

## **УПРЯМЫЙ РЕБЕНОК: КАК УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО**

У упрямых детей много черт, делающих их неуправляемыми или плохо управляемыми. Этот стиль свойствен детям с самого начала их жизни. Поступки родителей, стиль их жизни или убеждения не заставляют детей вести себя тем или иным образом.

Упрямый ребенок предпочитает учиться трудным путем.

Когда мы имеем дело с такими детьми, обычные методы воспитания просто не работают. Сложнее всего, когда темпераменты родителя и ребенка не совпадают. Если сами родители — люди покладистые, склонные к сотрудничеству, им очень трудно идентифицироваться с ребенком, обладающим прямо противоположными чертами темперамента. Они никак не могут понять, почему он не хочет пойти им навстречу. И чем больше ребенок испытывает терпение родителей, тем чаще они применяют неэффективные методы и тем сильнее обе стороны увязают в борьбе за власть.

### **ПЕРЕСМОТРЕТЬ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ**

Для этого ребенка категорически не подходят такие стили воспитания, как: твердый, но неуважительный. Родители добиваются послушания страхом, угрозами и запугиванием. Послушные дети в этом случае обычно идут на сотрудничество из боязни. Упрямые же часто восстают и платят злом за зло.

Он основан на принципах свободы, равенства и взаимного уважения. Но в нем отсутствует важный компонент — жесткие границы. Родители, которые придерживаются этого стиля, уверены, что дети пойдут на сотрудничество, когда поймут, что в данной ситуации правильно. Но ребенок в этом случае начинает верховодить, а не слушаться. Свобода превращается в анархию.

Для него характерна непоследовательность: он сочетает худшие черты первых двух методов, поскольку родитель кидается из крайности в крайность.

С упрямыми детьми работает только демократический подход, твердый и уважительный. Он исходит из убеждений, что ребенок способен самостоятельно разрешать проблемы, что ему нужно предоставлять выбор и позволять учиться на этом выборе. Детям передается ровно столько власти и контроля, сколько они могут использовать ответственно.

### **ГРАНИЦЫ — ТОЛЬКО ЖЕСТКИЕ**

Гибкие границы — когда «нет» означает «да», «иногда», «может быть», — это правила в теории, а не на практике. Детей, и особенно упрямых, они провоцируют на проверки и сопротивление. Они пытаются выяснить, чего мы на самом деле ждем и требуем от них. Жесткие границы, когда «нет» означает «нет», — лучшая гарантия сотрудничества с такими детьми. Они в высшей степени эффективны, потому что отражают серьезность наших намерений, и именно в них дети нуждаются. Ребенок меньше подвергает их проверке, зная, что послушание ожидаемо и обязательно.

### **КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОЮ МЫСЛЬ**

Неэффективное сообщение: «Если увижу, что ты опять прыгаешь с горки, то рассержусь!»

Что слышит ребенок? Что мать сердится и рассердится еще больше. Никаких других последствий для себя он не видит и продолжает делать то, что ему запрещают.

Эффективное сообщение: «Если ты еще раз спрыгнешь, тебе придется поискать себе другое занятие». Внимание акцентируется не на отношениях или чувствах, а на последствиях. Ребенку сообщают, что от него хотят, и что будет, если он не сделает этого. Не стыдим, не обвиняем, не кричим. Говорим в ясной, твердой и уважительной манере. Тон сообщения тоже очень важен. Гнев, восклицания и прочие сильные эмоции завуалируют суть сообщения. Они говорят о том, что родитель утратил контроль. Именно в этот момент упрямые дети осознают, что родитель «на крючке», и продолжают свои «исследовательские» опыты.

Лучший способ — сделать свое сообщение утвердительным и произнести его обычным, будничным тоном, свидетельствующим, что родитель твердо стоит на своем, держит себя

в руках и уверен, что ребенок должен выполнить его пожелание. Если ребенок будет проверять, насколько далеко он может зайти, скажите ему, что именно произойдет, если он не послушается. Это не угроза — вы просто снабжаете его нужной информацией, чтобы он мог совершить правильный выбор: послушаться.

Упрямым детям необходимо собрать как можно больше данных, чтобы убедиться: следовать правилам обязательно

Не допускайте ссор или «торговли». Если вы заглываете наживку и начинаете спорить или обсуждать ситуацию, то тем самым даете понять упряму, что ваши правила — предмет для переговоров.

Предлагайте ребенку ограниченный выбор. Этот метод дает ему возможность выбрать любое решение из ограниченного числа вариантов, предложенных родителем. «Ты можешь сразу прекратить шуметь, а можешь провести следующие 10 минут в своей комнате. Что ты выбираешь?»

В ситуациях, окрашенных гневом или обидой, временно отстранитесь от ребенка, воспользовавшись тактикой «Давай остынем». Если расстроены и вы, и ребенок, скажите: «Думаю, нам обоим нужно немного времени, чтобы остыть. Подожди меня в своей комнате (гостиной, кухне), и мы поговорим минут через пять или сколько тебе понадобится, чтобы успокоиться».

Если расстроены только вы, скажите: «Я очень сердита, мне нужно некоторое время, чтобы остыть». Если вы сами переступили грань — извинитесь. Извинение со стороны любящего взрослого подтверждает право ребенка быть человеческим и несовершенным и придает ему смелости продолжить работу над собой.

«Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного»

Чтобы убедиться в том, что определенные правила обязательны, а не зависят от их личного выбора и ситуации, упрямым детям часто требуется нечто большее, чем просто слова. Они должны испытать на опыте то, о чем вы говорите, прежде чем поверят в это. Последствия, о которых вы предупреждали, должны наступить в обязательном порядке. Если вы непоследовательны, то тем самым как бы приглашаете ребенка испытывать границы на прочность.

Упрямые дети — это дети с сильной волей. Те их качества, которые сводят нас с ума, могут на самом деле стать их сильными сторонами

Важно, чтобы последствия были соразмерны проступку. Если ребенок вернулся с прогулки на 20 минут позже, не надо обещать, что теперь вы три недели не будете отпускать его гулять. Если ребенок катался по роликам без шлема, нет смысла говорить, что ему придется десять минут просидеть в своей комнате.

Хороший прием — тайм-аут, временное отстранение от чего-то приятного. Тайм-аут обычно длится от 5 до 20 минут и может быть использован повторно. Упрямым детям необходимо собрать как можно больше данных, чтобы убедиться: следовать правилам обязательно. Но эту процедуру нельзя использовать до того, как ребенку исполнится 3 года.

### **КАК МОТИВИРОВАТЬ ТАКОГО РЕБЕНКА?**

Исключительно важно поощрение, которое побуждает ребенка к послушанию. Не стоит ждать особенного случая. Всякий раз, когда дети помогают нам, слушаются или вносят свой вклад в общее дело, нам предоставляется случай отметить это. «Мне нравится, как ты с этим справляешься», «без твоей помощи я бы не справилась», «я знал, что могу на тебя рассчитывать» — эти и подобные им фразы обладают поистине волшебной силой. У детей есть естественная мотивация к освоению новых навыков, и им очень важно, чтобы их успехи были отмечены значимыми для них людьми.

И напоследок о приятных перспективах. Упрямые дети — это дети с сильной волей. Те их качества, которые сводят нас с ума, могут на самом деле стать их сильными сторонами. Конечно, при условии, что мы обеспечим им понимание и руководство, которое нужно им, чтобы направиться по верной дороге.