

Содержание

Предисловие..... 9

ЧАСТЬ I

Учимся понимать своего ребенка..... 15

Глава 1

Что значит «ребенок с характером» 17

Глава 2

Другая точка зрения 33

Глава 3

Откуда у детей непростой характер 49

Глава 4

Совпадение или несовпадение темпераментов 81

ЧАСТЬ II

Воспитание ребенка с характером 93

Глава 5

Экстраверт или интроверт? 95

Глава 6

Управление эмоциями 133

Глава 7

Как научить ребенка навыкам саморегуляции 151

Глава 8	
Эмоциональные срывы	189
Глава 9	
Настойчивость. Когда говорить «да»	223
Глава 10	
Настойчивость. Когда говорить «нет»	255
Глава 11	
Чувствительность	277
Глава 12	
Рассеянный или восприимчивый?	297
Глава 13	
Адаптивность	321
Глава 14	
Непостоянство, уровень активности, первая реакция и настроение	347
ЧАСТЬ III	
Если в семье есть ребенок с характером	385
Глава 15	
Формула успеха	387
Глава 16	
Сон, подготовка ко сну и ночные пробуждения	413
Глава 17	
Питание	451
Глава 18	
Одевание	477
ЧАСТЬ IV	
Социальное поведение детей с характером	505
Глава 19	
Общение со сверстниками	507

Содержание

Глава 20	
Праздники и каникулы: трудные времена	535
Глава 21	
Как стать успешным в школе	563
Эпилог	
Наслаждайтесь своим непростым чадом	589
Благодарности.....	593
Об авторе.....	595

Предисловие

Приветствую вас!

*Вы обещали мне, что она вырастет потрясающим
человеком, и вы были правы!*

Лидия, мать двоих детей

Добро пожаловать в мир детей с характером! Меня зовут Мэри, и я буду вашим проводником в этом мире. Я сертифицированный консультант по вопросам воспитания и мать детей с непростым характером, теперь уже совсем взрослых. И я рада сообщить вам, что вся информация и стратегии, представленные в этой книге, выдержали испытание практикой и временем.

Как родитель ребенка, отличающегося непростым характером, порой вы можете чувствовать себя одиноким. Но это не так. Тысячи родителей до вас прошли этим путем и идут им сегодня. Есть знания и подходы, которые могут существенно облегчить вашу участь. Каждый день в нашу группу в Facebook «Воспитываем ребенка с характером» (Rising Your Spirited Child) и на мою электронную почту поступают отклики от родителей, добившихся успеха благодаря этим знаниям. Вот что написала мне Лидия, мать двоих детей: «Вы научили меня слушать моего ребенка. Когда моя дочь увидела, что ее слушают и уважают, она начала испытывать ко мне огромное доверие

и стала лучше понимать саму себя. Недавно она закончила колледж сразу по трем специальностям. Она сталкивалась с невероятными трудностями и успешно их преодолела. Если бы у меня самой были такие родители, как я!»

В этом третьем издании книги «Ребенок с характером» каждая глава дополнена новой информацией и результатами последних исследований. Также в нее включены новые рекомендации, которые помогут вам сосредоточиться на положительных моментах, сохранять хладнокровие и предотвращать эмоциональные срывы, устанавливать четкие границы, стать семьей, успешно решающей проблемы, сократить количество конфликтов между своим ребенком и его сверстниками, а также правильно выбрать школу для дочери или сына.

Глава «Сон, подготовка ко сну и ночные пробуждения» подверглась кардинальному обновлению. Многолетний опыт индивидуальной работы с семьями помог мне собрать самую полезную информацию и приемы из тех, что позволят вашей семье обеспечить себе столь необходимый — и заслуженный — полноценный сон.

Когда я работала над первым изданием этой книги, я была матерью маленьких детей и преподавала на курсах для родителей детей младшего возраста в штате Миннесота. В те времена я была разочарована существующей учебной программой и мне пришлось по собственной инициативе, едва ли не тайно, начать общаться с другими родителями, понимавшими, что такое воспитывать ребенка, способного добрые 45 минут вопить из-за того, что вы поджарили ему треугольный, а не квадратный тост. Ребенка, который скорее умрет, чем смирится с ответом «нет», и который чувствует швы в носках. Ребенка, о котором традиционные книги для родителей либо умалчивают, либо пишут исключительно в негативном тоне, с чем я категорически не согласна.

Я сообщала родителям детей с характером о результатах последних исследований в области детского развития, коммуникации, личности и темперамента. Мы обсуждали эту информацию, анализировали ее и пытались понять, как применить полученные знания на практике, чтобы помочь самим себе совладать с нашими упрямыми маленькими чадами, научиться кормить их, одевать, укладывать спать или посещать супермаркет с наименьшими издержками для наших нервов. Мы делились друг с другом историями из домашней и школьной жизни своих детей и обнаруживали поразительное сходство: оказалось, что нас волновали, раздражали или радовали одни и те же вещи! Мы описывали друг другу принятые в наших семьях правила и методы воспитания, как действенные, так и неэффективные. Мы узнавали, что делал каждый из нас, чтобы построить здоровые отношения со своим непослушным ребенком.

Третье издание этой книги дополнено новыми историями от родителей, которые участвовали в моих семинарах, обращались ко мне за частными консультациями или рассказывали о своем опыте в письмах. Как и их предшественники, эти отцы и матери выразили готовность поведать вам о своих сомнениях, страхах, любимых стратегиях и тяжелых ситуациях. Таким образом, все эти истории взяты из реальной жизни, возраст детей указан точно, но имена, места и детали изменены. Люди не возражают, если мы заглянем к ним в окно, при условии, что их настоящие имена и адреса останутся в тайне.

Но есть одна вещь, которую я не стала менять в новом издании, — и это начальные страницы. Очень многие родители говорили мне такие слова: «Читая первые страницы вашей книги, мы плакали. Умом мы понимали, что есть люди, которые воспитывают детей, похожих на нашу дочь, — но никогда таких не встречали и поэтому начали

думать, что мы одни во всем мире...» Итак, в начале этой книги я приглашаю вас присоединиться к другим родителям в этом подчас трудном, но невероятно увлекательном деле — воспитании своих экстраординарных чад.

Следует отметить, что таких детей и родителей оказалось гораздо больше, чем я предполагала. Никогда, даже в самых смелых мечтах я не могла представить, что моя книга облетит весь мир. Но это случилось. Мне говорят, что моя книга служит верным другом, к которому всегда можно обратиться за советом, что она всегда лежит на тумбочке рядом с кроватью и что ее всегда открывают в поисках ответа на очередной сложный вопрос, или новой тактики, или же просто источника оптимизма.

Мне невероятно льстит каждый раз, когда родители с удивлением интересуются, откуда я могу так хорошо знать их ребенка, если никогда с ним не встречалась. «Вы, случайно, не установили у нас дома скрытую камеру?» — в шутку спрашивают они. Но все дело в том, что за годы работы я встречала немало детей с непростым характером и обнаружила между ними очень много общего. В какой бы стране и культуре вы ни жили, вы, их родители, не одиноки.

Объединяйтесь! На странице нашей группы в Facebook — «Воспитываем ребенка с характером» (Raising Your Spirited Child) — родители 24 часа в сутки делятся друг с другом своими историями, ценными советами и взаимной поддержкой. На моем веб-сайте (<http://www.parentchildhelp.com/>) вы можете сообщить мне о том, помогла ли вам моя книга, или записаться на частные консультации. Вы можете подходить к родителям других непростых детей в магазинах, парках или школах, чтобы сказать: «Сегодня ваш ребенок ведет себя замечательно!» Ребенок с характером — не просто термин. Это точка зрения, которая сближает нас, их родителей,

и позволяет сосредоточиться на достоинствах наших детей.

И, наконец, наш девиз в воспитании детей с непростым характером остается прежним:

Прогресс, а не совершенство

Построение здоровых отношений между родителями и ребенком — непрерывный и бесконечный процесс. У вас будут хорошие дни, а будут и очень плохие. Когда мы выбираем своей целью прогресс, а не совершенство, нам не нужно ждать неясных результатов. Мы можем считать успехом каждую секунду полного взаимопонимания, каждое крепкое объятие и каждый конструктивно разрешенный конфликт. Мы можем радоваться моментам мирного сосуществования и тому, что нам удалось пару часов побыть «идеальными родителями», даже если весь остальной день был далек от совершенства. Мы можем простить себе приступы отчаяния или вспышки гнева, признавая, что, хотя мы не должны оскорблять своих детей, все мы — люди. Прогресс требует времени. Невозможно в одночасье изменить отношения, отказаться от старых привычек и выучить новые модели поведения. Вот почему так важно отмечать каждый крошечный успех. К счастью, эти мельчайшие достижения похожи на снежинки: они могут слипаться в снежный ком — так, что в итоге получится счастливая, здоровая семья, и в один прекрасный день вы, как и многие другие родители, сможете сказать: «Ребенок с характером — это настоящий подарок судьбы!» И, возможно, даже признаете, что ваш ребенок полностью пошел в вас!

Итак, запаситесь парой чашечек кофе, чая или любого другого любимого напитка и начните открывать для себя

секреты воспитания ребенка с характером. Берите из этой книги исключительно то, что подходит именно вам. Только вы можете знать, что нужно вам и вашему ребенку. Запомните главное: ваша цель — прогресс, а не совершенство.

ЧАСТЬ I
Учимся понимать
своего ребенка



ГЛАВА 1

Что значит «ребенок с характером»

Предмет горячей родительской любви, источник разочарований и беспокойства и вечная загадка — вот что такое ребенок с характером.

Эбби, мать двоих детей

Пожалуй, главное отличие детей с непростым характером от всех остальных заключается в слове «более». Это совершенно нормальные дети, но более настойчивые, упрямые, чувствительные, восприимчивые и консервативные по сравнению со сверстниками. Разумеется, эти качества присущи всем детям, но те мальчики и девочки, которые являются предметом нашего разговора, обладают ими в несоизмеримо большей степени. Представьте себе комнату, наполненную резиновыми мячиками. Если одни будут отскакивать от пола на метр вверх, то другие отлетят до потолка. Эти супермячики и есть дети с непростым характером.

Трудно передать словами, что значит быть родителем непростого ребенка. Ответы могут быть различными в разные дни и даже в разные моменты одного и того же дня. Как можно описать свои переживания, когда вы

переходите от чувства радости к раздражению и обратно за считанные секунды десятки раз в сутки? Как объяснить возникающее у вас в восемь часов утра «интуитивное предчувствие» хорошего или ужасного дня?

Хороший день возносит вас на вершины родительского счастья. Вы пробуждаетесь от теплого объятия и неумелого поцелуя. На кухне ваш ребенок развлекает вас забавной сценкой: стоя перед собакой, он держит в руках кусочек хлеба с арахисовым маслом. «Грейс — плохая сестренка, верно?» — спрашивает он и начинает двигать рукой с бутербродом вверх-вниз. Собачий нос послушно поднимается и опускается вслед за запахом, и создается впечатление, будто животное кивает в знак согласия. Вы не можете удержаться от смеха.

Ребенок делает глубокомысленные заявления, слишком зрелые и мудрые для его возраста. Он вспоминает о событиях, о которых вы давным-давно забыли, и подтаскивает вас к окну, чтобы посмотреть на капли дождя, сыплющиеся, как алмазы, с неба. В хорошие дни быть родителем ребенка с характером — замечательно, увлекательно, головокружительно и весело!

Ужасные дни... скажем прямо, ужасны. Вы не уверены, сможете ли выдержать еще одни сутки рядом со своим чадом. Трудно чувствовать себя хорошим родителем, когда вам не удается надеть на сына или дочь даже носки, когда все ваше общение сводится к выговорам и ссорам, когда поданная на обед жареная курица — вместо вожделенных чипсов! — вызывает настоящий бунт и когда вы понимаете, что за последние пять лет были вынуждены покинуть общественные места со своим скандалящим ребенком гораздо чаще, чем большинство родителей за всю свою жизнь.

Вы ощущаете себя измотанным, выжатым как лимон и слишком старым для того, чтобы справиться со «все

этим», даже если вам нет еще и тридцати. Действительно, не так-то просто любить ребенка, который не дает вам спать по ночам и постоянно ставит в неловкое положение на людях.

В плохие дни быть родителем мальчика или девочки с характером — это трудный, разочаровывающий и изнурительный опыт, к которому присоединяется чувство раздражения и вины. Вам начинает казаться, что вы единственные в мире родители, которые сталкиваются с подобной проблемой, и со страхом думаете о том, что, если вы не научитесь в ближайшее время справляться со своим малышом, вам будет совсем невмоготу, когда норовистое чадо достигнет подросткового возраста.

ТЕПЕРЬ Я ПОНИМАЮ: У МЕНЯ НЕПРОСТОЙ РЕБЕНОК...

То, что ваш ребенок отличается от других детей, иногда становится ясно уже во время беременности: он так сильно пинался у вас в животе, что несколько месяцев перед родами вам не удавалось быстро заснуть. Или же вы узнали о его необычности сразу после родов, когда медсестры в смятении качали головой и желали вам удачи. Или же вы могли сделать это открытие несколько лет спустя. Возможно, поначалу вы думали, что все дети «такие». Осознание могло наступить с рождением второго ребенка, который спокойно спал во время семейных посиделок, а не орал как резаный и позволял наряжать себя в любые наряды, как куклу. Или же на семейном обеде, когда ваша золовка восседала за праздничным столом с гордым видом идеальной матери, а ее сынок тихо играл в другой комнате и потом быстро засыпал в своей кроватке, в то время как ваш собственный малыш не переставал скандалить,

привлекая к вам внимание собравшихся родственников. В их взглядах вы читали осуждение: «Что не так с твоим ребенком?» Умом вы понимали, что ваш ребенок совершенно нормальный, просто немного другой, пусть и более трудный, но в глубине души вас грызло сомнение: а действительно ли вы хорошие родители и, если хорошие, почему он так себя ведет?!

ПОЧЕМУ «НЕПРОСТОЙ»?

Вероятно, термин «ребенок с характером» (spirited child¹), который я использую в этой книге, никогда не встречался вам в научной литературе. Дело в том, что я придумала его сама. Когда родился мой сын Джошуа, о «непростых» детях не принято было говорить или писать. Таких, как он, называли трудными, своенравными, неуправляемыми, мучителями и бедой для родителей. Но я понимала, что Джошуа — маленькая копия своего отца, энергичного, страстного, чуткого и вдумчивого человека, которого я безумно люблю. И потому в «хорошие» дни я начала искать хорошие слова, чтобы описать своего малыша. В такие дни я понимала, что этот маленький человечек, иногда доводящий меня до бешенства, на самом деле обладает потрясающими качествами и достоинствами — мне только нужно научиться его понимать и правильно направлять его энергию.

¹ Мы перевели данное словосочетание как «ребенок с характером» или «непростой ребенок», сочтя, что слово «непростой» наилучшим образом отражает как чрезвычайную сложность и интенсивность эмоций, свойственных подобным детям, так и трудности, с которыми придется сталкиваться их родителям. — *Здесь и далее прим. пер.*

В словаре Уэбстера слово spirited определяется как «яркий, творческий, увлеченный, энергичный, решительный, с сильным, напористым характером». Это слово вызывает позитивные чувства и отражает потрясающий потенциал, заложенный в этих детях, хотя в то же время дает понять, с какими сложностями сталкиваются их родители. Когда мы называем своего ребенка именно так, — мы даем ему и себе надежду. Это позволяет нам сосредоточиться на его положительных, а не отрицательных качествах и настроиться на поиск путей взаимопонимания в сложном лабиринте его характера.

Отличительные признаки

Каждый ребенок с характером уникален, но у таких детей есть ряд свойств, говоря о которых никак нельзя избежать использования слова «более». Не всякий непростой ребенок обладает сразу всеми пятью перечисленными ниже качествами, но в любом из таких детей этих качеств намешано достаточно, чтобы сделать его непохожим на других.

1. ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ И РЕАКЦИЙ. Эти дети громкие и шумливые. Они не плачут — они вопят. Они производят массу шума, когда играют, смеются и даже когда принимают душ, распевая во весь голос любимую песню под струей горячей воды.

Но у тихих, склонных к созерцанию и вдумчивых детей также может быть «непростой характер». Такие мальчики и девочки тщательно оценивают каждую ситуацию, словно разрабатывают стратегию, прежде чем вступить в бой. Их энергия обращена вовнутрь, а не наружу.

Однако на чем бы ни был сосредоточен непростой ребенок, его эмоции всегда крайне интенсивны. Дети с непростым характером редко выбирают золотую середину. Они никогда не ноют — они закатывают истерики. Они могут влететь к вам в комнату радостными и смеющимися, а через 30 секунд в гневе топтать ногами. В своих реакциях они не знают границ, и вынести их скандалы под силу не каждому.

2. НАСТОЙЧИВОСТЬ. Если для непростых детей важна какая-либо идея, они буквально закливаются на ней — будут идти к своей цели, чего бы им это ни стоило, и никогда не сдадутся. Убедить их изменить мнение — непростая задача. Они готовы яростно спорить и отстаивать свои права.

3. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. Дети с непростым характером, как правило, чутко реагируют на шумы, запахи, освещение, материалы, а также настроение других людей. В общественных местах их нервная система быстро перегружается потоком впечатлений. Обойтись без их слез и истерик в магазине, церкви, парке аттракционов или на семейном празднике — огромное достижение. Процесс одевания порой превращается в пытку. Дети могут наотрез отказаться надевать «колючий свитер» или носки с «грубым швом», который они «не в силах терпеть».

Они как губка впитывают все ощущения и эмоции, в том числе и ваши. Они могут почувствовать ваше плохое настроение, прежде чем вы сами его осознаете, могут впасть в уныние вслед за вами и даже начать плакать.

4. ВОСПРИИМЧИВОСТЬ. Отправьте непростого ребенка в комнату, чтобы одеться, и он никогда этого не сделает. По пути что-нибудь обязательно привлечет его

внимание — например, вспышка света за окном, — и ребенок напрочь забудет, куда и зачем шел. Путь из дома к машине может занять добрые десять минут. Такие дети замечают все — белое перо в птичьем гнезде, капельки росы на паутине и красивые камешки на дороге. Их часто обвиняют в том, что они не слушают.

5. НИЗКАЯ АДАПТИВНОСТЬ. Дети с непростым характером не любят изменений. Они терпеть не могут сюрпризы и с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Если они ожидают на ужин гамбургеры на гриле, боже упаси вас прийти домой и предложить им поужинать в ресторане. Даже если это их любимый ресторан, в ответ вы услышите вопль: «Нет, я хочу гамбургеры на гриле!!!» Любые перемены даются им с огромным трудом: прервать игру, чтобы пойти пообедать, сменить одежду с зимнего сезона на летний, провести ночь у бабушки, а не дома, сесть в машину или вылезти из машины. Все эти незначительные события вызывают интенсивную внутреннюю и внешнюю борьбу у этих маленьких человечков со сложной душевной организацией.

Итак, дети с непростым характером несдержанны в своих реакциях, настойчивы, очень чувствительны, легко отвлекаются и терпеть не могут перемен. Но и это еще не все: многие из них обладают четырьмя дополнительными «бонусными» характеристиками, которые еще больше усложняют задачу их родителей.

6. НЕПОСТОЯНСТВО. Попытки понять, когда ваш ребенок захочет сегодня есть или спать, превращаются для родителей в каждодневную головоломку. Кажется, что абсолютно невозможно приучить его к какому-нибудь распорядку. Полноценный восьмичасовой ночной сон может

стать для вас туманным воспоминанием из времен беззаботной бездетной молодости.

7. ВЫСОКАЯ АКТИВНОСТЬ. Родители детей с непростым характером рассказывают мне поистине удивительные истории — например, о том, как двухнедельный грудничок прополз огромную двуспальную кровать от центра до самого края, так что вошедший в комнату отец поймал его почти на лету. Или о том, как едва научившийся ходить малыш открыл дверцу духовки, забрался на нее, оттуда залез на кухонную тумбочку, а с тумбочки на холодильник.

Не все непростые дети — альпинисты и прыгуны. Но они не могут сидеть без дела и все время чем-то заняты с момента пробуждения до отхода ко сну — что-то исследуя, разбирая на части, придумывая безумные идеи и т. д. Хотя иногда их действия кажутся хаотичными, сами они, как правило, сосредоточены на конкретной цели.

Вас может удивить, что не все непростые дети — это сгустки энергии, поскольку именно это их качество привлекает внимание в первую очередь. Между тем, если приглядеться повнимательнее, во многих случаях можно обнаружить, что не высокий уровень активности как таковой, а присущая таким мальчикам и девочкам интенсивность эмоций и движений вкупе с упорством делают их похожими на маленькие энергогенераторы.

8. ПЕРВАЯ НЕГАТИВНАЯ РЕАКЦИЯ (реакция удаления). Мгновенная негативная реакция на все новое — отличительная черта многих детей с непростым характером. Любая новая идея, вещь, место или человек встречаются неистовым «нет!», быстрым исчезновением за спиной родителей или побегом в другую комнату. Ребенку нужно время, чтобы подготовиться к чему-то незнакомому.

9. НАСТРОЕНИЕ. Многие дети с непростым характером относятся ко всему слишком серьезно. Они тщательно анализируют все события, выискивают ошибки и недостатки и стараются добиться совершенства. Даже если они забили три гола в футбольном матче, они будут переживать по поводу одного, который пропустили. Даже если они рады празднику или подарку, вы можете не узнать об этом, потому что улыбка на их лице — большая редкость.

Эти «бонусные» качества присущи не всем непростым детям, но если ваше ненаглядное чадо обладает какими-либо из них, то ваша родительская участь усложняется еще больше. Вам нужно научиться находить общий язык и мирно уживаться с ребенком, который буквально истощает ваши жизненные силы своей неумеренной энергией, не дает вам нормально выспаться и поесть, реагирует бурным отказом на все новое и редко вознаграждает вас улыбкой и радостным смехом. Не отчаивайтесь! У таких детей есть свои немалые достоинства!

ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

Иногда родителям детей с характером кажется, будто помощи ждать неоткуда. Большинство советов по воспитанию обычных детей в данном случае не работает, потому что непростые дети другие. Если у вас ребенок с непростым характером, игнорировать его истерики глупо, а порой и невозможно. Он может неистовствовать в течение часа только лишь потому, что вы открыли дверь, которую он хотел открыть сам. Отправить его в качестве наказания в его комнату — тоже не вариант, потому что он разнесет ее на части. Если он чего-то хочет, его невозможно ничем отвлечь. Даже если нужная ему вещь

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru