

Часть 1

Сигналы, которые ни в коем случае нельзя упустить

Ребенок всегда посылает
родителям сигналы

Даже если вы выслушали рассказ ребенка от начала до конца, это еще нельзя назвать коммуникацией. Дать ребенку полезный совет на основе знания о детях — это не значит по-настоящему понять ребенка. Это лишь означает занять позицию родителя. Только когда ребенок чувствует, что родители его понимают, это и будет понимание.

Вместо того чтобы копаться в ошибках ребенка и заставлять его понять родительскую позицию, необходимо сфокусироваться на принятии ребенка таким, какой он есть, и постараться сначала разобраться в его позиции. Конечно, это не так легко, как звучит. Чтобы по-настоящему понять ребенка, нужны усердные тренировки.

1. Чувства ребенка выражаются словами и поведением

В первую очередь родителям необходимо признать, что все слова и поступки ребенка не появляются ни с того ни с сего, а имеют под собой причину.

В поведении ребенка не бывает «ни с того ни с сего»

«У доброго и послушного ребенка вдруг появились проблемы. Я совершенно не понимаю, какие эмоции толкают его на такое. Кажется, что это не тот ребенок, которого я знала...»

Такие слова я чаще всего слышала от родителей в своем кабинете за 30 лет практики.

Ребенок был послушным и занимался своими делами самостоятельно, поэтому у родителей не было особых причин для разговоров, и им сложно понять, почему он изменился, стал грубым в словах и поступках. Возможно, с точки зрения родителей, это произошло ни с того ни с сего, но с точки зрения ребенка — это вовсе не так.

Все это время ребенок так или иначе хотел, чтобы родители заметили его и помогли ему пережить

разочарование или тревогу, с которыми сложно справиться в одиночку, и посылал им сигналы словами и поступками. Родители постоянно притворялись, что не замечают, и отворачивались от небольших (с точки зрения ребенка) сигналов, поэтому их интенсивность не могла не возрасти. Ведь только если усилить интенсивность сигналов, родители наконец обратят на него внимание.

Однако проблема в том, что по мере продвижения ситуации усиливается недоверие и вспышки гнева между родителями и ребенком. К сожалению, вместо того, чтобы понять причину такого поведения, родители спешат его сразу же исправить.

Но это не помогает. Если родители заразятся эмоциями ребенка, то разозлятся еще сильнее и применят угрозы, и это лишь усугубит положение. Возможно, ребенок прекратит бунтовать из-за страха, но гнев и недовольство пустят еще более глубокие корни в его душе и однажды разгорятся снова.

В первую очередь родителям необходимо признать, что все слова и поступки ребенка не появляются ни с того ни с сего, а имеют под собой причину. Даже если родители до сих пор не знают эту причину, нужно обязательно сообщить ребенку о желании ее узнать. Как только родители расскажут о желании помочь своему ребенку, которого они любят больше всего на свете, как только они посочувствуют его доброму сердцу, скрывающемуся за гневом и бунтарством, ребенок начнет общаться честнее, и для обеих сторон возможны положительные изменения.

Прямые сигналы, скрытые в словах и поведении

Дети, не умеющие говорить, в особенности младенцы до трех-четырех месяцев, постоянно плачут и капризничают. Ведь плач — это единственный способ выражения своих желаний и наиболее действенное средство сообщить родителям, что им что-то мешает или где-то болит. Младенцы не плачут без причины.

В этот период большинство родителей быстро понимают, почему дети капризничают, и стараются тут же решить проблему. Они смотрят ребенку в глаза, наблюдают за ним и общаются при помощи сигналов, а не слов. В итоге таких активных стараний родители быстро и точно реагируют и по мельчайшим изменениям в плаче понимают, что именно нужно малышу.

К сожалению, по мере того, как ребенок учится говорить, переходит на следующую ступень развития, у родителей растут ожидания от него и в той же мере понемногу снижается энергия сопереживать и коммуницировать. Теперь ребенок умеет говорить, поэтому родители упускают невербальные сигналы и перестают замечать, что скрыто за словами. К тому же они чаще всего не прислушиваются к словам ребенка и принимают порой искренние проблемы за пустяки.

Однако, как я обычно говорю, ребенок всегда прав. У всех слов и поступков детей есть соответствующая причина, и задача родителей и других значимых взрослых — ее отыскать. Даже неприемлемые слова и поступки сигнализируют «помогите мне»,

хотя и в специфической манере. И по мере непонимания и усугубления недовольства ребенок посылает отчаянный сигнал о том, что ему невыносимо больно, и просит обратить на него внимание. Необходимо понять этот сигнал. И тогда у родителей сойдет пелена с глаз, разочарование и гнев по отношению к ребенку рассеются и они смогут по-настоящему понять его.

Не бывает родителей, которые не любят своего ребенка. Все хотят, чтобы их дети не испытывали трудностей. Однако редко кто правильно понимает боль ребенка. Это понимание начинается с великодушного и терпимого принятия и сострадания по отношению к ребенку, который с таким трудом сообщает, что ему больно.

Если родителям не нравится поведение ребенка или он причиняет им боль, то прежде, чем обвинить малыша, давайте сначала попробуем встать на его место. Хорошо бы задать вопрос: «Почему ребенок так себя ведет?» Сочувствие родителей, самых близких в этом мире людей, — это самый эффективный способ не допустить дальнейшего ухудшения отношений и кратчайший путь для укрепления и восстановления любви и доверия.

Почему ребенок, проявляющий гнев, здоровее того, кто гнев не проявляет

Когда ребенок выражает недовольство, родители начинают беспокоиться. Им хочется поскорее избавиться от тяжелых детских эмоций и вызванного ими поведения. Это желание понятно ребенку еще до того,

1. Чувства ребенка выражаются словами и поведением

как было высказано словами. Отрицание родителями негативных эмоций вызывает еще бóльшую волну гнева ребенка.

Однако если он выражает свои чувства хотя бы через ворчание и злость, то это большая удача. Проблемы начинаются тогда, когда дети не выражают эмоций.

«Я не специально не выражаю никаких эмоций. Просто мне ясна реакция взрослых, поэтому я не хочу показывать им свои чувства».

Так говорят подростки у меня на приеме.

Так почему же ребенку так важно свободно выражать себя? Откровенное проявление даже отрицательных эмоций свидетельствует о здоровом эго. Ребенок, у которого не хватает смелости выразить свой гнев, направляет его на себя, впадает в депрессию, оказывается в плену отчаяния и теряет желание попросить о помощи. Поэтому даже незначительные чувства, а тем более отрицательные, нужно выносить на поверхность, чтобы своевременно с ними разобраться.

Дети ощущают, что правильно выражают себя, когда родители не пытаются все время исправлять их чувства, а сочувствуют и принимают их. Такой опыт недостаточно предоставить один-два раза. Только при неоднократном повторении ребенок сможет в безопасной обстановке спокойно выражать себя без тревоги и страха.

Детям, которые не выражают свои негативные эмоции и переживания, присуще беспокойство о том, что родители в них разочарованы и больше их не любят. Им необходимо поверить в то, что родители будут их

любить, даже если выразить, что им тяжело, или проявить это негативным поведением. Таким образом, отношения родителей и детей должны основываться на прочном доверии.

Чтобы ребенок точно выразил свои чувства

Человек, который умеет спокойно отказать, если хочет отказать, спокойно просить о помощи, если она ему необходима, уместно выразить гнев, когда злится, — это человек со здоровой психикой. Ведь такое возможно, только если человек обладает твердой самооценкой и верит в то, что, даже если он покажет свои чувства, собеседник его примет. Такой человек не боится, что его отвергнут, и не сомневается в искренности партнера.

Чтобы, несмотря на страх и тревогу, ребенок сумел выразить свои чувства словами без лжи или преувеличений, сначала необходимо научиться прислушиваться к нему. Когда ребенок чувствует, что родители внимательны к его словам, он и начинает говорить.

Однако если родители приходят в ужас от выражения истинных чувств ребенка или всячески избегают их, ребенок, которому так сложно было заговорить, замолкает или начинает выражать ложные чувства. Родители должны чутко распознать неискренность ребенка и создать теплую и спокойную атмосферу для честного проявления эмоций. Если дать достаточно времени и поддержки, чтобы ребенок

1. Чувства ребенка выражаются словами и поведением

смог выразить свои истинные эмоции, такие как гнев, раздражение, беспокойство, которые скрывались за послушным поведением, за слабой улыбкой, за крепко стиснутыми губами, то можно нейтрализовать даже очень сильные чувства.

Даже если ребенок с виду послушный, не стоит расслабляться. Ведь нет ничего страшнее, чем ложное послушание. Если не сейчас, то позже это может прорваться серьезным взрывом проблемного поведения или вылиться в не имеющие медицинского объяснения телесные симптомы.

Значительное число моих пациентов — это дети, всем телом кричащие, что не умеют выражать чувства по отношению к самим себе. Подавляемые чувства, которым не дают выхода, давят и на психику, и на физиологию ребенка. Во второй части этой книги я расскажу о конкретных примерах, когда дети испытывали такие боль и давление. Мы сможем увидеть, какие сигналы родители упустили.

Поэтому давайте с благодарностью воспринимать, активно реагировать и сочувствовать каждый раз, когда ребенок время от времени проявляет скопившиеся в нем гнев, раздражение, тревогу и прочие чувства. Известно, что проявление чувств — не что-то постыдное, а очень важное дело. Мы не несем ответственность за свои чувства, поэтому испытывать их — нормально, не нужно этого стесняться.

Если родители начнут прислушиваться к малейшему проявлению чувств, то ребенок, недостаточно выражавший эмоции, может начать капризничать и часто злиться. Родителям может показаться, что

ребенок стал еще хуже вести себя, однако преувеличенное выражение чувств и его агрессия свидетельствуют о вскрытии душевного гнойника. Это лишь переходный период, необходимый, чтобы ребенок, который не умел выражать чувства и подавлял их, научился делать это разумным способом. Поэтому такому сигналу нужно радоваться, а не бояться его.

Сигнал, выражающий желание быть любимым

Дети инстинктивно желают, чтобы родители их любили. Порой, понимая, какие их действия радуют и вызывают похвалу родителей, они стремятся соответствовать ожиданиям и скрывают свои настоящие чувства.

Может казаться, что ребенка ничего не волнует, он беззаботен, а на самом деле его веселое поведение вызвано желанием заслужить похвалу родителей. Во внешне более серьезном, чем сверстники, рассудительном ребенке на самом деле может гнездиться тревога. Ребенок — не взрослый; поэтому наиболее здоровое поведение для него — то, которое соответствует стадии естественного развития.

Если начать хвалить ребенка за послушание, он будет бояться откровенно говорить о том, что ему тяжело, даже если это так. Поэтому родителям нужно внимательно следить за выражением лица, дыханием, мельчайшими движениями эмоций и прочими сигналами ребенка. Нельзя просто радоваться тому, что он не перчит, слушается и делает как сказали.

1. Чувства ребенка выражаются словами и поведением

Дети, которые не могут напрямую выразить потребность в любви, иногда выражают ее, наоборот, в форме гнева. Гнев по отношению к собеседнику может быть одним из показателей отчаяния оттого, что желание быть любимым не удовлетворено. Однако родители видят лишь внешнее проявление, винят ребенка и сердятся. Ребенок как бы сигнализирует: «Я хочу быть любимым!» — а получает в ответ серьезное наказание, поэтому его гнев только нарастает как снежный ком.

Если родители не могут прочесть страх и истинное желание, скрытое за гневом ребенка, и отвечают гневом на гнев, то это может перерасти в вызывающее оппозиционное расстройство*.

Как бы то ни было, старание родителей догадаться и распознать желание быть любимым за замаскированным поведением ребенка и стремление понять, почему он себя так ведет, — это половина успеха.

* *Вызывающее оппозиционное расстройство* — серьезное и продолжительное расстройство поведения, при котором ребенок часто агрессивен, легко раздражается, любит спорить со взрослыми, отрицает правила, винит в своих ошибках других, ведет себя злобно и мстительно.

2. Чего дети искренне хотят от родителей

Если ребенок не чувствует, что родители его понимают, то он не прислушивается к их словам.

Дети уникальны от природы

Многие родители говорят, что не ждут от своих детей ничего особенного, что достаточно добиться основного и жить обычной жизнью. Но когда дети взрослеют, они понимают противоречие таких слов. Ведь добиться основного и жить обычной жизнью не так легко, как кажется. На самом деле слова родителей о том, что они не ждут ничего особенного, означают, что они ждут многого от своих детей. И дети не могут этого не заметить.

К тому же это «основное» становится рамкой для ожиданий родителей вне зависимости от врожденной «формы» ребенка. Если попробовать втиснуть рожденного треугольным в рамку в виде звезды, а рожденного квадратным — в круглую рамку, то мы расплющим до неузнаваемости врожденные формы.

Блистают не только дети «в форме звезды» или «в форме круга». Дети «в форме звезды» блистают в рамке в форме звезды, «круглые» дети блистают в круглой рамке, а «треугольные» и «квадратные» дети

больше всего блистают в треугольных и квадратных рамках.

Поэтому родителям нужно постараться предоставить ребенку рамку соответствующей ему формы. По мере исправления качеств, идущих вразрез с ожиданиями родителей, проблема только усугубляется. Ведь если указывать на врожденные особенности, которые нельзя исправить, и требовать измениться, это заставит сомневаться в себе кого угодно. Ребенок хочет не так уж многого: чтобы родители любили и принимали его таким, какой он есть от природы.

Вместо того чтобы говорить, что не ждете от детей ничего особенного, давайте лучше искренне скажем: «Твое существование — радость для мамы и папы!»

Это, несомненно, изменит жизнь ребенка.

Принятие тревоги ребенка

Если ребенок проявляет беспокойство, легкое или сильное, он посылает родителям прямой или косвенный сигнал: становится мрачным или неразговорчивым либо на все вопросы родителей отвечает «не знаю». В таком случае надо чутко распознать эти сигналы, выделить время, когда ребенок важнее всего, чтобы дать ему спокойно высказать то, что на душе.

Все дети беспокоятся по разным поводам. Однако нет беспокойства, незначительного настолько, чтобы его проигнорировать. Даже если, с точки зрения

взрослого, оно и не заслуживает внимания, даже если вы никак не можете понять суть беспокойства. Как бы вы ни относились к тревогам ребенка, важно понять, что он в данный момент страдает.

Давайте стараться понимать детей, сочувствовать им и быть открытыми для честных разговоров. Если занять позицию, будто вы с высоты своего положения оцениваете переживание ребенка, то в дальнейшем он будет избегать разговоров. Кто угодно, столкнувшись с неосторожной оценкой, или уйдет в себя, или займет оборонительную позицию. Только убедившись, что родители не считают его рассказ о переживаниях ничтожным и смехотворным, ребенок продолжит говорить. Необходимо искренне показать свою готовность принять любые слова без критики, разделить с ребенком его переживания, помочь, если ему требуется помощь.

Таким образом, ребенок не подразумевает, что родители возьмут и решат всего его тревоги. Речь прежде всего о поддержке, с которой ребенок сможет сам преодолеть свои проблемы. Нужно воодушевить ребенка так, чтобы он научился искать решение для любых своих проблем. Надо объяснить ему, что если он не может найти решение сам, то нужно попросить о помощи, а если он из страха ничего не расскажет родителям, то эта проблема действительно может никогда не разрешиться.

Ребенок не обязан рассказывать о своих переживаниях родителям, но от умалчивания тревога только растет, а доверие не развивается. Если бы дети умели рассказывать родителям о терзающих их проблемах,

то количество посетителей моего кабинета значительно бы сократилось.

Создание атмосферы доверия, чтобы ребенок мог рассказать о любой проблеме, означает умение родителей активно реагировать, распознавать чувства и фокусировать внимание на переживаниях ребенка. Например, отложить любые дела, чтобы выслушать рассказ ребенка от начала и до конца, — это очень простой, но действенный способ дать почувствовать родительскую любовь. Не представляете, насколько это эффективно.

Невербальные послания родителей тоже ранят ребенка

Дети говорят, что родители постоянно сердятся. Однако родителей это удивляет, и они утверждают, что довольно редко по-настоящему сердятся на своих детей. Они говорят, что примерно на десять случаев, когда они сдержали свое раздражение, приходится один, когда не сдержали, однако ребенку врезается в память именно этот случай. Потому что дети особенно хорошо запоминают плохое, когда родители злятся или наказывают. Конечно, это обидно, ведь у ребенка есть и много хороших воспоминаний, однако такова особенность человеческого мозга. Негативные чувства «захватывают» мозг, это сильно влияет на систему запоминания, в результате плохое сохраняется в памяти дольше.

Но и об одном и том же событии воспоминания ребенка и родителей могут различаться. Родители

считают, что подшутили над ребенком или проигнорировали его, а ребенку кажется, что на него накричали, и не так важно, чьи воспоминания верны. Даже от искаженных воспоминаний ребенок уже испытал негативные эмоции, и его это ранило. В такой ситуации следует сказать ему, что вы не хотели его обидеть, искренне посочувствовать, извиниться и обнять ребенка.

К тому же, даже если родители упорно отрицают это, но в душе они хоть чуть-чуть смотрят на ребенка свысока. Дети считывают эмоции родителей по мимике, вздохам, тону голоса, положению тела, жестам и другим невербальным сигналам. Они надолго запоминают то, о чем родители забывают.

Нужно помнить, что детей ранят невербальные сообщения родителей, они долго хранятся глубоко в памяти и периодически обостряются и нарываюут. Прежде чем ждать перемен в ребенке, родители должны обратить внимание на свое отношение к детям и изменить его. Эта перемена не происходит по рекомендации специалиста. Она возможна только при усилении со стороны родителей.

Невозможно изменить ребенка одними правильными словами

Родители склонны, сами того не желая, подавлять самовыражение ребенка.

«Когда уже ты поумнеешь?»

«Где это видано, чтобы так невоспитанно перерчили!»

Эти и другие фразы заставляют и так с трудом раскрывшегося ребенка замолчать.

«Итак, тебя я выслушал(а), теперь ты послушай, что скажет папа (или мама)».

«Нельзя так думать. Ты неправильно мыслишь».

«Какой послушный. Молодец».

Даже если выслушать рассказ ребенка от начала и до конца — это еще нельзя назвать общением. Понять проблему ребенка и дать полезный совет — не значит понимать истинные чувства ребенка. Это лишь родительское наставление. «Понимать» — это в первую очередь дать ребенку почувствовать, что его понимают.

Нельзя впечатлить ребенка правильными словами. Ведь сердца людей трогают не рациональные и действенные слова, а искреннее сочувствие. Если родители не чувствуют, что сопереживают ребенку, то дети не будут воспринимать их слова. Если ребенок не ощущает сочувствия, то будет считать, что родители пытаются его контролировать.

Позиция родителя и позиция ребенка — это небо и земля. На мельчайший совет родителей дети часто отвечают: «Я сам(а) разберусь» или «А я думаю по-другому». Родители хотят подавить протест, и диалог с ребенком прекращается.

Вместо того чтобы пытаться заставить ребенка понять вашу позицию, лучше сосредоточиться на том, чтобы постараться понять его. Конечно же, это сложнее, чем кажется. Чтобы действительно научиться понимать детей, требуются усиленные тренировки.

Ребенок развивается тем лучше, чем больше родители ему доверяют

«Доверяйте детям».

Эти слова я чаще всего повторяю родителям у себя на приеме. Когда я предлагаю родителям доверять своему ребенку, они выражают сомнения и говорят: «Вы предлагаете позволить ребенку делать, что он хочет, и лишь наблюдать. А если мы видим, что он идет по неверной дорожке? Как можно потакать всем желаниям ребенка?» Они путают сочувствие и умение прощать со вседозволенностью. Если родители много позволяют ребенку, это, напротив, пагубно для него. В семье, где понимают чувства ребенка, должны быть четкие правила, ведь ответственность за поступки детей и право принятия решений лежит на родителях.

«Прощайте детей».

Эту фразу я тоже часто говорю родителям у себя на приеме. Когда я прошу родителей доверять детям и прощать ошибки, многие беспокоятся, что дети, пользуясь таким великодушием, сядут им на голову. То есть родители не доверяют детям из-за беспокойства и страха.

Однако дети всегда хотят поступать правильно и уже знают, как это делать. Но функция детского мозга, отвечающая за контроль эмоций и решение проблем, еще недостаточно развита, поэтому ребенок не в состоянии упорядочить ситуацию самостоятельно. Если ребенок постоянно упрямится или сердится, так он выражает свое недовольство, хотя и знает, что вести себя так нельзя.

Ребенок развивается тем лучше, чем больше родители ему доверяют. Навык внимательно слушать ребенка во многих случаях способствует тому, что он сам решит свою проблему. Ведь пока ребенок рассказывает о своей проблеме, он упорядочивает ее для себя и обретает мотивацию к решению. Настоящая проблема не та, которая видится ребенку. Настоящая проблема возникает, когда родители в ответ на тревогу ребенка создают атмосферу напряжения и стремятся быстрее разобраться с тревожащими ребенка вопросами. Такое поведение основывается на неверии в то, что ребенок сможет самостоятельно решить и преодолеть проблему. Решать необходимо не проблему ребенка, а скрытое недоверие родителей по отношению к детям.

«Я буду тебе доверять, только если ты будешь вести себя соответственно. Если у тебя есть что сказать, говори!» или «Ты серьезно?» — такие фразы не только заставляют ребенка закрыться, но и внушают недоверие к себе: «Если даже родители мне не верят, как я могу справиться? Я не справлюсь. Мне нельзя доверять». Чем больше родители не доверяют ребенку, тем меньше он доверяет себе.

Безгранично доверять ребенку не означает позволять ему все, что он хочет, и бросить его на произвол судьбы. Слова «я тебе доверяю» еще не означают доверие. Давайте попробуем дать ребенку право на самостоятельность и одновременно обозначим ответственность, поощряя ребенка находить баланс между самостоятельностью и ответственностью. Конечно, иногда у него не получается. В таких случаях

родителям лучше не говорить что-то вроде «Вы посмотрите, ну и ну», лучше сказать: «Я верю, что в итоге ты справишься» — и дать ребенку три попытки. Допустим, ребенок не оправдает ваших ожиданий сразу — это неважно. Ведь доверие даст вам гораздо больше.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Детские книги:

