

День 1

Почему ребенок вас не слушается

Чтобы помочь ребенку стать более послушным, вам нужно сначала понять, почему он так себя ведет. Так что в этой главе мы поговорим о мотивации, лежащей в основе неуправляемого поведения ребенка. Кроме того, вы посмотрите, как ваши родительские привычки и поведение могут влиять на непослушание ребенка — в лучшую или худшую сторону. Родительство — это не врожденный набор навыков. Все эти умения приобретаются — а чтобы помочь неуправляемому ребенку жить лучше, вам понадобится овладеть еще и другими, специальными навыками.

Впрочем, есть что-то важнее сильных и эффективных родительских навыков, а именно поддерживающий родительский настрой. Никакие даже самые лучшие умения не помогут вам, если вы решительно настроены «выиграть войну» с неуправляемым ребенком или подростком. Здоровый, сбалансированный настрой поможет вам воспитывать ребенка мудрее, а не жестче. Я видел многих умных родителей, которые слишком старались и из-за этого ввязывались в бесплодные битвы со своими детьми.

Скорее всего, вы уже накручивали себя, ощущали усталость и отчаяние, применяли неудачные наказания, которые сперва казались эффективными, но потом просто переставали работать — или вообще не работали

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

с самого начала. Как вы увидите, спокойный, твердый и неконтролирующий подход, описанный в этой книге, способствует развитию эмпатии и сочувствию, необходимым для успешного общения с неуправляемыми детьми. Это поможет вашему ребенку — и вам самим — избавиться от эмоциональной реактивности, первопричины агрессивного поведения. Оставайтесь спокойными, твердыми и неконтролирующими в своем общении с ребенком — это ключевое условие эффективности любых навыков, которые вы освоите далее.

Это не «период»

На любом отрезке детства, юности и даже взрослой жизни есть свои проблемы. Однако пассивно ждать, пока ваш ребенок сам перерастет неуправляемое поведение, — значит усугубить проблему, вместо того чтобы решить ее. Наша задача как родителей — помочь детям научиться хорошо себя вести, а не способствовать плохому поведению, пытаясь его оправдать. Мы прививаем детям ценности, давая им примеры для подражания, терпеливо обучая и показывая личный пример.

При необходимости мы применяем уместные санкции или наказания, благодаря которым ребенок постепенно начинает понимать, что несет ответственность за свои действия. Далее вы узнаете, какие санкции эффективнее всего помогают сделать ответственнее непослушных детей, склонных к реактивному и защитному поведению. Они поймут, что у плохого поведения есть последствия — например, когда им самим придется убирать устроенный беспорядок, сидеть одним в комнате (если это допустимо в их возрасте) или рано ложиться спать. Любые наказания требуют тщательного продумывания. Цель эффективных санкций — научить вашего ребенка ответственности, а не создать враждебную атмосферу, которая будет провоцировать еще более агрессивное поведение.

Корни агрессии

В школе и с друзьями Джош ведет себя как совершенно обычный десятилетний мальчик. Дома, однако, все иначе. Джош переходит все границы. Просить его хотя бы на время прекратить играть в видеоигры — все равно что биться головой о стену. Он часто матерится на родителей и задирает братьев и сестер. Если вы думали, что Джоша можно попросить сделать что-то по дому, забудьте: он отказывается делать что бы то ни было, даже если родители просят очень вежливо. Общение между Джошем и родителями состоит исключительно из споров и ссор, в итоге все устают и злятся.

Отношения родителей Джоша были довольно крепкими, но в последнее время они начали ссориться из-за сына, обвиняя друг друга в его отвратительном поведении. Их уже тошнит от советов друзей-доброхотов, которые уверены, что Джошу всего лишь нужна жесткая рука, которая «научит его уму-разуму».

«Серена смотрит на меня ненавидящим взглядом», — рассказывала мне с волнением мать-одиночка. До шестого класса она отлично училась, но вот в восьмом классе четырнадцатилетняя Серена устроила «сладкую жизнь». Девочка бомбардирует маму требованиями отвезти ее к бойфренду: только с ним, по ее словам, она чувствует себя в безопасности и может не обращать внимания на гадкие сообщения в социальных сетях, где ее дразнят уродиной. Она обещает маме устроить невыносимую жизнь, если та не выполнит ее требований.

Когда Серена с мамой пришли ко мне, они обе пересказывали сцены жестких споров, описывая друг друга очень враждебно. Учителя Серены тоже заметили растущую агрессию в ее поведении. Серена начала прогуливать уроки и перестала делать домашние задания.

Терри позвонил мне, чтобы проконсультироваться по поводу своего 27-летнего сына Брайса. Брайс злился,

вспоминая о прошлом: как его отправляли в частную школу и летний лагерь, которые, по его словам, он «люто ненавидел». Терри очень расстраивался из-за того, что не мог выбраться из этого тупика: он не знал, что сказать, чтобы Брайс наконец перестал напоминать ему о прежних обидах.

Рассказы выше — типичные примеры причин, по которым родители приводят детей ко мне на консультацию. Дома случается громкая ссора (чаще всего одна из многих) или накапливается безмолвное напряжение, и родители в конце концов решают, что пора обратиться за помощью. Или же они приходят ко мне на тренинги, основанные на материалах десятидневной программы.

Никто точно не знает, в чем причины неуправляемого поведения детей. Возможно, частично оно наследуется. Другой причиной дерзкого поведения могут быть проблемы с химией мозга. Реакция семьи на поведение ребенка и методы воспитания и дисциплины тоже играют свою роль в развитии неуправляемого поведения. На самом деле многие дети, особенно если они устали, голодны или расстроены, склонны не слушаться родителей, спорить с ними и посягать на авторитет. Одна из моих клиенток-подростков остроумно назвала себя «гозлодной» (hangry). Этот термин, который я узнал от нее, а потом проверил в Urban Dictionary, означает чувство, «когда вы настолько голодны, что из-за этого злитесь или расстраиваетесь».

С возрастом большинство детей осваивают социально приемлемые способы получить желаемое. Неуправляемые дети, однако, следуют неприемлемым методам: их поведение становится требовательным, вызывающим и трудным. В основе такого поведения может лежать чувство собственной неполноценности, у которого могут быть те или иные причины:

— неприятие со стороны сверстников;

- проблемы с обучением;
- проблемы, связанные с родителями;
- травмы, например сексуальное насилие;
- беспокойство из-за внешнего вида;
- заболевания;
- конфликты с братьями и сестрами;
- уверенность, что дерзость — это круто;
- перегруженный график;
- экранное время и активности, которые конфликтуют со школьными обязанностями;
- сравнение себя с другими людьми в социальных сетях (не в свою пользу), которое подрывает самооценку.

Какой бы ни была первопричина, разрушительное поведение неуправляемых детей имеет целенаправленный характер. Это не этап, который перерастают. Эта проблема никуда не уйдет сама. Непослушный ребенок пытается бороться с вами. Он делает это не потому, что злой, хотя иногда вы начинаете в этом сомневаться. Ваш ребенок ведет себя так, потому что не знает, как еще справиться с трудными мыслями и чувствами. Это ключ к ответу на вопрос, почему ваш ребенок такой неуправляемый. И это нужно постоянно держать в голове, общаясь с ним.

Как вы, скорее всего, уже хорошо знаете, стандартные дисциплинарные стратегии никак не помогают в «борьбе» с неуправляемыми детьми. Они могут уже с раннего возраста отказываться уходить в комнату, чтобы посидеть в одиночестве, и заявлять, что им все равно, что вы их чего-то лишили. Это задает тон для дальнейшего, растущего раздражения и конфликтов между ребенком и родителями.

Когда кто-то из взрослых пытается наказать неуправляемого ребенка, тому нередко удается манипулировать ситуацией и сдвинуть акцент на поведение родителей. Он может сказать что-нибудь вроде «Ты худший папа (худшая

мама) в мире!» или даже «Я пожалею на тебя в опеку», чтобы избежать ответственности за собственный проступок. Как бы странно это ни звучало, но неуправляемые дети совершенно искренне считают, что равны взрослым. Многие возмущенные родители рассказывали мне, как пытались запретить ребенка в спальне, а тот в отместку начинал ломать вещи или убегал через окно.

Возможно, у вашего ребенка вызывающее оппозиционное расстройство (ВР)

Все дети время от времени ведут себя дерзко, но есть вероятность, что у вашего ребенка может быть так называемое вызывающее оппозиционное расстройство (ВР). Не бойтесь этого термина, хотя, конечно, он может звучать зловеще и «по-медицински». Симптомы ВР — хронический гнев, обвинение других в своих ошибках, вспыльчивость, раздражительность и мстительность. Симптомом диагноза ВР будет ситуация, при которой ваш ребенок дерзит вам, отказывается делать что-либо по дому, нецензурно выражается и/или говорит что-то вроде «Ты не можешь меня заставить» или «Ты со мной несправедлив(а)» почти каждый день в течение как минимум шести месяцев. Иными словами, при ВР вызывающий настрой и неуправляемое поведение — это скорее норма, а не исключение из правил. В диагностическом руководстве Американской психиатрической ассоциации DSM-5 приведен список трех поведенческих кластеров, которые демонстрируют дети с диагностированным ВР.

Гнев/раздражительность:

- часто теряет терпение;
- часто раздражителен или легко сердится на окружающих;
- часто гневается и обижается.

Конфликтное/агрессивное поведение:

- часто спорит с авторитетными лицами или (если речь о ребенке или подростке) со взрослыми;
- часто отказывается выполнять просьбы авторитетных лиц и исполнять правила или активно пренебрегает ими;
- часто умышленно злит окружающих;
- часто обвиняет других в своих ошибках или проступках.

Мстительность:

- проявлял злорадность или мстительность по крайней мере дважды за последние шесть месяцев.

Как вы видите, восемь диагностических симптомов ВР, перечисленных выше, разделены на три группы: гнев/раздражительность, конфликтное/агрессивное поведение и мстительность, то есть для этого расстройства характерны и эмоциональные, и поведенческие симптомы. Для постановки диагноза ВР ребенку или подростку необходимо, чтобы у него в последние шесть месяцев проявлялось не менее четырех из этих симптомов.

У детей с ВР может быть диагностировано расстройство поведения (более экстремальная форма ВР). Для постановки диагноза ВР необходимо, чтобы симптомы проявлялись чаще чем раз в неделю, — это признак, отличающий ВР от симптомов, характерных для стандартного развития детей и подростков. Кроме того, в DSM-5 указано, что тяжесть расстройства зависит и от того, проявляется ли оно в разных обстановках (например, дома и в школе).

Важно помнить, что, даже если у вашего ребенка проявляются всего лишь один-два симптома из списка выше или они проявляются нечасто, вам все равно нужно понять, как не допустить ухудшения ситуации. Есть такой медицинский постулат: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Этот подход применим и к воспита-

нию неуправляемого ребенка. Я консультировал множество детей, подходящих под критерии диагноза ВР, также работал с неуправляемыми детьми, симптомы которых не подходят под этот диагноз. Любой такой ребенок может создать большие проблемы и для себя, и для семьи, и для окружающих.

Стратегии из этой книги помогут неуправляемым детям любых возрастов и вне зависимости от того, есть ли у них ВР. С каким бы уровнем агрессии вы ни столкнулись, он заметно снизится, если вы будете следовать десятидневному плану. Для ясности в дальнейшем я буду использовать термин «неуправляемый ребенок» для описания и детей с ВР, и детей, которые ведут себя вызывающе, но не подходят под диагностические критерии ВР.

Насколько мой ребенок неуправляемый?

В списке внизу приведены восемь аспектов вызывающего поведения. Чтобы понять, насколько на самом деле неуправляем ваш ребенок, вспомните, какие именно из перечисленных ниже симптомов проявлялись в его поведении и насколько они были остры. Напротив каждого описания поставьте оценку в зависимости от того, как этот аспект поведения влияет на жизнь: от 1 (очень проблематично) до 5 (наименее проблематично).

Мой ребенок часто выходит из себя.

Мой ребенок часто спорит со взрослыми.

Мой ребенок отказывается выполнять просьбы взрослых или подчиняться правилам.

Мой ребенок умышленно злит окружающих.

Мой ребенок обвиняет других в своем поведении.

Мой ребенок вспыльчивый и легко сердится на окружающих.

Мой ребенок раздражительный и обидчивый.

Мой ребенок язвительный или мстительный.

Внимательно просмотрите оценки, которые вы поставили поведению ребенка. По ним должно быть сразу понятно, что в его поведении больше всего вас беспокоит. Задайте себе следующие вопросы.

Когда такое поведение началось?

В какой обстановке (или обстановках) оно проявляется?

Были ли в жизни ребенка негативные события, которые как-то повлияли на это поведение?

Что помогало мне справляться с этим поведением в прошлом (если вообще что-то помогало)?

Какой чаще всего бывает моя реакция на такое поведение?

Если вы не можете ответить на все эти вопросы сразу же — не беспокойтесь. Сейчас ваша цель — начать думать о трудностях, с которыми сталкивается ваш ребенок, и о том, как с ними бороться.

Вы не одиноки

Большинство родителей неуправляемых детей чувствуют себя изолированно, словно они единственные во всем мире, кто столкнулся с подобной проблемой. Уверяю вас, вы не одиноки. Как это ни печально, наше общество очень любит образ идеальных родителей и идеальных семей — подобных изображений полно в социальных сетях. К сожалению, многие из этих «идеальных родителей» начинают паниковать, поняв, что уже не могут справиться с когда-то «идеальным» ребенком. Как я говорю своим клиентам, никто в этом мире не идеален. Внешность обманчива, и вам нельзя сравнивать свою семью с другими, иначе вы просто сойдете с ума.

Практически никто не представляет, какими бывают неуправляемые дети, пока у него самого не появляется такой ребенок. Мама 12-летнего мальчика, с которой я работал, рассказала мне следующую историю.

Несколько лет назад я увидела, как возле церкви спорят мама с сыном. Мальчик заявил матери, что не собирается идти на службу. Я поразились, увидев, что мальчик остался сидеть в фойе, а родители по очереди выходили, чтобы присматривать за ним. Я посмотрела на своего четырехлетнего сына и порадовалась, ведь он никогда не станет таким, как этот мальчик. Так вот, представьте мое изумление: после того как моему ангелочку исполнилось одиннадцать, у нас дома начались такие же битвы. Я и представить не могла, что мой ребенок может стать таким трудным и непослушным!

Я видел неуправляемых детей и в полных семьях, и у разведенных родителей. Некоторые из них были отличными спортсменами, виртуозными музыкантами и даже отличниками. Конечно же, у многих неуправляемых детей были и проблемы — с оценками, друзьями, адаптацией к школе, работой, отношениями в семье. Я хочу всего лишь сказать, что нет какого-то единого семейного шаблона или предшествующих обстоятельств, которые «порождали» бы неуправляемых детей. Такой ребенок может появиться в семье с любым социальным положением и уровнем доходов. И мы как общество очень нуждаемся в инструментах и стратегиях, которые могут помочь этим детям.

Как неуправляемый ребенок влияет на вашу жизнь?

Сколько стресса вызывают проблемы ребенка у вас и других членов семьи? Вы как родитель неуправляемого ребенка наверняка переживали некоторые чувства из приведенного ниже списка — а может быть, вообще все. Поставьте галочку напротив близких вам пунктов.

Вы спрашиваете себя, зачем вообще решились на детей.

Вы злитесь из-за того, что ваш ребенок вытягивает все силы из вас и других членов семьи.

Вы чувствуете, что у вас вообще не осталось никаких сил.

У вас ощущение, что вам уже ничего не поможет.

Вы чувствуете, что вами манипулируют.

Вам грустно из-за того, что отношения с партнером испортились из-за ссор по поводу ребенка.

Вы чувствуете себя виноватым.

Вы считаете, что как родитель потерпели крах.

Список далеко не полон. Мы обсудим в следующей главе, что многие родители страдают от подобных и даже еще более негативных мыслей (я называю их токсичными) по поводу своих неуправляемых детей. Первое, что вы должны сделать, — перестать ругать и сравнивать себя с другими родителями. Уверяю вас, любая семья, которая на людях выглядит образцовой, за закрытыми дверями совсем не такая. С проблемами сталкивается каждая семья, и лучшее, что вы можете сделать, — принять ситуацию, в которой вы оказались. Я объясняю своим клиентам, и детям, и родителям, что страдания часто порождаются двумя типами желаний: вы либо очень хотите жить так, как пока не можете, либо очень не хотите жить так, как сейчас. Ваш ребенок вспыльчивый, требовательный и утомляет вас, и это может очень расстраивать. Неважно, что тому виной — ДНК, прошлые события в жизни, воспитание или семейная история, — ваш ребенок сейчас такой, какой есть. Приняв ситуацию и обратившись за помощью, вы направляетесь всю семью обратно по дороге счастья и мирного сосуществования.

Ребенок начнет заметно меняться к лучшему, когда вы станете смотреть и реагировать на него по-другому. Не цепляйтесь за сожаления о былом. Приняв свои прошлые ошибки и осознав, что вы тогда делали все что могли, вы изменитесь и вырастаете как родитель. По словам Карла Роджерса, одного из выдающихся мыслителей

и психологов, внесшего свой вклад в образование, психотерапию и гуманистическую психологию, «есть любопытный парадокс: когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь».

Как успокоиться, начать решать проблемы и научить этому ребенка

В нашей десятидневной программе фокус делается на двух ключевых навыках, необходимых неуправляемому ребенку, — умении успокоиться и умении решать проблемы. Вы должны освоить их, продемонстрировать своим личным примером и обучать ребенка. Неуправляемому ребенку в сравнении с другими детьми особенно не хватает именно этих навыков. Чем лучше вы научитесь успокаиваться и решать проблемы, тем лучше вы сможете научить этому и ребенка. Упражнения, включенные в программу, помогут вам лучше разобраться в себе и изменить стиль воспитания и общения с неуправляемыми детьми. Чем больше вы начнете ощущать себя эмоциональным наставником ребенка, тем меньше будете обижаться, когда своим плохим поведением он станет вымещать на вас эмоции, с которыми не может справиться.

Что нужно изменить

Теперь, когда вы лучше понимаете, что такое неуправляемое поведение и почему ваш ребенок так себя ведет, вы знаете, что нужно что-то изменить и получить контроль над ситуацией. Первый шаг к контролю — оценить себя как родителя.

Как и все родители, вы совершали ошибки. Мнение, что в неуправляемом поведении ребенка виноваты родители, часто подкрепляется тем, что вне дома некоторые непослушные дети ведут себя просто образцово. Многие из них (но не все) получают хорошие оценки

в школе, отлично занимаются с тренерами, вежливы с родителями своих друзей. Некоторым даже удается убедить психологов, что причина всех их проблем — родители. Мне доводилось слышать немало весьма творчески преувеличенных историй от неуправляемых детей во время сеансов терапии.

Определите свои положительные родительские качества

Чтобы вы перестали корить себя и ощутили свою силу, давайте начнем с хорошего. Прочитайте список ниже и поставьте галочки напротив положительных качеств и поступков, которые для вас характерны.

Вы улыбаетесь ребенку.

Вы подмигиваете ребенку.

Вы хлопаете ребенка по плечу.

Вы стоите близко к ребенку.

Вы говорите ребенку «Я тебя люблю».

Вы смотрите ребенку в глаза.

Вы обнимаете ребенка.

Вы киваете ребенку.

Вы пожимаете руку ребенку.

Вы помогаете ребенку с учебой.

Вы ходите на родительские собрания.

Вы хвалите ребенка.

Вы говорите ребенку комплименты.

Вы возите ребенка на занятия.

Вы награждаете ребенка.

Вы устраиваете праздник в честь дня рождения ребенка.

Вы проводите время с ребенком.

Вы стараетесь слушать ребенка.

Похвалите себя за каждый из отмеченных пунктов. Для вашего ребенка эта забота чрезвычайно важна, даже если он не говорит об этом прямо.

Если вы считаете, что недостаточно старались на каком-либо из этих фронтов, сейчас самое время начать. Какие-то из вышеописанных пунктов лучше подходят к вашему характеру, чем другие. Например, вы, может быть, не любитель демонстрировать эмоции, и вам некомфортно обниматься. В этом случае хвалите ребенка вербально.

Практикуя позитивное родительское поведение, вы сможете лучше понять своего ребенка и установить с ним связь — а это один из ключевых факторов для борьбы с неуправляемым поведением. Подробнее об этом во второй главе.

Определите свои отрицательные родительские качества

Давайте поговорим об отрицательных родительских качествах. Прочитайте список ниже и отметьте галочкой негативные качества и поступки, которые у вас проявлялись.

Вы кричите на ребенка.

Вы говорите с сарказмом.

Вы дразните ребенка.

Вы бьете ребенка.

Вы игнорируете ребенка.

Вы читаете ребенку нотации.

Вы давите на чувство вины.

Вы лжете ребенку.

Вы сплетничаете о ребенке с другими взрослыми.

Вы угрожаете ребенку.

Вы унижаете ребенка.

Вы бросаетесь вещами.

Вы стыдите ребенка.

Вы критикуете ребенка.

Вы провоцируете ребенка.

Вы назойливы.

Вы перебиваете ребенка.

Вы постоянно вспоминаете прошлые проступки.

Вы отрицаете чувства ребенка.

Вы нетерпимы в общении с ребенком.

Вы требуете от ребенка невозможного.

Вы непомерно жестко наказываете ребенка.

Если вы поставили много галочек, не переживайте. Все мы совершаем ошибки. Все мы хоть раз (а может, и не раз) делали что-то из того, что указано в этом списке. Так делать, конечно, нехорошо, но некоторые поступки более деструктивны для ваших отношений с ребенком, чем другие.

Крики и битье. Нет более действенного стимула для неуправляемого поведения, чем крики и битье. Когда вы кричите на ребенка и бьете его, вы демонстрируете, что не справляетесь со своей импульсивностью, и, по сути, устраиваете «взрослую истерику». Какой урок из этого извлечет ребенок? Да, скорее всего, каждому из нас доводилось кричать на ребенка. Со мной такое тоже случилось. Я этим не горжусь и призываю вас понять — точно так же, как понял я сам, — что, когда мы кричим на детей или поднимаем на них руку, мы их запугиваем. Может показаться, что вам удалось остановить неуправляемое поведение, но насилие помогает на короткий срок, а в долгосрочной перспективе вы лишь усугубляете дерзкое и агрессивное поведение ребенка. Родители кричат на детей куда чаще, чем бьют их. По этой причине вся третья глава посвящена теме, почему родители кричат и как перестать это делать.

Критика. Если вы замечаете, что критикуете ребенка, пожалуйста, прекратите. Критика — это негативные комментарии о его мыслях, чувствах, идеях и о том, кто он такой. Дети часто считают критику унижением. Унижение — это оскорбления, насмешки, осуждение и обвинения. Унижение причиняет ребенку сильную боль — вот так все просто. Унижение пагубно влияет на эффективность общения и вредит самооценке ребенка. Дети, которых унижают родители, часто чувствуют себя

брошенными, нелюбимыми и неполноценными. Вы, конечно, должны давать конструктивную обратную связь по поводу поведения или определенных поступков ребенка, но не критикуйте самого ребенка.

Назойливость. Назойливость — это повторение того, что вы уже не раз говорили ребенку. Я не раз видел в своем кабинете, как дети закатывали глаза, когда родители говорили что-то *в их адрес*, но не *с ними*. Старая поговорка «В одно ухо влетело, в другое вылетело» идеально описывает то, что происходит, когда вы назойливы с вашим неуправляемым ребенком. Если вы сказали ребенку что-то один раз, максимум два, то больше повторять не нужно. Назойливость может заставить ребенка просто перестать вас слушать, еще больше обидеться или уйти в глухую оборону. Далее я поделюсь с вами разными стратегиями и примерами, как можно достучаться до ребенка, не будучи при этом назойливым. Моя программа поможет сделать ребенка послушнее, улучшив качество ваших отношений и эффективность воспитания. Вы увидите, что ребенок с куда большей вероятностью выполнит вашу просьбу и сделает то, что должен, если будет чувствовать, что близок с вами.

Перевивание. Это очень распространенная родительская проблема. Если ребенок говорит, дайте ему закончить, прежде чем говорить самим. Это простая вежливость. Если ребенок чувствует, что вы не даете ему и слова вставить, он может вообще перестать общаться с родителями.

Воспоминания о прежних конфликтах. После того как проблема или конфликт исчерпаны, постарайтесь больше о них не упоминать. Детям нужно позволять начать с чистого листа. Родители, которые напоминают детям о прежних проступках, учат их надолго затаивать обиды. Ребенку нужно знать, что, после того как проблема разрешена, она остается в прошлом.

Давление на чувство вины. Спросить ребенка, как бы он почувствовал себя на вашем месте в той или иной ситуации,— это одно дело. Но, к сожалению, слишком часто родители доходят до крайности и пытаются заставить детей почувствовать себя виноватыми за свои мысли, чувства или действия. Родители, которые стремятся контролировать детей только через стыд и вину, рискуют оттолкнуть их от себя.

Моя клиентка по имени Лоретта пыталась застыдить своего 14-летнего сына Гарольда, которого соседка застала за курением. Десять минут подряд Лоретта засыпала Гарольда фразами вроде «Ты представляешь, насколько мне сейчас стыдно перед соседями?» и «Ты понимаешь, что я больше не могу тебе доверять?». Сначала Гарольд занял оборонительную позицию, но, поняв, что ему не удастся убедить маму, он разозлился и убежал. Я воспользовался этим временем, чтобы объяснить Лоретте, что сейчас нужно забыть о своем уязвленном самолюбии и дать сыну то, в чем он действительно нуждается: поддержку и понимание.

Лоретта применила спокойный, твердый и неконтролирующий подход, которому я научу, и смогла поговорить с Гарольдом по душам. Сын признался ей, что поддавался давлению приятелей, которое лишь усугублялось общей социальной тревожностью. Гарольду стало лучше, когда он открыто рассказал о своих трудностях, а Лоретта создала для этого безопасную эмоциональную обстановку. Они восстановили прежнюю связь, и Гарольд вскоре расстался и с проблемной группой приятелей, и с интересом к курению.

Едкий сарказм. Вы используете сарказм, когда говорите не то, что думаете, и намекаете на то, что на самом деле имеете в виду, интонацией. Например, вы можете бросить фразу «Ой, умница какая», когда ваш ребенок в чем-то ошибается. Сарказм причиняет детям боль

и превращается в препятствие для родителей, которые хотят наладить эффективное общение с детьми.

Нотации. Часто родители вмешиваются и читают ребенку целую лекцию о том, как он должен поступать, вместо того чтобы дать ему возможность самому решить проблему. Открытые попытки контролировать неуправляемого ребенка практически гарантируют, что он не будет вас слушать. Скорее всего, он поступит ровно наоборот. Родители, которые говорят детям, что делать, могут убедить ребенка, что он вообще не контролирует свою жизнь. Либо ребенок посчитает, что родители ему не доверяют, либо обидится на эти указания и из принципа не будет их выполнять.

Угрозы. Угрозы, адресованные ребенку, особенно неуправляемому, редко бывают эффективны. На самом деле угрозы обычно вызывают у детей чувство бессилия и обиды на родителей. А если ребенок непослушный, то угрозы приводят лишь к эскалации ситуации.

Ложь. Да, ложь — это большой соблазн, например когда вы хотите избежать обсуждения некомфортных тем вроде секса, но лучше так не делать. Старайтесь быть как можно более открытыми и честными с ребенком — тогда и ребенок будет открыт и честен с вами. Кроме того, дети проницательны. Они отлично определяют, до конца ли честны с ними родители. И если нет, то у детей может создаться впечатление, что родители им не доверяют.

Непомерно жесткие наказания. Как мы подробнее обсудим в главе «Дисциплина без отчаяния», чрезмерные или слишком частые наказания обычно лишь ухудшают поведение неуправляемого ребенка. Жесткие карательные меры (например, запрет выходить на прогулки, лишение тех или иных вещей и занятий) могут привлечь внимание ребенка, но в результате он, скорее всего, почувствует обиду, стыд, вину или злость — или даже пе-

рестанет надеяться, что хоть когда-нибудь сможет соответствовать вашим требованиям.

Есть и другая проблема: неуправляемые дети обычно реагируют на жесткие наказания еще более вызывающим поведением. Кроме того, они нередко отрицают собственную роль в конфликтах и последствия своего проблемного поведения. Как вы увидите, правильная дисциплина (когда вы используете подход воспитателя-наставника) намного эффективнее суровых карательных мер в борьбе с вызывающим поведением. Подробнее о разнице между наказанием и дисциплиной мы поговорим в шестой главе.

Обесценивание чувств ребенка. Когда ребенок говорит вам, что чувствует, ни в коем случае не относитесь к его чувствам легкомысленно. Если вы, например, считаете, что ребенок не должен грустить из-за поражения в футбольном матче, не спешите говорить об этом. Лучше скажите что-то поддерживающее, например: «Я знаю, как важно для тебя было победить. Проигрывать бывает тяжело». К дошкольникам четырех-шести лет лучше обращаться простыми, конкретными словами (например: «Мы с папой видим, что ты грустишь из-за того, что умер твой кролик»). Детям необходимо, чтобы родители поддерживали их чувства. Вы как родитель преподнесете ребенку чудесный подарок, продемонстрировав принятие его чувств. Чуткость настолько важна для воспитания неуправляемых детей, что этому вопросу посвящена вся следующая глава.

Негативные родительские качества и поступки, описанные выше, могут усугубить неуправляемое поведение ребенка. Легко сказать «Я больше не буду так делать», сложнее на самом деле отказаться от таких поступков. Вы не застрахованы от срывов. Если такое произойдет, обсудите это с ребенком.

Сэл, отец-одиночка, с которым я работал, рассказал мне о недавнем прорыве в отношениях с тринадцати-

летним сыном Энтони. Сэл называл себя «выздоровливающим домашним тираном». В прошлом он нередко кричал на Энтони и дома, и на футбольных матчах. Сэлу удалось достичь немалого прогресса, он стал общаться с сыном в куда менее критикующих выражениях — до того дня, когда Энтони с Сэлом пришли на банкет в честь вручения футбольных наград и Сэл упрекнул сына за то, что тот смотрел в пол, получая награду. Я объяснил Сэлу, что не нужно ругать себя, к тому же он и сам хотел стать менее контролирующим и более открытым, так что он подошел к Энтони и сказал: «Энтони, извини, что я тогда тебя критиковал. Когда я смотрел, как ты поднялся на сцену и получил свою награду, я очень гордился тем, что ты мой сын». Позже Энтони сказал мне: «Теперь папа реально меня понимает». Чем больше вы демонстрируете ответственность за свое негативное поведение, тем больше вам в этом будет подражать ребенок.

Забота о себе поможет вам заботиться о ребенке

Итак, вы уже провели учет своих родительских качеств, выполнив упражнения, приведенные ранее. Вы знаете, какие ваши слова и действия были правильными, а какие стоило бы улучшить. Я знаю, что сам был совсем не идеальным отцом для троих моих детей. Я срывался и кричал на них столько раз, что стыдно сказать. Но еще я знаю, что, изменив свои родительские установки и поведение, я стал намного более эффективным как родитель. Я уверен, что и вы сможете добиться таких же результатов. Лучший способ изменить свои родительские установки и поведение к лучшему — начать заботиться о себе.

Найдите время для занятий, которые облегчают стресс, — зарядка, обед с другом, просмотр веселого

фильма, — и относитесь к вашему супругу как к союзнику. Гуляйте вместе, говорите о чем угодно, кроме вашего неуправляемого ребенка. Старайтесь не слишком беспокоиться — дерзость, конечно, действительно в будущем может стать причиной многих трудностей, но эту проблему можно решить, если вы измените свои установки и поведение согласно рекомендациям, которые я даю в этой книге.

У вас должны быть интересы, кроме ребенка, чтобы на него не уходили все ваше время и энергия. Постарайтесь получить поддержку других взрослых, участвующих в жизни ребенка, помимо вас и вашего партнера (учителей, тренеров и т. д.).

Как расслабиться

Жизнь с неуправляемым ребенком приучила вас постоянно тревожиться. Вы никогда не знаете, когда случится следующая вспышка эмоций или кризис. Иногда вам может казаться, что ребенок взял всю семью в эмоциональные заложники. Когда мы беспокоимся, тревожимся, торопимся или измотаны, тело начинает напрягаться. На самом деле реакция «бей, беги, замри» вполне естественна. Это непроизвольные изменения, которые происходят на физиологическом уровне, когда человек чувствует угрозу. Биологический механизм этой реакции — тем или иным образом обеспечить безопасность человека: он либо встречает угрозу лицом к лицу, либо бежит от нее, либо прячется.

Ваше тело получило сигнал — готовиться к угрозе. Если бы вам угрожала реальная физическая опасность, то вы смогли бы защитить себя, отбившись или отступив. А после того как опасность миновала, получили бы сигнал «все спокойно» и ваше тело расслабилось бы, вернувшись в нормальное состояние. В нашу современную эпоху мы сталкиваемся со стрессом постоянно. Не-

прерывный ментальный стресс удерживает тело в напряженном состоянии, и само по себе это напряжение тоже становится стрессом. Вы можете совладать с этим, начав управляться с мыслями и событиями так, чтобы они больше не вызывали стресс. Вы можете научиться расслабляться. Занимаясь релаксацией, вы подаете сигнал «все спокойно». Научившись хорошо подавать этот сигнал, вы сможете вызывать расслабляющую реакцию и возвращать тело в нормальное состояние.

Неуправляемые дети постоянно держат родителей в напряжении. Не получив желаемого, они чувствуют угрозу, демонстрируя вышеупомянутую реакцию «бей, беги, замри». К сожалению, у таких детей она выглядит скорее как «бей, бей или бей еще сильнее». Вам как родителю и эмоциональному наставнику вашего непослушного ребенка нужно помнить, что в те моменты, когда регуляция ваших эмоций нарушена — проще говоря, когда эмоции вас захватили, — логически мыслящая часть вашего мозга работает намного лучше, чем та же часть мозга у ребенка (структуры мозга достигают полной зрелости только годам к двадцати пяти). Хотя многие повзрослевшие дети, уже календарно достигшие зрелости, тоже не умеют по-настоящему успокоиться и приступить к разрешению проблем.

Реакция «бей или беги» проявляется у каждого из нас, родителей, по-разному. У кого-то она вызовет нарушения сна, у кого-то — усталость, повышенный или пониженный аппетит, головные боли, боль в животе, нарушение концентрации, раздражительность или избыточную эмоциональную реакцию, например крик. Некоторые болезни вызываются или усугубляются хроническим напряжением. Есть такое выражение: «Органы плачут слезами, которые отказались проливать наши глаза». Стресс также может ослабить иммунную систему, из-за чего мы станем более уязвимыми для простуды

и других инфекций. Ниже — четыре проверенных способа, которые помогут вам расслабиться и хотя бы частично облегчить напряжение.

Глубокое дыхание. Когда вы напрягаетесь, дыхание может стать частым и неглубоким. Собственно говоря, большинство из нас дышат неправильно, даже если не напряжены. Неправильное дыхание лишает вас кислорода, который очищает тело и помогает ему вырабатывать энергию. К счастью, научиться правильно дышать несложно. Найдите удобное место, где можно прилечь. Положите руки на живот, чуть ниже ребер. Дышите медленно и глубоко. Если вы дышите правильно, то почувствуете, как сначала расширяется живот, а только потом — грудная клетка. Практикуйте глубокое дыхание по 5–10 минут 3–5 раз в день или даже чаще, если возможно. Вы заметите, что постепенно начнете правильно дышать не только во время упражнений, но и в обычной жизни.

Красота техники глубокого дыхания состоит в том, что вы можете воспользоваться укороченной версией упражнения всякий раз, когда злитесь и хотите закричать. Несколько глубоких вдохов — это замечательный способ успокоиться и подготовиться к применению других полезных стратегий и навыков. Если вы ввязались в спор, то с помощью дыхания сможете успокоиться. Глубокое дыхание хорошо подходит для профилактики, смягчения и восстановления после эмоциональных перегрузок и всплесков.

Восстановление положительного образа ребенка. Сейчас вы, скорее всего, в основном считаете ребенка проблемным и трудным. Вы должны обязательно бороться с этим образом и вспоминать хорошие черты ребенка.

Один из многих навыков диалектической поведенческой терапии, проверенного подхода, которым я поль-

зуюсь при консультировании клиентов с тревогой и стрессом, называется визуализацией безопасного пространства. Обычно при использовании этой техники представляют какой-то успокаивающий, нейтральный образ вроде леса или сельского пейзажа. Предлагаю вам поступить так же и включить в этот образ зрительные воспоминания о вашем ребенке, чтобы контролировать эмоции, когда вы в стрессе.

Чтобы подготовиться к упражнению, расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем закройте глаза и вспомните что-нибудь приятное, пережитое с ребенком. Это может быть семейный пикник, отпуск или любимое совместное занятие. Попробуйте полноценно прожить это положительное воспоминание снова. Смотрите на визуальные образы. Слушайте звуки. Почувствуйте воздух. Ощутите запахи. Настройтесь на чувство любви и умиления, которое вы тогда ощущали по отношению к ребенку.

Уделите этому упражнению 10–15 минут.

Достижение спокойствия с помощью благодарности. Ранее я писал, что страдание порождается двумя типами желаний: вы либо слишком сильно хотите того, чего у вас нет, либо не цените то, что у вас есть. Если вы воспитываете неуправляемого ребенка, то чувствовать себя уставшим и изможденным — это нормально. Переключение на установку благодарности помогает вам стать счастливее. Если вы думаете о жизни в позитивном ключе, то вам легче переключаться с того, что вас в ребенке беспокоит, на его положительные качества. Благодарность помогает вам дарить ребенку любовь, даже когда его поведение недостойно любви. Настройка на чувство благодарности снижает тревожность и предлагает более гибкую и здоровую точку зрения.

Примите «душ благодарности». Я обнаружил, что, когда мои клиенты представляют то, за что они

благодарны, в виде омывающего их душа, это помогает обрести почву под ногами. Советую и вам выполнить такое упражнение. Просто закройте глаза и представьте все хорошее, что есть в вашей жизни, льющееся на вас, словно поток воды. Например, подумайте о том, как хорошо, что у вас есть глаза, которыми вы читаете эту книгу, или уши, которыми вы слушаете аудиокнигу. Может быть, вы благодарны за то, что у вас замечательные семья, друзья, коллеги или интересное хобби. Чтобы успокоиться, когда ваш ребенок ведет себя вызывающе, восстановите внутреннее равновесие, подумав о том, за что вы благодарны.

Возьмите на себя обязательство помочь своему ребенку

Чтобы справиться со своей дерзостью, ребенку нужна ваша помощь. Родители и другие члены семьи сильнее всего влияют на поведение, установки и мировоззрение ребенка. Проще говоря, дети больше всего прислушиваются к тем, с кем проводят много времени и кто для них важнее всего, то есть к вам и остальным членам семьи.

Вашему ребенку предстоит забыть прежний способ справляться со своими эмоциями, основанный на импульсивности и ощущении «мне все должны». Лучший подарок, который вы можете ему преподнести, — настойчивость в применении той стратегии, которую я вам предлагаю. Большинство усилий заканчиваются неудачей, потому что родители слишком быстро от них отказываются. Читая книгу, отмечайте свой прогресс и празднуйте его. Если возникнут трудности — а они возникают всегда, — напомните себе, что вам удалось добиться и значительных успехов. Вам придаст сил знание, что вы помогаете своему ребенку стать лучше.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

