

САМЫЕ
НУЖНЫЕ КНИГИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Роберт Дж. Маккензи

упрямый ребенок

КАК
УСТАНОВИТЬ
ГРАНИЦЫ
ДОЗВОЛЕННОГО



Роберт Дж. Маккензи
Упрямый ребенок:
как установить
границы дозволенного
Серия «Психология. Искусство быть
родителем. Советуют профессионалы»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38617242

Р. Маккензи. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного:

ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2018

ISBN 978-5-699-48456-0

Аннотация

С детским упрямством и своеволием так или иначе сталкиваются все родители. Как быть, если ребенок ведет себя плохо, игнорируя или отвергая ваши требования? Что делать, если вы исчерпали все средства, чтобы добиться послушания, или если «конфликт поколений» так вас утомил, что кажется: проще махнуть на все рукой, чем добиваться своего? Читать эту книгу! С помощью уникальной методики известного американского психолога Роберта Дж. Маккензи вы научитесь устанавливать для любимого упрямца четкие границы дозволенного (не доводя

дело до наказания и не унижая себя попустительством), сможете навсегда прекратить ссоры и «борьбу за власть», построить с ним позитивные, основанные на взаимном уважении и доверии отношения.

Содержание

Благодарность автора	7
Введение	8
1. Как понять упрямого ребенка	18
Кто же такой этот упрямый ребенок?	23
Как определить темперамент вашего ребенка	29
Как мой ребенок стал таким?	38
Как темперамент влияет на поведение	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Роберт Маккензи

Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного

Robert J. Mackenzie

Setting Limits with Your Strong – Willed Child: Eliminating
Conflict by Establishing Clear, Firm, and Respectful Boundaries

© 2001 by Robert J. MacKenzie

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Эта книга посвящается двум моим замечательным сыновьям, Скотту и Йэну, которые помогали и помогают мне понять и принять уникальность темпераментов каждого из нас, а также осознать, насколько важно установить во взаимоотношениях ясные, жесткие, основанные на уважении границы.

Благодарность автора

Особая благодарность – тем, кто оказал значительную поддержку моим семинарам, и тем, кто внес свой вклад в создание этой книги.

Бобу Триггу и Дэйву Гордону, бывшему и нынешнему школьным инспекторам объединенного района Элк Грув – за финансирование и поддержку семинаров для учителей и родителей, проводимых мною в последние пятнадцать лет.

Бену Доминицу – издателю, *Джейми Миллеру* – редактору, *Марджори Лери* – редактору и всем остальным хорошим людям из издательства «Прима» – за то, что поверили в мои работы.

Дьюэйну Ньюкому, литературному консультанту – за то, что научил меня практически всему, что я знаю о написании книг такого рода.

Моей жене и лучшему другу – *Тери Дрейк-Маккензи*, за то, что она была моим «резонатором», когда надо было апробировать новые идеи.

Сандре Исла, художнику-консультанту – за помощь в оформлении множества таблиц и рисунков.

Всем родителям и детям, с которыми я встречался в эти годы на своих семинарах и в процессе консультативной работы. Ваш опыт помог многим идеям и методам, содержащимся в этой книге, обрести форму.

Введение

Если хотите выяснить, что в этой жизни у вас *не получается* – сделайте хотя бы одно из трех: женитесь, откройте свое дело или вырастите своевольного ребенка. Я испытал на своем опыте каждое из них, но воспитание ребенка, который привык стоять на своем, позволило мне больше узнать о себе, о других и о важности установления ясных и жестких границ, чем любой другой опыт.

Я – отец двоих замечательных сыновей и безмерно горжусь этим. Темперамент моего старшего сына очень похож на мой. Он склонен к сотрудничеству, обладает здравым смыслом и активно старается понравиться. В большинстве случаев он выполняет то, о чем его просят, и я привык рассчитывать на его послушание. *Быть родителем – легко!* – говорил я себе в течение трех первых лет. Потом родился младший сын – и все изменилось. В моей жизни не было ничего, что могло бы подготовить меня к этому испытанию!

За едой и одеванием он тянул кота за хвост, не желал ставить свои игрушки на место, прибирать за собой, и, кажется, всегда плелся последним, когда надо было выходить из дома. Его личный график никогда не согласовывался с расписанием дня других членов семьи. Он обладал многими достоинствами, но наиболее выдающимся из них была его упрямая решимость.

Он понимал, чего я хочу, когда я просил его о сотрудничестве. Просто большую часть времени он не желал этого делать. Простые вежливые просьбы, которые так хорошо срабатывали с его старшим братом, с ним не давали результата. Он был решительно настроен на то, чтобы все делалось на его условиях. Я изо всех сил старался склонить его к сотрудничеству. Я повторял, напоминал, предостерегал, улещивал, давал второй шанс, умолял, подкупал и выторговывал его послушание. Это было изнурительно – и все равно ничего не получалось!

Через некоторое время я терял терпение и начинал сердиться. Я повышал голос и угрожал, что надолго отберу все его любимые игрушки и особые права. Иногда это помогало. Иногда – нет. Но даже когда мне удавалось добиться цели, я чувствовал себя ужасно, потому что когда-то обещал себе, что ни за что не стану *так* обращаться с собственными детьми. Потом я смягчался и вновь начинал, как и прежде, повторять, напоминать и убеждать, хотя это и не срабатывало в первый раз. Просто безумие какое-то!

Вообще говоря, мне полагалось отдавать себе отчет в том, что я делаю. У меня есть степень магистра психологии, имеется солидный опыт в воспитании детей, а в тот период я работал над докторской диссертацией по консультативной психологии. Каким-то образом все это не имело ни малейшего значения, когда речь заходила о том, чтобы склонить моего

младшенького к сотрудничеству. Я делал все, на что был способен, но те методы воздействия, которые у меня имелись, не работали, и я не знал, что еще можно сделать. Я начинал задумываться: может, что-то не так со мной или с ним?

К счастью, мне повезло: я освоил необходимые приемы, познакомившись с работой истинных профи своего дела. В 1979 году я принимал участие в исследовании действенности методов преподавания в Калифорнийском университете, в городе Дэвис. Моя работа заключалась в наблюдении за работой учителей, добивавшихся высоких результатов в классе, и документальном фиксировании того, что они говорили и делали, чтобы достичь послушания и успеха.

В то время я еще не понимал, что метод, применяемый учителями, за которыми я наблюдал, заключается в мастерском умении «устанавливать границы». Они не сдавались на милость тех учащихся, которые не желали слушаться и вели себя неуважительно, и не пытались взять над ними верх с помощью угроз, попреков или наложения длительных по времени и далеко идущих санкций. Вместо этого такие учителя стояли на своем, сохраняли уважительный тон, облакали свои мысли в ясную форму и поддерживали слова эффективными действиями. Они добивались высокого уровня сотрудничества и уважения – и выглядело это делом несложным.

Что самое главное – их методы работали *со всеми* учащи-

мися, не только с послушными, но и с упрямыми, и с теми, кто занимал среднюю позицию между теми и другими. Эти учителя были готовы преподавать свои правила любым путем – простым или сложным. Последнее не имело значения, поскольку они располагали нужными инструментами, чтобы сделать свою работу.

Важность этого открытия дошла до меня не сразу – не раньше, чем я начал применять эти инструменты, общаясь с собственными сыновьями. Даже мой младший стал слушаться! Он меньше испытывал нас на прочность и сопротивлялся и стал чаще делать выбор в пользу сотрудничества, как и его брат. Ежедневные сражения под девизом «кто здесь главный» стали редкостью. Впервые за несколько лет я вновь почувствовал себя умелым родителем. Все, чего мне для этого не хватало, – нужных инструментов для достижения цели.

Я уверовал в то, что если я смог добиться таких результатов, то смогут и остальные. В 1985 году я открыл семинар для учителей. Он вызвал лавину положительных откликов. Методы, о которых шла речь, были ясными, легкими в изучении и – что самое главное – они срабатывали со всеми учениками, а не только с паиньками. Впоследствии эти методы были перенесены в книгу «Как установить границы в классе», которая была опробована и успешно использовалась тысячами учителей в Соединенных Штатах, Канаде и Европе.

В 1987 году я начал проводить такой же семинар для ро-

дителей – и получил аналогичный отклик. Опять-таки семинар привел к появлению книги «Как установить границы», которая завоевала большую популярность в США, Канаде и Европе. Оглядываясь назад, я сознаю, что ничем не отличаюсь от большинства родителей и учителей, которые посещают мои семинары. Они приходят не за тем, чтобы решить проблемы, связанные с их послушными детьми. Они приходят потому, что изнемогают под давлением испытаний, с которыми им приходится сталкиваться в общении с детьми своевольными. Как и в свое время у меня, у этих учителей и родителей есть свои наставнические инструменты – просто нет нужных. Их инструментарий не соответствует темпераменту и способу обучения, характерному для своевольных детей.

Эта книга поможет вам усовершенствовать ваши методики воспитания. Она обеспечит вас информацией и инструментарием, необходимыми для того, чтобы понять своего упрямого ребенка, положить конец его плохому поведению и борьбе за власть и преподать свои правила наиболее ясным и понятным способом.

Можете попрощаться с неэффективными методами, которые лишь изматывают вас, не принося плодов! Больше никаких повторений, напоминаний, урезониваний, объяснений, споров, дебатов, лекций, угроз, наказаний и принуждений.

Ваш ребенок поймет, что вы имеете в виду, когда вы научитесь ясно и недвусмысленно формулировать то, что вы от него ждете, и подкреплять свои слова эффективными действиями. Эта книга покажет вам, как это делается. Методы, приведенные в ней, альтернативны крайностям наказаний и вседозволенности, которые не дают никакого результата.

Книга делится на две части, которые помогут вам ответить на два основополагающих вопроса: во-первых, что происходит, а во-вторых, что с этим делать. *Главы с 1-й по 5-ю* призваны помочь вам распознать динамику отношений между вами и вашим ребенком и выявить используемые вами в данный момент методы, которые лично вам не подходят. Без такого осознания будет трудно, если не невозможно, избежать повторения прежних ошибок, потому что большинство из них совершается бессознательно.

Первая глава поможет вам определить темперамент своего ребенка, равно как и ваш собственный, и понять, как темперамент влияет на поведение. Из материала, представленного во второй главе, вы поймете, как ваш упрямый ребенок усваивает ваши правила и почему процесс обучения и учения часто дает сбой. *Главы 3 и 4* позволяют вам идентифицировать свой подход к установлению границ и определить, что это за границы в вашем случае – жесткие или гибкие.

Глава 5 поможет вам распознать правила исполнения вашего «семейного танца». Почти каждая семья, которая оперирует не четко очерченными или неэффективными гра-

ницами, имеет свой собственный особый «танец», который вновь и вновь исполняет в конфликтных ситуациях. Помочь вам освободиться от таких «танцев» — главная цель этой книги.

Поняв, что для вас неэффективно, вы подготовитесь к овладению новыми навыками. В *главах с 6-й по 11-ю* приведены основные положения программы для тренировки таких навыков. Из них вы узнаете, как облекать свои сообщения в ясную словесную форму, как прекращать борьбу за власть до того, как она разгорится, и как поддерживать свои слова эффективными действиями.

Умение положить конец плохому поведению — важный навык, но одни только ясные сообщения и последующие меры сами по себе не всегда могут мотивировать или научить детей использовать те навыки, которые необходимы им для того, чтобы вести себя приемлемо. *Главы 9 и 10* покажут вам, как это делать. Из *главы 9* вы узнаете, как мотивировать упрямого ребенка к сотрудничеству без угроз, подкупа или принуждения. В *главе 10* приведено несколько вариантов простых, но эффективных стратегий обучения навыкам разрешения проблем, которые вы можете использовать, если ребенку их не хватает.

Изучить методы, изложенные в этой книге, будет сравнительно просто. Они по большей части понятны и имеют прямую направленность. Самым трудным для большинства из

вас будет преодоление настоящего желания вернуться к старым скверным привычкам и поступать так, как вы поступали всегда. Вы можете умом понимать, что эти методы приведут к желанным для вас переменам, но все вместе – и новые методы, и перемены, которые они влекут за собой, – поначалу может ощущаться вами или вашим ребенком как источник дискомфорта. Вполне возможно, что вы столкнетесь с давлением и сопротивлением не только внешним, со стороны своего ребенка, но и внутренним. *Глава 11* поможет вам распознать такое сопротивление, справиться с ним и подготовит вас к ожидающим впереди переменам.

Возможно, вы испытаете искушение испробовать свои новые навыки «по ходу дела», но я призываю вас прочесть всю книгу целиком, прежде чем начать практиковаться на своих детях. Почему? Потому что все эти наставнические инструменты последовательно подобраны друг к другу и дополняют друг друга. Ваши навыки в совокупности не станут полными, пока вы не узнаете, как пользоваться словами и действиями в комплексе.

Когда закончите чтение книги, обратитесь к *рекомендациям о том, как начинать работать с ребенком, которые следуют сразу за главой 11*. Эти подсказки помогут вам подобрать удобный темп и составить расписание, в соответствии с которым вы будете добавлять новые методики.

Начиная обучать ребенка новым навыкам, не жди-

те от себя безупречности. Ошибки – это нормально. Они – часть обучения. Вашей целью должно быть усовершенствование, а не совершенство, и чем больше вы будете практиковаться, тем лучше будет получаться.

Стремитесь к последовательности, но не будьте слишком строги к себе, когда ошибаетесь! Если столкнетесь с неожиданными проблемами, обратитесь за помощью к соответствующим главам. Обращайте внимание на специфический язык, использованный для приведения навыка в действие.

Чем большей слаженности вы достигнете между вашими методами воспитания и теми, которые используют другие значимые для вашего ребенка люди, тем быстрее улучшится поведение ребенка. Поделитесь своими методами с учителями в школе, социальными работниками, родственниками, друзьями и всеми, кто помогает вам в его воспитании. Их поддержка себя оправдает!

И последнее: большинство примеров в этой книге отражает действительные случаи из моей семейно-консультативной практики. Во всех таких примерах имена были изменены, чтобы защитить частную жизнь заинтересованных лиц. Методы, изложенные в этой книге, помогли тысячам родителей и учителей испытать положительные эмоции при общении с упрямыми детьми благодаря тому, что отношения с ними стали более удовлетворительными и основанными на сотруд-

ничестве. Если вы готовы вложить время и энергию, необходимые для овладения этими навыками, вы можете разделить с ними эту награду. Приятного чтения!

1. Как понять упрямого ребенка

Четырехлетний Кори – настоящее испытание для родителей. Каждое утро у него начинается с того, что он отказывается надевать выбранную мамой одежду и минут двадцать тянет резину, пока она убеждает и упрасивает его все-таки надеть ее. Усевшись за стол, он воротит нос и ноет, что ему не нравится предложенная еда. «Как мне надоели эти сражения!» – повторяет про себя его мама, готовя для Кори его личное, особое блюдо. Она говорит мужу, что ее беспокоит питание Кори – но основное, что ее действительно беспокоит, – истерики, которые Кори закатывает, когда он не получает то, что хочет. Ее муж считает, что она слишком миндальничает с сыном, так же считают и обе ее дочери. «Это несправедливо! – жалуются они. – Он всегда добивается своего». К тому моменту, как Кори выходит из дому, его маме уже не помешало бы вздремнуть. Но это только начало! Ее ждет второй раунд днем, когда Кори возвращается из детского сада. Порой мама Кори задумывается, на сколько ее еще хватит...

Шестилетняя Кристал мила и готова к контакту в эту минуту – а в следующую бунтует и отказывается повиноваться. Взрыв способна вызвать любая мелочь – неожиданные изменения, отклонения от заведенного порядка или просто что-нибудь, что выходит «не по ее». Истерики – не редкость.

«Жить с Кристал – все равно, что кататься на американских горках, – говорит ее мама. – Просто сил никаких нет!» Родители девочки мечтают, то наказывая ее, то сдавая свои позиции, в зависимости от степени утомления; но, похоже, особой разницы в результатах нет. Они гадают, нормально ли поведение Кристал, и задаются вопросом, не сделали ли они сами что-то, что могло вызвать такое поведение...

У девятилетнего Алекса взрывной характер, и он часто сначала делает, а потом уже думает. Когда дела в школе или при общении идут не так, как ему хочется, Алекс реагирует бурно, обзывается, грозит, а порой и бьет других детей. В этом году Алекса трижды на время отстраняли от занятий в школе за неуважение к учителям и драки на игровой площадке. А ведь еще только декабрь... «Очень плохо, что детей в школе больше не шлепают, – жалуется отец Алекса. – Когда Алекс дома ведет себя по-свински, он получает выволочку, а потом и трепку. Он должен научиться себя вести. Мы пригрозили, что запретим ему смотреть телевизор до конца года, если его еще раз отстранят от уроков...»

Двенадцатилетняя Линн рождена для того, чтобы стать великим судебным адвокатом. Она умна, сильна и очень настойчива. Линн готова спорить с кем угодно, если полагает, что есть хоть какой-то шанс повернуть все по-своему, и готова пускать в ход свои актерские способности, грубость и неуважение, если считает, что это поможет ей выиграть дело. «Мне бы и в голову не пришло, что можно разговаривать

со взрослыми подобным образом, – жалуется отец Линн. – Мы пытаемся вразумить ее всеми известными нам способами, но каждый раз дело оборачивается склокой...»

Ну как, похоже? Если поведение вашего ребенка напоминает одно из описанных выше, то вы не одиноки! Я каждый год знаколюсь с сотней детей, о которых их родители и учителя говорят: «испытывает терпение», «трудный», «чересчур горяч», «упрямец», «скандалистка», «непоседа» или просто «совершенно невыносим». Хотя ни один из этих терминов не в состоянии адекватно описать всех или даже большинство детей, с которыми я знаком, ближе всего к цели слово **упрямый**. Это нормальные дети с экстремальным поведением, которых трудно воспитывать и сложно дисциплинировать.

Это не означает, что упрямые дети вступают в заговор с целью усложнить жизнь другим людям. Они просто поступают так, как это им свойственно. Они испытывают нас настойчивее и чаще, сопротивляются дольше, протестуют громче, ведут себя театральнее и заходят дальше, чем большинство из нас может себе представить. Сотрясая устои и являясь возмутителями спокойствия, они проявляют себя как яркие личности, которые вызывают у других сильную реакцию.

Учителя и директора учебных заведений включают их в те 10–15 % школьников, которые являются причиной 90 % школьных дисциплинарных проблем. Для родителей они – посланное им великое испытание. Я с любовью называю их

«мои дети», потому что провожу с ними много времени как на работе, так и дома. Да, я горжусь своим упрямым сыном. Мой младший – очаровательное существо, но вместе с тем и сущее испытание для меня. На него не производит никакого впечатления тот факт, что я пишу книги на эту тему или что мне полагается знать, что я делаю. Дома у меня нет ни покоя, ни профессионального иммунитета. Он активно борется против моих правил и авторитета. Иногда я гадаю, нормально ли его поведение.

А вам не случалось задуматься о том, нормально ли поведение вашего ребенка? Возможно, вы беспокоитесь, что сделали что-то, что вызвало подобные поступки? Если да, то вы почувствуете облегчение, узнав, что по большей части проблема не в родителях. Большинство родителей старается изо всех сил, применяя те дисциплинарные инструменты, которыми владеет. Проблема и не в ребенке тоже! Большинство упрямых детей просто не изменяет себе. На самом деле проблема заключается в том, что между темпераментом ребенка и дисциплинарными методами родителей плохая координация. Применяемые родителями методы не подходят для таких детей. Вполне предсказуемый результат – конфликты и борьба за власть.

Когда родители обращаются ко мне за помощью в налаживании общения со своими упрямыми детьми, одна из моих первых задач – помочь им разобраться в темпераменте ребенка. Потом мы исследуем, насколько их дисциплинар-

ные методы соответствуют темпераменту ребенка, и обсуждаем возникающие конфликты и «места наибольшего трения», которые проявляются из-за недостаточного соответствия. Как раз этим мы и будем заниматься в этой главе. Вас ожидают новые перспективы. Вы сами не являетесь проблемой, но составляете значительную часть ее решения. Усовершенствование указанного соответствия вполне в вашей власти!

Кто же такой этот упрямый ребенок?

Мой младший сын Йэн является великой силой и великим источником гордости и радости для нашей семьи. Он – личность яркая и творческая, он чувствителен и весьма решителен. Порой мне кажется, что он гораздо решительнее намерен школить своих родителей, чем мы – его. Мы у него по струнке ходим! Если, прося его о чем-то, мы проявляем неопределенность, непоследовательность или нерешительность, Йэн не замедлит дать нам знать об этом. Он требует более ясного сигнала.

Как и большинство упрямых детей, Йэн понимает, где находится «крайний предел», и знает, как до него добраться. Он просто давит изо всех сил, пока не найдет его, а когда находит – то давит еще немножко, чтобы понять, устоит ли тот. Если он держится, Йэн перестает давить, по крайней мере – на время, и принимает существующее ограничение. Но перед тем как это произойдет, он напирает как следует. Как это утомительно! Мой старший, Скотт, обычно соглашается выполнить просьбу без оказания всего этого давления.

Как бы вы отреагировали, если бы, попросив двух детей что-то сделать одним и тем же уважительным способом, получили в ответ две существенно различные реакции? Расстроились бы? Задались бы вопросом, что идет не так?

Настойчивое сопротивление, которое столь характерно

для упрямых детей, также является одной из тех черт поведения, которые сводят с ума большинство родителей. *Зачем вообще так себя вести?* – спрашиваю я себя. *Нормально ли это? Я бы ни на кого не стал так давить, как Йэн давит на меня!*

Активно ли ваш ребенок испытывает на прочность ваши правила и авторитет? Делает ли он это с раннего возраста? Реагируете ли вы крайними мерами и задаетесь ли вопросом, нормален ли ваш ребенок? Да? Добро пожаловать в клуб! Настало время получше познакомиться со своим ребенком. Ниже приведены некоторые основные факты, относящиеся к упрямым детям, которые помогут вам лучше понять вашего ребенка и свои реакции на его поведение.

● **Упрямые дети нормальны.** Возможно, вас беспокоило, нормален ли ваш ребенок, когда учитель или доброжелательный родственник указывал на то, что его поведение кажется экстремальным. Они, в общем-то, правы, но экстремизм еще не означает ненормальность. Большинство упрямых детей – нормальные дети с ярко выраженными чертами темперамента. Они не «повредились головой», они не являются эмоционально нестабильными или дефективными. У большинства из них нет никаких проблем, поддающихся диагнозу (хотя у некоторых есть). Вдобавок, ни в одном из правил не говорится, что жизнь предоставит вам возможность разбираться с каждой проблемой по очереди! У некоторых

своевольных детей также бывают сложности с обучением, им свойственны гиперактивность и другие особенности, но наличие сильной воли не означает, что они ненормальны.

● **Упрямые дети не похожи друг на друга.** Каждый упрямый ребенок – особенная личность со своим собственным уникальным темпераментом. Не ищите – вы все равно не найдете двух таких детей, которые бы вели себя одинаково. Безусловно, все они испытывают терпение родителей и ведут себя экстремальным образом, но методы давления у них разные и используют они их в разной степени. С некоторыми из них в общении проще. С некоторыми – сложнее. А есть и такие, с которыми просто невозможно!

● **Упрямых детей сложно понять.** Наш индивидуальный темперамент определяет то, как мы думаем, учимся и ведем себя. Когда другие думают и ведут себя так же, как мы, мы легко идентифицируем себя с ними и понимаем их чувства. Когда другие думают, учатся и ведут себя совершенно не так, как мы, нам нелегко представить себя на их месте. *Зачем вообще так себя вести?* – спрашиваем мы себя. Такое поведение с нашей точки зрения бессмысленно. Упрямых детей трудно понять именно по этой причине. Когда вы определите темперамент своего ребенка и узнаете, как темперамент влияет на способ его поведения, те его поступки, которые приводили вас в недоумение, начнут обретать смысл.

● **Упрямым детям требуются больше наставлений и более жесткая дисциплина.** Конечно, это утверждение кажется очевидным: детей, которые часто испытывают терпение, приходится приструнивать чаще. Однако когда вы примете это утверждение скорее как жизненный факт и не будете считать такого ребенка источником постоянного раздражения, ваше отношение к нему и взгляды на его поведение изменятся. Со мной так и случилось. Я перестал ощущать гнев и обиду, когда мой сын испытывал меня. Я осознал, что его задачей было испытывать мое терпение, а моей – вести его в правильном направлении. Таковы были наши роли в процессе воспитания. Мой новый взгляд не изменил его поведения, но уж точно сделал мою жизнь намного легче. Я перестал воспринимать все это как личное оскорбление.

● **Упрямые дети не реагируют на дисциплинарные методы, которые действуют на других детей.** Почему дети так по-разному реагируют на одну и ту же просьбу? Одни подчиняются, другие восстают. В чем проблема – в сопротивляющемся ребенке? Или в самой просьбе? Большинство родителей теряется, когда их воспитательные методы с одним ребенком срабатывают, а с другим – нет. Ответ на этот вопрос становится менее обескураживающим, когда мы принимаем во внимание разницу в темпераментах детей. Послушные дети идут на сотрудничество при использовании

большинства воспитательных подходов, даже неэффективных, потому что в основе их поведения лежит желание слушаться. Они предоставляют родителям большую «поправку на неэффективность». Волевые дети, напротив, не реагируют на неэффективные воспитательные меры. Они требуют ясного, твердого и последовательного наставления. Неэффективная дисциплина – короткий и верный путь к борьбе за власть с упрямым ребенком.

● **Упрямые дети учатся иначе, чем их сверстники.** Упрямые дети учатся «трудным способом». Это значит, что им необходимо испытать на себе последствия, которые влекут за собой их собственный выбор и поведение, прежде чем они усвоят урок, который мы хотим им преподать. Недостаточно просто объявить, что бить футбольным мячом по дому нехорошо. Упрямому ребенку надо столкнуться с тем, что мяч будет на некоторое время отбираться всякий раз, как он решит испробовать это правило на прочность – и таки зафутболить мяч в стену. Возможно, ему понадобится повторить это упражнение множество раз, прежде чем он примет правило как обязательное к исполнению. Своевольные дети поступают так не со зла, но их поведение может расстраивать и озадачивать, потому что оно так не похоже на поведение послушных детей, которые повинуются после первой же просьбы!

● **Упрямые дети вызывают у окружающих сильную реакцию.** Что вы ощущаете, когда ваш ребенок бросает вызов вашим правилам и авторитету? Гнев? Разочарование? Недоумение? Угрозу себе? Страх? Смущение? Вину? Собственную неадекватность? Опустошение? У вас опускаются руки? Все перечисленное вместе? Это – нормальные реакции на экстремальное поведение. Упрямые дети часто создают проблемы в браке, провоцируют конфликты между братьями и сестрами и порождают прочие внутрисемейные сложности.

● При должном руководстве упрямый ребенок может развиться в динамичную, отзывчивую и ответственную личность. Как только вы обнаруживаете у своего ребенка сильную волю, возникает вопрос: как с ней справиться? Возможности выбора очевидны. Можно бороться с ней и пытаться контролировать. Можно ей поддаться и позволить контролировать себя. Можно попробовать понемногу того и другого. А еще можно принять наличие сильной воли у ребенка как жизненный факт, поладить с ней и открыть лучшие способы вывести ребенка на верную дорожку. Выбор за вами! Характерные для упрямых детей качества, которые сводят многих из нас с ума, могут на деле стать их сильными сторонами, если мы обеспечим своим детям понимание и руководство, которые нужны им, чтобы направиться верной дорогой.

Как определить темперамент вашего ребенка

Когда родился мой сын, у него на щиколотке не оказалось привязанной бирки со словами: *Внимание! Упрямый ребенок. Обращаться с осторожностью!* Меня вообще никто ни о чем таком не предупреждал. Я определил его темперамент так, как это делает большинство родителей: наблюдал, как он проявлялся, пока мой сын рос.

Некоторые идеи по поводу его темперамента появились у меня с самого начала. В первые месяцы у сына часто бывали колики, и он много кричал. Он был разборчив и требователен, когда мы стали вводить твердую пищу. По утрам было тяжелее всего. Его было трудно поднять, и он капризничал. По непонятной причине его расписание никогда не совпадало с расписанием всех остальных.

Но Йэн не выкладывал всех карт на стол до тех пор, пока ему не исполнилось восемь с половиной месяцев. Однажды субботним утром, сидя на диване и читая газету, я увидел, как Йэн подтянулся и встал на ноги. *Осторожно!* – подумал я. – *У нас начинается период хождения по мебели!* Его старший брат прошел через эту фазу примерно в том же возрасте, и я полагал, что знаю, что нас ждет впереди. Но, к моему изумлению, Йэн оторвался от мебели и прошел через всю комнату наискосок! Добравшись до конца маршрута, он

плюхнулся на пол, потом опять поднялся и проделал все заново. Ух ты, ничего себе!

Я позвал из соседней комнаты жену, чтобы она посмотрела, как Йэн ходит. Когда она пришла, я изо всех сил пытался склонить его к тому, чтобы он снова сделал это. Я упрасивал, умолял, уговаривал и умасливал, но Йэн и ухом не повел. Он просто сидел с таким видом, как будто на лице у него было написано: *Берегись! Я – Йэн!* Прошло еще почти две недели, прежде чем он пошел снова; но когда он сделал это, то сделал так, как предпочитал делать большинство вещей – на собственных условиях. Оглядываясь назад, я понимаю, что тот момент был одним из ключевых.

Йэн продемонстрировал главную особенность своего характера задолго до того, как я получил возможность воздействовать на него, прибегая к помощи ограничивающих или руководящих методов. С тех самых пор он был именно таким. Такой темперамент – часть его уникального стиля поведения. Я никак не влиял на его формирование. Он существовал сам по себе. Я лишь обнаружил его.

Все дети обладают собственным уникальным темпераментом или врожденным стилем поведения. Этот предпочитаемый стиль поведения свойствен им с начала жизни. Поступки родителей, стиль их жизни или убеждения не заставляют их детей вести себя тем или иным образом. Темперамент не определяется внешними факторами, но взаимодействует с ними.

Значит ли это, что поведение вашего ребенка определено раз и навсегда и больше не меняется? Нет. Темперамент не отлит в бетоне, он гибок. Его можно формировать и воспитывать при помощи должного руководства, но основополагающая тенденция – вести себя определенным образом – остается прежней. Например, представьте себе дошкольника, который упирается и отказывается подчиняться, когда его просят прибрать созданный им беспорядок. К тому времени, как он станет взрослым, он научится не противиться таким требованиям, но, скорее всего, будет занимать твердую позицию по вопросам, которые его затрагивают, как на работе, так и дома. Он всегда будет отличаться страстной настойчивостью, но научится выражать свою настойчивость в более приемлемых формах.

Большей частью знаний о темпераменте мы обязаны первопроходческим исследованиям Александра Томаса, Стеллы Чесс и Герберта Берча из Нью-Йоркского университета. В их исследованиях, начатых в 1956 году и продолжающихся по сей день, отслеживалось поведение 133 индивидуумов с младенчества до зрелости. Они изучали проявление индивидуальных различий детей в их реагировании на окружающий мир. Эти различия, или характерные типы реакций, позволили выявить уникальный темперамент каждого ребенка – а впоследствии и взрослого. Томас, Чесс и Берч идентифицировали **девять характерных черт темперамента**, ко-

которые присутствуют у любого человека, но в разной степени. Эти девять характеристик оказались сравнительно стабильными индикаторами того, как данный ребенок будет реагировать в разное время и в разных ситуациях.

Давайте разберем каждое из этих качеств и посмотрим, сможете ли вы определить темперамент своего ребенка. Эти качества включают:

1. Настойчивость. Дети демонстрируют индивидуальные различия в том, насколько долго они занимаются одним заданием или сопротивляются препятствиям, с которыми сталкиваются. Позитивная сторона настойчивости проявляется в категорической решимости не прекращать выполнение задачи даже тогда, когда она сложна или трудна. Негативная сторона настойчивости – в упрямом сопротивлении правилам или авторитету. Насколько долго ваш ребенок занимается одной задачей? Долго? Недолго? Насколько упрям ваш ребенок, когда чего-то хочет? Насколько активно ваш ребенок сопротивляется, сталкиваясь с установленными границами? Почти все упрямые дети обладают высоким уровнем негативной настойчивости.

2. Впечатлительность. Некоторые дети реагируют мягко и спокойно, независимо от того, счастливы они или расстроены, а другие реагируют весьма бурно. Каковы реакции вашего ребенка, когда он доволен или расстроен? Он тихо

плачет и так же тихо улыбается? Или смеется и ревет от души? Или вопит в ликование и завывает от разочарования? Упрямые дети могут вести себя очень театрально. Многие из них бурно проявляют свои реакции.

3. Систематичность. Некоторые дети легко принимают существующий порядок и придерживаются принятых шаблонов поведения там, где другие демонстрируют большую вариабельность и нерегулярность. Насколько систематично проявление реакций вашего ребенка в том, что касается еды, сна, туалета и других повседневных привычек? Хорошо ли ваш ребенок приспосабливается к расписанию и распорядку?

4. Отвлекаемость. Некоторые дети могут оставаться сосредоточенными и удерживать внимание в течение долгого времени. Другие нет – они легко отвлекаются. Как долго ваш ребенок может оставаться сосредоточенным на задаче? Легко ли отвлечь его внимание? Переходит ли ваш ребенок от одного неоконченного дела к другому?

5. Уровень энергии и активности. Общий уровень энергии и активности у разных детей неодинаков. Некоторые энергичны и очень активны. Другие пассивны и вялы. Большинство находится где-то между этими двумя крайностями. Насколько активен ваш ребенок? Насколько энергичен? Ка-

жется ли вам, что его «двигатель» всегда работает на высоких оборотах? Умеет ли ваш ребенок сбавить обороты, когда того требует задача?

6. Чувствительность. Дети демонстрируют различия в реакциях на сенсорную стимуляцию. Некоторые из них крайне чувствительны и реактивны. На других внешние стимулы воздействуют меньше. Как реагирует на сенсорную стимуляцию ваш ребенок? Отличается ли он высокой чувствительностью к запахам, вкусу определенных видов пищи, колебаниям температуры, текстуре ткани, звукам, ярким огням или резким движениям?

7. Адаптивность. Некоторые дети легко адаптируются к изменениям и новым ситуациям, а для других любые изменения являются источником стресса и расстройства. Перемещения в течение дня, такие как дорога из дома до школы или возвращение в класс после перемены, для некоторых детей представляют проблему, в то время как на других это, похоже, никак не действует. Как ваш ребенок справляется с переменами? Легко или напряженно он переносит дневные перемещения?

8. Реактивность. Некоторые дети «переключаются» при возникновении новых ситуаций без промедления и по собственному желанию, а другие остаются в стороне: им тре-

буется время, чтобы сориентироваться, и «переключаются» они постепенно. Как реагирует ваш ребенок на новые ситуации или людей? Принимает ли он участие в делах с охотой или неохотно? Склонен ли ваш ребенок устраниаться или избегать новых ситуаций?

9. Настроение. Настроение или общее расположение духа у каждого ребенка тоже свое. Некоторые дети позитивны и жизнерадостны. Другие скорее серьезны и склонны к анализу. Третьи – к капризам и негативу. Как бы вы описали основное настроение своего ребенка?

Чем полезна эта информация? **Эти девять черт – кусочки головоломки, из которых складывается темперамент вашего ребенка.** Сложив их вместе, вы получаете картинку его темперамента. Помните: все дети демонстрируют эти черты в разной степени. У некоторых ярко выражена лишь часть из них, и с ними легче справляться. Сколько черт, затрудняющих общение, демонстрирует ваш ребенок? Оцените своего ребенка, используя шкалу, представленную в таблице 1. Данная шкала представляет собой измененную версию оценочной шкалы, разработанной Стэнли Турецки в его превосходной книге «Трудный ребенок». Обведите кружком те оценки, которые наилучшим образом описывают характерные способы поведения вашего ребенка. Как выглядит профиль темперамента вашего ребенка?

Указывает ли он на высокий уровень негативной настойчивости? Если так, ваш ребенок демонстрирует определяющую характеристику своевольности – но давайте посмотрим, что еще мы имеем в данном случае. Сколько еще других оценок вашего ребенка стоят в графе «трудноуправляемые»? Одна? Две? Много?.. Ну как, вы уже начинаете понимать, почему чувствуете себя такими изможденными?

А теперь – хорошие новости! Ваша жизнь только что стала чуточку легче. **Как только вы начнете понимать темперамент своего ребенка, вы сможете предсказать его поведение.** Вы стали на один шаг ближе к тому, чтобы использовать более эффективные инструменты воспитания, учитывающие темперамент ребенка.

Таблица 1. Профиль темперамента вашего ребенка

Характеристика темперамента	Легкость в управлении	→	Трудность в управлении
Негативная на- стойчивость	Низкая	Умеренная	Высокая
Впечатли- тельность	Низкая	Умеренная	Высокая
Систематичность	Склонный к система- тичности	Возможны варианты	Не склонный к систематич- ности
Отвлекаемость	Низкая	Умеренный	Высокая
Уровень энергии и активности	Низкий	Умеренная	Высокая
Чувстви- тельность	Мягкая	Умеренная	Высокая
Адаптивность	Низкая	Умеренная	Высокая
Реактивность	Низкая	Умеренная	Высокая
Настроение	Мягкое	Умеренное	Экстремальное

Как мой ребенок стал таким?

Споры о прирожденном и приобретенном, вызывающих различия между личностями и темпераментами, не утихают годами. Ответ до сих пор не ясен. Мы действительно знаем, что генетические и внешние факторы играют важную роль в развитии темперамента, но какой вклад вносит каждый из них, не известно. Споры продолжаются, и мы можем проследить, как размышляли ученые и по какому пути продвигались исследования, которые привели к сегодняшним результатам.

В 1950-е гг. умами владел «воспитательный подход». Исследователи полагали, что в большинстве случаев именно внешние воздействия, такие как, например, родительское воспитание, ответственны за различия в темпераментах детей. Когда дети демонстрировали экстремальное или трудное поведение, возникало подозрение, что причина – в родителях. Родители принимали на себя тяжкое бремя ответственности за поведение своих детей.

Но воспитательный подход часто обескураживал как родителей, так и исследователей. Родители обоснованно указывали на то, что дети по-разному реагируют на одни и те же воспитательные методы. Одни слушаются, а другие – нет. Почему? Если проблема в самом воспитании, разве тогда не должны все дети реагировать одинаково? Исследовате-

ли осознали, что одни только внешние влияния не могли адекватно объяснить наблюдаемые у детей различия. Поиски лучшего объяснения продолжались.

«Природный подход» стал основным на следующем этапе исследований. В соответствии с этим взглядом разница в темпераменте объяснялась в основном результатом влияния наследственных или врожденных факторов. Природный подход объяснял, почему дети по-разному реагируют на одинаковое родительское воспитание и внешние воздействия, но не объяснял, почему некоторые дети, склонные к крайностям, адаптируются и приспосабливаются лучше, чем другие.

Ни один подход, ни воспитательный, ни природный, не мог адекватно объяснить наблюдаемые различия в темпераментах. Одни преувеличивали роль родительского воспитания и взваливали на родителей чувство вины и ответственности. Другие недооценивали роль родителей и оставляли у них чувство беспомощности и отстраненности. Существовало ли лучшее объяснение? Да!

Еще одна группа исследователей предложила интерактивную модель, которая включала в себя и природные, и воспитательные факторы. В соответствии с этой моделью воспитание и природа были двумя составными частями одной картины. Оба фактора вносили свой вклад в развитие темперамента – в разной степени. Темперамент рассматривался как

результат продолжительного взаимодействия между биологическими факторами (врожденными свойствами) и внешними факторами (родительское воспитание). **Другими словами, ребенок выставляет на арену свою природу, а родители обеспечивают ее тренировку.** Взаимодействие этих двух факторов придает форму конечному результату. Родительское воспитание играет важную роль, но родителям приходится работать в соответствии с тем планом, который предоставляет природа.

Как темперамент влияет на поведение

Темперамент похож на кальку поведения. Природа создает эту кальку, когда ваш ребенок рождается, но ее план не остается неизменным. Он ждет своего архитектора, который будет направлять его и поможет ему обрести форму. Родители и есть эти архитекторы. Это наша работа – трудиться над планом, который дает нам природа.

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.