

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 простым 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 снежки: 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



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 последние 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 «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 невмогуту, 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 приходится 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 заклиниваются 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 делает. 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 новому.

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 недостижима, он залезет куда угодно и преодолеет любые препятствия, лишь бы ее заполучить. 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, посещавших 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 характером 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 неумейной 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 качествах 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.