

**Учимся понимать
темперамент своего
ребенка**

Учимся понимать темперамент своего ребенка

Ваш ребенок родился с явно выраженной индивидуальностью и своим подходом к миру. Одной из ваших важнейших задач как родителя является необходимость научиться понимать, что собой представляет ваш ребенок. Чем лучше вы будете понимать, что заставляет вашего ребенка вести себя должным образом, тем в большей степени вы сможете развивать его уникальные таланты. Одна из возможностей узнать, что делает вашего ребенка особенным, состоит в понимании его индивидуального стиля или темперамента.

Важно также помнить, что детям нужны родители не для того, чтобы стать совершенными. Де-

тям нужны родители, которые их любят и искренне хотят знать, что составляет их уникальность, а также как лучше всего помогать им в процессе их роста и развития. Будучи родителями, вы обучаетесь и развиваетесь вместе со своим ребенком.

Темперамент и развитие — вещи разные. Например, практически все малыши в возрасте от 9 до 18 месяцев, а не только "тихие", проявляют робость и беспокойство в присутствии посторонних людей. Однако вероятность больше, что такой "тихий" ребенок будет более робким в присутствии незнакомых людей. И совсем необязательно, что он перерастет такую реакцию к незнакомым людям.

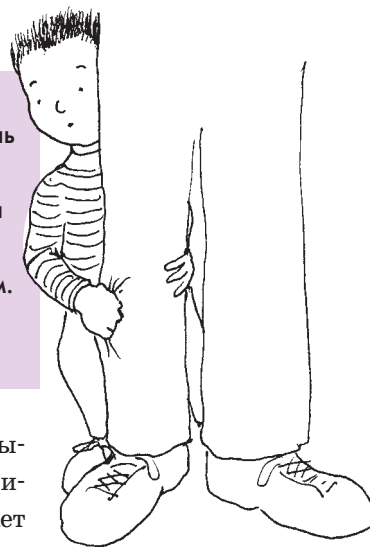
Давайте рассмотрим различия между тремя малышами в возрасте около трех лет — Светланой, Алешей и Сашей — в то время, когда они входят в парк, в котором много маленьких детей. Одни дети строят замки из песка в песочнице. Другие качаются на качелях, третьи нашли большой мяч, который они гоняют по кругу.

Светлана входит, держа за руку свою маму. Как только она видит замок из песка, она бежит к нему, чтобы присоединиться к этой игре. Она берет лопатку и начинает строить часть замка. Она говорит другим детям: "Давайте сделаем его большим-большим".

Светлану и других похожих на нее детей часто называют гибкими, умеющими адаптироваться. Они без труда приспосабливаются к новым ситуациям и новым людям. Они легко переходят от одних занятий к другим, и про них часто говорят, что они "принимают то, что происходит", "движутся с потоком".



Алеша долго держится за ногу своего отца и отказывается отойти от него. Он смотрит и оценивает все, происходящее вокруг него. Ему очень хочется увидеть, кто играет с мячом. Он делает несколько шагов, чтобы лучше все увидеть. Затем очень быстро он возвращается к отцу и снова держится за его ногу. Несколько минут спустя он становится менее напряженным. Вскоре он просит отца подойти поближе к играющим детям. Он отпускает его ногу и, сначала робко, начинает бегать за мячом, используя свои все более скоординированные навыки моторики.



Дети, демонстрирующие такое поведение, считаются вдумчивыми и осторожными, особенно когда они находятся в незнакомой ситуации. Иногда у них возникает много страхов. Им часто бывает трудно переходить от одного занятия к другому и требуется значительная поддержка и время для того, чтобы начать ощущать себя комфортно и в безопасности.

Саша вбегает в парк, оставив позади свою бабушку. Не теряя времени, он быстро бежит к детскому гимнастическому снаряду в виде перекладин. Видя там много других детей, он проталкивается вперед, чтобы без очереди спуститься вниз по горке. Его громкий смех пугает меньшего ребенка, который начинает плакать.



Такие дети как Саша характеризуются как "взрывные" и энергичные. Они с большой страстью и напором относятся к тому, что им нравится, и что они хотят делать. Им трудно контролировать свои эмоции и сильные чувства. Они прыгают от радости, когда чем-то довольны, и громко протестуют в случае недовольства.

Поведение Светланы, Алеша и Саши в жизни не вызывало удивления у взрослых, которые их воспитывали. Вопрос, который мы можем изучить поглубже, состоит в том, что можно сделать, чтобы облегчить жизнь? Как родители могут наилучшим образом приспособиться к этим различным видам личности и помочь им?

Что такое темперамент?

- Темперамент характеризует личность каждого человека и его наиболее последовательные реакции на окружающий его мир.
- Мы все рождаемся с определенным темпераментом. Его наличие очевидно даже у младенцев и проявляется в их реакции на окружающих их людей и предметы.
- Мы не можем выбирать темперамент ни себе, ни своему ребенку.
- Каждому из нас присущ широкий диапазон особенностей темперамента.
- Ни один темперамент или черта характера не являются лучше других или самыми лучшими. Каждая черта характера имеет как положительные, так и отрицательные свойства.

Почему для родителей важно задумываться о темпераменте?

Понимание особенностей темперамента поможет вам увидеть мир глазами своего ребенка. Это поможет вам предвидеть сложные ситуации и предотвращать стрессовые события и взаимодействия.

Вам как родителям будет также полезно понимать свой собственный темперамент. Например, понимание того, в чем ваш темперамент совпадает или расходится с темпераментом вашего ребенка, поможет вам предвидеть возможные конфликтные области и найти пути достижения согласия. Вы обретаете способность увидеть, является ли ваша реакция на своего ребенка в большей степени отражением вашего собственного темперамента, чем поведения вашего ребенка, и в каких случаях это происходит. Это позволит вам реагировать таким образом, чтобы ваше поведение было бы более действенным и подходящим. Определить свой темперамент и темперамент своего ребенка можно, анализируя, как вы и ваш ребенок типичным образом реагируете на различные ситуации. Приводимый далее перечень поможет вам сравнить свой собственный темперамент с темпераментом своего ребенка.

Не существует какого-то одного безупречного темперамента. Ни одна из особенностей, отраженных в этом перечне, не является чисто отрицательной или чисто положительной. Скорее можно сказать, что каждой из них присущи положительные и отрицательные характеристики. Такие черты могут формироваться у ребенка по мере его роста. Именно комбинация этих характеристик и интенсивность каждой из них определяет наш темперамент и делает каждого из нас — и родителей, и ребенка — уникальными.

Сходства и различия: перечень особенностей темперамента

Этот перечень призван помочь вам понять различия и сходства вашего собственного темперамента и темперамента вашего ребенка. Ознакомьтесь с каждым параметром и подумайте о своей реакции. Затем подумайте о реакции своего ребенка в аналогичной ситуации. Отметьте на каждой шкале свою возможную реакцию и возможную реакцию своего ребенка. Используйте для себя и своего ребенка различные цвета или разные символы (например, обводите свой показатель кружком, а показатель своего ребенка - квадратиком).

Интенсивность реакции

Младенец/ребенок. Одни дети ведут себя спокойно в большинстве ситуаций. Другие на все реагируют громко, долго и энергично. Некоторые дети мгновенно реагируют на любой дискомфорт. Другие дают вам понять о том, что они испытывают неудобство, гораздо более сдержанно.

Родитель. Реакция некоторых взрослых людей на многие ситуации является очень ярко выраженной и активной. Когда они сердятся, они кричат, размахивают руками; когда им весело, они громко и долго смеются. Насколько сильны ваши эмоциональные реакции?

Слабая 1 2 3 4 5 Интенсивная

Настойчивость

Младенец/ребенок. Одни дети могут часами строить башни из кубиков, продолжая это занятие, даже если башни постоянно падают. Они будут настойчиво продолжать заниматься чем-то одним, исключая любые другие занятия. Внимание других детей является менее сконцентрированным. Их привлекает все, что происходит вокруг.

Родитель. Некоторые люди могут сосредоточиться на задаче, несмотря на то, что вокруг них может происходить что-то, отвлекающее их внимание. Они могут успешно работать в офисе, где звучит музыка. Они способны сосредоточиться на выполнении одной задачи до ее завершения. Других людей отвлекают даже малейшие помехи. Для того чтобы что-то сделать, они нуждаются в спокойном месте. Это помогает им сосредоточиться. Насколько вы настойчивы при выполнении какой-либо задачи?

Легко отвлечь 1 2 3 4 5 Большая сосредоточенность

Регулярность

Младенец/ребенок. Кажется, что у некоторых детей есть внутренний будильник. Они просыпаются в одно и то же время, едят по графику и вовремя ложатся спать. Они также осознают свои собственные потребности: "Сейчас я устал". Для других графика вообще не существует. Жизнь может существенно изменяться каждый день. Ребенок может спать два раза в день сегодня и ни разу завтра. Трудно предсказать, что и когда произойдет. Насколько важными являются регулярность и постоянный режим для вашего ребенка?

Родитель. Некоторым людям необходимо есть, спать и жить строго по графику. Изменение режима — какое-то неожиданное дело рано утром или приключение поздней ночью — для таких людей могут сделать следующий день тяжелым. Другим людям нет необходимости соблюдать какую-то регулярность. Они едят и спят по собственному усмотрению. Насколько важен повседневный режим для вас?

Встроенные внутренние часы 1 2 3 4 5 Регулярность не важна

Чувствительность

Младенец/ребенок. Некоторых детей беспокоят яркий свет, громкий шум, мокрая или грубая одежда, а также холодная вода. Другие же на все это не обращают никакого внимания. Насколько чувствительным является ваш ребенок к тому, что его окружает? Как он реагирует на текстуру вещей, вкус или звук?

Родитель. Одних взрослых людей беспокоит даже легкий запах или шум работающего холодильника. Другие могут спать во время шторма и не замечают запахов или звуков в окружающей обстановке. Насколько вы чувствительны? Какова ваша реакция на внешние раздражители?

Вообще не чувствителен 1 2 3 4 5 Очень чувствителен

Адаптируемость

Младенец/ребенок. Одни дети легко справляются с изменениями. Других беспокоят даже незначительные изменения. Что-то неожиданное может вызвать плач и расстроить их. Создается впечатление, что их расстраивает все новое — пища, люди и вещи. Как ваш ребенок адаптируется к изменениям?

Родитель. Одни люди просто "принимают то, что происходит", "движутся с потоком"; им кажется интересным, если происходит изменение планов или графиков. Другим трудно смириться даже с незначительными изменениями. Их выбивает из колеи, если им приходится ехать не в то место, в которое они планировали, или если они опаздывают на автобус. Как вы адаптируетесь к изменениям?

Изменения неприятны 1 2 3 4 5 Изменения легко принимаются

Энергичность или активность

Младенец/ребенок. Энергичные дети находятся в постоянном движении, даже когда сидят у вас на руках. В отличие от них, "тихие" дети двигаются гораздо меньше, а когда двигаются, то медленно. Они с удовольствием спокойно сидят на полу или читают книгу. Насколько энергичен ваш ребенок?

Родитель. Одним людям необходимо постоянно двигаться. Часто они покачивают ногой или ходят взад-вперед, разговаривая по телефону. Им трудно просто спокойно сидеть. Другим нравится просто спокойно сидеть, глядя на окружающих и слушая их. Насколько энергичны вы?

Постоянно в движении 1 2 3 4 5 Спокойный, тихий

Первая реакция

Младенец/ребенок. Одни дети реагируют на все новое — новую пищу, нового человека — с большим интересом и удовольствием. Другим может потребоваться больше времени на принятие нового. Они могут заплакать или затаиться, и им может потребоваться какое-то время для того, чтобы принять что-то новое. Как реагирует на все новое ваш ребенок?

Родитель. Одни люди без труда воспринимают новые ситуации. Они любят встречаться с новыми людьми и с нетерпением ждут новой работы, нового отпуска или любой другой ситуации. Другим требуется больше времени, чтобы "разогреться" — привыкнуть к новой идее, ситуации или человеку. Им может быть трудно встречаться с новыми людьми или ехать в новое место. Как реагируете на новую ситуацию вы?

Медленно "разогревается" 1 2 3 4 5 Активный участник

Настроение

Младенец/ребенок. Одни младенцы и дети постарше довольны большую часть времени. Они часто улыбаются, быстро заводят друзей и отличаются позитивным отношением ко всему. Другие дети смотрят на жизнь очень серьезно. У третьих настроение меняется редко. Их поведение является более нейтральным, а реакции у них достаточно приглушены — они просто "следуют в русле событий". Как бы вы охарактеризовали настроение своего ребенка?

Родитель. Одни люди, как правило, являются счастливыми и довольными. Другие, в отличие от них, серьезны и у них много жалоб. Представители третьей группы находятся примерно посередине, не являясь ни очень довольными, ни такими, кто легко расстраивается. Как бы вы охарактеризовали свое настроение в целом?

Обычно довольный 1 2 3 4 5 Обычно серьезный

Вы можете использовать эту информацию для того, чтобы создать модели положительного взаимодействия со своим ребенком. Отметьте, в каких случаях у вас и у вашего ребенка оценки на шкале совпадают, а в каких значительно отличаются.

- Совпадает ли ваш темперамент с темпераментом вашего ребенка по большинству позиций?
- Где существуют значительные отличия?
- Как ваши реакции и реакции вашего ребенка соотносятся друг с другом?
- Какие проблемы, по-вашему, происходят по причине этих отличий?

История обо мне!

Подумайте об особенных чертах своего ребенка. Совместно со своим ребенком напишите короткую книгу или историю, в которой отражались бы некоторые из его уникальных, особых личных качеств. В истории, например, может рассказываться о том, как "Ева любит смеяться" или о том, как "Саша старается все делать как можно лучше". Ваш ребенок даже может помочь сделать иллюстрации. Если ваш ребенок еще слишком мал, то вы его познакомите с этой книгой, когда он станет постарше



Как реагировать на разницу в темпераменте: Практические советы

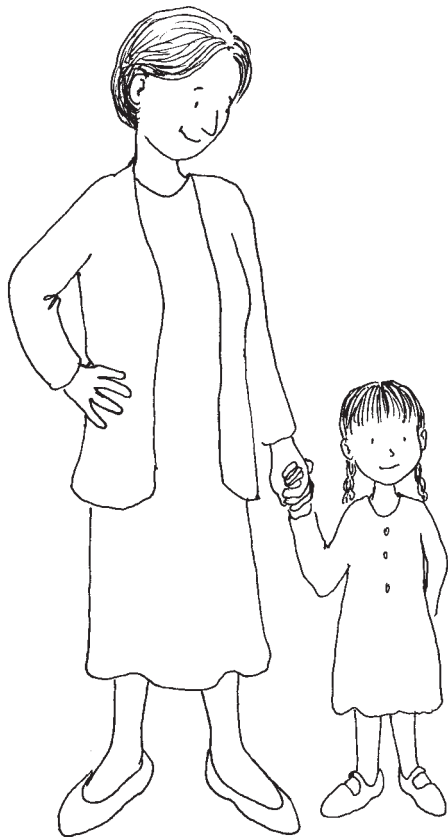
Как родители мы можем научиться понимать манеру поведения своих детей и приспосабливать свой темперамент к их темпераменту. Мы также можем научить своих детей работать над своим темпераментом для того, чтобы они ладили с другими людьми. Рекомендуем подумать над приводимыми ниже советами.

Делайте так, чтобы ваше собственное поведение, ваши наставления и меры дисциплины соответствовали темпераменту вашего ребенка.

Учите своего ребенка находить выход из ситуаций, которые из-за его темперамента могут оказаться трудными для него. Перед родителем стоит сложная задача помочь своему ребенку овладеть навыками, необходимыми для того, чтобы приспосабливаться и адаптироваться к различным ситуациям. Планируйте успех. Оцените ситуацию и попытайтесь определить, как вы можете помочь своему ребенку добиться максимального успеха. Определите, что можно изменить, а также как творчески приспособиться к тому, что изменить невозможно.

Принимайте темперамент и таланты каждого ребенка. Планируя занятия, воспитывая ребенка и играя с ним, учитывайте уникальные характеристики каждого ребенка. Всегда стремитесь к раскрытию присущих каждому ребенку положительных качеств и акцентируйте на них внимание.

Предлагаем несколько более конкретных советов относительно того, как помогать взаимодействию детей с различным темпераментом. Какие вы открыли для себя способы принимать во внимание и учитывать уникальный темперамент вашего ребенка? Попробуйте поделиться своими идеями с другими родителями.



Застенчивый, "тихий" ребенок

- Заранее обсуждайте со своим ребенком новое предстоящее занятие.
- Находитесь рядом с ребенком, когда он будет приближаться к новым предметам или людям. Физическая близость успокаивает.
- Поддерживайте и поощряйте ребенка, когда он будет ощущать волнение по поводу новых вещей.
- Помните, что отрицательная реакция на что-то новое не обязательно означает, что ребенку это не нравится. Впоследствии ребенок может начать чувствовать себя более комфортно.
- Помогайте ему сделать простой выбор из двух вариантов. Это придаст ему уверенности в себе и поможет приобрести опыт в выражении своих потребностей и желаний.
- Находите время для общения со своим ребенком без вмешательства более напористых членов семьи. Это позволит ему почувствовать, насколько важным он для вас является.

Ребенок с замедленной реакцией

- Будьте готовы к тому, что для выполнения какого-то действия ребенку потребуется больше времени, чем вы планировали. Может быть, вам потребуется начинать его подготавливать к этому раньше остальных.
- Пусть он делает вещи самостоятельно, хотя может казаться, что проще и быстрее сделать что-то за него. Это поощряет развитие у него самостоятельности.
- Помните, что прежде чем решить, что делать с игрушками или материалами для игры, ребенок может изучать их зрительно. Замедленная реакция является частью его темперамента и не означает, что его интеллект менее развит, чем у остальных детей.

Ребенок, который легко отвлекается

- Постарайтесь определить конкретные занятия или игрушки, на которых его внимание задерживается дольше, чем на других. Или же, может быть, определенное время дня, когда ему будет легче сосредоточиться.
- Помните о том, что часто отвлекает его. Постарайтесь максимально сократить или устранить все это.
- Постарайтесь определить какие-то особые занятия, которые помогут ему сконцентрировать свое внимание. Помочь ему могут какие-то весьма простые вещи: например, можно усадить ребенка на определенном стуле или у вас на руках в спокойном углу. Находите игрушки/игры, которые ему особенно интересны или ставят перед ним интересные задачи — издающие звуки предметы; игрушки, основанные на причинно-следственных принципах; а также занятия, которые можно быстро выполнить.
- Вновь направляйте его внимание, показывая ему какой-то новый способ, как можно модифицировать то, чем он был занят.
- Старайтесь выбирать задачи в соответствии с его навыками. Необходимость делать выбор из слишком большого количества вариантов для ребенка может быть сложной задачей.
- Помогайте ему учиться тому, как возвращаться к выполнению задачи после того, как его что-то отвлекло. Хвалите его, когда ему удастся вернуться к задаче и выполнить ее. Иногда ему может потребоваться, чтобы вы помогли ему сосредоточиться на выполнении задачи достаточно долго — чтобы ему удалось ее выполнить.



Напористый, настойчивый ребенок

- Давайте ему понять, что вы уважаете его желание завершить, то чем он занимается.
- Заранее сообщайте ему последовательность действий: "После того, как ты завершишь эту головоломку, нужно будет убрать ее и идти обедать".
- Прерывая своего ребенка, приблизьтесь к нему и установите контакт глазами. Высказывая ему свою просьбу, прикоснитесь к нему.
- Помогайте ему находить равновесие, представляя ему широкий диапазон занятий.
- Помогайте ему завершать занятие или оказывайте поддержку в решении задачи / проблемы.

Очень активный ребенок

- Очень активные дети часто утомляют своих родителей. Важно обязательно находить время для себя и определять пути восстановления собственной энергии.
- Направьте его энергию в определенное русло, предоставляя ему много возможностей побегать и поиграть на улице.
- Обязательно установите четкие и последовательные ограничения.
- Постарайтесь сделать свой дом максимально безопасным для ребенка, поскольку он в большей степени, чем "тихий" ребенок подвержен травмам.
- Постарайтесь ежедневно находить некоторое время для того, чтобы просто посидеть с ним и сделать что-то спокойное — почитать книгу, поработать над головоломками или поиграть в настольные игры.



Мы все рождаемся с уникальной смесью черт, составляющих наш темперамент. Задача состоит в том, чтобы научиться понимать различия и овладеть умением лучше приспосабливать свой темперамент к темпераменту наших детей. Мы также можем научить своих детей, как работать над собственным темпераментом, чтобы помочь им ладить с другими людьми. Для нас, родителей, сложность воспитания маленьких детей состоит в том, чтобы осознать, что и каким образом мы можем изменить, чтобы сделать ситуации более позитивными.

Литература

Know How for Parents. *Getting Along: Understanding Temperament* (Ночухау для родителей: Понимание темперамента). Meld Publications, Minneapolis MN 55401, 2000. www.meld.org

Dixon, SD, Stein MT. *Encounters with Children: Pediatric Behavior and Development* (Встречи с детьми: Детское поведение и развитие), 2nd ed. St. Louis, MO, Mosby-Yearbook, 1992.

Parentmaking Educators Training Program: A Comprehensive Skills Development Course to Train Early childhood Parent Educators (Программа обучения специалистов по работе с родителями: Комплексный курс по развитию навыков у специалистов по работе с родителями детей младшего возраста). Menlo Park, CA: Banster Press, 1993.

Настоящая брошюра была подготовлена Международной ассоциацией "Step by Step" при поддержке Института "Открытое общество", Нью-Йорк. Никакая часть этого издания не может быть использована без разрешения.