

#Секреты
умных
родителей

Эда
Ле Шан



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СВОДИТ ВАС С УМА

7-е
ИЗДАНИЕ



ПРАЙМ
Ψ

Эда Ле Шан
Что делать, если
ребенок сводит вас с ума
Серия «#Секреты умных родителей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=135747

*Что делать, если ребенок сводит вас с ума: Прайм-Еврознак;
ISBN 978-5-17-118598-5*

Аннотация

Перед вами первое полное издание книги классика практической педагогики и психологии, подготовленное специально для новой российской аудитории. Выдающийся американский педагог, «психологический доктор Спок», мудрый и чуткий специалист Эда Ле Шан анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье, помогает родителям точно и быстро установить причины негативного поведения ребенка, понять и усвоить психологические рекомендации по воспитанию детей.

Книга Эды Ле Шан будет интересна и полезна не только родителям, но и профессиональным психологам, психотерапевтам и консультантам по семейным отношениям.

Содержание

Благодарности	5
Часть I	6
Почему я написала эту книгу	6
Когда ваш ребенок сводит вас с ума	33
Хрустальный шарик детства	44
Что знают специалисты о вашем ребенке	51
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Эда Ле Шан

Что делать, если ребенок сводит вас с ума

© 1985 by Eda LeShan. Published in the United State by St.
Martin's Press

© Бодрова Е., перевод на русский язык, 2004

© Непомнящий Д., Попугаева О., иллюстрации 2004

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Благодарности

Мне хотелось бы выразить признательность редакторам журналов, вручившим мне путевку в литературную жизнь: Дороти Барклай Томпсон (The New York Times Sunday Magazine), Еве Грант (National Parent-Teacher Magazine), покойным Мэри Э. Бучанэн и Женевьеве Ландо (Parents' Magazine), а также Джеральдине Роудс, Ребекке Грир и Эллен Левайн (Woman's Day). Воодушевление, равно как и безупречное редактирование, которые они привнесли в мою жизнь, оказались бесценными и остаются таковыми в моих долгих и глубоко удовлетворяющих отношениях с Woman's Day.

Мне также хотелось бы поблагодарить редактора Лизу Уогер за энтузиазм, с которым она отнеслась к этой книге, моего агента Филлис Вендер за неизменно теплую заботу, Джо-Энн Страат за приведение в порядок моих рукописей, Милагрос Ортега за порядок в моем доме и Ларри Ле Шана, придавшего всему этому смысл.

Мы благодарим за сотрудничество Parents' Magazine, Woman's Day, The Money-Paper и The Journal of the National Education Association, где было впервые опубликовано большинство статей, вошедших в эту книгу.

Часть I

Расставляем декорации

Почему я написала эту книгу

Мне позвонила молодая женщина и пригласила на конференцию, посвященную вопросам детской психотерапии. Встреча происходила в далеком городе, в это время я торопилась закончить работу над очередной книгой. Взвесив свои возможности, я ответила, что, вероятно, не смогу приехать. «Но вы должны! – умоляла она. – Ведь вы же великая бабушка всех родителей!»

Это произошло несколько лет назад, но впечатление от ее слов было настолько огромно, что я не могу их забыть. Я никогда не ожидала, что стану чьей-то «великой бабушкой». Но все-таки, похоже, я ею стала. Эта книга – веское напоминание о том, что я работаю с детьми и их родителями уже более 40 лет. За этот срок я смогла осмыслить и проанализировать все теории детского развития, которые появлялись и возникали на протяжении моей жизни, и тот непосредственный опыт, который я получила, работая с детьми как учительница, психотерапевт и мать. Все это помогло мне выработать основные принципы, необходимые для решения тех

воспитательных задач, которые мы ставим перед собой, чтобы дети выросли и вошли в жизнь настоящими людьми.

Мне кажется, я знаю, почему дети часто сводят нас с ума. И сейчас мне кажется, я знаю, как справиться с этим особым видом сумасшествия. Чтобы успешно воспитывать детей, надо знать и уметь не так уж много. Вся хитрость в том, чтобы эти знания и умения включали в себя наиболее серьезные и смелые требования, которые мы когда-либо предъявляем к себе. Тем не менее представляется более практичным и разумным научиться придерживаться нескольких фундаментальных принципов, чем ощущать, что вы должны блуждать, часто в растерянности и в одиночестве, в том океане советов специалистов, в который оказались погруженными слишком многие родители.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться со вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума. Когда мы сталкиваемся с подростками, которые выглядят неподдельно несчастными, изводящими себя и раздражающими нас, мы с жадностью хватаемся за самую нелепую – но замечательно простую – идею, считая, что, вышвырнув их из дома, мы решим наши острые проблемы. В

страхе и отчаянии мы начинаем думать, что правы те, кто считает, что причина всех бед сегодняшних детей в том, что их мало лупили. В эру супертехнологий, когда все мы завожены миром компьютеров, становится трудно смириться с фактом, что в воспитании детей нет абсолютов, нет легких ответов, нет методов, которые могут гарантировать успех во всех случаях.

Однако существуют установки, которые могут составить, и действительно составляют, альтернативу; существуют дети, которые могут иногда раздражать своих родителей и часто утомлять их, но никогда не сводят их с ума. Одна из моих основных жизненных целей – увеличить число подобных семей!

Прежде всего нам надо рассмотреть те случаи, когда дети сводят нас с ума. Это часто происходит, когда дети совершают такие поступки, которые родители не позволяли нам делать в детстве. Когда моей дочери было около двух с половиной лет, муж велел ей надеть пижаму. Мы сидели за обеденным столом, и она сказала: «Не буду, старый осел!» Муж был психологом, доктором наук, он изучал психологию развития и знал, что имеет дело с нормальным феноменом двух лет. Но и для него этот поступок был настолько неожиданным, что, когда он тянулся за чашкой кофе, рука его дрожала. Он побледнел и сказал: «Сейчас меня стошнит». Когда мы попытались объяснить его реакцию, он добавил: «Я уверен, что, если бы я когда-нибудь сказал это своим родителям,

меня, наверное, разразил бы гром».

Родители, с которыми я работала на протяжении этих 40 лет, были самыми смелыми людьми из тех, кого я когда-либо знала. Из-за стремительных перемен в общем стиле жизни и лучшего понимания потребностей детей мы стали часто превращаться в родителей, которые воспитывают своих детей иначе, чем были воспитаны сами. Мы стараемся не повторять того, что оставило неизгладимый след в нашей памяти и оказало влияние на наш характер. Поскольку меня стали приучать к горшку с шести месяцев, я впадала в панику от того, что мне приходилось менять пеленки дочери, когда ей было почти три года. Если нам в детстве не разрешалось проявлять ревность или соперничество к брату или сестре, то мы считаем недопустимым позволять собственным детям выражать враждебность друг к другу, даже если дюжина специалистов уверяют нас, что это нормально.

Прежде всего нас сводят с ума дети, которые не так задавлены и закрепощены, как мы были в их возрасте.

Второй вид поведения, с которым мы не можем спокойно мириться, начинается тогда, когда наши дети отказываются делать то, что мы безотказно выполняли, когда были детьми. Они не хотят поцеловать тетушку Хэтти с бородавкой на носу, которую и мы боялись в детстве, однако не противились тому, что от нас требовали. Они не едят овощи, которыми мы давились, но ели, когда были детьми. Они спрашивают

нас, почему нужно мыться каждый вечер, — нам даже в голову не приходило задавать такой вопрос. Они хотят знать о противозачаточных средствах в том возрасте, когда нам даже еще и не объясняли, в чем разница между мужчиной и женщиной. Иногда мы сходим от них с ума, потому что завидуем тому, что у них нет комплексов, а объем информации гораздо больше того, какой был у нас в их годы.

Нередко мы выходим из себя потому, что нам кажется, что наши дети ведут себя иррационально: не можем понять многие их поступки, объяснить, почему они делают многое так, а не иначе. На самом же деле мы понимаем это, но, стараясь показать свою умудренность и жизненный опыт, подавляем в себе свое понимание того, что чувствует ребенок в той или иной ситуации, и это как раз и является источником нашего раздражения, утомления и, наконец, нашего гнева по поводу поведения наших детей.

Когда они ведут себя так, что действительно расстраивают нас, они стараются заставить нас вспомнить, хотя бы и бессознательно, как мы сами себя чувствовали в далеком детстве, и воспоминания эти слишком мучительны.

Четырехлетняя Линда боялась темноты; она хотела, чтобы ночник не только горел в спальне, но и не гасился в коридоре и в ванной. Но даже и в этом случае она плакала, если никто не оставался с ней до того, как она уснет. Отец сердился, что мать потакала всем этим требованиям. Страхи

дочери раздражали его – он с трудом сдерживался, чтобы не отшлепать ее. Чувство ярости вступало у него в конфликт с не менее сильным чувством непонимания, почему он так расстраивается. Возможно, нормальные для четырехлетнего ребенка страхи напомнили ему то, что ему было тяжело вспоминать... Для того чтобы добиться любви и одобрения отца в детские годы, он подавлял свои ночные страхи. Отец говорил ему: «Мальчики не плачут и не пугаются по пустякам». Он лежал в постели, затаив страх. Для него было куда важнее, чтобы отец погладил его по голове, чем тот страх, от которого он боялся закричать.

И вот теперь четырехлетняя дочь напомнила об этих надежно забытых днях, и его реакция означала, что он не хочет вспоминать минуты слабости своего детства. Мы не хотим, чтобы нам напоминали о том, что однажды мы повели себя не лучшим образом. Мы не хотим вспоминать о том, что чуть не сошли с ума от усталости, о том, как ударили маленького ребенка, о том времени, когда мы играли со спичками, о том, как украли несколько монет из маминого кошелька. То, о чем мы не хотим вспоминать, выливается в наш вопрос детям: «Почему ты так поступаешь? Я не могу тебя понять».

Родители редко говорят детям: «Ты не плохой, ты просто маленький». Детям неоткуда узнать, в чем причина того, что они не слушают запреты взрослых или делают то, что им не разрешают. Дело в том, что они просто не могут справиться с собой, и все, что они совершают и чувствуют, вполне есте-

ственно для ребенка, но не всегда понятно взрослому. И если никто с ними не говорит об этом, не разъясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, не зная причин недовольства, они думают, что они плохие дети. Нормальные чувства подавляются, и порождается жизнь, полная чувства вины, затаенных страхов и враждебности.

Что нужно детям более всего, так это любовь, и никакая цена не будет слишком высокой, чтобы заплатить за нее. Первый шаг, который вы должны сделать, чтобы справиться со своим раздражением, – это спросить себя: чем вам пришлось заплатить за любовь, когда вы были ребенком? Отказывались ли вы от желания поиграть в бейсбол, потому что родители говорили, что хорошие маленькие девочки не играют в грубые и грязные игры? Приходилось ли вам подавить страстное желание брать уроки танцев, потому что отец сказал, что танцуют только маменькины сынки? Притворялись ли вы, что без ума от новорожденного, чтобы заслужить хоть какое-то внимание и одобрение? Испытали ли вы облегчение, когда вас отшлепали за то, что вы бросили игрушку в окно, потому что были уверены, что вы плохой и вас обязательно надо наказать? Осмелитесь ли вы вспомнить тот случай, когда бабушка вымыла вам рот с мылом за грязные слова?

Большинство неврозов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения

и любви. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными существами, не заслуживающими ничьей любви.

Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте, – это сводит нас с ума.

Наконец, дети сводят нас с ума, когда они хотят, чтобы о них заботились так, как о нас никогда не заботились. Это наиболее серьезный вариант сумасшествия. Родители, не испытывавшие любви в детстве, какими бы хорошими они ни старались быть, приходят в ярость, когда ребенок молит о любви. Почти невозможно стать заботливым человеком тому, кто в детстве никогда не испытывал заботы.

В штате Вашингтон есть суд, который «приговаривает» родителей, плохо обращающихся со своими детьми, к тому, чтобы они вместе с ними посещали специальную школу. Происходит следующее: родители могут наблюдать положительные примеры учителей и те методы, которыми те пользуются при общении с детьми. Родителям помогают понять потребности их детей, учат разумным методам приучения ребенка к дисциплине. Но, что еще важнее, родители сами получают то благожелательное внимание, какого никогда не получали раньше; к ним относятся с пониманием и сочувствием, зачастую впервые в жизни.

Родителей сводят с ума их собственные попытки проявить любовь, если сами они не были

нежно любимы в детстве.

Если таковы причины большинства проблем, возникающих у родителей, то что можно сделать, чтобы изменить положение? Самое первое, чему они должны научиться, самое, может быть, важное умение – это умение вспомнить собственное детство. Если мы сможем восстановить боль наших собственных тревог и обид, смущение, слишком дорогой ценой купленную любовь в далекие детские годы, – скорее всего, тогда мы не будем испытывать тревогу за поведение своих детей.

Вы, вероятно, слышали выражение: «Ты должен почувствовать на время себя ребенком». Ребенок, которым был каждый из нас, не исчезает, когда мы вырастаем. Все, что мы чувствовали, будучи детьми, еще внутри нас – где-то там глубоко, и чем больше мы стараемся осознать наши воспоминания, тем меньше они будут управлять нами. Это не только хорошо для наших детей – это потрясающе и для нас самих. Что нам нужно, так это попытаться ощутить те ложные представления, которые нам навязывали: что мы плохие, что мы не оправдываем ожиданий родителей или разочаровываем их. Эти доводы несут внутри себя семя саморазрушения. Мы несем их с собой, потому что очень мучительно вспоминать все это, или мы чувствуем себя слишком виноватыми, чтобы подумать о том, на чем сосредоточить свое внимание в воспоминаниях.

Существует много способов оживить свои детские ощу-

щения и переживания. Конечно же, это одна из задач психологического консультирования и психотерапии, и если мы не только обеспокоены нашими чувствами к детям, но и ощущаем себя эмоционально ущербными во многих сферах жизни – тогда лучше выбрать этот путь. Но есть и много других способов вспомнить себя в детстве, например поговорить с братьями и сестрами, с родителями и другими родственниками, расспрашивая их о событиях, которые вы помните смутно, пытаясь найти подтверждение воспоминаниям, которые кажутся сегодня странными, беспокоящими.

Я выбрала занятия психотерапией и по личным и по профессиональным соображениям, но некоторым странным образом я, по-видимому, так и не смогла найти объяснение. В детстве я жила вместе с бабушкой, дедушкой, тетями и дядями, так что я попросила тетю рассказать о моих детских «фантазиях». В одной из них навязчиво являлся образ человека, лежащего в луже крови на цементном полу и накрытого плащом. Другое страшное видение – кто-то в черном пальто прыгает на меня. Выслушав меня, тетя сказала: «Во-первых, к нам приходил мастер починить плитку, он оказался эпилептиком. У него начался припадок, он лежал на цементном полу, и нам пришлось накрыть его плащом. Что касается другого случая, то дядя Эдвард часто пугал нас, выпрыгивая из кладовки и притворяясь, что он вампир». Поскольку я была слишком маленькой, чтобы все понимать правильно, я полагала, что человек на полу пострадал по моей вине, – может,

это мои враждебные чувства убили его! Что же до дяди, который меня дразнил, то я считала, что заслужила это своим плохим поведением.

Иногда расшифровать неправильное объяснение поступка, придуманное маленьким ребенком в силу иррациональности мышления, удастся, только анализируя прошлое с помощью психотерапевта. Наиболее яркий из известных мне примеров – случай с молодой женщиной, которая никогда не позволяла себе влюбиться, чтобы не оказаться отвергнутой и брошенной. Наконец она вспомнила, как в трехлетнем возрасте мать стояла в длинной очереди, держа ее на руках. Неожиданно она передала девочку женщине, стоявшей за ней, со словами: «Эй, возьмите своего ребенка! Я больше не собираюсь ее держать!» Оказалось, что это была очередь в концлагерь: мать, понимая, что каждого второго отправляют в газовую камеру, этим своим поступком спасла жизнь дочери. Но единственное, что смогла понять из всего происшедшего трехлетняя девочка, – это то, что ее бросили.

До тех пор пока родители не будут думать о том, что дети могут неверно истолковывать многие поступки и события, они не смогут избежать серьезных недоразумений в отношениях с детьми. Моя бабушка умерла, когда маме было четыре года. Пытаясь защитить девочку от страданий, ей сказали, что мама уехала, а о ее смерти она узнала годом позже от соседа. К этому времени она была твердо уверена, что ее мама уехала потому, что она была плохой и мама ее не лю-

била. Несмотря на то, что позже она поняла, что дети обычно обвиняют себя во всех случающихся несчастьях (смерти, разводе, болезни и т. д.), она так и не сумела избавиться от ощущения, что она была плохим ребенком. Дети часто объясняют все тем, что они плохие и недостойны любви, хотя нет вывода более далекого от истины, чем этот.

В детстве я часто писала письма моим родителям. Я также писала сочинения и вела дневник. К счастью, кое-что из этого сохранилось. Чердаки, сундуки, гаражи, старые архивы помогают восстановить те или иные забытые страницы детства. Отец показал мне письмо, которое в 12 лет я написала ему и маме, когда отказалась идти с ними на семейный ужин. В письме я обещала, что больше не буду так гнусно себя вести. Позже, когда моя мама умерла, я обнаружила письмо, которое она писала своему отцу и мачехе примерно в том же возрасте и обещала исправиться и больше не огорчать их. Мы обе узнали, став взрослыми, что подросткам вполне естественно в какой-то период стремиться к отделению от семьи и что, конечно же, нет ничего ненормального в том, что они иногда теряют самообладание, к сожалению, понимание этого приходит слишком поздно.

В воспоминаниях детства могут также помочь старые альбомы с фотографиями или записи в школьном дневнике. Я помню, что, когда я прочитала в своем старом дневнике запись: «Эде необходимо удвоить свои старания в занятиях математикой и французским», – меня переполнило ощущение

неудачи и безнадёжности. Я вдруг почувствовала, что мое отставание в этих двух предметах непременно плохо отразится на моей будущей жизни, разрушит мои планы (однако этого не случилось).

Наши родители попадались во многие из тех ловушек, которые подстерегают и нас, и мы сможем лучше понять многое, задавая им вопросы об их детстве, трудностях, с которыми они сталкивались. Чем больше моя дочь узнавала о моем детстве, тем больше она могла понять и простить меня в тех случаях, когда я ей что-то не разрешала, в чем-то ограничивала.

Иногда многое может открыть случайное замечание кого-то из родственников. Одна подруга как-то раз рассказала мне, что ее тетя сказала: «Я всегда терпеть не могла твою мать, когда мы были детьми. Она была такая умная, такая красивая, такая хорошая – просто само совершенство. А я была балда балдой!» «И тут я поняла, – сказала моя подруга, – почему в присутствии моей матери я постоянно чувствовала, что я никогда не стану такой замечательной, как она. Воспоминания моей тети дали мне ключ к этому маленькому открытию».

Воспоминания детства – это не то, что возникает сразу, их взаимосвязь с поступками детей происходит постепенно. Это умение, которое мы вырабатываем у себя раз и навсегда лишь тогда, когда понимаем, как ценны детские воспоминания для нашего будущего роста и развития.

Чтобы меньше сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя еще одно умение – *умение интерпретировать поведение*. Это естественным образом связано с воспоминаниями, но зависит также от того, что мы знаем о внутреннем мире ребенка, как понимаем его. Нам необходимо знать как можно больше о детских страхах, иррациональном характере детского мышления. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, даже к тому, насколько усталыми они себя чувствуют.

Труднее всего интерпретировать поведение, когда ребенок ведет себя плохо. Одна мать рассказывала мне, что, когда она стояла на кухне, ее семилетний ребенок вдруг ударил трехлетнего братишку: «Он стоял посередине кухни со странной улыбкой на лице. Моей первой реакцией было: что за мерзкий ребенок – ударил и еще улыбается! Потом я увидела в его глазах страх и растерянность. Он ударил импульсивно, не подумав, и я услышала, как говорю ему: “Ты не знаешь, что делать так нельзя?” Его глаза наполнились слезами, и я посоветовала: “Знаешь, ты можешь попросить прощения и постараться впредь думать, что делаешь!” Он посмотрел на меня с таким облегчением и благодарностью!» Это был пример крайне точной интерпретации поведения. Маленькие дети действительно часто действуют импульсивно и затем сразу чувствуют себя виноватыми. Но приходят в полную растерянность, не зная, что им делать, как искупить вину. Иногда они ведут себя совсем неадекватно: улыбаются

или даже смеются в минуты от напряжения и растерянности. Им надо помочь найти выход из создавшегося положения.

Пятилетний Джонатан перевозбудился после праздничного семейного обеда. Бегая по комнате и стараясь привлечь к себе внимание, он уронил одну из бабушкиных ваз. Отец взял Джонатана на руки, посадил его на вращающийся стул и сказал: «Я знаю, ты очень переживаешь, что так случилось. Давай пообещаем бабушке, что мы постараемся найти другую вазу, такую же, как та, которая разбилась». Не похоже ли это на всепрощение в воспитании? Мне так не кажется. Отец Джонатана учил своего сына, как интерпретировать свое собственное поведение, как понять, почему случилась неприятность. Джонатан был славным, милым ребенком, который любил свою бабушку. Отец учил его принимать человеческие слабости и отвечать за действия, которые могут причинить боль другому человеку.

Когда я вижу маленького ребенка, который понуро бредет, или отказывается идти с мамой, или устраивает истерику в магазине, во время обеда, я тут же интерпретирую его поведение как особый вид усталости. Я могу объяснить это поведение, потому что я понимаю детское ощущение изнеможения, которое заставляло меня терять контроль над собой. Я теперь замечаю, когда я сама чувствую себя подобным образом: это случается, когда я возвращаюсь домой после напряженного дня и мой муж говорит, что я «устала как собака». Когда я это слышу, я сразу же чувствую себя луч-

ше. Как мне не хватало умения понять, когда мой собственный ребенок был «усталым как собака»! К счастью, я научилась понимать это к тому времени, как стала бабушкой. Родители часто спрашивают: «Но разве нельзя ошибиться? Например, думаешь, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?» Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя ужасно одиноко! Они думают, что никто и никогда так себя не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. Даже если ваше объяснение будет не совсем точным, ребенок почувствует, что его пытаются понять, а не просто считают плохим. Однажды моя внучка неожиданно начала плакать, когда мы были в гостях у соседки. Мы поняли, что это произошло оттого, что она увидела мужчину, играющего с малышом, и загрустила оттого, что ее отец в этот вечер был на конференции. Взрослые попытались объяснить девочке, что без папы грустно, но он скоро вернется. Нам казалось, что она успокоилась, но, придя домой, она продолжала плакать, ее мучили кошмары, и лишь после долгих расспросов и разговоров выяснилось, что истинной причиной слез был испуг: она испугалась гусей, гулявших на лужайке. Я уверена, что вы уже поняли, что наиболее бесполезным вопросом, который вы можете задать ребенку, когда он плачет, будет: «Что с тобой случилось?» Но если даже мы не в силах понять, что происходит с ребенком, то как может разобраться в этом неопытный, незрелый ма-

лышь? Игра – язык детства. Один психиатр однажды заметил: «Атомная бомба – это детская игра по сравнению с детской игрой». Значение игры в жизни маленьких детей столь велико, что я никогда не пойму тех, кто стремится быстрее заменить ее ранними занятиями чтением, письмом и арифметикой, это слишком рано разрушает тот естественный путь, который помогает ребенку познать себя и окружающий мир. В случае с моей внучкой моя дочь придумала игру с куклой, которая боялась ложиться спать, и в конце концов внучка призналась: «Сарина кукла боится гусей».

Страх от ощущения того, что ты остаешься наедине со своими переживаниями, взрослому покажется неприемлемым, для ребенка же это самое тяжелое бремя. Пока мы не попытаемся вернуться в детство и вспомнить, какие чувства мы испытывали перед походом к зубному врачу, мы, скорее всего, будем говорить: «Не будь глупышкой. Бояться совершенно нечего, больно не будет». На самом деле пугает то, что бывает неизвестным и неопределенным. Когда ребенку говорят: «Не будь глупышкой», для него это означает: «Мне кажется, со мной что-то не в порядке. Взрослые умнее, чем дети, так что они, должно быть, правы». А затем это приводит к самообвинениям и чувству одиночества. Но родители, готовя ребенка к предстоящему лечению, могут сказать: «Я понимаю, что ты чувствуешь. Тебе страшно, и даже если ты знаешь, что укол займет всего одну секунду, ты боишься. Ты можешь посидеть у меня на коленях или поплакать. Когда

страшно, как раз стоит поплакать. Я буду тебя крепко держать, и мы скоро вернемся домой». Это рождает у ребенка уверенность, что он не испорченный, что он не одинок – есть человек, который его понимает. По мере того как мы учимся интерпретировать поведение, мы более четко различаем, что значит быть плохим, а что значит быть маленьким. Двухлетний ребенок кусает другого малыша. Вместо того чтобы сказать: «Ты плохой! Плохой!» – нам надо помочь ему понять, что он поступает так, не понимая, что делает другому больно. И наши слова: «Ты слишком маленький, чтобы не кусаться. Я рядом, чтобы помочь тебе вспомнить, что этого нельзя делать. Нам надо немножко посидеть на скамейке, чтобы ты мог подумать и вспомнить, что кусаться нельзя. Скоро ты подрастешь и будешь помнить об этом сам» – заставляют его задуматься над своим поступком.

Если вы застали ребенка зажигающим спички в комнате, вместо того чтобы накричать на него и прочитать ему длинную нотацию, что он ужасный ребенок, можно просто сказать ему: «Многим детям твоего возраста очень хочется играть со спичками, конечно, это опасно, и мы не можем позволить тебе делать это в твоей комнате одному. Если тебе хочется зажигать спички, ты можешь делать это в ванной, когда я стою рядом, или мы можем поставить ведро с водой во дворе, и ты сможешь бросать туда спички, а я буду рядом».

Девочка пришла однажды из детского сада с коробкой цветных мелков. На вопрос отца, откуда они у нее, она ска-

зала: «Учительница разрешила мне взять их, потому что я хорошо вела себя». Вместо того чтобы предположить, что девочка украла их, и сказать ей об этом, отец объяснил ей, что «многие пятилетние девочки не могут остановить себя, когда им чего-нибудь хочется. Завтра утром мы вернем мелки и объясним, что ты еще слишком маленькая, чтобы понимать, что нельзя брать чужие вещи». Подобные поступки могут повторяться младшими подростками. Они не могут преодолеть желание взять, к примеру, что-то из одежды друга или родственника. Если мы будем вести себя так, как если бы это было первое проявление юношеской преступности, мы можем именно к этому их и подтолкнуть. Подростки крадут вещи, которые, как им кажется, смогут сделать их более красивыми, мужественными, популярными. Они делают это из-за чувства неполноценности. Реакция, которая увеличивает их чувство недовольства собой, может привести к повторению подобных поступков. Ведя разговор с сыном или дочерью, родители как бы ненароком могут сказать: «У меня часто возникало непреодолимое желание взять какую-то вещь, не принадлежавшую мне, потому что мне казалось, она делает меня более уверенным в себе. Но это только иллюзия; вещь, не принадлежащую тебе, все равно придется возвратить. Вполне можно сказать, что ты сделал это случайно, по забывчивости, но нам надо поговорить с тобой наедине, почему тебе вдруг так захотелось взять эту куртку».

Чем чаще мы вспоминаем и интерпретируем свои детские

поступки, тем быстрее находим объяснение своего поведения, когда мы стали взрослыми. Я уверена, что детей заставляют выполнять то, к чему они еще не готовы в силу отсутствия необходимых знаний и опыта, и это одна из серьезнейших проблем в жизни сегодняшнего ребенка. Жизнь полна стрессов, мы все затеряны в суете больших и малых дел, все более равнодушны друг к другу. В наш век восхищение и внимание к машинам у иных людей куда больше, чем к окружающим их людям. Нередко человек превращается в компьютер, и ощущения, которые он испытывает в результате этого, весьма серьезны. То же происходит и в процессе воспитания детей, мы зачастую слишком сильно ускоряем их развитие, заставляем их перепрыгнуть через определенную ступень, а это чревато тем, что из них могут вырасти эмоционально ущербные взрослые.

Если я вам скажу, что вам надо наложить шины на ноги вашему семимесячному малышу, чтобы научить его ходить раньше, чем это сделает природа, вы мне скажете, что я сошла с ума. Однако каждый день родители пытаются научить двухлеток читать, трехлеток завязывать шнурки, а пятилеток нырять с высокого бортика. Похоже, что, сталкиваясь с природой, мы становимся нетерпеливыми, нас раздражает детство, мы хотим, чтобы оно кончилось как можно скорее, потому что дети досадным образом напоминают нам о нашей собственной уязвимости.

Дети так замечательно учатся! Природа наделила их та-

кой предприимчивостью, такой любознательностью. У них есть внутренний импульс необычной силы, который ускоряет физическое и умственное развитие при условии, что оно проходит в благотворной атмосфере, в которой ребенок может раскрыть свои возможности. Если десятилетний ребенок спит в детской кроватке, он может перестать расти; если он будет перемещаться во все более просторные кровати, его тело будет расти. Если мы наполним мир ребенка игрушками, книгами, приключениями, если он сможет говорить нам о своих мыслях и чувствах, без опаски задавая любые вопросы, будет расширяться его кругозор. Всему свое время. Можно научить двухлетку завязывать шнурки, но этим придется заниматься семь дней в неделю, и как только вы прекратите эти занятия – ребенок все забудет. Если вы подождете до пяти лет и скажете: «Ну, как насчет того, чтобы научиться завязывать шнурки?» – результат будет иной, вы сможете научить этому ребенка за полчаса, и он уже никогда не разучится это делать. В одном из институтов проводилось исследование: близнецов учили читать по разным программам. Одного начали учить в три года, а второго – в шесть лет. В восемь лет уровень их развития был одинаков. Если мы вспомним, как переживали собственные неудачи, как паниковали, когда другие дети казались сообразительнее, чем мы, как стыдились, когда не успевали одинаково хорошо по всем предметам, – мы сможем помочь своим детям почувствовать уверенность, помочь им смотреть в будущее с оп-

тимизмом. Вероятно, прежде всего те психиатры и психологи, которые нередко наблюдают слаборазвитых подростков и молодых людей, страдающих от мыслей о самоубийстве, от колитов, жестоких страхов и депрессий, хорошо представляют то, какую цену платят дети за отчаянные старания не отступить от идеалов своих родителей.

Если мы будем постоянно стараться понять поведение детей, мы сможем также понять, прочему советы специалистов не всегда «срабатывают»: любые два ребенка не более похожи друг на друга по своему темпераменту, способностям, темпу развития, чем по отпечаткам пальцев. В 1920-х годах психологи-бихевиористы, во главе которых стоял доктор Дж. Б. Уотсон, полагали, что лучше всего воспитывать детей, формируя у них условные рефлексy, которые так хорошо вырабатывал И. П. Павлов у собак. Некоторые из детей, воспитываемых по строгим правилам, развивались очень хорошо. Вероятно, это были дети, пребывавшие в состоянии физического и эмоционального хаоса, и порядок, задаваемый извне, пошел им на пользу. В 40-х годах доктор Спок выступил против строгостей в воспитании детей, считая, что из-за них многие дети чувствуют себя несчастными. В своей первой книге он выдвинул предположение, что ребенку необходимо развиваться по лишь ему одному свойственным законам. Детей стали кормить и сажать на горшок в соответствии с их потребностями. Это было замечательно для тех детей, которые обладали внутренним чувством порядка, ко-

которые чувствовали, когда они голодны и когда хотят в туалет, – но в то же время все это приводило в панику тех детей, которые нуждались во внешнем упорядочении жизни.

В последующие годы доктор Спок и многие другие специалисты поняли, что ни одна программа воспитания не может быть одинаковой для всех детей и методы любой из них должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям. Если мы попытаемся, то непременно вспомним, что одним из самых мучительных моментов в детстве было ощущение того, что мы чем-то отличаемся от всех других, выбиваемся за рамки привычного, не вписываемся в общепринятые нормы. Теперь мы можем помочь нашим детям преодолеть этот барьер.

Большую пользу для понимания индивидуальных особенностей детей принесла книга «Ваш ребенок – личность», в которой доктор Стелла Чесс, доктор Томас Александер и доктор Герберт Берч описали свои наблюдения. Они начали исследование, когда их испытуемые были младенцами, и продолжили его до того момента, когда они стали подростками. Ученые показали, что дети обладают различными стилями поведения и мы, скорее всего, не будем так возмущаться их поступками, если сможем понять и оценить эти различия и действовать, учитывая это.

Если новорожденных младенцев положить на стол экспериментатора, они будут по-разному реагировать на различные раздражители. Если звенит звонок или зажигается свет,

Кэролин продолжает спать, тогда как Мэтью кричит, краснеет и молотит ручками и ножками. Когда для этих же младенцев наступает время выработать свой собственный режим кормления, Кэролин, по-видимому, успевает проголодаться через каждые три часа, в то время как Мэтью плачет, вовсе не представляя, сыт он или голоден, и в один день он хочет есть через каждые три часа, а в другой – через каждые четыре часа. Кэролин можно относительно легко приучить проситься на горшок, зато с Мэтью по этому поводу предстоит долгая борьба. Когда они идут в детский сад, Кэролин ведет себя тихо, сосет палец, несколько дней не сходит с колен матери, а затем с радостью идет в группу. Мэтью взрывается, сбрасывает с полок все игрушки, которые может достать, и кажется, что он не способен заниматься чем-либо более двух минут. Но, как ни странно, наши предположения не сбываются: на вторую неделю он усваивает все правила жизни в детском саду и становится подлинным лидером.

Изучая различные стили поведения детей, мы учимся по-разному реагировать на их различные потребности. Очень чувствительный ребенок может заплакать, если вы шепотом сделаете ему замечание; другой – едва обращает внимание на шлепок или иное наказание. Один требует большего контроля, чем другой. Я помню, как одна мать рассказывала мне, как отличаются друг от друга ее дочери-близнецы. Она говорила: «С самого рождения не было проблем с тем, чтобы их различать! Одна легко брала грудь, зато с другой мы так на-

мучились, что в конце концов пришлось кормить ее из соски. Одна была спокойной и добродушной, другая постоянно находилась в состоянии возбуждения. Однажды мы пошли в гости, и детям там подарили по коробочке мелков. Многие мелки оказались сломанными. Одна сестра сказала: “Посмотри, их стало вдвое больше!”, а другая закатила настоящую истерику, что ей достались сломанные мелки».

Изучая литературу и беседуя с родителями, я пришла к выводу, что можно выделить два крайних стиля поведения детей, но между ними есть еще множество вариантов. Представим себе, что на одном конце шкалы находятся те, кого я называю «плывущие по воле волн». Эти дети, если их бросить в океан во время шторма, выплывут на волнах. С противоположного конца будут «плывущие против течения» – это группа детей, которые в тихом озере без единой волны будут от страха так яростно молотить по воде, что могут утонуть.

Преимущество ориентации на индивидуальный стиль ребенка в том, что начинаешь сходить с ума вдвое реже. Девятилетняя Джилл всю зиму твердила о том, что умирает от желания поехать в лагерь со своей лучшей подругой, так что ее родители заплатили полную стоимость за ее пребывание в лагере. За неделю до отъезда у Джилл начались истерики: она будет слишком скучать по дому, ей не понравится питание, подруга оставит ее, отдых будет отравлен. Такие штучки легко могли привести в бешенство, но мать Джилл оставалась спокойной и выдержанной. Она сказала Джилл: «Когда

мы переехали в этот дом, тебе было два года и ты плакала две недели; когда ты пошла в детский сад, ты плакала каждое утро, и мне пришлось целую неделю оставаться с тобой. Когда ты пошла в первый класс, первую неделю тебя рвало каждое утро. Теперь тебе нравится этот дом, тебе нравился детский сад, и ты была без ума от учительницы в первом классе. Просто ты человек такого типа, который поначалу слишком сильно тревожится».

Дети утешаются, когда они чувствуют, что особенности их характера, их поступки понимаются и принимаются взрослыми. Это еще одна форма защиты от чувства одиночества и неполноценности.

Я попыталась в общих чертах обрисовать основные принципы, которые требуют развития определенных умений и навыков. Конечно, это не панацея от всех зол на все случаи жизни, но надеюсь, что в дальнейшем книга раскроет и конкретизирует мою точку зрения. Это непросто – вновь почувствовать себя ребенком. В особенности сегодня, когда родители воспитывают своих детей в одиночку, матери работают, а общество, в котором мы живем, порождает столько стрессов, и они отражаются на детях. Хочу со всей ответственностью добавить, что никому не удастся справиться со своим раздражением по поводу ребенка, если он будет совсем один. Мы нуждаемся в поддержке – родственников, соседей, друзей, специалистов, таких как педиатры, учителя, социальные работники. Нам нужна информация, нужна возмож-

ность поделиться своими чувствами с другими, себе подобными, нужно сочувствие. Нам нужно время, когда мы могли бы отдохнуть от детей, нужны другие интересы, другие привязанности, которые могли бы обогащать нас, отвлечь нас от повседневных забот. Идеальных родителей нет. Никто из нас не может вырастить идеального ребенка. Так уж устроен человек. Но мы можем получать большее удовольствие от себя и своих детей, если попытаемся научиться понимать себя и свои поступки. Фред Роджерс, автор и ведущий популярной детской передачи, однажды написал: «Когда вы становитесь родителями, вам дается вторая попытка вырасти и повзрослеть».

Когда ваш ребенок сводит вас с ума

Я свернулась калачиком в кресле, дрожа, плача и молясь о том, чтобы муж скорее пришел домой. В соседней комнате моя двухмесячная дочь орала в своей кроватке, и я никак не могла ее успокоить. Я боялась, что если я подойду к ней, то не сдержусь, начну ее трясти, бить...

Это произошло более 30 лет назад, но я не могу забыть то состояние, этот взрыв ненависти к собственному ребенку. Дочь в младенчестве часто страдала коликами и временами кричала день и ночь. Меня не покидала уверенность, что я никудышная мать, — иначе как можно было приходить в такую ярость, глядя на крошечного, беспомощного младенца. Я чувствовала себя предельно несчастной. Непрекращающийся плач малютки заставлял меня чувствовать, что я совершила ужасную ошибку, став матерью; я навеки закабалила себя. Что еще хуже, так это то, что все это происходит со мной — талантливой воспитательницей и дипломированным детским психологом! ***Я провалилась по всем статьям.***

Педагоги и психологи много внимания в своих трудах уделяли тем родителям, которые бьют и мучают своих детей. Не меньшего внимания, я полагаю, заслуживают и те из нас, которые испытывают сильное желание ударить своего питомца, но сдерживают себя.

Оглядываясь назад, я вижу, что в промежутке между

«чувствовать» и «делать» родители могут принимать целый ряд решений, обеспечивающих более подходящие действия. Нам надо понимать и устранять причины наших агрессивных чувств.

Страх и гнев чаще всего вызывают младенцы, а не старшие дети. Отчасти это связано с очевидной беззащитностью первых, но я думаю, что причина лежит еще глубже. Плач малыша пробуждает в нас воспоминания о нашем собственном младенчестве. В наиболее удаленных уголках нашего подсознания плачущий младенец пробуждает тот страх, который мы испытывали, будучи заброшенными и одинокими в пугающем непознанном мире, в котором у нас не было ни ощущения пространства и времени, ни языка, ни уверенности в том, что наши потребности будут удовлетворены. Если мы осознаем эти примитивные ощущения, то сможем понять плач младенца вместо того, чтобы пугаться его.

Помимо этого слабого отзвука нашего прошлого мы чувствуем собственную беспомощность во многих жизненных ситуациях. Непонятно, например, как объяснить малютке окружающий мир. Позже, когда у ребенка возникают четкие образы окружающего, становится легче. И конечно же, мощнейшим оружием против родительского чувства беспомощности, некомпетентности становится язык, способность ребенка сказать: «Мне больно, я хочу, мне надо».

«Что стоит сделать, – слышала я как-то, как одна молодая мать советовала другой, – так это хорошенько поплакать

вместе с ребенком. Если ты возьмешь его на руки и вы поплачете вместе, то вы сможете успокоить друг друга». На мой взгляд, это неплохой совет. Мы знаем, что малышам нужно, чтобы их обнимали, чтобы их любили и заботились о них, но они не сразу, а только вырастая понимают, что мама с папой тоже это любят. Немногие родители независимо от того, как бы они ни старались подготовить себя к трудностям, которые их ожидают, действительно подготовлены к полной беспомощности младенца. Потребность младенца в заботе безгранична, и это накладывает огромную ответственность на родителей.

Желание ударить ребенка можно сдерживать только в том случае, если у вас есть запас нежных чувств. Знать, что родители или соседи расположены к вам и придут на помощь, знать, что можно обратиться к доброй няне, знать, что ваш муж или жена даст вам возможность отдохнуть целую субботу, – все это необходимо, чтобы заботиться о малыше.

Каждому из нас надо понять, в чем мы сможем найти поддержку и успокоение – в других или в себе – для того, чтобы мы могли относиться с любовью и пониманием к своим детям. «Первые месяцы я все время твердила одно, – говорила мне одна мать, – у меня этого не было, у меня этого просто не было». Мой муж все время спрашивал, что такое «это», и я не могла ему ответить. Потом моя мать решила навестить нас. Когда я увидела, как она выходит из дверей аэропорта, я заплакала. Когда она крепко обняла меня и поцеловала, я

повернулась к мужу и сказала: «Вот – то самое “это”. Мне нужно было, чтобы ко мне отнеслись по-матерински. Через неделю я была способна дать “это” своему малышу».

Один отец рассказывал мне о том, какой трудный день был у него, когда у сына резались зубы. «Что бы я ни делал, – говорил он, – сын продолжал орать, пока не довел меня до белого каления. Я почувствовал, что еще немного и брошу его на плиту. Это по-настоящему испугало меня. В отчаянии я посадил малыша в рюкзак “кенгуру”, в котором его носит моя жена, когда ходит с ним за покупками, застегнул лямки и начал заниматься домашними делами. Я повесил шторы в ванной, прибил несколько картин. Занимаясь делами, я чувствовал себя лучше. Сынишка вскоре прекратил плакать, что меня очень обрадовало. Я вдруг почувствовал, что тепло этого маленького тельца, уютно устроившегося на мне, согрело меня, улучшило мое самочувствие!»

Как я завидовала этому отцу. В годы, когда я была молодой матерью, у нас не было таких приспособлений. Кроме того, мы думали, что детям важно учиться переносить одиночество. Это была сущая чепуха. Если бы я могла повторить все сначала, я бы носила ребенка целый день на руках и непременно брала бы его ночью к себе в постель, пока он не успокоится. Я уверена, что моя ярость уменьшилась бы в той же степени, в какой возрастала бы моя способность успокоить дочь. Физический контакт с малышкой успокаивал бы ее, а вместе с ней и меня.

Молодым родителям необходимо проанализировать свои требования к ребенку, чтобы удостовериться в том, что они не хотят от него невозможного. Например, на приеме у консультанта восемнадцатилетняя мать, которая жестоко била своего маленького сына, призналась, что ожидала от сына, что он компенсирует ей разрыв с мужем. «Я так нуждалась в любви, – говорила она, – и думала, что получу ее от ребенка. Когда я поняла, что пока только я должна отдавать ему всю мою любовь, я просто обезумела...»

Дети действительно любят своих родителей – любят, несмотря ни на что, страстно, безумно. Но иллюзия, что можно рассчитывать на безграничную любовь и благодарность ребенка, опасна. Один отец, который обратился за консультацией, потому что он боялся, что не сдержится и ударит своего маленького сына, сказал мне: «Я начал понимать, что в глубине души я хочу, чтобы мой ребенок вызывал у меня чувство собственной значимости. В конце концов я понял, что все зависит от меня. Это слишком тяжелая ноша для малыша – стремиться дать мне чувство уверенности в себе, если я не могу дать его себе сам».

Не надо забывать, что у каждого из нас характеры не похожи один на другой. Вещи, которые не трогают одних людей, заставляют других лезть на стенку, и наоборот. Когда у моей дочки прекратились колики, мы с ней зажили превосходно. Она стала милой, любознательной, активной. Затем примерно в восемнадцать месяцев у нее начался период, ко-

гда она не могла терять меня из виду. Я прекрасно знала, что это вполне нормально, что через это проходят все дети, но это не помогало. Я была абсолютно помешана на уединении. У меня просто не было сил привыкнуть к тому, что каждый раз, когда я закрывала за собой дверь туалета, снаружи раздавался детский плач.

У одного отца чуть не случился сердечный приступ, когда перед ним предстал сын, грязный с головы до ног. Слушая его рассказ, я рассмеялась, так как меня это ни в коем случае не удивило. Больше того, я обожала вместе с дочерью возиться с глиной, с песком, с красками.

Если мы раз и навсегда поймем, что каждый имеет право на особенности своего характера, наши дети будут радовать нас гораздо больше.

Иногда наше раздражение вызывают те качества, которые делают наших детей похожими на нас или резко отличными. «Я вижу в сыне себя, – размышлял один отец. – Когда я был ребенком, мой отец называл меня маменькиным сынком. Я боялся темноты, громких звуков, животных – можно перечислить еще многое, что меня пугало. Я ненавидел себя за это, но чем больше мой отец требовал от меня, тем хуже я становился. Я поклялся, что никогда не буду подобным отцом, но сын растет таким же, каким был я, и мне кажется, я готов всю душу из него вытрясти! Я говорю ему, что он не может всю жизнь спать с включенной лампой, а он плачет. Я выхожу из комнаты, и меня трясет; я в ужасе от того, что

начинаю просто ненавидеть его. Похоже, что на самом деле я ненавижу себя».

Иная ситуация у матери, которая сама была такой милой девочкой, а дочь растет сущим чертенком. «Дочь бьет меня, дразнится. Я готова убить ее, потому что я никогда не посмела бы так себя вести!» – сказала она. Возможно, что эта мать хотела бы и сама не быть столь «безупречной». Дети часто чувствуют малейшие нюансы фальши нашего поведения и переживают за нас, за то, что мы ведем себя неестественно. С другой стороны, воспитывать ребенка, который так на тебя не похож, может само по себе вывести человека из равновесия.

Когда ребенок подрастает, бывает полезно открыто поговорить с ним о подобных чувствах, чтобы ни у родителей, ни у детей не возникло неправильного понимания друг друга. Сыну необходимо услышать, что чувствовал его отец, когда был ребенком. Дочери нужно понять, что хотя от нее не требуется быть такой же, как ее мать, однако непросто иметь дело с ребенком, обладающим темпераментом, столь непохожим на ее.

Иногда наши раздражения возникают только по отношению к определенному возрасту ребенка, к которому мы особо чувствительны. Одна мать не может понять людей, которые выходят из себя, ухаживая за младенцем. «Я любила этот возраст, – говорит она. – Что я не выношу, так это когда они вырастают настолько, что начинают дерзить. Когда дочь

говорит что-нибудь дерзкое, я знаю, что мне нужно выйти из комнаты, иначе я ее побью». Другая мать чувствует совсем противоположное: «Уход за беспомощным младенцем меня просто изводил. Но позже, когда мой сын хотел все изучить и во все влезть, я получала истинное удовольствие!»

Часто успокаиваешься, если знаешь, что, как бы трудно ни приходилось с ребенком на одной из стадий его развития, на другой все обернется своей противоположностью, и вы станете прекрасным родителем. Кроме того, в жизни каждого ребенка можно тоже наблюдать тяжелые периоды. Ребенок, полный энергии и любопытства, может кого угодно свести с ума, когда он учится ходить; застенчивый, неуверенный в себе может страдать, когда наступает время играть с другими детьми; физически активный нелегко сохраняет спокойствие на занятиях. Чувство перспективы может помочь избежать тревог и волнений, связанных с каким-либо особенно трудным периодом в вашей жизни и жизни вашего ребенка.

Чаще всего раздражение бывает вызвано нашим отношением к себе, а не к ребенку. Когда все идет не так, как надо, мы уверены в собственной некомпетентности. Спасение – в действии; наши поступки дают нам чувство самостоятельности.

Если родители на самом деле бьют ребенка, им необходимо обратиться за советом к врачу, педиатру или психиатру, чтобы понять мотивы своего отношения к ребенку и выбору средств его «воспитания». Никому не следует пытаться ре-

шать свои проблемы в одиночку.

Если родители всего лишь *думают* о том, что они могли бы ударить ребенка, им нужно предпринять иные действия. Я, например, прожила несколько недель у моих родителей, зная, что они окружают меня и мою дочь заботой, в которой мы так нуждались. Я стала работать неполный рабочий день и наняла замечательную няню. Я обсудила свою ситуацию с умным и чутким педиатром, который уверил меня в том, что, что бы я ни делала, моя дочь никогда не станет «легким» ребенком, – и в этом он был абсолютно прав!

Беседы с педиатрами и родителями, имеющими опыт в воспитании, чтение книг и журналов о воспитании детей всегда полезны. Однако важно понять, что каждая ситуация, каждый ребенок и каждый родитель слишком неповторимы, чтобы можно было рассчитывать на универсальные ответы. Знание предоставляет нам больше возможностей для выбора, но оно не может сделать нас идеальными родителями.

И еще на одной детали мне хотелось заострить внимание – составление программы воспитания вашего ребенка. Мы с мужем составили такую программу. Едва ли я придерживалась ее досконально, но сознание того, что она существует, помогало мне.

Одна из матерей делала записи в дневник каждый день перед тем, как лечь спать. «Стоило мне излить душу и хорошенько выплакаться, как я чувствовала себя лучше, – рассказывала она. – Когда я перечитывала то, что написала, –

даже всего через неделю – я обнаруживала, что стусила краски, и это помогало не повторять ошибок. Я отдала свой дневник дочери, когда у нее родился первый ребенок!»

Противоречивые чувства неизбежны, но если мы отдаем себе в них отчет и сознательно пытаемся изменить в себе недостатки, мы можем справиться с ними. Когда я вспоминаю первые месяцы жизни дочери, перед моими глазами возникают картины ее детства. Я вижу, как купаю малышку и смеюсь; я помню вспышки счастливого смеха, когда я целовала ее животик; я вижу: я укачиваю спящую девочку, и на меня накатывают волны любви и счастья. Я вовсе не была чудовищем – просто испуганной молодой женщиной, осознающей страшную ответственность. Если бы только я тогда была в состоянии увидеть себя не только с этой стороны!

Главное, я поняла, что чем меньше мне хочется побить *себя* (за то, что я такая глупая, неумелая, несовершенная), тем меньше мне хочется побить ребенка. Желание ударить маленького ребенка – это выражение нашего гнева против самих себя, и оно пройдет. С моей дочерью все обстояло не так уж и плохо. Несмотря на мои промахи и неудачи, она жила отлично! Потребности маленьких детей огромны и не могут быть всегда удовлетворены, а даже если и могут, то не всегда должны удовлетворяться.

На самом деле, период, когда ребенок полностью от нас зависит, очень краток. К трем годам моя дочь уже проводила все утро в детском саду; в шесть лет ей спокойнее было

остаться дома, чем ночевать с нами у знакомых; в четырнадцать лет ей было трудно жить с нами под одной крышей, а в восемнадцать она покинула нас. Прошло много лет с тех пор, когда я была «несвободна», и я часто думаю о том, как много я упустила, находясь рядом с маленькими детьми.

Хрустальный шарик детства

Я шла к зубному врачу через Центральный парк. Было тепло и солнечно – стояло бабье лето, – и краски осени только начали увядать. Я чувствовала себя замечательно. Это было особое состояние ликования, которое наступало у меня время от времени, когда старые проблемы были решены, и я ощущала прилив энергии и творческих сил. Я думала о новой книге, к которой собиралась приступить, предоставив своим мыслям блуждать, погружаясь в окружающую красоту, наполняя ей мою душу, готовясь к началу этапа работы и познания. Хорошо было быстро идти и глубоко дышать. Небо над Нью-Йорком было голубым и чистым. Приятно было остаться наедине с собой.

Бессознательно я направлялась к тому месту в парке, где я играла ребенком. Начальная школа, в которой я училась, располагалась неподалеку, и каждый день нас водили в парк для отдыха. Неожиданно я поняла, где нахожусь. Это были большие скалы, на которые мы забирались во время наших бесконечных игр в «Тарзана» (мы играли в него больше года и каждый день). Тогда мне было лет девять-десять. Я стояла и смотрела на скалы. Ничего не изменилось. И это через 50 лет! Вдруг мое настроение изменилось. Я уже не была шестидесятидвухлетней женщиной – состоявшейся, уверенной в себе, счастливой. Я была десятилетней девочкой, ко-

торая часто испытывала чувство смертельного ужаса: я была уверена, что никогда, никогда не научусь делить в столбик; я заваливала все контрольные по грамматике; я считала себя уродливой, толстой и неуклюжей; я думала, что меня не выберут для участия в эстафете; я была застенчивой маленькой девочкой, которая считала, что другим детям она не нравится; меня глубоко ранила каждая неудача, и я страшно боялась, что меня будут дразнить. На самом деле, школа, в которую я ходила, считалась неплохой, и у меня были очень любящие родители. Со мной не происходило ничего серьезного, кроме того, что я была ребенком.

Я почти видела маленькую девочку, сидящую на скалах. Мне хотелось обнять ее, крикнуть: «Вот я! Посмотри на меня! Со мной все в порядке!» Неожиданно я заплакала – о той девочке, которая не могла вообразить себя взрослой женщиной, которой так нужно было знать, что, когда она станет взрослой, она окажется одаренной и любимой, ею будут восхищаться, ее будут уважать, она будет уверена в себе. Если бы только я могла повернуть время назад, вернуться и взять маленькую девочку на руки, обнять ее крепко и сказать: «Эда, Эда, ты привлекательна и обладаешь замечательными возможностями. Не бойся, другие, кого ты считаешь уверенными в себе, боятся так же, как и ты!» Мне так хотелось стать моложе на пятьдесят лет, стать девочкой с хрустальным шариком, в котором отражался бы образ женщины, которой я стала.

Никто из нас не может сделать этого для ребенка, которым ты сам был когда-то. Все мы ощущали такую неуверенность, и у каждого из нас был свой личный страх: волосы, которые были слишком курчавые или слишком прямые; ноги, которые были слишком короткими или слишком длинными. Мы были конопатыми или толстыми, обладали жутким носом, боялись, что никогда не научимся читать, страдали, когда нас отвергали, трепетали перед сердитым или ехидным учителем, безумно желая, чтобы нас любили не за то, что мы делаем, а за то, что мы есть.

Разве кто-нибудь говорил нам о том, что все мы испытываем в детстве сходные чувства? Разве нам кто-нибудь помог заглянуть в хрустальный шарик и увидеть тех взрослых, какими мы станем? Возможно, среди нас и были счастливчики, которые представляли себя взрослыми, но их было немного. Если бы мы могли вернуться в то время и в то место, когда мы были маленькими и ранимыми, то где-то в глубине мы бы находили страдающего ребенка. Если бы мы могли встретиться с этим ребенком и успокоить его, рассказать о том, что с ним случится! Из всех «если бы» это, может быть, самое печальное.

Мы не можем вернуться. Через несколько минут я заставила себя уйти от этих скал в парке, отодвинуть память о ребенке, которого я увидела здесь, и продолжать свой путь дальше, освобождаясь от воспоминаний и в конце концов почувствовав что-то вроде благодарности судьбе за то, что я

стала такой, какой стала. По мере того как я уходила, я понимала, что на самом деле я никогда не забуду об этом ребенке и не захочу забыть, даже если смогу, потому что есть и другие дети, которых надо успокоить.

Мы можем взять этот хрустальный шарик в жизнь детей, которые окружают нас сейчас. Мне кажется, что один из величайших подарков, который мы можем сделать детям сегодня, – это стать их предсказателями судьбы.

Если я что-нибудь и узнала о детях за эти годы, так это то, что они всегда обвиняют себя во всех несчастьях и никогда не верят, что кто-то другой испытывает такой же страх и неуверенность, как и они. Если они плохо учатся в школе, это никогда не расценивается ими как результат плохого преподавания или плохой программы – причина в том, что они тупые. Если они чувствуют себя одинокими и отвергнутыми, это никогда не бывает потому, что у взрослых могут быть свои проблемы и недостатки, – это все оттого, что они, дети, недостойны любви. У детей не хватает опыта, чтобы видеть какую-то перспективу: все, что происходит сегодня, считают они, будет происходить всегда. Чувствуют ли они себя застенчивыми или неуклюжими, тупыми или испуганными, дразнят ли их или пренебрегают ими – это будет всегда.

Давайте бороться с этим несчастьем. Пора стать предсказателями судьбы для наших детей. Неплохая игра для дождливых дней. Это может быть игрой, но это не будет обманом:

каждый из этих застенчивых, неуверенных в себе детей когда-нибудь станет взрослым, который сможет принимать решения, добиваться успеха и найдет свое место в жизни. Детям необходимо, чтобы их утешили и сказали, что все будет в порядке. Они могут нам не поверить, но я убеждена, что это их успокоит. Нет, ты не будешь вечно подпирать стенку на танцах; а ты не будешь всегда чувствовать себя ослом на бейсбольном поле, возможно, ты будешь потрясающе играть в теннис; а у тебя пройдет чувство стыда от того, что твоя грудь стала заметна; поверь, ты не будешь всегда на три дюйма выше всех своих знакомых.

Если бы у меня была чудесная возможность вернуться хоть на мгновение к тому ребенку, каким я была, что бы я тогда сказала? Думаю, следующее: «Я предсказательница, и я хочу сказать, что вижу твое будущее. Ты думаешь, что ты тупа к школьным предметам, но когда ты вырастешь и начнешь изучать то, что тебе будет действительно интересно, ты будешь очень, очень умной. Никого не будет интересовать, можешь ли ты вспомнить таблицу умножения (действительно, когда вам шестьдесят два года, а вы по-прежнему не можете вспомнить, сколько будет семью восемь или девятью семь, это не мешает жить). Замечательное воображение, которым ты обладаешь, – вспомни, какие милые рассказы и стихи ты сочиняешь, – сделает тебя однажды преуспевающим писателем, а твоя застенчивость и мягкость дадут тебе великую возможность понимать других людей и любить их

– и они ответят тебе любовью. У тебя будут несчастливые и мучительные минуты, но тебе удастся пережить их и вынести из них для себя уроки. Когда тебе будет страшно, ты сможешь рассказать об этом – ты не будешь думать, что это надо держать в секрете. Ты будешь знать, что каждый человек время от времени чего-то боится, и ты действительно сможешь помочь другим людям справиться со страхами. К тому времени, когда тебе исполнится шестьдесят два, ты будешь знать, что ты один из счастливейших в мире людей, потому что у тебя замечательная семья, хорошие друзья и любимая работа. А самое главное, что я вижу в хрустальном шарике, – женщину, которая так рада, что она – Эда!»

Мало кто из нас обладает особым даром заглядывать в будущее наших детей. Если бы мы попробовали проделать это слишком буквально, это могло бы быть опасным. Мне просто играть в эту игру с собой, потому что я знаю, как все сложилось. Что касается сегодняшних детей, то я имею в виду то, что мы должны не подготовить им план их дальнейшей жизни, а объяснить, что то, как чувствует себя ребенок, полностью отличается от того, как чувствует себя взрослый. Убедить, что мы действительно становимся более уверенными в себе; что мы действительно представляем себе более или менее точно, какие мы, в чем мы более сильны и как лучше использовать свои возможности. Успокоить, что только от маленьких детей ожидают, что они будут преуспевать в множестве занятий, которые им даются и которые им не нра-

вятся, в то время как взрослые могут выбирать то, что у них получается и что доставляет им удовольствие, и сконцентрировать на этом свое внимание. Объяснить, что взросление дает нам большую уверенность в себе и предоставляет больше возможностей для выбора места в жизни. Объяснять, что мы узнаем, что все подвержены ошибкам и заблуждениям, и перестаем стыдиться наших неизбежных неудач и скрывать их. Дать понять, что мы по-прежнему теряемся, но учимся самостоятельно справляться со своими проблемами и знаем, что есть много людей, которые могут нам помочь. А главное – большинство взрослых способны научиться любить себя такими, какие они есть, и действительно делают это. Никто из нас не может гарантировать ребенку, что взрослым быть легко, но есть одна вещь, в которой я абсолютно уверена, – взрослым быть лучше, чем ребенком.

Что знают специалисты о вашем ребенке

Как-то раз я выступала в телевизионной программе вместе с одним видным ученым. В большинстве аспектов воспитания детей наши точки зрения совпадали, но мы разошлись в вопросе: можно ли бить детей? Он полагал, что если кто-то и шлепнет ребенка, он не должен делать этого в приступе гнева. Я же считала, что только гнев и может стать единственно возможным оправданием этого поступка. Все мы люди, поэтому всякое может случиться, не всегда удастся сдержаться и не стоит всякий раз мучить себя угрызениями совести. Мне представляется, что более разумным будет, если родители попросят прощения у ребенка и признаются, что это не лучший способ решения конфликта. Мой коллега считал, что если ребенок напрашивается, чтобы его отшлепали, то лучше это сделать спокойно, не в состоянии аффекта.

В телестудии были слушатели, и одна из них спросила: «Что же делать нам, если даже такие специалисты, как вы, не можете договориться?» Я ответила, что истина рождается в споре и никто не может претендовать на единственно правильный ответ, но тем не менее важно стремиться найти его. В конце концов каждый из нас сам решает, что нужно детям, а затем подкрепляет свое решение тем опытом, который со-

гласуется с его жизненной философией.

Родителей со всех сторон засыпают частными и общими строго научными теориями, предписаниями и предостережениями, которые исходят от целой армии специалистов по воспитанию. Мы подошли к тому, что воспитание детей стало рассматриваться как профессия, а не как естественное человеческое занятие.

Многие из открытий, которые мы сделали, оказались необычайно полезными в воспитании детей. Я вовсе не чувствую себя обескураженной, когда родители в замешательстве, как поступить в той или иной ситуации. Сомнения и заблуждения, пробы, ошибки и неудачи сопутствуют на всем этапе формирования и становления личности. Несомненно, каждому человеку хочется свести к минимуму серьезные ошибки в такой сфере, как отношения родителей и детей, но если мы хотим расширить наши знания в этом вопросе, надо продолжать экспериментировать и анализировать получаемые результаты.

Чем больше изучаешь какую-либо область жизни, тем больше делаешь открытий. Именно это происходит и при исследовании развития ребенка. Как находить обоснованные выводы, пока продолжается это исследование и экспериментирование в области воспитания? Я думаю, что просто осознав, что этот процесс действительно происходит, что он динамичен и изменчив, каждый из нас может принимать или отвергать все, что он слышит, исходя из того, что ему ка-

жется разумным, основываясь в том числе и на собственном опыте. Это мы и имеем в виду, когда советуем родителям опираться на их «здравый смысл». Если вы живете рядом со своим ребенком и внимательно наблюдаете за его реакциями, вы поймете, что влияет на его поступки, а что нет. Если вы сможете быть откровенным и честным в оценке своих поступков, то сможете признаться себе в неудаче и попробовать применить иной подход в воспитании.

Продумать собственную жизненную философию не менее важно, чем непосредственно наблюдать за детьми. Каковы ваши цели? Какие ценности вы действительно хотите передать своему ребенку? Если «специалист» скажет, что его исследования подтвердили высокий воспитательный эффект еженедельной порки, послушаетесь ли вы его? Или же это вам не по нутру – идет вразрез с вашими представлениями о человеческих отношениях в целом?

Несколько месяцев назад я прочитала книгу одного очень известного и уважаемого ученого, который утверждал, что родители потерпели полный провал в воспитании детей и детям пора самим заняться своим воспитанием. Им следует предоставить право выбора жить с тем, кого они выберут, решать самим, ходить им в школу или нет, и т. д. Как вам это нравится? Сможете ли вы принять эту теорию, потому что ее автор действительно крупная фигура в детской психологии? Или вы решите, что он слегка помешался?

Разумеется, «решать самому» проще, когда совет носит

экстремистский характер или выглядит смешным. Но как насчет советов, которые выглядят интересными и привлекательными? Как вы сможете сказать, подходят ли они вам и вашим детям? Вот список критериев, которые могут оказаться полезными вам при принятии решения.

1. Одна теория – один ответ

Когда доктор Спок и большинство из нас вновь открыли в 10-х годах XX века кормление по потребности, это казалось нам и гуманным, и разумным. Я уверена, что на протяжении всей истории человечества детей кормили, когда они голодны, укладывали спать, когда они уставали, и сажали на горшок, когда им это было нужно. Однако в 1920-х – начале 1930-х годов многие родители попали под влияние идей психолога-бихевиориста доктора Дж. Уотсона, который выступал за жестко регламентированные процедуры ухода за ребенком.

То, что предложил доктор Спок, представляло собой более гибкий, гуманный, естественный подход, и на некоторое время многие из нас поверили, что найдено решение некоторых проблем, причиной которых мы считали практиковавшееся ранее жесткое обращение с младенцами. Кормление по потребности замечательно проходило с одними детьми и с треском проваливалось с другими.

Что мы поняли за время, прошедшее с середины XX сто-

летия (это всегда знали наблюдательные родители, а теперь доказано и тщательными исследованиями), так это то, что дети рождаются с неодинаковыми внутренними физиологическими и психологическими системами и обращение с ними должно ориентироваться на эти различия. Некоторые младенцы явно рождаются с внутренним ритмом: они знают, когда они голодны или устали, когда им нужно помочиться или освободить желудок. Все, что требуется от вас, – это следовать их желаниям. Например, кормление по потребности с этими детьми проходит превосходно. Однако есть и другие дети, которые, видимо, не обладают четким механизмом саморегуляции. Следовать их потребностям – значит ставить их в тупик. У них не имеется ни малейшего представления о том, когда они проголодаются или устанут, и когда они действительно хотят есть или спать, они реагируют на это истерикой. Видимо, у них отсутствуют внутренние сигналы, предупреждающие их о том, например, что им надо попроситься на горшок. Эти дети нуждаются во внешнем расписании, в том, чтобы их жизнь приобрела некоторую упорядоченность. То же относится и к дисциплине. Одному ребенку практически не нужен внешний контроль, в то время как другой не способен контролировать свои порывы, которые постоянно толкают его к неприятностям, если он лишен четких правил и предписаний.

Бойтесь экспертов, дары приносящих! Жизнь слишком таинственна, а развитие – слишком сложная вещь, чтобы

иметь на все всеобъемлющий ответ. Каждая новая теория вносит свой вклад в наше понимание, но ни одна из них никогда не даст ответа на все сомнения родителей. Вокруг много людей, которые хотят стать вашим персональным «гуру», хотят сказать вам, что точно нужно делать, чтобы разрешить все ваши проблемы. Для таких людей существует только один ответ: «Не зовите меня, я позову вас!»

2. Обещание быстрого облегчения

Очень заманчиво прислушиваться к тем, кто сулит быстрое облегчение от тревог, ошибок и переживаний, связанных с воспитанием детей. Существуют сотни книг, которые пытаются убедить нас, что от нас требуется всего лишь следовать их инструкциям и все наши проблемы будут решены. Некоторые особо популярные курсы для родителей обещают за несколько занятий полностью изменить ваши отношения с ребенком.

Будьте бдительны! Не существует простых решений для сложных проблем. Для каждого живого существа жизнь – это борьба. Трудно родиться, нелегко примириться с собственной смертностью, трудно преодолевать неизбежные проблемы и кризисы – внешние и внутренние. Межличностные отношения сложны и загадочны и поэтому с трудом поддаются разделению на категории. Каждый из нас вступает в брак и становится родителем, уже обладая значительным ба-

гажом впечатлений и переживаний, однако это не означает, что к этому моменту мы завершили процесс роста и развития. Преодолевая трудности в наших отношениях друг с другом и с нашими детьми, мы продолжаем учиться, мы становимся мудрее и чувствительнее, и каждая маленькая победа отражается на нашем развитии. Все, что нам остается, – это стараться расти вместе с нашими детьми на протяжении всей жизни. Это замечательно, что мы можем изучать, слушать, читать и обсуждать, – это значит, что мы продолжаем познание, а познание не имеет конца.

3. Один подход ко всем детям

Я упомянула ранее, что если мы что-то узнали о воспитании детей, так это то, что с двумя детьми нельзя обращаться совершенно одинаково. Многие из статей и книг, с которыми вам пришлось познакомиться, по-видимому, игнорируют этот факт. Например, вы можете встретить следующие утверждения:

Вы не должны никогда ни в чем обманывать вашего ребенка.

Никогда не следует разговаривать с ребенком сурово или повышать на него голос.

Ни один ребенок не поймет, чего от него хотят, пока вы не станете полностью последовательны в наказаниях.

Никогда не разрешайте вашему ребенку перекусывать в промежутках между завтраком, обедом и ужином.

Пока вы не доверите вашему шестилетнему ребенку самому решить, будет ли он ходить в школу один или вы будете его провожать, он не сможет быть самостоятельным в выборе своего поведения.

Каждое из этих утверждений может быть справедливо в какой-то момент жизни определенного ребенка, но все они несправедливы, если обращены ко всем детям. Хотя говорить правду детям несомненно важно, некоторые дети в том или ином возрасте бывают не способны воспринимать сразу слишком много информации. Нам не следует лгать, но, например, восприимчивому, тревожному ребенку было бы глупо сказать: «Дело в том, что через шесть месяцев тебе будут вырезать железы». Это значит сказать правду, но несколько рановато.

Некоторые дети таковы, что малейшее неодобрение взрослых повергнет их в пучину горя и угрызения совести, когда они совершат ничтожнейший проступок. Другие толстокожие создания посмотрят на вас как на ненормального, если вы намекаете им, что не мешало бы вести себя поприличнее в том или ином случае. Все мы рано или поздно понимаем, что есть дети, которые воспринимают сказанное им только после того, как на них накричат.

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.