



СУПЕРБАТЬКИ РОБЛЯТЬ ТЕ, ЩО КАЖУТЬ

Принцип складається з двох частин.

1. Не встановлюйте правила, яких ви не можете чи не хочете дотримуватися.
2. Виконуйте зобов'язання.

Дітям важливо знати, що ви маєте на увазі саме те, про що кажете. Таким чином формується взаємна довіра і повага, які є підґрунтям міцного зв'язку між батьками та дітьми (правило № 74).

Тому якщо ви кажете дитині, що негайно залишите крамницю, якщо вона ще раз без дозволу візьме щось з полиці, ви маєте бути готовими виконати свою обіцянку (див. також правило № 53). Або якщо ваш п'ятирічний малюк вередує і не хоче вдягати спортивну форму на тренування з бейсболу, ви маєте його попередити, що бейсбольну гру доведеться пропустити, і в подальшому виконати свою погрозу. (Але спочатку переконайтеся, що дитина дійсно почула ваше прохання, правило № 29.)

Виконання обіцянок призводить до того, що дитина значно рідше перевіряє батьківські межі та випробовує батьків на витривалість. Якщо діти певні, що ви виконуватиме ваші обіцянки, тобто якщо ви будете передбачуваними, вони не витрачатимуть час і зусилля, щоб

перевірити, чи дійсно ви перейдете до дій (див. також правило № 34).

З цієї ж причини важливо також виконувати свої зобов'язання. Якщо ви кажете дитині, що за п'ять хвилин відійдете від комп'ютера і, приміром, почитаєте їй, будьте готовими все кинути і виконати обіцянку. Якщо ви відкладатимете обіцянку і збільшуватимете часовий проміжок («Ще кілька хвилин, дорогенька»), ваша дитина ставитиметься з недовірою до вашого виконання зобов'язань.

ПОРАДА. Уважно ставтеся до обіцянок, які ви даєте своїм дітям, неважливо, чи це стосується спільних занять («Я пограю з тобою в баскетбол, коли допишу листа») чи попередження про наслідки порушення правил («Якщо ти візьмеш щось з полиці без дозволу, ми підемо з крамниці»).

Завжди виконуйте те, про що кажете (або визнавайте свої зобов'язання і пояснюйте, чому вам не вдалося їх виконати).





СУПЕРБАТЬКИ РОБЛЯТЬ ТЕ, ПРО ЩО ЗНАЮТЬ

Ключ до впровадження позитивних змін у життя полягає не лише у тому, щоб знати, що робити, а й робити те, про що ви вже знаєте.

Різниця між знанням і вмінням дуже разюча. Без знань неможливо розпочати будь-яку діяльність, але, маючи необхідні знання і не застосовуючи їх на практиці, ви не зможете змінити ситуацію на краще.

Застосування знань вимагає зусиль і практики. Непросто прокинутися вранці і почати виконувати справи, надто якщо цього не дуже хочеться робити. Важко утриматися від крику, коли здається, що дитина тебе ігнорує чи не поважає.

Часто батьки підсвідомо розуміють, що слід робити, але вони або не хочуть цього робити, або не певні, як саме можуть вплинути на ситуацію. Деякі не в змозі зробити фінального кроку, а декому не вистачає навичок у керуванні емоціями (правило № 32), які впливають на дії (правило № 11).

Зрештою, слід знати, що робити і як, а тоді вже застосувати отримані знання на практиці. Це триетапний рецепт змін.

ПОРАДА. Якщо процес виховання чи інший аспект життя потребує змін, поставте собі деякі запитання, щоб з'ясувати, на чому варто зосередитися.

1. Знати що і як. Я не знаю, що робити або як це зробити.

Наприклад, якщо дитина відмовляється чистити зуби, чи знаєте ви, як вирішити цю проблему (не застосовуючи примусу чи покарання)? Наприклад, чи надихаєте ви дитину власним прикладом?

2. Перехід до дії. Я знаю, що і як робити, але я не застосовую ці знання на практиці і тому відчуваю, що не зрушую з місця.

Подібна бездіяльність трапляється, коли людина загрузла у власних звичках, тому їй складно змінити реакцію на звичні ситуації. Запитайте себе: що має статися для того, щоб я почав діяти?

Наприклад, якщо ви знаєте, як домогтися того, щоб дитина вас чула, і при цьому не дратуватися і не переходити на крик (далі ви дізнаєтесь про це), чи застосовуєте ви ці знання на практиці? Чи використовуєте старі шаблони поведінки?

Доречним в даному разі буде вислів Генрі Форда: «Якщо ви робитимете те, що робили завжди, ви отримуватимете те, що завжди отримували. Щоб змінити своє життя, ви маєте *робити щось інакше*».

