

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Д55

Dr. James Dobson
NEW STRONG-WILLED CHILD

Copyright © 1978, 2004 by Dr. James Dobson
Originally published in English in the U.S.A.

Добсон, Джеймс.
Д55 **Мой маленький бунтарь. Как воспитывать ребенка «с характером» / Джеймс Добсон. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).**

ISBN 978-5-04-095042-3

Профессор педиатрии и психолог Джеймс Добсон спешит успокоить родителей так называемых «трудных», непослушных и неуправляемых детей — характер вашего малыша не наказание, а настоящий подарок. Добсон на примере многолетней работы с семьями объясняет, как воспитывать таких детей-бунтарей правильно — развивая их сильные стороны и направляя энергию в нужное русло. Пусть в детстве с ними нелегко, но благодаря любящим и терпеливым родителям именно такие дети вырастают успешными, самостоятельными и счастливыми взрослыми.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-095042-3

© Елена Колосова, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- чем дети-бунтари отличаются от обычных детей
- как быть авторитетом для ребенка, который не признает власть
- почему дети-бунтари успешны во взрослой жизни
- можно ли наказывать ребенка, не травмируя его и себя
- как воспитывать братьев и сестер с разными характерами

Эта книга с любовью посвящается моей покойной матери, обладавшей глубоким даром понимания детей. Она подсознательно чувствовала, что такое дисциплина, и научила меня многому из того, о чем рассказано здесь. Она совершила поистине невозможное, воспитав меня таким, каков я есть. Меня ставит в тупик только один вопрос: почему моя непоколебимая мама стала такой снисходительной, как только мы сделали ее бабушкой?

Оглавление

Предисловие	10
Глава 1. НЕУКРОТИМАЯ СИЛА ВОЛИ	17
Глава 2. ИСТОРИИ МАТЕРЕЙ	35
Глава 3. ПОЧЕМУ ОНИ ТАКИЕ?	67
Глава 4. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛИ	88
Глава 5. ЗАЩИЩАЯ ДУХ	111
Глава 6. САМАЯ ТИПИЧНАЯ ОШИБКА	128
Глава 7. ДИСЦИПЛИНА И ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА	150
Глава 8. ТЕЛЕСНЫЕ НАКАЗАНИЯ И РЕБЕНОК-БУНТАРЬ ...	186
Глава 9. ОЗЛОБЛЕННЫЕ БРАТЬЯ И НЕДОВОЛЬНЫЕ СЕСТРЫ	216
Глава 10. ПОДРОСТОК-БУНТАРЬ	234
Глава 11. ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ	289
Глава 12. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ПОДДЕРЖКИ	316
Примечания	330

ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1978 году, перед тем как вышло первое издание книги «Мой маленький бунтарь», в моей карьере произошли серьезные перемены. Я оставил профессорский пост на медицинском факультете Южно-Калифорнийского университета, где несколько лет был доцентом кафедры клинической педиатрии. Это решение стало результатом моей растущей тревоги о том, что институт семьи разрушается быстрыми темпами. Я понимал, что должен этому помешать. Поэтому я оставил свое насиженное гнездышко ради скромного, практически не приносящего прибыли проекта под названием «Семья в центре внимания» и дал старт радиопрограмме, поначалу транслируемой на тридцати четырех станциях. Честно говоря, я не был уверен, зазвонит ли когда-нибудь мой телефон.

Сегодня, спустя более тридцати лет, программу и ее версии ежедневно слушают 220 миллионов человек на 7300 радиостанциях в 160 странах мира. Ее штат состоит из 850 сотрудников, убежденных в важности сохранения семьи. Ежемесячно свыше 200 тысяч слушателей и читателей звонят и пишут нам; многие спрашивают, как воспитать здоровых и уравновешенных детей. Я встречаю матерей и отцов, чья судьба волновала нас на протяжении всех этих лет, — одни улыбаются и рассказывают о своих

детях, у других слезы на глазах. Многие благодарят за то, что мы помогли им вырастить детей. Это приносит мне самое большое удовлетворение, и личное, и профессиональное.

Одним из проектов, за который я принялся сразу после ухода из университета, было первое издание этой книги. Как видно из названия, в ней рассматриваются доминантные черты характера мальчиков и девочек и то, что влияет на их поступки. Особый интерес для меня представляет характеристика, которую я называю «прочность воли».

Кажется, некоторые дети уже родились добродушными и покладистыми, и процесс воспитания приносит им радость. В грудном возрасте они редко капризничают, со второй недели спят не просыпаясь всю ночь и гуляют с бабушками и дедушками. Они улыбаются, когда им меняют подгузники, и спокойно ждут запоздавшего кормления. Никто из них не срыгивает по дороге в церковь. Став старше, они обожают поддерживать порядок в своей комнате и с огромным удовольствием делают уроки. Таких суперпокладистых детей мало, но они все же встречаются в некоторых семьях (хотя, увы, не у нас).

По той же неизвестной причине, по которой одни дети бывают покладистыми от природы, другие как будто бросают миру вызов еще в утробе. Они рождаются чуть ли не с сигарой во рту, пронзительным криком выражают недовольство температурой в родовой палате, некомпетентностью медицинского персонала и тем, как врачи руководят процессом. Задолго до рождения детей-бунтарей их мамочки чувствуют: что-то не то творится внутри, словно их чада вырезают свои инициалы на стенках матки. В младенчестве такие дети бурно протестуют, если питание запаздывает, и требуют, чтобы их целый день носили на руках. Три часа ночи у них любимое время для игр. Научившись

ходить, они сопротивляются любой форме принуждения. Самое большое удовольствие для них — разрисовать ковер маминой косметикой или попытаться спустить кота в унитаз. Расстроены родители не могут понять, где они допустили ошибку и почему их растущее чадо ведет себя так. Им срочно нужен совет: что делать дальше?

Это стало темой моей книги в 1978 году. С тех пор прошли годы, и безжалостные дети, о которых я писал, совершили увлекательное путешествие из младенчества в подростковый возраст и далее, во взрослую жизнь. У большинства из них сейчас свои дети с характером — что, если задуматься, довольно смешно. В детстве они изрядно попортили родителям жизнь, но, как говорят, не плюй в колодец. Новоиспеченные мамочки и папочки теперь получают свое — их деткам прекрасно удается поиграть у них на нервах. Те родители, которым была адресована моя первая книга, наверняка теперь стали либеральными бабушками и дедушками, как и моя мама после рождения внуков. Так, от поколения к поколению, повторяется жизненный цикл, где каждый член семьи играет условленную роль, как будто абсолютно новую, но в действительности уходящую корнями в античную древность.

Поэтому я с удовольствием возвращаюсь к теме, волновавшей меня всю жизнь. Почти три миллиона экземпляров книги «Мой маленький бунтарь» разошлись на десятках языков по всему миру. Недавно мне стало ясно, что пора переработать текст. Появилось много новой информации с тех пор, как я впервые изложил свои мысли на бумаге (да, именно на бумаге — я писал первую рукопись карандашами на желтых блокнотных листах, которые потом склеивал в десятиметровые свитки. По непонятным причинам я не печатал на компьютере почти до конца XX столетия).

Почему же потребовалось переписать книгу более чем двадцать пять лет спустя? Нет, не потому, что природа детей изменилась с семидесятых годов прошлого века. Дети есть дети и всегда ими будут. Но научное понимание врожденного темперамента маленьких людей сейчас намного глубже, чем это было два или три десятилетия назад. Некоторые недавние открытия обязаны глубоким исследованиям в области развития детей, и я поделюсь с вами их заключениями.

Например, когда я впервые сел писать об этом, исследование синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), или просто «ги-

Награды за хорошую работу по воспитанию стоят вложенных в нее крови, пота и слез.

перактивности», как это тогда называлось, находилось только в начальной стадии. В те дни было мало известно о синдроме и еще меньше — о том, что с ним делать. С новыми данными об этом и о других факторах развития пришло время изменить наш взгляд на детей с характером и на то, как их лучше воспитывать. Прошедшие годы вовсе не опровергают мой основной труд, а, наоборот, подтверждают принципы, которые я описывал, будучи начинающим психологом и преподавателем.

Другая причина, по которой я решил пересмотреть «Моего маленького бунтаря», заключается в том, что у меня появился богатый опыт работы с семьями. Кроме того, необходимо сравнить успешные и неудачные подходы к проблеме. В новом издании я привожу старые и новые методики в надежде, что они помогут и поддержат не только сегодняшних, но и завтрашних родителей. Кто знает? Может, буйные мальчишки и девчонки в далеком будущем прочтут эти строки, отчаянно ища совета в том, как воспитывать собственных непослушных малюток. Я надеюсь на это.

Воспитание — сложная задача, особенно в наше время, когда идет напряженная борьба общества и родителей за сердца и умы детей. Для этого требуется мудрость Соломона и решительность олимпийского чемпиона. Общеизвестно, что этот труд со стороны выглядит намного легче, чем на самом деле. Самонадеянные родители, особенно те, кто впервые столкнулся с этой ответственностью, напоминают мне человека, наблюдающего за игрой в гольф в первый раз. Он думает: *«Все просто. Нужно только выбить тот маленький белый мяч в направлении флага»*. Потом он подходит к колышку, замахивается клюшкой и отправляет «маленький белый мяч» на девять футов левее. *«Может быть, — говорит он себе, — я должен резче замахиваться. Так делает профессионал»*. Но чем резче он ударяет по мячу, тем грубее играет.

То же самое происходит с растущим ребенком. Родителей упрямых детей повсюду ожидают ловушки и препятствия. Этим мамам и папам нужен «хорошо спроектированный» игровой план для неизбежных сражений, которые ждут их дома. Без такого плана им придется брести к цели путем проб и ошибок.

Вот пример из жизни моего друга, работавшего в молодости экскурсионным пилотом. Однажды он возвращался на базу в маленький сельский аэропорт на своем одномоторном самолете. К несчастью, он долго ждал разрешения на взлет и добрался до места, когда солнце уже спряталось за гору. К тому моменту, когда он развернул самолет, чтобы приземлиться, посадочная полоса скрылась в тумане. Не было ни огней, освещающих полосу, ни дежурного в аэропорту. Мой друг сделал еще один круг над полем в попытке приземлиться, и тут наступила кромешная темнота. Два жутких часа он кружил в ночи, понимая, что его ждет неминуемая гибель, как только в самолете закончится

горючее. И когда его уже охватила паника, свершилось чудо. Кто-то на земле услышал гул мотора самолета и догадался о его проблеме. Этот добрый человек стал ездить взад-вперед на машине, показывая моему другу расположение взлетно-посадочной полосы, а потом освещал ее светом фар с дальнего конца поля, пока самолет приземлялся.

Я вспоминаю эту историю, когда приземляюсь по ночам на коммерческих самолетах. Глядя вперед, я вижу вдоль взлетно-посадочной полосы зеленые огни, указывающие командиру экипажа, куда направлять самолет. Если он останется между освещенными границами, все будет хорошо. Несчастье таится слева и справа от них.

Так же обстоит дело и с нелегкой задачей воспитания ребенка. Родителям нужны сигнальные огни — надежные знаки, которые высвечивают безопасную зону. Два направляющих принципа гениально просты: это — *любовь* и *контроль*. Если родители понимают и правильно применяют их, то взаимоотношения с детьми, скорее всего, сложатся здоровыми, несмотря на неизбежные ошибки и промахи.

Но будьте осторожны! Часто бывает трудно сохранить равновесие в любви и контроле, когда дело касается настырных детей. Существует соблазн перекося в одну из сторон: доведенного до белого каления гнева и деспотичности или вседозволенности и свободы поведения. Почему? Потому что постоянные битвы, в которые бросаются эти дети-смутьяны, делают из родителей горлопанов и тиранов или приводят к тому, что ребенку разрешают руководить взрослыми. Для детей опасность таится по обе стороны «полосы». Так или иначе, если родительский самолет

От поколения к поколению повторяется жизненный цикл, где каждый член семьи играет условленную роль.

терпит крушение, он врежется в кукурузное поле с непредсказуемыми последствиями. Мы обсудим это в книге.

Цель книг — и первой, и второй — обеспечить сейчас и в будущем понимание, способствующее грамотному отцовству и материнству. Мы особо разберем вопрос дисциплины для маленьких бунтарей, трудно поддающихся воспитанию.

Награды за хорошую работу по воспитанию стоят вложенных в нее крови, пота и слез. Мои дети уже взрослые, и то, кем они стали, — главное достижение моей жизни. Я расскажу об этом позже.

Ну что ж, начнем. Надеюсь, эта книга поможет осветить полосу для родителей, которые пытаются указать детям путь на темной дороге.

Джеймс Добсон, доктор философии

Глава 1

Неукротимая сила воли

Было время, когда семейство Добсонов состояло из матери, отца, мальчика, девочки, хомячка, попугайчика, одинокой золотой рыбки и двух котов-неврастеников. Мы все жили в относительной гармонии, минимально соперничая и конфликтуя. Но был еще один член семьи, не такой приятный и уживчивый. Я говорю о Зигмунде Фрейде, или Сигги, — упрямом, весом более пяти килограммов псе породы такса, который свято верил, что он главный. Я слышал, что все таксы склонны к независимости, но Сигги был отъявленным революционером. Он не был испорченным или злым, он просто хотел всем управлять. Мы (он и я) боролись за власть на протяжении всей его жизни.

Сигги был не только упрямым, но и самым ленивым в семье. В холодное утро он не приносил в дом газеты с улицы, отказывался бегать за мячом, брошенным детьми, и не гонял сусликов из сада. Он не делал ничего из того, что умеет большинство воспитанных собак. Увы, Зигмунд не проявил интереса ни к одной из самообразовательных программ, которые я придумал для него. Он вполне довольствовался тем, что проводил свои дни, орошая, обнюхивая и облаивая все, что двигалось.