

Что такое детское непослушание и как с ним бороться

Как реагировать на непослушание и истерики малыша? Как справиться с «ершистостью» и сопротивлением маленького школьника? Что делать с дерзостью и агрессией подростков? Каждый родитель рано или поздно сталкивается с трудностями в воспитании детей. Эта книга даст возможность справиться с ними быстро и эффективно. Всего 10 дней, 10 эффективных шагов — и скандалы, истерики и непослушание останутся в прошлом!

Любовь
Доверие
Дисциплина

Как сохранить себе нервы и справиться с трудным ребенком

25 способов найти взаимопонимание

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3103-5



www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7918-9



Примерный ребенок за 10 дней
праздник (не) послушания

Джеффри Бернстейн

Примерный ребенок за 10 дней



праздник (не) послушания

10 шагов к пониманию
вашего ребенка

Воспитываем детей
без крика и нервов!

Советы неравнодушным
родителям

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Джефри Бернстейн



Примерный ребенок за 10 дней



праздник (не) послушания

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД 2015



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 37
ББК 74
Б51



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Публикуется с разрешения
издательства DA CAPO PRESS,
an imprint of PERSEUS BOOKS, INC.
при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Переведено по изданию:

Bernstein J. 10 Days to a Less Defiant Child / Jeff Bernstein. —
Da Capo Press Lifelong Books, 2006. — 304 p.

Перевод с английского *Карины Меньшиковой*

Дизайнер обложки *Анастасия Павлюченко*

ISBN 978-966-14-7918-9 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3103-5 (Россия)
ISBN 978-1-56924-301-5 (англ.)

© Jeff Bernstein, 2006
© Nemiro Ltd, издание на рус-
ском языке, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семей-
ного Досуга», перевод и худо-
жественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб «Клуб
семейного досуга», г. Белго-
род, 2015

ОТЗЫВЫ

Если бы для получения статуса родителя требовалось пройти обучение, то эту книгу следовало бы включить в список рекомендованной литературы!

*Доктор Лаура Шлезинджер,
известная радиоведущая, автор
книги «Bad Childhood, Good Life»*

Полезная и оригинальная книга.

*Доктор Эдвард М. Хэллоуэлл,
автор бестселлера
«Доведенный до отчаяния»*

Доктор Бёрнстейн написал поистине впечатляющую книгу... Его проникательность, сочувствие и практические советы по улучшению взаимоотношений и борьбе с непослушанием будут полезны не только родителям и учителям, но и профессиональным психиатрам. Она может послужить для них бесценным источником.

*Роберт Брукс, доктор наук,
медицинский факультет
Гарварда, соавтор книги
«Raising Resilient Children»*

Эта книга поможет родителям вырастить общительных и счастливых детей. Доктор Бёрнстейн говорит родителям не только о том, как не следует, но и о том, как следует воспитывать ребенка. Используя твердость и дисциплину, родители смогут разорвать замкнутый круг непослушания.

Доктор Бёрнстейн понимает психологию семьи и объясняет родителям, как развивать детей в правильном направлении.

*Сэмюэл Кнапп, руководитель
отдела по профессиональным
вопросам, Ассоциация психологов
штата Пенсильвания*

Перед вами уникальный, простой и эффективный подход к решению проблем, связанных с трудными детьми! Доктор Бёрнстейн показывает читателю, как достичь того, чего в действительности хотят и родители, и дети, — крепких отношений, построенных на любви.

*Джеймс Д. Самтон, доктор
педагогических наук и автор
книг «If My Kid's So Nice, Why's
He Driving ME Crazy?» и «101 Ways
to Make Your Classroom Special»*

Книга «Примерный ребенок за 10 дней» обязательна к прочтению. Доктор Бёрнстейн создал гениальную программу борьбы с постоянным непослушанием. Каждый школьный психолог и учитель, который имеет дело с трудными детьми, должен иметь собственный экземпляр этой книги!

*Иван Дж. Катц, доктор
педагогических наук, старший
инспектор по Центральному
учебному округу Элдреда,
Элдред, штат Нью-Йорк*

Любая информация о синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) или других расстройствах является чрезвычайно ценной. Чем быстрее вы начнете следовать

Об авторе

Джеффри Бёрнстейн — доктор наук, психолог, специализирующийся на детской и семейной терапии. Он помог восстановить отношения множеству трудных семей. Признанный эксперт в вопросах семейных отношений и автор книги «*Why Can't You Read My Mind?*», Бёрнстейн живет в пригороде Филадельфии, штат Пенсильвания.

ВВЕДЕНИЕ

Я иначе представлял себе воспитание

Вы знали, что воспитание детей — задача не из легких, но не представляли, что это будет настолько трудно! Вы держите в руках эту книгу, потому что устали и не знаете, что делать. Ребенок вас не слушается, и вам хочется лезть на стенку. Он отказывается выполнять даже самые простые просьбы. Он постоянно не в духе, упрям, чрезвычайно напряжен, груб и чаще всего непочтителен. Он не только ставит под сомнение ваш авторитет, но и думает, что сам пользуется таким же авторитетом, как и вы. Поговорим начистоту: сложно бывает даже тем родителям, чьи дети бунтуют лишь изредка. Впрочем, трудные дети ставят непослушание на качественно новый уровень. Вы, скорее всего, потратили много времени на то, чтобы понять, что раздражает вашего ребенка. Откуда исходит эта агрессия? Что является причиной припадков, мстительного отношения и плохого поведения? Наверное, вы заметили влияние такого поведения на успеваемость, приспособляемость к школе, сторонние интересы и отношения с другими людьми. Временами вы поражаетесь тому, насколько далеко может зайти ваш ребенок в отрицании ситуации. А действительно ли он верит в то, что вы, учителя и даже друзья так несправедливы к нему? Держу пари, вы следо-

вали множеству советов, но ситуация не улучшилась. Вы выдохлись и отчаялись в стремлении найти решение и восстановить нормальную семейную жизнь.

Если вам знакомы такие чувства, то вы обратились по адресу. За последние двадцать лет мне посчастливилось работать со множеством семей с трудными детьми. Из нашего общения я извлек огромное количество ценных уроков помощи таким детям и утомленным родителям. Как отец троих детей, многому в воспитании я научился на личном опыте.

Я рад, что вы решили прочесть книгу «Примерный ребенок за 10 дней». Здесь изложены эффективные методы и техники, которые помогут вам справиться с конфликтами в семье. Вы узнаете, почему трудные дети ведут себя именно так и почему непослушание разрушает семью; шаг за шагом поймете, как устранить детское упрямство и улучшить отношения с ребенком. Найдете советы и упражнения, которые помогут оценить ваше собственное поведение и научиться правильно принимать вызов, брошенный ребенком. Большинство моих клиентов достигли этих целей, поэтому я уверен в том, что все получится и у вас. Учтите: моя десятидневная программа рассчитана на детей в возрасте от четырех до восемнадцати. В контексте данной книги я использую слово «ребенок» как олицетворение всей этой группы. В книге есть множество примеров из моей приватной психологической практики. Все имена и личные данные изменены для сохранения конфиденциальности.

Трудные дети злы, сложны и неоднозначны

Трудные дети ведут борьбу в разных сферах жизни, но всем им присущи следующие черты: вспыльчивость, излишняя

драматизация и постоянное сопротивление всему, о чем их просят. Самая большая проблема, которую я вижу в трудных детях, — это их нежелание принимать авторитет взрослых. По мнению ровесников, они часто ведут себя странно и неправильно. Суть в том, что отношения для трудных детей — это вызов. Родители часто слышат такие гневные возгласы, как: «Ты несправедлив ко мне» или «Почему наказывают только меня?» Пока непослушание в семье только зарождается, учителя могут слышать: «Этот урок тупой и скучный!» или «Ваши оценки несправедливы». Друзья трудных детей привыкли к таким высказываниям, как: «Ты — тупица!» или «Как вы посмели не взять меня с собой?»

Ключевая роль моей программы состоит в том, чтобы вы взглянули на своего трудного ребенка совершенно по-новому. Я понимаю, что вы, скорее всего, приложили большие усилия для улучшения проблемного поведения своего ребенка. Вполне вероятно, вы использовали пренебрежение, наказания, систему вознаграждений, стикеры с напоминаниями (которые наверняка оказались в мусорной корзине); вы были и слишком строги, и слишком мягки с ребенком. Ни один из этих методов не помог, потому что ребенку не хватает эмоциональной зрелости для того, чтобы управлять гневом и учиться на собственных ошибках. Следует использовать другой подход. Если вы поймете свое чадо и научитесь принимать все, что оно говорит, не так близко к сердцу, все станет намного проще.

Дети устраивают скандалы не все время — иногда они могут быть очень милыми и исполнительными до очередного припадка гнева, — но часто, и это приводит родителей в замешательство. В большинстве случаев трудный ребенок выходит из себя по малейшему поводу. А эмоциональное давление, которое чувствуют родители из-за проблем с детьми, выматывает их.

Определяем причины деструктивного поведения

Для того чтобы помочь своему ребенку наладить отношения с окружающими, следует определить причины его вызывающего поведения. Поэтому сегодня мы попытаемся узнать, что стоит за его непослушанием. Также мы разберемся, как ваше воспитание влияет на поведение ребенка: позитивно или негативно. Умение воспитывать — это не врожденная, а приобретенная способность. Кроме того, для воспитания трудных детей требуются особые умения.

Это не этап

Каждый этап детства, юности и даже зрелости сопровождается разногласиями. Пассивное ожидание того момента, когда ребенок перерастет деструктивное поведение, усугубит проблему, а не решит ее. Наша работа в качестве родителей заключается в том, чтобы научить детей достойно вести себя, а не поощрять плохое поведение, оправдывая их. Мы воспитываем детей, прививая порядочность с помощью образцов для подражания, терпеливого обучения или личного примера. Прививаем чувство ответственности, а в случае необходимости надлежащим образом наказываем их за определенные действия. Но лишь на шестой день мы поговорим о действенных видах наказаний

трудных детей (ведь они реагируют на все намного острее и обладают более сильной защитой) и поговорим о том, как привить им чувство ответственности. Ребенок должен понять, что и у плохого поведения есть свои последствия, будь то уборка за собой, бойкот (если ребенок находится в подходящем возрасте) или отход ко сну раньше привычного времени. Как вы увидите далее, в шестой главе, наказание трудных детей требует особого внимания.

Причины непослушания

И в школе, и с друзьями Джош ведет себя как абсолютно нормальный десятилетний мальчик. Однако дома он становится полной противоположностью. Он переходит все возможные границы. Часто ругается с родителями и издевается над своими братьями. Его нельзя попросить сделать что-либо по дому — он отказывается выполнять даже самую легкую работу, а родители ему потакают. Общение между Джошем и его родителями заключается в постоянных спорах, он морально выматывает их, заставляя чувствовать злость и напряжение.

Хотя на протяжении многих лет брак родителей Джоша был крепким, недавно они начали ссориться из-за сына, обвиняя друг друга в его грубом поведении. Они устали слушать советы от своих друзей, которые уверены, что Джош всего лишь нуждается в твердой руке.

«Джессика смотрит на меня так, словно ненавидит», — говорит уставшая мать девочки-подростка, воспитывающая ее самостоятельно. До шестого класса она была хорошей ученицей, но теперь четырнадцатилетняя Джессика, ученица восьмого класса, очень усложнила жизнь своей матери. Она надоедает ей

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы

Введение. Я иначе представлял себе воспитание	13
Трудные дети злы, сложны и неоднозначны	14
Знак предосторожности	16
Вы не одиноки	16
Впереди десять дней, которые изменят вашу жизнь	17
Покиньте свою зону комфорта	18
Как получить пользу от чтения этой книги	18
День 1. Определяем причины деструктивного поведения	20
Это не этап	20
Причины непослушания	21
Возможно, у вашего ребенка	
оппозиционно-вызывающее расстройство (ОВР)	24
Насколько непослушен ребенок	25
Вы не одиноки	27
Как на вас влияет деструктивное поведение ребенка?	28
Внесение изменений	29
Определяем положительные стороны	
вашего воспитания	30
Определяем отрицательные стороны	
вашего воспитания	31
Заботясь о себе, вы помогаете и своему ребенку	37
Методы расслабления	38
Настройтесь на помощь своему ребенку	40
День 2. Понять трудного ребенка	42
Ваш ребенок чувствует себя непонятым	42
Ключ в умении слушать	44
Как научиться правильно слушать	45
Будьте терпеливы	47
Помехи на пути к пониманию ребенка	49
Недостаток эмоционального интеллекта	50
Ваш ребенок жаждет вашей любви и одобрения	51
Непонимание ведет к еще большему	
непослушанию	52
Девять ловушек непонимания	54
Как справиться с негативными мыслями	60
Одной только любви недостаточно	62

<i>День 3. Обойти ловушки крика</i>	64
Крик — это серьезная проблема	65
Вкратце о том, почему нельзя кричать	68
Множество причин крика	71
Сформируйте правильные установки	74
Двадцать пять способов избежать скандала	74
Как не привести в действие спусковые механизмы крика	86
В случае если вы не удержитесь и сорветесь	95
История успеха под названием «Больше никакого крика»	95
<i>День 4. Избежать борьбы за власть</i>	97
Трудные дети ожидают нереального	100
У вашего ребенка в голове путаница	100
Борьба за власть может сильно вас ранить	102
Воспитание без борьбы за власть	104
Как Ал преодолел борьбу за власть	106
Изменяем ваш образ мыслей	108
Учимся сохранять спокойствие и уверенность	108
Не перестарайтесь с контролем	111
Принимайте взвешенные решения	114
Шестнадцать дополнительных советов	117
<i>День 5. Подкрепить позитивные изменения в ребенке</i>	127
Сила позитивного подкрепления	128
В каких случаях поощрение становится подкупом?	129
Перестаньте фиксироваться на негативе	131
Самое время для позитивного подкрепления	133
Поощрения действительно работают	134
Берегитесь собственного эмоционального багажа	136
Сила похвалы	136
Ваши ожидания могут быть завышены	138
Почему похвала — лучшее средство поощрения	139
Как хвалить ребенка	140
Похвала творит чудеса	142
Похвала преодолагает даже влияние плохого окружения	144
Как правильно использовать другие виды поощрений	146
Не забывайте обращать внимание на старания ребенка	149
Проявляйте свою любовь	151
Вы тоже нуждаетесь в позитивном подкреплении	152
Наградите себя позитивным внутренним диалогом	153
Вознаграждайте себя разнообразными способами	156
<i>День 6. Метод надежной дисциплины</i>	158
Метод надежной дисциплины основан на любви и понимании	162
Физические нужды также следует учитывать	164
Будьте осторожны, когда реагируете на плохое поведение	165
Воспитательные меры следует использовать очень редко	168

Сохраняйте спокойствие и уверенность и откажитесь от контроля, когда применяете воспитательные меры	170
Принимайте меры, в которых есть смысл	172
Будьте последовательны	173
Воспитательные меры должны идти по пятам непослушания.. ..	174
Будьте готовы к переговорам	175
Шесть практических советов по методу надежной дисциплины	176
Дело не в доказательстве своего превосходства	179
Не пугайте дисциплину с наказанием	180
Особое примечание о физическом наказании	181
Не будьте слишком снисходительны	183
День 7. Заручиться поддержкой семьи.	186
Сила родства	186
Не сравнивайте своих детей	188
Получайте удовольствие от операции «Сотрудничество»	192
Подчеркивайте, что справедливость не всегда означает равенство	193
Следите за временем	195
Создавайте новые традиции	195
Прогуляйтесь по дорожке воспоминаний своих детей	196
Дайте ребенку возможность затеряться во времени и пространстве	197
Проводите как можно больше времени наедине с каждым ребенком	198
Вознаградите ребенка за контроль над гневом	199
Чем крепче брак, тем послушнее ребенок	201
Развивайте общие интересы, а не интересы, связанные с ребенком	203
Поговорим больше об укреплении вашего брака	204
Если партнер вас не поддерживает	211
Поддержка для родителей-одиночек	212
Большая семья — в помощь, а не во вред	214
День 8. Устранить непослушание в школе.	217
Возможно, непослушание в школе — это не проблема, но	217
Учителя имеют огромное влияние	218
Плохое поведение в школе	219
Непослушание в детском саду и младших классах	223
Некоторые учителя пробуждают непослушание в детях	224
Проблемные учителя используют проблемные методы	227
Табеля успеваемости	232
Борьба Бена в школе	234
Действуйте осмотрительно, но ускоряйте темп	235
Помогите школе, чтобы заручиться ее поддержкой	236
Как разобраться в оценке образовательных достижений учащихся	237
Отказ вызвал непослушание подростка	239
Найдите время на школьные дела ребенка	239
День 9. Преодолеть опасные препятствия.	241
Выявление опасных препятствий	242

СДВГ усиливает непослушание	243
Расстройства обучения	250
Депрессия как причина непослушания	253
Как способ мышления вашего ребенка может повлиять на его чувства	256
Биполярное расстройство	260
Тревожность усиливает непослушание	262
Генерализованное тревожное расстройство	264
Паническое расстройство	265
Обсессивно-компульсивное расстройство	267
Посттравматическое стрессовое расстройство	268
Фобии	269
Социофобия	270
Проблемы со здоровьем усиливают непослушание	271
Наркотики	273
Синдром Аспергера затрудняет контакты с людьми	276
Синдром Туретта провоцирует непослушание	278
День 10. Устранить непослушание на длительный срок	282
Преодолеть все рецидивы	282
Еще немного информации о подготовке к рецидивам	285
Держитесь подальше от ловушки сомнений	287
Продолжайте бороться с негативным мышлением	288
Не жертвуйте своей жизнью	291
Составьте список позитивных вещей	292
Уважайте уникальность вашего ребенка	293
Заручитесь поддержкой друзей	294
Смотрите в будущее	294
Приложение. Руководство для учителя по управлению трудными учениками	296
Понимание непослушания ученика	296
Не принимайте непослушание ученика слишком близко к сердцу	297
Сближайтесь с помощью умения слушать	297
Развивайте отношения	298
Сохраняйте спокойствие и уверенность и откажитесь от контроля	299
Хвалите как можно чаще	299
Станьте лейтенантом Колombo	300
Выдержка поможет избежать неприятных последствий	301
Положите конец борьбе за власть	301
Литература и другие источники	309
Благодарности	311
Указатель	313

Популярне видання

БЕРНСТЕЙН Джефрі
Зразкова дитина за 10 днів. Свято (не)слухняності
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *О. В. Трефілова*
Відповідальний за випуск *О. М. Сомова*
Редактор *І. Б. Бородіна*
Художній редактор *Т. О. Волошина*
Технічний редактор *І. О. Гнідая*
Коректор *І. В. Атещ*

Підписано до друку 07.11.2015. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Newton». Ум. друк. арк. 16,8. Наклад 10000 пр. Зам.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

БЕРНСТЕЙН Джефрі
Примерный ребенок за 10 дней. Праздник (не)послушания

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Трефилова*
Ответственный за выпуск *О. Н. Сомова*
Редактор *И. Б. Бородина*
Художественный редактор *Т. О. Волошина*
Технический редактор *И. А. Гнедая*
Корректор *И. В. Атещ*

Подписано в печать 07.11.2015. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Newton». Усл. печ. л. 16,8. Тираж 10000 экз. Зак.

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: info@ksdbook.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Як знайти спільну мову зі своєю неслухняною дитиною, разом подолати проблеми у спілкуванні, навчитися взаємодіяти і перетворювати старі помилки на нові досягнення — про це книга відомого сімейного психолога. Унікальна 10-денна програма допоможе припинити конфлікти і налагодити довіріч взаємини між вами і дитиною.

Бернштейн Дж.

Б51 Примерный ребенок за 10 дней. Праздник (не)послушания / Джеффри Бернштейн ; пер. с англ. К. Меньшиковой. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2015. — 320 с.

ISBN 978-966-14-7918-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3103-5 (Россия)

ISBN 978-1-56924-301-5 (англ.)

Как найти общий язык со своим непослушным ребенком, вместе преодолеть проблемы в общении, научиться взаимодействовать и превращать старые ошибки в новые достижения — об этом книга известного семейного психолога. Уникальная 10-дневная программа поможет прекратить конфликты и наладить доверительные отношения между вами и ребенком.

УДК 37

ББК 74