***Сила внимания против детского непослушания***

(Бeкки А. Бeйли "Любить легко, а попробуй воспитай")

Сила внимания: то, на чем вы сосредоточиваетесь, вы получаете в наибольшей мере
Я хочу описать два варианта ситуации, когда магь приходит домой с работы и видит детей, весело играющих в гостиной, в то время как в раковине на кухне полно грязной посуды. Итак, мама А входит в дом, видит на кухне жуткий беспорядок и раздражается: "Кто оставил здесь грязную посуду? Разве это такая тяжелая работа - положить ее в посудомойку? Почему я должна делать все сама? Я не выношу беспорядка в доме! Я вам не прислуга!"
Мама Б входит в дом, видит, что дети играют, и приветствует их ласковыми объятиями. Затем, обнаружив грязную посуду, она говорит: "Джессика, на этой неделе твоя очередь мыть посуду. Пожалуйста, положи тарелки в посудомойку".
Разъяренная мама А сделала свой выбор: сосредоточилась на плохом, а спокойная мама Б сначала сосредоточилась на радости встречи с детьми. Ее реакция на посуду была простой: она направила внимание на действие, которое требовало решения проблемы. На какую из этих двух женщин вы хотели бы быть похожи? На чем вы хотели бы сосредоточиться: на ошибке или на решении? Обе эти составляющие присутствуют в каждом сценарии. Выбор за вами.
Вы получаете в наибольшей мере то, на чем сосредоточиваете внимание.
Прежде чем вы сможете научить детей тому, чего ожидаете от них в данной ситуации, вы должны четко определить для себя, что вы хотите получить. Мы часто ведем себя так, что становится ясно: мы хотим, чтобы дети не делали или перестали делать то, что мы не позволяем им делать, вместо того чтобы дать им понять, чего мы хотим. "Перестань хныкать", "Не доставай меня!", "Не надоедай мне!". Не правда ли, звучит знакомо?
Если вы научитесь сосредоточивать внимание на желаемых результатах, это даст вам невероятную силу. Пожалуй, это самый важный метод, которому вы можете научиться, чтобы жить в ладу со своими детьми (и всеми окружающими) и получать радость от жизни.
Многие люди пытались изменить свое поведение - и безуспешно. Решения, которые принимаются в новогоднюю ночь, являются прекрасным примером. "Я брошу курить", "Я буду меньше есть жирной пищи", "Я буду меньше времени проводить на работе" - обычные обещания. Но, как правило, люди придерживаются этих обязательств лишь в течение нескольких недель, а потом скатываются на прежние позиции. Почему?
Основной причиной является то, что мы пытаемся изменить свое поведение, фокусируясь на том, чего мы делать не хотим. Если бы я сказала вам: "Не думайте о белой обезьяне", ваша голова распухла бы от мыслей о белой обезьяне.
Или понаблюдайте за ребенком, который только что начал ходить. Если вы скажете ему: "Не трогай лампу", что сделает ребенок? Он посмотрит на вас, посмотрит на лампу, покажет на нее ручонкой, потрогает ее, а потом снова посмотрит на вас, улыбаясь во весь рот. Потому что его мозг слышит другие слова: "потрогай лампу", и он смотрит на вас, преисполненный гордости, как бы говоря: "Эй! Я сделал это! Я потрогал лампу!" И представьте его замешательство, если вы заворчите: "Что я тебе сказала?!" и оттолкнете его ручонку. Не удивительно, что все мы нуждаемся в лечении у психотерапевта.
Вместо того чтобы сосредоточиваться на том, чего вы не хотите, вы могли бы перенаправить внимание ребенка. Когда он указал на лампу, вы могли бы сказать: "Красивая лампа, да? Дай мне свою руку, и я покажу тебе, как прикасаться к тонким предметам, которые могут разбиться". Но, возможно, вы не хотите учить малыша тому, как нужно трогать лампу. В этом случае вы могли бы сказать: "Ты видишь красивую лампу. А теперь давай посмотрим на этот грузовичок. Я толкну его к тебе. По-ка-тил-ся!" И толкните игрушечную машинку по направлению к ребенку. Вы получите удовольствие от альтернативного выбора, потому что дети, подобно всем нам, с радостью реагируют на энтузиазм.
Сосредоточенность на том, чего вы не хотите, фактически сталкивает химию вашего тела с силой воли и снижает ваши шансы на успех. Скажем, вы хотите есть меньше сладкого. Возможно, вы говорите себе: "Так, больше никаких сладостей! Я не буду их есть, по крайней мере, после семи часов вечера". Говоря эти слова, вы сосредоточиваетесь на сладостях. Ваш мозг слышит слово "сладости", и та область мозга (гипоталамус), которая регулирует химию вашего тела, направляет в кровь дополнительное количество сахара. По сути, сахар в крови падает, и изменяется уровень инсулина в ожидании сахара.
Вот как вы начинаете свою диету: ваш разум честно сосредоточивается на решении "больше никаких сладостей", а тело побуждает вас бежать за следующей порцией сладкого. По мере того как идет время, вы чувствуете нарастающую апатию. В конце концов, чтобы заставить снова действовать свой адреналин, вы становитесь этаким фарисеем и начинаете читать лекции друзьям о пагубном действии сладкого. К концу недели вы чувствуете себя изнуренным и говорите: "Всю неделю я вела себя хорошо и заслуживаю небольшого удовольствия". И в этот момент появляется свежее шоколадное пирожное с орехами и нарушает всю вашу диету. Вы полны раскаяния и снова клянетесь себе, что больше никаких сладостей. Следующую неделю вы начинаете с отказа от сладкого, за которым следует неумеренный избыток оного.
На этой неделе обратите внимание на случаи, когда вы говорите себе, что не нужно делать и чего вы не хотите. А затем сознательно начинайте перенаправлять свое внимание, фокусируясь на том, что нужно и что вы хотите делать. Следуйте этому в каждом аспекте вашей жизни: когда выбираете пищу, или что-то покупаете, или обсуждаете тот образ поведения, который ожидаете от супруга (супруги). Запомните универсальный принцип: вы получаете в наибольшей мере то, на чем сосредоточиваете свое внимание. Если вы озабочены тем, чтобы отучить ребенка спать с вами, вы лишь создаете еще больше возможностей для препирательств с ним по вечерам. А если вы сосредоточитесь на том, чтобы ребенок оставался на ночь в своей кровати, тогда вы создадите благоприятную возможность для изменения его поведения.
Второй принцип поможет вам понять, что вы чаще думаете о том, чего не желаете, чем о том, чего хотите. Суть принципа вот в чем: когда вы расстроены, вы всегда сосредоточены на том, чего не хотите. Вспомните, когда вы в последний раз были расстроены. Восстановите в памяти всю сцену. Уверяю вас, когда вы воссоздадите этот момент, вы увидите, что были сосредоточены на том, чего не хотели. Вы думали о том, чтобы кто-то перестал что-то делать. Чтобы сосредоточиться на том, чего вы хотите, вы должны стать образцом спокойствия и самоконтроля.
Когда я обсуждаю с родителями силу внимания, они слушают, смеются и кивают головой в знак согласия, как будто действительно все поняли. И неизменно, когда я заканчиваю объяснение, некоторые спрашивают: "Как это поможет мне заставить моего двухлетнего малыша перестать бить второго сына, которому пять лет?" Я снова направляю их на осознание важности фокусирования внимания, повторяя: "Подумайте о том, что вы хотите, чтобы делал ваш двухлетний малыш". И вот обычный ответ: "Перестал драться". Да, многие родители имеют эту глубоко укоренившуюся привычку сосредоточиваться на результатах, которых мы не хотим. В этих случаях я прохожу с ними весь процесс заново. Я спрашиваю: "Какой навык, по вашему мнению, должен приобрести ваш двухлетний сын, чтобы привлечь внимание старшего ребенка? Вы хотите, чтобы он обзывал его обидными словами или попросил его поиграть с ним?"

Будьте конкретными и говорите ребенку утвердительным тоном, чего вы хотите.
Сосредоточьтесь на конкретном действии, которое вы ожидаете от ребенка. Можно привести такой пример: вы идете в магазин ковров и говорите продавцу: "Я хочу заменить ковер". Продавец спросил бы вас, какого размера ковер вам нужен. Разве вы ответили бы так: "Я не хочу явиться домой и обнаружить, что ковер слишком маленький"? Это звучит нелепо, но именно так вы общаетесь со своими детьми изо дня в день. Будьте конкретны, когда говорите детям, чего вы от них хотите.
Мы все бываем расстроены. И как только вы почувствуете, что расстроены или растеряны, ваша цель - восстановить самоконтроль прежде, чем вы начнете общаться с детьми. Сначала вы должны призвать к дисциплине себя, а потом их.
Напоследок скажу, то, что мы будем практиковать на этой неделе, я называю "поворот кругом". Это превосходный метод, в процессе которого вы переносите свою сосредоточенность с того, чего вы не хотите, на то, чего ожидаете. Как только вы почувствуете, что готовы выйти из себя, остановитесь, сделайте глубокий вдох и скажите, например, так: "Я чувствую себя расстроенной. А если я расстроена, я сосредоточиваюсь на том, чего не желаю. Но разве я хочу, чтобы это состояние преобладало в моей жизни?" Если ответ "нет", поверните свою мыслительную установку на 180 градусов, то есть на то, чего вы хотите, и спокойно продолжайте упражнение. Если ваш ответ - громкое "А, наплевать!", что ж, вперед - и действуйте как упрямая сумасбродка, только не забудьте потом простить себя.
Говорите "нет" так, чтобы вас услышали
Представьте, что ваш восьмилетний сын разбросал по комнате грязную одежду. Если вы подойдете к нему с намерением проконтролировать его поступок, то, возможно, сосредоточитесь на том, что было сделано неправильно, и спросите: "Почему все это валяется на полу?" А используя силу внимания (то, на чем вы сосредоточиваетесь, вы получаете в наибольшей мере), вы могли бы выделить позитивное: "Половина твоей грязной одежды уже в корзине. Собери другую половину, и все будет готово для поездки в прачечную!"
Когда вы используете силу внимания, чтобы сосредоточиться на том, чего вы хотите, навык утвердительности приходит сам собой. Без этой сосредоточенности вы отдаете прерогативу вашей лимбической системе - быть пассивным (или агрессивным) в вашем определении дозволенных границ. Родитель с утвердительной установкой сказал бы так: "Если ты хочешь прыгать, слезь с дивана, выйди во двор и прыгай". Если ребенок продолжает прыгать на диване, родитель еще более твердо говорит: "Я сейчас покажу тебе, что я хочу сделать" - он помогает ребенку слезть с дивана и указывает ему на дверь. Пассивный родитель стал бы умолять: "Перестань прыгать, зайка, ладно? Ну, довольно! Прекрати это!" А если ребенок продолжает прыгать, родитель продолжает уговаривать. Агрессивно настроенный родитель может закричать: "А ну, прекрати прыгать! Слышишь, что я говорю?!"
Если вы не проявляете воли в деле установления границ (надеясь, что доставляете своему ребенку радость, или не желая расстраиваться), вы уступаете ему или устанавливаете границы, которые можно легко нарушить. Позволяя ребенку переходить установленные границы, вы учите его позволять другим нарушать их в отношении его самого. Фактически, становясь слишком либеральным, вы создаете менталитет жертвы. Если вы агрессивны в установлении границ (надеясь оказать воздействие на разум вашего ребенка), то тем самым вы учите его причинять боль тем, кто назойлив по отношению к нему, и вы можете воспитать задиру. В противоположность этому утвердительная позиция учит уважению. Она учит детей, как устанавливать границы, не унижая других и себя.