

Д-Р ТОМАС У. ФЕЛАН

МАГИЯТА 1-2-3

ЕФЕКТИВНА ДИСЦИПЛИНА ЗА ДЕЦА ОТ 2 ДО 12 ГОДИНИ

София, 2018

Преводът е направен по изданието:

THOMAS W. PHELAN, PHD

1-2-3 MAGIC

EFFECTIVE DISCIPLINE FOR CHILDREN 2–12

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2016 by ParentMagic, Inc.

© Детелина Иванова, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0176-5

Д-р Томас Фелан

Магията 1.2.3

Ефективна дисциплина
за деца
от 2 до 12 години

Превод от английски
Детелина Иванова



СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
Въведение	13

ЧАСТ I

Поставяне на солидна основа за родителството

1. Ориентиране в родителската професия.....	19
2. Вашата работа като родител	24
3. Оспорване на концепцията за малкия възрастен	31
4. Избягване на двете най-големи грешки по отношение на дисциплината	36

ЧАСТ II

Контролиране на нетърпимото поведение

5. Постигане на резултати чрез броене	43
6. Съвети за почти всяко предизвикателство, свързано с броенето.....	58
7. Как да дисциплинирате детето си на публично място?	81
<i>Истинска житейска история № 1</i> <i>Броене при нетърпимо поведение.....</i>	90
8. Как да се справим със съперничеството между децата в семейството, избухванията, цупенето и лъжите.....	105
<i>Истинска житейска история № 2</i> <i>Съперничество между децата в семейството.....</i>	113
9. Начални стъпки в броенето	119

ЧАСТ III

Справяне с пробването и манипулациите

10. Разпознаване на шестте вида пробване и манипулации	125
11. Разкази от окопите	140

ЧАСТ IV**Окуражаване на доброто поведение**

12.	Установяване на позитивни навици	155
13.	Ставане и излизане сутрин.....	177
14.	Чистене и домашни задължения	184
15.	Да оцелеем по време на вечеря.....	192
16.	Справяне с проблема с домашните	198
17.	Лягане вечер – и оставане в леглото!.....	205
	<i>Истинска житейска история № 3</i>	
	<i>Време за лягане</i>	<i>214</i>
18.	Контролирайте очакванията си	221

ЧАСТ V**Укрепване на връзката с децата ви:**

19.	Изслушване със съчувствие.....	233
	<i>Истинска житейска история № 4</i>	
	<i>Изслушване със съчувствие</i>	<i>240</i>
20.	Опасностите от прекалената родителска намеса	246
21.	Истинска магия: хайде да се забавляваме – само аз и ти.....	249
22.	Съвместно разрешаване на проблемите.....	254

ЧАСТ VI**Наслаждавайте се на новия си семеен живот**

23.	Как да бъдете последователни	261
24.	Вашето щастливо, здраво семейство	266



ПРЕДГОВОР

ПРЕДИ НЯКОЛКО ГОДИНИ в кабинета ми дойде млада жена. Беше 33-годишна самотна майка на три деца. Когато седна и имах шанса да я огледам по-добре, видях, че Сара изглеждаше като прегазена от камион.

Когато попитах младата жена какво я води при мен, тя каза:

– Доктор Фелан, нямам желание да стана от леглото сутрин. Ужасно е. Просто лежа, завивам се презглава и се свивам на кълбо.

– Защо не желаете да станете?

– Мисълта, че трябва да събудя децата си и да ги подготвя за училище, е ужасяваща. Абсолютно ужасяваща! – каза тя. – Те не ми съдействат, карат се, държат се, все едно съм невидима. Крещя, викам, натяквам. Всичко това е толкова разстройващо, че ми съсипва деня. Не мога да се съсредоточа в службата си и съм депресирана. А на следващата сутрин трябва да направя всичко това отначало.

След като зададох на Сара още въпроси и тя ми разказа живота си накратко, я попитах дали иска да научи за „Магията 1-2-3“.

– Бих направила всичко! – каза тя.

Сара стоеше зад думите си. Научих я на „Магията 1-2-3“. Тя се прибрала у дома и каза на децата си, че оттук нататък нещата ще бъдат различни. Децата се подсмихнали и я изгледали, все едно е откачила.

През следващите няколко седмици тази млада майка накара трите си деца да повярват в думите ѝ. Използва броенето в случаите на спъричичество и неуважение между децата. Използва някои от тактиките за поведение от типа „Започни“ за разтребването, домашните и – най-важното – за ставането и излизането сутрин. Също така приложи изслушването със съчувствие и спо-

деленото време за забавления с всяко от децата поотделно като стратегии за сближаване.

Сара излезе желязна. Докато постепенно променяше коренно живота в дома си, започнахме да разреждаме срещите си, тъй като не беше необходимо да идва толкова често.

Един ден в началото на януари Сара дойде за последната ни среща. Тя вече не изглеждаше като прегазена от камион. Когато седна, я попитах как вървят нещата.

– Много добре – каза тя.

– Е, това определено е нещо – изтъкнах аз, – особено след като тъкмо прекара две седмици с децата си през коледната ваканция.

– Да, добре мина – каза тя. – Извървах дълъг път.

После се поколеба.

– Но знаете ли... – добави. – Не осъзнавах колко далеч съм стигнала, докато не се върнаха на училище след коледната ваканция.

– Какво имаш предвид? – попитах.

Просълзена, тя замълча, а после каза:

– За първи път в живота ми децата ми ми липсваха.

Какво може да направи за вас „Магията 1-2-3“?

Ако отглеждате малки деца, „Магията 1-2-3“ може да бъде вашият шанс за ефективно и доставящо радост родителство по няколко причини:

1. От тази книга са продадени над 1,6 млн. копия.
2. „Магията 1-2-3“ е преведена на 22 езика.
3. През последните няколко години „Магията 1-2-3“ е най-продаваната книга за детска дисциплина в Amazon.com.
4. Програмата е подходяща за татковци.
5. Тя се основава на доказателства – това означава, че работи.

За да постигнете най-добри резултати

Това издание на „Магията 1-2-3“ описва директни методи за справяне с поведението на деца на възраст от около 2 до 12 години, независимо дали са деца със специални нужди, или не. Всъщност с дете, което се развива по типичния начин, можете да започнете на

възраст от около 18 месеца. За да получите най-добри резултати, не забравяйте следното:

1. Стратегиите трябва да се използват точно по начина, описан тук, особено по отношение на правилата „Без говорене“ и „Без емоция“.
2. Ако и двамата родители живеят у дома, в идеалния случай и двамата би трябвало да използват програмата. Ако обаче единият родител отказва да използва „Магията 1-2-3“, другият може да я прилага самостоятелно (докато, разбира се, се надява, че партньорът действа разумно по отношение на децата).
3. Самотните, разделените и разведените родители могат да използват ефективно методите ни и самостоятелно. За предпочитане е всички родители – дори и да живеят на различни места – да използват една и съща програма, но това невинаги е възможно. Всъщност самотните родители извличат огромна полза от проста и ефективна система като „Магията 1-2-3“. Ако се грижите сами за децата си, е много вероятно да се чувствате претоварени и да нямате много време да изучавате програми за дисциплина. Освен това, тъй като сте сами, не можете да си позволите да бъдете неефективни във възпитанието на децата си. Енергията ви не е неизчерпаема.
4. Бабите и дядовците, бавачките и други хора, грижещи се за децата, също намират програмата „1-2-3“ за много ефективна в справянето с малки деца. Всъщност много баби и дядовци са открили „Магията 1-2-3“ самостоятелно и после са я споделили с децата си. Освен това напоследък все по-често чуваме, че бабите и дядовците отглеждат сами внуците си и те често намират „Магията 1-2-3“ за животоспасяваща.
5. Старайте се децата ви да са в добро физическо здраве. Добре известен факт е, че болестите, алергиите и физическата болка могат да влошат както поведенческите, така и емоционалните проблеми при децата. Редовните медицински прегледи на децата са от изключително значение. Също така е важно да познавате и уважавате естествения денонощен ритъм на децата си по отношение на храненето, спането и ходенето до тоалетна. Дете,

което е пропуснало следобедния си сън, което чувства глад или което трябва да отиде до тоалетната, може да се окаже доста по-голямо предизвикателство за родителя.

Бележка относно психологическото оценяване и консултирането

Някои родители може да се запитат кога в процеса на прилагане на „Магията 1-2-3“ е необходимо да се включи и специалист по психично здраве?

Психологическото оценяване и консултиране са препоръчителни преди прилагането на „Магията 1-2-3“, ако някое дете е с история на силна тревожност при отделяне от родителите, физическо насилие или силно изразено самонаказващо се поведение. Тези деца могат да са много трудни през първоначалния период на проверки, когато се приспособяват към новата дисциплина.

Ако семейството ви в момента посещава консултации, тази програма трябва да се обсъди със специалист, преди да я използвате. Ако специалистът не е запознат с „Магията 1-2-3“, вземете с вас копие на тази книга, дивидито или компактдиска, за да се запознае с нея.*

Психологическото оценяване и консултиране се препоръчва след прилагането на „Магията 1-2-3“, в случай че:

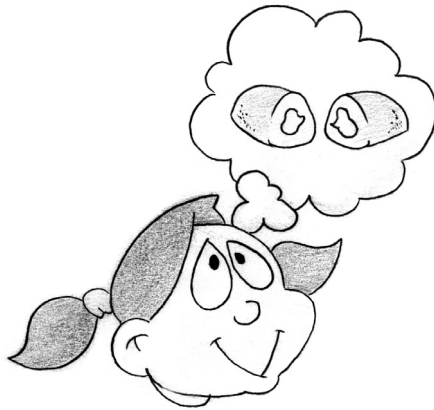
1. Нестабилност в брака или конфликт пречи на ефективната употреба на методите. „Магията 1-2-3“ обикновено е отличен начин да се създаде синхрон между мама и татко при справянето с децата. Понякога само няколко консултации могат да помогнат нещата да влязат в релси.
2. Единият или и двамата родители са неспособни да следват правилата „Без говорене“ и „Без емоция“ (вж. глава 4). Стресовите житейски фактори, както и проблеми като тревожността и депресията, могат да затруднят някои родители да бъдат достатъчно спокойни, за да използват ефективно „Магията 1-2-3“. Употребата на

* Дивиди и компактдиск има само към оригиналното американско издание.
– Б.р.

- наркотици и алкохол също може да направи майките и татковците избухливи, язвителни и неефективни.
3. Нивото на поведенческите проблеми, както и пробването, и манипулациите от страна на детето, продължава да е твърде високо 3 седмици след началото на програмата. Било е трудно да се справяте с детето си преди „Магията 1-2-3“. Сега е по-добре, но все още чувствате, че изглаждането на нещата върви бавно. Консултирайте се с професионалист.
 4. Вярвайте на инстинктите си. Ето едно добро правило, което да запомните: ако сте се тревожили за определен проблем, свързан с детето ви, в продължение на повече от 6 месеца, това е твърде дълъг период. Срещнете се със специалист по психично здраве и открийте дали всъщност няма нещо, което не е наред. Ако има, опитайте се да го поправите или да се научите как да се справяте с него. Ако няма нищо нередно, спрете да се тревожите.

Сериозните психологически и поведенчески проблеми при малките деца често включват упорити затруднения със следните неща:

- внимание и седене мирно;
- развитие на езика, социални взаимодействия и ограничени интереси;
- негативно, враждебно и предизвикателно поведение;
- твърде силна тревога или необичайно безпокойство при отделяне от родителите;
- загуба на интерес към забавни дейности и раздразнителност;
- силна вербална и физическа агресия;
- неуважение към подходящите за възрастта му норми и правила;
- неочаквани затруднения при учене.



ВЪВЕДЕНИЕ

Родителството: извънреден труд, без заплащане, с отлични бонуси

- МОЖЕ ЛИ да си взема кексче?
- Не, мила.
- Защо пък не?
- Защото ще вечеряме в шест.
- Да, обаче аз искам.
- Току-що ти казах, че не може.
- Никога не ми даваш нищо.
- Как да не ти давам нищо? Имаш ли дрехи? Имаш ли покрив над главата си? Ще те нахраня ли след две секунди?
- Даде кексче на Джоуи преди половин час.
- Ти да не би да си брат си? Освен това той си изяжда вечерята.
- Обещавам, че ще си изям вечерята.
- Престани с тези обещания, Моника! Вчера в четири и половина изяде половин сандвич с фъстъчено масло и конфитюр и не яде нищо на вечеря!
- ТОГАВА ЩЕ СЕ САМОУБИЯ И ЩЕ ИЗБЯГАМ ОТ ВКЪЩИ!

Добре дошли в „Магията 1-2-3“

Родителството е една от най-важните професии на света и също така може да бъде едно от най-приятните преживявания в живота. Малките деца са завладяващи, любвеобилни, забавни, любопитни, жизнени и да си край тях, е много интересно. За много възрастни родителството осигурява дълбоки и единствени по рода си преживявания, несравними с нищо друго в живота.

И все пак да бъдеш майка или татко, може да бъде също и невероятно отчайващо. Ако сцената с кексчето се повтори над хиляда пъти, нещастieto ви е гарантирано. В екстремни, но и твърде често срещани ситуации това нещастие може да се превърне в източник на емоционално и физическо малтретиране. Това не е добър начин на живот за никого – нито за възрастните, нито за децата.

Децата не идват с наръчник за отглеждане. Затова има програми като „Магията 1-2-3“. Програмата „1-2-3“ в момента се използва по цял свят от милиони родители (включително самотни или разведени), учители, баби и дядовци, учители в детски градини, бавачки, ръководители на летни лагери, болничен персонал и други хора, които се грижат за деца, като всички те имат за цел да отгледат щастливи, здрави хлапета.

Програмата „1-2-3“ също така се преподава и препоръчва от хиляди специалисти по психично здраве и педиатри. На родителски срещи учителите препоръчват „Магията 1-2-3“ на родителите на учениците си (а понякога родителите препоръчват „Магията 1-2-3 за учители“ на учителите!).

Защо е целият този ентузиазъм? Както казва една майка: „Магията 1-2-3“ беше лесна за научаване и даде резултат. Отново можех да се радвам на децата си и да бъда майката, която знаех, че мога да бъда.“ Днес, повече от 25 години след началото на програмата, чуваме отзиви от родители, които казват: „Децата ми бяха страхотни и сега са чудесни възрастни. Приятно ни е да бъдем с тях.“

„Магията 1-2-3“ помага на децата да израснат като отговорни личности, които са компетентни, щастливи и способни да се разбират с околните. С други думи, тя помага да отгледаме емоционално интелигентни хора – хора, които умеят да управляват собствените си чувства, както и да разбират и да откликват на емоциите на другите.

Методите, описани в тази книга, са лесни за усвояване и може- те да започнете програмата незабавно. В зависимост от това дали ще използвате книгата, компактдиска или двете дивидита, науча- ването на техниката отнема от 3 до 4 часа. Всеки може да използва „Магията 1-2-3“ – необходими са само решителност и упоритост!

Как да започнем?

Когато научите програмата на „Магията 1-2-3“, е добра идея да започнете да я практикувате веднага. Говорете със съпруга или партньора си, ако и двамата живеете у дома, и започнете ведна- га. Ако сте самотен родител, поемете си дълбоко въздух и после обяснете на децата си за какво иде реч. Ако сте баба или дядо, на- правете същото. Ако не започнете веднага, може и никога да не се наканите.

След като научите „Магията 1-2-3“, ще знаете точно какво да правите, какво да не правите, какво да кажете и какво да не казвате при почти всяка от обичайните, ежедневни проблемни ситуации, с които се сблъсквате по отношение на децата си. Понеже „Маги- ята 1-2-3“ се основава само на няколко основни, но изключително важни принципа, вие не само ще сте в състояние да си спомните какво да направите, но и ще можете да го направите, когато сте разтревожени, ядосани или раздразнени (което се случва с мно- го от нас, родителите, всеки ден!). Също така ще сте в състояние да бъдете мили, но ефективни родители, когато сте заети, бързате или сте притеснени по други причини.

Какво да очаквате, когато започнете програмата „1-2-3“?

Когато започнете с „Магията 1-2-3“, отношенията ви с децата ще се променят бързо. Но имаме една добра и една лоша новина. До- брата е, че отначало около половината от всички деца ще попаднат в категорията „мигновен сътрудник“. Започвате програмата и те ви съдействат незабавно – понякога като на магия. Какво трябва да направите? Просто се отпуснете и се радвайте на късмета си!

Лошата новина е, че другата половина от децата ще попаднат в категорията „мигновен опонент“. Тези деца отначало ще се влошат. Ще ви предизвикват, за да разберат доколко сте твърди относно новите си идеи за родителството. Ако не сваляте гарда обаче – не спорите, не крещите и не удряте, – ще вкарате в добра форма огромното мнозинство от малките опоненти в рамките на седмица до десет дни. Какво да правите после? Започнете отново да се радвате на децата си.

Независимо дали ви се вярва, или не, скоро може да имате много по-спокоен дом и много по-приятни деца. Отново ще започнете да харесвате и да уважавате себе си като родител – и всичко това може да се случи в обозримо бъдеще!

Преди да се запознаете в детайли с програмата „1-2-3“ и Родителска задача № 1 – контролиране на нетърпимото поведение, трябва да обясним някои много важни концепции, решаващи за разбирането на начина, по който работи „Магията 1-2-3“:

1. Най-ефективното отношение към – или философия на – родителството (глава 1).
2. Трите основни родителски задачи (глава 2).
3. Опасното предположение, което родителите, учителите и други хора, полагащи грижи за децата, често правят по отношение на малчуганите (глава 3).
4. Двете най-големи грешки по отношение на дисциплината, които правят възрастните (глава 4).

Част I

Поставяне на солидна основа за родителството

ГЛАВА 1

Ориентиране в родителската професия

ГЛАВА 2

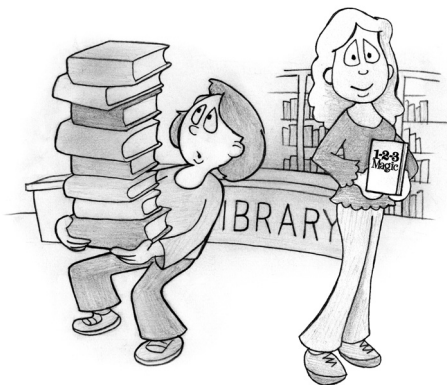
Вашата работа като родител

ГЛАВА 3

Оспорване на концепцията
за малкия възрастен

ГЛАВА 4

Избягване на двете най-големи грешки
по отношение на дисциплината



1

ОРИЕНТИРАНЕ В РОДИТЕЛСКАТА ПРОФЕСИЯ

Как да се подготвите за най-важната работа на света

НЯМА КАК ДА СТЕ НАЯСНО какво представлява родителството, докато не се захванете с него. Каквото и да сте си мислели, че ще е усещането да сте мама или татко, да донесете първото си дете у дома, е шок – и то голям. Има гаранция единствено за това, че отглеждането на детето ви ще бъде по-трудно и по-удовлетворително, отколкото бихте могли да очаквате.

„Магията 1-2-3“ се основава на идеята, че на родителството трябва да се гледа като на професия. С други думи, известно обучение ще направи работата много по-лесна. Но това обучение не би трябвало да отнема години или да включва мъкненето у дома на тонове книги от библиотеката. Една би трябвало да ви свърши работа.

Основни правила за ефективно родителство

Това, с което трябва да започнете, е основната ви философия като родители – цялостната ориентация в работата, която ви учи на

основните правила. Въпреки че, докато децата растат, естеството на работата се променя, ефективните родители имат две важни качества. Те са следните:

1. От една страна, са сърдечни и приятелски настроени.
2. От друга страна, са изискващи и твърди.

Да бъдете сърдечни и приятелски настроени, означава да се грижите за емоционалните и физическите нужди на децата си. Това означава да ги храните, да се грижите да са в безопасност, на топло, добре облечени и да си набавят достатъчно сън. Топлината и приятелското отношение също така означават да бъдете чувствителни към емоциите на децата: да споделяте радостта им от ново приятелство, да ги успокоявате, когато сладоледът им падне на земята, да ги изслушвате със съчувствие, когато са ядосани на учителя си, и да се радвате на компанията им.

Да бъдете сърдечни и приятелски настроени, означава също и да харесвате – а не само да обичате – децата си.

Другата важна черта на родителя – да бъде изискващ и твърд, се има предвид в положителния смисъл. Добрите родители очакват нещо от децата си. Очакват добро поведение в училище, уважение към възрастните, сериозна работа върху учебния материал, положане на усилия в спортните дейности и отношения с приятелите им, които включват споделяне и добронамереност. Те очакват от децата си да спазват правилата, да правят неща за другите и понякога да посрещат проблеми, които са трудни или плашещи.

С други думи, ефективните родители очакват от децата си да се изправят пред предизвикателствата на живота (както знаете, те са много!) и да уважават правилата и ограниченията, които ще им бъдат налагани.

Тези две родителски умения – да проявяват топло и приятелско отношение, от една страна, и изискващо и твърдо, от друга, отначало може да ви изглеждат противоположни. Но не са. Някои ситуации изискват едното, други – другото, а трети – и двете. Например какво ще стане, ако дъщеря ви Меган удари шамар на брат си Джон? Време е за изискващата страна на родителството. Но ако Меган нахрани кучето, без да сте я молили? Време е за топлота.

Ами ако е време за сън? Необходими са както приятелско, така и твърдо отношение. Приятелското отношение може да означа-

ва да гушнете детето в леглото за 15 минути или да му прочетете приказка, преди да угасите лампите. Изискващото отношение обаче може да означава да настоявате детето да се подготви за лягане (миене на зъби, душ, пижама и т.н.), за да можете после да му прочетете приказка. А в 21 ч. да проявите твърдо отношение, означава да угасите лампата. Без „ако“ или „ама“.

Посланията, които отправя тази родителска философия към децата, са:

1. Топло и приятелско отношение: обичам те и ще се грижа за теб.
2. Изискващо и твърдо отношение: очаквам нещо от теб.

Защо са необходими и двата вида отношение към децата ви – топло и приятелско и изискващото и твърдо? По две причини. Първата причина е проста: за да ви е приятно. Би било хубаво, ако се радвате на децата си, докато растат у дома. Децата са енергични, сладки, вълнуващи и забавни и можете да си изкарате чудесни времена с тях, които никога няма да забравите.

Втората причина е малко тъжна. Вие искате децата ви да пораснат, един ден да напуснат дома ви и да се справят сами. Следователно да сте топли и изискващи, означава също и да окуражавате и уважавате нарастващата самостоятелност на децата си. Приятелското, но твърдо отношение означава да не кръжите непрекъснато около тях и да не ги покровителствате прекалено. Това означава да дадете на децата възможност да правят все повече и повече неща сами, докато растат. Когато най-голямото ни дете измина пет пресечки до предучилищната си група в първия учебен ден, бях сигурен, че няма да се върне никога. Но той се върна жив и здрав и аз научих един урок за независимостта и за неговата нарастваща способност да се справя.

Ключова идея

Изследванията са показали, че ефективните родители са топли и приятелски настроени, от една страна, но също така са твърди и изискващи, от друга. И двете настройки са важни за отглеждането на емоционално интелигентни и зрели деца.



Автоматично срещу обмислено родителство

Можем да кажем, че има два вида родителско функциониране: автоматично и обмислено. Автоматичното родителство включва нещата, които правите спонтанно, без всъщност да мислите (и без да сте ги учили), като например да вдигнете и да успокоите хлипащо двегодишно дете, което току-що е паднало. Успокояването на разтревожено дете е позитивен пример, но автоматичното родителство може също така да включва действия, които не са толкова полезни, като например крещенето по седемгодишно дете, което непрестанно става от леглото, защото казва, че чува шум от шкафа̀чето си.

Ето за какво ще ви е полезна програмата на „Магията 1-2-3“:

1. Да се придържате към позитивните си автоматични родителски навици. Ще откриете, че някои от полезните ви дейности като родител вече са част от програмата, като например да сте добър слушател или да хвалите усилията на децата си.
2. Да идентифицирате автоматичните си родителски навици, които са вредни, безполезни или дразнещи. Докато четете тази книга, решете по какъв начин ще замените тези негативни действия с обмислени, уважителни и по-полезни стратегии от „Магията 1-2-3“.
3. Практика, практика, практика! Работете здраво и задълбочено, докато новите методи станат автоматични. Тъй като „Магията 1-2-3“ работи толкова добре, тя има склонност да се самозатвърждава, което

прави прехода от обмислени към автоматични действия много по-лесен.

Автоматичното родителство включва и друга дейност от основно значение, която вършите през цялото време: това да служите за пример. Децата са отлични имитатори и научават много само докато ви наблюдават как се държите. Ако сте уважителни към другите, деца-

Бърз съвет



Идентифицирайте автоматичните си родителски навици, които са вредни, безполезни или дразнещи. Докато четете „Магията 1-2-3“, решете как ще замените тези негативни действия с обмислени, уважителни и по-полезни стратегии.

та ви ще са склонни да правят същото. Но от друга страна, ако крещите бясно в пристъп на гняв, докато шофирате... Нали схващате идеята?

Следователно целта е ефективно автоматично родителство. В началото този подход изисква известна концентрация и усилия, но накрая ще имате много по-малко работа. И вие, и семейството ви ще се чувствате много по-добре!

Главата в резюме





2

ВАШАТА РАБОТА КАТО РОДИТЕЛ

Трите неща, които можете да направите, за да отгледате щастливи и здрави деца

ИМАМЕ ТРИ ОТДЕЛНИ родителски задачи, които изискват различни стратегии. Всяка от тези родителски задачи е конкретна, постижима и важна. Те също така са и взаимнозависими; всяка разчита до някаква степен на другите, за да е успешна. Ако пренебрегнете някоя от тези задачи, рискът си е ваш! Вършете и трите добре и ще бъдете наистина добра майка или татко. Първите две родителски задачи изискват загриженост относно дисциплината и поведението, а третата се фокусира върху връзката родител – дете.

1. Родителска задача № 1 включва контролиране на нетърпимото поведение. Никога няма да харесвате или да се разбирате с децата си, ако непрестанно ви ядосват с поведение от типа мрънкане, спорене, дразнене, нежелание да ви оставят на мира, гневно избухване, крещене и бой помежду си. В тази книга ще научите как да използвате техниката за броене „1-2-3“, за да контролирате нетърпимото поведение, и ще бъдете приятно изненадани от това колко ефективна е тази проста техника.
2. Родителска задача № 2 включва окуражаване на доброто поведение. Окуражаването на доброто поведение – като например да си прибират играчките, да си лягат навре-

ме, да бъдат учтиви и да си пишат домашните – изисква повече усилия от родителите (и повече усилия от децата, за да се заемат с окуражаваната дейност), отколкото изисква контролирането на трудното поведение. В тази книга ще научите седем прости метода за окуражаване на позитивните действия на децата си.

3. Родителска задача № 3 е да поддържате силна връзка с децата си. На някои родители почти не се налага да им се напомня за Родителска задача № 3; други родители трябва много да се стараят, за да не забравят да правят това. Ако внимавате за качеството на връзката с децата си, това ще ви помогне със задачи 1 и 2, както и обратното.

Как нашите три родителски задачи се отнасят към родителските характеристики с топлота и изискванията? Както вероятно вече сте се досетили, тактиката за задача № 1 – контролиране на нетърпимото поведение, зависи почти изцяло от ролята на родителя като изискващ. В нея няма почти нищо топло и уютно! Но задача № 3 разчита почти изцяло на топлата страна на родителското уравнение. И накрая задача № 2 – окуражаване на доброто поведение, ще включва едновременно стратегиите, свързани с топлота и изискване.

Бърз съвет

На някои родители се налага само да им се напомни за Родителска задача № 3: да поддържат силна връзка с децата си. Но други родители трябва много да се стараят, за да не забравят да правят това.



Поведение от типа „Спри“ и „Започни“

Що се отнася до дисциплината, децата поставят два основни проблема пред възрастните и тези два проблема дефинират първите две родителски задачи. Когато сме разочаровани от децата си, значи те правят едно от следните две неща: (1) нещо отрицателно, с което искаме да спрат (например да мрънкат), или (2) не правят нещо положително, с което искаме да започнат (като на-

пример да се облекат). В „Магията 1-2-3“ наричаме тези две неща поведение от типа „Спри“ и поведение от типа „Започни“. В ежедневната бъркотия може да не сте се замисляли много за разликата между поведението от типа „Започни“ и „Спри“, но както скоро ще видим, тази разлика е изключително важна.

Родителска задача № 1: Контролиране на нетърпимото поведение

Родителска задача № 1, както и първа стъпка за вкарване на семейството ви в релси, е контролирането на нетърпимото поведение на децата ви, или поведението от типа „Спри“. Поведението от типа „Спри“ включва чести, дребни, всекидневни проблеми като например мрънкане, неуважение, гневни изблици, спорене, пробване, сбивания, цупене, крещене и т.н. Поведението „Спри“ само по себе си варира от леко дразнещо до направо непоносимо. Всеки един вид от това трудно поведение може да не е толкова лош сам по себе си, но съберете ги всичките в един следобед и до 17 ч. вече ще ви се иска да се качите на Луната.

За поведение от типа „Спри“ като например мрънкане, спорене, крещене и дразнене използвайте „1-2-3“ или процедурата с броенето. Броенето е просто, спокойно и директно.

Стратегии за контролиране на нетърпимото поведение

За поведение от типа „Спри“ като:
мрънкане
дразнене
спорене
цупене
крещене
гневни изблици

Използвайте „1-2-3“
или процедурата с броенето.

Родителска задача № 2

Окуражаване на доброто поведение

Втората родителска задача е окуражаването на доброто поведение на децата ви, или поведението от типа „Започни“. Поведението „Започни“ включва положителни дейности като подреждане на стаята, писане на домашните, упражнения по пиано, ставане и излизане сутрин, лягане вечер, ядене на вечеря и мило отношение към другите хора. Имате проблем с поведението „Започни“, когато детето ви не прави нещо, което би било добре да прави.

За проблеми с поведението от типа „Започни“ имате избор от няколко тактики, които могат да бъдат използвани една по една или в комбинация. Тези тактики са похвала, прости молби, кухненски таймери, система за заплащане, естествени последици, таблици и варианти на броенето. Стратегиите за поведението от типа „Започни“, както вероятно можете да се досетите, изискват малко повече мислене и усилия, отколкото броенето.

Стратегии за окуражаване на доброто поведение

За поведение от типа „Започни“ като например:
подреждане
хранене
домашни
лягане
ставане и излизане сутрин

Използвайте похвали, прости молби, кухненски таймери, система за заплащане, естествени последици, таблици и варианти на броенето.

Избиране на стратегия

Защо е тази разлика в стратегиите между Родителска задача № 1 и № 2? Отговорът се крие в мотивацията. Ако е мотивирано, колко време ще отнеме на детето да спре дразнещо поведение от типа „Спри“ като мрънкане, спорене или дразнене? Отго-

ворът е: около секунда. Това наистина не е сложна задача. В зависимост от това колко гневно или заинатено е детето, прекратяването на проява на нетърпимо поведение не отнема огромни усилия.

Но да видим как е при поведението от типа „Започни“. Колко време отнема на детето да направи нещо конструктивно като например да си изяде вечерята? Може би 20 – 25 минути. Да почисти след себе си? Вероятно 15 минути. Да се приготви за лягане? От 20 до 30 минути. Да се приготви за училище? 30 минути. Домашни? Подготовката за училище може да отнеме произволен период от 40 минути до 3 години. И така, очевидно е, че при поведението от типа „Започни“ от детето се изисква повече мотивация. То трябва да започне да върши задачата, да се придържа към нея и после да я приключи. А и задачата често е нещо, от което детето съвсем не е възхитено.

В добавка, ако окуражаването на позитивното поведение при децата изисква по-голяма мотивация от тяхна страна, то ще изисква също и по-голяма мотивация от мама и татко. Както скоро ще разберете, прекратяването на поведението от типа „Спри“ е сравнително лесно, ако го правите правилно. Поведението от типа „Започни“ изисква по-изтънчени тактики.

При справяне с поведенческо затруднение при някое от децата ви първо ще трябва да определите дали имате проблем с поведение от типа „Спри“, или „Започни“. „Дали проблемът е в нещо, което искам детето да престане да прави? Или е нещо, с което искам да се захване?“ Тъй като броенето е много лесно, родителите понякога правят грешката да го използват за поведение от типа „Започни“ (например да броят, за да накарат детето да започне да си пише домашното).

Както скоро ще разберете, при децата броенето поражда мотивация, която обикновено трае съвсем кратко (от няколко секунди до 2 – 3 минути) и не осигурява трайната мотивация, нужна да накарате детето да продължи с желано поведение. Ако объркате тактиките (като например да използвате техниката с броенето заради домашно), няма да получите оптимални резултати.

Но не се тревожете. Цялата тази процедура е толкова проста, че ще станете експерт за нула време. Ефективната дисциплина ще

започне да ви се получава естествено и – без значение дали ви се вярва, или не – децата ще започнат да ви слушат.

Родителска задача № 3: Заздравяване на връзката помежду ви

Последната ви родителска задача е да работите върху заздравяване на връзката с децата ви. Това означава да не допуснете времето пред екрана да замени времето, което прекарвате очи в очи. Което е по-важно – заздравяването на връзката означава, че се наслаждавате на взаимната си компания. От основна важност за благосъстоянието на семейството ви и за самооценката на децата ви е да харесвате (а не само да обичате) децата си.

Какво означава „да харесвате“ децата си? Ето един пример. Събота е и сте сами у дома за няколко часа – което рядко ви се случва! Всички са излезли. Слушате музика и просто се размотавате наоколо. Чувате шум отвън и виждате кола, която спира на алеята. Едно от децата ви излиза от нея и се отправя към входната врата.

Какво е усещането в стомаха ви в този момент? Ако е: „О, не, забавлението свърши“, това може би не означава харесване. Ако е: „О, чудесно, ще си имам компания“, това вече повече прилича на харесване.

Да харесвате децата си и да имате добра връзка с тях, е важно по много причини. Най-важната от тях може би е, че просто е по-забавно. Децата по природа са сладки и приятни през повечето време и вие бихте искали да се възползвате от това им ценно качество. А и само веднъж растат около вас.

Стратегии за подсилване на връзката ви:

Изслушвайте ги със съчувствие
Избягвайте прекалената родителска опека
Забавлявайте се с тях
Решавайте проблемите заедно

Какво следва? В глава 3 ще изследваме странната и изключително разрушителна представа относно малките деца, която битува в ума на възрастните.

Главата в резюме

Чувствали ли сте се някога смазани от важноста и мащаба на родителските отговорности? Отсега нататък просто се фокусирайте върху справянето с трудното поведение, насърчаването на доброто поведение и подсилването на връзката с децата ви. Този фокус ще направи задачата много по-лесна. А през останалото време? Просто бъдете себе си!



3

ОСПОРВАНЕ НА КОНЦЕПЦИЯТА ЗА МАЛКИЯ ВЪЗРАСТЕН

Защо е нужно да не забравяте,
че децата са просто деца

СЪЩЕСТВУВА ЕДНА ПЛЕНИТЕЛНА, но и обезпокоителна представа относно малките деца, която битува в ума на родителите и учителите. Това наивно предположение – или желание – е причина не само за провали в дисциплината, но също и за бурни сцени, които могат да включват и физическо малтретиране на децата. Представата, която обсъждаме, е позната като „концепцията за малкия възрастен“.

Концепцията за малкия възрастен е представата, че децата всъщност са разумни и алтруистични. С други думи, че са просто по-малка версия на възрастните. И понеже са малки възрастни, по тази логика, когато децата се държат зле, проблемът би трябвало да е, че не разполагат с достатъчно информация в ума си, за да могат да направят правилното нещо. Какво е решението? Просто да им предоставим фактите.

Представете си например, че точно в 16,12 ч. осемгодишният ви син дразни петгодишната си сестричка за осемнайсети път, от както са се прибрали от училище. Какво трябва да направите? Ако

момчето ви е малък възрастен, просто го слагате да седне, поглеждате го спокойно в очите и му обяснявате трите златни причини, поради които не трябва да дразни сестра си. Първо, дразненето я обижда. Второ, ви кара да му се ядосвате. Трето – и най-важното – как би се чувствал той, ако някой се държи така с него?

Сега си представете и че след това обяснение синът ви ви поглежда – с лице, грейнало от осъзнатост – и казва: „Виж ти, никога не съм се сещал да погледна на нещата от тази перспектива!“ После спира да тормози сестричката си до края на живота си. Това със сигурност би било хубаво, но всеки родител или учител ветеран знае, че нещата не стават по този начин. Децата не са малки възрастни.

Разковничето тук е следното: възрастните, които искат да вярват в концепцията за малкия възрастен, биха разчитали в огромна степен на думите и убеждаването, когато си имат работа с малки деца. А сами по себе си думите и убеждаването ще се провалят безславно през по-голямата част от времето. Понякога обяснението няма да имат абсолютно никакъв ефект. В други случаи опитите на възрастните да внесат осъзнатост, ще прекарат родителя и детето през това, което наричаме синдром „говорене-убеждаване-спор-крещене-удряне“.

Представете си следното: малкото ви дете прави нещо, което не ви харесва. Книга за родители твърди, че трябва да обсъдите

проблема, независимо колко време ще отнеме това. Затова се опитвате да обясните на петгодишната си дъщеря защо не трябва да се държи неуважително. Тя не реагира, така че се опитвате да я убедите да види нещата от вашата гледна точка. Когато убежденията се провалят, започвате да спорите. Спорът води до взаимно надвикване, а когато и то се провали, може да почувствате, че не ви остава нищо друго, освен да я ударите, за да постигнете резултатите, които искате.

Бърз съвет



Възрастните, които вярват в концепцията за малкия възрастен, биха разчитали в огромна степен на думите и убеждаването в опитите си да променят поведението на малките деца. А думите и убеждаването ще се провалят безславно през по-голямата част от времето.