

искусство
быть родителем

Советы профессионалов

Роберт Дж. Маккензи

УПРЯМЫЙ
РЕБЕНОК:
КАК УСТАНОВИТЬ
ГРАНИЦЫ
ДОЗВОЛЕННОГО



Москва
2018

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М15

ROBERT J. MACKENZIE

Setting Limits with Your Strong – Willed Child:
Eliminating Conflict by Establishing Clear,
Firm, and Respectful Boundaries

This translation published by arrangement with Three Rivers Press,
an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House,
Inc. and with Synopsis Literary Agency

Перевод с английского *Элеоноры Мельник*

Художественное оформление *Натальи Никоновой*

Маккензи Р. Дж.

М15 Упрямый ребенок : как установить границы дозволенного / Роберт Дж. Маккензи ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2018. — 352 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-699-48456-0

С детским упрямством и своеволием так или иначе сталкиваются все родители. Как быть, если ребенок ведет себя плохо, игнорируя или отвергая ваши требования? Что делать, если вы исчерпали все средства, чтобы добиться послушания, или если «конфликт поколений» так вас утомил, что кажется: проще махнуть на все рукой, чем добиваться своего? Читать эту книгу! С помощью уникальной методики известного американского психолога Роберта Дж. Маккензи вы научитесь устанавливать для любимого упрямя четкие границы дозволенного (не доводя дело до наказания и не унижая себя попустительством), сможете навсегда прекратить ссоры и «борьбу за власть», построить с ним позитивные, основанные на взаимном уважении и доверии отношения.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© 2001 by Robert J. MacKenzie
© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-699-48456-0

*Эта книга посвящается двум моим
замечательным сыновьям, Скотту и Йэну,
которые помогли и помогают мне понять и
принять уникальность темпераментов каждого
из нас, а также осознать, насколько важно
установить во взаимоотношениях ясные,
жесткие, основанные на уважении границы.*

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность автора.....	11
Введение	13
1. КАК ПОНЯТЬ УПРЯМОГО РЕБЕНКА.....	21
Кто же такой этот упрямый ребенок?	25
Как определить темперамент вашего ребенка	30
Как мой ребенок стал таким?	38
Как темперамент влияет на поведение	40
Как поведение вашего ребенка влияет на вас.....	42
Какую роль играет ваш темперамент	45
Неэффективная дисциплина: короткий путь к борьбе за власть	47
Хорошие сочетания и плохие сочетания	49
Как усовершенствовать подгонку: цель этой книги	51
2. КАК УПРЯМЫЕ ДЕТИ УСВАИВАЮТ ПРАВИЛА	53
Дети учатся на конкретных примерах.....	55
Почему преподавание и обучение дают сбои.....	57
Определение границ: как дети проводят исследования.....	60
Темперамент и стили обучения.....	64
Мы учим тому, что делаем сами.....	67

3. КАК РОДИТЕЛИ ПРЕПОДАЮТ СВОИ ПРАВИЛА.....	72
Автократический, или карательный, подход (твердый, но неуважительный).....	73
Попустительский подход (уважительный, но не строгий).....	83
Смешанный подход (ни твердый, ни уважительный)	94
Демократический подход (твердый и уважительный).....	101
4. ТВЕРДЫ ИЛИ ГИБКИ ВАШИ ГРАНИЦЫ?	110
Гибкие границы: когда «нет» означает «да», «иногда» или «может быть»	111
«Хочу», «надеюсь» и «следовало бы»	113
Повторение и напоминание	114
Предупреждения и «второй шанс»	116
Вразумление и объяснение.....	117
Речи, лекции и проповеди.....	118
Констатация факта	119
Игнорирование плохого поведения.....	119
Неясные указания	120
Неэффективный личный пример	121
Просьбы, мольбы и льстивые речи.....	122
Сделки и торговля.....	124
Споры и дебаты	125
Подкуп и специальные награды	126
Противоречия между родителями.....	127
Жесткие границы: когда «нет» действительно означает «нет».....	129
Подводим итоги	136
5. «СЕМЕЙНЫЙ ТАНЕЦ».....	138
Чему учатся дети на примере «танцев»?	139
Попустительский «танец»	142
Карательный «танец»	154

Содержание

Смешанный «танец»	167
Подводим итоги	174
6. КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОЮ МЫСЛЬ СЛОВАМИ	176
Руководство по составлению ясных сообщений	178
Акцентируйте основное внимание на поведении	179
Говорите конкретно и недвусмысленно	180
Говорите обычным тоном.....	181
Уточняйте последствия непослушания.....	182
Подводим итоги	185
7. КАК ПРЕКРАТИТЬ БОРЬБУ ЗА ВЛАСТЬ, НЕ ДАВ ЕЙ НАЧАТЬСЯ	186
Когда дети отключаются – проводите «проверку слуха»	188
Когда дети начинают спор – прекратите его	191
Когда дети бросают вам вызов, предлагайте им «ограниченный выбор»	195
Когда дети тянут резину, используйте таймер	199
Игнорируйте отношение, а не проступок	203
Когда дети переступают черту, проявляйте твердость.....	205
Когда дети горячатся – остудите их	206
Если грань переступили вы – извинитесь!.....	209
Не относите проступки на свой счет	212
Подводим итоги	213
8. КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОИ НАМЕРЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМИ..	215
Почему последствия так важны.....	216
Что делает последствия эффективными?	217
Естественные последствия	225
Логические последствия	231
Процедура тайм-аута	244

Упрямый ребенок

В защиту физического контроля: последнее прибежище родителя	263
Подводим итоги	267
9. КАК МОТИВИРОВАТЬ УПРЯМОГО РЕБЕНКА	269
Мотивация и установление границ.....	269
Негативные сообщения порождают сопротивление.....	271
Позитивные сообщения побуждают к послушанию	276
Подводим итоги	284
10. ПРЕПОДАВАНИЕ НАВЫКОВ: ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ	
УВИДЕТЬ, ЧЕМ СТО РАЗ УСЛЫШАТЬ	287
Только обеспечить информацией – недостаточно	288
Исследование вариантов выбора.....	292
Разбивка навыка на удобные для изучения элементы	296
Моделирование примеров, корректирующих поведение ...	298
«Попробуй снова»	301
Отмечайте хорошие поступки	303
Преподавание навыков выхода из трудных ситуаций.....	304
Подводим итоги	314
11. ИЗМЕНЕНИЯ: МОГУТ ЛИ ОНИ ПРОИЗОЙТИ	
ДОСТАТОЧНО БЫСТРО?	316
Чего вы можете ожидать	317
Понимание процесса изменений	321
Как справиться с сопротивлением	324
Организация систем поддержки	328
Удовольствие от награды.....	332
Приложение. С чего начать?	335
Об авторе.....	338
Алфавитный указатель	339

Благодарность автора

Особая благодарность — тем, кто оказал значительную поддержку моим семинарам, и тем, кто внес свой вклад в создание этой книги.

Бобу Триггу и Дэйву Гордону, бывшему и нынешнему школьным инспекторам объединенного района Элк Грув — за финансирование и поддержку семинаров для учителей и родителей, проводимых мною в последние пятнадцать лет.

Бену Доминицу — издателю, *Джейми Миллеру* — редактору, *Марджори Лери* — редактору и всем остальным хорошим людям из издательства «Прима» — за то, что поверили в мои работы.

Дьюэйну Ньюкому, литературному консультанту — за то, что научил меня практически всему, что я знаю о написании книг такого рода.

Моей жене и лучшему другу — *Тери Дрейк-Маккензи*, за то, что она была моим «резонатором», когда надо было апробировать новые идеи.

Сандре Исла, художнику-консультанту — за помощь в оформлении множества таблиц и рисунков.

Всем родителям и детям, с которыми я встречался в эти годы на своих семинарах и в процессе консультативной работы. Ваш опыт помог многим идеям и методам, содержащимся в этой книге, обрести форму.

Введение

Если хотите выяснить, что в этой жизни у вас *не получается* — сделайте хотя бы одно из трех: женитесь, откройте свое дело или вырастите своевольного ребенка. Я испытал на своем опыте каждое из них, но воспитание ребенка, который привык стоять на своем, позволило мне больше узнать о себе, о других и о важности установления ясных и жестких границ, чем любой другой опыт.

Я — отец двоих замечательных сыновей и безмерно горжусь этим. Темперамент моего старшего сына очень похож на мой. Он склонен к сотрудничеству, обладает здравым смыслом и активно старается понравиться. В большинстве случаев он выполняет то, о чем его просят, и я привык рассчитывать на его послушание. *Быть родителем — легко!* — говорил я себе в течение трех первых лет. Потом родился младший сын — и все изменилось. В моей жизни не было ничего, что могло бы подготовить меня к этому испытанию!

За едой и одеванием он тянул кота за хвост, не желал ставить свои игрушки на место, прибирать за собой, и, кажется, всегда плелся последним, когда надо было выходить из дома. Его личный график никогда не согла-

совывался с распорядком дня других членов семьи. Он обладал многими достоинствами, но наиболее выдающимся из них была его упрямая решимость.

Он понимал, чего я хочу, когда я просил его о сотрудничестве. Просто большую часть времени он не желал этого делать. Простые вежливые просьбы, которые так хорошо срабатывали с его старшим братом, с ним не давали результата. Он был решительно настроен на то, чтобы все делалось на его условиях. Я изо всех сил старался склонить его к сотрудничеству. Я повторял, напоминал, предостерегал, улещивал, давал второй шанс, умолял, подкупал и выторговывал его послушание. Это было изнурительно — и все равно ничего не получалось!

Через некоторое время я терял терпение и начинал сердиться. Я повышал голос и угрожал, что надолго отберу все его любимые игрушки и особые права. Иногда это помогало. Иногда — нет. Но даже когда мне удавалось добиться цели, я чувствовал себя ужасно, потому что когда-то обещал себе, что ни за что не стану *так* обращаться с собственными детьми. Потом я смягчился и вновь начинал, как и прежде, повторять, напоминать и убеждать, хотя это и не срабатывало в первый раз. Просто безумие какое-то!

Вообще говоря, мне полагалось отдавать себе отчет в том, что я делаю. У меня есть степень магистра психологии, имеется солидный опыт в воспитании детей, а в тот период я работал над докторской диссертацией по консультативной психологии. Каким-то образом все это не имело ни малейшего значения, когда речь заходила о том, чтобы склонить моего младшенького к сотрудничеству. Я делал все, на что был способен, но те методы воздей-

ствия, которые у меня имелись, не работали, и я не знал, что еще можно сделать. Я начинал задумываться: может, что-то не так со мной или с ним?

К счастью, мне повезло: я освоил необходимые приемы, познакомившись с работой истинных профи своего дела. В 1979 году я принимал участие в исследовании действенности методов преподавания в Калифорнийском университете, в городе Дэвис. Моя работа заключалась в наблюдении за работой учителей, добивавшихся высоких результатов в классе, и документальном фиксировании того, что они говорили и делали, чтобы достичь послушания и успеха.

В то время я еще не понимал, что метод, применяемый учителями, за которыми я наблюдал, заключается в мастерском умении «устанавливать границы». Они не сдавались на милость тех учащихся, которые не желали слушаться и вели себя неуважительно, и не пытались взять над ними верх с помощью угроз, попреков или наложения длительных по времени и далеко идущих санкций. Вместо этого такие учителя стояли на своем, сохраняли уважительный тон, облекали свои мысли в ясную форму и подерживали слова эффективными действиями. Они добились высокого уровня сотрудничества и уважения — и выглядело это делом несложным.

Что самое главное — их методы работали *со всеми* учащимися, не только с послушными, но и с упрямыми, и с теми, кто занимал среднюю позицию между теми и другими. Эти учителя были готовы преподать свои правила любым путем — простым или сложным. Последнее не имело значения, поскольку они располагали нужными инструментами, чтобы сделать свою работу.