**[Джон Грей о том, как ребенок воспринимает отказ. Детские капризы и истерики](http://www.karapuzovedenie.com/2012/03/kak-rebenok-vosprinimajet-otkaz.html)**



ДЖОН ГРЕЙ. ДЕТИ С НЕБЕС

Несколько лет назад на годовщину свадьбы получила в подарок книгу Джона Грея «Мужчины с Марса. Женщины с Венеры» на английском языке. Написана она не только простым понятным языком, но и с легкостью объясняет психологию мужчин и женщин и их коренные различия. Так как первое знакомство с Греем прошло удачно и многие его советы сработали на практике, его книгу о детях купила не задумываясь. **«Дети с небес»** оказалась не менее простой, интересной и полезной книгой, своеобразным карманным пособием для родителей по воспитанию детей без криков, угроз и тумаков. С одной стороны, автор очень разжевывает свои мысли и иногда внутри себя сердишься, что все это можно было бы написать и покороче. С другой стороны, когда читаешь небольшими кусками, пока малыш спит, радуешься, что не надо перелистывать назад, автор тут же повторит основные тезисы. Когда дело дошло до практики, оказалось, что многие вещи не так-то просто применить в силу того, что нас воспитывали иначе. Нет-нет, да скатываешься к более привычным фразам типа: «Если ты сейчас же не оденешь куртку, останешься дома», «Или ты одеваешь куртку, или остаешься дома» или «Не лезь высоко, мне страшно» и т.д. Так что приходиться вырабатывать новые привычки в первую очередь самой.

ПОЧЕМУ ДЕТИ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ

Хочу поделиться с вами ответом Джона Грея на вопрос, **почему дети сопротивляются и что с этим делать,** а также о том, **как ребенок воспринимает отказ**. К примеру, пятилетний малыш хочет пирожное, но мама не намерена давать ему сладости до обеда. Достаточно обыденная ситуация, не правда ли? Можно сломить его волю, пристыдить, начать угрожать, посулить какую-нибудь кару, просто отшлепать. Вариант? Не думаю. Хотя угрозы и неодобрение помогают в какой‑то момент подавить волю ребенка и сэкономить драгоценное время, в конце концов это приводит к тому, что ребенок противится все больше. Вот пример диалога ребенка и матери, которая следует принципам позитивного воспитания.

*Бобби:* Мама, я хочу пирожное.

*Мама:* Скоро обед. Подожди немного; я дам тебе пирожное после того, как ты пообедаешь.

*Бобби:* Но я хочу сейчас!

Ребенок злится и скандалит.

*Мама:* Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю. И все‑таки тебе придется подождать, пока мы не пообедаем.

*Бобби:* Никогда не бывает так, как мне хочется. Я не хочу ждать.

*Мама:*Я понимаю, что тебе грустно. Ты хочешь пирожное и не хочешь ждать. Тебе приходится ждать слишком долго.

*Бобби:* Я никогда не получу пирожное. Мне никогда не дают то, что я хочу. Я хочу всего одно пирожное. Почему нельзя дать мне пирожное?

*Мама:* Я понимаю: ты боишься, что никогда не получишь пирожное. Приходится слишком долго ждать. Я обязательно дам тебе пирожное. Обещаю. Иди ко мне, солнышко, дай я тебя обниму. Я так люблю тебя.



Тут Бобби тает в объятиях матери, получая любовь, утешение и поддержку, которые, собственно, и нужны были ему с самого начала. **Обычно, когда дети не хотят идти на сотрудничество, им нужно не то, о чем они просят, а что‑то более глубокое.** Им нужно, чтобы их понимали и любили, им нужно, чтобы их просто обняли.

ДВА ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯ

Ребенку станет ясно, что вы слышите и понимаете его желания и потребности при двух условиях. С одной стороны, **взрослый должен сказать о своем понимании**, а с другой — и **ребенок должен осознать, что он хочет быть услышанным, а не просто жаждет получить пирожное**. После того как ребенок узнаёт об ограничении («Сейчас ты пирожное не получишь»), в нем просыпается сопротивление; пока он еще не осознаёт свое подспудное желание быть услышанным.

Поэтому следующий шаг родителей состоит в том, чтобы спокойно и ласково идентифицировать эмоции ребенка — в данном случае гнев и разочарование. После того как мать или отец идентифицируют эти эмоции, ребенок начинает осознавать, что он в действительности чувствует. **До этого ребенок может гневаться, но не осознавать свой гнев.**

С осознанием собственных чувств перед ребенком открывается еще одна дверь. Теперь малыш может также идентифицировать свое желание быть услышанным. Если ребенок осознаёт, что он нуждается в понимании, и получает это понимание, сопротивление почти полностью уходит. **Ребенок чувствует, что его услышали**. Затем это чувство, что его слышат, находит подтверждение — когда отец или мать называет желание ребенка.

Все это происходит за то короткое время, пока мать говорит: «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю». Ответ ребенка — безоговорочное «да». Очень трудно сопротивляться, если твоя душа говорит «да» и ты чувствуешь, что тебя слышат и понимают.

КАК ЭТОТ МЕТОД ПРИМЕНИТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА РЕБЕНКА?

В данном примере мать сумела добиться взаимопонимания потому, что были соблюдены два условия: мама сообщила ребенку о том, что понимает его, а малыш почувствовал, что его потребность понимании удовлетворена. Хотя эта техника наиболее эффективна при общении с сенситивными детьми, она срабатывает для всех четырех темпераментов. Но у сенситивных детей вся эта процедура может занять даже немного больше времени, поскольку они сильнее остальных нуждаются в понимании.

**Чем больше присущи ребенку характеристики чувствующего темперамента, тем глубже ему необходимо проникнуть в свои чувства.** Чтобы помочь ребенку добраться к более глубоким чувствам, родителям достаточно запомнить следующую нехитрую схему: под сопротивлением ребенка залегает вначале гнев, затем — грусть, затем — страх. Если помочь ребенку войти в себя достаточно глубоко и ощутить все эти эмоции, двери его сердца раскроются и он почувствует, что его истинные важнейшие потребности удовлетворены. **Если же малыш не копнет глубже и останется на поверхности, то будет долго еще спорить с мамой, требуя пирожного.**



***Под сопротивлением ребенка залегает вначале гнев, затем — грусть, затем — страх.***

При общении с малышом сенситивного типа родители должны в первую очередь сосредоточиться на том, чтобы дать ребенку ощутить гнев, грусть и страх, показывая, что они ясно понимают, чего он хочет.

**При общении с активным ребенком** можно не так подробно сосредоточиваться на чувствах, но **уделить особое внимание тому, что ребенок делает или собирается делать**. Например: «Я понимаю, что ты бросил все свои дела, чтоб прийти сюда и взять пирожное. И ты очень рассердился, поскольку хочешь пирожное, а я хочу, чтобы ты вначале пообедал». Чтобы показать активному ребенку, что вы его понимаете, следует обратить особое внимание на то, что происходит или не происходит в физическом мире, **и прямо сказать ребенку, что вы от него хотите**.

**При общении с реактивными детьми**, которых **нужно отвлекать и направлять**, можно добавить несколько слов вроде «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю. Давай‑ка возьмем пирожное и завернем специально для тебя в салфеточку, чтобы ты взял его после обеда. Сегодня мы будем есть розового лосося и белую рассыпчатую картошку. Посмотри, какие красивые клубни я выбрала.»

**При общении с восприимчивыми детьми, которым требуется ритм, добавьте пару слов о времени.** Например: «Я знаю, что ты хочешь пирожное *сейчас же.* Ты рассердился оттого, что хочешь пирожное, а я тебе не даю. Однако сейчас пора готовиться к обеду, а после обеда придет время десерта». Если напомнить восприимчивому ребенку о ритме, он несколько расслабится.

Каждый из этих четырех вариантов особенно хорошо подходит для детей соответствующих темпераментов, но исходный пример тоже работает. Не забывайте, что каждому ребенку в той или иной степени присущи черты каждого темперамента. Любой из предложенных выше вариантов сработает.

РЕБЕНОК ВЫБИРАЕТ ДЛЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ САМОЕ НЕПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ. ПОЧЕМУ?



Матери нередко жалуются: «Мой ребенок выбирает для сопротивления самое неподходящее время. Именно тогда, **когда у меня по‑настоящему нет времени, он капризничает больше всего**».

Если ребенку не позволено сопротивляться, недовольство постепенно накапливается в его душе и выплескивается как раз в тот момент, когда отцу или матери и без того трудно. Чтобы предотвратить это, нужно не жалеть времени в те моменты, когда оно у вас есть, и внимательно прислушиваться к сопротивляющемуся ребенку. Как можно чаще показывайте малышу, что вы видите и слышите его.

Если у вас никогда нет времени, чтобы выслушать ребенка, значит, вы не даете ему чего‑то по‑настоящему необходимого. Ложка профилактики действует сильнее, чем баночка лекарства. **Не ждите, пока сопротивление ребенка накопится и взорвется**. Если у вас есть хоть малейшая возможность, уделите время, чтобы выслушать малыша, и тогда его сопротивление не будет накапливаться и не прорвется в самый неподходящий момент, — когда у вас возникнет настоящая необходимость в сотрудничестве со стороны ребенка и не будет времени и возможности выслушать его и оказать поддержку.