



Мэри Шиди Курчинка

Ребенок с характером

Как его
любить,
воспитывать
и не сойти
с ума

альпина.дети

Мэри Шиди Курчинка Ребенок с характером. Как его любить, воспитывать и не сойти с ума

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22119594
Мэри Шиди Курчинка. Ребенок с характером. Как его любить,
воспитывать и не сойти с ума: Альпина Паблишер; Москва; 2017
ISBN 978-5-9614-4450-6*

Аннотация

Задиры, плаксы, ябеды, лгунишки, задаваки, хвастуны и виртуозы игры на нервах – это никакие не монстры, а всего лишь дети, которым только предстоит стать взрослыми. Им бывает очень трудно справиться с собой без нашей помощи, и формой защитной реакции становятся протест или замкнутость. А мы зачастую не умеем помочь нашим детям потому, что не знаем как. Мудрые советы автора этой книги, ставшей мировым бестселлером, помогли сотням тысяч взрослых найти правильный подход к детям с непростым характером. Мэри Шиди Курчинка, воспитатель с большим стажем, уверяет: чтобы понять ребенка, нужно уметь ставить себя на его место в самых разных ситуациях, учиться видеть, что его раздражает, радует и огорчает, внимательно слушать и слышать то, что он пытается сказать вам – нередко без помощи слов.

Содержание

Предисловие	7
Прогресс, а не совершенство	12
Часть I	14
Глава 1	17
Теперь я понимаю: у меня непростой ребенок...	19
Почему «непростой»?	20
Отличительные признаки	22
Вы не одиноки!	27
Когда непростые дети становятся взрослыми	31
Непростой характер или медицинская проблема?	33
Глава 2	36
Посмотрим на человеческие ярлыки	37
Тема занятия – ярлыки	39
Что ярлыки делают с нами?	44
Меняем ярлыки	46
Преодолеваем барьеры	51
Позитивные, воодушевляющие ярлыки заразительны	53
Глава 3	56
Откуда у ребенка непростой характер?	56

Что такое темперамент?	58
О чем говорят исследования	60
Очень многое зависит от вас	62
Изучите темперамент своего ребенка	66
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Мэри Шиди Курчинка

Ребенок с характером. Как его любить, воспитывать и не сойти с ума

Моему мужу Джозефу Майклу Курчинке – без твоей мудрости, остроумия и организаторского таланта я бы никогда не написала эту книгу.

Моим детям Джошуа Томасу и Кристине Ли Шиди Курчинке – без вас я бы никогда не узнала, что такое дети с непростым характером.

Моим родителям Ричарду и Беатрис Шиди – без вас меня бы не было на этом свете...

Дизайн обложки Ю. Буга

Использована иллюстрация из фотобанка *iStockphoto*

© Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D., 2015

© Издание на русском языке, перевод. ООО «Альпина Паблицер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни

было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

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 се-

бя. 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

ми, 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 непростым ребенком.

Третье издание этой книги дополнено новыми историями от родителей, которые участвовали в моих семинарах, обращались ко мне за частными консультациями или рассказы-

вали 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 ис-

точника 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 удастся 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 по-

следние пять лет были вынуждены покидать 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 «всем 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 кровати, 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 child*¹), который я использую в этой книге, никогда не встречался

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 приходится сталкиваться их родителям. — *Здесь и далее прим. пер.*

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.

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 зна-

ют границ, и вынести их скандалы под силу не каждому.

2. НАСТОЙЧИВОСТЬ. Если для непростых детей важна какая-либо идея, они буквально зацикливаются 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 за-

дачу 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 удальения). 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 неумемной 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 для него недосыгаема, он залезет куда угодно и преодолет любые препятствия, лишь бы ее получить. В результате вы считаете себя плохими родителями, ломаете голову над тем, что же вы делаете не так, и вините себя за свою неспособность «совладать» с собственным

ребенком. Вы удрученно думаете, что ваш ребенок – один «такой» в этом мире и что вам не к кому обратиться за поддержкой и советом.

Эбби тоже думала так, пока не попала на мои занятия. Эта молодая женщина – одна из нескольких тысяч матерей, посетивших мои курсы для родителей. Однажды Эбби с улыбкой рассказала мне, где она впервые прочла выражение «дети с характером». Эти слова были написаны большими голубыми буквами на доске перед входом в семейный центр, где я преподавала. За дверью находился просторный холл, а в нем – детский гимнастический комплекс «джунгли», по которому так и хотелось ползать, синий батут и огромные красные кресла-подушки.

В тот день Эбби буквально ворвалась к нам, таща за собой за руку своего трехлетнего отпрыска по имени Оуэн, но занятия уже закончились. Позже она рассказала, что утром Оуэн обнаружил торчащую из его носка нитку. В результате простое надевание носков превратилось в 15-минутное мучение, потому что Эбби пришлось обрезать с них все ниточки и несколько раз переодевать носки так и сяк, пока мальчик не счел, что те надеты правильно. За этим Оуэн выдал новую порцию слез и криков, потому что этикетка на вороте свитера натирала ему шею, а слишком тугие манжеты давили на ручки.

За два месяца посещения моих курсов Эбби утвердилась в мысли, что быть родителем ребенка с непростым характе-

ром сложнее, чем быть просто родителем. Но теперь она научилась ценить чувствительность сына, чутко распознавать его состояние и умело избегать скандалов. Она осознала, что справиться с Оуэном вполне возможно, только это потребует понимания, терпения и некоторых навыков. На самом деле это может оказаться приятным процессом.

Как и Эбби, я тоже многому учусь у других родителей. Мы вместе смеемся над забавными историями, делимся своими тревогами и ищем решения проблем. Я ценю их жизненный опыт и их поддержку. На протяжении многих лет я вела заметки и дневники и наконец-то решила, что настало время собрать всю накопленную мной полезную информацию, методы и рекомендации, которые позволяют сделать жизнь с непростым ребенком полной радостей и удовлетворения, и поделиться этими бесценными знаниями с другими родителями.

Прежде чем мы двинемся с вами дальше, я бы хотела, чтобы вы усвоили самое важное из того, что нужно знать родителям детей с непростым характером. Эти принципы, которые должны стать вашим кредо, – основа основ нормальной жизни и здоровых отношений с непростыми детьми. В плохие дни вы можете вывешивать их на стенку холодильника, чтобы не терять оптимизма, а в хорошие дни – просто помнить.

Что нужно знать родителям детей с характером

1. Вы не одиноки. Согласно исследованиям, от 15 до 20 % всех детей подходят под определение «ребенок с характером». Это значит, что в мире есть миллионы родителей, которые прекрасно понимают, с какими трудностями вы сталкиваетесь, и сопереживают вам. Ваш ребенок не аномалия и не монстр, а вы не худшие в мире родители. Помните: вы не одиноки, вы – среди друзей!

2. Не вы делаете своего ребенка «непростым». Здесь действует генетический фактор, хотя проявление генов в значительной степени определяется влиянием жизненных обстоятельств. Вы лишь один из множества факторов, определяющих характер вашего ребенка. Другие родственники, братья и сестры, учителя, соседи, друзья, жизненный опыт и мир в целом влияют на его развитие. Ваше воздействие очень велико, но оно не единственное.

3. Вы не бессильны. В этой книге вы найдете информацию, которая поможет вам лучше понять своего непростого ребенка. Возьмите ее на вооружение. Вы можете усовершенствовать те методы и подходы, которые уже успешно используете, и освоить новые. Вы можете свести ссоры к минимуму и научиться мирно сосуществовать со своим своенравным чадом. Помните:

ваша цель – прогресс, а не совершенство.

4. У вас есть право заботиться о себе. Вам нужно спать, отдыхать, общаться с другими взрослыми людьми, принимать расслабляющие ванны, заниматься любовью, совершать вечерние прогулки и заниматься своими делами. Ваши потребности абсолютно реальны и законны. Попросить друга о помощи, нанять няню или отвезти ребенка на несколько часов к бабушке и дедушке, чтобы обеспечить себе необходимое свободное время, – не есть признак плохих родителей. Когда вы заботитесь о себе, вы становитесь спокойнее сами, благодаря чему вам проще успокоить сына или дочь.

5. Радуйтесь достоинствам своего ребенка. Сосредотачивайтесь на его положительных чертах, цените его доброе сердце, наслаждайтесь его неумной фантазией. Вместо того чтобы ругать ребенка за плохое поведение, нужно хвалить его, когда он ведет себя так, как надо; и лучше учить его хорошему, чем наказывать за невинные ошибки. Ваш непростой ребенок обладает такими личностными качествами, которые мы так ценим во взрослых людях, – так что пусть он с самых ранних лет знает о своих достоинствах!

Когда непростые дети становятся взрослыми

Научившись фокусироваться на положительных каче-

ствах детей с характером, я обнаружила, что на самом деле окружена выросшими непростыми детьми – яркими, увлеченными и чуткими взрослыми, которыми я восхищаюсь и которых безмерно люблю.

Многие известные личности, как я сильно подозреваю, в детстве тоже относились к этой категории детей. Эта мысль озарила меня, когда я услышала, как ведущий программы Национального общественного радио, посвященной Томасу Эдисону, сказал: «Эдисон изобрел фонограф, электрическую лампочку, телеграф, кинематографическую камеру и проектор. Это был человек, который был всегда чем-то занят и никогда не отступал от своей цели».

Я подумала о его матери. Сколько раз она не могла дозваться к столу своего сына, который увлеченно претворял в жизнь очередную безумную идею, или сколько раз она ругалась из-за того, что он разобрал на части очередную нужную вещь в доме! Сегодня мы не мыслим жизнь без его изобретений – без кино или электрического освещения в любое время суток. Мы отдаем дань его настойчивости, целеустремленности, креативности и энергичности.

Среди окружающих нас людей, наших родственников, друзей и коллег, тоже немало бывших непростых детей. И они замечательны! Например, мой муж, который замечает в жизни все интересные мелочи и заставляет меня смеяться. Или моя подруга – она всегда готова прийти мне на помощь, несмотря на собственный огромный груз забот. Или

же моя племянница, упорно продолжающая играть в «Монополию» после того, как все остальные заявили о банкротстве три раунда назад. Они научились понимать себя, использовать свои сильные стороны и контролировать слабые. Это совершенно нормальные люди и, даже более того, яркие, одаренные – непростые! – личности.

Непростой характер или медицинская проблема?

Иногда родителей пугают столь интенсивно выраженные качества их чада и они начинают опасаться, что непростой характер их малыша может быть связан с более серьезной проблемой. У меня часто спрашивают: «Может, причина в каком-нибудь заболевании, в таком как дефицит внимания с синдромом гиперактивности или без него, нарушение сенсорной интеграции, оппозиционно-вызывающее расстройство, общее расстройство развития и т. п.?»

Проработав на протяжении нескольких десятилетий с непростыми детьми и их родителями, я точно знаю: поведение непростых детей полностью вписывается в рамки поведения здорового человека. Да, ко всему, что эти дети делают, можно применить слово «более», но они абсолютно нормальны.

С помощью информации, представленной в этой книге, вы станете лучше понимать своего непростого ребенка и

привьете ему полезные навыки, которые помогут ему эффективно управлять собой и грамотно использовать свои сильные стороны. Благодаря им он сможет сосредотачивать внимание и лучше учиться в школе. Он начнет подходить к детям на игровой площадке и мирно играть с ними. Он научится ждать своей очереди, садиться в машину, одеваться и делать массу других вещей быстро и без истерик – по крайней мере в большинстве случаев. Как и другие дети, ваш непростой ребенок будет успешно выполнять свои повседневные обязанности – и зачастую на отлично.

Вместе с тем здесь может быть еще и медицинская проблема. Например, к непростому характеру ребенка может добавляться общая задержка развития или нарушение обработки сенсорной информации. Или его поведение может быть обусловлено не темпераментом, а заболеванием. Темперамент – это определенный отрезок континуума. Если двигаться вдоль этого континуума дальше в ту или другую сторону, типичные качества непростых детей будут сменяться все более крайними их формами, которые уже являются признаками неврологических расстройств.

Поэтому, если вы занимаетесь со своим ребенком, но все ваши усилия не приносят плодов и ваше чадо по-прежнему плохо умеет концентрироваться на занятиях, общаться со сверстниками или управлять своими эмоциями, доверьтесь интуиции. Она подскажет вам, что частота, интенсивность или продолжительность проявлений такого поведения

значительно отличается от того, что вы видите у других детей, в том числе и непростых. Потратьте время на то, чтобы описать на бумаге или снять на видео моменты, вызывающие у вас беспокойство, и затем проконсультируйтесь с вашим педиатром или другими специалистами, работающими с детьми. Они помогут вам определить, является ли ваш ребенок непростым в силу своих психологических особенностей или же его поведение усугубляется или обуславливается какой-либо медицинской проблемой.

И если ваш ребенок нуждается в медицинской помощи, обратитесь за ней, поскольку ранняя диагностика и лечение имеют критическое значение. Но не бросайте читать эту книгу. Очень важно не ограничиваться терапевтическим вмешательством: нужно еще научить ребенка тому, как правильно выражать свои чувства и потребности, какие слова и действия можно использовать, как управлять своей энергией и чувствительностью, как приспосабливаться к новым ситуациям и как взаимодействовать с другими людьми. Таким образом вы обеспечите сына или дочь не только лечением, но и необходимыми стратегиями и навыками, способствующими достижению успеха в жизни.

Итак, позвольте же мне дать вам надежду и инструменты, которые помогут вам создать процветающую семью, где счастливы все – и непростой ребенок, и его родители.

Глава 2

Другая точка зрения

*Сосредотачиваемся на достоинствах
Когда я был ребенком, меня называли лжецом.
Теперь я вырос, и меня называют писателем.
Исаак Башевис-Зингер*

Мне нравится собирать ярлыки. Любые виды ярлыков: те, которые приклеивают на упаковки, и те, которые навешивают на людей. Сегодня я изучала бирку на банке с супом. Банка была белой, а этикетка – красной с яркой надписью, сделанной желтыми смешными буквами: «Куриный суп АЛФАВИТ с овощами». Своими кричащими, оптимистичными цветами бирка подняла мне настроение. На ее оборотной стороне были перечислены ингредиенты, и штамп подтверждал, что этот суп одобрен соответствующими государственными контрольными органами.

Этот ярлык рассказал мне о многом. Еще не открыв банку, я уже знала, что находится внутри нее и что ее содержимое одобрено нашим правительством. Производители тратят сотни тысяч и даже миллионы долларов на разработку таких этикеток, чтобы привлекать внимание покупателей и побуждать их совершить покупку.

Посмотрим на человеческие ярлыки

Ярлыки, которые навешиваются на людей, далеко не всегда так привлекательны. Они имеют множество разных форм, от прозвищ типа «брюзга», «нытик», «неряха» или «мечтатель» до титулов вроде «босс» или «хозяин». Некоторые ярлыки бывают позитивными и добрыми, такие как «наше сокровище» или «творческая голова». Мне нравится их слышать. Другие бывают негативными и уничижительными, например «зануда» или «растеряха», и такие вызывают у меня категоричное неприятие. Каждый ярлык подчеркивает отличительное качество, узнаваемую черту человека. Он может многое рассказать нам о человеке, даже если мы с ним никогда не встречались. Но, в отличие от этикеток на упаковках, ярлык, например, «брюзга» ничего не говорит нам о том, брюзжит ли этот человек постоянно или только в отдельных случаях и насколько оправданно это прозвание. У нас нет государственных органов, которые проверяли бы правильность таких человеческих ярлыков.

Непростые дети, кажется, просто напрашиваются на ярлыки, причем вовсе не положительные. Все дети получают какие-либо прозвища, но маленькие человечки со сложным характером увешаны ими в изобилии, и эти ужасные, уничижительные и подчас ядовитые ярлыки лепятся к ним, как назойливые комары, оставляя рубцы на нежной детской ко-

же. Такое происходит во многих семьях, и семья Кэролайн – не исключение.

«Мой муж говорит, что нам следовало бы назвать нашу дочку Хелен, потому что она – сущий ад!² – смеется Кэролайн, рассказывая нам о том, как ее трехлетняя малышка Хейзел «командует» своими сверстниками в песочнице. – Но если серьезно, раньше я не осознавала, как легко к ней липнут ярлыки и какое влияние они на нее оказывают. Хейзел – младший ребенок в нашей семье и сильно отличается от двоих старших детей. Мы часто называем ее дикаркой. В результате, когда вчера моя мама отругала ее за то, что она прыгает на диване, малышка уверенно заявила: "Бабушка, мне можно это делать. Я же дикарка!"»

Когда какой-нибудь ярлык навешен на человека, пусть даже несправедливо, он склонен вести себя таким образом, чтобы соответствовать этому обозначению. Волшебное превращение ожиданий в реальность хорошо изучено учеными и называется эффектом Пигмалиона. Дело в том, что маленькие дети формируют представления о самих себе всецело благодаря окружающим их взрослым людям. Подумайте о своем непростом ребенке или о других непростых детях, которых вы знаете. Какие слова вы употребляете, когда говорите о них? Те ли это слова, которые так любят использовать компании в своих рекламных слоганах, которые наполняют вас гордостью и радостью за своего непростого ребенка и вы-

² Игра слов в английском языке: имя *Helen* созвучно слову *hell* – ад.

зывают у других родителей чувство зависти, потому что вам выпало счастье воспитывать такое уникальное чадо? Слова, которые подчеркивают положительные, а не отрицательные качества вашего ребенка и передают ему самому ваше позитивное отношение и любовь?

Давайте будем честны. Вы вряд ли используете такие слова.

Большинство из нас пользуются целым набором ярлыков – произносимых и негласных определений, которые влияют на наши мысли, чувства и действия по отношению к непростому ребенку. Если мы хотим добиться здоровой обстановки в своей семье, мы должны честно перечислить все эти ярлыки, проанализировать их и отказаться от тех, которые негативно воздействуют на нашего ребенка и на нас самих, надевая на наши глаза шоры и не позволяя нам увидеть скрытый в нашем непростом чаде потенциал.

Тема занятия – ярлыки

В разных семьях используются разные ярлыки. Проанализировать и изменить свои семейные традиции в этом плане – важный шаг к успеху. И чтобы показать вам, как это можно сделать, позвольте мне описать вам одно из занятий на моих курсах для родителей. Не думайте, что вы единственный родитель, обвешивающий своего непростого ребенка ужасными ярлыками.

Начало занятий на моих курсах для родителей непростых детей обычно бывает очень шумным и суматошным. На этот раз в холле семейного центра с гимнастическими «джунглями» и красными креслами-подушками собралось 14 родителей и 18 детей. В помещении царил радостный ажиотаж – восторженные вопли, смех, призывы к родителям: «Смотрите, как я умею!» – который затем сменился криками протеста и недовольства малышей, не желавших отпускать своих мам и пап на занятия.

Так принято в нашем центре: первые несколько минут семьи проводят вместе, после чего дети продолжают играть с воспитателями, а родители переходят в класс для занятий.

«Тема сегодняшнего занятия – ярлыки», – объявляю я и даю каждому родителю по три карточки. На них я прошу написать слова, которые они используют для описания своих детей в «плохие дни». Некоторые сразу же просят больше карточек, говоря, что трех им не хватит. Все смеются. Это разряжает обстановку и служит хорошей поддержкой для остальных.

Одни родители быстро заполняют карточки, тогда как другие долго колеблются, не решаясь публично признаться в своих негативных мыслях. Я заверяю их, что не надо бояться быть честными: все карточки я соберу в одну кучу, так что дальнейшее обсуждение не будет носить персональный характер.

Перемешав листочки, я раскладываю их на столе. Первым

карточку берет Майк, сдержанный и вдумчивый отец двоих детей, в том числе одного непростого. «Ужасный спорщик», – читает он вслух.

– Это точно, – комментирует Майк. – Мой сын Джейден готов спорить о чем угодно. Вчера он пытался убедить меня, что солнце не светило. Я сказал ему: «Посмотри в окно. Солнце светит, значит, оно светило». Знаете, что он мне ответил? «А вот ночью солнце не светило!»

Все смеются, вспоминая собственные бесплодные споры с детьми. Когда смех утихает, Дженнифер берет следующую карточку. «Неугомонный», – читает она.

Эбби буквально подскакивает на месте:

– У меня четверо детей, но Беа самая трудная. Она держит меня на стреме 24 часа в сутки. Я не знаю ни минуты покоя с момента ее пробуждения до отхода ко сну и даже ночью. Я устала. Мне нужен отдых.

– У меня такая же ситуация, – говорит Аманда. – Элизабет уже два года, а она по-прежнему плохо спит ночью. Я никогда не знаю, когда она заснет и когда проснется. Знаете, – она застенчиво обводит глазами группу, – я забыла, что такое секс. Кажется, когда-то я им занималась. По крайней мере однажды.

В группе раздается громкий смех.

– Я не могу поверить, что кто-то написал то же самое, что и я, – признается Сара, беря новую карточку, на которой большими жирными буквами написано: «Агрессивный».

– Если это кому-то поможет, – говорит Джейкоб, – то я написал «взрывной». Эти его ежедневные взрывы – на пределе моего терпения. Я живу как на минном поле.

– Возможно, моя дочка не самый плохой вариант, – смеется Лора. – Она жуткая привереда, что порой сводит меня с ума. Например, блины должны быть одинакового коричневого оттенка с обеих сторон, иначе она не будет их есть. А вся ее одежда должна быть правильной.

Список растет.

Придирчивый

Монстр

Разрушитель

Конфликтный

Непредсказуемый

Утомительный

Диктатор

Агрессивный

Невыносимый спорщик

Упрямец

Привереда

Шумный

Грубиян

Плакса

Негибкий

Вспыльчивый

Этот список застает всех врасплох и шокирует. В комнате воцаряется молчание. Каждое слово из этого списка – ярлык, несущий мощный негативный заряд. Когда мы слышим или

произносим такие слова, они явно не вызывают у нас положительных эмоций, а производят обратный эффект: бессознательно мы пытаемся отстраниться, словно нас ударили.

– Теперь подумайте, – продолжаю я, – как ваш ребенок может сформировать здоровые представления о самом себе, если он постоянно слышит в свой адрес «упрямец», «монстр» или «плакса» и подобные определения? Такого рода слова влияют не только на наших детей, но и нас, родителей. Позвольте мне показать, что я имею в виду.

Я прошу каждого родителя сказать «Мой ребенок...», а затем вслух прочитать весь список своему соседу по столу. Я вижу, как лицо Дженнифер становится пунцово-красным. На ее глаза наворачиваются слезы, она поворачивается ко мне и умоляюще просит: «Пожалуйста, я не могу продолжать».

«Все в порядке, это пройдет», – успокаиваю я ее. Голоса родителей, читающих друг другу этот отвратительный список, сливаются в какофонию. Наконец они затихают. Я вижу понурые головы, опущенные глаза. «Что происходит внутри вашего тела?» – спрашиваю я.

– Я чувствую тошноту, – отвечает Меган, держась за живот.

– Мое сердце сейчас выпрыгнет из груди, – с дрожью в голосе говорит Эбби.

Лисса обмахивает веером лицо:

– Меня бросает в жар.

Дженнифер вытирает слезы салфеткой.

Что ярлыки делают с нами?

Может показаться, что ярлыки, которые мы используем, не более чем обычные слова, однако на самом деле они играют роль триггеров, запускающих бессознательную физиологическую реакцию «бей или беги». Когда запускается эта реакция, происходит мощный выброс гормонов, резко учащается сердцебиение, ускоряется дыхание, кровь приливает к нашим конечностям – для того чтобы мы могли эффективно отреагировать на угрозу, атакуя ее источник («бей») или убегая от него («беги»). Я называю это состояние «красной зоной».

В красной зоне для нас характерно туннельное зрение. Наше внимание всецело сконцентрировано на потенциальной угрозе, поэтому мы теряем способность трезво мыслить, решать проблемы, слышать других людей и сопереживать им. Когда мы находимся в таком состоянии, даже нейтральные лица воспринимаются нами как злые и отчужденные, а самые невинные поступки – как преднамеренные и злоумышленные. Таким образом, негативные ярлыки, вместо того чтобы мотивировать нас к созданию психологически комфортных условий для ребенка, настраивают наш мозг на «битву».

Как сметающий все на своем пути ураган, негативный на-

строй разрушительно действует на отношения. Его влияние настолько мощное, что психолог Джон Готтмен обнаружил следующую зависимость: когда в разговорах семейных пар на каждое позитивное высказывание приходится чуть менее трех негативных, можно с уверенностью предположить, что супруги на пути к разводу. И наоборот, в случае здоровых отношений между мужем и женой в их беседах на каждое негативное высказывание приходится по пять позитивных.

Начиная с сегодняшнего дня вы можете принять твердое решение: перестать использовать слова, создающие негативный образ вашего ребенка. На самом деле не так уж трудно заменить «привереда» на «разборчивый» или «утомительный» на «активный». Изменив собственный лексикон, вы сможете изменить и то, как воспринимаете вашего ребенка вы сами и другие люди. Вы можете создать новый, позитивный образ вашего чада, вызывающий положительные чувства и соответствующий социально одобряемым нормам. Это пойдет на пользу и вашему ребенку, и вам. Это в буквальном смысле перестроит физиологические реакции вашего тела и мозга, поскольку негативные ярлыки запускают в нервной системе мощную реакцию страха «бей или беги» (вот почему родители, читавшие вслух негативные высказывания о своих детях, испытывали такие сильные физиологические реакции). Благодаря новому, положительному набору слов вы успокоите свою нервную систему и будете чувствовать себя более уверенным и компетентным даже в

плохие дни.

Меняем ярлыки

Возьмите лист бумаги и в левой его части запишите все слова, которыми вы называете своего непростого ребенка вслух и про себя. Включите даже наиболее негативные ярлыки – те, которые описывают «ужаснейшие» качества вашего ребенка и, на ваш взгляд, не компенсируются никакими достоинствами. Также включите в список слова, которые вы слышите в отношении своего ребенка от родственников, друзей и учителей, – слова, которые вызывают у вас гнев или смущение. Будьте честными. Запишите все.

Теперь сделайте глубокий вдох, расслабьте плечи, сбросьте напряжение и взгляните на несколько самых любимых фотографий сына или дочери. Они могут быть на мониторе компьютера, в телефоне, в рамке на стене – или же даже в вашем воображении. Выберите фотографии, изображающие вашу детку с искрящимися глазами, заразной улыбкой, невероятной позой или сумасшедшим нарядом в «персональном стиле». Держите в мыслях этот образ, просматривая свой список. Это поможет вам открыть позитивный потенциал, скрытый за каждым из негативных ярлыков.

Если вы внимательно посмотрите на список, то увидите, что негативные ярлыки часто отражают такие качества личности, которые положительны по сути, но проявляются че-

ресчур интенсивно. Найдите такое положительное качество для каждого негативного ярлыка и запишите его в правой части листа. Например, при должном руководстве и обучении упрямство может быть превращено в настойчивость – качество, являющееся залогом успеха в жизни. Неугомонный, если научить его правильно сосредотачивать внимание и силы, может стать энергичным. Возможности безграничны.

Ваш список может быть похожим на тот, который мы создали в нашей группе.

Старые негативные ярлыки

Придирчивый

Монстр

Разрушитель

Конфликтный

Непредсказуемый

Утомительный

Диктатор

Агрессивный

Невыносимый спорщик

Упрямец

Привереда

Шумный

Грубиян

Плакса

Негибкий

Вспыльчивый

Новые вдохновляющие ярлыки

Ориентируется на высокие стандарты

Творческая личность

Очень любопытный

Принципиальный

Гибкий

Активный

Сильная личность

Умеет постоять за себя

Заступник

Целеустремленный

Разборчивый

Яркий

Честный

Эмоциональный

Уважающий традиции

Воодушевленный

Теперь я предлагаю группе прочитать новый список воодушевляющих ярлыков: «Мой ребенок...» На этот раз голоса звучат громко и уверенно. На всех лицах появляются улыбки. С последним словом раздается вздох облегчения.

– Что вы чувствуете сейчас? – спрашиваю я.

– Надежду, – говорит Майк. – Увидеть такой потенциал в своем ребенке – это потрясающе!

– Спокойствие, – умиротворенно отвечает Эбби.

– Я чувствую себя гораздо лучше! – улыбается Дженнифер.

Позитивные ярлыки вызывают совершенно другую реакцию. Наше сердцебиение и дыхание замедляются, мы способны слышать других людей, трезво мыслить, решать проблемы и даже сохранять чувство юмора. Мозг говорит телу: «Мы в безопасности. Это человек, которого мы любим и который любит нас». Мы больше улыбаемся. Мы становимся терпеливее и даже можем смотреть сквозь пальцы на выходки наших чад. Нейтральные лица и поступки воспринимаются как нейтральные. Они больше не истолковываются нами как потенциальная угроза или умышленное подстрекательство.

На самом деле психолог Жаклин Гуднау обнаружила, что родители, считающие своих детей социально компетентными, не рассматривают отдельные сбои в социальном поведении как признаки агрессивности. Они считают, что такие срывы объясняются конкретными временными обстоятельствами. Например, если легковозбудимый ребенок слишком долго и активно играл со сверстниками, его нервная система может перевозбудиться от избытка эмоций и дать сбой. И вместо того чтобы сердиться на ребенка, родители берут себе на заметку, что в будущем, чтобы избежать таких срывов, нужно просто вовремя прекращать игру и переключать ребенка на более спокойные виды деятельности. Такой пози-

тивный подход настраивает родителей и ребенка на взаимное сотрудничество.

Приучите себя использовать новые положительные ярлыки, когда вы говорите о своем ребенке и когда общаетесь с ним. Если ваша пятилетняя дочка категорически отказывается надевать новое платье, присланное бабушкой, вы можете прокомментировать: «У тебя отличное чувство стиля». А если ваш восьмилетний сынишка отказывается идти спать, пока не дочитает последнюю главу в книге, вы можете сказать: «Что ж, твоя настойчивость и целеустремленность меня радуют!»

Вероятно, вы спросите: разве можно позволять ребенку всегда добиваться своего? Не спешите. Это только начало разговора, а не конец. В конечном счете вы научите своего ребенка быть более гибким и творчески подходить к решению проблем. Но для того чтобы эти уроки были усвоены, ваш ребенок должен находиться в спокойном расположении духа. А это вряд ли произойдет, если вы сами будете раздражены поведением своего «упрямца» и «мучителя».

Чувства, вызываемые положительными словами, в корне отличаются от тех, которые порождаются негативными ярлыками. Согласитесь, разве не замечательно быть родителем уверенного в себе, настойчивого, целеустремленного, разборчивого, чуткого, энергичного и харизматичного ребенка? Возможно, именно о таком ребенке вы и мечтали!

Воспитание начинается с установления тесного контакта

с ребенком. Научитесь фокусироваться на его достоинствах, а не недостатках. Если вы будете видеть перед собой умного, любопытного, увлеченного и настойчивого маленького человечка, пусть даже в настоящий момент он ведет себя далеко не лучшим образом, вам окажется гораздо проще сохранять спокойствие и напоминать себе о том, что вам всего-навсего нужно научить его необходимым навыкам, которые позволят ему стать замечательным, успешным взрослым. А когда ребенок почувствует, что вы относитесь к нему с любовью и пониманием и что с вами он может чувствовать себя в безопасности, он повернется к вам лицом, научится слушать вас и станет открытым для ваших слов и советов.

Преодолеваем барьеры

Эбби глубоко вздыхает и словно пытается спрятаться от стыда в своем кресле. «Я пытаюсь. Честно пытаюсь. Я не хочу называть его упрямым бараном или маленьким психом. Но бывают дни, когда эти слова вырываются у меня сами собой», – признается она.

Попасть в ловушку негативных ярлыков очень легко. Даже если вы позитивный, оптимистичный человек, вам может быть трудно удержаться от навешивания негативных ярлыков на сына или дочь. Зачастую вы делаете это не специально, почти бессознательно. Непростой ребенок может вызывать у родителей порой весьма сильные отрицательные эмо-

ции и чувства:

СТРАХ: «Иногда я со страхом думаю о том, что он похож на моего брата, который ничего не добился в этой жизни».

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ: «Каждый день я думаю: "Сколько я еще выдержу, прежде чем он доведет меня до бешенства?" Я уговариваю себя продержаться еще полчаса, пока муж не придет с работы. Но тут муж звонит и говорит, что сегодня задержится допоздна!»

ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ: «В особенно тяжелые дни жена говорит мне: "Позвони своей матери. Она вырастила шестерых детей. Спроси у нее, как она это сделала". Я не знаю, как она это сделала, но я помню, что она постоянно кричала».

СТЫД: «Мне кажется, что я подаю своему ребенку плохой пример. Он перенял от меня все отрицательные черты. Он такой же нетерпеливый и упрямый, как я. А мои родители всегда говорили мне, что "хорошие дети" не должны быть нетерпеливыми и упрямыми. Меня невероятно расстраивает, когда он ведет себя таким образом».

Эти эмоции могут сокрушить ваши самые благие намерения. Не допустите этого. От этих внутренних чудовищ, под-

тачивающих ваши силы и преграждающих путь к цели, можно и нужно избавиться. Ваши страхи исчезнут, когда вы поймете, что в непростых детях кроется огромный потенциал и что при должном обучении и руководстве они могут превосходить своих сверстников. Чтобы преодолеть психологическое истощение, вам нужно признать, что забота о себе и своих потребностях – насущная необходимость. Когда вы овладеете набором эффективных родительских приемов и тактик, чувство собственной некомпетентности сменится уверенностью в себе. А когда вы посмотрите на себя в зеркало и признаете, что вы тоже непростой человек, но при этом успешный и состоявшийся в жизни, стыд сменится гордостью.

Поэтому продолжайте читать. Я снабжу вас всей необходимой информацией и средствами, чтобы перебороть этих внутренних чудовищ.

Позитивные, воодушевляющие ярлыки заразительны

Самое замечательное в изменении негативных ярлыков на позитивные – то, что такая тактика становится заразительным примером. Именно это обнаружила Эрика.

«Удивительно! – восклицает она. – Когда я начала использовать положительные слова для описания моего Сайлеса, то же самое стали делать наши родственники и учителя.

Например, если моя мама жаловалась: "Сайлес очень шумный", я отвечала: "Да, он активный ребенок. Давай выйдем во двор, чтобы он показал, на что способен". Поначалу она была озадачена моей реакцией, но через несколько минут соглашалась с тем, что энергия Сайлеса действительно впечатляет. В результате спустя какое-то время я услышала, как моя мама говорит: "Сайлес, кажется, тебе нужно выплеснуть твою энергию. Давай-ка включим музыку и потанцуем!" Если школьный учитель жаловался мне, что Сайлес слишком упрям, я согласно кивала, но говорила: "Да, дома он такой же настойчивый и целеустремленный". "Я никогда не думал об этом в таком свете, – отвечал учитель. – Пожалуй, это не такая уж плохая черта". Таким образом я изменила отношение окружающих людей к своему ребенку. Позитивные слова заразительны!»

Джейсон кивает в знак согласия: «Я тоже заметил, как положительные ярлыки изменили мое отношение. Я стал более терпеливым. Например, Лео любит забираться в свое детское кресло в автомобиле самостоятельно. Если я пытаюсь ему помочь, он закатывает истерику. Раньше я думал, что он просто упрямый и вредный. Но теперь я понимаю, что налицо проявление его самостоятельности и целеустремленности. Эта мысль помогает мне остановиться и спокойно подождать несколько минут. И Лео заметил разницу. В результате он даже бывает не прочь, когда я в конце концов немного ему помогаю. Я и не предполагал, что несколько слов могут

сыграть такую заметную роль!»

Не позволяйте другим подавлять вас негативными ярлыками. Приучитесь сами использовать положительные слова, подчеркивающие достоинства вашего ребенка, и приучите к этому всех остальных. Не нужно спорить с ними. Просто перенаправьте их мысли в более позитивное русло.

Вы должны следовать примеру компаний, которые тратят миллионы долларов на разработку привлекательных этикеток и создание положительного имиджа своей продукции в глазах покупателей. Когда вы отказываетесь от негативных ярлыков и заменяете их положительными и воодушевляющими, подчеркивающими сильные стороны и потенциал, а не недостатки вашего ребенка, вы фактически создаете вокруг него защитную оболочку. Положительные ярлыки изменят ваши мысли, чувства и поведение в отношении вашего непростого чада и сделают вашу семейную жизнь гораздо более счастливой и полной удовлетворения.

Итак, первый шаг к построению долгосрочных здоровых отношений с ребенком – изменить слова, которые вы используете для определения его качеств. Только и всего. Сделайте это!

Глава 3

Откуда у детей непростой характер Почему они такие, какие есть

*Это человек, который пришел в мою жизнь. Настоящий живой человек, а не робот, которого можно запрограммировать, и не чистый лист бумаги, на котором можно написать все что угодно. Человек со своими мыслями и желаниями, и о них он говорит открыто и, как правило, очень громко и требовательно.
Сью, мать троих детей*

В просторную комнату нашего семейного центра, где проходят занятия для родителей, через большие окна льется свет осеннего закатного солнца, окрашивая все помещение в радужные цвета. Я люблю писать на доске план занятий, прежде чем соберутся родители, но сегодня я пишу всего один вопрос:

Откуда у ребенка непростой характер?

Родители входят в комнату, беседуя друг с другом, берут чашки с кофе, рассаживаются по местам. Когда они видят написанный на доске вопрос, они не могут удержаться от восклицаний и нервного смеха.

– Я пытаюсь ответить на этот вопрос все три года, – грустно улыбается Хизер, даже не дожидаясь, пока все утихнут. – Иногда я лежу ночью и вспоминаю свою беременность. Что я ела? Что я делала? Я виню себя за то, что на втором месяце беременности каталась на водных лыжах. Но тогда я даже не знала, что жду ребенка. Возможно, если бы не эти водные лыжи, все было бы иначе?

Джейсон согласно кивает:

– Я тоже все время думаю о рождении Сета. Роды были очень долгими и тяжелыми. Наверное, нам нужно было попросить о кесаревом сечении.

– А я, наоборот, считала, что вся проблема – в кесаревом сечении, – вступает в разговор Кристин.

– А мы думали, что Джейден такой, потому что появился на свет раньше срока, – задумчиво замечает Майк. – Он родился раньше на целых шесть недель и в первые дни был очень слабым.

Эбби поморщилась:

– Я тоже не перестаю думать о том, что я сделала не так.

Я поднимаю руку, чтобы привлечь их внимание. «Постойте! – почти кричу я, чтобы они меня услышали. – Вы ни в чем не виноваты!» Все резко поворачиваются ко мне. В комнате раздается явный вздох облегчения.

Что такое темперамент?

В том, что у вас непростой ребенок, не ваша вина и не ваша заслуга. Как показывают последние исследования, характер во многом определяется генами. Он не зависит от того, насколько трудной была беременность или роды или находился ли ваш ребенок на грудном или искусственном вскармливании. Судя по всему, дети уже рождаются с предрасположенностью действовать и реагировать на людей и события неким определенным образом. Эти поведенческие и эмоциональные паттерны имеют биологическую и нейрохимическую основу. Набор этих паттернов – первых и наиболее естественных реакций ребенка на внешний мир – и называется темпераментом.

Темперамент влияет на целый ряд психологических характеристик, в том числе на то, как быстро ребенок выходит из себя, насколько интенсивны его эмоции и сколько ему требуется времени, чтобы успокоиться. Непростые дети «вспыхивают» гораздо быстрее и способны набрать скорость с 0 до примерно 100 км/ч за считанные секунды. Вот почему ваш непростой отпрыск может быть милым и довольным, а уже через пару секунд подражаться с братом и убежать, хлопнув дверью.

Темперамент также регулирует чувствительность ребенка к визуальным раздражителям, звукам, запахам, вкусам и

эмоциям других людей. Вы можете увидеть эти различия при посещении парка развлечений. Один малыш готов развлекаться до самого закрытия. Другой отказывается от аттракционов, морщится от запаха хот-догов и просится домой уже через 20 минут. Если вы проигнорируете его требование, он может развернуться и дать деру в сторону выхода, заставив вас пробежать спринтерскую дистанцию.

Влияет темперамент и на уровень активности. Ребенок, активный в силу своего темперамента, не просто любит двигаться – он нуждается в движении. Заставить таких мальчиков и девочек сидеть на одном месте на протяжении длительного времени – все равно что заставить их терпеть, когда им хочется в туалет. Какое-то время ребенок выдержит, но недолго. Темперамент создает у него абсолютно реальную и насущную потребность в движении.

Дети рождаются с тем или иным темпераментом, как они рождаются с темными или светлыми волосами. Это не означает, что темперамент – нечто жесткое и неизменное, данное раз и навсегда. Как и волосы, которые можно подстричь и уложить в прическу, темперамент можно «причесать» – научиться правильно управлять им и использовать во благо. Активный от рождения ребенок всегда будет оставаться таковым. Но с возрастом точки приложения этой активности будут меняться. Малыш, открывший дверцу духовки и использовавший ее как ступеньку, чтобы забраться на кухонную тумбочку, а оттуда на холодильник, вырастет во взрос-

лого человека, который будет пробегать по несколько километров в обеденный перерыв, чтобы «отдохнуть» от работы, а по выходным подниматься в горы «ради удовольствия». Этот человек останется активным, но будет направлять свою энергию в другое русло.

О чем говорят исследования

Темперамент не является синонимом типа личности. Личность – это сочетание темперамента, культурного влияния и жизненного опыта. Как одна из основных характеристик человека темперамент интриговал ученых на протяжении многих веков. Сегодня исследования темперамента стремительно расширяются. Им интересуются психологи, культурные антропологи, генетики-бихевиористы, нейробиологи и многие другие специалисты. К сожалению, у ученых пока нет единого мнения по поводу определения темперамента, а также его свойств. Однако все они согласны с тем, что темперамент отражает индивидуальные различия и имеет генетическую, биологическую и нейрохимическую основу. Темперамент проявляется уже в первые годы жизни и остается относительно постоянным в дальнейшем, хотя и может меняться по мере взросления человека, а также под влиянием воспитания и жизненного опыта.

Существует несколько разных теорий темперамента. Мэри Ротбарт, почетный профессор психологии в Универси-

тете штата Орегон, и ее коллеги определяют темперамент как индивидуальные особенности реагирования и саморегуляции, присущие человеку. Именно это определение я и использую в своей работе, поскольку оно позволяет мне представлять темперамент как наш «внутренний двигатель». Двигатели различаются между собой по размеру, мощности и чувствительности. У вашего непростого ребенка внутри находится «двигатель», как у дорогого спортивного автомобиля.

Я считаю, что исследования Стеллы Чесс и Александра Томаса являются основополагающими для понимания непростых детей. В 1950-х гг. Чесс и Томас, профессора психиатрии из Медицинского центра Нью-Йоркского университета, одними из первых поставили под сомнение господствовавшую в то время теорию, что все дети приходят в наш мир как «чистый лист бумаги» и их личность и характер всецело определяются воспитанием. То есть все зависит от воспитания, а природа не играет никакой роли. Сегодня отголоски этой философии можно услышать, когда говорят: «Он не был бы таким, если бы вы его не баловали» или «Дайте мне неделю, и он станет как шелковый». Такой взгляд на темперамент полностью игнорирует или сводит к минимуму физиологические основы индивидуальных особенностей.

В качестве практикующих врачей и родителей четверых очень разных детей Чесс и Томас наблюдали множество случаев, когда односторонняя «воспитательная» теория не мог-

ла адекватно объяснить всех особенностей поведения и эмоций детей. Чего-то не хватало.

Именно этот пробел в понимании и навел их на мысль провести ныне знаменитое нью-йоркское лонгитюдное исследование темперамента. Вместе со своим коллегой Гербертом Берчем Чесс и Томас наблюдали за 133 детьми: как они едят, одеваются, играют с друзьями и общаются с родителями и учителями. На основе этих наблюдений ученые выявили девять различий в том, как дети реагируют на окружающий мир. Одно из них связано с интенсивностью реакций – параметром, похожим на тот, который Мэри Ротбарт определила как особенности реагирования. Хотя с выводами Чесс, Томаса и Берча согласны не все ученые, на мой взгляд, обозначенные ими девять ключевых измерений темперамента позволяют нам как нельзя лучше понять феномен непростых детей. Когда вы узнаете об этих аспектах темперамента, вы увидите, что вам станет гораздо проще управляться со своим непростым чадом. Но сначала я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь: проявление темперамента вашего ребенка во многом зависит от вашего родительского влияния.

Очень многое зависит от вас

Возможно, теперь вы удрученно думаете, что, раз уж темперамент вашего ребенка обусловлен биологически и генетически, вы никак не можете повлиять на его проявление.

Да, ваш непростой ребенок запрограммирован быть «непростым» самой природой, но биология – это не приговор. Мы знаем теперь, что воспитание также играет важную роль. Как проявляется темперамент вашего ребенка, во многом зависит от его возраста, жизненного опыта и влияния родителей. Дэвид Рейсс, доктор медицинских наук из Университета имени Джорджа Вашингтона, говорит: «Сила воздействия тех или иных генов, влияющих на поведение, зависит от взаимодействия и отношений между ребенком и значимыми взрослыми людьми в его жизни».

Не вы выбираете темперамент вашего ребенка, и не он сам. За нас это делает матушка-природа. Но вы способны оказать существенное влияние. Именно вы можете помочь своему дитяти понять самого себя и научиться описывать словами свои переживания. Именно вы должны научить его тому, как определять, когда его двигатель перегревается, как плавно «переключать скорости» и тормозить, не теряя контроля. Такие ежедневные уроки, как утверждают исследователи, формируют в головном мозге ребенка новые пути, так что приобретенные навыки становятся легкодоступными и естественными.

Первоначально в этих отношениях «водителем» являетесь вы. Полученные знания о темпераменте позволяют вам заглянуть под капот и увидеть, что происходит с двигателем вашего ребенка. Когда вы поймете реакции своего малыша и вызывающие их причины, вы сможете научиться грамот-

но управлять ими, при необходимости переключая двигатель на пониженную передачу, проницательно выявляя моменты, когда требуется внести срочные коррективы, и помогая двигателю работать в таком режиме, когда он не рычит, а мягко урчит.

Точно так же, как никто не пытается переделать спортивный автомобиль в грузовой фургон, не совершайте ошибку, пытаясь превратить ваше активное, гиперэмоциональное и чувствительное чадо в спокойного и размеренного ребенка. Ваша задача – понять особенности его темперамента и научить его правильно направлять свою энергию. Отдать должное его настойчивости и научить гибкости и творческому подходу к решению проблем. Признать его высокую чувствительность и научить чутко относиться к своему состоянию, делая перерывы, когда это необходимо. Другими словами, вы должны привить ребенку навыки, которые позволят ему эффективно использовать свои сильные стороны, при этом оставаясь самим собой.

В конце концов вы смените роль водителя на роль механика на пит-стопе, уступив место водителю самому ребенку. К тому моменту он поймет, как работает его двигатель, и научится постепенно набирать скорость, корректировать направление движения и тормозить без заносов. Как умелый и целеустремленный водитель, воодушевленный своей способностью преодолевать все встречающиеся на пути трудности, ваш ребенок сможет подобно молнии промчаться мимо

своих сверстников, оставив их далеко позади.

Разумеется, чтобы научить непростого ребенка гладко вести свой автомобиль по жизни, требуется немало времени и сил. Пока отец Джейсона не узнал о темпераменте сына, у них дома фактически шла необъявленная война. Каждый день мальчик нарушал установленные родителями границы и развязывал непримиримые баталии.

«Честно говоря, – рассказал мне отец Джейсона, – меня эта война пугала. Вообще-то я спокойный и сдержанный человек и обычно не раздражаюсь по мелочам. Но пять минут безуспешных попыток уложить своего шестилетнего упрянца в постель – и я начинал рычать, как медведь!

Потом я узнал о темпераменте. И вдруг я понял, что он делает это не специально. Такой уж у него характер: он не может лечь спать, пока не доделает все, что начато. И я понял, как мне нужно вести себя с ним, чтобы избежать войны. Нужно всего лишь потратить пару минут на то, чтобы выяснить, какие дела он хочет закончить перед сном. Или же просто заранее, минут за десять, предупредить его о том, что скоро пора ложиться спать. Я перестал врываться к нему в комнату и приказывать: "Немедленно спать!" Теперь мы с ним в одной команде.

Когда прекратились эти постоянные баталии, я понял, как сильно люблю своего сына. Это удивительный ребенок!»

Изучите темперамент своего ребенка

Как я уже говорила, исследователи Чесс, Томас и Берч выделили девять ключевых психологических характеристик, определяющих темперамент человека. Каждая из девяти представляет собой континуум от высокой до низкой степени выраженности. Каждый человек имеет свой уникальный темперамент, свой уникальный стиль поведения. И если обычные дети занимают на таком континууме скорее среднее положение, то непростые дети, как правило, отклоняются в сторону той или другой крайности по всем или большинству параметров. Это общая картина, которая помогает нам понять сущность непростого ребенка.

Помните, что идеального темперамента не существует. У каждого типа темперамента есть свои положительные и отрицательные аспекты. Задача родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку научиться управлять своим темпераментом и извлекать из него максимальные преимущества.

Итак, оцените своего ребенка по перечисленным ниже девяти ключевым параметрам. Какое поведение является наиболее типичным и естественным для вашего ребенка?

1. Интенсивность реакций

Насколько сильны эмоциональные реакции вашего ребенка? Как долго и как громко он смеется и плачет?

1	2	3	4	5
СДЕРЖАННЫЕ РЕАКЦИИ			ИНТЕНСИВНЫЕ РЕАКЦИИ	
Не плачет, а тихо всхлипывает			Не просто плачет, а вопит и рыдает	
Всегда спокоен, крайне редко выходит из себя			Настоящий фонтан эмоций, то брызжет весельем, то исходит слезами	
На все реагирует сдержанно и спокойно			На все реагирует глубоко и бурно	
Улыбается, когда доволен			Вопит и прыгает от радости	
Если сталкивается с трудностями, упорно пытается их преодолеть			Быстро разочаровывается и бросает попытки	

Вот что написал в своей статье в *New York Times* известный психолог Дэниел Гоулман, автор книги «Эмоциональный интеллект»³ (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ): «Некоторые люди испытывают эмоциональную бурю даже в ответ на простые, вполне обыденные события, в то время как другие остаются невозмутимыми в самых напряженных ситуациях. Эти уровни чувствительности характеризуют всю эмоциональную жизнь человека: как показывают исследования, те, кто испытывает сильнейшие негативные эмоции, также способны испытывать и сильнейшие

³ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

эмоциональные взлеты. Эти различия между людьми появляются уже в раннем детстве, если не с рождения, и остаются одной из ключевых черт характера на протяжении всей жизни».

Интенсивность эмоциональных реакций ребенка становится очевидной уже в роддоме. Одни дети тихо «попискивают», когда голодны. Другие орут что есть мочи, так что их крики слышны на другом конце коридора. Непростые дети рождаются с высокой интенсивностью эмоциональных реакций, запрограммированной самой природой. Их внутренний двигатель работает на полных оборотах. По прихоти судьбы у родителей непростых детей всегда находятся родственники со спокойными детьми, которые на семейных праздниках вызывают всеобщее умиление своим очаровательным попискиванием, в то время как ваше чадо оглушает всех воплями!

В таком крикуне нет ничего плохого. Он просто более темпераментный по своей натуре. Со временем из этой маленькой «сирены» вырастет страстная, кипучая и яркая личность.

Непростые дети реагируют на все очень глубоко и мощно. Более интенсивная эмоциональная реакция сопровождается и более сильной физиологической реакцией, происходящей в их организме. Сердце начинается ускоренно биться, происходит выброс адреналина, учащается дыхание. Такие дети громко выражают свои эмоции вовсе не потому, что хотят досадить другим. Просто они действительно так сильно чув-

ствуют – и обиду, и гнев, и радость. Эта гиперэмоциональность – совершенно реальная вещь: такова их первая и самая естественная реакция. Скорее всего, если у вас непростой ребенок, вы оценили его на четыре или пять баллов по шкале интенсивности реакции. Но теперь, когда вы знаете об этой врожденной характеристике его темперамента, вы будете готовы к бурным реакциям и можете подумать над тем, как научить своего ребенка смягчать свои эмоции или выражать их более приемлемым образом.

2. Настойчивость

Когда ваш ребенок чем-то занят, он легко бросает это занятие или упорно стремится его продолжать?

1	2	3	4	5
ЛЕГКО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ				ЗАЦИКЛИВАЕТСЯ
Его можно довольно легко переключить на другую деятельность				Нелегко отказывается от своей идеи или занятия
Поплачет несколько минут, а потом прекращает				Может плакать часами, пытаясь добиться своего
Смиряется с ответом «нет»				Никогда не смиряется с ответом «нет»

В своих исследованиях Чесс и Томас заметили, что некоторые дети без проблем останавливаются и переключаются на другие занятия, тогда как другие продолжают начатое, несмотря на все препятствия. Непростые дети склонны зацикливаться. Если они хотят что-то сделать, то прямо сей-

час, во что бы то ни стало, и им сложно отказаться от этой идеи. Однажды я была в гостях у своих друзей в Колорадо. Мы поужинали в ресторане и возвращались домой уже в темноте. Стоял холодный ноябрьский вечер, порывы ледяного ветра подгоняли нас. Не думая, я взяла их двухлетнюю дочку на руки и занесла в дом, прочь от холодного ветра. Но, оказавшись в доме, она развернулась и ударила меня! Я нарушила ее планы. Она хотела самостоятельно дойти пешком до самого дома. Я попробовала уговорить ее снять пальто, но она не позволила. Другой ребенок смирился бы с произошедшим, но не Клэр. Она стояла перед дверью и орала, стуча по ней кулачками. Было очевидно, что единственный способ утихомирить девочку – открыть дверь и позволить выйти. Я уступила и выпустила ее наружу. Ветер чуть не сбил малышку с ног, но она упрямо дошла до того места, где я взяла ее на руки, повернула назад и самостоятельно дошагала до дома. Только после этого она позволила закрыть за собой дверь и снять с себя пальто. Она не уклонилась от поставленной цели!

Советы не замечать истерику непростого ребенка, который хочет добиться своего, не приводят ни к чему, кроме разочарования. Если другие дети могут заснуть за несколько минут, стоит уложить их в кровать, то ребята с характером могут вопить в течение пары часов, пока родители не найдут способ успокоить их. Игнорирование не работает. Если не обращать внимания на их крики, непростые дети будут пла-

кать только громче и дольше.

Настойчивость непростого ребенка проявляется и в его стремлении довести до конца начатое дело. Например, если он строит дом, он никогда не пойдет обедать, пока в коробке не закончатся детали.

Настойчивые дети упрямо добиваются своей цели. Если они хотят печенье, они будут просить его до тех пор, пока не получат. Они чрезвычайно целеустремленны и не желают легко сдаваться.

Многих родителей непростых детей сбивает с толку тот факт, что их чада могут быть столь настойчивы и одновременно легко отвлекаться. Например, они могут забывать любые советы родителей, но при этом помнить о своем любимом ресторане, находящемся в полутора десятках километров от дома, и упрямо требовать поездки именно туда. Все объясняется очень просто. Непростые дети оказываются «упертыми» только тогда, когда они мотивированы и лично заинтересованы. Если это их идея, они от нее не отступят. Если это ваша идея, их гораздо больше интересует то, что происходит в мире вокруг них.

Миру нужны настойчивые люди, но вам, их родителям, придется приложить гораздо больше сил, чтобы научить их сотрудничеству. Помните: если дополнить упорство таких детей гибким мышлением и умением творчески подходить к решению проблем, просто невероятно, чего они могут добиться!

3. Чувствительность

Насколько восприимчив ваш ребенок к шуму, температуре, вкусу, текстуре и чужим эмоциям? Он чутко реагирует на определенную еду, этикетки на одежде, раздражающие шумы или ваше настроение?

1	2	3	4	5
НЕ СЛИШКОМ ЧУВСТВИТЕЛЕН			ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЕН	
Может спать даже при шуме			Может спать только в тишине	
Спокойно надевает любую одежду			Отказывается надевать колючий свитер и носки с грубыми швами	
Не реагирует на непривычные запахи			Негативно реагирует на запахи, яркий свет и шум, особенно в людных местах	
Ест все			Очень разборчив в еде	
Не замечает вашего плохого настроения			Чутко замечает ваше плохое настроение и «заражается» им	

Исследователи обнаружили значительную разницу в том, как дети реагируют на зрительные раздражители, звуки и запахи. Одних детей, кажется, совершенно не беспокоит колючая одежда, громкие звуки и непривычные запахи, тогда как другие невероятно восприимчивы к ним.

Дети с непростым характером рождаются со сверхчувствительными датчиками. Если другие мальчики и девочки могут заснуть даже в комнате, полной людей, непростые дети чутко реагируют на каждый звук и раздражитель. Для них заснуть в отеле или дома у бабушки – целая проблема. Их от-

влекает все: и непривычный запах простыни, и другая форма подушки. Кроме того, непростые дети чувствуют чужие эмоции и служат в семье своего рода стрессовым датчиком. Когда у вас плохое настроение, они ведут себя хуже всего.

Для чувствительного ребенка каждое новое событие или переживание – бомбардировка его органов чувств. Он видит, слышит и ощущает то, что другие, в том числе и его родители, попросту не замечают. Чтобы наглядно проиллюстрировать вам эту особенность, позвольте мне привести рассказ Майка, отца очень непростой девчущки.

«В нашем местном кинотеатре показывали детскую классику – "Спящую красавицу". Это будет отличный опыт, подумал я: отец ведет дочку в кино на чудесный фильм. Я позволил девочке пропустить ужин и купил ей попкорн и конфеты. Что еще нужно ребенку? Но как только погас свет, она начала кричать.

"Папа, – вскрикнула она, – здесь слишком темно! Я ничего не вижу! Я боюсь!"

Она перебралась ко мне на колени, и фильм начался.

"Ой, как громко, – пожаловалась она, зажимая уши ладонями. – У меня болят уши!"

Я видел, что еще немного, и у нее может начаться истерика, поэтому я вывел ее в коридор.

"Элли, – спокойным голосом сказал я, – если хочешь, мы можем пойти домой. И посмотреть этот фильм в Интернете".

"Нет! Нет! – запротестовала она. – Я выдержу. Я хочу остаться!"

Мы вернулись на свои места, протиснувшись мимо сидевшей рядом с нами семьи настоящих гигантов. Элли натянула на уши свой свитер, чтобы немного заглушить звук. Все шло хорошо до тех пор, пока наши соседи не начали активно хрустеть попкорном и соленым арахисом.

"Папа, они слишком громко жуют, – пожаловалась она. – Скажи им закрыть рты!"

Я бросил взгляд на своего соседа. В нем было больше центнера весу и косая сажень в плечах. Во мне – от силы килограммов семьдесят. Я не мог сказать ему закрыть рот, поэтому решил сделать вид, что ничего не слышал.

На этот раз она смирилась с моим отказом и еще глубже зарылась лицом в свитер. Вдруг она схватилась за живот.

"Ой, папа, я чувствую запах попкорна и еще чей-то вонючий запах изо рта. От этого меня тошнит!"

Я схватил стакан из-под попкорна и сунул ей к лицу, но она нашла собственное решение, натянув свитер на нос. Теперь над розовым воротом были видны только глаза. Я повернулся к экрану, надеясь, что теперь-то смогу насладиться фильмом.

Элли сидела, сгорбившись в кресле, с натянутым на голову свитером и по-прежнему зажимая ладонями уши. Тут она громко вздохнула. "Интересно, что на этот раз?" – подумал я.

"Пап, а что будет дальше? – сквозь свитер громко спросила она. – Куда уйдет ведьма? А если медсестра уколёт мне палец иголкой, я тоже надолго засну?"

Сидевший рядом со мной большой парень раздраженно посмотрел в нашу сторону. Я еще больше сжался в своем кресле.

"Тссс", – прошептал я Элли.

Она снизила голос, но вопросы не прекратились.

"А разве ей не больно? А ты будешь грустить, если я засну очень-очень надолго?" (Я уже начинал думать, что, пожалуй, это было бы не так уж и плохо.)

Сидевшая рядом с нами семья передвинулась подальше. Пока они усаживались в других креслах, весь ряд сотрясался. Я удивился, почему Элли никак на это не отреагировала. Мне казалось, что фильм длится бесконечно долго. Наконец начались титры. Я был ужасно измотан. Элли, радостная, вылетела на улицу.

"Папочка, мне понравилось это кино! – воскликнула она. – Давай сходим еще раз!"

"Никогда в жизни! – подумал я. – Никогда! Никогда! Никогда!"»

Элли не пыталась намеренно испортить их совместный поход в кино. Просто она обладает очень чувствительной сенсорной системой. Она чутко воспринимает все зрительные раздражители, звуки и запахи. Как говорит Майк, «уровень стимуляции, на который она реагирует, практически неразличим для других людей». Добавьте к этой черте врожденную интенсивность реакций и эмоций, и вы получите легковоспламеняемую горючую смесь.

Если ваш ребенок очень чувствителен в силу своего темперамента, вы должны быть готовы к тому, что незнако-

мая пища, непривычная одежда, скопления людей, шумные праздники и другая изобилующая сенсорными ощущениями деятельность будет легко возбуждать и перегружать его нервную систему. Но теперь, когда это происходит, вы будете знать, что он делает это не нарочно: это его первая и самая естественная реакция, которой – при вашей помощи – он вполне может научиться управлять.

У некоторых родителей очень чувствительных детей возникает вопрос, как отличить просто высокую чувствительность от такой медицинской проблемы, как нарушение сенсорной интеграции. Все зависит от степени проявления. Даже такие дети, как Элли, которые чутко откликаются на малейшие раздражители во внешней среде, вполне способны при вашей помощи научиться справляться со своими ощущениями и реакциями. В результате они могут оставаться весьма избирательными в отношении одежды, еды и посещаемых ими мероприятий, но, если придется столкнуться с чем-то, выходящим за привычные рамки, они не позволят, чтобы ощущения захлестывали их, лишая способности к нормальному, адекватному поведению.

А вот ребенок с дисфункцией сенсорной интеграции будет либо категорически избегать некоторых ощущений, либо, наоборот, активно искать определенного вида стимуляции. Его реакции являются более сильными, интенсивными и всеобъемлющими – ребенок буквально впадает в панику и готов «бить или бежать». Эти эмоции могут быть настоль-

ко сильными, что делают невозможным участие ребенка в определенных видах деятельности и препятствуют его нормальному развитию.

Дети с нарушением сенсорной интеграции не могут справиться со своими ощущениями и реакциями самостоятельно или даже при поддержке родителей. Им требуется помощь специалиста по так называемой эрготерапии.

4. Восприимчивость

Ваш ребенок замечает буквально все – людей, цвета, звуки, предметы и т. д.? Он часто отвлекается на посторонние вещи и забывает сделать то, о чем его попросили?

1

2

3

4

5

**ПРАКТИЧЕСКИ
НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ
НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ ВОКРУГ**

Сосредоточен на своем деле, не склонен наблюдать за птицами за окном

Может пройти мимо лужицы бензина, в которой переливается радуга

Может легко запомнить и выполнить сразу несколько поручений

ЗАМЕЧАЕТ ВСЕ

Замечает вещи, которых не видят другие люди

Может минут пять любоваться радужными переливами в лужице бензина

Легко забывает даже одно поручение

Исследователи обнаружили значительные различия в том, насколько разные люди осведомлены об окружающем их мире. Непростые дети не только более чувствительны, но и гораздо более наблюдательны. Они замечают все. Когда вы еде-

те с ними в машине, они видят и ястреба, сидящего на фонарном столбе, и прошмыгнувшую на обочине мышь. На прогулке от их взгляда не укроется ни одна блестящая монетка, затерявшаяся в траве.

Но у такой восприимчивости есть и обратная сторона. Иногда вам кажется, что ваш ребенок вас не слушает и не слышит. Отправьте его в комнату одеваться, и он исчезнет. Полчаса спустя вы обнаружите его все в той же пижаме, стоящим перед окном и любующимся необычными облаками либо играющим в мяч, который попался ему на пути в комнату. Десятисекундное путешествие из соседнего двора домой может занять целых 20 минут, потому что ребенок увидит сверкающие в траве росинки, новое птичье гнездо на яблоне и паутину на цветах или же остановится полюбоваться радужными переливами в лужице бензина у гаража.

Острая наблюдательность непростых детей дополняется их богатым воображением. Они замечают королевскую корону, нарисованную на ковре щеткой от пылесоса, и букву В, спрятанную в завитках соуса для спагетти на своей тарелке. Они разыгрывают целые истории и придумывают сумасшедшие костюмы.

Покормить грудью такого ребенка в комнате, где есть люди, практически невозможно. Среди кормящих женщин на моих курсах для родителей ходит шутка, что матерей непростых детей можно узнать по вытянутой груди, потому что любопытный ребенок оборачивается на каждый звук, пытаясь

посмотреть, что происходит, при этом не выпуская изо рта сосок. Не очень-то приятные ощущения для женщин.

Кроме того, у чересчур восприимчивых детей могут возникать трудности с принятием решений. Поскольку они видят множество альтернатив, это превращает даже простой выбор в мучительную задачу. Вот что рассказывает об этом Лия, взрослый человек с восприимчивой психикой.

«Недавно я зашла в свою любимую кофейню, думая: "Это займет у меня максимум пять минут. Я закажу свой любимый кофе американо со сливками, и все!" Но тем утром в кофейне предлагалось сразу три новых вкуса "пряного тыквенного кофе". Не один, а целых три! Это было не простое утро. Это было осеннее утро!

Мое сердце билось, как сумасшедшее, пока в голове разыгрывались кофейные баталии. "Может быть, вместо американо сегодня лучше взять пряный тыквенный латте? Нет, не делай этого! Он слишком сладкий! И у тебя аллергия на молоко! Тебе будет плохо. Может быть, заменить молоко соей? Нет, я ненавижу сою!" Пока я стояла в очереди, сумятица в моих мыслях только усиливалась, воздвигая непреодолимую стену между мной и долгожданной чашечкой кофе.

Вопрос кассира "Что вы желаете?" прогремел, как гром среди ясного неба. Я застыла, как олень под светом автомобильных фар. Мое лицо исказилось гримасой отчаяния, а мысли отчаянно боролись за мой язык. Если бы мне было не 30 лет, а три года, я бы бросилась

на пол, начала стучать ногами и кричать: "Мама, я хочу американо и тыквенный латте!" Когда я вышла из кофейни, я была совершенно выжата и опустошена, словно совершила пятикилометровую пробежку, а не провела пять минут в кофейне».

«При этом, – продолжила она, улыбаясь, – в правой руке я держала высокий стакан с американо, а в левой – стаканчик с ароматным тыквенным латте!»

Эту черту, восприимчивость, часто путают с синдромом дефицита внимания (СДВ). Неуправляемая восприимчивость действительно может быть похожа на патологическую отвлекаемость. Разница между восприимчивым ребенком и ребенком с СДВ состоит в том, что первый замечает все вокруг, но сохраняет способность обработать всю информацию и в конечном счете выбрать наиболее важную. В результате он способен сосредоточиться на одной задаче и выполнить ее или принять необходимое решение. В отличие от него ребенок с синдромом дефицита внимания, несмотря на все свои старания, не в состоянии понять, какая информация является для него наиболее важной, и сконцентрировать внимание на конкретной задаче.

Если у вас непростой ребенок, скорее всего, вы оценили его на четыре или пять баллов по шкале восприимчивости, поскольку он «присутствует» в окружающем мире больше, чем кто-либо другой. Но ему нужна ваша помощь, чтобы научиться сосредотачиваться на наиболее важных задачах. Ис-

пользование визуальных подсказок, таких как фотографии, предметы, цвета, рисунки или стрелки, помогут ему «услышать» вас. Если ему нужно принять решение, дайте ему время на обработку информации, – и он примет лучшее решение из всех возможных.

Разные люди по-разному адаптируются к изменениям и переходам от одной деятельности к другой. Одни дети почти их не замечают. Для других любое изменение – стресс. Непростые дети, как правило, очень медленно приспосабливаются к новому. Они ненавидят сюрпризы, а о смене деятельности их нужно предупреждать заранее, чтобы дать им возможность психологически подготовиться. Переход от бодрствования ко сну также может занимать немало времени, а любая спешка выводит их из себя.

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.