

# *Від видавництва*

---

## **Дорогі читачі!**

Як виховувати дітей? Інколи ми думаємо, що це дуже просте запитання. Але іноді воно заганяє нас у глухий кут. Все, що ми знали про виховання, в ці моменти не приходиться нам на допомогу.

Якщо таке траплялося у вашому житті, то книга стане для вас справжньою знахідкою. Ваше життя може повністю змінитися!

Ви дізнаєтеся, як навчити дітей бути відповідальними та ініціативними, як будувати стосунки на основі поваги і рівності, як виховати їхню впевненість у собі та своїх здібностях, як надихнути дітей на творчість і навчити вирішувати конфлікти, домовляючись, як стати просто щасливими і спокійними батьками.

У своїх пошуках підходів до серця дитини ви знайдете величезну підтримку і допомогу в особі автора цієї книги — мами, практичного психолога з багаторічним досвідом, співавтора і ведучої навчальних програм для батьків і дітей.

Впевнені, що результати, які ви отримаєте, застосовуючи на практиці прийоми виховання з цієї книги, надихнуть вас.

Удачі і щастя вашим сім'ям!

# *Звернення до українських читачів*

---

Людство вступило в ХХІ століття з мрією про світ без воєн і насильства. І наша країна має особливу потребу в змінах на краще.

Наші діти, які незабаром стануть керівниками, юристами, вкладачами, батьками, будуть людьми, що формують суспільство майбутнього. Тому, щоб мрії про вільну, мирну Землю втілилися в реальність, ми можемо внести свій внесок, виховуючи вільних, життєрадісних, товариських людей, збагачених знанням своїх можливостей, які вміють досягати поставлених цілей — людей, сповнених поваги до себе і навколишнього світу.

Ми раді представити книгу «Радість виховання». Це послідовне практичне керівництво по переорієнтації поведінки, яке можна також використовувати в поєднанні з 15-годинними курсами для батьків, проведеними НОУ «Всесвітні Центри Взаємовідносин» ®. Завдяки новим знанням Ви не тільки знайдете спільну мову і порозуміння з дітьми, а й допоможете їм розвинути почуття власної гідності і стати надійними, корисними членами суспільства.

Для зміцнення сімейних відносин, а також розвитку навичок самоприйняття і самопізнання ми пропонуємо вам відвідати й інші курси-тренінги, що проводяться НОУ «ВЦВ».

В добру путь!

Юрій Кузнєцов, Президент НОУ  
«Всесвітні Центри Взаємовідносин» ®

# Передмова

---

Я знаю Кетрін Кволс як чудового друга, вчителя, колегу, керівника. Кетрін володіє рідкісним талантом: спілкування з нею приносить людині відчуття внутрішнього спокою і впевненості в собі.

За останні двадцять п'ять років в наших уявленнях про дітей і сім'ї відбулися разючі зміни. Сьогодні багато батьків, вчителів, вихователів, тренерів відновлюють у пам'яті «добрі старі часи», коли діти були слухняними і беззаперечно виконували наші прохання. Сучасні діти вимагають до себе поваги і демократичного підходу, не визнають строгих обмежень і примусових заходів. І якщо їх продовжують виховувати по-старому, застосовуючи традиційні методи «батога» або «пряника», то стосунки з батьками і вихователями загострюються, діти стають агресивними, скритними, некерованими. А ми часто навіть не усвідомлюємо, чому нам так важко спілкуватися з власними дітьми!

Не дивно, що в зв'язку з цим багатьом з нас, і батькам, і фахівцям, довелося відчутти неприємні почуття непевності і розгубленості.

Книга Кетрін Кволс «Переорієнтація поведінки дітей» пропонує повний набір «інструментів», які сприяють нашому зближенню з дітьми, а значить — і зміцненню сім'ї. Поштовхом до написання книги став курс «Переорієнтація поведінки дітей», запропонований в рамках Міжнародного співтовариства дитячих і сімейних відносин. Мета організації курсу — допомогти батькам освоїти сучасні методи виховання, знайти індивідуальний підхід до кожного зі своїх дітей і домогтися позитивних змін в сімейному житті. Викладацька і консультаційна робота Кетрін Кволс в рамках цього курсу дала їй багатющий матеріал для написання книги, в якій відображена наша спільна віра в саме життя. А батьки неодмінно знайдуть в ній те, що допоможе їм зробити свої сім'ї щасливішими.

*Тімоті Джордан, доктор медицини*

## Розділ 1.

---

# Світ очима вашої дитини

«Я не можу повірити в це! — сказала мама Джастіна. — Схоже, що він повністю змінив ставлення до себе. Раніше, бувало, награвшись у парку, він повертався додому в сльозах і скаржився, що інші хлопці ображали його. Ні дня не обходилося без сварок і бійок. Він не хотів визнавати своїх помилок, і виходило, що винними були всі, окрім нього. Тепер, коли він приходить додому, то з захопленням розповідає, як провів час зі своїми новими друзями. За останні три місяці Джастін побився тільки раз! Він навіть якось сказав мені: «Мамо, хлопці розсердилися на мене, тому що я зламав жердину від намету. Я сам це зробив, тому куплю нову жердину». Він нікого не звинувачував!!! Раніше ми постійно сварилися з ним, а тепер нам добре разом. Кожен день я з нетерпінням чекаю, коли мені вдасться поспілкуватися з ним».

Так мама Джастіна розповідала про позитивні зміни в поведінці сина, які відбулися після використання методів виховання без покарань, що склали основу цієї книги.

Прочитавши її і ви зможете випробувати ці методи на практиці. А в кінці книги знайдете докладну розповідь про те, як відбувалася переорієнтація поведінки Джастіна. І тоді захопленість мами з приводу змін в поведінці сина буде вам цілком зрозуміла.

### • **ЩО ТАКЕ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЯ?**

Переорієнтація — це водночас суворий і добрий підхід до поведінки дитини, що передбачає її повну відповідальність за свої вчинки. Принцип переорієнтації заснований на взаємній повазі батьків і дітей. Цей метод передбачає природні і логічні наслідки при небажаній поведінці дитини, на яких ми в подальшому зупинимося докладно, і в кінцевому підсумку посилює в дитині почуття власної гідності і вдосконалює її характер.

---

Переорієнтація не передбачає якихось особливих, кардинально нових виховних прийомів, які змусять вашу дитину вести себе добре. Переорієнтація — це новий спосіб життя, суть якого — у створенні ситуацій, де не буває переможених як серед батьків, вчителів і тренерів, так і серед дітей. Коли діти відчують, що ви не маєте намір підпорядкувати своїй волі їхню поведінку, а, навпаки, намагаєтеся знайти розумний вихід в життєвій ситуації, вони виявляють більше поваги і готовності допомагати вам.

### • ЧОМУ ВАРТО ВІДМОВИТИСЯ ВІД ПОКАРАНЬ?

Покарання породжує страх. Ви можете так налякати дитину, що в результаті вона відразу ж перестане поводитися погано. Але це лише видимість того, що покарання принесло бажаний ефект. Уважно спостерігаючи за поведінкою дитини після покарання, ви помітите, що вона намагається знайти способи, щоб звести рахунки зі своїми кривдниками. Вона може дратувати молодших братів, сестер або домашніх тварин, отримувати погані оцінки в школі, псувати свої або ваші речі, тікати з дому і забувати про свої домашні обов'язки. Цей перелік негативних реакцій на покарання можна продовжувати ще довго. Караючи, ви підміняєте внутрішній контроль дитини за своєю поведінкою необхідністю контролю з боку інших людей. Дитина стає залежною від дорослого, одна присутність якого може викликати в ній страх. Покарання ніяк не впливає на розвиток навички відповідати за свої вчинки. Навпаки, караючи, ви встановлюєте такі норми поведінки, при яких діти, що провинилися, намагаються вийти сухими з води. А це в жодній мірі не сприяє вдосконаленню їхніх власних моральних принципів. Коли ви караєте, дитина стає або надто поступливою, або занадто впертою, а часто і мстивою. Вона зосереджується на тому, щоб звести рахунки з тим, хто її покарав, і не думає про наслідки своєї негідної поведінки, про те, який урок необхідно винести для себе.

Прямою протилежністю поведінки, контрольованої впливовою особою, є самоконтроль, що ґрунтується на ціннісних орієн-

тирах самої дитини. Дитина вчиться відповідати за свої вчинки сама і веде себе так, як вважає за необхідне.

Покарання також несе в собі і інші побічні ефекти. Це заниження почуття власної гідності, або поведінку, продиктовану почуттям страху; це змішане почуття образи, завданої вам людиною, на любов якої ви розраховували; це зміцнення віри в те, що діяти з позиції сили — єдиний спосіб домогтися того, чого хочеш. Крім того, покарання робить дитину недовірливою і спонукає приховувати свої помилки.

Чому ви вирішили покарати свою дитину? Задумайтесь, чи побите ви це зі зла, від образи, бажаючи помститися або відчуваючи свою безпорадність? Потім зупиніться, заспокойтеся і постарайтесь переосмислити вашу реакцію. Запитайте себе: «Так чому ж насправді я хочу навчити свою дитину прямо зараз?»

### • А ЯК ЩОДО ПОДАРУНКІВ В ЯКОСТІ ЗАОХОЧЕННЯ?

Ще один традиційний підхід, що створює залежність поведінки дитини від зовнішніх чинників, — заохочення за допомогою подарунків. Подарунки, які використовуються як «приманка» або «підкуп», заради того, щоб домогтися від дитини бажаної поведінки, незмінно призводять до зворотного результату.

Діти починають прагнути тільки до того, щоб отримати якомога більше подарунків, замість того, щоб приносити якусь користь іншим. Але ж, за великим рахунком, в людині найбільше цінується прагнення робити що-небудь для інших, не вимагаючи нічого натомість. Подарунки будуть тільки заважати розвитку в дитині почуття, що й вона чогось варта в цьому світі. Діти можуть тлумачити їх і як якийсь заклик: нічого не треба робити до тих пір, поки мені що-небудь не подарують. Заохочення перешкоджають розвитку в дитині внутрішнього почуття впевненості в собі і задоволення від особистої ініціативи.

### • НА ЩО СЛІД СПРЯМОВУВАТИ ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС

Надзвичайно важливо навчити дитину брати на себе всю відповідальність за досягнення позитивних результатів своїх дій,

# Зміст

---

Від видавництва .....	3
Звернення до українських читачів.....	4
Передмова.....	5
Розділ 1.	
Світ очима вашої дитини.....	6
Розділ 2.	
Переорієнтація поведінки .....	24
Розділ 3.	
Демократичний підхід до виховання .....	66
Розділ 4.	
На допомогу! Мої діти знову б'ються! .....	76
Розділ 5.	
Як знайти упевненість в собі і навчити цього дитину.....	90
Розділ 6.	
Як використовувати наслідки, щоб погасити конфлікт без «батого» або «пряника»? .....	135
Розділ 7.	
Вдосконалення навичок спілкування .....	170
Розділ 8.	
Стосунки у шлюбі і розлучення .....	188
Розділ 9.	
Особливі ситуації.....	210