

Уильям Стиксруд
Нед Джонсон

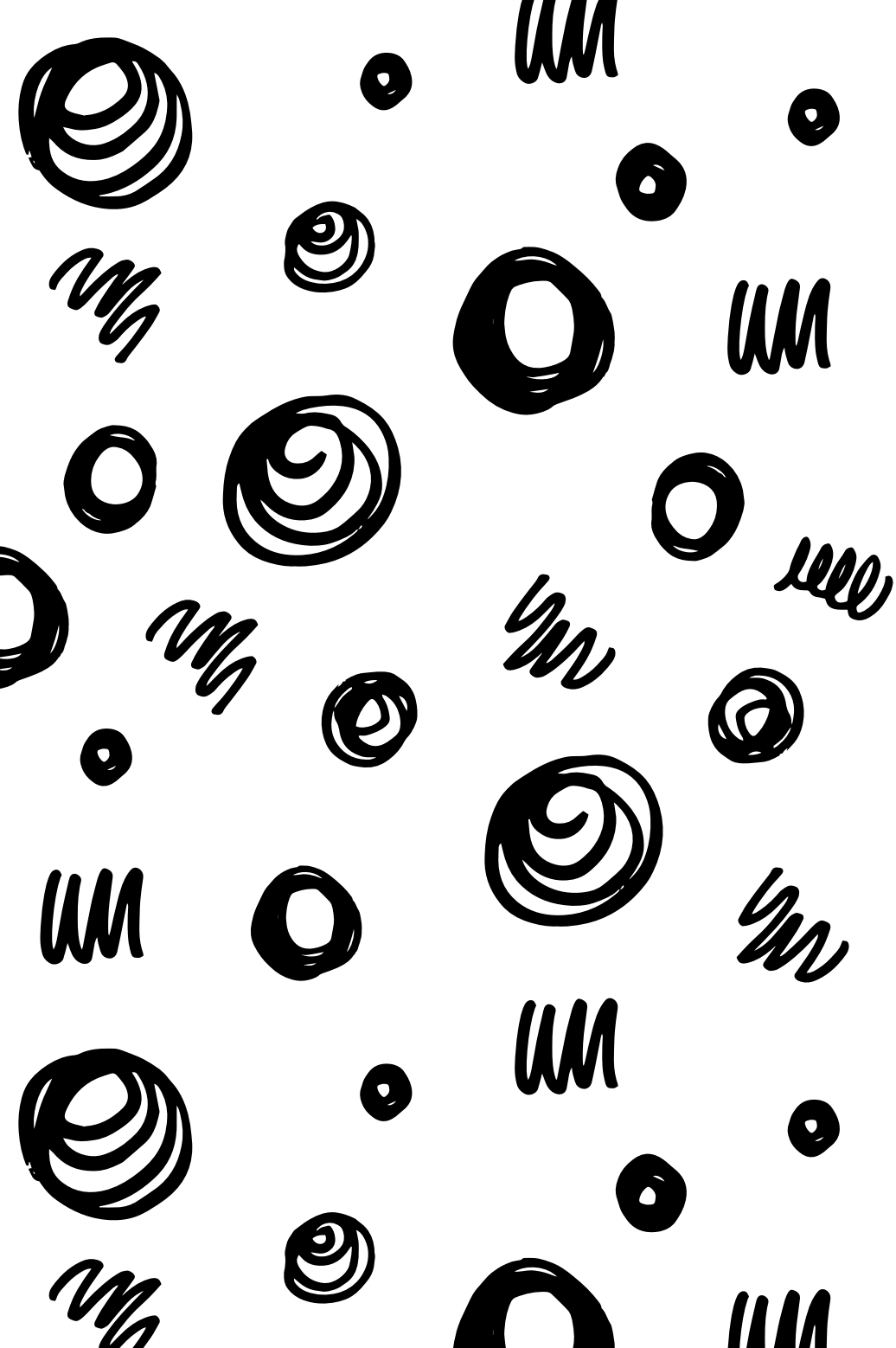


само стоя тель ные действия



Как ослабить контроль
и научить ребенка управлять
собственной жизнью

МИФ
ДЕТСКО



Самостоятельные дети

КАК ОСЛАБИТЬ КОНТРОЛЬ
И НАУЧИТЬ РЕБЕНКА
УПРАВЛЯТЬ
СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ

Оригинальное название:
The Self-Driven Child

Авторы: Уильям Стиксруд и Нед Джонсон

Год издания: 2020

Количество страниц: 464

Время прочтения: 7–8 часов

Сложность темы:
для любого уровня подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:
<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/>

Книги по теме:

- [Альфи Кон «Воспитание сердцем»](#)
- [Росс Грин «В партнерстве с ребенком»](#)
- [Джо Боулер «Безграничный разум»](#)
- [Джон Готтман «Эмоциональный интеллект ребенка»](#)
- [Томас Армстронг «Ты можешь больше, чем ты думаешь»](#)

О книге

Эта книга — путеводитель для родителя, который хочет помочь своему ребенку стать самостоятельной, полноценной личностью. Родительская опека часто мешает ребенку не только понять себя и проявить талант, но и элементарно раскрыть свой потенциал в учебе, спорте и повседневных делах.

Постепенно, от главы к главе, шаг за шагом, авторы подводят нас к мысли: даже если вам кажется, что ваш ребенок не способен принять ни одного правильного решения (или даже имеет особенности — СДВГ, РАС), нужно дать ему шанс стать самостоятельным.

Из книги вы узнаете, как:

- контролировать уровень стресса у ребенка;
- создать для него внутреннюю мотивацию;
- подготовить почву для хорошей учебы;
- стать спокойным и уверенным в себе родителем;
- сохранить близкие отношения с детьми.

Для кого

Для всех родителей, которые хотят вырастить счастливых, самостоятельных и успешных детей.

Для всех, кто работает с детьми, в том числе с детьми с особенностями развития.

Об авторах

Уильям Стиксруд — доктор философии, клинический нейропсихолог и преподаватель в Детском национальном медицинском центре и Медицинской школе Университета Джорджа Вашингтона. Он читает лекции по развитию подросткового мозга, воздействию медитации, стресса, недосыпа и современных технологий на мозг. Опубликовал несколько влиятельных научных статей и входит в совет Фонда Дэвида Линча.

Нед Джонсон — основатель PrepMatters, службы репетиторства в Вашингтоне, соавтор «Завоевания SAT: как родители могут помочь подросткам преодолеть давление и добиться успеха». Востребованный лектор, проводит тренинги для подростков и родителей. Его статьи публиковались в известных изданиях, таких как Time, The Washington Post и The Wall Street Journal.

5 причин прочитать эту книгу

- 1** Поможет стать консультантом и советником для своего ребенка, а не его начальником.
- 2** Все истории в книге реальны. Это истории детей, родителей и педагогов, с которыми авторы работали много лет.
- 3** Авторы книги Уильям Стиксруд и Нед Джонсон на двоих имеют шестидесятилетний опыт работы с детьми.
- 4** Сочетание нейropsychологии, поведенческой терапии, актуальных исследований.
- 5** После каждой главы — упражнения, которые можно использовать уже сегодня.

Дайте детям шанс

Мы хотим, чтобы наши дети были ответственными и самостоятельными, но часто не даем им выбора. Спасаем от трудностей и контролируем каждый шаг. А потом замечаем, что ребенка нужно постоянно подталкивать, потому что его собственная мотивация на нуле.

Эта книга развенчивает мифы о воспитании и рассказывает, как предоставить ребенку свободу — безопасно и бережно. В ней вы найдете исследования из области нейробиологии и психологии и конкретные шаги-упражнения, которые помогут развить самостоятельность.

Самостоятельность против оценок

«У тебя всего одна попытка попасть в хороший университет, и ты упускаешь свой шанс».

«Ты еще скажешь нам спасибо, когда повзрослеешь».

«Тебе придется научиться делать то, что не хочется».

Как часто мы говорим подобные фразы детям? Многие родители уверены: чтобы в будущем стать успешным, ребенок должен хорошо учиться. Авторы этой книги считают, что гораздо важнее научить ребенка принимать решения. Именно это ключ к воспитанию самостоятельной личности.

Если вы ждете, пока мозг ребенка полностью созреет, прежде чем позволить ему решать и выбирать, придется ждать лет до тридцати. Мозг развивается в зависимости от того, как его используют. Принимая решения, дети учатся оценивать свои потребности, взвешивать все за и против. Так вырабатывается привычка делать трудный выбор и нести за него ответственность.



Наша задача не в том, чтобы решать проблемы детей, а в том, чтобы помочь им научиться управлять собственной жизнью.

Смысл в том, чтобы проявить уважение к ребенку и предоставить ему свободу разобраться во всем самому. Возможно, мы испытывали бы меньше стресса, если могли бы полностью контролировать детей и делать их такими, какими хотим их видеть. **Однако в таком случае наши дети были бы послушны, но не самостоятельны.**

Свобода и чувство контроля

Без здорового чувства контроля дети ощущают беспомощность и становятся пассивными. Причина проста: у нас все получается лучше, когда мы чувствуем, что можем влиять на ситуацию. Вот почему, когда ломается дверь лифта, мы продолжаем нажимать на кнопку, чтобы дверь закрылась.

В исследовании 1970-х годов выяснилось: жители домов престарелых, которым рассказали и показали, что они сами несут ответственность за себя, жили дольше, чем те, кому говорили, что за них решает персонал.

Именно поэтому ребенок, который сам решает, делать ли ему уроки, готовиться ли к выпускному экзамену, будет более счастлив, менее подвержен стрессу и в итоге сумеет лучше ориентироваться в жизни, чем ребенок, за которого все решали родители.

Наша цель — перейти от модели родительского давления к формированию в ребенке увлеченности. Вот что значит «самостоятельный ребенок».

4 ошибки родителей

Мы любим своих детей и хотим, чтобы они были счастливы. Но у нас есть несколько ложных установок, которые этому мешают.

Ошибочное предположение № 1.

К успеху ведет узкая тропинка, и не дай бог наш ребенок с нее сойдет. Ставки слишком высоки, чтобы позволить ему самому решать за себя.

В основе такого представления лежит идея дефицита ресурсов: чтобы добиться успеха, дети всегда должны быть конкурентоспособными — во что бы то ни стало.

Ошибочное предположение № 2.

Если хочешь преуспеть в жизни, очень важно хорошо учиться в школе. Победителей единицы, остальные — неудачники.

Или ты идешь в Йель, или в «Макдоналдс». В результате многие дети демонстрируют маниакальную мотивацию или, напротив, совсем перестают прилагать усилия.

Ошибочное предположение № 3.

Если лучше стараться, наш ребенок станет более успешным во взрослой жизни.

Наш шестиклассник показывает не такие высокие результаты, как шестиклассники в Китае? Давайте учить его по программе девятого класса. Поступить в колледж стало труднее,

чем раньше? Хорошо, давайте заполним все свободное время ребенка, чтобы он учился как можно больше.

Ошибочное предположение № 4.

Окружающий мир опасен как никогда.

Нужно постоянно приглядывать за своим ребенком, чтобы он не пострадал и не принял неправильного решения.

Авторитет и вседозволенность

Как правило, родители думают, что есть два способа воспитания — автократия и вседозволенность. Авторитарический стиль воспитания делает упор на послушание, а вседозволенность предполагает, что главное — это счастье ребенка, а значит, надо удовлетворять все его желания.

Практически все специалисты по возрастной психологии выступают за третий вариант: **воспитание авторитетом**. Это подразумевает поддержку, но не контроль. Авторитетные родители хотят от детей сотрудничества, потому что любят и уважают их и желают, чтобы дети учились на собственном опыте.

Как минимум 60 лет исследований подтверждают тот факт, что воспитание детей авторитетом — самый эффективный подход. При нем упор делается на самостоятельность, а зрелость ценится выше послушания. Придерживаясь этого стиля воспитания, вы посылаете сигнал: «Я сделаю все от меня зависящее, чтобы помочь тебе добиться успеха, но я не собираюсь заставлять тебя что-то делать только потому, что я так считаю».

При воспитании авторитетом развивающийся мозг ребенка не тратит огромное количество энергии на сопротивление тому, что в его собственных интересах.

) Дети прилагают дополнительные усилия только тогда, когда это важно для них, но не для вас.

Война из-за уроков

Мы чувствуем себя ответственными за то, чтобы уроки были сделаны. Но основная цель обучения — воспитать любознательных и самостоятельных учеников. Дети становятся слабее, когда в попытке решить их проблемы мы прилагаем больше усилий, чем они сами.

) Если вы потратите на решение 95 единиц энергии, ребенок потратит всего 5.

Когда вы ведете себя так, будто следить за уроками — ваша работа, вы лишь укрепляете уверенность ребенка, что за выполнение заданий отвечает кто-то другой. Ему больше не нужно переживать об этом. Стоит ли удивляться, что дети перестают учить уроки самостоятельно?

Вместо того чтобы ворчать, спорить и постоянно напоминать о чем-то, мы рекомендуем повторять, словно мантру: «Я слишком сильно люблю тебя, чтобы ругаться из-за уроков». Решив не воевать с ребенком, вы убираете паруса в шторм и создаете дома ту самую тихую гавань, в которую ребенку всегда захочется вернуться.

Глазами ребенка

Как перестать принимать решения за ребенка?
Начните с самого простого, усвоив три правила.

Хитрость заключается в том, что нельзя просто сказать детям эти фразы, — вы должны действительно в них поверить.

1 «Ты — лучший специалист по самому себе».

2 «У тебя есть голова на плечах».

3 «Ты хочешь, чтобы твоя жизнь сложилась удачно».

Обязанность родителя — руководить, поддерживать, помогать и устанавливать ограничения. Но мы должны уяснить: жизнь ребенка — это его жизнь.

На каждом этапе пути предлагайте спасательный плот в форме совета. Рассказывайте ребенку, что вас тревожит. Таким образом вы участвуете в процессе и поддерживаете ребенка, но за рулем не вы.

Решать тебе

С вашей стороны будет мудростью как можно чаще говорить ребенку: «Решать тебе».

Возможно, один из важнейших факторов человеческого счастья и благополучия — это способность влиять на ситуацию. Нам нравится чувствовать, что мы сами отвечаем за свою судьбу. То же самое касается наших детей.

Именно поэтому мы должны позволить детям самостоятельно делать то, что им по силам, даже если опаздываем, а это займет вдвое больше времени.

Доверять ребенку принимать решения вовсе не означает вседозволенности. Отсутствие ограничений усугубляет стресс. Так что принцип «Решать тебе» — не то же самое, что неограниченный выбор.



Не переживайте, что придется разрешать ребенку делать все, что вздумается.
Советы в книге очень разумны.

Суть принципа вот в чем: если речь идет о личной жизни ребенка, не надо решать за него то, что он способен решить сам. Например, разрешите носить несочетающиеся вещи, если ему так хочется. Установите границы,

в пределах которых можете позволить ребенку маневрировать, не беспокоясь об этом. Затем начинайте понемногу раздвигать эти границы.

Если решение ребенка будет не слишком безумным, поддержите его, даже если это не совпадает с вашими желаниями.

Дети могут справиться. Правда

Даже маленькие дети могут принять решение как минимум не худшее, чем то, которое могли бы принять за них взрослые. Сталкиваясь с проблемой, ребенок часто придумывает решение, которое даже не приходило в голову его родителям.

В одном исследовании изучалась способность принимать решения у ребят в возрасте от 9 лет до 21 года. Участников исследования спрашивали, как они справились бы с такой ситуацией: один мальчик отказывается разговаривать с членами своей семьи и уже несколько недель не выходит из комнаты.

Оказалось, что четырнадцатилетние дети принимали решения, очень схожие с решениями взрослых. И эти решения напоминали рекомендации психологов (рекомендации состояли в том, чтобы мальчик прошел амбулаторный курс психотерапии). Любопытно, что половина девятилетних детей тоже выбрали этот вариант.

Авторитет и вседозволенность

Когда ваши дети смотрят на экран, а не на реальных людей, это оказывает ощутимое влияние на степень их сопереживания. За последние 30 лет уровень сочувствия снизился на 40%. Это связано с уменьшением объема личного общения.

Подумайте: если кто-то проявляет жестокость виртуально, ему не приходится иметь дело с последствиями своей жестокости и с объектом нападок. Шерри Теркл, ученый-психолог из Массачусетского технологического института, называет происходящее новым расцветом молчания. Дети все чаще предпочитают писать, а не разговаривать. Но именно через разговор и личное общение мы учимся проявлять тепло и сочувствие, общаться и мыслить.

Позволяйте детям ничего не делать

Авторы книги считают, что один из самых важных советов для родителей таков: позволяйте детям ничего не делать.

Мы, родители, иногда становимся такой же большой проблемой, как и вездесущие технологии. Мы забиваем детское расписание кружками и обязанностями, чтобы наши дети не отставали от других и «не тратили время впустую». Но свободное время для мечтаний необходимо.

Детский психолог Лин Фрай рекомендует родителям сесть вместе с детьми в начале летних каникул и попросить детей составить список всего, чем они хотели бы заниматься в свободное время.

Если дети будут жаловаться на скуку, они смогут заглянуть в свой список. Дети должны определить, как провести время, самостоятельно, без родительских подсказок. При этом они могут потратить его просто на мечты о будущем. Умение переносить одиночество — чувствовать себя комфортно наедине с самим собой — один из самых важных навыков, приобретаемых в детстве.

Не спорь с мамой!

Многие родители мечтают о послушных детях, которые никогда не спорят и во всем с ними соглашаются. Но споры — очень полезная вещь для ребенка: он должен знать, как спорить правильно. Вы хотите, чтобы он научился находить аргументы?

Но если он никогда не сможет «победить» в споре с родителями, это укоренится у него в голове. Тогда ребенок будет учиться делать что-то тайком, хитрить, чтобы получить желаемое, или решит, что его голос ничего не значит.

Чтобы укрепить свой авторитет, нужно показать ребенку, что вы его слышите. Хвалите его за то, что привел убедительные аргументы, и иногда меняйте свою позицию, чтобы ребенок знал: хорошо продуманный аргумент имеет ценность.

Разрешить нельзя заставить

Реальность такова, что по-настоящему заставить детей что-то делать нельзя. Мы живем не в тоталитарном мире «Заводного апельсина», где поведение людей можно контролировать, подключая их к машинам.

Большее, что мы можем сделать, — это обозначить возможные неприятности, чтобы дети подчинились. Даже если нам здесь и сейчас кажется, что этот метод работает, в долгосрочной перспективе он совершенно неэффективен.

Это как страх — краткосрочный мотиватор, заставляющий вас быстро бежать, но в долгосрочной перспективе он не принесет результата, потому что постоянно жить в страхе нельзя.

В следующий раз, когда вы поймете, что пытаетесь добиться от ребенка подчинения, скажите себе: «Стоп. Я веду себя так, будто могу заставить его, а на самом деле это не сработает».

Стресс для подростков

Хронический стресс наносит ущерб мозгу, особенно юному.

В исследовании ученых из Корнеллского университета подросткам показывали изображения испуганных лиц, мозжечковые миндалины подростков реагировали гораздо интенсивнее, чем у детей и взрослых. Кроме того, у подростков отмечается более сильная, чем у других возрастных групп, реакция на стресс при публичных выступлениях.

} Исследования показали, что после продолжительного стресса мозг взрослого человека приходит в норму за 10 дней, а мозг подростка — примерно за три недели.

У подростков ниже стрессоустойчивость и гораздо больше шансов страдать от связанных со стрессом болезней.

Дети-одуванчики и дети-орхидеи

Тревога имеет свойство переходить от одного родственника к другому. У 50% детей, родители которых страдают от тревожных расстройств, тоже развиваются тревожные расстройства. Но при этом дети приходят в мир с разной восприимчивостью к тревоге. И это важно учитывать.

Дети-одуванчики очень спокойны. Они, подобно цветкам одуванчика, невосприимчивы к окружающей среде, легко адаптируются и достаточно спокойно воспринимают разные методы воспитания.

Дети-орхидеи, напротив, очень чувствительны ко всему, что происходит вокруг. Особенно к родительским методам воспитания. Им хорошо в спокойной и заботливой обстановке и плохо, когда родители держат их в эмоциональном напряжении.

Упражнения

Воспитание и чувство страха

Никогда не принимайте решений за ребенка, руководствуясь страхом. Если вы поймаете себя на мысли: «Боюсь, если я не сделаю этого сейчас, то...» — немедленно остановитесь. Делайте то, что кажется вам правильным сейчас, а не то, что будто бы должны делать из страха за будущее.

Письмо с тревогами

Если вы очень переживаете за своего ребенка-подростка и много раз обсуждали его проблемы, напишите ему небольшое письмо с кратким изложением ваших тревог и предложением любой помощи, какая ему может понадобиться. Затем пообещайте, что не будете поднимать эту тему в течение месяца. Если нарушите обещание (а вы его непременно нарушите), извинитесь и подтвердите его.

Негативные установки

Возьмите лист бумаги и проведите вертикальную линию посередине. Слева напишите нечто-то подобное: «Ничего страшного, что у моего ребенка есть трудности с учебой / нет друзей / сейчас депрессия». Справа запишите мысли, которые приходят вам на ум в ответ на эти утверждения (вероятно, опровержение). Затем проанализируйте эти спонтанно возникшие мысли. Задавайте следующие вопросы: «Абсолютно ли я уверен, что эта мысль верна?»

«Каким я был бы человеком, если бы так не думал?»
Это упражнение может стать полезным инструментом для выявления мыслей, из-за которых вы попадаете в ловушку негативного мировосприятия.

Гаджеты

Проведите семейный совет, на котором обсудите периоды и зоны, свободные от гаджетов. Как минимум во время еды или в спальне смартфонов быть не должно, хотя вы можете выделить для семьи еще больше зон, в которых запрещено пользоваться гаджетами. Например, можно сформулировать такое правило: «На диване мобильные телефоны запрещены. Если вы сели на диван, поговорите друг с другом».

Разговор с самим собой

Показывайте на личном примере, как нужно позитивно разговаривать с самим собой и проявлять сочувствие к себе. Говорите, например, так: «Вчера я понял, что слишком сильно себя ругал из-за неприятности на работе, — сильнее, чем ругал бы другого человека. Со всеми случаются неудачи, и если я буду себя ругать, это не поможет мне избежать ошибок».

Детям важно рисковать

Если вы хотите, чтобы ваши дети были в максимальной безопасности, лучше всего дать им возможность получить собственный опыт и научить их рассуждать здраво. Позвольте шестилетнему ребенку упасть — тогда он поймет важные вещи о риске и о владении телом. Опыт — лучший учитель, чем слова. Вашим детям нужно тренироваться идти на несмертельный риск и справляться с ним.

) Не пытайтесь застелить весь мир коврами, если гораздо проще раздать тапочки.

В конце концов, жизнь не может пройти совсем без риска: мы постоянно рискуем в любви, на работе, с финансовыми вложениями. Нельзя повзрослеть, не научившись распознавать риск и управлять им. Напомните детям, что вы не всегда следите за ними и не всегда можете обеспечить их безопасность, поэтому часть этой ответственности они должны взять на себя. Дети будут более легкомысленными, если воспримут как должное то, что вы всегда рядом.

Принять, выбрать, действовать

Общим знаменателем всех болезненных ситуаций является желание изменить реальность («Мне нужно, чтобы мой ребенок лучше учился в школе, был общительным, меньше увлекался видеоиграми и соцсетями» и так далее).

Мы должны научиться мириться с реальностью, сначала честно восприняв ее такой, какая она есть. В этом поможет **формула АСТ: принять (accept), выбрать (choose), действовать (take action).**

Применительно к вашим детям это может выглядеть так: «Я принимаю то, что мой ребенок плохо учится, и я считаю это частью его собственного пути. Я выбираю представление о себе как о спокойном, сопереживающем родителе, который всегда поддерживает сына. Я буду действовать, развивая сильные стороны ребенка и предлагая ему помощь».

«Принять» не означает «одобрить», «оправдать» или «смириться». Это значит «признать реальность такой, какая она есть, а не внутренне противостоять ей или полностью ее отрицать». Принятие реальности — единственная альтернатива контрпродуктивным идеям, таким как «я знаю, каким должен быть мир / мой сын / моя дочь (а он/она не такой/не такая)».

Заключение

Главная идея книги звучит так: ваша задача не в том, чтобы решать проблемы своего ребенка, а в том, чтобы помочь ему научиться находить решения самостоятельно, то есть управлять собственной жизнью.

Вам по-прежнему следует руководить, поддерживать, учить, помогать и устанавливать ограничения, но вы должны четко уяснить сами и дать понять ребенку, что его жизнь — это его жизнь.

Дети забудут ваши слова, забудут поступки, но никогда не забудут чувство, которое вы вызвали в них. Подумайте, какие чувства вы желаете испытать своему ребенку. Чувство, что его любят. Чувство, что ему доверяют. Чувство, что его поддерживают. Чувство, что он многое может. И в своих действиях руководствуйтесь только этим.

Привить детям здоровое ощущение самостоятельности и одновременно развить его в себе вполне реально. Это проще, чем вы думаете. И книга покажет, как это сделать.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги