

Елена Первушина

ЧАРЫ ДРУЖБЫ



ОБЩИТЕЛЬНЫЙ
РЕБЕНОК

ПСИХОЛОГИЯ
В КАРМАНЕ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРОДЕЦ

Елена Владимировна Первушина
Чары дружбы.
Общительный ребенок
Серия «Психология в кармане»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63963211

*Чары дружбы. Общительный ребенок / Первушина Е.: ИД «Городец»;
Москва; 2021*

ISBN 978-5-907220-66-9

Аннотация

Нет ни одного ребенка – мальчика или девочки, – которому не пришлось хотя бы раз в жизни вступить в ссору или драку. Часто в этой ситуации родители чувствуют себя беспомощными. Как приструнить забияку? Как научить робкого ребенка «давать сдачи»? Как перейти от кулачных расправ к цивилизованному решению конфликтов? Способны ли дети на это, если и взрослые не всегда могут договориться друг с другом? Книга ответит на все эти вопросы.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Дети-агрессоры и дети-жертвы	7
Конфликт в песочнице	7
Возрастные кризисы	11
Ребенок не настроен на совместную игру	19
Темперамент	21
Воспитание детей с разным темпераментом	27
Экстраверты и интроверты	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Елена Первушина
Чары дружбы.
Общительный ребенок

Научите своего ребенка защищать себя, не обижая других.

От автора

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мой племянник играет на соседнем компьютере в игру «Готика». Когда мне надоедает работать, я посматриваю, что происходит на соседнем экране. И пару минут назад там произошло нечто весьма примечательное.

Персонаж, за которого играет мой племянник, должен был пересечь мост и попасть на вражескую территорию. У моста стояли два стражника. Персонаж (а по условиям игры он волшебник) сделал несколько магических пассов, и стражники превратились в ледяные глыбы, потом оттаяли, упали на землю, но после нового пасса встали и как ни в чем не бывало принялись беседовать с персонажем, рассказывая ему о том, что ждет его в новой стране. Когда я спросила у племянника, что произошло, он объяснил мне: «Сначала я их заморозил, чтобы они не могли на меня напасть, потом усыпил, а потом наложил на них чары дружбы, и они стали моими друзьями».

Не правда ли, все мы не отказались бы от подобных способностей? Уметь остановить врагов одним движением руки, успокоить (усыпить) их, и, наконец, превратить из врагов в друзей. Если бы мы владели этими чарами, мы наверняка научили бы им своих детей.

Такое возможно только на экране компьютера? Не совсем

так. И в жизни мы можем кое-что сделать. «Чары дружбы» не такая уж сложная и недоступная вещь. Я думаю, что большинство взрослых людей постепенно приобретают навык ладить с окружающими. (Хотя истинная магия общения доступна лишь единицам, на то она и магия.) Но как научить детей побеждать врагов и применять «чары дружбы»?

Давайте вместе подумаем над этим.

Глава 1. Дети-агрессоры и дети-жертвы

Конфликт в песочнице

В одной из глав своей книги «Как любить детей» Януш Корчак описывает такую сцену: на детской площадке встречаются два годовалых малыша. У одного из них в руках мячик, другой хочет этот мячик отнять. Как поступит «агрессор»? Нападет тут же, не раздумывая? Или будет нерешительно переступать с ноги на ногу не в силах ни уйти, ни перейти к активным действиям? Как поступит жертва? Будет защищать свое до последнего? Или тихо, со слезами на глазах уступит?

«...Откинем все случайное, и мы увидим две отличные индивидуальности, два характерных типа: деятельный и бездеятельный, активный и пассивный» – предлагает Корчак.

Наверное, каждая мама (или папа, если он любит гулять с ребенком) сталкивалась с чем-то подобным и чувствовала себя весьма неудобно. Очень неприятно извиняться за ребенка, который отобрал у соседа по песочнице совочек да еще и ударил его, но не менее неприятно вытирать слезы и песок с

лица своего обиженного малыша и думать: «Неужели он так никогда и не сможет постоять за себя?»

Когда ребенку исполняется два года, родители примерно представляют себе, что ждет их в ближайшие пять – десять лет (а не дольше?): постоянные жалобы на агрессивное поведение ребенка или жалобы самого ребенка на то, что его побили (обругали, толкнули). Трудно сказать, кому легче. Лучше всего, конечно, не обречать себя и ребенка на многолетние конфликты, а позаботиться о хороших отношениях заранее.

Но что мы можем сделать? Как помочь детям выйти из конфликта, «сохранив лицо»?

Вариант с ангелами

Представьте себе, что на месте двух малышей перед нами два маленьких бесконечно очаровательных терпеливых и мудрых ангелочка. Как поведут себя они? Конечно, они не будут драться. Возможно, их диалог будет выглядеть так:

- Эй! Осторожно! Ты меня толкнул! Перестань!
- Но я хочу твой мячик!
- Хочешь поиграть? А что ты мне дашь взамен?
- Хочешь машинку?
- Ладно. Только, чур, потом меняемся обратно.
- Хорошо. А может, поиграем в мячик вместе? Родителям остается лишь тайком смахнуть слезу. Что же мешает нашим

детям вести себя, как ангелы?

Развитие речи

До двух – трех лет лишь очень немногие дети могут внятно рассказать о своих желаниях и потребностях. Поэтому ребенок вынужден разговаривать «языком силы». Даже когда дети подрастают, их эмоции зачастую столь сильны, что они буквально не находят слов.

Однажды на моих глазах пятилетний ребенок сильно толкнул своего приятеля, рассказывавшего ему какую-то увлекательную историю. Когда я спросила, почему он это сделал, маленький агрессор ответил: «Он громко кричал мне в ухо, я хотел, чтобы он отодвинулся». В спокойной обстановке ребенок без труда смог объяснить, что ему было нужно, а в стрессовой ситуации выразил свои желания более «наглядно».

Что можно сделать?

- *Учить искусству переговоров*

Если ваш ребенок на прогулке хочет поиграть чужой игрушкой, объясните: «Ты хочешь машинку? Но ты не можешь ее отобрать. Давай попробуем поменяться?» Даже годовалые дети обычно без особого труда осваивают стратегию обме-

на. («Без особого труда», как правило, означает на практике «после пятидесятого или сотого повторения».) Для того чтобы стратегия обмена была особенно успешной, берите с собой на прогулку какую-нибудь яркую и привлекательную игрушку, перед которой не устоит любой малыш.

- *Учить детей мириться*

Если конфликт все же случился, стоит, разняв и успокоив детей, вместе вспомнить неприятное происшествие, проговорить, что чувствовал каждый из детей и как он мог выразить свои чувства словами.

Дети часто толком не понимают, что произошло, почему возникла ссора. Они сосредотачиваются на собственных чувствах (что естественно) и не могут «подняться над схваткой». Чтобы примирение не было формальным, важно проговорить, что произошло, что увидел и почувствовал каждый из участников конфликта. Тогда, как правило, решение находится быстрее и обоим участникам легче с ним согласиться. Научить говорить «Мирись, мирись и больше не дерись», конечно, проще, но эта тактика «работает» только при совсем пустяковых ссорах.

Детям постарше, которые уже начали слушать сказки, можно объяснить, что в словах заключена особая магия: если назвать вещи своими именами, то очень быстро отыскивается выход из тупика.

Возрастные кризисы

Возможно, вам будет трудно в это поверить, но большинство детей, если они спокойны, сыты, отдохнули и хорошо себя чувствуют, искренне хотят быть послушными и радовать своих родителей. Но есть периоды, когда рост собственной личности для ребенка важнее, чем налаживание отношений с окружающими. Такие периоды психологи называют возрастными кризисами.

Возрастной кризис обусловлен как биологическими причинами (ребенок растет скачками, и каждый скачок роста забирает у него большое количество энергии), так и социальными (ребенок становится умнее, более сообразительным, самостоятельным). Общение с ребенком во время возрастного кризиса – тяжелая работа. Его растущая самостоятельность может выглядеть как чрезмерная настойчивость, упрямство, склонность к непослушанию.

В период возрастного кризиса ребенка захлестывают эмоции, с которыми он не в состоянии справиться. Плач, крик и даже столь ненавидимое многими родителями катание по полу служат своего рода «выпускным клапаном» для выражения чувств. Например, вы запретили ему залезать на дерево. Ребенок возмущен, он плачет, кричит, кидается песком. Но одновременно он и не нарушает ваш приказ – не лезет на дерево. Активное выражение гнева помогает ему прими-

ряться с запретом. Большинство взрослых испытывают раздражение, обиду и гнев, когда их планы нарушаются. Вся разница в том, что взрослые научились скрывать или конструктивно выражать свои чувства. Ребенок еще не может вести себя, как взрослый.

Не рассматривайте детские истерики как признак испорченности или плохого воспитания. Они так же естественны, как плач младенца при прорезывании зубов.

Психологи выделяют следующие «критические периоды»:

Кризис одного года

У ребенка появляется устойчивая привязанность к определенным предметам, людям, ощущениям. Запрет или отсрочка выполнения желания приводит к бурной эмоциональной реакции. Например, если ребенок теряет игрушку, его сложно отвлечь другой – он будет требовать возвращения потерянной.

Кризис трех лет

Ребенок начинает осознавать свою личность (говорит о себе «Я»), отстаивает свое мнение, требует самостоятельности.

Кризис семи лет

Утрата детской непосредственности, осознание собственно человеческой ценности, требование уважения к себе, пе-

реоценка авторитета взрослых. Если раньше мать и отец были буквально «богами», теперь ребенок начинает сравнивать их с другими взрослыми и в некоторых случаях может выбрать в качестве авторитета другого человека – учителя, преподавателя кружка, родителей друга и т. д.

В эти периоды ребенок более конфликтный, несговорчивый, упрямый, «трудновоспитуемый». Здесь дело не в его злом нраве и не в ваших просчетах как воспитателя. Это естественный ход развития ребенка. Вы не должны его «ломать», необходимо с пониманием отнестись к этому сложному для ребенка периоду.

Что делать в период возрастного кризиса?

• Подготовьтесь заранее

Психологи дают следующие рекомендации.

Кризис одного года – разделите пространство на разрешенное и запрещенное, обогащайте опыт ребенка – предлагайте ему больше новых и интересных предметов и занятий.

Кризис трех лет – проявляйте гибкое поведение в случае «несерьезных» конфликтов, давайте много ласки и проговаривайте чувства. Под строгим запретом должно быть только то, что опасно для жизни и здоровья.

Кризис семи лет – дайте ребенку возможность попробовать себя в различных занятиях, расширьте сферу его интересов, поддерживайте самооценку, предлагайте свою по-

МОЩЬ.

• *Объясните ребенку, что с ним происходит*

Кризисы помогают ребенку вырасти, приобрести опыт, лучше узнать себя, стать более уверенным. Поэтому самое лучшее, что можно сделать в эти периоды, – стиснуть зубы и переждать. Постарайтесь взять ребенка в союзники: «Я вижу, что тебе тяжело. Ты весь на взводе, и тебя расстраивает даже самая маленькая неприятность. Но так бывает в твоём возрасте. В этом нет ни чьей вины: ни твоей, ни моей, ни чьей-то другой. Когда я был в твоём возрасте, я чувствовал себя так же. И твои приятели, скорее всего, испытывают что-то похожее, поэтому вы так часто ссоритесь. Поверь, скоро ты немного подрастешь, и тебе станет легче».

• *Отнеситесь философски к детским истерикам*

Часто это называют «капризами», «несдержанностью», говорят: «Она плачет специально, чтобы ее пожалели, чтобы добиться своего». Пожалуй, своеобразный рекорд побилла одна руководительница детского кружка. После того как она сделала резкое замечание ребенку и он заплакал, педагог выговорила маме: «Он специально плакал так громко, чтобы нам мешать». Но вспомните свое детство, и вы поймете, что дети искренни, когда они плачут. На их душе еще не выросла защитная броня, от которой позже будут отскакивать мелкие обиды. Помните о волшебной силе слов.

• *Научите ребенка понимать свои чувства и желания, тогда через несколько лет он сможет понять чувства дру-*

«Ты расстроился из-за того, что ребята не взяли тебя в игру. Но они слишком большие, тебе было бы трудно играть с ними на равных. Когда ты успокоишься, мы поищем приятелей твоего возраста».

• Помогите ребенку вырасти

Часто для ребенка очень важно понять, почему его желаниям пока не суждено исполниться. «Ты не смог попасть мячом в кольцо не потому, что мяч плохой или ты плохой. Просто ты еще маленький. Ты скоро подрастешь, будешь тренироваться и научишься. Я тебе помогу».

Однажды, когда мы отдыхали на пляже, мой восьмилетний сын начал строить песчаную крепость. Внезапно крепость подверглась нападению трехлетнего мальчишки. Он разом разметал постройку, а когда мой сын, рассердившись, оттолкнул его и закричал: «Уходи отсюда!» – мальчишка начал бросать в него песок.

Мама бьюна попыталась его утихомирить, но он ее проигнорировал. Тогда мама набросилась на моего сына:

– Почему ты не хочешь поиграть с мальшом? Ты что, не умеешь общаться?

Но, разумеется, у моего сына не было ни малейшего желания играть с маленьким разрушителем. Тогда я спросила у мальшиа:

– Ты тоже хочешь такую крепость?

Тот кивнул.

– Научить тебя, как ее строить?

Еще кивок.

– Давай я тебя научу.

Скоро на берегу стояли уже две крепости, а их «коменданты» даже смогли немного поиграть друг с другом.

В чем же было дело? Малыш хотел научиться чему-то новому, но не знал, как попросить об этом. Маме нужно было не призывать его к порядку и уж тем более не воспитывать окружающих, а подумать о том, чего хочет ее ребенок на самом деле и как ему помочь.

Всякая злость происходит от бессилия.

Жан Жак Руссо

• Найдите компромисс

К сожалению, очень часто родители воспринимают проявления возрастного кризиса как вызов своему авторитету, своим способностям воспитателя. В этом случае они ввязываются в долгую, изматывающую и совершенно безнадежную борьбу, в которой проигрывают главное – взаимопонимание и уважение. Между тем именно в период кризиса ребенок больше всего нуждается в понимании и помощи.

Если вы хотите, чтобы ваш трехлетний ребенок по первому вашему требованию и без возражений выключал телевизор, вы явно хотите слишком многого. В этом возрасте для ребенка очень важно хотя бы заявить о своем несогласии,

чтобы «сохранить лицо». Если вы позволите ему «немного поупрямиться, а потом подчиниться неизбежному», вы сэкономите себе и ребенку кучу нервов.

Часто родители, вступив в конфликт с ребенком, говорят: «Он пытается взять надо мной верх! Он не должен со мной спорить! Если я сейчас не покажу ему, кто здесь главный, он никогда не будет меня уважать!»

Однако подумайте, хотели бы вы, чтобы ваш ребенок вырос человеком, который никогда и ни с кем не будет спорить, не будет настаивать на своем, защищать собственное мнение, принимать свое решение? Наверное, нет. Поэтому дайте ему потренироваться. Компромиссы неуместны только в том случае, если речь идет о здоровье и безопасности ребенка. (Например, обязательно использование детского кресла во время поездки на автомобиле.) А вот какого цвета свитер надеть сегодня или куда пойти гулять – в парк или на детскую площадку, ребенок может решить сам. Если родители уступят ему в этом, они не только не «потеряют лицо», но и дадут ребенку важный урок: нет ничего страшного в том, чтобы пойти на компромисс.

• *Научитесь утешать*

«А ну-ка немедленно прекрати плакать! Это все ерунда!»

Хотелось бы вам услышать что-то подобное, когда вам грустно, пусть даже повод для печали со стороны и не выглядит слишком серьезным? Лучше скажите ребенку, что вы понимаете его. «Мне действительно очень жаль, что вы по-

ссорились с подружкой. Наверное, у нее сегодня было плохое настроение, потому она и не захотела играть с тобой. Завтра вы попробуете снова». Ваша задача не в том, чтобы как можно скорее и любой ценой заставить ребенка замолчать и успокоиться. Просто будьте с ним, когда он плачет. Как правило, ребенку нужно выплакать свою обиду, чтобы жить дальше.

Ребенок не настроен на совместную игру

Примерно до трех – четырех лет дети еще не могут играть вместе – они играют рядом, иногда наблюдая друг за другом. Кроме того, каждый ребенок в любой момент может отказаться играть, меняться игрушками, соблюдать правила игры и т. д.

В этом нет ничего страшного или постыдного. Игрушки принадлежат ребенку, и отдавать их или нет, решает только он сам, также он совершенно не обязан принимать участие в общей игре. Ребенок может играть самостоятельно или уйти с площадки.

При очевидности такого отношения к различным ситуациям мне не раз приходилось уговаривать родителей, возмущенных поведением своего ребенка: «Он ни с кем не хочет меняться, он ничего не хочет давать! Кем же он вырастет?» Я говорила им: «Он вырастет таким же человеком, как и все остальные. Ведь вы, наверное, сами не часто меняетесь одеждой с подругой, а свой компьютер или мобильный телефон не одолжите никому, и будете совершенно правы.

Если игрушки действительно принадлежат вашему ребенку, значит, он может ими распоряжаться, а если ими распоряжаетесь вы, значит, игрушки на самом деле ваши, не морочьте ребенку голову».

Не стоит уговаривать и принуждать ребенка играть с кем-либо, если он не хочет. Восемилетний мальчик, который с удовольствием возится с трехлеткой, – замечательное зрелище, но далеко не каждый ребенок способен на это, так же как и не все взрослые люди любят и умеют играть с малышами.

Что делать?

Если такое поведение ребенка стало причиной конфликта, родителям стоит выступить посредниками. «Извини, Саша сегодня не хочет отдавать свою игрушку, он хочет играть сам. Может быть, немного позже вы сможете поменяться. Пока поиграйте отдельно друг от друга».

Можно также предложить: «Видишь, девочка расстроилась. Она очень хочет поиграть с твоей машинкой. Если ты не хочешь меняться, давай спрячем игрушку в сумку или уйдем с площадки, чтобы ей было не так грустно».

Темперамент

Но вернемся к истории, рассказанной Янушем Корчаком. Корчак замечает, что в любом детском конфликте можно четко увидеть два типа темперамента – активный и пассивный. Ребенок с активным темпераментом будет, как правило, выглядеть агрессором, зачинщиком конфликта, а ребенок с пассивным темпераментом – жертвой.

Психологи и врачи традиционно выделяют четыре типа темперамента:

- холерик
- сангвиник
- флегматик
- меланхолик.

Важно сразу запомнить, что эти типы никак не связаны с определенными чертами характера или манерой поведения.

Вопреки распространенному мнению, меланхолик может быть храбрым и решительным, холерик – робким и неуверенным в себе, сангвиник – замкнутым и нелюдимым, флегматик – веселым и общительным.

Темперамент свидетельствует только об одном – о скорости и устойчивости протекания психических процессов. Что

это значит?

Представьте себе, что вы дали четверем детям с разными темпераментами одно и то же задание – бросать мячик в кольцо в течение десяти минут.

Холерик сразу же начнет выполнять задание, вероятнее всего, его первые броски будут результативными, но вскоре он начнет отвлекаться, бить мячиком об стену или затеет какую-нибудь другую игру.

Сангвиник тоже довольно быстро поймет задание и с большой вероятностью честно проработает все десять минут, а потом, возможно, попросит разрешения поиграть еще.

Флегматик будет принаравливаться к заданию первые пять, а то и семь минут, но затем сможет долго играть не уставая.

Меланхолик тоже начнет работать где-то на пятой – седьмой минуте, но к десятой минуте уже устанет и захочет сменить деятельность.

Другими словами:

Холерик – сильный, но неуравновешенный тип. Характеризуется быстрым возбуждением, но это возбуждение кратковременное. Из-за этого холерик быстро утомляется, особенно при выполнении монотонной работы.

Сангвиник – сильный, уравновешенный тип, с хорошей подвижностью и большой мощностью нервных процессов.

Флегматик – сильный, уравновешенный, спокойный, с

малой подвижностью нервных процессов. Ему трудно быстро реагировать.

Меланхолик – слабый тип, с явной слабостью обоих нервных процессов (возбуждения и торможения). Он долго приступает к заданию и быстро устает, с трудом приспособляется к напряженным жизненным условиям, часто под влиянием возникших трудностей заболевает, становится невротиком.

Темперамент – врожденное свойство человека. Легче всего определить его у младенца, которому от роду несколько недель.

Холерик поднимает крик при малейшем дискомфорте, но с ним можно договориться, если вовремя пожалеть, успокоить или покормить (крик может быть от страха или от боли, или потому что он мокрый).

Сангвиник сравнительно мало спит и любит, чтобы его развлекали.

Флегматик может спать буквально круглые сутки, просыпаясь только для того, чтобы поесть (поэтому мамы флегматиков, как правило, очень довольны).

А меланхолик может хныкать с утра до вечера, если встал не с той ноги или на дворе не та погода.

С возрастом человек учится регулировать свой темперамент, концентрироваться на работе, отвлекаться от внешних раздражителей и т. д.

Реферат за десять дней

Представьте себе, что четверем ученикам – холерику, сангвинику, флегматику и меланхолику – поручили подготовить довольно большой по объему реферат и дали срок десять дней. Как они справятся с работой?

Холерик выполнит работу за три – четыре дня, отдохнет и проверит работу через несколько дней.

Сангвиник разделит работу на восемь – девять равных частей и будет планомерно ее выполнять (один день он оставит на всякий случай про запас).

Флегматику сложно приступить к работе, но постепенно он начнет выполнять задание и за последние пять дней сделает гораздо больше, чем за первые.

Меланхолик максимальной работоспособности достигнет на четвертый – седьмой день. Сначала он, как и флегматик, будет долго приступать к работе, потом быстро устанет и сможет разве что перечитать реферат и исправить ошибки. Меланхолику пригодилась бы помощь консультанта, с которым он мог бы советоваться по ходу работы.

Холерик, вполне вероятно, захочет сначала попробовать сам, и консультант понадобится, скорее всего, на втором этапе – при проверке. Сангвинику консультация потребуется перед началом работы. Флегматику тоже, причем лучше не одна, а две – три, чтобы он как следует усвоил, как должна быть выполнена работа. Но самое главное, что, уважая свои особенности и организуя рабочее время так, как им удобно,

все четверо сдадут рефераты в одно время и приблизительно одинакового качества (качество будет зависеть от их знаний и прилежания).

Мы просто разные

Все бы хорошо, но представьте, что у ребенка темперамент флегматика, а у мамы (или у учителя) темперамент холерика. Причем оба об этом не подозревают. Понятно, что взрослому будет казаться, что ребенок «прикидывается тупым, нарочно тянет время, чтобы позлить», а ребенок подумает: «Он постоянно ко мне пристаёт, просто не даёт сосредоточиться и что-то сделать. За что он меня так ненавидит?» Ничуть не лучше, если ребенок – холерик, а его «старший товарищ» – флегматик или меланхолик. Ребенок быстро получает клеймо неслуха и неисправимого хулигана, а родитель или учитель – страшного зануды. Меж тем достаточно сказать себе: «Мы просто разные и делаем все по-разному».

Как поведут себя дети с разными темпераментами в песочнице, о которой мы говорили в самом начале книги? Что будут делать, если другой ребенок начнет отнимать у них игрушку?

Холерик, скорее всего, сразу налетит на обидчика с кулаками и отнимет игрушку раньше, чем кто-то что-то успеет понять.

Сангвиник будет довольно активно добиваться своего, но, может быть, успеет сообразить, что это можно сделать не

только кулаками.

Флегматик будет цепко держаться за игрушку и думать-думать-думать, а потом, возможно, скажет: «Давай поменяемся!» – если только партнер к тому времени еще его слушает.

Меланхолик, вероятнее всего, испугается и расплачется, но не потому, что он трус и плакса, а потому, что события для него происходят слишком быстро и он просто не может «подстроиться». Как же родители могут помочь таким разным детям прийти к взаимопониманию?

Воспитание детей с разным темпераментом

Холерик

Соберитесь с силами, вам постоянно придется удерживать своего ребенка. Сначала в прямом смысле слова держать в объятиях, пока он не успокоится и не перестанет размахивать кулаками, затем долгие годы удерживать его от опрометчивых поступков. Я уже писала, что дети часто так захвачены силой собственных эмоций, что теряют над собой контроль. К холерику это относится вдвойне и втройне. Ему нужно постоянно повторять: «Сейчас ты сердисься, ты так сердит, что не понимаешь, что делаешь. Ты должен успокоиться и подумать о том, чего ты на самом деле хочешь и как этого добиться. Я буду держать тебя, пока ты не успокоишься».

В главе 8 вы найдете несложные упражнения, которые помогают детям справиться со стрессом. Пока важно запомнить одно: не нужно думать о холерике как о потенциальном преступнике (хотя он способен в гневе натворить дел). Дети с активным темпераментом, как правило, обладают огромной внутренней силой, инициативой, предприимчивостью. Они из тех, кто способен начать новое дело, защитить справедливость, совершить невозможное. Просто их нужно научить управлять собственной энергией до того, как к ним

пристанет клеймо «задиры», «драчуна» или «психа».

Сангвиник

Благодаря своему уравновешенному темпераменту сангвиники часто любимцы воспитателей, учителей и сверстников. Но у сангвиников своя ахиллесова пята – они плохо чувствуют утомление, могут долго работать на износ, а потом вдруг вспылить и устроить скандал «ни с того ни с сего». На самом деле это реакция на крайнюю усталость. Однако окружающие такую вспышку раздражения посчитают непонятным капризом, проявлением дурного характера.

К сожалению, именно сангвиники чаще всего попадают в жернова родительского тщеславия, дополнительно к школе обучаясь фигурному катанию, иностранному языку, музыке, шахматам и т. д. «Но я ее не принуждаю! – уверяет мама. – Она сама все хочет, ей интересно». Дочке действительно интересно, кроме того, она постоянно сидит на допинге – родительском восхищении и любви.

Однако дети, даже сангвиники, не семижилые, и через несколько месяцев этот марафон закончится неврозом или хроническим заболеванием (как правило, нервные нагрузки бьют по желудочно-кишечному тракту, бронхам, вызывая астматические приступы, могут вызвать заикание, тики, энурез).

Другая ловушка для сангвиников – общественная работа. Они слишком старательны, слишком переживают за пору-

ченное дело и незаметно для самих себя наживают себе врагов среди более «несознательных» одноклассников. Сангвиники, как правило, не умеют себя беречь, и мы должны научить их этому.

Флегматик

Флегматиков ни в коем случае нельзя торопить. Большинство детей с тиками, заиканием и другими нервными расстройствами – это флегматики, которых постоянно дергают. Флегматик делает все в своем темпе, но делает хорошо. Делать быстро, но плохо он, как правило, просто не умеет. Поэтому вам придется стать адвокатом вашего ребенка и терпеливо объяснить каждому (родственникам, воспитателям в саду, учителям в школе, маленьким приятелям), что ваш ребенок именно таков, каков он есть, и, если ему не мешать, он спокойно во всем разберется.

Учительнице не стоит ждать от флегматика активной работы в классе, он будет сидеть и «мотать себе на ус». Если дать ему сложное задание, он, вполне вероятно, сможет продемонстрировать, что прекрасно понял урок. Если воспитатель в садике и учителя готовы уважать особенности вашего ребенка – прекрасно, если нет, лучше поискать более компетентных и не превращать каждый день малыша в пытку. Как я уже писала выше, флегматик может быть весельчаком и душой компании, если он уверен в себе, не услышал от учителей и сверстников массу обидных прозвищ и знает, что мо-

жет сделать все, что захочет, «так же хорошо, как все, только по-другому».

Также родителям не стоит преувеличивать «толстокожесть» флегматиков. Если вашего ребенка дразнят, а он не плачет, это не значит, что ему не обидно. Просто он еще не осмыслил, что произошло, и не сообразил, как подать знак, что он недоволен. Сделайте это за него, и скоро он научится делать это самостоятельно.

Меланхолик

Как я уже писала, для меланхолика большинство событий происходит слишком быстро и вызывает слишком сильную эмоциональную реакцию.

Один мой знакомый мальчик- меланхолик мог заплакать, увидев драку двух сверстников или осенний листок, мокнувший в луже на асфальте. Его маме пришлось приложить немало усилий, чтобы научить трехлетнего малыша справляться с трудностями жизни. Например, если ее сына пугала драка, мама комментировала: «Смотри, они подрались, а потом помирились», и ее сын понимал, что потасовка – это еще не конец света. Что касается несчастного листика, то его торжественно вылавливали и несли к дереву, чтобы он грел и защищал его корни зимой. Такое «тепличное воспитание» стоило много времени и сил, но, когда мальчик пошел в первый класс, он оказался уверенным в себе, прекрасно развитым ребенком, пишущим стихи, рисующим замечательные

картины, умеющим видеть вещи под необычным углом зрения и, не робея, защищать свое мнение. Учителя были им довольны, а большинство детей в классе хотели с ним дружить – ведь он хорошо понимал, что значит страх и неуверенность, и относился к своим одноклассникам с удивительным для семилетнего ребенка тактом.

То, что для одного комар, для другого – верблюд.

Семюэл Батлер

Другая мама подошла к воспитанию своей дочки-меланхолика по-иному. Когда у малышки отбирали на площадке игрушку и она застывала, озадаченная происходящим, мама тут же оказывалась у нее за спиной и кричала: «А ты что стоишь?! А ну-ка, дай сдачи!» Девочке очень хотелось угодить маме, и вскоре она научилась подбирать ближайшую палку и лупить ею обидчика по голове. В свой первый день в детском саду малышка «на всякий случай» побила семерых и заслужила славу драчуньи и задиры. Поскольку мама продолжала по вечерам давать своей дочке «полезные» советы, то вскоре поведение девочки стало всерьез беспокоить воспитателей, тем более что она почти ничего не могла сделать на занятиях (потому что находилась в состоянии постоянного стресса), сильно заикалась и пачкала штанишки. Через месяц воспитатели были уверены, что имеют дело со случаем тяжелой родовой травмы и органических поражений мозга, и настаивали на консультации невролога. К счастью, врач оказался хорошим специалистом. Он диагностировал у трехлетней

девочки тяжелый невроз и направил ее к психологу. Разумеется, главной трудностью, с которой столкнулся психолог, было крайне враждебное отношение мамы девочки к самой мысли, что ее дочь нуждается в лечении.

Экстраверты и интроверты

Что общего между Хлестаковым и Наташей Ростовой

Есть еще одна важная особенность характера, о которой мы часто забываем, но которая очень сильно влияет на наше поведение. Эту черту характера впервые подметил знаменитый психоаналитик Карл Густав Юнг и разделил людей на экстравертов – сосредоточенных на внешнем мире и интровертов – сосредоточенных на своем внутреннем мире.

Впрочем, об экстравертах и интровертах люди знали и до Юнга, только не называли эти черты характера специальными словами. Например, в «Евгении Онегине» Ольга, любительница балов и шумных компаний, – экстраверт; Татьяна, которая «дика, печальна, молчалива, как лань лесная боязлива», – интроверт. Хлестаков в «Ревизоре» Гоголя – экстраверт, Печорин в «Герое нашего времени», да и сам Лермонтов – интроверты.

Легко догадаться, что экстравертам и интровертам не так просто понять друг друга. Вспомним еще один роман – «Война и мир». Наташа Ростова – почти стопроцентный экстраверт, княжна Марья – интроверт. Познакомившись, они испытывают друг к другу инстинктивную неприязнь. Наташа

показалась княжне Марье слишком суетливой, болтливой и жеманной, а княжна Марья показалась Наташе слишком сухой, угрюмой и скучной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.