

Упрямый ребёнок: инструкция по применению

Когда на свет появляется новый упрямый человек, к его ноге не привязана этикетка с предупреждением для родителей «Осторожно! Упрямый ребёнок!». Но эту черту личности можно выявить с очень раннего возраста. Американский психолог Роберт Дж. Маккензи написал книгу «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного» после того, как сам стал отцом такого ребёнка.

Похоже, Маккензи знает, о чём говорит. С первых строк он нажимает на больные точки родителей своевольных детей. Злость, гнев, разочарование, недоумение, смущение, вина, сомнение в собственной адекватности и бессилие — лишь часть эмоций и чувств, которые ежедневно испытывают эти мамы и папы. Если вы успели расписаться в собственной родительской некомпетентности или думаете, что с вашим ребёнком что-то не так, Маккензи успокаивает. Упрямые дети абсолютно нормальны, но их сложно понять и им требуется больше наставлений. Они так устроены, что любой жизненный урок усваивают, только когда наступят последствия. К тому же постоянно проверяют прочность границ, выстроенных вами. Родителям стоит разобраться в особенностях личности своего упрямыка, не пытаться их изменить, а скорректировать собственное поведение. Маккензи подробно объясняет, что делать, и разбирает основные ошибки. В книге описываются разные методики воспитания и приводятся примеры из практики психолога.

Причины упрямства

Всё дело в темпераменте — уникальном наборе качеств личности. Упрямыка можно вычислить в очень раннем возрасте. Один ребёнок, научившись стоять у опоры, с удовольствием демонстрирует это всем родственникам. Другого бесполезно упрашивать — не уговоришь показать умение специально. Чтобы понять, как темперамент влияет на проявление упрямства, Маккензи предлагает воспользоваться итогами многолетних исследований Александра Томаса, Стеллы Чесс и Герберта Чёрча из Нью-Йоркского университета.

Они выделили девять качеств личности, которые проявляются у ребёнка в разной степени — от низкой до высокой. Из целеустремлённости, впечатлительности, чувствительности, уровня энергии и других черт складывается темперамент. Он может быть очень индивидуальным и сильно отличаться даже у родных братьев и сестёр.

Упрямые дети от природы обладают высокой степенью настойчивости, реактивности, отвлекаемости

Если относиться к темпераменту как к данности, вы перестанете задаваться вопросом «Почему он так поступает?» и будете спрашивать себя «Как мне управлять им, когда он так поступает?». К тому же, зная темперамент своего ребёнка, вы можете предсказать многие его реакции.

Неэффективная дисциплина

Для воспитания упрямого не хватит одних знаний о темпераменте. Ребёнок предъявляет нам то, чем наделила его природа, а родители воспитанием обеспечивают тренировку врождённых особенностей. В случае с упрямыми детьми вредные привычки воспитания приведут к очень неприятным последствиям. Ведь упрямые дети не делают родителям скидок на малоэффективность. Иногда простая просьба убрать в своей комнате влечёт за собой цепочку неправильного родительского поведения, которое повторяется из раза в раз. Маккензи называет это «семейным танцем» и призывает родителей перестать тратить силы на то, что не приносит результата.

Основные и самые частые ошибки общения, когда вы хотите, чтобы упрямец вас слушался:

- Родительское «нет», которое на самом деле означает «да», «иногда» или «может быть». Это тот случай, когда мама говорит: «Сладости могут испортить аппетит» вместо «Сядь есть, печенье ты получишь после обеда».

- Хочу, надеюсь и следовало бы. Так родители проявляют уважение, но для упрямого такое поведение будет зелёным светом, чтобы продолжать не делать то, что от него требуют. Говорите: «Ты можешь играть по правилам, иначе ищи себе другую игру» вместо «Лучше бы ты вёл себя правильно».

- Повторение и напоминание вместо чётких границ: «Сложи свой „Лего“ и только после этого иди на улицу».

- Родители часто дают «второй шанс», но это опасная ловушка в случае с упрямым. Говорите чёткое «нет» и всегда доводите дело до конца.

- А также неэффективны подкуп, проповеди, неясные указания, мольбы и споры, вразумления и даже игнорирование плохого поведения. Но родители упрямы и так это наверняка знают.

Маккензи рассказывает, что в его кабинете стоят шесть вращающихся кресел, на которых дети всегда начинают кататься. Упрямому ребёнку бессмысленно говорить «Перестань!». Ему нужны границы, поэтому Маккензи предупреждает: «Ты можешь сидеть на моём стуле, соблюдая два правила — не крутиться на нём и не забираться на стул с ногами, иначе я выдам тебе обычный стул». Упрямец всегда проверит актуальность правила и всё-таки крутанётся на стуле минуту спустя. Тогда психолог достаёт обычный пластиковый стул и произносит: «До конца приёма этот стул твой».

Как говорить, чтобы упрямый ребёнок слышал

Чтобы быть услышанными, родители делают очень много лишнего. Гнев, театральность и сильные эмоции лишают ясности любое сообщение. Если к ним присоединяются привычные нотации, убеждения и «второй шанс», то договариваться с упрямым ребёнком, чтобы он убрался в своей комнате, можно вечно. Но что делать, если ваш дом давно похож на минное поле, а вы так измотаны переговорами, что злитесь, ещё не начав разговора. Маккензи советует — выдыхайте. И только после того, как успокоитесь, называйте свои

требования. Поначалу будет трудно, ведь ребёнок привык испытывать вас и ваши слова. Не сдавайтесь и действуйте чётко по плану.

- Не стыдите, не обвиняйте, не драматизируйте.

- Не отвергайте ребёнка, но отвергайте его плохое поведение. Если ребёнок дерётся с младшим братом, скажите «Сейчас же перестань драку!» вместо «Как бы ты себя чувствовал, если бы тебя неожиданно толкнули?».

- Ваше сообщение должно быть точным и недвусмысленным. Вместо «Не задерживайся сегодня», говорите «Будь дома к 18.00».

- Тон вашего голоса очень важен. Раздражённый голос посылает сообщение вашему упрямцу о потере контроля над ситуацией. Этим он обязательно воспользуется, чтобы поторговаться или потянуть время.

- Уточняйте последствия непослушания. Помните о том, что упрямый ребёнок ещё и агрессивный исследователь. Он обязательно будет задаваться вопросом: «А что будет, если я не перестану?». Поэтому объясните: «Если ты будешь кататься на самокате дома, мне придётся забрать его». И заберите, если катание по дому продолжится. Забирайте игрушки на три-четыре дня, если ребёнок не убрал их. Выключайте телевизор, если он отказался убавить звук, как вы просили. Забирайте еду на пять минут, если ребёнок с ней балуется. Не покупайте новую вещь, если старая была испорчена из-за небрежного отношения.

- Напоминайте, кто здесь главный: «Время дискуссии истекло, ты сделаешь это прямо сейчас или проведёшь следующие пять минут в своей комнате».

Используйте ограниченный выбор

Маккензи считает, что должно быть мало слов, но много дела, поэтому оставьте в прошлом угрозы и долгие уговоры. Предлагайте ребёнку ограниченный выбор.

Говорите: «Ты можешь играть с мячом во дворе, но если будешь снова бить им по дому, я заберу мяч. Что ты выбираешь?». Даже трёхлетка способен выбрать: «Или перестань пускать пузыри соломинкой, или на следующие три минуты я заберу твой стакан с молоком». Детям постарше можно помогать в конфликтах: «Ребята, вам достаточно минуты, чтобы остыть и договориться? Или расходитесь по своим комнатам на пять минут, а потом будете мириться. Выбирайте!». Каждая из этих альтернатив может устроить ребёнка, вы действительно ставите его перед выбором.

Используйте таймер

Включайте таймер, когда вам и ребёнку надо остыть и когда ваш упрямец тянет время. Не включайте заезженную пластинку снова и снова. Лучше скажите: «Я включаю таймер, через 20 минут твоя комната должна быть чистой. Иначе тебе придётся остаться дома вместо кино». И уходите. Если комната будет не убрана, позвольте последствиям наступить. Никогда не оставляйте таймер у ребёнка и не поручайте его включать самостоятельно.

Как мотивировать упрямого ребёнка

Чтобы ребёнок был настроен на послушание, показывайте ему хороший пример. Кроме того, что вы не должны обвинять и стыдить, умейте извиниться, если были не правы. Не упрекайте «Ты можешь хоть иногда слушаться?», «У тебя хоть что-то есть в голове?», «Это всё, на что ты способен?». И конечно, забудьте о физическом насилии.

Ваши слова должны выразить веру в ребёнка. Ваши позитивные сообщения будут только побуждать к послушанию. Поэтому, когда ребёнок сделал всё, что вы просили, обязательно хвалите его. Поощряйте его правильный выбор, если он всё-таки предпочёл катанию на роликах по газону, езду там, где вы разрешили.

Сколько времени понадобится, чтобы изменить упрямое поведение

Маккензи обещает, что большие изменения начнутся через три месяца. Но необходимо полгода, чтобы закрепить новое поведение родителей и ребёнка. Со временем вы заметите, что ребёнок будет всё чаще слушаться вас вместо того, чтобы устраивать изматывающие проверки ваших слов на прочность. Не ждите, что поначалу сын или дочь скажет: «Мама, какая ты молодец, что ведёшь себя теперь так». Скорее всего, вы часто будете слышать: «Ты злая и несправедливая!». В самом конце книги есть подробная таблица, в которой соотнесены время ввода новых методов воспитания и возраст ребёнка.