В стране «НЕХОЧУХ»

 Упрямство: от противостояния к взаимопониманию

Как правило, каждый из нас вкладывает свое понимание такого на первый взгляд понятного всем слова «упрямство».

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. Иногда мы смешиваем понятия целеустремленности и упрямства. И в этом случае своими реакциями и действиями существенно затрудняем развитие инициативности, самостоятельности ребенка, а эти качества согласитесь, очень 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 злить, раздражать, обижать и огорчать. Особенно вероятно возникновение такого рода чувств, когда дети в своей настойчивости и «упертости» не считаются ни с интересами, ни с возможностями взрослых, ни с требованиями (например, на улице холодно, а ребенок категорически не хочет одевать шапку).

Таким образом, степень упорства ребенка в настаивании на своем может быть разной, а взрослые в силу своего эмоционального состояния (усталый, раздраженный или доброжелательный и отдохнувший), по-разному воспринимают поведение своих детей, требования ситуации могут существенно различаться, и, однако, можно выделить характеристики, свойственные упрямству. Упрямому поведению присущи категоричность, нежелание слышать и понимать другого человека, считаться с его 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 развитии детей существуют возрастные периоды, когда желание настаивать на своем, делать наперекор другим (особенно взрослым) усиливается. Это связано прежде всего с 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.
Все дети проходят через периоды возрастных кризисов, но у одних они протекают в мягкой форме и довольно быстро. Чаще всего это наблюдается 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 хотелось пойти больше: в кино, в зоопарк или погулять в парке?». Другие же переживают их остро, бурно, с сильным обострением отношений с родителями, причем процесс этот может затянуться на долгое время. С одной стороны, это связано с особенностями самого ребенка, а с другой стороны, с особенностями взаимоотношений с родителями.

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенным к родителям. В этом случае оно выступает, как средство мести, когда ребенок поступает вопреки, «назло» взрослым. Такое поведение может свидетельствовать об имеющемся кризисе в детско-родительских отношениях.

Упрямство - единственная 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, что хочет ребенок что ему нравится или, напротив, что ему не нравится, то ему проще научится понимать себя и подавать понятные сигналы окружающим.

Зачастую, жалобы родителей на детское упрямство наполнены сильными эмоциональными реакциями, мешающими спокойно проанализировать ситуацию, найти какое-либо здравое разумное решение. Что же делает эти ситуации субъективно сложными для взрослых, и особенно для родителей? Возможно, что в детском упрямстве многие взрослые усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозу своему авторитету в глазах ребенка.
Именно это обстоятельство подогревает желание взрослых бороться с упрямством. Не разбираться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом, не пытаться понять, что в собственном поведении может провоцировать противостояние ребенка, а направить все силы на победу над упрямством. Упорно стремясь доказать свою компетентность, настаивая на своем, взрослые проявляют то же самое упрямство. Таким образом, получается замкнутый круг, где упрямое поведение одного человека порождает и поддерживает подобные реакции у другого. Упрямство собственных детей может задевать их настолько сильно, что в той или иной степени будет способствовать нарушению контакта с детьми и следованию деструктивным воспитательным тактикам и стратегиям.
Увлекшись борьбой с упрямством, родитель перестает видеть ребенка, он видит только цель, которую ставит перед собой: «Доказать, что я сильнее (умнее, старше и т.п.)», «Заставить ребенка понять, что родителей надо слушаться», «Доказать себе (родственникам и прочим окружающим), что я компетентный родитель и справляюсь с ребенком» — вот только некоторые примеры возможных целей, которые превращают ребенка в средство их достижения. Так или иначе, но ребенок чаще всего фигурирует в качестве неудобного объекта. Как уже говорилось выше, родители чаще настроены на борьбу с упрямством ребенка, а иногда и с ним самим. В этом случае они, как правило, не имеют представления о том, что чувствует ребенок, когда его заставляют что-то делать, борются с его упрямством. Ребенок же может чувствовать беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх. У него могут возникать желания пошалить еще, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать и т.д.
Давайте поговорим о том, какие шаги с нашей стороны могут способствовать переходу от противостояния к взаимопониманию.

**Схема действий «От противостояния к взаимопониманию: основные шаги»**



В случае настойчивого «не хочу» ребенка: следует уточнить, чего же он не хочет и почему. Это важный шаг в переходе от противостояния к диалогу. Доброжелательные вопросы родителей дают ребенку возможность почувствовать, что его хотят понять.
Чаще всего за «не хочу» прячутся либо опасения, страхи, либо желания. Если это опасения, то ребенок, прежде всего, нуждается в поддержке и, получив ее, возможно, сможет с помощью родителей преодолеть свое «не хочу», которое в этом случае скорее наполнено смыслом «не могу». Если страхи сильно выражены, то бывает важно 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 стоят какие-то желания, то важно понять, чего же хочет ребенок. Это непростая задача, так как детям трудно осознать свои желания, часто они ощущают их как недифференцированное беспокойство, неудовлетворенность. Если желания обозначаются ребенком, важно уточнить, хочет ли он именно этого. Если ему сложно хоть как-то сформулировать свои стремления, то помогают как прямые вопросы о том, чего он хочет, так и предложение нескольких вариантов на выбор, но тоже не в утвердительном, а в вопросительном ключе.
Обратите внимание на следующие моменты:

- набор предлагающих вариантов формулируется в виде вопроса, а не утверждения или предложения;

- используется слово «сейчас», фокусирующее внимание на поиске желаний в ситуации «здесь и теперь»;

- родитель предлагает не исчерпывающий список возможных желаний, а интересуется мнением ребенка (что - то еще);

- прояснение желаний - это не допрос с пристрастием. Самый важный результат: ребенок осознает, что им интересуются и его хотят понять;

Когда становится понятно, чего же хочет ребенок, важно не торопиться выполнять его желание или, напротив, отговаривать (такой соблазн тем сильнее, чем более нереально желание ребенка, а желания могут быть разными, вплоть до самых фантастических).
Следующий шаг — признание права ребенка на его желание. Часто такое признание вызывает сопротивление родителей. Они высказывают опасения, что это не что иное, как баловство, что потакание всем желаниям ни к чему хорошему не приведет и т.д.
Признавать право ребенка хотеть того, чего ему хочется, и соглашаться выполнить это желание — совершенно различные действия с различными последствиями. Но, как правило, родители не задумываются над этой разницей и не всегда сразу понимают ее желания

. Когда желание ребенка прояснено, конкретизировано, когда родитель обозначил свое принятие этого желания и право ребенка на него, возможно конструктивное обсуждение возможностей его реализации.
Может быть, в процессе диалога обнаружится, что желание ребенка вполне реально, а у родителя возникнет заинтересованность в его реализации.
Может быть, реализация желания в том виде, как это представляет себе ребенок, сложна или невозможна, но реальна в модифицированном виде. Состояние ребенка вполне располагает к конструктивному обсуждению с ним возможных вариантов воплощения этого желания, при этом имеет смысл обсуждать с ним и то, что нужно сделать ему и родителям, чтобы желание воплотилось.
Может быть, желание можно выполнить не сразу, а только через некоторое время. В этом случае надо обсудить, когда это возможно, говоря о вполне конкретном времени. При этом имеет смысл предложить ребенку в ситуации «сейчас» замещающую деятельность, интересную для него. Важно, чтобы родители, определяя конкретные сроки, учитывали свои возможности, так как нарушение договоренности с их стороны может привести к возникновению или усилению недоверия ребенка к их словам.
Существуют желания, которые вряд ли вообще кто-то может выполнить. Мы не все можем делать в реальности, но можем сделать это в стране фантазии. Предложение ребенку помечтать о его желании, представить, что было бы при его исполнении, эмоционально прожить с ним его мечту — это действенный способ удовлетворения желания в воображении. Иногда это доставляет детям не меньшее удовольствие, чем реализация их желания в действительности.
Это далеко не полный перечень того, какие приемы можно использовать на этапе конструктивного обсуждения с ребенком возможностей реализации его желания.

Что значит «быть чувствительным к миру ребенка»? Это значит дать 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.
 **Мира в семье!**

 С уважением. Психолог В.А. :)