

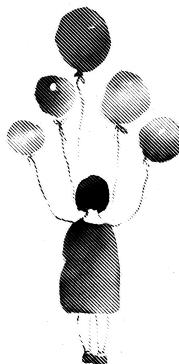
**С А М Ы Е  
НУЖНЫЕ КНИГИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Роберт Дж. Маккензи

# упрямый ребенок

КАК УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО



Москва  
2015

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

© 2001 by Robert J. MacKenzie

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 Н. Дмитриевой

**Маккензи, Роберт Дж.**

M15 Упрямый ребенок : как установить границы доволен-  
ного / Роберт Дж. Маккензи ; [пер. с англ. Э. Мельник]. —  
Москва : Эксмо, 2015. — 352 с. : ил. — (Психология. Самые  
нужные книги для родителей).

ISBN 978-5-04-119882-4

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 упрямца четкие границы доволенного (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

ISBN 978-5-04-119882-4

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2015

*Эта книга посвящается двум моим замечательным сыновьям, Скотту и Йэну, которые помогали 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
<b>6. КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОЮ МЫСЛЬ СЛОВАМИ.....</b>	<b>176</b>
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
<b>7. КАК ПРЕКРАТИТЬ БОРЬБУ ЗА ВЛАСТЬ, НЕ ДАВ ЕЙ НАЧАТЬСЯ .....</b>	<b>186</b>
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 – остыдите их .....	206
Если грань переступили вы – извинитесь!.....	209
Не относите проступки на свой счет .....	212
Подводим итоги .....	213
<b>8. КАК ЯСНО ВЫРАЗИТЬ СВОИ НАМЕРЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМИ..</b>	<b>215</b>
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
<b>9. КАК МОТИВИРОВАТЬ УПРЯМОГО РЕБЕНКА .....</b>	<b>269</b>
Мотивация и установление границ.....	269
Негативные сообщения порождают сопротивление.....	271
Позитивные сообщения побуждают к послушанию .....	276
Подводим итоги .....	284
<b>10. ПРЕПОДАВАНИЕ НАВЫКОВ: ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ</b>	
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
<b>11. ИЗМЕНЕНИЯ: МОГУТ ЛИ ОНИ ПРОИЗОЙТИ ДОСТАТОЧНО БЫСТРО? .....</b>	<b>316</b>
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