

Моей дочери и ее маленькому сыну

Daniele Novara

URLARE NON SERVE A NULLA

GESTIRE I CONFLITTI CON
I FIGLI PER FARSI ASCOLTARE
E GUIDARLI NELLA CRESCITA

BUR varia

Даниэле Новара

НЕ КРИЧИТЕ НА ДЕТЕЙ!

**КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ
С ДЕТЬМИ И ДЕЛАТЬ ТАК,
ЧТОБЫ ОНИ ВАС СЛУШАЛИ**

Перевод с итальянского

2016

УДК 37.013.27
ББК 74.9+88.8
Н72

Переводчик Анна Богуславская

Новара Д.

Н72 Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали / Даниэле Новара ; Пер. с итал., 2016. — 275 с.

ISBN 978-5-9614-5351-5

«Не кричите на детей!» — легче сказать, чем сделать. Конфликты и споры — неотъемлемая часть жизни любой семьи. Не важно, сколько лет вашим детям — четыре или четырнадцать, — всегда найдется повод, по которому мнение ребенка не совпадает с родительским. И часто в ситуации конфликта взрослые срываются на крик. Но кричать на детей — бессмысленно. Кричат от бессилия, когда уже не хватает терпения и любви, чтобы найти разумные доводы и вспомнить, что перед вами не враг, а ваш близкий и дорогой человек.

Даниэле Новара, дипломированный итальянский педагог с огромным опытом, считает, что конфликты могут быть весьма полезны для развития личности и формирования здоровых отношений внутри семьи, нужно лишь научиться правильно их «проживать». В этой книге вы найдете практические советы о том, как построить общение с подростками и ребятами школьного и дошкольного возраста с учетом особенностей их психологии и как научиться держать себя в руках, когда, казалось бы, никаких сил уже не осталось.

Книга будет полезна родителям детей всех возрастов.

УДК 37.013.27
ББК 74.9+88.8

ISBN 978-5-9614-5351-5 (рус.)
ISBN 978-88-17-07692-0 (итал.)

© RCS Libri S.p.A., Milan, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
------------------	---

Часть I

ВОСПИТЫВАТЬ — ЗНАЧИТ БЫТЬ ХОРОШИМ ОРГАНИЗАТОРОМ....	13
---	----

1. Родителям нужно уметь разрешать конфликты со своими детьми	15
<i>Воспитывать не означает унижать</i>	<i>15</i>
<i>Слишком мягкие родители в конце концов не выдерживают</i>	<i>18</i>
<i>Слушаться или соблюдать правила? Воспитание по-новому</i>	<i>25</i>
<i>Роль матери и роль отца: командная игра и развитие самостоятельности</i>	<i>31</i>
<i>Иметь смелость быть отцом</i>	<i>35</i>
<i>Конфликты с маленькими детьми сильно отличаются от конфликтов с подростками</i>	<i>40</i>
<i>Родитель должен уметь улаживать конфликты с детьми</i>	<i>47</i>
2. Разрешение конфликтов с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	51
<i>Дети ссорятся между собой, но не с родителями!</i>	<i>51</i>

<i>На помощь! Мой ребенок — тиран!</i>	56
<i>Как избежать пяти ошибок, которые превратят вашего ребенка в тирана</i>	60
<i>Хорошие привычки уменьшают количество ссор</i>	64
<i>Правила — это заведенный порядок, а не суровое принуждение</i>	68
<i>Пять характеристик правил, полезных для воспитания</i>	73
<i>Наказания не помогают, они только ухудшают поведение ребенка</i>	76
<i>Корзина для гнева: инструмент, полезный и для родителей</i>	79
3. Разрешение конфликтов с детьми	
предподросткового и подросткового возраста	85
<i>«Я грублю, чтобы отделиться от тебя»</i>	85
<i>Преимущества того, чтобы научиться ссориться в детстве</i>	90
<i>Сложности воспитания детей предподросткового возраста</i>	97
<i>Переход главной роли в воспитании подростка к отцу</i> ..	101
<i>О важности установления правил для подростков</i>	105
<i>Воспитательные техники для подростков: активное молчание</i>	111
<i>Воспитательные техники для подростков: техника кошки</i>	114
Часть II	
КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С ДЕТЬМИ	117
4. Различать конфликт и агрессию:	
умение конфликтовать не позволяет проявлять агрессию	119
<i>Конфликт и насилие — это не одно и то же</i>	120
<i>Дети, которых бьют</i>	125

<i>Позвольте ребенку выпускать наружу свои темные стороны.....</i>	<i>127</i>
<i>Мобберы не умеют ссориться.....</i>	<i>130</i>
5. Не искать решение любой ценой.....	135
<i>У конфликта всегда есть скрытая часть</i>	<i>135</i>
<i>Стремясь решить проблему любой ценой, вы не оставляете себе шанса на эффективное решение</i>	<i>140</i>
<i>Отойдите на безопасное расстояние, выслушайте, постарайтесь понять</i>	<i>144</i>
6. Взять паузу и справиться с эмоциями.....	153
<i>«Ты меня бесишь!» Для общения с детьми одних эмоций недостаточно.....</i>	<i>153</i>
<i>Реагировать немедленно — неэффективно</i>	<i>163</i>
<i>Родитель несет за собой свое детство со всеми болевыми точками</i>	<i>168</i>
<i>Научиться отключать эмоции</i>	<i>172</i>
7. Не осуждать, а концентрироваться на проблеме.....	177
<i>Внимательно относиться к проблеме — полезно, а переходить на личности — нет.....</i>	<i>177</i>
<i>Что делать, если ребенок врет: повторяющийся конфликт.....</i>	<i>180</i>
<i>Всегда с тобой одно и то же! Помочь детям учиться на своих ошибках.....</i>	<i>181</i>
<i>Он меня не слушает!.....</i>	<i>186</i>
<i>Техника позитивного прецедента.....</i>	<i>189</i>
8. Найти взаимную выгоду.....	193
<i>Унижение ребенка и внушение ему чувства вины не поможет справиться с конфликтом.....</i>	<i>194</i>
<i>Когда выигрывает только один, проигрывают все.....</i>	<i>201</i>
<i>Найти общую выгоду в конфликте между детьми и родителями.....</i>	<i>208</i>

<i>Техника наводящих вопросов для нового стиля воспитания</i>	212
9. Не вмешивайтесь в конфликты детей (и не вмешивайте детей в свои конфликты)	219
<i>Ссоры детей — не ваши ссоры</i>	220
<i>Научить детей ссориться правильно, используя майевтический метод</i>	224
<i>Первый шаг назад: не ищите виновного</i>	226
<i>Второй шаг назад: не предлагайте готового решения</i>	227
<i>Первый шаг вперед: поощрите детей к разговору о ссоре</i>	228
<i>Второй шаг вперед: помогите детям договориться между собой</i>	233
<i>Дети разведенных родителей ссорятся чаще?</i>	236
 Часть III	
СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС УСЛЫШАЛИ	243
10. Как построить эффективное общение с детьми	245
<i>Излишняя словоохотливость родителей влечет за собой конфликты с детьми</i>	245
<i>Воспитывать детей и говорить с ними — не одно и то же</i>	250
<i>Сделать так, чтобы дети вас слушали (даже в конфликтных ситуациях)</i>	256
<i>Три шага назад</i>	256
<i>Три шага вперед</i>	261
Благодарности	271
Библиография	273

ВСТУПЛЕНИЕ

Кричать на детей бесполезно. Более того, крик только усугубляет плохое поведение вместо того, чтобы исправлять или сдерживать его. Это подтверждается исследованием, результаты которого были опубликованы в мае 2014 года в журнале *Child Development*, престижном американском издании, посвященном психологии детей и подростков. Профессор психологии и педагогики Питтсбургского университета Мин-Те Ван и исследователь-социолог из Мичиганского университета Сара Кенни в течение двух лет наблюдали за жизнью почти тысячи семей с различным материальным и социальным положением, в которых были дети 13–14 лет. На материале опросников, перекрестных исследований детей и родителей, тестов и отчетов исследователи изучили связь стиля воспитания с детской депрессией и проблемами с поведением.

Исследование показало, что родительский крик вызывает у детей предподросткового возраста депрессивные состояния и ведет к асоциальному поведению. В противовес стремлениям родителей, исповедующих такой стиль отношений, крик ухудшает ситуацию, а не улучшает ее. Кроме того, результаты исследования продемонстрировали, что любовь и нежность родителей не смягчают негативные последствия крика — независимо от того, кричат на ребенка в редких случаях или ежедневно.

Крик и угрозы наказания подрывают доверие и усугубляют проблемы с поведением.

Авторы подчеркивают, что влияние крика на детей сравнимо с физическими наказаниями.

На детей кричат не только плохие родители, испытывающие агрессию к собственным детям.

Все чаще можно видеть, что кричат родители прямо противоположного склада: желающие быть ближе к детям, понимать и адекватно корректировать их поведение. Их эмоциональная вовлеченность превращается в чрезмерную близость. Родитель, стремящийся быть мягким, снисходительным и открытым для общения с детьми, в итоге повергает себя в трясину криков и нотаций. Когда поведение ребенка не соответствует родительским ожиданиям, возникает конфликт, который почти всегда решается посредством крика. Крик превращается в привычку, мы его уже не замечаем. Но при этом стиле воспитания плохо и детям, и родителям.

Следы хорошего воспитания видны всю жизнь — к сожалению, это относится и к плохому воспитанию.

Когда отношения с детьми становятся все более напряженными, важно понять, как сделать правильный шаг, вместо того чтобы давать волю гневу, кричать, а то и бить ребенка.

Эта книга предназначена для родителей и просто взрослых людей. Она предлагает альтернативный метод общения с детьми, который понравился бы исследователям из Питтсбурга и Мичигана.

Уже много лет я работаю над решением конфликтов между людьми и группами людей. На педагогических консультациях и вечерах Школы родителей во многих городах Италии я очень часто встречаюсь с детьми и родителями.

Эльвира, 13 лет

Я опять поссорилась с родителями. Они вечно правы, само собой, и я не должна ничего делать, а только слушаться их — так они мне говорят. Но это совсем не в моем характере — постоянно слушаться и не отвечать на их слова. Из ссоры я хочу выходить с гордо поднятой головой; если они бьют меня, я не доставляю им удовольствия и не плачу при них. Я раню их словами, раз уж не могу поднять на них руки. Сегодня мы поспорили из-за того, что я больше провожу времени за чтением, чем за домашними заданиями. Разве я виновата, что так быстро их выполняю? Это меня просто бесит. «Ты мало занимаешься», — говорят они мне. Но оценки-то у меня хорошие, так что не вижу смысла слишком надрываться! Терпеть их не могу! Все, заканчиваю, а то буду писать до бесконечности.

Густаво, 12 лет

Я ссорюсь с родителями, потому что иногда делаю что-нибудь не так, а они начинают кричать, и я с ними спорю, или иногда у меня выключен звук на телефоне, я не слышу их звонков, и они злятся.

Эти и другие рассказы вызывают у меня две мысли.

Первая касается детей.

Основываясь на том, что мы знаем о психологическом развитии, можно сказать, что рассуждать в терминах «правильного» и «неправильного поведения» не имеет смысла. Обычно это всего лишь интерпретация взрослых, которые при помощи своих категорий оценивают поступки детей.

Я исхожу из других предпосылок, которые кажутся мне более научными и эффективными. Дети не ведут себя плохо, они испытывают потребность учиться жизни и познавать то, чего не знают. Им не хватает навыков, но желания делать на-зло у них нет.

Моя вторая мысль касается родителей.

В воспитании детей сложно найти что-то, что не зависит от родителей. И это хорошо.

Это значит, что все проблемы наших детей мы можем изменить и превратить в ситуации, способствующие росту и развитию.

Когда вы узнаете о новых инструментах воспитания и начнете ими пользоваться, у вас на руках окажется больше карт — не для того, чтобы выиграть, но для того, чтобы помочь детям расти, развивая все свои способности.

Постановка вопроса — педагогическая: нас интересует не то, каким должен быть родитель, но то, что именно он может сделать для воспитания своих детей.

Я уверен, что в основе правильного воспитания лежит хорошая организация, а лишние разговоры ведут к неуверенности и непониманию.

Способность справляться с конфликтами с детьми помогает испытывать удовольствие от общения и дает детям ощущение, что у них действительно есть родители.

Это — современная версия того, что в прошлом называлось дисциплиной и послушанием.

В этой книге я даю все возможные указания, чтобы вы могли подходить к неизбежным конфликтам как к новым воспитательным возможностям, добились хороших взаимоотношений и стали родителями, способными помогать детям в развитии и делать так, чтобы их слышали.

Давайте попробуем и будем уверены в своих силах.

Даниэле Новара

Часть I

**ВОСПИТЫВАТЬ —
ЗНАЧИТ БЫТЬ
ХОРОШИМ
ОРГАНИЗАТОРОМ**

1

РОДИТЕЛЯМ НУЖНО УМЕТЬ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ

Бесстыдное и наглое поведение Пиноккио навяло на Джеппетто такую грусть, какой он не испытывал за всю свою жизнь, и он сказал: — Ты, безобразник, ты еще не совсем готов, а уже проявляешь неуважение к своему отцу. Худо, дитя мое, очень худо!

*К. Коллоди. Пиноккио**

ВОСПИТЫВАТЬ НЕ ОЗНАЧАЕТ УНИЖАТЬ

Во время одной моей встречи с родителями, посвященной разрешению конфликтов с детьми, произошла сцена, о которой я часто вспоминаю. Как обычно, за моей лекцией о важности взаимопонимания в семье последовало обсуждение, и слова попросили два отца. Первый сказал, что, хотя в целом он со мной согласен, пара оплеух время от времени не повредит. Второй согласился с ним, сказав, что иногда хороший подзатыльник совершенно необходим. Иначе говоря, в вопросе отразились их сомнения (ведь их воспитывали совсем

* Пер. Э. Казакевича.

по-другому), и его можно сформулировать так: «Разве можно воспитывать детей, не прибегая к решительным, а порой и суровым мерам?»

В этот вечер я оказался в замешательстве, потому что эти родители не «признавали» свою вину или недостатки в том, что касается воспитания. Они не сомневались, что с детьми нужно быть добрыми и открытыми, но в то же время без всяких сомнений исповедовали идею «надо — значит надо». Эта фраза с незапамятных времен звучит в семьях, и, по правде сказать, не только в итальянских, и уже стала частью сознания детей, которые слышали ее сотни и сотни раз.

В тот вечер я дал этим родителям ответ, граничащий с провокацией: я попросил их не слишком усердствовать и напомнил, что, хоть на этот счет нет четких нормативов, регулярные физические наказания детей расцениваются как преступление.

В прессу попала история об одном отце-итальянце, который во время отпуска столкнулся с более строгими, чем у нас, законами: в 2011 году он поехал в Стокгольм с двенадцатилетним сыном и три дня провел в тюрьме за то, что физически наказал его у входа в ресторан. Эта новость вызвала широкий резонанс во всей Европе.

Организация Save the Children («Спасем детей») тоже отмечает эту пугающую наклонность итальянских родителей:

Они — любящие мамы и папы, мягкие и даже очень мягкие, но будьте осторожны — когда у них сдают нервы, они часто применяют силу.

Согласно докладу «Воспитательные методы и использование физических наказаний», составленному в 2012 году агентством Ipsos для Save the Children, более четверти итальянских родителей применяют к детям физическую силу:

22% — несколько раз в месяц, 5% — почти ежедневно. Еще 49% прибегают к физическим мерам воздействия в исключительных случаях. Сравнив эти данные с данными исследования Save the Children 2009 года, мы увидим, что выросло число родителей, прибегающих к физическим мерам воздействия на детей 6–10 лет (27% в 2012 году против 22% в 2009 году) и 11–16 лет (18% против 8%). В то же время понизилась частота физических мер воздействия на детей 3–5 лет (38% в 2009 году против 22% в 2012 году). В целом на настоящий момент четверть итальянских родителей считает, что затрещина имеет воспитательную ценность, и более половины, а именно 57%, считает, что затрещины не всегда влекут за собой негативные последствия.

Можно ли избавиться от этих убеждений? Можно ли перестать использовать методы, которые не только устарели, но и препятствуют развитию ребенка? Никому из нас не хотелось бы оказаться рядом с человеком, который вопит, кричит, раздражается и впадает в ярость, не пуская руки в ход только потому, что знает, что так нельзя. А вот с детьми, считают многие, так можно. К сожалению, люди часто забывают о том, что в подобных ситуациях дети тоже оказываются жертвами деспотизма и чувствуют себя такими же бессильными и униженными, как почувствовали бы себя мы.

Ребенок, на которого накричали, которого дернули за руку, подросток, которого унизили, начинает хуже к себе относиться. У таких детей самооценка становится очень низкой, от этого они хуже себя чувствуют и их отношения с родителями складываются далеко не так идеально, как хотелось бы родителям, — возможно, как раз потому, что родителям чего-то не хватает, чего-то, что по-настоящему имело бы воспитательную ценность.

Именно об этом и пойдет речь далее: я буду говорить о том, как достойным образом разрешать конфликты с детьми.

СЛИШКОМ МЯГКИЕ РОДИТЕЛИ В КОНЦЕ КОНЦОВ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ

Какого родителя — будь то мать или отец — можно назвать излишне мягким? И как он таким стал? Сегодня мы наблюдаем очень важный исторический момент: от строгих, если не сказать жестоких, воспитательных практик, используемых в не самом отдаленном прошлом, мы переходим к заботе о детях, для которой характерна постоянная опека с подчеркнуто высокой ролью ласки и нежности. К этой тенденции прибавляется и то, что родители и семьи принимают воспитательные решения в одиночку, без связи с какой-либо традицией. Безоговорочной и четкой системы контроля, традиционного и всеми разделяемого воспитательного метода уже нет.

Речь, конечно, идет не о том, чтобы вздохнуть по тому, какими были старые семьи. Но в то же время нельзя сказать, что все эти перемены ведут нас к хорошему методу воспитания детей в семье. И это уже проблема.

Забота сегодня преобладает над воспитанием.

Родителям сложно воспринимать себя как воспитателей своих детей, их представления об этой роли или утрачены, или ощутимо видоизменены. Над воспитанием преобладают забота, защита и опека: у наших детей есть не все — у них есть намного больше.

Возможно, если бы у них было все, этого бы им хватило, но проблема в том, что у них намного больше всего: больше игрушек, больше одежды, больше еды (и повышение количества детей, страдающих лишним весом, — тревожный звонок). На данный момент проблема семьи, которую я бы назвал «нежно любящей», — это главенство материальной сферы над воспитательной. В том числе потому, что такое распределение

приоритетов ведет к убежденности, что ребенок, у которого все есть, должен быть счастлив. Нечего и говорить, что это не так.

Ко мне на консультацию пришла очень радостная, даже веселая пара. Они рассказали, что их сыну четыре года, он единственный ребенок и у них с ним отличные отношения. Особенный энтузиазм испытывает отец: у себя дома они придумывают совершенно невероятные игры, которым и посвящают час, два или «столько, сколько понадобится», как ответил он мне, когда я начал расспрашивать подробнее. Отец очень доволен и радуется, что у него такой хороший контакт с сыном. Мне становится интересно, в чем же их проблема, и тогда слово берет мать: «Он нас бьет», — говорит она непринужденно. Я смотрю на них в ужасе. И тогда она рассказывает, что все идет отлично, пока папа играет с малышом и поддается ему, то есть пока они развлекаются, но, когда пора заканчивать или нужно идти купаться, ложиться спать, подчиняться каким-то правилам — ребенок начинает упрямиться, спорить, говорить: «Нет! Не хочу!» И это еще не все: если родители продолжают стоять на своем, он бьет маму, а если понадобится — то и папу. Родители уже не знают, что делать. Кроме того, в таких ситуациях они неизбежно начинают сильно нервничать, и один из двоих — чаще мать — хватает ребенка и отвешивает ему несколько подзатыльников. И вот их вопрос: «Есть ли какие-то альтернативы?!»

Мы встречались несколько раз, и они справились с проблемой. Им удалось установить правильную дистанцию с ребенком, при которой он перестал вести себя как тиран, а они перестали прибегать к физическим мерам.

Эта проблема встречается чаще, чем мы думаем, и связана с происходящими сейчас эпохальными изменениями: отказавшись от старых авторитарных методов, которые бывали суровыми и даже жестокими, большинство родителей стали

нежнее и мягче со своими детьми. Кажется, здесь нет ничего плохого. Но это дало почву родительским ожиданиям, зачастую перерастающим в требования: если я — такой снисходительный, открытый и усердный родитель, то почему мой ребенок не ведет себя так же? Почему он не замечает, как я подлаживаюсь под него? Почему не ценит, что я готов посвятить ему всего себя целиком?

Путать свою вовлеченность в дела ребенка и готовность всегда уделить ему внимание с воспитанием — очень серьезное заблуждение, влекущее за собой ненужные конфликты.

Чтобы научиться преодолевать эти конфликты, сначала нужно их осознать.

Мама Софии (5 лет) и Денизе (9 лет)

Я сидела в гостиной с Софией и Денизе. Мы с Софией играли на ковре. Денизе лежала на диване. Вскоре она заскучала. Я предложила ей сходить в комнату, принести книжку и немного почитать. Она с вызовом ответила: «Сама принеси!» Я довольно резко сказала, что она не может сгонять меня с ковра и посылать за книгой, когда сама валяется на диване. Началась перепалка, мы обе сильно разозлились. Я пошла в кухню, а Денизе — за мной, специально меня раздражая (выхватывала вещи у меня из рук, отпускала комментарии по поводу каждого моего шага и так далее). Я велела ей идти в свою комнату и оставить меня в покое. Мы обе были уже очень недовольны друг другом. У меня не было никаких сил. В комнату идти она отказалась.