

Упрямство: от противостояния к пониманию

Сложным моментом темы, посвященной детскому упрямству, является кажущаяся понятность самого слова «упрямство». Как правило, каждый из нас вкладывает в это слово свое понимание. В нем как будто уже содержится некоторый отрицательный оттенок, недовольство поведением детей, которое мы называем упрямым. Но именно в том, как мы называем то или иное поведение, стоит проявлять осторожность. Довольно часто мы смешиваем понятия настойчивости, целеустремленности и упрямства. И в этом случае своими действиями, реакциями мы можем затруднять развитие самостоятельности, инициативности ребенка, а эти качества, согласитесь, важны для будущего наших детей.

У каждого свой запас терпения и спокойствия, поэтому одинаковое поведение детей для одних может быть невыносимым, а для других — просто доставляющим мелкие неудобства. И конечно же, упрямство может и раздражать, и утомлять, и обижать, и злить, и огорчать. Особенно вероятно возникновение такого рода чувств, когда дети в своей настойчивости и «упертости» не считают ни с интересами, ни с возможностями взрослых, ни с требованиями ситуации (например, на улице очень холодно, а ребенок категорически не хочет надевать шапку).

Таким образом, степень упорства ребенка в настаивании на своем может быть разной; взрослые, в силу своего состояния (усталый и раздраженный или доброжелательный, довольный, отдохнувший), могут по-разному воспринимать поведение детей; требования ситуации могут различаться, и, однако, можно выделить характеристики, свойственные упрямству. Упрямому поведению присущи категоричность, нежелание слышать и понимать другого человека, считаться с интересами, возможностями, желаниями других людей и требованиями ситуации.

Поскольку упрямое поведение детей часто доставляет нам как минимум неудобство, давайте вместе рассмотрим, каким образом мы, взрослые, можем вести себя, чтобы не ущемлять своих интересов, но и принимать проявления самостоятельности, индивидуальности наших детей.

В психологии существуют представления о причинах упрямства и возрастных периодах, когда дети упрямятся особенно активно. Я предлагаю ознакомиться с этой информацией, так как она поможет нам понять, что же стоит за проявлением упрямства.

В развитии детей существуют возрастные периоды, когда желание настаивать на своем, делать наперекор другим (особенно взрослым) усиливается. Это связано прежде всего с так называемым кризисом трех лет и подростковым возрастом. В это время желание делать многое, если не все, по-своему, самостоятельно столь сильно, что любые действия со стороны взрослых, противоречащие ему, вызывают реакции протеста. Поведение ребенка определяет девиз «Я сам!». Несмотря на то, что все дети проходят через периоды возрастных кризисов, у одних они протекают в мягкой форме и довольно быстро, другие же переживают их остро, бурно, с сильным обострением отношений с родителями, причем процесс этот может затянуться на долгое время. Как будет протекать кризис, зависит от особенностей ребенка, но и от взрослого зависит немало. Как показывают исследования, мягче эти периоды проходят в семьях, где взрослые проявляют уважительное отношение и интерес к мнению ребенка, его точке зрения, где часто звучат вопросы: «Как ты думаешь?», «Что было бы тебе интересно?», «А как считаешь ты?» и т.д., а также где ребенку время от времени предоставляют возможность выбора. Например, родители планируют провести часть выходных с ребенком вне дома. В этом случае проявлением

уважительного интереса к ребенку может быть обсуждение с ним возможных вариантов совместного отдыха: «Куда бы тебе больше хотелось пойти: в кино, в зоопарк или погулять в лесу?».

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными к родителям. В этом случае оно выступает как средство мести, когда ребенок поступает вопреки, «назло» взрослым. Такое поведение может свидетельствовать об имеющемся в настоящее время кризисе в отношениях между родителями и ребенком, о каком-то конфликте в этих отношениях. Поскольку, как правило, речь в подобных случаях идет о конкретных причинах, уместно обсудить их с психологом в индивидуальном порядке, придя к нему на консультацию.

Упрямство — это доступная для ребенка форма заявления о себе, о своих желаниях, чувствах. Бывает, что складывается парадоксальная ситуация: ребенок заявляет о своих желаниях через выражение нежелания. Осознавать свои желания и выражать их в понятной для окружающих форме — непростая задача для ребенка. Чем могут помочь ему взрослые? Наверное, если в семье часто звучит вопрос о том, чего хочет ребенок, что ему нравится или, напротив, не нравится, то ему проще научиться понимать себя и позитивно контактировать с окружающими.

Ситуации проявления детского упрямства сложны еще и потому, что в них есть нечто, что вызывает у взрослых очень сильную эмоциональную реакцию. Часто мы бываем столь сильно вовлечены эмоционально в ситуации, где проявляется упрямство, что уже не можем спокойно проанализировать их, найти здоровое, разумное решение. Что делает эти ситуации сложными для взрослых и особенно для родителей? Возможно, дело в том, что в детском упрямстве многие взрослые видят угрозу собственной компетентности воспитателя, угрозу своему авторитету в глазах ребенка. И именно это обстоятельство подавляет наше желание бороться с упрямством. Когда все силы направлены на борьбу, очень трудно разобраться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом. В этом случае появляется опасность потерять из виду самого ребенка, потому что все внимание сосредоточивается на целях, которые взрослый ставит перед собой. Цели могут быть самыми разными, например: «Я докажу, что я сильнее (умнее, старте и т.п.)», «Я должен заставить ребенка понять, что родителей надо слушаться», «Я докажу себе (родственникам и прочим окружающим), что я компетентный родитель и справляюсь с ребенком». Цели разные, но в них есть общая черта: ребенок становится средством их достижения. Когда мы, взрослые, стремясь доказать свою компетентность, упорно настаиваем на своем, то и этом пресловутое упрямство проявляется не меньше, чем у наших детей. Таким образом, получается замкнутый круг, где упрямое поведение одного человека порождает и поддерживает подобные реакции у другого.

Какие чувства могут возникать у взрослых, когда упрямятся дети, нам более или менее понятно, а что может чувствовать ребенок, когда его заставляют делать что-то, чего он не хочет, борются с его упрямством?

Давайте проведем маленький эксперимент и отправимся в небольшое путешествие в свое собственное детство. Это задание надо выполнять молча, сосредоточившись на своих воспоминаниях, если хотите, можете на время закрыть глаза.

Вспомните, пожалуйста, свою детскую ситуацию, когда вам очень сильно чего-то не хотелось, вы упрямылись, но взрослые не считались с вашим «не хочу». Это может быть какая-то конкретная ситуация, бывшая всего раз в жизни или раз за разом повторяющаяся. Вспомните где это происходит, сколько вам лет. Вспомните, как взрослые заставляли вас делать что-то так, как они считали нужным, что они говорили при этом. *(Имеет смысл дать родителям время, для того чтобы они погрузились в свои воспоминания, выдерживая паузы между предложениями инструкции. То, что задание выполняется молча, позволяет обеспечить родителям безопасность и*

преодолеть их сопротивление и настороженность. Затем психолог задает ряд вопросов, чередующихся с паузами. Это могут быть вопросы такого плана: «Что вы чувствовали в той ситуации?», «Что вам хотелось сделать?»).

А теперь давайте вернемся в настоящее время. Через призму своих воспоминаний бывает легче понять и разглядеть собственного ребенка. Я обозначу некоторые чувства, которые может испытывать ребенок, когда идет борьба с его упрямством, и если у вас возникнет желание добавить что-то к списку этих чувств, вы сможете это сделать. Часто дети воспринимают борьбу с их упрямым поведением как борьбу с ними самими, они могут чувствовать беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх (что-то еще?)... У ребенка в этот момент могут возникать разные желания: пошалить еще, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать, кричать и другие...

Грустная картина, и она дает еще одно подтверждение о бессмысленности борьбы с упрямством. Бессмысленности оттого, что в этой борьбе нет победителей, скорее есть пострадавшие стороны.

Давайте поговорим о том, какие шаги с нашей стороны могут способствовать переходу от противостояния к взаимопониманию.

Итак, если ребенок упорствует в своем нежелании делать что-либо, имеет смысл уточнить, расспросить, чего именно он не хочет. Доброжелательные вопросы со стороны взрослого дают ребенку возможность почувствовать, что его хотят понять, а это не что иное, как первый шаг к диалогу.

Чаще всего за «не хочу» прячутся либо какие-то опасения, страхи, либо желания ребенка. Если это опасения, то он, прежде всего нуждается в поддержке, и, получив ее, вероятно, сможет с помощью родителей преодолеть свое «не хочу», которое в этом случае скорее означает «не могу». Если страхи сильно выражены, то следует дать ребенку возможность не делать того, что вызывает такое серьезное затруднение. Подобное принятие и понимание усиливает в детях чувство защищенности и со временем приводит к ослаблению страхов, опасений.

Если за нежеланием делать что-то стоят какие-то другие желания, то надо понять, чего же хочет ребенок. Это непростая задача, поскольку, как уже упоминалось выше, детям сложно осознать свои желания, они часто ощущают их как неопределенное беспокойство, неудовлетворенность. Если ребенок говорит о своем желании, важно уточнить, действительно ли он хочет именно этого. Если ему сложно хоть как-то его сформулировать, то помогают прямые вопросы о том, чего он хочет, или предложение ребенку нескольких вариантов ответов на выбор, но не в утвердительной, а в вопросительной форме. Приведем пример подобного предложения: «Маша, ты сейчас хочешь послушать сказку, порисовать со мной, полепить из пластилина или что-то еще?» Этот вопрос задан в ситуации, когда девочка хочет что-то поделывать вместе с мамой, но не ясно, что именно, и ребенок капризничает, раздражается.

Обратите внимание на следующие моменты:

- набор предлагаемых вариантов формулируется в виде вопроса, а не утверждения или предложения;
- используется слово «сейчас», которое фокусирует внимание на желаниях, возникающих «здесь и теперь»;
- родитель не предлагает исчерпывающий список возможных желаний, а интересуется мнением ребенка («что-то еще?»);
- прояснение желаний — это не допрос с пристрастием, самый важный результат заключается в ощущении ребенка, что им интересуются, его хотят понять.

Если ребенок настаивает на своем желании, часто вопреки разумным доводам со стороны родителей, то *первый шаг* заключается в прояснении, чего же он хочет, в выяснении конкретных подробностей.

Когда становится понятно, чего же хочет ребенок, не торопитесь выполнять его желание или, напротив отговаривать его (такой соблазн тем сильнее, чем более нереалистично желание ребенка, а желания могут быть самыми разными, вплоть до абсолютно фантастических).

Следующий шаг — признание права ребенка на его желание. Обратите внимание, что признание права ребенка хотеть того, чего ему хочется, и соглашаться выполнять это желание — совершенно различные действия с совершенно различными последствиями. *{Как правило, родители не задумываются над этой разницей и не всегда сразу понимают ее. Психологу следует уделить внимание этому моменту и постараться достичь понимания.}*

Я хочу предложить вам еще один небольшой эксперимент, он поможет вам почувствовать это различие и понять, почему так важно признание права на желание. Я прошу вас подумать о каком-нибудь вашем желании. Важно чтобы оно было сильным, чем сильнее, тем лучше. Сильным и одновременно нереалистичным. Вы, как разумные взрослые люди, понимаете, что это невозможное желание. Удалось? Отлично! А теперь забудьте на время о том, что желание нереально, и сосредоточьтесь на сильном желании. Представьте его как можно более подробно, конкретно, возможно, вы увидите место, где оно исполняется! ощутите, как это происходит. Какое у вас при этом настроение, что вы чувствуете? А теперь закройте глаза и отнесите те слова, что я вам сейчас скажу, на свой счет, применительно именно вашему желанию. *(Очень важно, чтобы интонационно психолог удалось передать позитивно окрашенное отношение к возможным желаниям, которые представили себе родители.)* «Как замечательно, что у вас есть такое желание..», «Хорошо, что у вас есть такое желание», «Здорово, что вы этого хотите» и т.д.

После этого необходимо выяснить, какой эмоциональный отклик вызвала у клиента такая реакция психолога. *{Опыт практической работы показывает, что родители чаще всего говорят о следующих эмоционально окрашенных состояниях: «облегчение оттого, что поняли, что не восприняли желание как нелепое»; «радость, спокойствие», «легкость на душе», «очень приятное, светлое чувство», «дружеское расположение», «чувствую, что не одинока, что меня понимают», «уважение к себе и симпатию к вам».* Обратите внимание: когда мы чувствуем, что кто-то признает наше право на то или иное желание, то на первый план выступает состояние радости, легкости, а также возникает или усиливается расположенность к диалогу, сотрудничеству. Опираясь на свой опыт, нам, взрослым, бывает легче понять ценность принятия, признания права на желания для ребенка.

Когда желание ребенка обозначено, конкретизировано, когда родитель обозначил свое принятие этого желания и права ребенка на него, становится возможным конструктивное обсуждение его реализации.

Может быть, в процессе диалога обнаружится, что желание ребенка вполне реалистично, а у вас возникнет заинтересованность в его реализации, так как вы поймете, в чем значимость этого желания для ребенка, и перестанете воспринимать его как прихоть или каприз.

Даже если исполнить желание ребенка в том виде, как он себе это представляет, сложно, это, может быть, реально сделать в модифицированном виде. Состояние ребенка вполне располагает к конструктивному обсуждению вариантов воплощения его желания, при этом имеет смысл обсуждать с ним и то, что нужно сделать ему и вам, чтобы желание исполнилось.

Иногда желание вполне реалистично, но выполнить его можно не сразу, а только через некоторое время. В этом случае надо поговорить о том, когда это будет возможно, обсуждая не абстрактное «потом, когда-нибудь», а вполне конкретное «когда». При этом имеет смысл предложить в ситуации

«сейчас» замещающую деятельность, интересную для ребенка. Важно, чтобы, определяя конкретное «когда», вы учитывали свой реальный потенциал, так как нарушение договоренности с вашей стороны может привести к возникновению или усилению недоверия со стороны ребенка к вашим словам.

Конечно, существуют невозможные желания (сложно превратить зиму в лето, достать луну с неба). Не все подвластно нам в реальности, но мы все можем делать в стране фантазии. Предложить ребенку помечтать о его желании, эмоционально прожить его, представить, как бы это могло быть, — действенный способ удовлетворения желания в воображении. Иногда это доставляет детям не меньше удовольствия, чем реализация желания в действительности.

Это далеко не полный перечень приемов, используемых на этапе конструктивного обсуждения с ребенком возможностей реализации его желаний. Можно только сказать: «Или что-то еще...».

Что значит «быть чувствительным к миру ребенка»? Это значит давать работу глазам и ушам, то есть видеть ребенка, слышать, что и как он говорит. При всей банальности и очевидности этой фразы в реальном взаимодействии с нашими детьми у нас значительно расширяются возможности для того, чтобы строить отношения с ними на основе взаимопонимания.