

РОСС ГРИН

**В ПАРТНЕРСТВЕ
С
РЕБЕНКОМ**

Как слышать друг друга
и вместе находить
решения



Росс Грин

**В партнерстве с ребенком.
Как слышать друг друга и
вместе находить решения**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2016

УДК 159.922.8
ББК 88.415

Грин Р. В.

В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения / Р. В. Грин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2016

ISBN 978-5-00117-412-7

Известный детский психолог Росс Грин переосмысливает типичный подход к воспитанию и дисциплине и показывает, как выстраивать партнерские отношения с ребенком, используя метод совместного решения проблем. Применяя этот метод, родители и дети почувствуют себя услышанными и научатся совместно находить решения волнующих их вопросов. Практические советы и четко прописанные шаги, а также множество реальных историй и вариантов диалогов между ребенком и взрослым помогут превратить конфронтацию в сотрудничество. Книга адресована родителям подростков (от 8 до 18 лет). На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.8

ББК 88.415

ISBN 978-5-00117-412-7

© Грин Р. В., 2016
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2016

Содержание

Введение. К чему мы стремимся	6
Глава 1. Смешение ролей	8
Глава 2. Несовместимость	12
* * *	12
Начнем с самого начала	15
О вас	18
Точка соединения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Росс Грин

В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения

Издано с разрешения Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc. и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Ross W. Greene, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Посвящается Талии и Джейкобу: будущее принадлежит вам

Хотите кому-то помочь? Замолчите и слушайте!
Эрнесто Сиролли, итальянский предприниматель-консультант

Нельзя по-настоящему понять человека, пока не станешь на его точку зрения... Надо влезть в его шкуру и походить в ней.
Харпер Ли. Убить пересмешника

Взрослым есть чему поучиться у маленьких детей, потому что у малышей чистые сердца. И Великий Дух может показать детям много такого, чего не заметят взрослые.
Блэк Элк, индейский проповедник и миссионер

Скажи мне – и я забуду, учи меня – и я, наверное, запомню, дай мне сделать – и я научусь.
Бенджамин Франклин

Введение. К чему мы стремимся

Я очень рад, что вы читаете эту книгу. Сам факт говорит о том, что к родительским обязанностям вы относитесь серьезно и стремитесь выполнять их как можно лучше. Это хорошо. Для ребенка крайне важно, чтобы вы понимали, чего хотите добиться от него как родитель, и при этом имели все необходимые инструменты для выполнения своей миссии. Не беда, если вы испытываете трудности, пытаетесь самостоятельно во всем разобраться, – это вполне объяснимо. Сегодня отовсюду звучит столько подчас противоречащих друг другу рекомендаций по воспитанию детей, что иногда трудно понять, что хорошо, а что плохо, что важно, а что не очень, на что следует обратить внимание, а на что можно закрыть глаза и как лучше реагировать, если чадо не оправдывает наших ожиданий.

Начнем с главной задачи развития ребенка: он должен разобраться в том, что он собой представляет – что знает и умеет, каковы его предпочтения, убеждения, ценности, черты характера, цели и жизненные ориентиры, – почувствовать себя комфортно в осознании себя и своих особенностей, а затем в согласии с этим жить и действовать. У вас как у родителя задача аналогичная: вам тоже необходимо понять, что представляет собой ваше дитя, спокойно признать существующую данность и в соответствии с ней помочь ему прожить жизнь. Конечно, вы стремитесь быть авторитетом, оказывать на него влияние. Вы хотите, чтобы он извлек пользу из ваших знаний, опыта, принципов и умел эффективно справляться с требованиями, которые предъявляет реальный мир в образовательном, социальном и поведенческом аспектах.

Этого баланса – между возможностью влиять на ребенка и способностью помочь ему жить согласно особенностям его личности – достичь довольно трудно. И именно из-за его нарушения происходит большинство конфликтов между родителями и детьми. Описанный в этой книге подход к воспитанию предполагает партнерство с ребенком, выстраивание отношений без конфронтации и применения репрессивных мер воздействия. Он поможет сохранить баланс и сделать общение с детьми открытым.

Однако книга преследует двоякую цель. Да, вы, безусловно, стремитесь к самым добрым отношениям со своим ребенком и хотите, чтобы он умел справляться с требованиями реального мира. Но одновременно вы как родитель хотите воспитывать ребенка так, чтобы развивать в нем позитивные человеческие качества. Люди способны как на бескорыстные, так и на подлые поступки. Внутренние задатки могут побуждать нас к состраданию и сотрудничеству, но нередко также к прискорбной бесчувственности и конфликтности с разрушительными последствиями. Людям присущи эмпатия, честность, способность к взаимопомощи, к пониманию того, как одни действия влияют на другие, к альтернативному видению ситуации и разрешению разногласий мирным путем. Такие качества будут востребованы в реальном мире. Именно их необходимо развивать и всячески поощрять. Предложенный в книге подход к воспитанию поможет вам в решении и этой задачи.

Как многим другим мамам и папам, вам может показаться сложным сохранить свое изначальное видение роли родителя в рутине повседневной жизни. Легко упустить из виду общую картину, если изо дня в день вы озабочены соблюдением ребенком чистоты, успеваемостью в школе, выполнением домашних обязанностей, посещением спортивных секций, кружков, встречами с друзьями, наконец, экзаменами и подачей документов в вуз. Но сохранение панорамного взгляда на воспитание стоит затраченных усилий, причем не только ради отношений с ребенком, но и потому, что вызовы, с которыми сталкиваемся сегодня мы и мир в целом, требуют проявления нами своих лучших качеств и демонстрации соответствующих действий. Придется поднимать планку, повышать свою эффективность, начиная с улучшения методов воспитания детей.

Коротко расскажу о себе. Я отец двух подростков и на собственном опыте испытал все взлеты и падения в процессе их воспитания. Это был самый увлекательный и поучительный опыт в моей жизни. Я двадцать пять лет проработал клиническим психологом, специализируясь на помощи детям с социальными, эмоциональными и поведенческими проблемами. Я работал с тысячами мальчишек и девочек в самых разных условиях: в семьях, школах, отделениях психиатрических клиник, интернатах и тюрьмах. Помогли ли мои профессиональная подготовка и практический опыт психолога в воспитании собственных чад? Думаю, да. Но, как и всем родителям, мне нужно было узнать и понять своих ребят, выяснить, что они собой представляют, и уже на основании этого выстраивать свое поведение. И мне неоднократно приходилось корректировать его, поскольку малыши мои росли и менялись на глазах.

В своей первой книге «Взрывной ребенок»¹ я изложил подход к воспитанию детей с конфликтным поведением, который получил название «совместное решение проблем». Он позволяет родителям и педагогам меньше концентрироваться на изменении поведения детей и больше внимания уделять взаимодействию с ними в решении вопросов, вызывающих неадекватные поступки. С этим методом вы постоянно будете сталкиваться в этой книге, так как он вполне применим и к детям с более типичными проблемами и поведением. Дело в том, что на самом деле не так уж много различий между детьми «типичными» и теми, кого можно назвать трудными. Да, есть более несдержанные, агрессивные и легко возбудимые дети. Некоторые любят поболтать, другие молчаливы или вообще пользуются невербальным способом общения. Одни растут в благоприятных условиях, у других обстоятельства сложились не столь удачно. Одни живут со своими биологическими родителями, другие с одним родителем, или с мачехой (отчимом), или с приемными родителями, или с опекунами, или с бабушками и дедушками. Одним трудно учиться, другим – заводить друзей, третьи безуспешно борются с зависимостями: от наркотиков, видеоигр или социальных сетей. Одни ставят перед собой высокие цели, другие не слишком задумываются о своем будущем.

Но всем им нужно одно – родители, близкие или воспитатели, которые знают, как сохранить равновесие между ожиданиями и способностями ребенка, его предпочтениями, убеждениями, ценностями, чертами характера, целями и жизненными ориентирами; которые способны привнести этот баланс в повседневную действительность; которые помогают детям участвовать в решении проблем, влияющих на их жизнь, и которые используют для этого методы, способствующие развитию лучших человеческих задатков.

Персонажей книги я «списывал» с множества реальных детей и родителей, которых знал и с которыми работал. При этом все ее герои – фигуры обобщенные. В книге много историй с продолжением, иллюстрирующих ее темы и стратегии. И я очень надеюсь, что вы узнаете себя и своего ребенка в представленных мною персонажах и историях.

Некоторые из читателей, возможно, знакомы с идеями этой книги. Другие сочтут их весьма необычными. Не исключено, что некоторые вещи не соответствуют вашим нынешним представлениям, а стратегии могут показаться несколько чуждыми. Постарайтесь вникнуть в изложенное и попробуйте применить стратегии на практике – не раз и не два. И тогда велика вероятность того, что постепенно вы овладеете ими и они будут нравиться вам все больше и больше.

*Росс Грин,
Портленд*

¹ Грин Р. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. М.: Теревинф, 2016. Здесь и далее, если не указано иное, прим. ред.

Глава 1. Смещение ролей

Кажется, так было испокон веков. Взрослые говорят детям, что делать, и заставляют их это делать. Кто сильнее, тот и прав. Отец лучше знает, что необходимо и правильно. Пожалеешь розги – испортишь ребенка. Делай, что я говорю, а не как я делаю. Детей должно быть видно, но не слышно.

Тем не менее отношение к детям претерпело значительные изменения. Не так давно малыши появлялись на свет, чтобы обеспечивать выживание вида и, повзрослев, помогать в хозяйстве, приносить в семью доход или просто потому, что контроль над рождаемостью еще не вошел в моду или был ненадежным. Сегодня, когда человеческий род невероятно многочислен, а большинство детей избавлены (во всяком случае, в западном мире) от необходимости зарабатывать деньги для выживания семьи, у них появился выбор. Они такие же люди, как мы. Они что-то значат. И они это знают.

Некоторые западные эксперты воспринимают повышение статуса ребенка в обществе без особого восторга, с тревогой указывая на непочтительный, неадекватный, по их мнению, характер современной детворы. (Аристотель, кстати, жаловался на то же самое.) Они сетуют по поводу «взрослости» юного поколения и с презрением смотрят на родителей, которые недостаточно строго выполняют свои обязанности. Они тоскуют по старым добрым временам, когда роли были четко расписаны, дети знали свое место и применение заслуженной взбучки не приводило к тому, что об этом сообщалось властям.

С другой стороны, есть и те, кто не совсем уверен, что в старые добрые времена все было так благостно, как рассказывают. Они осознали, что сила и право не переходят плавно одно в другое и что отец не всегда и не все знает лучше. Теперь они признают, что розги были совершенно не обязательным и даже вредным средством обучения, что порка – довольно экстремальный способ доказательства своей правоты, а для воспитания детей требуется нечто большее, чем кнут и пряник. Они убеждены, что, позволяя ребенку выражать свое мнение по поводу того, что его касается, мы, по сути, помогаем ему подготовиться к жизни в реальном мире.

В общем, относительно методов воспитания детей сейчас многие родители пребывают в некотором замешательстве. Они завязли между попустительством и авторитаризмом. Они хотят, чтобы их чадо было самостоятельным, но только не тогда, когда оно собирается сделать неправильный выбор. Они хотят избежать жесткости и непреклонности, но не в том случае, когда в результате сын или дочь проявляют неподчинение и неуважение. Они хотят избежать чрезмерных давления и контроля, но только если за это не придется расплачиваться отсутствием мотивации и интереса у ребенка. Они хотят поддерживать с ним хорошие отношения, но так, чтобы не выглядеть слабаками. Они не хотят кричать, но хотят быть услышанными.

Все дело в балансе, но баланс кажется иногда таким шатким и таким трудно достижимым.

К счастью, царство диктатора и территорию слабака разделяет не трясина, в которой можно увязнуть. Между ними лежат отношения партнерства, ключевая составляющая в которых – сотрудничество, а не власть или сила. Партнерство поможет вам и вашему ребенку действовать как союзникам, товарищам по команде, а не как противникам. Партнерство позволит выстроить отношения, которые устроят вас обоих, дадут возможность расти и развиваться, обеспечат ваше чадо хорошей основой, необходимой ему для того, чтобы однажды расправить крылья и взлететь.

Кажется, мы слишком спешим. Партнерское сотрудничество? С моим ребенком? Вы это серьезно?

Абсолютно. Возможно, вы не в курсе, но ваше сотрудничество с ним началось в тот самый момент, когда он появился на свет. Когда он плакал, вы старались установить причину. Потом

пытались как-то помочь. Затем наблюдали за реакцией и, если оказывалось, что ваша интуиция ошибочна или вмешательство не достигло цели, корректировали свои действия. Таким образом, вы уже довольно долгое время состоите с ребенком в отношениях партнерства и сотрудничества.

Сохраню ли я авторитет при таких отношениях партнерского сотрудничества?

Безусловно. Вы не будете авторитетной фигурой «старой школы», но авторитет тем не менее сохраните.

Оказывается, как родителю вам больше всего нужно влияние, не контроль. И этого влияния можно добиться разными способами. Один из них – это власть и принуждение. Но есть и другой путь, который расширяет взаимодействие, укрепляет взаимоотношения и лучше готовит ребенка к тому, с чем ему придется столкнуться в реальном мире. Как вы могли догадаться, эта книга рассказывает о втором пути.

Хорошая новость состоит в том, что благодаря статусу родителя вы уже имеете влияние на свое чадо. Плохая новость: ваше влияние не так велико, как вам кажется. К тому же если вы будете использовать свой авторитет неправильно, то начнете его утрачивать.

А теперь еще немного приятного: вашему ребенку тоже нужен авторитет.

И это вы считаете хорошей новостью?

Да, это очень хорошая новость. Чтобы быть успешным в реальном мире, ребенок должен знать, чего он хочет. Конечно, давать ему все, что он хочет, просто потому, что таково его желание, – далеко не идеальное решение. Поэтому он должен знать также и о том, каким образом добиваться выполнения своих желаний, учитывая интересы и потребности других. Известный мудрец древности Гиллель говорил: «Если я не сам за себя, то кто за меня? Но если я только за себя, то зачем я?» Проблема в том, что Гиллель не оставил нам никаких указаний, как увязать эти два соображения. Тем не менее вы обречены на то, чтобы помочь своему наследнику это сделать.

Выстраивание отношений партнерского сотрудничества с ребенком – неизведанная территория для многих родителей, а мы, взрослые, часто не испытываем особого восторга при необходимости ступить на нее. Если сбиваемся с пути, то обычно в сторону авторитаризма и жесткости, и в этом случае легко находим поддержку, например, у экспертов по воспитанию детей (в зависимости от того, кто для нас авторитет) или в священных книгах (при избирательном подходе). Но если постараться выстроить отношения партнерства и сотрудничества, процесс воспитания может оказаться более благодарным делом. И однажды вы оглянетесь назад с большим удовлетворением.

Человечество серьезно продвинулось во многих областях. У нас есть электричество и планшеты, смартфоны и интернет. Мы имеем возможность мгновенно связываться с людьми в любом уголке мира. Мы научились летать. Мы высадились на Луну и исследуем другие планеты. Мы способны пересаживать сердце, печень и заменять конечности. Мы можем предотвращать и лечить болезни. Мы умеем производить на свет детей, не прибегая к половому акту, и помогаем им выжить, если они родились намного раньше срока.

Но до сих пор мы чересчур полагаемся на силу и контроль в решении разных проблем. Именно в этой важной сфере мы не слишком далеко ушли. А начинается все с того, как мы воспитываем детей.

Приведем конец высказывания Гиллеля: «Если не сейчас, то когда?»

Из введения вы узнали, что через всю книгу проходят несколько историй. В центре каждой – отдельная семья. Жизненные ситуации этих семей помогут осветить темы и стратегии, которые вы найдете на последующих страницах. Давайте познакомимся с первой из наших семей.

Дениз пребывала в утренней запарке, привычной для матери-одиночки. Нужно проводить в школу троих детей, доехать до работы (желательно вовремя) и выслушать упреки начальника, который старается проявлять понимание, но не жалуется опаздывающих сотрудников.

– Хэнк, спускайся завтракать! Ник, заканчивай с домашним заданием и собирайся в школу: ты должен был сделать уроки еще вечером! Шарлотта, выключи, пожалуйста, телевизор и приготовь рюкзак. Ты опоздаешь на автобус! Я тебя миллион раз просила не смотреть телевизор перед школой! И собаку до сих пор не покормили!

Шарлотта, самая младшая из детей, появилась в кухне.

– Неужели кто-нибудь другой не может покормить собаку? У меня еще куча дел.

– Прекрасно, я покормлю собаку, – откликнулась Дениз, наливая молоко в миску с хлопьями для Хэнка. – Только побыстрее собирайся, иначе пропустишь автобус! У меня нет времени, чтобы отвезти вас в школу!

– Мне нравится, когда ты отвозишь меня в школу, – заявила Шарлотта, садясь на стул.

– Шарлотта, не расслабляйся! – попросила Дениз. – Мне тоже нравится возить тебя в школу, но не тогда, когда я так опаздываю. Иди!

Шарлотта встала со стула, и тут же ее старший брат Хэнк щелкнул ее по уху, усаживаясь за стол.

– Мам!

– Хэнк, оставь ее в покое! – шикнула Дениз. – Помнишь, я говорила, что случится с твоей игровой приставкой, если ты не перестанешь издеваться над сестрой?

– Что на завтрак? – пробубнил Хэнк, все еще толком не проснувшись.

Дениз поставила перед ним миску с хлопьями.

– Не хочу хлопья, – начал канючить Хэнк.

– Это все, что я успела приготовить.

– Тогда я не буду завтракать.

– В морозилке есть замороженные вафли. Будешь? – предложила Дениз.

– Не хочу завтракать.

– А я не хочу, чтобы ты шел в школу без завтрака, – сказала Дениз, открывая банку собачьего корма.

– Да я совсем не хочу есть. У тебя никогда нет времени, чтобы сделать оладьи, только в воскресенье. – Хэнк встал из-за стола и вышел из кухни.

– Я не могу печь оладьи каждый день! – крикнула Дениз ему вслед. – К тому же больше никто не любит оладьи. Ник, заканчивай с домашним заданием. Будешь хлопья, которые не съел Хэнк?

– А вдруг Хэнк уже плюнул в эти хлопья? – предположил Ник.

– Точно, лузер, – крикнул Хэнк из коридора. – Потому что я плюю на лузеров.

– Не буду это есть, – заявил Ник.

Дениз вздохнула, вылила хлопья в раковину и приготовила новую порцию для Ника.

– Я не буду есть из миски, в которую он плюнул!

– Хорошо, я дам тебе новую. – Дениз взяла другую миску, приготовила свежую порцию хлопьев с молоком и поставила еду для собаки перед Ником.

– Какая гадость! – закричал Ник, прежде чем Дениз заметила свою ошибку.

– О господи! – Дениз заменила собачью еду миской с хлопьями.

– Смотри не залей мою домашнюю работу! – предупредил Ник.

– Пока, – крикнула Шарлотта из прихожей.

– Пока, милая, я люблю тебя! – отозвалась Дениз.

Через минуту Дениз услышала, как ушел Хэнк, даже не попрощавшись.

Потом заметила, что Ник так и не дотронулся до хлопьев.

– Ник, заканчивай свою несчастную домашку!

По дороге на работу Дениз раздумывала над тем, почему каждое утро превращается в такой кошмар. Неужели этому не будет конца?

Глава 2. Несовместимость

* * *

Мы уже говорили, что перед каждым ребенком стоит задача: понять, что он собой представляет – каковы его умения и навыки, убеждения, ценности, черты характера, цели и жизненные ориентиры, – осознать свои особенности и в соответствии с ними жить. Известный психолог Карл Роджерс назвал этот процесс *самоактуализацией*.

Мы также упоминали, что перед вами как родителем стоит аналогичная задача: вам тоже нужно выяснить, что собой представляет ваш ребенок, принять это как данность и помочь ему вести соответствующий образ жизни. Заметьте, ваша задача не в том, чтобы придать куску глины (вашему чаду) ту форму, которую вы нарисовали в своем воображении: он не кусок глины, а вы не обладаете такой властью.

Но, кроме того, вы хотите, чтобы ребенок мог опереться на ваши ценности, опыт и житейскую мудрость. Иными словами, хотите иметь на него влияние. Это влияние вы оказываете через свои ожидания, которые затрагивают разные аспекты жизни маленького человека: как члена семьи (например, домашние обязанности, отношения с близкими, гигиена, сон, пищевые предпочтения), как учащегося (оценки, старательность, навыки работы), как члена общества (отношение к людям, соблюдение законов, ответственность перед обществом в целом, способность зарабатывать, жить и действовать самостоятельно). При этом ваши ожидания не должны вас ослеплять. Они должны соответствовать навыкам вашего ребенка, его предпочтениям, убеждениям, ценностям, чертам характера, целям и жизненным ориентирам (далее будем называть все это одним словом – *характеристики*). Но не только у вас есть ожидания в отношении вашего наследника. Определенные ожидания – образовательные, социальные и поведенческие – есть также у общества.

В процессе развития ребенка происходит постоянное взаимодействие его характеристик с вашими ожиданиями и требованиями общества в целом. Планка постоянно повышается, требования и ожидания становятся более жесткими и сложными. Со временем эволюционируют и характеристики ребенка.

Большинство детей способны в основном оправдывать возлагаемые на них ожидания. Но у каждого в отдельности бывают моменты, когда оказывается трудно им соответствовать, только у одних детей это происходит чаще, у других – реже. Иными словами, бывают случаи, когда возникает несоответствие характеристик ребенка возлагаемым на него ожиданиям.

Допустим, если учитель в школе требует, чтобы учащиеся были внимательны и в течение урока сидели спокойно, а ученик легко отвлекается, гиперактивен или считает неинтересным учебный материал, то можно сказать, что существует несоответствие между ожиданиями учителя и характеристиками ребенка. И если в этом случае вопреки всему его заставляют добиваться успеха, или он хочет угодить, или боится вашего гнева из-за плохих оценок, но при этом способен собрать всю свою психическую энергию и сосредоточиться, он может побороть рассеянность, гиперактивность и/или скуку, по крайней мере на некоторое время. Но если ребенок не обладает какими-то или многими из этих характеристик, преодолеть несоответствие ему не удастся.

Если одноклассники вашего ребенка шумно ведут себя в школьном автобусе, задирают, дразнят, подкалывают друг друга, а он у вас тихий, застенчивый и чувствительный, может возникнуть несовместимость между социальными требованиями к поведению в группе и возможностью ребенка эффективно им соответствовать. Если он способен не обращать внимания на глупые выходки других детей или может объединиться с такими же интровертами, ему удастся

уменьшить или даже преодолеть несовместимость, возникшую между ним и другими детьми. Но если у ребенка нет защитных характеристик и он не в состоянии переступить через несовместимость, проблема останется нерешенной.

Несоответствие возникает, скажем, и в таком случае, когда учитель задает на дом очень большой объем заданий по математике, а ваше чадо плохо понимает материал и поэтому испытывает трудности с выполнением домашней работы. Если ребенок стойко противостоит неприятностям; или при необходимости имеет возможность обратиться за помощью, а если это с первого раза не удалось, достаточно настойчив, чтобы получить ее в другом месте; или если учитель внимателен к своим ученикам и, заметив у них затруднения, способен квалифицированно помочь, ваш юный математик, возможно, сумеет преодолеть расхождение между ожиданиями и своими возможностями. В противном случае оно сохранится.

Обратите внимание, что в последнем примере преодоление несовместимости – задача, ответственность за решение которой несет не только ребенок. Иногда ему нужен партнер, способный помочь в трудную минуту. И одна из ваших главных ролей в качестве партнера – быть помощником.

Обычно мы используем слово «помощник» применительно к профессионалам: врачам, психотерапевтам, педагогам и воспитателям, – но вас как родителя тоже можно отнести к этой категории. А раз так, вы должны знать некоторые вещи, касающиеся любого помощника.

- *Помощники приносят пользу.* Иными словами, руководствуются клятвой Гиппократы, в которой говорится: *не навреди.*

- *Помощники должны быть толстокожими.* Иначе говоря, не принимать происходящее на свой счет. В этом случае они могут сохранять максимальную объективность и не терять самообладания. Хотя помощники и имеют право на собственные чувства, они не руководствуются ими в своих действиях. Другими словами, помощники стараются сделать так, чтобы их чувства не помешали им оказывать помощь.

- *Помощники подключаются только тогда, когда их участие действительно необходимо.* Тем самым они способствуют развитию самостоятельности.

Соблюдать эти правила непросто. Любовь родителей к своим детям не сравнить ни с какой другой. Вы долго заботились об этом ребенке и беспокоились за него. Вы были рядом, когда он был младенцем, целиком зависящим от вас, вы всегда были поблизости и потом: и в радости, и в горе. С воспитанием детей связаны одни из лучших моментов вашей жизни.

И одновременно одни из худших, из-за которых бывает трудно выполнять обязанности помощника или возникает желание использовать такие методы, которые идут вразрез с вашей ролью партнера. Но вы-то стремитесь к сохранению именно этой роли. Даже если ребенок не оправдывает ваших ожиданий. Даже если он говорит вам обидные слова. Даже если, став подростком, ведет себя так, будто больше не хочет иметь с вами ничего общего. Даже если вы ясно понимаете, что ему гораздо интереснее проводить время со сверстниками, чем с вами. И все равно вы остаетесь его партнером.

Жизнь оказывается гораздо менее напряженной – и ваше чадо не так сильно нуждается в партнере, – когда характеристики ребенка отвечают требованиям и ожиданиям общества. Ведь именно несоответствие – а значит, столкновение с трудностями – выматывает детей и родителей, создавая условия для целого ряда неблагоприятных реакций у обеих сторон.

Однако несовместимость выступает также стимулом для развития ребенка и формирования у него жизнестойкости. Иначе говоря, несоответствие – не такая плохая вещь, поскольку может играть и положительную роль. И это хорошо, так как оно неизбежно. А что действительно плохо, так это конфликты, которые часто ему сопутствуют.

Мучительно видеть, как ваши дети борются с трудностями. Главное – внимательно следить, нуждаются они в помощи для преодоления несовместимости или способны справиться с ней самостоятельно. Ваше родительское мастерство проявится в том, что вы станете делать, если ребенку действительно потребуется ваша помощь.

Начнем с самого начала

Отмотаем пленку немного назад. Взаимодействие между характеристиками вашего ребенка и ожиданиями общества начинается в тот самый момент, когда он появляется на свет. Какие требования предъявляются к младенцу? Не претендуя на исчерпывающее описание и учитывая, что ожидания у разных семей нередко различаются, можно говорить о таких требованиях, как способность к самоутешению, управлению эмоциями, принятию и усвоению пищи, налаживанию режима сна, адаптации к миру ощущений (восприятию тепла, холода, света, шумов, изменений и т. д.), возможно, к засыпанию в отдельной постели и взаимодействию с людьми (поначалу в самых примитивных формах, затем все более сложных по мере роста и развития). Если в младенческом возрасте ребенок без особых усилий осваивает навыки, необходимые для соответствия этим требованиям, то позднее, при прочих равных условиях, возникает совместимость, и его дальнейшее развитие будет происходить достаточно гладко. Но если ребенок этих ожиданий не оправдывает, обладая так называемым трудным характером, или если неадекватны ожидания среды, в которой он живет, то появляется несовместимость и велика вероятность того, что его развитие пойдет не так гладко, как хотелось бы.

Как может ребенок сообщить вам о наличии несоответствия? Поскольку он еще не умеет говорить, то использует плач, крик, у него краснеет лицо, начинается рвота, он задыхается, ворочается в кроватке, спит мало или, наоборот, много и т. д. Если родители или воспитатели затрудняются в интерпретации этих признаков или неправильно на них реагируют, велика вероятность того, что несовместимость будет усугубляться.

Конечно, период младенчества – это только начало процесса совместимости/несовместимости, непрерывного взаимодействия между ожиданиями и характеристиками ребенка. На пути развития существует много точек (назовем их *точками уязвимости*), когда может возникнуть несовместимость. Например, от детей ясельного возраста окружающий мир уже требует словесного выражения их нужд, мыслей и интересов. Если дети начинают «использовать слова» в соответствии с ожиданиями, возникает совместимость. Если они не развивают навыки обработки речевой информации и коммуникации на языковом уровне в соответствии с ожиданиями или если требования неадекватны, можно говорить о несовместимости.

В дополнение к речевым навыкам в период от года до полутора лет начинают проявляться навыки самостоятельного передвижения. Речь и ходьба – достижения, которые трудно переоценить, но они также могут стать причиной возникновения несовместимости. Задолго до появления этих навыков дети уже имеют четкие представления о том, чего они хотят и когда хотят (обычно *прямо сейчас!*), но умение говорить и ходить самостоятельно создает условия для того, чтобы они могли *добиваться желаемого*. Отчасти (особенно если ребенок уже начинает догадываться, что он собой представляет, и в соответствии с этим себя ведет) осознание своих желаний и стремление их реализовать – это хорошо. Но поскольку то, чего хотят и когда хотят малыши, может быть практически неосуществимо или небезопасно, крайне важное значение приобретает влияние родителей.

Как дети ясельного возраста дают понять о наличии несовместимости? Часто с помощью ее универсальных признаков: истерики и приступов гнева. К сожалению, именно из-за них этот интересный период в развитии малышей получил не очень приятное название – «ужасные двухлетки» (или «кризис двух лет»). Но раннее проявление умений и навыков ребенка, его предпочтений, убеждений, ценностей, личностных особенностей, целей и жизненных ориентиров ни в коем случае нельзя воспринимать как нечто ужасное. Истерики – лишь сигнал о наличии несовместимости, а не признак того, что чадо оспаривает ваше желание оказывать на него влияние. Приступы гнева дают понять, что ребенку нужна помощь, чтобы разобраться в окружающем мире, и что настало время запустить процесс обучения некоторым важным навы-

кам. К ним относятся такие, как отсрочка удовольствия, выражение беспокойства адаптивным способом, учет интересов и потребностей других людей, устойчивость к фрустрации, гибкость мышления и навыки решения проблем. Приступы гнева не указание на то, что ребенку нужно почаще демонстрировать, *кто здесь босс*. Если вы как родитель будете умело использовать свои возможности, период «ужасных двухлеток» может стать для малыша временем колоссального развития, научения и исследования окружающего мира. То же самое можно сказать и о «буйных трехлетках», и о «жутких четырехлетках», и обо всех последующих возрастных периодах.

Когда детям исполняется три или четыре года, общество начинает требовать от них, чтобы они умели сидеть спокойно, сохраняя внимание довольно длительный период времени, чтобы проявляли большие гибкость и приспособляемость и демонстрировали сложные и тонкие социальные навыки. Устойчивое внимание и самоконтроль входят в обширную совокупность навыков, известных как *исполнительные функции*, составляющие неотъемлемую часть способности ребенка решать проблемы, эффективно справляться с фрустрацией, приспосабливаться, принимать решения, планировать, контролировать свои порывы, осмысливать прошлый опыт и использовать его уроки в настоящем. *Социальные навыки*, представляющие собой не менее широкую категорию, включают такие, как умение делиться, присоединяться к группе, завязывать разговор и адекватно самоутверждаться, наряду с более сложными, ключевыми навыками – умением проявлять эмпатию, оценивать влияние своего поведения на окружающих и принимать точку зрения другого человека. В течение всего детства на ребенка возлагаются бесчисленные дополнительные ожидания (одни более, другие менее обыденные): он должен научиться пользоваться горшком, ложиться спать и оставаться в постели всю ночь, вовремя собираться в школу, самостоятельно одеваться, на время расставаться с близкими; овладеть произношением, письмом, математикой, чтением и умением выполнять домашние задания; участвовать в занятиях спортом; научиться заводить и сохранять друзей и адекватно улаживать разногласия. Конечно, этот перечень – лишь вершина айсберга. Тем не менее суть одна: если ребенок способен отвечать этим ожиданиям, мы говорим о совместимости; если он с ними не справляется – о несовместимости.

Как дают знать о несовместимости дети старшего возраста? Так же, как и в более раннем возрасте, – своим поведением: они дуются, уходят в себя, сердятся, кричат, ругаются, бросаются вещами, хлопают дверями, лгут или прогуливают школу. Крайним проявлением несовместимости могут быть поступки, которые представляют угрозу для самих детей или окружающих. Это случаи, когда они, например, портят вещи, наносят себе порезы, вызывают рвоту, принимают алкоголь или наркотики и т. д. Существует много других признаков несовместимости: плохие оценки, потеря интереса к школьным занятиям, малое число друзей или их отсутствие, чрезмерное увлечение видеоиграми и т. п.

Взрослые обычно слишком заикливаются на признаках несовместимости, как правило, на поведении ребенка. Ту же тенденцию демонстрируют и многие специалисты в области душевного здоровья (психиатры). Но поведение – лишь способ, с помощью которого ребенок сообщает о наличии несовместимости. Это как жар – симптом болезни. Чтобы иметь влияние на ребенка, вы должны уметь видеть то, что стоит за его поведением, и сфокусировать свое внимание на выявлении и решении проблем, которые его вызывают. Поведение – это следствие. А вам нужно отыскать причины, сосредоточиться на преодолении несовместимости, которая и провоцирует определенные поступки.

Если ребенок демонстрирует неадаптивное поведение достаточно долго, велика вероятность того, что он отвечает критериям, на основе которых многие психиатры ставят психиатрические диагнозы, включающие обычно длинный перечень нежелательных моделей поведения. Мы можем долго обсуждать все за и против детских психиатрических диагнозов (чтобы избежать недомолвок, скажу, что часто они приносят больше вреда, чем пользы), но одно совершенно очевидно: подтверждая несовместимость, диагноз также предполагает, что ее источни-

ком выступает ребенок, и тем самым повышает вероятность того, что взрослые сосредоточатся на его лечении, а не на улучшении совместимости.

Кстати, многие проблемные дети не отвечают критериям какого-либо определенного психического расстройства. Поэтому не нужно дожидаться постановки психиатрического диагноза, чтобы прийти к выводу о наличии несовместимости.

Но даже если диагноз не ставится, определения, обычно используемые для характеристики ребенка, который не справляется с ожиданиями, также указывают на то, что проблема кроется в нем самом, например: немотивированный, ленивый, слабый, манипулирующий, упрямый, своенравный, жаждущий внимания, испытывающий терпение взрослых, неуважительный – и это далеко не полный список. Такие характеристики часто порождают много ошибочных суждений о детях, не отвечающих ожиданиям. Вот некоторые из них:

- ему нравится плохо учиться;
- ей приятно играть у меня на нервах;
- он думает, что может заморочить мне голову;
- ей все равно;
- у него просто дурная наследственность;
- она не использует весь свой потенциал;
- я знаю, что он может это сделать, но не старается;
- ей нужно просто прийти в себя;
- кто-то должен заставить этого ребенка трудиться;
- она как будто хочет опуститься на самое дно, прежде чем выплыть.

Эти критические замечания также заставляют родителей сосредоточиться в основном на исправлении проблемного ребенка, а не на улучшении совместимости.

О вас

Поговорим немного о вас. Очевидно, с вашим чадом у вас связан целый спектр сильных эмоций. Вы стремитесь быть хорошим родителем, исполняющим свои обязанности должным образом. Вы хотите, чтобы ваш ребенок чувствовал себя любимым, защищенным, окруженным заботой. Хотите быть уверены в том, что он готов к жизни в реальном мире и она сложится у него благополучно. Возможно, вы пытаетесь воспитывать его так, как ваши родители воспитывали вас. А может быть, решили действовать совсем по-другому.

Все родители приносят собственные склонности и черты в уравнение совместимости/несовместимости. Вот несколько самых важных:

- насколько чутко вы реагируете на потребности ребенка;
- как вы справляетесь со стрессом и фрустрацией;
- каков ваш уровень устойчивости;
- каков ваш уровень терпеливости;
- что вам нужно от взаимоотношений с ребенком;
- какой тип отношений с ребенком вы рисовали в своем воображении;
- как вы представляли себе роль родителя;
- какова ваша манера общения и взаимодействия с ребенком;
- сколько времени вы хотите проводить вместе;
- насколько приятно вам в реальности общение с ребенком;
- до какой степени работа или другие дела отвлекают вас от исполнения родительских обязанностей;
- насколько ясно вы понимаете то, как ваше поведение влияет на поведение ребенка;
- способны ли вы почувствовать, насколько разумны и реалистичны ваши ожидания в отношении ребенка.

Возможно, вы испытали на собственном опыте, что не только дети подвержены риску категоричных оценок в свой адрес в случаях несовместимости. Самые строгие критические суждения общество приберегает для их родителей: они непоследовательны, пассивны, нетребовательны, снисходительны, строги, недостаточно строги, сентиментальны, потворствуют капризам, слишком активно участвуют в жизни ребенка, мало общаются с ним, склонны к гиперопеке, безразличны, безответственны. Рассматривать взрослых как «проблему» так же контрпродуктивно, как считать «проблемой» детей. Такой подход нацеливает наше внимание на проблемного родителя, а не на то, чтобы улучшить совместимость.

Точка соединения

Теперь мы можем приступить к объединению разных сил: вашего ребенка с его характеристиками, вас с вашими ожиданиями и общества с его собственными требованиями. Мы знаем, что эти силы иногда порождают совместимость, а иногда несовместимость. Мы также установили, что тип вашей реакции в случае несовместимости определяет, будете ли вы с вашим ребенком партнерами, станете ли вы эффективным помощником и будет ли ваше влияние действительно весомым.

Вопрос – ответ

Вопрос: Каким образом мой ребенок приобрел свои характеристики? Являются ли они врожденными или это результат воспитания?

Ответ: И то и другое. Его умения и навыки, как и ваши, на 100 % обусловлены природными данными и на 100 % – воспитанием.

Может возникнуть искушение считать, что некоторые характеристики, вызванные, например, генетическими нарушениями, обусловлены только природой. Но согласно выводам эпигенетиков, несмотря на возможную генетическую предрасположенность ребенка к определенному расстройству, существует множество негенетических факторов, от которых зависит, будет ли активирован конкретный ген. По сути, такие факторы, как, скажем, уровень стресса у матери и вещества, вредные и полезные, которые попадают в ее организм во время беременности, оказывают влияние на малыша еще в материнской утробе и даже до зачатия. А окружающая среда продолжает влиять на успехи или неудачи ребенка на протяжении всей его последующей жизни.

Можно также поддасться искушению рассматривать некоторые характеристики как результат действия исключительно внешней среды. Несомненно, такие средовые факторы риска, как травмы, отсутствие внимания, бедность, семейное неблагополучие и другие, могут обуславливать развитие тех или иных характеристик или усугублять их. Но они не являются причиной этих характеристик. Вот почему у ребят из одного неблагополучного района или семьи могут быть совершенно разные характеристики. И именно поэтому дети, испытавшие одинаковые травматические переживания, демонстрируют разные реакции на этот опыт, а он, в свою очередь, оказывает разное влияние на их последующую жизнь.

Дело в том, что ваши сын или дочь представляют собой сложный сплав из бесчисленного количества характеристик, на которые влияет сочетание средовых и генетических факторов. Простых объяснений того, как ребенок получается именно таким, не существует, хотя легче сделать вид, что они есть. Сказать, что «у него маленький рост, потому что его мать курила во время беременности», будет слишком упрощенным толкованием причины. Сказать, что «она плохо ведет себя, потому что ее родители нетребовательны и не следят за дисциплиной», – тоже недостаточно. «Существуют нарушения в геномном пуле ребенка, которые уходят далеко в прошлое». Может быть, это и правда, но теперь вы знаете, что все не так просто.

Вопрос: Ожидания и правила – это одно и то же?

Ответ: Эти понятия примерно похожи, но предпочтительнее использовать слово «ожидания». Когда дети «нарушают правила», взрослые, чтобы заставить соблюдать их, обычно применяют строгий, карательный подход. Но когда у ребенка отмечаются «трудности с соответствием ожиданиям», диапазон возможных реакций, как вы вскоре увидите, существенно расширяется.

Вопрос: Нет ли таких ожиданий, которым мой ребенок просто должен соответствовать?

Ответ: Безусловно, есть такие ожидания, которым, по вашему мнению, ребенок должен отвечать. Но если они несовместимы с его характеристиками, ваши усиленные попытки заставить его оправдать эти ожидания, скорее всего, просто повысят степень несовместимости и еще больше отдалят вас от партнерских отношений с ним.

Вопрос: С какого возраста можно начинать выстраивать партнерские отношения?

Ответ: Вы начали реагировать на несовместимость, когда ребенок был еще младенцем. Ваша реакция определялась тем, насколько чутко вы воспринимали сигналы, которые подавал ребенок (поскольку он еще не умел говорить), и насколько безотказно и внимательно относились к его потребностям. Нужно ли было его укачивать, чтобы он заснул? Легко ли он пугался или просыпался от шума? Какое время лучше подходило для кормления? Хотел ли малыш, чтобы его чаще держали на руках? Предпочитал ли он спать рядом с вами?

Конечно, чтобы быть чутким и безотказным, требуется очень много времени, энергии и самоотдачи. Когда вы решили стать родителем, вы одновременно приняли решение ставить интересы другого (то есть вашего ребенка) в течение некоторого времени на первое место. Вот на что вы подписались. Первые три года жизни малыша, по сути, закладывают основу для его дальнейшего развития, поэтому стимулирование – не в форме экрана телевизора, а в виде вашего лица, голоса, присутствия, времени, участия в его жизни и внимания – имеет исключительно важное значение. Вас не должно беспокоить, что вы слишком много уделяете ребенку внимания и отдаете любви.

Можно ли считать ранний возраст идеальным временем для того, чтобы объяснить малышу, что окружающий мир не всегда бывает надежным и отзывчивым? Нет, у него впереди еще много времени, чтобы узнать это. А сейчас ему намного нужнее надежная, чутко реагирующая на его потребности опора. Иными словами, он должен твердо стоять на земле, прежде чем сможет расправить крылья.

Вопрос: Можете ли вы пояснить мысль о том, что несовместимость – это хорошо?

Ответ: Развивая работу Эрика Эриксона², известный психолог Джеймс Марсиа подробно описал четыре потенциальных результата развития ребенка. Они зависят от того, а) насколько активно он исследовал альтернативные варианты своей идентичности и б) насколько твердо придерживается определенного варианта идентичности или образа своего «я» (включая навыки, убеждения, ценности, предпочтения, личностные черты, цели и жизненные ориентиры).

² Эрик Хомбергер Эриксон (1902–1994) – американский психолог и психоаналитик. Автор ряда трудов по детской психологии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.