

Упрямый ребёнок: как установить границы дозволенного.

Американский психолог Роберт Дж. Маккензи написал книгу «*Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного*» после того, как сам стал отцом такого ребёнка.

Дж. Маккензи знает, о чём говорит. Он четко выделяет больные точки родителей своевольных детей. Злость, гнев, разочарование, недоумение, смущение, вина, сомнение в собственной адекватности и бессилие – только 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 упряма, не пытаться их изменить напрямую, а скорректировать собственное поведение так, чтобы оно эффективно повлияло на воспитание детей. Маккензи подробно объясняет, что и как делать, разбирает основные ошибки. В книге описываются разные методики воспитания и приводятся примеры из практики психолога.

Причины упрямства в темпераменте. Упрямого ребёнка можно вычислить в очень раннем возрасте. Один ребёнок, научившись стоять у опоры, с удовольствием демонстрирует это всем родственникам. Другого бесполезно упрашивать — не уговоришь показать любое умение специально.

Многолетние исследования Александра Томаса, Стеллы Чесс и Герберта Чёрча из Нью-Йоркского университета выделили девять качеств личности, которые проявляются у ребёнка в разной степени – от низкой до высокой.

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

Принимая темперамент как базовую характеристику, как цвет глаз, например, вы перестанете задаваться вопросом «Почему так поступает?» и будете спрашивать себя «Как мне управлять им, когда он так поступает?». К тому же, зная темперамент своего ребёнка, вы можете предугадать многие его реакции.

Неэффективная дисциплина

Для воспитания упряма 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 малоэффективное воспитание.

Основные и самые частые ошибки общения:

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

✓ Хочу, надеюсь и следовало бы. Так родители проявляют уважение, но для упрянца 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 упрямцем. 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 упрямцев 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 упряму 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 объясняйте: «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.

Литература:

1. Р. Дж. Маккензи «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного» / Пер. Э.И. Мельник. Эксмо-Пресс, 2011.