться с младшим: «Я не могу тебя взять с собой на концерт», аргументируя это тем, что «вырастешь – поймешь».

8. *Откупиться от ребенка*. Постоянно отсутствующие дома обеспеченные родители, которые заняты собой или своим делом, не имеют времени на ребенка (или не имеют желания проводить с ним это время) и задаривают его дорогими игрушками, модной одеждой, щедрыми суммами на карманные расходы. Манипулятивный характер этих действий находит отражение в том, что родители получают односторонние преимущества – создают видимость любви. Ребенок же лишен самого главного – внимания родителей, их заботы и ласки.

Итак, кто же в семье главный? Родители, которые, теряя контроль над детьми, от бессилия и незнания начинают пользоваться различными запрещенными приемами? Или дети, которые ежедневно чувствуют силу, власть и могущество взрослых, но постоянно пытаются взять верх в этой жизненной игре?

Несомненно, родители являются авторитетом для ребенка, ведь по сравнению с малышом взрослые многое знают и умеют. В сознании крохи нет ничего такого, что мама и папа не могли бы сделать. Родители – «большие и сильные», что еще больше укрепляет их авторитет.

Авторитет и власть – это не совсем синонимичные понятия. Авторитет – это основание власти, которое строится на осознании статуса (отец – сын), доверии и уважении к взрослому. Власть же строится на подчинении, страхе, детском желании избежать наказания. Властные родители, которые подчиняют себе детей и добиваются беспрекословного послушания любыми средствами, в итоге получают инфантильных взрослых детей с развивающимися неврозами.

Для поддержания родительского авторитета очень важно быть с ребенком искренним, а не искать легких путей для управления им, придумывая небылицы, изображая какие-то чувства или угрожая тем, чего нет.

## Опасные последствия некоторых манипуляций

*Манипулятор – это неблагополучная личность, которая стремится управлять собой и окружающими, причем относится к людям как к вещам и не осознает свою фальшивость.*

*Э. Шостром*

Как уже говорилось выше, дети прекрасно понимают невербальный язык родителей. Поэтому любой малыш видит, когда мама говорит одно, а ее невербальные сигналы (интонация, жесты, мимика) выражают совсем другое. Ребенок видит, что эти сигналы не соответствуют тому, что она делает, он чувствует искусственность эмоций, поскольку контролировать речь можно, а вот невербальные сигналы – нет. Они проявляются буквально за считанные секунды и в основном бессознательно. Получается, что манипулирующий родитель дает своим детям фальшивое представление о взаимоотношениях людей, которое ребенок вряд ли сможет изменить. Таким образом, он дезориентирован, адекватного восприятия мира взаимоотношений у него не будет никогда. Потому что восприятие невербальных сигналов – это одна из тех областей, которая формируется только в определенном возрасте и потом качественному изменению уже не подлежит. В результате маленькому человечку трудно ориентироваться в ценностях жизни, ведь он получает противоречивые сигналы от родителей. Ему не разобраться в искренности своих чувств и чувств других людей, часто его сопровождает повышенная тревожность.

Большинство семейных манипуляций можно отнести к эмоциональным. Включаясь в них, взрослые чаще всего вызывают в маленьком человечке чувство страха, вины, стыда, жалости. Обычно к таким способам прибегают те родители, которые чувствуют свое бессилие, которые не уверены в себе и не могут справиться с малышом. Кроме того, это происходит тогда, когда взрослые хотят облегчить себе жизнь: обеспечить свой покой, ограничив передвижение ребенка в пространстве, или заставить свое чадо что-то сделать путем наименьших энергетических затрат.

## Любовь надо заслужить?

Одно из сильных чувств, которым оперируют взрослые, – чувство любви. Для нас слова «я тебя люблю» не имеют такого исключительного, жизненно важного значения, как для ребенка. Он слышит в этой фразе то, что буквально необходимо для его спокойствия и благополучия. Для малыша мамина любовь – это целый мир, целая вселенная, это то, что дает ему возможность быть довольным, счастливым и доверять миру. Поэтому ребенок готов на все, чтобы только мама любила его! Поначалу в раннем возрасте его очень ранят фразы наподобие: «Ты, наверное, совсем не любишь свою маму, ведь когда любят – заботятся, стараются не расстраивать, а ты опять не слушаешься!», «Я не люблю тебя такого(ую)», «Я не буду любить тебя, если ты не будешь слушаться». Конечно же, он любит, очень любит свою маму и обязательно изо всех сил постарается ей это доказать!

Чтобы самоутвердиться, убедиться в том, что малыш их действительно любит, многие

матери безудержно повторяют подобное, хотя полагают, что это всего лишь успешная воспитательная тактика. Правда, услышав такое раз, другой, третий, десятый, ребенок начинает понимать, что ничего страшного не происходит и отношения не меняются. Одновременно малыш усваивает и то, что его любят не безусловно, не просто потому, что он есть, а за то, что он слушается, убирает комнату, делает уроки, а значит, и родители должны подкреплять свои чувства чем-то весомым: игрушками, сладостями, организацией развлечений. Родители даже не предполагают, что со временем именно фразы, так часто слышимые в детстве, заставляют ребенка усомниться сначала в искренности слов о любви, а потом и в истинности и смысле любви как таковой. Эти фразы становятся синонимами лжи и лицемерия. С помощью слов любви можно управлять людьми и контролировать поведение – такой вывод неосознанно делают для себя чуть подросшие дети. Эффект бумеранга проявляется в том, что впоследствии дети отдают дань родителям в виде ответной манипуляции «вы меня не любите». Таким образом, слова любви превращаются в их сознании в разменную монету межличностных конфликтов, а то и вовсе только в страстное чувство, возникающее лишь в юности и молодости. Одна молодая девушка на консультации у психолога, рассказывая о семейных конфликтах, ответила на вопрос о любви между родителями так: «Какая там любовь, им уже за 40!»

Известно, что специалисты, работающие с подростками, которые начали вести половую жизнь слишком рано, говорят о том, что в большинстве своем в эту группу входят те, кому не хватало теплых, искренних отношений, любви и заботы в родительской семье. Это дети не только из неблагополучных семей, но и из вполне обычных, ничем не примечательных семей, между которыми есть только одна неизменная черта: ребенок с детства чувствует и видит фальшь и неискренность во всем. Кроме того, большинство несовершеннолетних мамочек ссылаются на то, что очень хотели родить человека, который, наконец-то, будет любить их по-настоящему.

## **Страх, да и только...**

Другое чувство, которое родители любят использовать для управления поведением ребенка, – страх. «Не будешь слушаться – отдам дяденьке полицейскому (Бабе-яге, злому волку и т. д.)». Знакомо? Здесь отчетливо видно, как облегчается управление ребенком: не надо мучить себя, искать способы побудить ребенка к действию, тратить время на убеждение. С другой стороны, отчетливо видно и то, что эффект от подобных техник временный. Пока кроха верит, это вызывает у него всевозможные страхи – боязнь темноты, собак, чужих людей. Затем такие дети с недоверием смотрят на окружающих, осторожничают в новых контактах, могут даже проявлять агрессию (лучшая защита – нападение). К подростковому возрасту дети начинают понимать манипулятивный характер подобных приемов и умело оперируют ими: «Брошу школу, если будешь заставлять делать уроки», «Убегу из дома, если не отпустишь с ребятами на концерт». Все эти угрозы родом из детства.

## **А вам не стыдно?**

Стыд – самое труднопереносимое чувство, перед такой угрозой ребенок сделает очень многое. Список фраз из арсенала родителей огромен и знаком любому: «Не стыдно писать в трусы?», «Не стыдно бить девочку?», «Как тебе не стыдно! Отдай мальчику его

лопатку», «Вон идет мальчик и смотрит, как ты капризничаешь. Тебе не стыдно?» Для детей постарше есть и такие варианты: «Как тебе не стыдно устраивать в комнате такой беспорядок? А если к тебе зайдут ребята? Что они скажут? Какой позор!», «Тебе не стыдно так с мамой разговаривать?»

Чувства, овладевающие ребенком, начисто затмевают его разум, и он, не анализируя ситуацию, начнет сопротивляться, что приведет в результате к «абсолютной бессовестности» (защитный механизм, возникающий в ответ на слишком тяжелое для ребенка чувство), или покорно выполнит сказанное взрослыми. Единожды ужаленный чувством стыда, маленький человечек будет всячески стремиться его избежать. В результате, повзрослев, он будет слишком послушен и податлив, особенно с людьми, имеющими над ним власть. В обоих случаях это будет скорее несчастный человек.

Родители, постоянно взывающие к совести, часто пользуются высказываниями вроде: «Когда ты тратишь деньги направо и налево, ты даже не задумываешься над тем, как мне тяжело приходится работать ради твоего благополучия. Пока я тебя содержу, будешь делать так, как я говорю». В конце концов, когда эти дети достигают подросткового возраста, они чаще всего перестают общаться с родителями. В итоге ребенок либо будет считать себя плохим, недостойным своей семьи, либо у него разовьется иммунитет на подобные слова. Скорее всего, повзрослев, сын или дочь станет очень щепетильно относиться к собственному заработку и вообще к финансам своей семьи.

## **Недетские чувства вины и ответственности**

Не менее действенна манипуляция, основанная на чувствах вины и ответственности ребенка: «Значит, мать тебе уже не нужна», «Ты снова обманул меня, я всю ночь проплакала» и т. д. Когда родители, которые позиционируют себя главными в семье, делятся с детьми своими негативными эмоциями, чтобы побудить тех к определенному поведению, дети начинают чувствовать слишком большую ответственность за настроение родителей. «Это из-за меня мама опять заболела», – говорит восьмилетний мальчик, получивший в школе двойку.

Включаясь в эту манипулятивную игру, ребенок чувствует себя виноватым в огорчениях взрослых и пытается подстроиться под их желания. Если же подросток понимает, что им манипулируют, он начинает сопротивляться воле родителей: может уйти из дома, стать членом какой-нибудь субкультуры или просто замкнуться в себе. Как психолог-консультант могу добавить, что дети, ставшие студентами, имеющие собственную семью, свой заработок, признаются, что хоть они и не огорчали постоянно своих родителей и просили у них прощения, чувство вины присутствовало всегда: и тогда, в подростковом возрасте, тоже. А сейчас оно тяжким грузом висит на шее и мешает им нормально общаться с родителями и взаимодействовать с другими людьми. Чувство вины и чувство ответственности у таких ребят и девушек болезненны и гипертрофированны.

Еще одна разновидность подобной манипуляции представлена в следующих примерах. Мать регулярно дает понять ребенку, что именно из-за него она не устроила личную жизнь: «Я была еще раз замужем, но Ксюше (дочке) новый папа не понравился, и нам пришлось развестись», – рассказывает мать своей подруге в присутствии дочери. Что при этом чувствует дочь Ксюша? Многим знакома классическая фраза некоторых незамужних дам: «Кому я нужна с ребенком, вокруг столько свободных женщин». Не менее распространен и такой сюжет: «Если бы не ребенок, я бы давно ушла от мужа, терплю его

только из-за сына». Несомненно, слыша такие фразы, ребенок начинает испытывать чувство вины перед мамой. Это сильно травмирует неокрепшую детскую психику. Словом, родители, манипулируя чувствами вины и ответственности, постоянно дают ребенку понять, что он причина всех бед. Чтобы преодолеть это невыносимо неприятное чувство, ребенок превращается в настоящего эгоиста: «Раз я мешаю – получите сполна!» Конечно, во взрослой жизни это закрепившееся личностное качество сильно испортит ему взаимоотношения с людьми, а пока, в детстве, можно дать близким почувствовать последствия таких манипуляций в полной мере.

Если же малыш от природы робкий, ведомый, при таком подходе из него вырастет слабый и безынициативный человек, который будет бессознательно стремиться оказаться во власти тех, кто его унижает. Глубоко засевшее чувство вины в будущем может сделать из послушного ребенка человека нерешительного, желающего всем угодить.

Любопытно, что стратегия послушания тоже манипулятивна. Послушный, по сути своей неконфликтный человек боится брать на себя всякую ответственность за принимаемые решения. Герой фильма «Осенний марафон» Бузыкин, которого сыграл Олег Басилашвили, никому не отказывает, не умеет говорить «нет», в результате чего сам страдает и приносит массу неприятностей близким ему людям.

## **Идеальный родитель: миф или реальность?**

Есть родители, которые бессознательно или осознанно создают собственный идеальный образ человека, который никогда не ошибается и всегда прав, этаким семейный мудрец. По их мнению, родительский безупречный пример поможет детям в будущем не совершать промахов и ошибок. Кроме того, в такой атмосфере взрослый чувствует себя весьма комфортно, это льстит его самолюбию. Но подобная ситуация вызывает у ребенка ощущение того, что он не такой и стать таким не сможет никогда – слишком заоблачные перспективы. Ведь известно, что дети и даже подростки еще не умеют строить планы, будущее кажется им чем-то несбыточным, а 40-летние родители – настоящими стариками. У ребенка возникает обостренное чувство вины за то, что он такой беспомощный, что он не стоит своих мамы и папы, и это препятствует становлению его как личности. Можно сказать, что родитель получает положительные эмоции, вызывая отрицательные у ребенка. Односторонний характер преимуществ, получаемых родителем, очевиден. Повзрослев, ребенок, воз можно, станет неуверенным в себе человеком с низкой самооценкой, высокой тревожностью и будет испытывать чрезмерное благоговение перед начальством.

Главное следствие любых манипуляций заключается в том, что человек, которым манипулируют, начинает достаточно быстро ощущать себя не личностью, а объектом, вещью. У жертвы манипуляции может возникнуть ощущение, что его использовали. Вспомните слова Ларисы из «Бесприданницы» Островского: «Вещь... да, вещь! Они правы, я вещь, а не человек. <...> Наконец слово для меня найдено, вы нашли его. <...> Всякая вещь должна иметь хозяина. <...> На меня смотрели и смотрят как на забаву. Никогда никто не старался заглянуть ко мне в душу, ни от кого я не видела сочувствия, не слыхала теплого, сердечного слова. А ведь так жить холодно. Я не виновата, я искала любви и не нашла... ее нет на свете... нечего и искать».

В результате в будущем такой человек либо будет стремиться к манипулятивным отношениям, потому что не представляет себе другой жизни, либо замкнется и ограничит

себя в любых контактах, чувствуя постоянное недоверие к людям.

В семейных манипуляциях прямым следствием может быть разрушение отношений: обиды, ревность, зависть, которые порой длятся многие годы.

Еще один немаловажный факт, о котором уже упоминалось: ребенок учится манипулировать у родителей и на родителях. Вырастая, он копирует известные ему манипуляции и создает новые. Он быстро находит у взрослых болевую кнопку и давит на нее. В результате манипуляций страдают оба – и родитель, и ребенок. Все дело не только в том, что дети привыкают к подобным отношениям, но и в том, что манипулятивный характер воздействия со временем раскрывается. Подросток видит, что с папой – домашним авторитетом и «мудрецом» – на работе никто не считается, и вовсе он не так много знает, как хочет показать. Мать, обвиняющая ребенка в том, что он «загубил ей жизнь», на самом деле сама не может выйти замуж по ряду субъективных причин.

Поскольку ребенок сам участвовал в этих манипуляциях, он начинает понимать, что в целом они действенны. Так родители воспитывают манипуляторов, ведь дети копируют своих родителей во всем, а также являются способными учениками, когда речь идет о социальных интересах. Получается, что родители-манипуляторы выращивают новых манипуляторов.

Обрисованная выше ситуация раскрывает сущность *манипуляций подчинения*, то есть манипуляций, которые особенно чреваты негативными последствиями в детско-родительских отношениях. Это длительные, хорошо продуманные и выстроенные модели поведения, которые позволяют обрести власть над людьми. В таких манипуляциях всегда есть скрытые намерения, и по каким-то причинам родитель не хочет их озвучивать. Например: «Если ты вовремя не придешь, то...». Скрытым контекстом может быть: «Я хочу, чтобы ты доказал, что ты меня любишь, что ты меня слушаешься, что ты в моей власти». Взрослый этого не только не озвучивает, но может даже и не осознавать.

Это обоюдная игра, затягивающая всех членов семьи. Каждый имеет в ней свои цели, желания и интересы, каждый хочет победы. Один из великих психологов XX века Ф. Перлз высказал очень мудрую мысль по этому поводу: «Выигрывая, мы обязательно проигрываем».

В такой ситуации можно говорить, что в реальности проигрывают обе стороны. В психологической литературе приводится немало доводов в пользу того, что манипуляторы занимаются разрушением своего духовного мира. Более того, задержка личностного роста для манипулятора возможна еще больше, чем для манипулируемого, поскольку в данном случае он не жертва, а тот, кто собственноручно затевает эту игру. Манипулятор, особенно успешный, в угоду манипуляции сужает свой арсенал средств достижения целей, поэтому ему со временем все труднее вырваться из этой колеи. Регулярное использование одних и тех же механизмов ведет к стереотипизации поведения. В результате как минимум создается психологическая установка, а при подходящих обстоятельствах формируются соответствующие черты характера – негибкость, узость мышления, безэмоциональность, нечувствительность. Кроме того, для манипулятора неизбежны трудности в межличностных отношениях.

Прочитав данный раздел книги, вы, наверное, вспомнили свое детство. Возможно, не только где-то узнали своих родителей, но и успели их упрекнуть или даже обидеться на них. Это вполне нормальная реакция.

Я бы хотела добавить очень важное: ВАШИ РОДИТЕЛИ ТАК ЖЕ, КАК И ВЫ, НЕ ВИНОВАТЫ в том, что использовали во взаимодействии с детьми манипуляции

подчинения. Это могло не осознаваться. Полезнее не обижаться, а задуматься о том, где наши поступки похожи на те, о которых говорилось выше. Когда человек вступает на тропу манипуляции, внутренне он чувствует, что делает что-то не так, что поступает не совсем правильно. Момент истины! Остановимся! Подумаем, стоит ли это того. Потом, когда мы окунемся с головой в игру манипуляций, может быть уже поздно!

*Простите дети, извините,  
что вас на свет произвели.  
Поймете нас, когда родите,  
родителями станете и вы...*

*Из мюзикла «Мэри Поппинс, до свидания!»*

## **Внимание! Дети добиваются своего!**

С появлением первой улыбки, с первым контролируемым плачем ребенок начинает понимать, что может управлять поведением мамы с целью добиться своего. Исследования показывают, что уже десятидневный младенец может различить основные эмоции по тону голоса, мимике, дыханию, движениям и позам. Далее эти способности активно развиваются, учитывая постоянную необходимость, и к шести месяцам ребенок отлично читает настроение и состояние взрослых и реагирует на него. Поэтому то, что у него получилось однажды, он может повторять много-много раз. Чуть позже возникает желание перенести получившееся влияние с родителей на окружающих людей.

Когда ребенок растет в атмосфере страха или же вседозволенности, он чувствует, что родители не управляют ситуацией. Постепенно малыш начинает отвечать бунтом и отрицанием на любые попытки старших взять бразды правления в свои руки. Но, к сожалению, отстранившись от поддержки родителей, маленький человечек развивается неполноценно.

Основные способы манипулирования родителями.

1. *Плач.* Не надо быть психологом или педагогом, чтобы понимать, что детский плач и крик являются средствами воздействия на родителей не только в грудном возрасте. Со временем дети совершенствуют этот навык. Они точно знают, у кого они скорее вызовут чувство вины за «невнимание» к их потребностям.

По мнению психологов, чаще всего манипулировать родителями склонны дети, которые недополучают заботы и ласки со стороны взрослых. Ребенок манипулирует с помощью плача или жалоб на то, что у него что-то болит.

2. *Угроза.* «Тогда я брошу школу», «Возьму и прыгну с балкона», «Тогда я не приду домой ночевать». Подросток точно знает, что ценность образования для родителей является фактически основной, а также то, что все родители ответственны за своих детей. Поэтому он и оперирует столь серьезными угрозами. Этой технике дети полностью обучаются в собственной семье: страхи, с помощью которых родители хотели облегчить себе воздействие на ребенка, проявятся здесь в полной мере.

3. *Торговля любовью.* «Если бы ты меня любила...» – этими словами юные манипуляторы вызывают у родителей чувство вины, заставляя их оправдываться и демонстрировать свою любовь послаблениями требований или подарками. Манипуляциям подобного рода дети также научились у самих родителей, когда те манипулировали маленьким ребенком, говоря: «Я не люблю тебя такого», «Ты не заслужил моей любви»

(это было рассмотрено в предыдущем разделе).

Существует и такая разновидность: «Брата ты любишь больше». Она может звучать прямым текстом, а может косвенно: «Почему я должна донашивать одежду Светы (сестры)?» Эта манипуляция является видоизменением предыдущей, хотя суть та же – вызвать чувство вины у взрослых.

4. *Сравнение*. «Отец Пети купил ему новый айфон», «У всех в классе есть такие пеналы», «Других не заставляют мыть руки каждые 5 минут», «Ничьи родители не требуют быть дома в 9 часов, только вы!» Есть и такие формы: «Я единственная мою посуду», «Разве я хожу по клубам, не ночую дома?» (с намеком на других ребят). Все сравнения подбираются так, чтобы родители почувствовали себя плохими (чересчур требовательными, или жадными, или необязательными). Любому родителю хочется быть не хуже других.

5. *Шантаж*. «Наверное, я заболею», «Я скажу папе, что ты прячешь от него новое платье». Про этот способ манипуляции есть анекдот. Вовочка глядит в окно, вдруг в ужасе отскакивает и бежит к маме: «Мама, там папа идет! Что мы ему сначала покажем – мой дневник или твою новую шубу?»

6. *Настраивание одного родителя против другого*. «Пап, ты согласен, что мама неправа, когда...?», «Попроси папу дать мне денег, а то мне он не даст», «Мам, папа тебя часто обманывает, ты знаешь?» Хорошая стратегия – разделяй и властвуй! Подростки отлично ее осваивают.

7. *Упреки*. «Ни у кого нет такой занудливой матери», «Если бы у меня была собака, то...», «Если бы ты чаще бывал дома, то...», «Конечно, Ване хорошо: он может сидеть перед компьютером, сколько хочет».

8. *Ложная непонятливость или слабость*. Девочка просит маму (или бабушку) показать ей, как делать домашнее задание, полученное на уроке труда. Дочке (внучке) объясняют, но через несколько минут она снова и снова переспрашивает. Наконец «консультант» не выдерживает и выполняет задание сам. Девочка внутренне торжествует: отличная оценка обеспечена, а трудов никаких. В другом случае малыш специально делает что-то плохо, вынуждая тем самым сделать это за него. Еще один вариант: ребенок затягивает выполнение домашнего задания до позднего вечера, и родители вынуждены ему помогать и делать все сами, потому как времени на выполнение практически не остается.

Почти все мамы и папы испытывают на себе этот способ манипуляции. Те, кто не поддался с первого раза, спустя какое-то время снова сталкиваются с подобным. Дети не могут конкурировать со взрослыми в качестве выполнения домашних заданий, и в результате высокие оценки получают те дети, за которых сделали уроки их родители. Примечательно, что сами педагоги подчас подталкивают детей к такому поведению, ведь тем, кто сделал задание сам, достаются более низкие оценки.

Показательная ситуация.

Сын спрашивает отца:

– У тебя по математике что было в школе?

– Пятерка.

– Ну да!

– Да, учительница меня всегда хвалила.

– Хотел попросить тебя помочь с домашним заданием, но, наверное, сейчас у тебя

уже мозги не те...

- С чего это ты взял?
  - Думаю, что обычную школьную задачку не решишь.
  - Это как сказать!
  - А вот смотри. (Показывает задачу из тех, что задали на дом.)
  - Дай-ка гляну. (Папа читает условие. После этого отказаться уже стыдно, приходится решать. С чувством удовлетворения папа отдает листок с решением.)
  - Это ты случайно!
  - Да ты что! Я же сказал, что щелкал их в школе, как орешки!
  - А вот эту не сможешь! (Показывает вторую задачу.)
- Отцу опять неудобно отступить, он решает и эту задачу.

9. *«Меня рвут на части»*. Вариант такой манипуляции уже приводился в главе 1. Эту игру затевают даже совсем юные создания: «Я так устала в садике: рисовала, танцевала, потом мы ходили на шахматы... Покорми меня, мама, с ложечки!» Что-то похожее, но пока еще детское, наивное прекрасно раскрыла в своем стихотворении «Помощница» Агния Барто. Ну а подростки уже пользуются этой техникой очень активно и довольно искусно.

10. *Гнев*. Дети любого возраста доводят нас до эмоционального срыва, а потом ждут наших слов: «Ладно, иди играй, проще разрешить, чем с тобой ругаться!» Одна-две уступки со стороны родителей – и поведение закрепилось. Взрослый понимает, что поступает как-то не так, но разорвать эту цепочку очень сложно.

11. *Невыполнимые обещания*. Малыши с первых лет жизни учатся кормить нас пустыми обещаниями. Это тактика, которой трудно сопротивляться.

- Маша! Уберись в комнате!
- Да, мамочка, доделаю уроки и уберусь!

У нас есть надежда, что дочь действительно уберется, и мы понимаем, что сейчас она занята важным делом. Конечно, после очередного «Да, мамочка!» нервы у мамочки сдают, но сказать на эти слова нечего – нам ведь обещают.

12. *Ответ на автомате*. Имеется в виду ситуация, когда взрослый сильно погружен в какое-то занятие: разговаривает по телефону, смотрит телевизор, что-то продумывает. В этот момент ребенок спрашивает о чем-нибудь таком, что в нормальных условиях родитель точно не позволит, но в данных обстоятельствах, слушая ребенка вполуха, он может сказать заветное: «Да!» или «Хорошо!». А потом, когда мама или папа опомнится, будет уже поздно: маленького хитреца и след простыл. Другой вариант этой манипуляции – «испорченный телефон»: «Мне было плохо слышно, пап, и показалось, что ты сказал “да”».

13. *Лесть*. Поток ласковых, нежных слов в адрес папы и мамы, комплименты, поцелуи, объятия. Затем дети заводят разговор о том, что им нужно: «Папочка, все девочки в нашем классе говорят, что ты у меня очень молодо выглядишь, такой подтянутый, спортивный! Дай мне, пожалуйста, денег на...»

14. *Ложь*. Дети часто используют ложь, чтобы скрыть что-то, избежать наказания. Вспоминается интересный рассказ Н. Н. Носова «Фантазеры», в котором мальчик обманывает родителей, обвинив младшую сестренку в том, что именно она съела полбанки варенья. В результате он получает оставшееся лакомство. Таким образом, мы видим явную манипуляцию, ведь мама, поверив хитрым уловкам сына (он намазал

Ирочке, которая уже спала, рот вареньем), сама разрешила лгунишке съесть сладость.

15. *Умолчание, утаивание правды.* Некоторые дети используют такой способ, думая, что молчание – не ложь. Если же тайное становится явным, то отступать приходится с отговорками: «Забыл сказать», «Не знал» и пр.

Это далеко не полный перечень способов манипулирования. Самое интересное, что если хотя бы один способ помогает раз, другой, третий – у детей появляется стойкий поведенческий стереотип. Его он может использовать с разными людьми даже спустя годы, оттачивая и совершенствуя свои навыки.

Нетрудно заметить, что почти все манипулятивные приемы, которые используют дети, как две капли воды похожи на те, что используют взрослые. Так постепенно власть переходит от одних членов семьи к другим.

## Как противостоять юным манипуляторам

Знание способов детских манипуляций, которые представлены выше, уже дает нам возможность понять, когда и где мы становимся их жертвами, а значит, можно, осознав ситуацию, остановить процесс манипулирования. Это первый и главный шаг в противостоянии манипуляциям. Дело в том, что манипулятивная игра никогда не начнется без второй стороны, то есть без жертвы, которая хочет и может ею стать. Уже само слово «жертва» заставляет нас жалеть этого человека и сочувствовать ему, на самом же деле придумать и эффективно использовать манипуляцию труднее, чем от нее защититься. Поэтому защита от манипуляции – это в значительной степени технология, которой овладеть гораздо легче, чем самим искусством манипуляции.

Но, к сожалению, не всегда мы способны удержаться от вступления в манипулятивный процесс. Приведу в пример диалог, в котором наверняка хотя бы раз в жизни участвовал любой человек. «Почему всем можно, а мне нельзя?» – спрашивает ребенок. Ответ: «А если все будут головой об стенку биться, ты тоже будешь?» Так взрослый показывает, что он включился в игру, навязанную ребенком. Не каждый человек с ходу может правильно отреагировать на выпад манипулятора, если это активный посыл, ну а пассивные способы куда более запутанны и хитры, и просчитать их заранее еще труднее. Поэтому специалистами в этой области были выделены некоторые виды психологических защит личности, эффективные при манипулятивном воздействии. Среди них уход, устранение манипулятора, его игнорирование или игнорирование информации, которую он преподносит, словесные приемы, техники обретения эмоционального спокойствия.

1. *Уход* – увеличение расстояния до манипулятора, прерывание контакта с ним, непосредственно уход. Сюда отнесем смену темы разговора, возможность уйти от подобного общения, избегание травмирующих ситуаций, прерывание беседы под любым предлогом. Такая защита может быть успешно реализована в случае угрозы со стороны ребенка. «Уйду из дома!» – заявляет подросток. В ответ на это можно предложить: «Давай лучше я уйду!» – и начать собираться; можно часик-другой погулять, сходить в гости, а затем, придя домой, под любым предлогом избегать продолжения этого разговора. Таким образом манипуляция будет разрушена. Рассмотрим другой способ манипуляции: упрек ребенка («Вечно ты ничего не разрешаешь»). Его можно также остановить собственным уходом. Скажите: «Ты знаешь, я подумаю над тем, что ты мне сказал(а), пойду проветрюсь». В случае сравнения («Лизе разрешили гулять до 11, а мне только до 10») защита может быть такой: «Ой, я должна срочно позвонить, потом договорим».

2. *Устранение* – увеличение дистанции, удаление или отвлечение манипулятора. Вариации проявлений: отправить гулять, послать за чем-нибудь, подвергнуть осуждению, насмешке. Если ребенок демонстрирует ложную непонятливость, в очередной раз спрашивая одно и то же, можно без зазрения совести отправить его в свою комнату подумать над уроком (задачей) еще или заставить его переделать все самостоятельно. Еще один вариант развития событий в такой ситуации: заставить ребенка несколько раз прочесть трудную задачу вслух. В манипуляции «Ответ на автомате» лучший способ – никак не реагировать на слова ребенка, отослав его на время в другую комнату, главное – ни на что не соглашаться. В манипулятивной игре «Меня рвут на части», возможно, помогут следующие слова: «Да, ты действительно так занят, ну скорее иди садись за уроки (мой посуду), а то вечер короткий – можешь не успеть».

3. *Словесные приемы*, то есть контроль воздействия. Приведу в пример конкретные фразы: «Мне трудно понять, о чем идет речь», «Я сейчас на работе, поэтому не могу разговаривать», «По телефону такие вопросы не решаются». Кроме того, существует прием внешнего согласия: соглашаясь, обязательно скажите, что окончательное решение примете чуть позже, что вам необходимо подумать. Хорошая рекомендация – не бояться говорить «нет»: каждый родитель имеет право сказать «нет», он вправе отказать в чем-то своему ребенку. Также эффективно задавать вопросы, чтобы выиграть время. Допустим, в ситуации упрека («Весь класс идет в поход, только ты вечно слишком переживаешь и не отпускаешь меня») спрашиваем: «На чем вы будете добираться?», «Кто из родителей пойдет с вами?», «А с кем ты собираешься спать в палатке?», «Когда вы планируете вернуться?», «Какую погоду обещают?» и т. д. В какой-то момент ребенок устанет, и, возможно, временно разговор прекратится. Попробуйте использовать метод «Да... но» при манипуляции «Невыполнимые обещания» («Я уберусь вечером»). Вариант ответа: «Да, хорошо, я понимаю, сейчас ты занят, но я хочу знать: вечером – это когда?» В игре-манипуляции «Торговля любовью» можно ответить аргументом на аргумент. Например, услышав: «Если бы ты меня любила, ты бы разрешила остаться у Вики на ночь», поинтересуйтесь: «И давно ты решила, что я тебя не люблю?»

4. *Игнорирование манипулятора*. Сюда отнесем прием стереотипизации («Он просто хулиганит, не выспался, устал»), умаление степени угрозы, объяснение поведения позитивными намерениями («Она это не со зла»). Все это помогает не выйти из себя, успокоиться и рационально принять решение. Эта стратегия, несомненно, может быть полезна в ситуации истерики ребенка, который не получил желаемого. Еще одна рекомендация: попробуйте быть непредсказуемым. Если манипулятор не может просчитать жертву, он не может и влиять на нее. Трудно одержать вверх, если правила игры постоянно меняются. Например, ребенок делает что-либо из того, что обыкновенно запрещается родителями в присутствии гостей, справедливо полагая, что при посторонних его вряд ли будут ругать. Ответный ход родителей может состоять в том, чтобы обсудить с гостями эту проблему: видите, мол, как ребенок старается воспользоваться вашим присутствием! Важно сделать так, чтобы ребенок услышал этот разговор.

5. *Игнорирование информации*, которую преподносит ребенок-манипулятор. Одним из лучших методов нейтрализации (опровержения слов) являются ссылки на чужой опыт и чьи-то высказывания. В результате мы как будто не замечаем аргументов ребенка. Если сын (дочь) использует сравнение («У всех в классе есть планшет, кроме меня»), скажите в ответ: «А у Пети вчера украли телефон!» В случае шантажа можно просто не реагировать на слова ребенка-манипулятора, будто вы не слышали или не заметили сказанного. «Если не дашь конфету, не пойду гулять», – заявляет проказница. В ответ: «Дорогая моя, ты сегодня сильно капризничаешь, у тебя плохое настроение, давай...» Скорее всего, это будет лучший вариант реакции. Ответ на классический вопрос «Почему всем можно, а мне нельзя?» будет таким: «А ты во сколько сегодня идешь на тренировку, дорогой?»

6. *Техники обретения эмоционального спокойствия*. Внутренняя психологическая опора всегда прочнее любых внешних блоков.

Большинство представленных выше разновидностей защиты способны помочь преимущественно с большими детьми в возрасте 5 лет и старше, а также с подростками. Что делать с малышами? С ними, конечно, надо набраться терпения, спокойствия, эмоционального равновесия. Чтобы обрести свободу от негативных эмоций, можно воспользоваться техниками, представленными ниже. А для начала попробуем вместе

разобраться в наших эмоциях и чувствах, ведь главное в управлении своим состоянием – это его понимание и осознание (табл. 1).

На первом уровне мы действуем импульсивно и часто необдуманно – отвечаем агрессией на агрессию. Мы чувствуем, говорим: «Меня злят», «Меня обидели», обвиняя таким образом другого человека или же обстоятельства. На втором уровне мы как будто присваиваем себе это состояние гнева, обиды, злости и можем анализировать, что и кто, когда и почему выводит нас из себя, поэтому выдаем уже не первую ответную реакцию. На третьем уровне мы отделяем чувства от себя («Не я злой, а злость пытается мной овладеть»), значит, можем контролировать свое состояние. Это происходит через осознание своих эмоций и чувств. Другими словами: «Я вижу, понимаю, чувствую, что сын злит меня, когда возвращается поздно. Я становлюсь злой, и это чувство пытается полностью овладеть мною, затуманить мой разум. Но я не поддаюсь этому состоянию, я спокойно и рационально обдумываю, как мне реагировать, когда он придет, как изменить то, что мне кажется неправильным, или как измениться самой, чтобы научиться не реагировать на такое поведение».

**Таблица 1.** Уровни управления эмоциями

Уровни управления эмоциями	Примеры	Поведенческие последствия
Бессознательная реактивность (ответная некритичная реакция на стресс)	«Меня злят», «Меня обижают»	Мое состояние — точное отражение ситуации. Причины состояния вне меня. Полностью нахожусь в состоянии, действую импульсивно, могу ответить агрессией
Осознанная реактивность (ответная реакция на стресс с элементами критики)	«Я злюсь», «Я обижаюсь»	Осознаю, что состояние возникло как результат моего восприятия события. Мое состояние — не его объективное отражение. Принимаю ответственность за состояние, но нахожусь в его власти
Сознательная активность	«Я чувствую, что злость пытается овладеть мной», «Я осознаю, что состояние обиды пытается захватить меня»	Становлюсь наблюдателем своего состояния. Осознаю, почему внешнее воздействие я понимал(а) именно таким образом.  Справляюсь с первой реакцией, осознанно выбираю адекватное состояние и вариант действия. Удерживаю выбранное состояние волевым усилием

Приведенная ниже притча помогает обрести необходимое спокойствие и свободу мыслей (нахлынувшие эмоции мешают продуктивно думать). Вспоминайте ее каждый раз, когда почувствуете, что выходите из себя от слов или поведения маленького ребенка или подростка.

### ***ПРИТЧА «ЗАБИРАЙТЕ СЕБЕ СВОЕ»***

Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники его учения. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и его спутников и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распаляться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды сдерживало их. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников.

Он повернулся к ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают свое дело. Они разгневаны. Им кажется,

что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним:

– Вы все сказали? Если вы не все сказали, у вас еще будет возможность высказать мне то, что вы думаете, когда мы пойдем в обратную сторону.

Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили:

– Но мы оскорбляли тебя, почему же ты не сердишься на нас?

– Вы свободные люди, и то, что вы сделали, – ваше право. Я на это не реагирую. Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается вас. Жители соседней деревни приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты себе с моим благословением. Мы не можем взять их с собой, мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны сделать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

Один человек из толпы предположил:

– Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Будда улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказался от тех фруктов и сладостей, люди должны были забрать их обратно. Что можете сделать вы? Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним все, что хотите.

Известно, что в зависимости от типа темперамента мы испытываем определенные эмоции. В табл. 2 представлены примерные эмоции каждого темперамента (согласно этой теории). Не стоит забывать, что чистых темпераментов не бывает, поэтому и эмоции могут быть смешанными, то есть у каждого человека своя формула темперамента, например ФСМХ.

**Таблица 2.** Виды эмоций в зависимости от темперамента

Преобладающие эмоции	Тип темперамента
Страх (тревога)	Меланхолик
Тоска (депрессия, заторможенность психических процессов)	Флегматик
Агрессия (гнев, раздражение)	Холерик
Эйфория (радость)	Сангвиник

Существуют конкретные приемы, помогающие справиться с теми эмоциями, которые мешают нам оставаться свободными и спокойными в ситуациях общения с детьми-манипуляторами.

1. *Работа с телом.* Все мы слышали: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Перефразируем это высказывание в такое: «В довольном теле – довольный дух!» Интересно, что суть одинакова. Дело в том, что наша духовная жизнь тесно связана с телесной оболочкой в самом строгом смысле слова. Восторг, любовь, честолюбие, возмущение и гордость как переживания растут на той же почве, что и самые примитивные телесные ощущения удовольствия и боли. Можно ли вообразить состояние ярости без волнения, возникающего в груди, прилива крови к лицу, раздувания ноздрей, сжатых в кулаки рук и жажды энергичных действий, а вместо всего этого – расслабленные мышцы, ровное дыхание, спокойное лицо? Конечно, нет. С исчезновением телесных проявлений ярости полностью исчезает и сама ярость. Вспомните тяжелые последствия сдержанных слез, а также успокоение, которое наступает у разозленного человека, который выговорился.

Отсюда прием: чтобы вызвать приятное переживание, надо вести себя так, словно оно уже наступило. Улыбайтесь! Неважно, перед зеркалом вы стоите или нет, на улице или дома, есть рядом с вами кто-то или вы одни. Вы на самом деле почувствуете себя лучше. Вне сомнения, американцы именно по этой причине так себя ведут, но наш менталитет такого не приемлет. На улице нас примут либо за ненормального, либо за влюбленного, либо за человека, у которого все хорошо (что еще хуже), – не дело испытывать радость, когда всем вокруг плохо. Поэтому более приемлемо в минуты печали, злости, гнева и других негативных эмоций, переполняющих душу, уединиться и усилием воли заставить себя приподнять уголки губ на несколько секунд. Как правило, это переходит в улыбку – и настроение улучшается.

2. Прием «Аквариум». Этим приемом можно пользоваться в тех случаях, когда маленький ребенок или подросток что-то требует от вас, а вы уже на грани эмоционального срыва. Представьте, что между вами и вашим чадом – толстая стеклянная стена аквариума. Ребенок говорит что-то неприятное для вас, но вы только видите его, а слов не слышите, как будто это рыбка открывает рот. И вы, не теряя самообладания и спокойствия, не поддаетесь на провокации, не реагируете на слова своего чада. Благодаря этому вы не идете у него на поводу.

3. Прием «Зато...» (еще его называют техникой рационализации) эффективен во многих ситуациях: «Не получилось уговорить дочку съесть кашу на завтрак, зато за обедом все съест».

4. Прием «Доведение до абсурда». Нужно вслух гиперболизировать до неузнаваемости проблему или ситуацию. Целью может быть доведение ребенка до смеха. Например, детский плач можно остановить словами: «Ну, давай, еще громче, еще, а то не все соседи услышали! О, уже собака на пятом этаже замолчала – все равно ее не слышно из-за твоего плача!» Можно рассказать любую смешную историю или анекдот на эту тему, главное, чтобы все было к месту. Сложность этого приема в том, что иногда непросто придумать подобный рассказ, зато в результате мы с помощью смеха у всех снимаем стресс.

Важно помнить, что в реальной жизни механизмы защиты часто используются в комплексе. Например, дистанцируясь от манипулятора, мы практически всегда должны успокоиться и расслабиться.

Не менее важно то, что есть такие детские манипуляции, которые нужно прерывать очень активно, и стратегии ухода, игнорирования здесь не подойдут. К таким детским манипуляциям относятся умалчивание (утаивание правды), ложь (невыполнимые обещания). Подобная манера поведения может закрепиться на всю жизнь – эдакий невинный маленький лгунишка вырастает в искусного обманщика без стыда и совести.

Лесть превращается в лицемерие, неискренность, слащавость. Так манипуляции формируют негативные черты характера.

Подведем итоги.

*Среди опасных последствий детско-родительских манипуляций выделяют:*

- для жертв: ощущение себя объектом, чувство использованности, формирование таких черт характера, как подозрительность, излишняя осторожность, гиперответственность, болезненная тревожность и т. д., а также испорченные отношения с родными и близкими, гипертрофированные проблемы подросткового возраста, скудность и искаженность ценностей, обесценивание чувств (любви, вины, совести, стыда);

- для манипуляторов: задержка личностного роста, стереотипизация, негибкость поведения, трудности в межличностных отношениях, формирование тех или иных негативных черт характера.

Главное следствие: родители-манипуляторы воспитывают детей-манипуляторов, неосознанно обучая их различным приемам и техникам.

*В деле борьбы с детскими манипуляциями важно:*

а) уловить и осознать начало процесса манипуляции и способ, которым пытается воспользоваться ребенок;

б) сохранить спокойствие и свободу мыслей, выдержать паузу;

в) при необходимости воспользоваться техниками: уйти самому или устранить манипулятора, проигнорировать информацию либо самого манипулятора, а также применить словесные приемы.

## **Права актуализирующихся родителей**

Кто такие актуализирующиеся родители? Впервые это понятие начал использовать Эверетт Шостром, о котором мы уже упоминали в главе 1. Актуализация – антоним манипуляции, то есть актуализирующийся родитель не манипулирует детьми, а ведет с ними диалог. Основная задача актуализирующегося родителя состоит в том, чтобы помочь ребенку направить свои чувства в конструктивное русло. Актуализирующиеся родители понимают, что их ребенок растет и пытается найти свое место во взрослом мире, они стараются принять своих детей.

Далее представлен дословный перечень рекомендаций, предложенный Эвереттом Шостромом. Написанное в полушуточной манере, это постановление адресовано детям и даже подросткам. Вместе с тем, на мой взгляд, оно будет интереснее самим родителям, в особенности тем, кто сомневается в своей родительской компетентности, словом, это постановление пригодится для повышения родительской самооценки. Кроме того, здесь можно найти несколько полезных рекомендаций по детско-родительскому взаимодействию.

### **БИЛЛЬ<sup>[3]</sup> О ПРАВАХ АКТУАЛИЗИРУЮЩИХСЯ РОДИТЕЛЕЙ<sup>[4]</sup>**

1. Сотрудничайте с нами. Не старайтесь быть инфантильнее, чем это есть на самом деле, разыгрывая беспомощность и глупость. Протяните нам руку помощи и дайте понять, что мы можем расти вместе и что мы можем на вас рассчитывать.

2. Помните, что серьезная учеба означает серьезное дело.

3. Мы не были родителями изначально – мы стали родителями в момент вашего рождения. Поэтому наш родительский стаж равен вашему возрасту. Как родители мы – ровесники вам и не меньше вашего нуждаемся в помощи и поддержке. От нас зависит,

какими вы станете, но и от вас зависит, какие родители получатся из нас.

4. Мы стараемся свести до минимума наши требования и пореже употреблять «ты должен». Но и вы постарайтесь развить в себе ответственность и, не дожидаясь требований, совершить акт доброй воли: «Давай я сделаю...»

5. Поймите, мы (взрослые) не менее вас способны на ошибки и зачастую несостоятельны. Будьте великодушны и примите нашу способность падать.

6. Очень хотелось бы, чтобы вы не обижали нас своим невниманием, когда мы о вас заботимся. «Спасибо» – это такой стимул!

7. Старайтесь принимать наши правила, даже если не совсем понимаете их. Мы действительно иногда знаем, что лучше.

8. Не всегда ждите ответа от нас. Постарайтесь сами проанализировать и понять вопрос. Понимание вопроса важнее, чем знание ответа.

9. Помните, что нам приятен ваш интерес к нашей деятельности. Взрослые не всегда консервативны, и вы сможете полюбить немало из того, что мы делаем.

10. Постарайтесь любить нас и тогда, когда мы ошибаемся. Родители – не боги и не ангелы, хотя и стараются ими казаться.

11. Не стоит механически брать с нас пример. Не копируйте нас, подходите к этому делу творчески, будьте самими собой.

12. Постарайтесь относиться к нам как к равным. Родители отнюдь не рабы своих детей; нам тоже нужна справедливость.

13. Мы тоже нуждаемся в отдыхе. Уважайте наших друзей, как мы уважаем ваших. Наши действия могут показаться вам бессмысленными, но мы имеем на них полное право.

14. Наш дом принадлежит нам ВСЕМ. Вещи, конечно, не столь важны, как люди, но постарайтесь научиться уважать вещи, которые высоко ценят люди.

15. Мы хотим видеть вас младшими партнерами нашей семейной фирмы. Но не ведите себя так, как будто мы уже на пенсии. У нас еще активная роль в компании.

16. Учитесь принимать свои собственные решения, а мы будем любить вас вне зависимости от того, мудрыми будут эти решения или нет.

17. Мы растем и развиваемся вместе с вами. Так давайте грести вместе и в одном направлении, иначе наша семейная лодка запросто может опрокинуться.

**P. S. МЫ ЛЮБИМ ВАС!**

Подводя итоги вышесказанному, выделим следующее.

*Опасные фразы для родителей и даже мысли, от которых лучше отказаться:* «Из-за тебя я должна во всем себя ограничивать», «Ты не даешь мне нормально жить», «Ты мне наврал, теперь я тебя больше не люблю», «Я не буду любить тебя, если ты будешь драться», «Вечно ты проигрываешь», «Ты совсем не умеешь дать сдачи», «И что только из тебя вырастет?» и т. д. Это фразы, неблагоприятные для детей любого возраста, потому что неосознанно ребенок воспринимает эти слова буквально или как сценарий своей будущей жизни в глазах родителей.

*Необходимые фразы:* «Я рад(а), что ты у меня есть», «Я тебя люблю», «Я тебя очень люблю, но то, что ты бьешь братика, – это нехорошо», «Я знал(а), что ты это можешь», «Мы тобой гордимся», «Прости, я был(а) неправ(а). Ты же знаешь, что я тебя люблю», «Я тебя понимаю», «Мы всегда с тобой».

Именно сегодня начнем строить со своими детьми партнерские отношения: перестанем безапелляционно диктовать свою волю и будем помогать детям принимать

самостоятельные решения и отвечать за их последствия. Постараемся научить их аргументированно отстаивать свою точку зрения, при этом уметь принимать и уважать чужую. Не забудем, что мы сами находимся в постоянном процессе развития. Возможно, тогда не понадобится весь богатый и разнообразный инструментарий манипулятора, о котором говорилось выше. Ведь в серьезных, доверительных отношениях любящих и уважающих друг друга людей манипуляции места нет. Об этом – в последней главе книги.

## Глава 4. Дети и родители диалоговый режим



## Диалог или манипуляция?

*Кто умеет воодушевлять людей, тот может  
отказаться от принуждения.*

*В. Гроссман*

В манипулировании, как уже говорилось в главе 1, всегда задействованы чувства людей и определенные ритуалы, принятые в обществе. Очень часто взрослые попадают под власть манипулятора, потому как «совесть не позволяет отказать», или «не хочется обижать человека», или «так делают все». Дети пока еще не настолько хорошо, как мы, знакомы с чувствами совести, вины, с правилами приличия. В этой связи, действительно, некоторые манипулятивные приемы на многих детях не работают.

Манипулирование можно считать не только влиянием человека на человека, но и одним из стилей взаимодействия взрослых и детей. Какие еще бывают стили? В табл. 3 показаны существующие стили общения в трех плоскостях: соотношение позиций (свобода – зависимость), степень взаимопонимания, возможности для развития личности.

Самым приемлемым, свободным от негативных переживаний, но при этом и самым трудным стилем общения является **диалогический**.

Что такое диалог? Это не только вопрос-ответ, это прежде всего общение, в котором есть два равноправных участника. Диалог всегда подразумевает желание собеседников слышать и понимать друг друга. В отличие от манипуляции, в диалоге мы не просто слушаем своего ребенка, а еще и должны *услышать* его, попытаться понять его мысли, интересы и потребности, разделить его чувства и договориться с ним. Диалог всегда предусматривает процесс творчества.

Диалогическая форма общения, казалось бы, такая естественная и привычная, на самом деле не дана человеку от рождения. Ею овладевают только на практике, в процессе взаимодействия с другими людьми.

**Таблица 3.** Стили общения

Стиль	Соотношение позиций (свобода — зависимость)	Степень взаимопонимания	Возможности для развития личности
<b>Диалогический</b>	Полное равноправие и свобода для ребенка и для взрослого, взаимодоверие, взаимоуважение	Высокий уровень взаимопонимания, открытость, сотрудничество. Отношение к ребенку как к личности, как к полноправному участнику процесса общения	Максимальные возможности для самораскрытия, саморазвития как у взрослого, так и у ребенка
<b>Авторитарный</b>	Неравноправие, власть взрослых над детьми	Нежелание родителя понимать ребенка и сопереживать ему, невнимание к ребенку, требование выполнять все, что говорит взрослый, стремление подавить личность ребенка, подчинить его себе	Большие ограничения в развитии личности ребенка и родителей
<b>Манипулятивный</b>	Неравноправие, власть взрослых над детьми или наоборот	Стремление взрослого скрыть свои намерения, найти слабые места ребенка. Отношение к ребенку как к объекту, а не как к полно-	Ориентация на развитие и даже творчество во взаимодействии, вера в то, что это истинная забота о ребенке

		правному участнику процесса общения	и любовь к нему. В реальности оказывается, что все это самообман
<b>Альтруистический</b>	Неравноправие, власть ребенка (часто наблюдается при общении бабушек и дедушек с внуками)	Огромное стремление взрослого к пониманию ребенка, постоянное сопереживание ему, игнорирование своих проблем. Часто бескорыстное жертвование своими интересами, целями ради ребенка	Возможности личностного развития минимальны для обеих сторон
<b>Безразличный</b>	Взаимодействие только на уровне потребностей: кормление, укладывание спать, прогулки. Все осуществляется по необходимости	Минимальное взаимопонимание, общение только по необходимости. Отношение к ребенку как к маленькому, ничего не понимающему, глупому. Уход от общения как такового	Абсолютное отсутствие возможностей для развития у обеих сторон

Так, в ситуации с уборкой игрушек или комнаты можно использовать один из манипулятивных приемов, предложенных в главе 2. А можно сказать и так: «Ну хорошо, объясни, почему ты не хочешь убираться, может быть, ты устал? Может, тебе что-то нужно (по ситуации)? Или ты хочешь еще поиграть? Давай договоримся о времени: сколько тебе нужно, чтобы передохнуть?», «Может, ты уберешь кубики, а я помогу тебе убрать машинки?», «Давай ты поиграешь еще 10 минут, а потом начнешь убираться» или «Я понимаю, ты устал(а), но ведь ты уже очень большой(ая), поэтому можешь справиться с уборкой, а я помогу тебе. Вместе мы точно быстро разберемся с этим делом». Несомненно, сначала такой разговор будет занимать много времени. Но в результате ребенок будет лучше понимать сам себя, ощущать себя не только понятым, но и равноправным членом семьи. Как следствие, он сможет чувствовать себя более успешным.

Бесспорно, есть ситуации, в которых оправданны и другие стили взаимодействия.

Например, в обстоятельствах, где жизни, здоровью ребенка или взрослого что-то угрожает. Здесь будут уместны быстрое реагирование и строгий, безоговорочный, безапелляционный тон, а значит и стиль, скорее всего, будет авторитарным или манипулятивным. Одна женщина, бабушка трехлетнего мальчика, оказалась в больнице с тяжелой травмой глаза, которую получила от удара, нанесенного внуком. Малыш намеренно сделал это, услышав запрет от бабушки и не получив желаемой конфеты. В этом возрасте ребенок уже может контролировать свое поведение и вполне готов воспринимать информацию об уязвимых частях человеческого тела (и не только своего), а также о последствиях своих поступков. Профилактикой таких явлений будет доверительный разговор с историями и примерами из жизни.

Общение с сыном (дочерью) должно приносить радость, удовольствие и взрослому, и ребенку. Нам всем важно не просто время, проведенное с родным, любимым человеком, а качественное время. Представьте себе такие сцены: жена рассказывает супругу о предстоящем утреннике ребенка, а муж, находясь совсем рядом и даже отвечая: «Да, дорогая», напряженно вглядывается в экран телевизора, где идет футбол; мать разговаривает со своим малышом на улице, а сама глаз не может оторвать от айпада. Это примеры некачественного времени. Нашим детям необходимо, чтобы мы были рядом целиком и полностью, разумеется, не постоянно, а хотя бы в те минуты, часы, которые проводим ВМЕСТЕ.

### ***ПРИТЧА О ЦЕННОСТИ ВРЕМЕНИ***

Один человек в детстве был очень дружен со стариком соседом. Но время шло, у него появились увлечения и колледж, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими.

Однажды он узнал, что сосед умер, и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить погибшего отца. Ощутив свою вину, он приехал на похороны.

Вечером после погребения мужчина зашел в опустевший дом покойного. Все было так, как и много лет назад... Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал кто-то из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и распечатал упаковку. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной». И он понял – самым ценным для старика было время, проведенное со своим маленьким другом.

С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну. Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется количеством моментов, которые заставляют нас задержать дыхание.

Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно проводить с пользой прямо сейчас.

Как мы проводим время со своими детьми? Конечно, у любой матери масса дел по дому: приготовление еды, уборка, стирка и т. д. Для детей же это минуты, часы, которые они считают проведенными без мамы... Ребенку важно *качественное время*, ведь, моя посуду, например, мы можем разговаривать с ним, петь ему песенки, рассказывать сказки.

Я обратила внимание на то, что даже в процессе тесного общения с ребенком многие

родители, бабушки, дедушки не могут эффективно, качественно строить диалог. Рассмотрим это на примере чтения детских книжек. На первый взгляд, вот та самая ситуация, когда мы, взрослые, так близки к своим детям! На деле же можно убедиться в том, что многие родители не способны и/или не хотят читать ребенку книжки. Это занятие кажется элементарным, обыденным, ведь мы все умеем читать и нет такого дома, где не нашлось бы ни одной детской книги.

Одна знакомая рассказала мне такую историю: двухлетний мальчик просит дедушку почитать ему и приносит на диван свою любимую книжку. Тот, нехотя отрываясь от просмотра телевизора, начинает вяло читать. Через пару минут дед, громко смеясь, кричит бабушке: «Глянь, я ему читаю, а он только в телевизор смотрит!» Со стороны может показаться, что таким образом хитрый внук добрался до запретного телевизора, но в данном случае это не так. Возраст еще не тот, чтобы провернуть подобную уловку, да и телевизор этому ребенку пока еще незнаком. В качестве комментария добавлю: давно замечено, что совсем маленькие детки особенным образом реагируют на голубой экран: замолкают, успокаиваются и заворуженно смотрят на мигающее чудо. Немудрено, что внук сделал такой выбор, но пришел-то он к деду за общением...

А теперь о тех мелочах, из которых складывается доверительное взаимодействие взрослого и ребенка во время чтения книжек.

Во-первых, найдите удобное положение, например посадите ребенка к себе на колени (тогда читать нужно почти шепотом, потому как ухо ребенка совсем близко, а это создает атмосферу интимности и таинственности), обнимите его. Если вы приучаете его сидеть за своим детским столиком, сядьте рядом на другой стул или придвиньте детское место к дивану – словом, создайте телесный доверительный контакт.

Во-вторых, постарайтесь больше рассказывать, чем читать. Используйте всевозможные речевые техники и свои актерские способности.

В-третьих, при чтении обращайте внимание на детали, останавливаясь на непонятных ребенку местах или его любимых эпизодах. Обсуждайте, анализируйте события или поведение литературных героев, где это возможно. Задавайте вопросы после и во время прочтения для лучшего понимания смысла. Читая даже самому маленькому слушателю, обязательно анализируйте содержание сказки, рассказа, басни с позиции «хорошо» и «плохо». Допустим, девочка из сказки «Три медведя», несмотря на то что претендует на звание положительной героини, повела себя в гостях не очень-то красиво. Она залезла во все тарелки на чужом столе, съела всю похлебку Мишутки, сломала его стул и т. д. Надо объяснить ребенку ее плохое поведение и обсудить с ним, как можно это исправить.

Вечером перед сном можно снова вспомнить сказку или рассказ, прочитанный ранее. Спросите у ребенка, что ему запомнилось, что он понял.

В-четвертых, подбирайте книжки с большим количеством картинок и показывайте пальчиком, где одеяло убежало, как простыня улетела, и т. д.

В-пятых, не злитесь и не упрямитесь, когда ребенок в сотый раз требует читать одну и ту же книжку. Для него это важно, он проигрывает разные роли в своей головке и чувствует себя спокойнее и безопаснее с известным ему сюжетом и финалом сказки.

В-шестых, не стремитесь всегда дочитывать произведение до конца или абсолютно точно воспроизводить текст (особенно если вы читаете совсем крохе, которому 8–14 месяцев), но не искажайте при этом смысл, заложенный в произведении. Иногда важнее и полезнее создать волшебную, таинственную атмосферу и доверительный контакт, который устанавливается в процессе чтения. В этой обстановке очень дорого то

непродолжительное внимание и тот интерес, которые благодаря нашим усилиям с каждой неделей, с каждым месяцем будут возрастать.

В результате процесс чтения книги превращается для взрослого в очень увлекательное, но непростое занятие. Гораздо проще усадить ребенка перед телевизором. Проще, но полезнее ли?

По какой причине я так подробно останавливаюсь на чтении книжек для детей? Возможно, чтение перед сном – один из драгоценнейших способов помочь малышу успокоиться, особенно это важно для очень активных ребятишек. Они с огромным удовольствием слушают сказки, мифы и легенды. Приблизительно до семилетнего возраста у детей еще не развито логическое мышление, поэтому в этот период все мы живем в волшебном, магическом мире. Слушая сказки и создавая свои внутренние картинки к ним, ребенок легко отвлекается от жизненных неприятностей. Образы, взятые из сказок, развивают воображение, творческие способности и чувство собственного «я». В результате у ребенка естественным образом возникает ощущение, что от него многое зависит в жизни. Во время просмотра телевизора способность создавать мысленные картинки притупляется, человек получает уже готовые образы, ему не нужно фантазировать, представлять и размышлять.

Сегодня многие взрослые сетуют на то, что молодое поколение совсем не читает книг. Может быть, эта проблема отчасти связана с тем, что в детстве мы не смогли привить своим крохам любовь к чтению, потому что сами воспринимали этот процесс как скучное занятие, даже как некую повинность, в которой нет места творчеству и диалогу.

У читателя может сложиться мнение, что ребенку вообще нежелательно смотреть телевизор и приобщаться к информационным технологиям. Это не совсем так. Малыш, который к 4–5 годам не знаком с мультфильмами, с современными гаджетами, при общении с другими детишками начнет чувствовать себя не в своей тарелке. Для социального и интеллектуального развития в этом возрасте детям вполне допустимо и достаточно смотреть мультфильмы или познавательные передачи, но не более 20–30 минут в день. Причем желательно не оставлять ребенка один на один с голубым экраном, смотрите вместе, обсуждайте, отвечайте на детские вопросы, не жалейте на это своего времени.

Итак, мы за диалог, за надежный, всегда уместный и долговечный стиль общения. Есть среди нас те, кто в своем общении с детьми переходит не только к постоянным манипуляциям, но и к авторитарному или альтруистическому способу взаимодействия, поскольку полагает, что маленький человек еще не готов к серьезному общению – диалогу. А ведь именно в диалоге и взрослый, и ребенок чувствуют себя свободно, легко, уверенно и таким образом на всю жизнь сохраняют доверительные, теплые отношения.

## **Дети умнее, чем мы думаем**

Однажды, когда я гуляла с годовалым сыном на детской площадке после сильного дождя, то объясняла ему, показывая на мокрые качели и горки, что сейчас нельзя кататься. Мы потрогали пальцами сиденья, спуск на горке. Все это происходило в мирной, спокойной, доброжелательной атмосфере. Наш разговор услышал мужчина, который гулял со своим внуком. Он засмеялся: «Что вы ему объясняете, он же еще совсем маленький, все равно ничего не поймет!» Я не стала с ним спорить, а мой малыш повернулся в другую сторону, и мы, продолжая разговор, пошли дальше.

Если с детьми регулярно заниматься, то приблизительно к 2 годам кроме активного словаря у них накапливается очень большой пассивный запас слов, то есть тех слов, которыми они еще не пользуются в силу недоразвития речи или попросту потому, что пока их негде использовать. Приведу личный пример. Эта история произошла, когда моему сыну был 1 год и 10 месяцев. Мы довольно быстро шли куда-то. Вдруг, высунувшись из коляски, он закричал: «Хорек, хорек!» Сначала я подумала, что не расслышала, ведь он еще нечетко выговаривал многие слова, да и хорька раньше видел только на картинке. Но потом я заметила маленького, очень быстрого и юркого зверька – в действительности это оказалась ласка. Соотнеся увиденное животное со своими знаниями, малыш и сделал свой вывод, пусть не совсем правильный, но все-таки СВОЙ!

Зачастую нам кажется, что дети еще не доросли до «нашего» общения, до «наших» умных слов, до взаимопонимания с нами. Это не так. Конечно, некоторые замысловатые слова, шутки и рассуждения им непонятны, но, согласитесь, что и не каждый взрослый с этим справится. В диалоге важны доверие к малышу и умение общаться с ним на равных.

### ***ПРИТЧА О МЕДВЕДЕ***

В одном маленьком зоопарке медведя долго держали в тесной клетке, где он мог лишь сделать четыре шага в одну сторону, развернуться и сделать четыре шага в другую. Так и ходил он целыми днями по клетке туда и обратно. Посетители жалели его и говорили: «Как бы он был счастлив, если бы ему удалось оказаться на свободе!»

Время шло, зоопарк стали реконструировать, и всем животным сделали большие, просторные вольеры. В них было много зелени, а в загоне у медведя даже поставили бассейн. Работники зоопарка предвкушали, как обрадуется огромный зверь, когда его переведут из тесной клетки в свободный вольер. И вот долгожданный день наступил. Медведя сначала поместили в крохотную клетку для перевозки, но даже здесь зверь ухитрился делать свои обязательные четыре шага вперед-назад. Наконец, его выпустили в новый просторный вольер. Медведь огляделся, осторожно сделал свой первый шаг, другой, третий, четвертый. А потом развернулся и сделал четыре шага обратно. Теперь прутья клетки, ограничивающие его свободу, существовали только в его воображении. Но эти прутья в памяти зверя оказались крепче настоящих. Так медведь до сих пор и гуляет в огромном вольере: четыре шага туда и четыре шага обратно.

Так же и ребенок, ограниченный в эмоциях, контактах и полезной для него информации, в дальнейшем останется замкнутым на небольшом, чаще необходимом круге общения, на телевизоре, компьютере, то есть на том, к чему он привык в родительской семье.

Общение с ребенком – настоящее искусство, которым надо овладеть и в котором

потом постоянно нужно совершенствоваться. Психологи, проанализировав различные ситуации взаимодействия людей, выявили правила эффективного общения. Приведу те, которые вполне можно взять на заметку при контакте с детьми.

1. *Говорите на языке ребенка.* Данное правило носит как психологический, так и лингвистический характер. Язык, на котором мы говорим с нашими «цветками жизни», должен быть непременно понятен им: общайтесь с детьми на равных, но при этом не используйте слишком сложные слова, а если пришлось, объясните их смысл. Данное правило не подразумевает, что нужно коверкать язык и говорить «мафынка» вместо «машинка», «вкуся» вместо «вкусно», «бо-бо» вместо «больно» и др. Интересно, что зачастую дети не сами изменяют слова, упрощая их, а копируют речь взрослых, которым кажется, что они таким образом становятся ближе к малышам. На самом деле что дети слышат, то они и пытаются произносить, а мы в дальнейшем хотим, чтобы наш ребенок стал обладателем грамотной красивой речи и чувствовал себя частью семьи.

Еще один любопытный факт: каждая семья имеет свои характерные слова, выражения, фразы, шутки, которые могут казаться непонятными, даже странными посторонним людям. Не забывайте об этом и приобщайте малыша к семейным традициям.

2. *Не обманывайте своего ребенка и старайтесь сдерживать свои обещания.* «Смотри, там летит муха!» – говорим мы крохе, пытаясь его от чего-то отвлечь. Замечательно, если насекомое там действительно есть, но если это лишь плод нашей фантазии, то мы рискуем потерять не только такой хороший способ отвлечения ребенка, но и доверие к нам малыша, его веру в слова взрослого. Стоит добавить, что дети очень долго (примерно до 8–10 лет) не понимают сарказма и некоторых шуток, а различного рода насмешки очень обижают и уязвляют их самолюбие.

Если вы во время уговоров сына или дочки идти гулять пообещали посмотреть на муравья – непременно найдите его. Покупая краски, похвастались, что нарисуете петуха, – будьте добры. В случае невозможности выполнения обещанного обязательно извинитесь и объясните причину, по которой это произошло.

3. *Проявляйте уважение к малышу.* Ребенок – это полноправный член семьи и общества, поэтому с его мнением нужно считаться. Малыш должен чувствовать, что в определенных ситуациях он тоже может принимать решение, допустим, какую кашу сегодня сварить или на какую площадку пойти гулять. Ну а где позволить ребенку делать свой выбор – решать нам, взрослым! Вместе с тем с 2–3 лет у детей должны быть и свои обязанности, пусть маленькие и простые, те, с которыми они сами легко справятся. Это может быть уборка игрушек, складывание одежды в шкафчик, выбрасывание маленького пакета с мусором, забота о младших, подготовка кровати (своей или родительской) ко сну, гордое возвращение из магазина с пакетом молока, словом – то, что возможно в вашей семье. Как писал великий педагог-новатор А. С. Макаренко, «любовь и уважение к детям обязательно должны сочетаться с требованиями к ним; детям нужна “требовательная любовь”».

4. *Интересуйтесь проблемами ребенка.* Нам, взрослым, может казаться, что беды и разочарования сына или дочки – сущий пустяк. Для ребенка же это очень серьезно, а потому и родителям относиться к этому надо как можно более сочувственно и по-взрослому, ни в коем случае не насмехаясь. Помните о том, что для конкретного маленького человечка эта проблема всегда будет индивидуальной, непохожей ни на чью

другую. Именно поэтому проявляйте уважение, интерес, сопереживание, если нужно, показывая, что вам небезразлично волнение вашего чада. Также не забывайте радоваться вместе с малышом, разделяйте его положительные эмоции, восторг, счастье, поскольку это не менее важно. В противном случае дети перестанут к нам обращаться, а значит – и доверять нам.

5. *Не бойтесь быть слишком мягкими в трудных для ребенка ситуациях*, неважно, мальчик это или девочка. Наша реакция – очень нужный и единственный для ребенка пример возможной помощи, которую впоследствии он сам будет оказывать окружающим. Если малыш упал, пожалейте его, возьмите на руки, обнимите, посочувствуйте ему, поскольку только так он сам сможет научиться быть чувствительным к чужой боли и прежде всего к боли своих близких. «Когда мы чувствуем любовь и поддержку, мы сами стремимся любить других и заботиться о них», – пишет В. Сатир. Черствым, нечувствующим чужие эмоции людям трудно строить отношения и во взрослой жизни.

6. *Обращайте внимание ребенка на то, что вас объединяет*. В непростой ситуации поддержите малыша словами типа: «Мы с тобой оба растерялись, давай еще раз начнем сначала». Когда ребенок понимает, что его мама или папа носят одну с ним фамилию, так же, как и он, замерзают на улице, радуются праздникам и т. п., он становится увереннее в собственных силах.

7. *Не бойтесь ошибаться и сознаваться в своих промахах*. До определенного возраста наших детей мы, родители, – непререкаемый авторитет для них, при этом ребенок должен знать: взрослые тоже могут быть неправы. Если до подросткового возраста ребенок не поймет, что мама и папа совершают ошибки, то период подросткового негативизма (отрицания и разногласий со старшими) будет для всех очень болезненным. Доверие подростка к нам может полностью сойти на нет. «Ребенок не научится принимать собственные недостатки, если все вокруг него безупречно», – пишет Д. Грей в своей книге «Дети с небес. Искусство позитивного воспитания».

Вместе с тем не стоит рассказывать о своих детских и юношеских ошибках, это чревато тем, что ребенок поступит так же. Приведу пример. На одной консультации женщина поделилась со мной своей историей. Ее мама (видимо, в целях профилактики) рассказала ей (тогда еще вполне прилежной ученице старших классов), что ленилась каждый день учить уроки. «Неохота вечером сидеть за столом – утром приду в школу и спишу у кого-нибудь. Только ты так не делай!» – предостерегла она. «Во мне как будто что-то подменили, и после этих слов в тот же вечер я тоже перестала выполнять домашние задания. У мамы ведь все обошлось, чем я хуже?» – призналась женщина. Эту историю она восприняла как важный урок и со своими детьми уже так не поступала.

О таких «подвигах» лучше умалчивать до поры до времени.

8. *Просите, но не приказывайте и не требуйте*. Добиться диалога – значит помочь детям научиться слушать наши просьбы и выполнять их. Жесткие приказы тут не работают. В большинстве семей «рабочий день» ребенка полон приказаний: почисти зубы, убери за собой кровать, положи игрушки на место, не бросай вещи где попало, зашнуруй ботинки, застегнись, марш обедать, заправь рубашку, доешь овощи, не балуйся с едой, прекрати болтать, приberi в комнате, отправляйся немедленно спать, иди спокойно, не беги, перестань шуметь. Постоянные приказания ведут к тому, что маленький человек воспринимает общение с нами как односторонний процесс, в котором нет места ничему, кроме нравочений.

Режим диалога предлагает заменить приказы, требования и понукания просьбой. Вместо того чтобы приказывать: «Почисти зубы», – скажите: «Почисти, пожалуйста, зубы». Вместо того чтобы говорить: «Не бей брата», – попросите: «Пожалуйста, не трогай брата».

9. *Предоставляйте своему ребенку возможность выговориться.* Порой этого бывает вполне достаточно для того, чтобы снять напряжение, которое накопилось у малыша, допустим, за время нахождения в детском садике. Не отмахивайтесь от него.

Многие практикующие психологи активно пользуются различными приемами, помогающими разговаривать ребенка и выстроить с ним доверительные отношения. Как это можно сделать?

- Во-первых, применять открытые вопросы (в которых требуется развернутый ответ). Они начинаются со слов «что», «как», «почему», «каким образом», «где», «если», «какой». Так мы снимаем коммуникативный барьер у ребенка, которому трудно начать рассказывать самому. Сравните закрытый вопрос: «Тебе понравилось сегодня в садике?» и открытый: «Что тебе сегодня понравилось в садике?» Именно на второй вопрос хочется раскрываться и отвечать.

- Во-вторых, задавать альтернативные вопросы, в формулировке которых содержатся варианты ответов: «Ты не хочешь идти играть в футбол, потому что одет слишком неудобно, или тебе не хочется быть в одной команде с Серегой?», «Ты не идешь в садик, потому что тебе не нравятся музыкальные занятия, или ты хочешь надеть новое платье?» Мы делаем предположение, а значит пытаемся понять и помочь.

- В-третьих, можно использовать технику повторения (дословное воспроизведение, цитирование сказанного ребенком). Это покажет малышу, что мы внимательно слушаем и уважаем его слова. Таким образом мы с ребенком на одной волне, а дети это очень ценят.

- В-четвертых, уместно добавлять к собственным фразам цитаты из высказываний сына или дочки («Ты считаешь, что в этих ботинках идти в гости (далее цитата) отстойно?»).

- В-пятых, можно предложить конкретный выход из сложившейся ситуации: «Давай вместе заклеим книжку и отнесем завтра Насте».

- В-шестых, нужно проговаривать эмоциональное состояние ребенка: «Ты очень огорчилась?», «Эта история тебя разозлила?», «Тебе было весело?» С другой стороны, необходимо проговаривать и свое эмоциональное состояние: «Меня это очень расстроило, удивило, рассердило и т. д.». Ребенок должен понимать, что нас волнует его эмоциональное состояние, при этом у мамы тоже есть чувства и эмоции.

Диалоговое общение отличается от манипулятивного умением выражать свои чувства, говорить о них. Мы должны помочь детям понимать не только свои, но и наши чувства и эмоции.

Важно и то, что ребенку, который так тонко чувствует своих близких, необходима уверенность в том, что все счастливы от его присутствия в их жизни. почаще говорите своему малышу, как хорошо, что он у вас есть, и как сильно вы его любите. Известный семейный психотерапевт В. Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Каждому малышу как минимум необходимы четыре объятия ежедневно, а для того, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал, его нужно обнимать не менее восьми раз в день.

## За что нужно наказывать

Диалог предполагает доверие, которое в свою очередь неминуемо поставит вопрос о границах дозволенного и наказаниях за проступки. Когда же начинается эта расстановка границ и звучит первое «нет»?

Примерно в возрасте 2–3 месяцев по маминым интонациям и мимике малыш способен чутко уловить, что маме нравится и когда она им недовольна. Пора! Конечно, все происходит постепенно: с одной стороны, очень медленно, а с другой – незаметно быстро. Самое главное – ребенок не должен постоянно слышать «нет», «нельзя» и т. д. Последствия этого мы уже обсуждали в главе 3.

Настоящее «нельзя» звучит только в действительно опасных ситуациях и обстоятельствах: при контакте с электричеством, с горячим, с транспортом, с большими собаками и т. д. В остальных случаях предпочтительнее объяснять, даже просить и предупреждать, иногда хватает недовольного взгляда. Пробуем договориться с ребенком, объясняя: «Посуда может разбиться, и тогда поцарапаются твои ручки – с ней не играют», «Если промочить ноги, можно заболеть, и на улице не погуляешь», «Сначала – уроки, потом компьютерные игры, иначе можно не успеть сделать важное, получишь двойку». Дело в том, что в действительности любой ребенок не хочет огорчать маму и папу, когда у него нет слишком большого количества непонятных запретов.

Можно предположить, что родители, взаимодействующие с ребенком в режиме диалога, никогда не наказывают своих детей, ведь наказание больше подходит авторитарному стилю общения. На самом деле ни одному родителю еще не удалось полностью избежать наказаний. Очень часто под наказанием подразумеваются только физические действия. Но существуют и вербальные (словесные) наказания, и активные (выкинуть любимую вещь), и пассивные (бойкот). Самый жестокий и опасный вид наказания – отвержение ребенка, безразличие к нему, к его словам, делам и заботам. Это может проявляться в мимике, позе, жестах, поведении, голосе взрослого. Страх остаться без мамы для маленького человечка очень велик. По мнению психолога Е. И. Николаевой, такое наказание воспитывает зависимого человека.

В зарубежной практике воспитания существует такой метод, как тайм-аут. Фрекен Бок из знаменитого произведения А. Линдгрен «Карлсон, который живет на крыше», лишь только познакомившись с Малышом, незамедлительно решила воспользоваться данным методом. Она со словами: «Ах, какая мука – воспитывать!» – закрыла его в своей комнате на ключ. В нашей стране подобные способы воспитания также широко и давно используются под разными названиями, фактически это означает «поставить ребенка в угол», что, как правило, сопровождается словами: «Постой и подумай» (это своего рода темный чулан; вспомните наш замечательный фильм «Приключения Буратино» и воспитательницу Мальвину). Те, кто вырос в Советском Союзе, конечно, читали рассказ о детстве Ленина, в котором маленького Володю наказывали «черным креслом», где нужно было просидеть определенное время. Сегодня, к слову сказать, некоторые психологи рекомендуют его аналог – «тихий стул».

Как и у любого другого метода, у тайм-аута есть сторонники и противники. По своей сути тайм-аут не является методом наказания, это способ снятия напряжения, прекращения истерик и капризов. Предполагается четко лимитированное время, проведенное в одиночестве, которое дается людям на то, чтобы справиться со своими

эмоциями, охладить пыл. Психологи и педагоги (приверженцы этого метода) считают, что продолжительность тайм-аута должна быть по одной минуте на каждый год, прожитый ребенком. Четырехлетний малыш остается запертым четыре минуты, а шестилетний – шесть.

Причем как ребенку, так и родителю, который тоже получает возможность немного остыть и взять себя в руки, порой это просто необходимо. Только взрослый человек способен сам понять, когда ему нужен тайм-аут, а ребенок – нет. В идеале тайм-аут выглядит так: отец или мать оставляет свое чадо в комнате и удерживает дверь закрытой. Если малыш пытается вырваться – это естественное проявление сопротивления. Когда ребенок оказывается один за закрытой дверью, он чувствует, что его все покинули. Именно этот момент и является ключевым для противников данного метода. Маленький человек теряет ощущение безопасности, взрослые вынуждают его самого отвечать за свои чувства и контролировать их, что ему еще пока не по силам, сейчас малышу просто необходимы мама или папа. В результате у ребенка появляется запрет на проявление неугодных родителю чувств.

Многие психологи пришли к выводу, что до определенного возраста наш «цветок жизни» должен чувствовать себя в безопасности, быть уверенным, что в трудную минуту мама будет рядом, а не оставит его одного в темной комнате. Также критикуется и то, что данный метод не панацея, его можно использовать только с очень активными, открытыми, эмоциональными, демонстративными детьми (и то если они не младше 5 лет).

К детям постарше (5–7 лет) тайм-аут вполне применим. Успешной модификацией этого метода является запрет на встречи с друзьями, на использование современных гаджетов и просмотр телевизора, а также ограничение доступа к другим развлечениям в течение определенного времени, пока длится наказание. Если же ребенок сам по себе очень замкнутый, скрытный, если он с трудом строит взаимоотношения с другими, традиционный тайм-аут (остаться наедине со своими мыслями) может только усугубить эти качества, а также ударить по самооценке, будет способствовать развитию неуверенности.

Существует метод естественных последствий, который великий философ-гуманист Жан-Жак Руссо рекомендовал как успешный педагогический прием. Стоит заметить, что многие родители пользуются им интуитивно. Его суть заключается в том, чтобы помочь ребенку осознать последствия его неправильных действий. Если 3–4-летний человек в который раз опрокинул на себя чашку с компотом, не надо сразу его переодевать. Дискомфорт от мокрой холодной одежды заставит ребенка в другой раз быть осторожнее. Если ваш ребенок потерял важные для него вещи, не спешите покупать новые. Это научит его быть бережливее. Метод естественных последствий не только служит наказанием за проступки, но и помогает скорректировать характер, привычки, поведение ребенка. Это касается и слишком активных, и чрезвычайно медлительных детей. Из-за своей несобранности и поспешности ребенок может испачкать одежду и потратить вдвое больше времени на сборы, а из-за неторопливости и нерасторопности опоздать на интересную экскурсию или на долгожданный баскетбольный матч.

В народе говорят, что воспитывать можно кнутом и пряником. Наказание и поощрение – действительно самые успешные методы педагогики, при этом кроме них существует еще и подкрепление (положительное и отрицательное). Приведу пример: мать отлупила сына за то, что тот ловил рыбу, стоя босым в ледяной воде. Мальчик очень разозлился и стал ловить рыбу, прогуливая школу (назло родителям), то есть в то время, когда мать

наверняка его не заметит (негативное подкрепление). В этом случае подросток обучился новому действию – прогуливанию уроков.

Подкрепление существует для того, чтобы ввести новый элемент в поведение, тогда как наказание направлено на изъятие его из практики. Наказание и поощрение могут быть отсроченными во времени. Допустим, хорошо спел песенку на утреннике – вечером мама купила новую игрушку; получил двойку – пропустил просмотр футбольного матча на выходных. Подкрепление же всегда следует за поступком, поведением ребенка.

Цель наказания – помешать развитию определенного стиля поведения, а вот результат подкрепления – увеличение вероятности того, что подобное поведение будет повторяться. Однако в реальной жизни многие родители путают негативное подкрепление с наказанием и, желая наказать ребенка, негативно его подкрепляют (то есть вместо того, чтобы изъять определенный элемент поведения, закрепляют его).

Нужно ли наказывать совсем маленьких деток, которые неожиданно для своих родителей вдруг начинают хулиганить на улице, бить других детей, толкаться и безобразничать?

Представим ситуацию. Смышленая девочка полутора лет, которая уже отлично разговаривает для своего возраста, играя в песочнице, вдруг неожиданно бросает песок в лицо другому ребенку. Обе мамы в панике. Девчушку ругают, уводят в соседний угол. Через пару минут она сыплет песок очередной жертве на голову. Мама под аккомпанемент девчачьих слез объясняет дочери ее плохое поведение, и они уходят на другую площадку. Или такую ситуацию: трехлетний мальчик на игровой площадке выталкивает из детской машинки всех, кто пытается в нее забраться. Мама пытается его умирить, но парень продолжает свое. Еще один пример: девочка (2,5 года), копаясь в песке, бьет лопатой всех малюток, которые к ней приближаются. Родители уводят своих детей в сторону от этой проказницы. Одна моя знакомая рассказала мне историю о том, как ее сын, весьма общительный и доброжелательный мальчуган, по приходу в детский сад начал кусать всех детей. Как потом выяснилось, он таким образом выплескивал свою обиду на тех, кто, по его мнению, не обращал на него должного внимания.

Как только ребята начинают самостоятельно ходить, некоторые из них уже активно проявляют на улице агрессию по отношению к другим детям. Мамы часто обращаются к психологам с вопросами по этому поводу. Причем обе стороны – родители, чьи дети страдают от подобных случаев, и родители, чьи дети сами ведут себя агрессивно.

Для начала давайте разберемся с термином. Что мы называем агрессией и бывают ли вообще агрессивными дети? По определению, *агрессия и агрессивное поведение всегда предполагают умышленное, целенаправленное причинение вреда другому человеку, животному или предмету.*

Почему малыши ведут себя подобным образом? Они делают это спонтанно или с твердыми намерениями? Однозначного ответа нет. Психологи считают, что тому есть несколько причин.

1. Ребенок плохо себя чувствует: он приболел, не выспался, голоден и т. д. Поэтому он капризничает: все раздражает и расстраивает его – неважно, кто и что вокруг. Как правило, это разовое поведение, поэтому нужно устранить причину капризов или уйти в «безопасное место».

2. Ребенок имеет некоторые особенности поведения: синдром гиперактивности, нервное перевозбуждение, синдром дефицита внимания, детские неврозы. В этом случае маме нужно быть особенно внимательной и терпеливой, перенаправляя энергию своего

чада в позитивное русло. Возможно, в какой-то острый период надо гулять подальше от других деток.

3. Ваш кроха таким образом проявляет эмоции, может быть, даже самые позитивные. Дети только учатся их испытывать и примерять на себя. В этом случае нужно сразу объяснить ребенку, почему так делать нельзя, что произойдет, если он будет продолжать так себя вести. Самое важное – продемонстрировать, что можно по-другому показать свою радость от встречи или общения (протянуть руку, погладить по спинке, обнять). Если детей не научить, то они могут проявлять себя подобным образом очень долго. Допустим, всем взрослым хорошо понятны причины того, что мальчики в школьном возрасте дергают девочек за косички. Причем в этом примере есть и доля следующей причины.

4. Ребенок таким способом получает внимание – мамы, папы, воспитателя или другого ребенка. «Если ударить кого-то из детей, то папа обязательно начнет со мной разговаривать», – замечает ребенок. В этом случае не стоит сразу же проявлять интерес к малышу. Нужно ограничиться лишь словами, что так делать плохо, можно сменить обстановку. Если сразу начать активно заниматься ребенком и играть с ним, в следующий раз он будет добиваться нашего внимания таким же способом. Впоследствии дома, на прогулке надо больше общаться с таким малышом.

5. Отстаивание личного пространства. Игрушки, песочница, качели тоже в него входят. Неслучайно многие уже довольно большие дети 3–5 лет заявляют во всеуслышание: «Эта моя горка (мои качели, моя карусель, мой домик)». Это возрастная особенность, постепенно такое поведение пройдет, но только в том случае, если мы, взрослые, будем рядом и сможем спокойно и мирно объяснить, что к чему.

6. Ревность: «Мама (папа, сестра, брат) – моя (мой), и только моя (мой)! Никто не смеет с ней (с ним) разговаривать, играть, стоять рядом». Примерно так мыслят дети. Очень часто именно эта причина является первостепенной в семьях, где недавно появились братик или сестренка. Причем открыто ревность к младшим в семье дети, как правило, не проявляют, ведь мама говорит: «Надо любить сестренку, братишку». Зато неосознанно маленький человечек переносит это чувство на других детей и взрослых. С таким ребенком надо больше общаться, он должен чувствовать не только родительскую заботу о нем, но и свою нужность.

7. Проверка границ дозволенного. Провокации: «Что сделает папа, когда я кину в мальчика бегемотиком? А как поведет себя мама?» Ребенок тонко выстраивает свои отношения с людьми, пробует свои силы. Здесь важно четко, не меняя своей позиции (и вчера нельзя, и сегодня, и завтра тоже будет нельзя), доносить до малыша правила поведения или общения. Необходимо также договориться с родственниками, что все будут одинаковы в своих требованиях и не станут играть в «добрых и злых полицейских».

8. Домашние проблемы. Толчки кого-то в спину, шлепки по лицу помогают ребенку снять напряжение, что для него невозможно осуществить с другими людьми и при других обстоятельствах.

9. Так называемый перенос эмоций: «Злюсь на эту тетю, но ее ударить нельзя, поэтому ударю ее дочку». Иногда это становится очевидным, если дома наедине задать дочери или сыну прямой вопрос: «Тебе не нравится тетя Таня?»

10. Ребенок по-другому не может объяснить, что ему не нравится, поскольку он еще просто не умеет хорошо и внятно говорить или его не слышат (мама отвлеклась).

Подытожим: такое поведение маленьких детей вряд ли можно назвать агрессивным

или жестоким. Получается, что подобным образом чаще всего ведут себя те детки, которые:

- а) еще не умеют выражать свои эмоции;
- б) чувствуют недостаток внимания, заботы;
- в) болезненно переживают семейные неприятности;
- г) еще не определились с правилами и нормами, принятыми в обществе.

Все это позволяет нам сделать вывод: прежде чем наказывать, нужно разобраться в причине нежелательного поведения, возможно, после ее устранения отпадет необходимость корректировать это поведение.

А теперь посмотрим на ситуацию со стороны мамы, ребенка которой обидели. Конечно (так поступает большинство мамочек), сына или дочку можно отвлечь на что-то другое или забрать с этой злополучной площадки. Но давайте разберемся, какой тогда опыт получит ребенок. Стратегия переключения внимания (кстати, манипулятивная) хороша и действенна – малыш отвлекся и забыл. Стратегия ухода нужна скорее маме, чтобы не получить больше негативных эмоций, а может, и физических увечий. Ребенок же, которого уводят с площадки, скорее всего будет сопротивляться и плакать еще больше, ведь он «не доиграл». И та и другая стратегии с точки зрения опыта не очень-то эффективны. А что, если, дав ребенку выплакаться, спросить его, как он себя чувствует: ему больно, неприятно, обидно? А что чувствует другой ребенок? Чего он хотел? Что можно было бы сделать на своем месте? На месте обидчика?

А затем стоит сказать: «Поступать так, как тот мальчик, нехорошо: видишь, как тебе плохо? Никогда не делай так. Конечно, сам мальчик хороший, плохой не он, а его поступок». Большинство детей способны понять это и перенести на свои взаимоотношения.

Одной из причин агрессивного поведения человека является копирование образов, моделей агрессии из социального окружения. Существуют исследования, в которых доказывается, что дети, посещавшие детские сады, являются более агрессивными, чем те, которые не посещали подобные заведения. «Так что же, не ходить в детский сад?» – спросите вы. Ходить! Но подготовленными! Желательно, чтобы первый опыт сложного взаимодействия с ровесниками ребенок получил тогда, когда рядом есть авторитет и надежная опора – мама: не только защита, но и грамотный помощник, благодаря которому кроха вынесет из ситуации важный положительный опыт. *Из негативного получить позитивное!*

Самый главный принцип наказания – это индивидуальный подход. Любое наказание может быть эффективным с одним ребенком и не только бесполезным, а даже очень опасным с другим. Это зависит прежде всего от темперамента и личностных качеств человека. Есть дети, у которых чувства вины, стыда развиваются очень рано и начинают активно влиять на их мышление и поступки.

Приведу в пример историю, которую рассказала мне одна женщина среднего возраста. Когда ей было около 4–5 лет, в детском садике, куда она ходила, произошел случай, который запомнился ей на всю жизнь. Однажды, когда дети гуляли на детской площадке, двое мальчишек крепко подрались, а воспитательница по какой-то причине упустила этот момент. Далее последовал серьезный поучительный разговор, во время которого прозвучал вопрос: «Кто видел драку?» Несколько человек из группы радостно закричали: «Я!» (в их числе была и наша героиня). «Конечно, драться с одноклассником очень плохо, – продолжила воспитательница, – но еще хуже видеть драку и не остановить ее!»

«И она с укором посмотрела на нас. Помню, как у меня внутри что-то сильно защемило. Я проплакала от стыда весь тихий час и дома весь вечер тоже сильно переживала», – вспоминает женщина. На следующий день ее мама и папа вместе пришли в садик, чтобы выяснить, что же все-таки произошло. Воспитательница рассказала о случившемся и добавила, извиняясь: «Таким детям, как ваша дочь, для наказания достаточно одного строгого взгляда».

Итак, наказание должно быть необходимым и неоскорбительным, но при этом ощутимым. Наказывая детей, очень важно помнить о следующем:

- нужно, чтобы ребенок точно понял, почему так делать плохо;
- родитель должен добиться, чтобы маленький человечек сначала почувствовал, что его все равно любят и плохой не он сам, а его поступок, только затем можно наказывать за конкретное поведение. Вечером перед сном еще раз скажите, что вы любите ребенка не за что-то, а просто потому, что он есть;
- нельзя наказывать за то, что раньше разрешалось. Иначе у ребенка возникает чувство растерянности, непонимания, а впоследствии он перестает верить нам и принимать всерьез наши требования, тогда наказания перестанут быть эффективными.

И последнее: наказывая ребенка, лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое, считает известный знаток детской психологии профессор Ю. Б. Гиппенрейтер. Под этим подразумевается, что в наказание можно отменить какое-то важное для сына или дочери событие (поход в кино, на праздник), лишить сладкого. Иначе ребенок может перестать верить в свое «положительное начало» и со временем потеряет уверенность в своих силах, начнет сомневаться во всем.

Маленькие дети с огромным энтузиазмом стараются оправдать оказанное им доверие. Только зная, что в них верят, они могут доверять другим. Знание того, что родители всегда помогут, дает возможность многое преодолеть.

# Почему ребенок не слушается

*Превратить шалость в мудрость.*

*Ш. А. Амонашвили*

«Тебе-то хорошо, вон у тебя какой послушный сын!» – часто слышу я на улице от своих коллег-мамочек. От чего же зависит послушание ребенка? Только ли от индивидуальных особенностей малыша?

Выделим пять больших областей, в которых находятся **причины послушания/непослушания**.

1. *Наследственные, генетические особенности* – это то, что не изменяется на протяжении всей нашей жизни, но при этом проявляется и развивается. Здесь темперамент, который лежит в основе характера, задатки как основа способностей и другие индивидуальные особенности человека.

2. *Различные особенности поведения* ребенка (физического или психического свойства). Сюда мы отнесем синдром гиперактивности, повышенную чувствительность, синдром дефицита внимания, аутичность (не заболевание, но свойство личности, связанное с нарушениями в социальной и эмоциональной сферах, уходом в мир своих переживаний) и др.

3. *Влияние стресса*, чаще вызванного семейными проблемами. *Постоянный стресс* – ссоры родных людей, плохие условия для физического и психического развития, психологическая неготовность матери к заботе о ребенке и многое другое. *Временный стресс* – переезд, развод родителей, вынужденные расставания с матерью, беременность матери, появление брата или сестры, поездки, болезни, приучение к садику, посещение поликлиники.

4. *Кризисы в развитии*. Многие родители слышали о них и, рассказывая об упрямстве, капризах, агрессивном поведении или истериках своего ребенка, многозначительно на них ссылаются.

К кризисам в психологии относят *неожиданные негативные (с точки зрения родителей) изменения в поведении ребенка, которые всегда характеризуются появлением нового: речи, самостоятельности, воли, ответственности. Кризисы являются переходом к новой ступени развития.*

Один из первых отечественных психологов Л. С. Выготский выделил следующие возрастные кризисы детей:

- кризис новорожденного – отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста;
- кризис 1 года – начало активного познания окружающего мира, которое связано с легкостью самостоятельного передвижения. Основными признаками принято считать проявление упрямства, настырности, непослушания, требование повышенного внимания;
- кризис 3 лет – кризис самостоятельности. Основные признаки: упрямство, своеволие, ревность, строптивость, попытки самостоятельных действий и решительный отказ от выполнения необходимых процедур, обида, недовольство, непоследовательное и противоречивое поведение;

- кризис 7 лет – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом. Рождение нового уровня самостоятельности, ответственности и активное развитие волевых процессов;

- кризис подросткового возраста (13 лет). Это период, когда наше дитя уже не ребенок, но еще и не взрослый, с родителями ему быть уже не хочется. К взрослым большинство подростков испытывают негативизм, недоверие. В их поведении часто присутствуют нелогичность, противоречивость. Подростки ищут друзей как среди своих сверстников, так и среди ребят постарше, а иногда даже среди взрослых, которые их понимают. Этот кризис, в отличие от остальных, осложнен значительными физиологическими изменениями, которые связаны с гормональными перестройками.

Мудрую мысль высказал по поводу кризисов известный психолог А. Н. Леонтьев: «В действительности кризисы отнюдь не являются неизбежными спутниками психического развития. <...> Кризисов вовсе может не быть, если психическое развитие ребенка складывается не стихийно, а является разумно управляемым процессом – управляемым воспитанием».

Будем последовательны в своих действиях, наберемся терпения и начнем воспринимать ребенка как маленькую, но уже личность, которую есть за что уважать, и тогда воспоминания о кризисных периодах не будут такими негативными, как сетуют некоторые родители.

5. *Частные* – это те причины, которые возникают вследствие нарушения взаимопонимания с ребенком.

Первые четыре причины нужно осознать, но в большинстве своем справиться с ними сложно. Можно либо принять их как данность (например, индивидуальные особенности, болезни ребенка, особенности поведения), либо попытаться минимизировать (допустим, расставания с матерью, поездки, посещение поликлиники и т. д.).

Частные же причины как раз и составляют ту область, где мы можем что-то изменить и улучшить. Рассмотрим их подробнее с примерами и рассуждениями о том, как можно поступить.

## Частные причины детского непослушания

1. *Ребенка отвлекают от интересного занятия или игры.* Игра в самом разгаре, а мама пытается заставить дочь или сына одеться и пойти гулять. Что сделать, чтобы избежать детского недовольства и слез? Можно включиться в игру и направить ее в нужное родителю русло. Другой вариант – заинтересовать малыша тем, что необходимо нам. Дети очень часто целиком уходят в мир игры, воспринимая ее очень серьезно. В рассказе «Честное слово» Леонид Пантелеев показывает, как можно выстроить отношения, которые способны помочь совсем незнакомым людям – взрослому мужчине и маленькому мальчику – разрешить непростую (в этическом смысле) ситуацию. Это пример диалогового общения, при котором все манипулятивные и авторитарные приемы оказались бы бесполезными.

Около <...> стены стоял маленький мальчик лет семи или восьми и, опустив голову, громко и безутешно плакал.

Я подошел и окликнул его:

– Эй, что с тобой, мальчик?

Он сразу, как по команде, перестал плакать, поднял голову, посмотрел на меня и сказал:

– Ничего.

– Как это ничего? Тебя кто обидел?

– Никто.

– Так чего ж ты плачешь?

<...>

– Я на скамейке сидел, а тут какие-то большие ребята подходят и говорят: «Хочешь играть в войну?» Я говорю: «Хочу». Стали играть, мне говорят: «Ты сержант» <...> «Тут у нас пороховой склад – в этой будке. А ты будешь часовой... Стой здесь, пока я тебя не сменю». Я говорю: «Хорошо». А он говорит: «Дай честное слово, что не уйдешь».

– Ну?

– Ну, я и сказал: «Честное слово – не уйду».

– Ну и что?

– Ну и вот. Стою-стою, а они не идут.

– Так, – улыбнулся я. – А давно они тебя сюда поставили?

– Еще светло было.

– Так где же они?

Мальчик опять тяжело вздохнул и сказал:

– Я думаю – они ушли.

– Как ушли?

– Забыли.

– Так чего ж ты тогда стоишь?

– Я честное слово сказал...

Я уже хотел засмеяться, но потом спохватился и подумал, что смешного тут ничего нет и что мальчик совершенно прав. Если дал честное слово, так надо стоять, что бы ни случилось, хоть лопни. А игра это или не игра – все равно.

<...> И тут мне вдруг в голову пришла счастливая мысль. Я подумал, что если

освободить мальчика от честного слова, снять его с караула может только военный, так в чем же дело? Надо, значит, идти искать военного.

<...> Мальчик стоял на том же месте, где я его оставил, и опять – но на этот раз очень тихо – плакал.

<...> Увидев командира, мальчик как-то весь выпрямился, вытянулся и стал на несколько сантиметров выше.

– Товарищ караульный, – сказал командир. – Какое вы носите звание?

– Я – сержант, – сказал мальчик.

– Товарищ сержант, приказываю оставить вверенный вам пост.

<...>

– Есть, товарищ майор. Приказано оставить пост.

<...>

– Молодец, товарищ сержант, – сказал он. – Из тебя выйдет настоящий воин. До свидания.

<...> Мальчик, у которого такая сильная воля и такое крепкое слово, не испугается темноты, не испугается хулиганов, не испугается и более страшных вещей.

А когда он вырастет... Еще не известно, кем он будет, когда вырастет, но кем бы он ни был, можно ручаться, что это будет настоящий человек.

Я подумал так, и мне стало очень приятно, что я познакомился с этим мальчиком.

2. *Ребенку скучно, неинтересно.* Волевые процессы, благодаря которым мы можем быть усидчивыми, внимательными, спокойными, у детей еще не развиты. Даже к школьному возрасту далеко не каждый ребенок может выдержать 40–45 минут на уроке, что уж говорить о совсем юных созданиях... Поэтому зачастую ребенок ведет себя плохо только лишь из-за того, что ему тоскливо, неинтересно и скучно. Приведу в пример нестандартную историю, рассказанную мне одной знакомой. Открытое занятие в детском саду, на котором присутствуют педагоги и родители. Все волнуются, воспитатель и 5–6-летние дети демонстрируют свои знания и умения. Одна девочка быстро все схватывает, раньше всех стремится отвечать на вопросы, словом, рвется в бой. Наконец, ей становится неинтересно, тем более что воспитательница на занятии пытается активизировать всех детей, даже самых медлительных. Девочка с места начинает выкрикивать ответы за своих одноклассников (иногда даже до того, как полностью прозвучит вопрос или за гадка), проявлять активность, мешая тем самым и без того тревожной воспитательнице. В результате педагог не выдерживает и выставляет проказницу за дверь. Через некоторое время в группу врывается нарушительница спокойствия верхом на швабре и с криком: «Я Баба-яга!» начинает носиться по всему залу. Покрасневшая мама выводит девочку за дверь. На вопросы мамы, почему она так себя вела, дочь ответила: «Я хо тела всех повеселить, ведь было так скучно, ничего нового».

Маленьким детишкам необходимы новизна и частая смена видов деятельности. Немного повзрослев, дети также используют различные хитрости, чтобы сделать свою жизнь интереснее и разнообразнее. Иногда благодаря этому мы находим для себя что-то очень важное. Петр Кулешов, бессменный ведущий телевизионного шоу «Своя игра», рассказывает: «В детстве я частенько симулировал недомогание, чтобы не ходить в школу. Оставался дома и слушал радио. Обожаю “Театр у микрофона”».

3. *Ребенок создает ситуации проверки границ.* Малыш хочет понять, насколько и до какой степени это «нельзя», он пытается нарушить запреты, чтобы отменить или смягчить

их. Он незаметно пробует конфету и понимает, что запретный плод сладок! Значит, все «нельзя» очень даже «можно». С другой стороны, он проверяет на прочность границы «разных государств»: мамы, папы, бабушки, сестры. К определенному возрасту, примерно к 2–3 годам, дети уже отлично знают, как с кем себя вести.

#### *4. Эффект присутствия мамы.*

Анекдот. У ребенка истерика. Входит папа:

– Что случилось, дочка?

– Уйди, папа, это я не тебе, а маме плачу!

Большинство родителей замечают, что присутствие других людей часто положительно сказывается на поведении ребенка. Это связано с тем, что дети еще не знают точно, что можно себе позволить с дядей, тетей, бабушкой, и поэтому контролируют себя, свое поведение, а значит, находятся в некотором напряжении. Затем с мамой детки расслабляются и могут капризничать, зная, что и как можно делать. Кроме того, как правило, гости уделяют больше времени ребенку. У матери такой возможности меньше из-за домашних дел, а малышу нравится постоянно быть с кем-то, и теперь он требует маминого внимания.

*5. Желания ребенка не совпадают с требованиями или желаниями родителя.* Чаще всего мама и папа уверены, что правы, и начинают использовать позицию силы. Подумайте, а действительно ли то, что вы требуете, так важно. Например, мама заставляет дочь надеть именно эту кофточку, а та отчаянно сопротивляется. На улице прохладно, и мама чувствует себя абсолютно правой, когда с криками и истерикой одевает ребенка. А может, маме стоит остановиться и выяснить причину нежелания девочки надевать эту вещь? Родители пытаются заставить ребенка посещать музыкальную школу, заниматься танцами, работать на даче. Вырастая, ребенок ненавидит свой музыкальный инструмент, все, что имеет отношение к танцам и даче, потому что с этим связаны преимущественно отрицательные эмоции.

*6. Мы не понимаем, что на самом деле хочет малыш, что с ним происходит.* Большинство родителей знают, как трудно бывает заставить детей одеваться на улицу, особенно если малыши еще в том возрасте, когда говорить хорошо не умеют и объяснить не могут. Это одна сторона проблемы.

Другая сторона заключается в том, что, чуть повзрослев, ребенок может по каким-то причинам бояться в чем-то признаться. Однажды моя пятилетняя дочь, придя из детского садика, твердо заявила, что больше туда не пойдет. Весь вечер мы тщетно пытались выяснить, что произошло. На следующее утро мне удалось уговорить ее пойти в садик, но настроение у нас обеих было совсем не благоприятное для хорошего дня. На мой вопрос воспитательница только пожала плечами... Вечером, когда я пришла забирать дочь, нянечка вспомнила незначительную, на ее взгляд, историю. День назад, разыгравшись, моя девочка (всегда очень аккуратная) подпрыгнула и нечаянно сбила градусник, который даже не разбился, а лишь немного погнулся. Никто из взрослых не обратил на это особого внимания, но этой неприятности было достаточно, чтобы у дочери возникли негативные эмоции по отношению к посещению садика.

Когда дети ведут себя плохо, они таким своим поведением передают взрослым какие-то важные сообщения, которые не в состоянии выразить словами и не умеют передать по-другому. Поэтому фраза «Счастье – это когда тебя понимают» подходит как нельзя лучше.

### ***ПРИТЧА «ДЕВУШКА И ПЕЧЕНЬЕ»***

Девушка ожидала в аэропорту свой рейс, который был задержан на несколько часов. Она купила книгу, пачку печенья и села в кресло. Рядом с ней было место, где лежала пачка печенья, а в следующем кресле сидел мужчина, который читал журнал. Девушка взяла печенье из пачки, и мужчина сделал то же самое! Ее это удивило, но она ничего не сказала и продолжила читать. И каждый раз, когда она брала печенье, мужчина тоже продолжал его брать из той же упаковки. В какой-то момент девушка сильно разозлилась, но не захотела устраивать скандал в переполненном аэропорту. Когда в пачке осталось только одно печенье, она подумала: «Интересно посмотреть, что сделает этот невежа?» Мужчина взял печенье и, разломив его пополам, протянул ей, не поднимая глаз. Это было слишком! Девушка встала, собрала свои вещи и ушла...

Позже, когда она села в самолет и полезла в сумочку, то увидела в ней нетронутую пачку печенья... Человек, которого она считала невежей, на самом деле делился с ней своим печеньем.

Прежде чем гневаться, задумайтесь: может быть, неправы именно вы!

1. *Ребенку необходимо удовлетворить свои жизненные потребности.* Мы с сыном часто во время прогулок ходили на пруд кормить уток. Хлеб, который мы брали с собой, был предназначен для птичек, поэтому малышу никогда и в голову не приходило съесть его самому (я принципиально приучала его кушать только дома, за своим столом). К моему удивлению, многие окружающие нас дети не могли отказать себе в удовольствии откусить кусок-другой, а то и съесть весь хлеб. На примере одной знакомой девочки я поняла, что ребенок может быть просто-напросто голодным, например, из-за отказа позавтракать дома. Кроме того, ему может быть холодно, неудобно, дискомфортно, возможно, ему хочется спать, но приемлемые способы удовлетворения этих желаний отсутствуют. В результате маленький человечек капризничает, не слушается, а подросток может даже пойти на воровство, шантаж или обман.

2. *У ребенка есть желание подражать кому-то или попробовать что-то новое.* В возрасте 2,5–3 лет дети начинают активно копировать поведение старших братьев или сестер. Если старший ребенок кричит на мать и не слушается, младший может вести себя схожим образом. Кроме этого плохое поведение может быть следствием увиденного на улице: один малыш полез под машину – двое за ним. Дети развиваются благодаря подражанию, копированию поведения других, причем изначально без понимания того, что хорошо, а что плохо. Экспериментирование также необходимо любому малышу для познания мира. Им хочется многое попробовать, примерить на себя, чтобы сформировать собственное отношение к этому явлению. Нам, взрослым, необходимо заложить в наших детях понимание того, что хорошо, а что плохо, кропотливо объясняя, что, как и почему.

Самое сильное, причем иногда не сразу заметное влияние на поведение детей оказывают сами родители. Дети как будто запрограммированы на подражание родителям. Если мама и папа проявляют уважение к старшему поколению, их дети будут так же со временем вести себя по отношению к ним, просто потому что другого образца поведения у них не будет. Если родители умеют вести себя спокойно и доброжелательно со скандалящим малышом, он тоже постепенно научится сдерживаться, оставаться спокойным, когда его захлестывают сильные эмоции.

3. *Ребенок стремится привлечь внимание, выбирает демонстративный тип поведения.* Это желание появляется у некоторых детей в очень раннем возрасте, а у других отсутствует вообще: все дело в индивидуальных особенностях человека. Привлекать

внимание дети пробуют разными способами, в том числе и запрещенными.

4. *Ребенок потерял веру в свои силы, в собственный успех.* В результате дети могут вести себя в соответствии с негативными ярлыками, прозвищами, которыми однажды были наделены. Это возникает уже в старшем возрасте, приблизительно после 10 лет. Есть такое психологическое правило: если ребенку навешивают определенный ярлык, он старается ему соответствовать. Допустим, слывет Вася хулиганом в классе, значит, ему всячески надо поддерживать свою репутацию: подкладывать кнопки на учительский стул, срывать уроки, ломать доски и т. д. Так Вася ощущает свою значимость, уникальность и необходимость своего существования. Важно то, что это последствия низкой самооценки, неуверенности в своих силах, результаты негативного прошлого опыта, закрепившегося у ребенка. Интересно, что позитивные ярлыки работают точно так же. Поэтому любой маленький человек должен понимать, что есть нечто хорошее, что он делает превосходно, а может, и лучше всех!

### ***ПРИТЧА О РЫЦАРЕ И ЕГО ЖАЖДЕ***

Шел рыцарь по пустыне. Его мучила жажда. Вдруг перед собой он увидел озеро, а возле него – дракона. Достал рыцарь меч и начал биться с драконом. Бился сутки – отрубил ему одну голову. Бился вторые – отрубил вторую голову. Бьется третьи сутки. И вдруг последняя голова дракона спрашивает:

- Рыцарь, а ты чего хотел-то?
- Пить, – отвечает рыцарь.
- Ну так и пил бы...
- Но ведь я же рыцарь, я должен сражаться с драконом...

5. *Ребенок делает что-то назло – проявляет ответную реакцию на запрет или хочет отомстить взрослому.* Как только ребенок начинает понимать, что существуют неприемлемые способы поведения, он может начать этим пользоваться с целью достижения желаемого. Например: «Мама не разрешила взять на улицу велосипед – разбросаю все игрушки. Таким своим поведением я наказываю вас, непонятливые взрослые (родители и учителя), за...» Конечно, такое поведение чаще демонстрируют дети постарше (после 3 лет), а если оно закрепилось, то в подростковом возрасте его следствием может быть тайное курение, трата денег и др.

Все причины непослушания детей перечислить очень сложно, мы остановились на самых распространенных. Понять, какая именно причина движет вашим ребенком, непросто, ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Допустим, ваш «цветок жизни» перестал убирать за собой игрушки. Скорее всего, это связано с возрастным кризисом 3 лет, тогда вам просто-напросто нужно запастись терпением и помнить, что капля камень точит: неустанно напоминайте малышу об уборке и самое главное – пусть вместе, но непременно убирайтесь в его комнате: кроха должен привыкнуть к порядку.

А может быть, малыш таким образом хочет привлечь ваше внимание, в этом случае не идите у него на поводу, но в других обстоятельствах постарайтесь почаще заниматься со своим чадом.

Еще один вариант: ребенок не доиграл и потому не хочет разбирать «мост», «дом», «гараж», что, на наш взгляд, выглядит как обычный беспорядок. Тогда можно или уступить, или, включаясь в игру, «приехать» на тракторе и перенести постройки на новое место.

Вполне возможно также, что ребенок проверяет границы дозволенного или у него

срабатывает эффект присутствия мамы. В этих случаях по возможности старайтесь дать малышу шанс совершить этот подвиг – уборку игрушек – вместе с другим членом семьи.

Все вышеперечисленное показывает, что в зависимости от причины непослушания способы справиться с проблемой могут быть разными.

Будем помнить, что естественным следствием непослушания является наказание самой жизни. Малыш, которого ударила входная дверь, поплачет и поймет, что стоять здесь действительно опасно; дотронувшись до горячего утюга, ребенок надолго запомнит это ощущение; полученная в школе двойка за невыученный урок заставит его в дальнейшем изменить свое отношение к подготовке домашнего задания, и, возможно, впервые в той или иной ситуации дети почувствуют смысл родительского требования. Такой опыт очень ценен, главное, чтобы неприятность, которую испытает маленький человечек, была более или менее безопасна и нетравматична.

## **Мы с тобой одной крови – ты и я**

Эта ключевая фраза Маугли из произведения Киплинга звучит как заклинание. Если переложить ее на современный психологический язык, то, по словам некоторых специалистов в области общения, мы имеем дело с манипуляцией чистой воды, ведь благодаря ей Маугли покорило все вокруг. Другое мнение: это универсальный способ эффективного взаимодействия, помогающий людям понять друг друга («Мы с тобой похожи!»).

Между матерью и ребенком существует не только кровнородственная, но и тесная психологическая связь, которая проявляется в освоении ребенком личного пространства.

Вначале мама является для нас самой первой необходимостью: тепло, уют, защита, еда, общение, возможность получать положительные эмоции и избегать отрицательных. Это целая вселенная, границы которой проявляются не сразу. Поэтому в нашей глубинной памяти остается образ собственной неотделенности, симбиотической связи с матерью.

Постепенно мама становится окном во внешний мир, через которое мы вступаем с ним в контакт. Примерно до двух лет у нас обозначаются первые границы, первоначально такой границей, щитом, барьером является сама мать, за пределами этой невидимой полосы мы чувствуем себя неуютно.

Если мама во время прогулки разговаривает с другими людьми, это мешает малышу, поскольку нарушает его личное пространство и заставляет защищать и отстаивать его. Кроха в этой ситуации реагирует как умеет: плачет, кричит или капризничает, может даже ударить непрошеного гостя. Многие называют такое поведение ревностью. Маме в этом случае иногда достаточно просто взять сына или дочку на руки, обнять, то есть сузить и защитить пока еще общее личное пространство.

В то же время мама для нас становится источником удовлетворения потребностей, что закладывает основы различных взаимоотношений с другими людьми. К слову сказать, личное пространство – это не только мама, но и все, что окружает нас в детстве, в том числе игрушки, комната. Поэтому обвинять ребенка в жадности и стыдить его за то, что он не дает свои игрушки другим детям, просто не имеет никакого смысла. Кому из взрослых понравится, если в его квартиру вдруг подселится некто, пусть даже родственник, и начнет пользоваться его ванной, туалетом, есть его еду? Примерно то же чувствует и ребенок.

Мама выступает для нас источником опасности, потому как из внешнего мира именно

через нее поступает информация об угрозах и неприятностях. Она видится всемогущей и всемогущей, она знает ответ на любой вопрос, ее позиция не ставится под сомнение.

К концу второго года жизни и особенно с 3 до 5 лет личное пространство маленького человека становится только его личным, оно как бы освобождается от матери. Именно поэтому родители, которые привыкли спать вместе со своими детьми, могут заметить, что ребенок вдруг захочет иметь свою кровать и свое спальное место – личное пространство. Также в этот период малыш легко начинает общаться с другими детьми и подходить к ним ближе к другим людям.

Мама – наше зеркало, возвращающее нам наши же эмоции, аффекты, в силу чего мы можем воспринимать их как наблюдатели. Таким образом складывается самосознание. Получаемая информация оказывается весьма расплывчатой и не очень понятной ребенку, поэтому мы в первую очередь воспринимаем ту, которая нам нравится, соответствует нашим первым интересам.

Наблюдаю ситуацию. Мама, видя, как у ее четырехлетнего сына в песочнице пытаются одолжить машинку, подстрекает своего малыша: «Не давай, она же твоя!» Ребенок, поддерживаемый родительницей, не без удовольствия начинает отчаянно отнимать игрушку и колотить своего обидчика. Тот отступает. Что дальше? Теперь мальчик будет уверен, что свое отдавать нельзя! Желание матери понятно – ее сын должен быть сильным, должен уметь защитить себя и свое имущество. Но как тогда общаться с другими? Также через силу, самоутверждение.

Ко времени поступления в школу наше личное пространство практически исчезает. Завязываются первые отношения со сверстниками, формируется новое отношение – отношение к учителю. До подросткового возраста личное пространство минимально. Но затем оно постепенно увеличивается, и чем старше человек, тем труднее ему завязывать новые отношения. Большинство взрослых комфортно чувствуют себя лишь на расстоянии двух вытянутых рук. Ведь именно рукопожатие фиксирует для нас ту границу, за которую другой человек не должен заходить.

На протяжении детства мы большую часть времени, важную часть жизни проводим в семейном взаимодействии. Ребенок начинает помнить себя и события, в которых он участвует, примерно с 3,5–4 лет, но это не повод думать, что все, что было до этого возраста, прошло бесследно, отнюдь. Эмоционально-чувственная сфера, физическое здоровье, иммунитет формируются как раз в этот промежуток времени. Кроме того, период от 1 года до 5 лет является, пожалуй, одним из важнейших в плане развития и становления нашей личности. Мы осваиваем окружающий социальный мир, учимся строить свои взаимоотношения, пользуясь копированием поведения других, подражанием увиденного, а также через эксперименты проверяем собственные линии поведения.

Однажды я была случайной свидетельницей такой ситуации на родительском собрании. Выступает учитель хореографии – главная «мама» и пример для подражания всех девочек танцевального класса. «Ваши дети так орут на переменах! Они вообще разучились тихо разговаривать», – говорит она громким, почти переходящим в крик голосом. Мапочки и папочки с огромным вниманием и даже сочувствием смотрят ей в рот. «Дома разберусь», – читаю я в их глазах. Мне одной было смешно – смешно оттого, что этот умудренный педагогическим опытом хореограф и не подозревает, что девочки зеркально отображают ее манеры не только в танце, походке, осанке, но и в голосе (и, естественно, в его громкости). А тихо разговаривать, как и многие хореографы, она уже не может, причем нигде – профессиональная деформация.

Дети берут с нас пример во всем. Мы для них – образец общения с членами семьи, с посторонними людьми и друзьями. Мы, взрослые, также являемся примером для подражания при решении сложных ситуаций. Маленький человечек повторяет не только наши слова (иногда даже не понимая их смысла), но и действия. В семье, где не принято читать, редко вырастает любитель книг, а у полных родителей дети чаще склонны к полноте. По мнению врачей, это в большей степени связано не с конституцией, а с пищевыми привычками в семье.

«Но как тогда у тихой, медлительной женщины растёт громогласный непоседа сын, а у экстравагантной модницы – скромная, стеснительная дочь?» – спросите вы. Удивительно, но в данном случае зависимость от родительского поведения, характера ещё более сильная, только с прямо противоположной стороны, зачастую эта зависимость осознаётся уже во взрослом возрасте.

Несомненно и то, что социальное воздействие накладывается на индивидуальные характеристики, присущие нам от рождения. В результате одна и та же ситуация, один и тот же случай разными людьми воспринимаются по-своему, каждый вынесет из них индивидуальный опыт, возможно, совсем необычный для другого.

В заключение главы подчеркну – диалоговое взаимодействие предполагает не только воспитание и заботу о детях, но и огромную работу над собой!

### ***ПРИТЧА «МУДРЕЦ И МАЛЬЧИК»***

К мудрецу однажды пришла женщина с мальчиком и сказала:

– Я уже испробовала все способы, но ребенок не слушается меня. Он ест много сахара. Пожалуйста, скажите вы ему, что это плохо. Он послушается, потому что он вас очень уважает.

Мудрец посмотрел на ребенка, увидел доверие в его глазах и сказал:

– Приходите через три недели.

Женщина и ребенок послушно пришли через три недели. Мудрец сказал:

– Приходите ещё через три недели.

Когда они пришли в третий раз, мудрец обратился к мальчику:

– Сынок, послушай мой совет: не ешь много сахара, это вредно для здоровья.

– Раз вы мне советуете, я больше не буду этого делать, – ответил мальчик.

Женщина спросила мудреца, почему он не сказал этого в первый же раз, ведь это так просто. Мудрец признался ей, что сам любил сахар и что прежде, чем давать такой совет, ему пришлось самому избавляться от этой слабости. Сначала он решил, что трех недель будет достаточно, но он ошибся...

А настоящий мудрец не станет учить тому, чего не испробовал сам...

Да, взаимодействие с детьми – это огромная работа над собой. Вместе с детьми мы сами меняемся и развиваемся. Вырастают не только дети, вырастают и родители, накапливая бесценный родительский опыт.

## **Вместо заключения**

### ***ПРИТЧА О СТРАННИКАХ И ОСЛЕ***

Как-то раз в полуденную жару отец с сыном и осликом путешествовали по пыльным улицам города. Отец сидел верхом на осле, а сын вел ослика за уздечку.

– Бедный мальчик, – воскликнул прохожий, – его маленькие ножки едва успевают за ослом!

И он обратился к отцу:

– Как ты можешь ехать верхом, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?

Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на его место.

Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал:

– Как не стыдно! Малый сидит верхом на ослике, как султан, а его старый отец бежит следом.

Мальчик очень огорчился, услышав эти слова, и попросил отца сесть на ослика позади него.

– Люди добрые, видали вы где-либо подобное? – заголосила женщина. – Так мучить животное! У бедного ослика уже провис хребет, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван!

Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними:

– Почему ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?

Отец сунул ослику полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына.

– Что бы мы ни делали, – заключил он, – обязательно найдется кто-то, кто будет с нами не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать.

Поступайте так, как подсказывают вам сердце и разум, а среди родных и знакомых всегда найдутся те, кто с вами не согласится!

## Список литературы

1. *Доценко Е. Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – М.: ЧеРо; Изд-во МГУ, 1997.
2. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2014.
3. *Грэй Д.* Дети с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе / Пер. Е. Мирошниченко. – М.: София, 2004.
4. *Ковпак Д., Каменюк А.* Безопасное общение, или Как стать неуязвимым! – СПб.: Питер, 2012.
5. *Николаева Е. И.* 111 баек для детских психологов. – СПб.: Питер, 2009.
6. *Сатир В.* Семейная терапия. Практическое руководство. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009.
7. *Шейнов В. П.* Говорить «нет», не испытывая чувства вины. – СПб.: Питер, 2015.
8. *Шостром Э.* Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Пер. Н. Шевчук, Р. Кукаровой. – М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2002.
9. Владимир Соловьев: «У Гордона мания величия» [Электронный ресурс] // Вокруг ТВ. Режим доступа: [http://www.vokrug.tv/article/show/Vladimir\\_Solovev\\_U\\_Gordona\\_maniya\\_velichiya\\_49712](http://www.vokrug.tv/article/show/Vladimir_Solovev_U_Gordona_maniya_velichiya_49712)
10. Почему Стив Джобс запрещал своим детям айфоны [Электронный ресурс] // AdMe – Творчество. Свобода. Жизнь. Режим доступа: <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/pochemu-stiv-dzhobs-zapreschal-svoim-detyam-ajfony-776610>

# Примечания

**1**

[http://www.vokrug.tv/article/show/Vladimir\\_Solovev\\_U\\_Gordona\\_maniya\\_velichiya\\_49712/](http://www.vokrug.tv/article/show/Vladimir_Solovev_U_Gordona_maniya_velichiya_49712/)

**2**

Э. Шостром.

**3**

Закон или постановление. – Примеч. авт.

**4**

<http://lib.ru/PSIHO/SHOSTROM/antikarnegi.txt>