

Современная
психотерапия

Вайолет Оклендер

Скрытые сокровища

Путеводитель

по внутреннему
миру ребенка



COGITO
CENTRE
NT

Современная психотерапия (Когито-Центр)

Вайолет Оклендер

**Скрытые сокровища.
Путеводитель по
внутреннему миру ребенка**

«Когито-Центр»

2006

Оклендер В.

Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка
/ В. Оклендер — «Когито-Центр», 2006 — (Современная
психотерапия (Когито-Центр))

Вайолет Оклендер разработала уникальную модель работы с детьми, которая сочетает в себе теорию, философию и практику гештальт-терапии с разнообразными выразительными техниками. В книге основной акцент делается на целях и средствах терапевтической помощи детям с эмоциональными нарушениями, возникшими в результате травмирующих жизненных событий. Как показывает автор, исцеление возможно только при условии, что они найдут выход своим аффектам, научатся заботиться о себе, восстановят и укрепят свое Я. Книга будет интересна детским и подростковым психотерапевтам, психологам, социальным работникам, консультантам, школьному персоналу, а также студентам. Много полезного для себя найдут в ней родители, а также взрослые, которые пытаются разобраться в своем собственном детстве.

© Оклендер В., 2006

© Когито-Центр, 2006

Содержание

Благодарности	6
Глава 1	7
Глава 2	8
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Вайолет Окландер

Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка

*Посвящаю эту книгу Молли Филлер Соломон и Джозефу Соломону
– моим замечательным родителям, сделавшим мое детство таким,
каким оно должно быть у всех детей.*

Violet Oaklander

HIDDEN TREASURE

A map to the child's inner self

Original edition published by Karnac Books Ltd, represented by The Cathy Miller Foreign Rights Agency, London – in the case of this contract representing the Author Violet Oaklander

ISBN 978-1-85575-490-4 (англ.)

Перевод с английского под общей редакцией *В. И. Белопольского*

Благодарности

Я хотела бы выразить особую благодарность моим дорогим сыну и дочери: Мха Атма Хальса и Саре Оклендер, которые поддерживали меня, помогали мне советом и искренне делали все от них зависящее, чтобы дать мне возможность написать эту книгу.

Хочу особенно отметить участие моей невестки, Марты Оклендер, которая помогла мне даже больше, чем сама предполагает.

Глава 1

Введение

Двадцать восемь лет прошло после выхода моей первой книги «Окна в мир ребенка», но за это время наша жизнь несильно изменилась. Конечно, нельзя отбросить технические достижения (книгу «Окна в мир ребенка» я печатала на крошечной портативной машинке «Гермес», а сейчас в моем распоряжении замечательный компьютер), да и бесчисленное множество событий, произошедших в мире за эти неполные три десятилетия. Однако прежними остаются потребности ребенка. Дети все так же страдают от жестокого обращения и надругательств, разводов и утрат, разлук и многого другого. Те из нас, кто работает с детьми, все так же нуждаются в психотерапевтических техниках, помогающих детям выдержать все трудности, справиться со своими бедами и стать цельными личностями, способными жить в нашем полном стрессов мире. Все эти годы я продолжала применять на практике свои методы и утвердилась в том, что гештальт-терапия с детьми и подростками не утратила своей актуальности.

Не имея достаточно времени для создания еще одной книги, я использовала диктофон, записывая с его помощью аудиокассеты с рассказами о своих достижениях и новых идеях. Я писала статьи для разных журналов и главы в сборники, издаваемые другими людьми, читала лекции и организовывала презентации на многочисленных семинарах, понимая, что все мои новые (появившиеся на свет после выхода книги «Окна в мир ребенка») идеи, мысли, открытия и успехи просто необходимо свести воедино, ведь ценность моей работы заключается в том, что человеку любого возраста она позволяет расти и развиваться.

В апреле этого года¹ мне исполнилось 79, и сейчас я уже считаю себя наполовину пенсионеркой. Частную практику я оставила семь лет назад и теперь занимаюсь супервизиями, преподаю, а летом провожу двухнедельный тренинг. Я по-прежнему путешествую по США и выезжаю за пределы страны с семинарами и программными лекциями, но прилагаю все усилия, чтобы сократить эти поездки. В последние годы мне приходилось работать в Южной Африке, Ирландии, Австрии, Мексике и Англии, а также в нескольких городах США. На мои тренинги съезжаются слушатели со всего мира. И как только я начинаю подумывать о том, чтобы закрыть программу интенсивного обучения, мне приходят запросы из Бразилии, Аргентины, Тайваня, Новой Зеландии и других далеких стран. Я получаю письма от людей, горящих искренним желанием изучить мой метод работы с детьми и подростками. Потребность в качественной работе с детьми ощущается повсеместно.

Несколько человек организовали фонд под названием «Фонд Вайолет Соломон Оклендер», чтобы продолжить работу после моего полного ухода от дел. Когда я пишу эти строки, организация находится еще на самом раннем этапе развития, и я бесконечно счастлива, что могу заложить первые камни в ее фундамент. Эти люди глубоко преданы делу, которому посвятила себя и я. Нет нужды говорить, что это лучшие представители нашей профессии, и это наполняет мое сердце гордостью и признательностью.

Моя работа доставляла мне огромную радость. Я надеюсь, что тем, кто трудится в этой области, моя книга будет полезна и позволит получить ту же награду, что была дарована мне. Эта награда – счастье помогать детям в их развитии и в выборе правильных жизненных ориентиров.

¹ Написано в 2006 году. – Прим. ред.

Глава 2

Когда детям нужна психотерапия

Что приводит детей в кабинет психотерапевта? В ответ на этот вопрос вы, вероятно, скажете, что проблема возникает тогда, когда с ними что-то не в порядке: они плохо успевают в школе, агрессивны или замкнуты, испытывают травматические переживания, страдают из-за развода родителей и т. д. и т. д. Но все это лишь симптомы и реакции. А в чем же все-таки истинная причина?

Я много думала над этим вопросом и теперь хотела бы изложить свои мысли. То, что я хочу сказать, может показаться слишком простым и незначительным. Фактически, я обращаюсь к явлениям столь тривиальным, что мы их просто не замечаем. Но иногда необходимо устремить свой взгляд на очевидное.

У большинства детей, приходивших на мои сеансы в течение многих лет, было две основные проблемы. Во-первых, им было сложно установить полноценный контакт с учителями, родителями, сверстниками, книгами. А во-вторых, как правило, у них было слабо развито ощущение собственного «Я».

Чтобы описать, как ребенок воспринимает самого себя, часто используют понятие «Я-концепция». Мне больше нравится более широкое и не несущее в себе оттенка оценки понятие «самоощущение».

Чтобы установить полноценный контакт с миром, человек должен хорошо владеть такими функциями, как видение, слушание, осязание, вкус, обоняние, движение, выражение чувств, идей, мыслей, проявление любопытства и т. д. (Polster and Polster, 1973). Эти же модальности формируют самоощущение. Дети с эмоциональными нарушениями, вызванными перенесенной травмой или другими причинами, стараются отдалиться от окружающего мира. В ущерб нормальному развитию они замораживают свои чувства, становятся менее подвижными, не допускают проявления эмоций и прячут свои мысли, но это лишь усугубляет проблемы. Ребенок не может полноценно общаться, его личность не развивается.

По моим наблюдениям, такое нездоровое поведение возникает не только вследствие травмы или жизненных неурядиц. Немалую роль здесь играют и другие особенности развития.

Я считаю, что когда здоровый младенец появляется на свет, он способен полноценно использовать свои ощущения, тело, эмоции и разум. Ребенок приходит в этот мир как существо *ощущающее*: для жизни ему необходимо научиться сосать, а для развития – ощущать прикосновение. По мере роста дети начинают активно использовать все остальные ощущения. Малыш внимательно разглядывает все, что его окружает, пытается дотронуться до всего, что может достать, и пробует на вкус все, что удастся потянуть в рот.

Тело ребенка находится в непрерывном движении. Вдруг кажется, что появляются проблески осознания. Малыш может нечаянно уронить погремушку, которую сжимал в кулачке, начинает плакать, а тот, кто находится рядом, поднимает ее и вкладывает ему в руку. Но он не хочет ее держать. Он роняет ее снова и снова до тех пор, пока в совершенстве не овладеет этим новым навыком. Ребенок может долго разглядывать собственные руки, и неожиданно складывается ощущение, что он понял, что ими можно что-то достать. С возрастом подвижность ребенка не сокращается. Активно и с неуправляемой энергией малыш ползает, ходит, лазает или бегает.

С самого рождения младенец способен выражать *эмоции*. Он улыбается, и смеется, и, лежа в своей кроватке, кажется абсолютно довольным, но неожиданно заливается плачем. И даже самой внимательной маме бывает трудно определить, чего же хочет ее малыш. Голоден он или испуган? Сердится или намочил пеленки? Или просто ему наскучило одиночество? По

мере развития жестикуляции, вокализации, мимики и, конечно же, речи его эмоции становятся более понятными для окружающих.

Маленький ребенок пребывает в гармонии со своими чувствами. Мы точно знаем, когда двухлетний малыш испуган, грустит, радуется или злится. Он не скрывает своих эмоций. Этому он научится позже.

А как же *интеллект*? Мы с благоговейным трепетом думаем о том, как же много способен познать младенец и только начинающий ходить малыш. Он учится говорить, проявляет любопытство, исследует окружающий его мир и задает миллиарды вопросов. Ребенку хочется узнать обо всем, и он изо всех сил пытается понять эту жизнь. Разум малыша удивителен.

Это существо, сотканное из чувств, а его тело, ум и способность выражать эмоции функционируют в прекрасном единстве. Именно так и должно быть в процессе развития ребенка.

Но – со всеми детьми, с одними чаще, а с другими реже – случается нечто, что мешает нормальному развитию. Ощущения притупляются, физическая активность ограничивается, эмоции блокируются, а интеллект не спешит проявлять себя.

Почему так случается? Безусловно, такие тяжелые травмы, как жестокое обращение, развод родителей, непонимание взрослых, чувство одиночества, болезни, могут подтолкнуть ребенка к самоизоляции. Он делает это инстинктивно, чтобы защититься. Но сменяются разные этапы развития, и в жизни ребенка появляются определенные социальные факторы, которые также могут заставить его замкнуться и заблокировать свои чувства.

К таким возрастным факторам относятся: слияние и сепарация, эгоцентризм, интроекты, удовлетворение собственных потребностей, установление норм и границ, влияние на детей различных систем, культурных ожиданий и реакций родителей, в особенности их гнева. Без сомнения, существуют и другие моменты. Ребенок – существо социальное. Он не может и не должен жить в изоляции. Огромное значение для ребенка имеет отношение окружающих и то, как он ощущает себя в своем собственном мире. Многие считают, что жизнь маленького человека предопределяется биологией. Может, в определенной мере это и справедливо. Но указанные выше возрастные факторы в большей или меньшей степени оказывают влияние на каждого ребенка, независимо от его темперамента и склада характера.

Слияние

При появлении на свет малыш очень тесно связан с матерью и во многом составляет с ней единое целое. Через голос, жесты, взгляд и прикосновения мамы он приобретает самоощущение. Подобное слияние очень важно для благополучия ребенка. Его первая задача в жизни – отделиться от матери. Но без этой связи не от кого будет отделяться, и это может стать причиной сильной тревоги со стороны подрастающего малыша. Он может изо всех сил стремиться стать самостоятельным, но одновременно ему нужно чувствовать единение с родителями. Этот момент крайне важен. Попытки сепарации начинаются именно в младенчестве, а не в подростковом возрасте, как это принято считать. По мере роста ребенка и на протяжении всей его жизни этот процесс периодически возобновляется и снова затихает. Для малыша необходимо чувствовать себя самостоятельным существом. Трудность для ребенка состоит еще и в том, что он лишь в незначительной мере может опереться на свое «Я». И реакция окружающих на его порывы может облегчить или осложнить его путь к этой цели.

Эгоцентризм

Понятие «эгоцентризм» всегда воспринимается негативно, когда мы говорим: «Этот человек такой эгоцентрист – он думает только о себе и считает, что вокруг него крутится весь мир». Однако для детей эгоцентризм – это норма. Исходно малыши не понимают уникаль-

ности собственных переживаний и приходят в замешательство, если оказывается, что кто-то видит мир иначе, чем они. Им кажется, что все люди одинаково относятся к окружающей действительности и обладают тем же мироощущением, что и они сами. Осознание индивидуального характера переживаний требует определенного обучения, и в ранние годы дети действительно активно экспериментируют с этими чувствами. Например, девочка 3–4 лет спросила у бабушки: «Ты живешь одна?» Получив утвердительный ответ, малышка со слезами на глазах всхлипнула: «Мне так жаль тебя». Этой женщине действительно не нравилось жить одной, и она была польщена вниманием и сочувствием внучки. Однако ребенок лишь спроецировал ее чувства на себя. Девочка просто не могла представить, как можно жить одной, без родителей. О понятии эгоцентризма много писал Жан Пиаже, который считал, что к 7–8 годам ребенок уже интеллектуально способен проводить границу между своими и чужими взглядами (Phillips, 1969). На практике я поняла, что эмоциональный эгоцентризм сохраняется намного дольше. На уровне эмоций даже в зрелом возрасте многие возвращаются к состоянию эгоцентричности. Так, если случается что-нибудь страшное, мы восклицаем: «Ой, что же я наделал!», или «Как я могла это предотвратить?», или «Это моя вина!» То же происходит и с детьми. Эгоцентризм и неумение оценить ситуацию со стороны заставляют их чувствовать вину за все плохое, что с ними происходит. Ребенок винит себя, если он заболел, остался один или ему в чем-то отказали, если ему что-то досаждают или он поранился, если у мамы или папы болит голова или если родители сердятся и раздражены. Втайне он считает, что сам виноват во всех своих бедах. Я всегда знала это про маленьких детей, так как изучала работы Пиаже для получения степени магистра в области специального образования умственно отсталых детей. Но в определенный момент своей практики в качестве детского и подросткового психотерапевта я осознала, что количество лет не имеет значения. В любом возрасте дети обвиняют себя во всех происходящих с ними ужасах.

Вот пример. Решением суда для оценки психического состояния ко мне был направлен двенадцатилетний мальчик, родители которого переживали тяжелый развод, были очень агрессивно друг к другу настроены и вели тяжбу за право опеки над ним. У ребенка начали снижаться оценки в школе, появились разнообразные проблемы со здоровьем, и он все больше и больше времени проводил один в своей комнате. В разговоре со мной мальчик полностью отрицал свою заинтересованность в делах родителей: «Это их дело, – заявил он. – Меня это не волнует». Осмотревшись в моем кабинете, мальчик заинтересовался подносами с песком и спросил, для чего они нужны. Я объяснила, что люди выбирают разные фигурки у меня на полках и расставляют их на одном из подносов, изображая сцены из жизни. После предложения заняться этим он изучил множество миниатюр и отобрал трех серфингистов (из украшений для торта). Немного поворошив песок, мальчик поместил их на поднос: «Готово». Я попросила его описать сценку. «Ну, это три серфингиста, и они занимаются серфингом», – сказал он. Это типичная детская черта, описывать сцену очень короткими фразами. И мы начали своеобразный диалог, чтобы построить развернутый рассказ.

Я: Мне бы хотелось, чтобы ты представил себя одним из серфингистов. Покажи, кем бы тебе хотелось быть.

Зак показывает на одну из фигурок.

Я: Привет, серфер. Как волны?

Зак: Они огромны.

Мы начали разговор о серфинге, о волнах, об океане – в общем, обо всем, что я смогла придумать. Пока он говорил, один из серфингистов упал.

Я: Ой! Что с ним случилось?

Зак: Он свалился с доски.

Я: И что с ним теперь будет?

Зак: Он утонет, потому что получит доской по голове, прежде чем дотянется до нее.

Я: Что же делает второй серфер?

Зак: Он просто уплывает.

Я: А ты (я показала на фигурку, которую он выбрал)?

Зак: Я? Я думаю, что мог бы помочь ему, но не сделал этого, и он утонул.

В этот момент Зак замкнулся, прекратил разговор и начал отдаляться от подноса с песком.

Я: Прежде чем мы закончим, я только хотела спросить, не напоминает ли тебе эта сценка и наш рассказ что-то из твоей жизни?

Зак: Конечно, мне нравится серфинг.

Я: Это ясно, ты столько о нем знаешь. В твоём рассказе серфер, которого ты выбрал, чувствует себя ответственным за парня, который тонет. А ты когда-нибудь чувствуешь ответственность за что-то в своей жизни? Думаешь, будто что-то произошло по твоей вине?

Зак расплакался.

Зак: Это я во всем виноват! Они постоянно ругаются из-за меня. Я просто не знаю, что мне делать!

Подносы с песком позволяют использовать очень эффективную проективную технику. Зачастую рассказ ребенка оказывается яркой метафорой одной из сторон его жизни. Как правило, двенадцатилетний мальчик на вопрос «Как дела?» ответит: «Хорошо», – и это не будет иметь никакого отношения к его истинным чувствам. Он точно знает, как можно проигнорировать и отказать (как тот серфер, который просто уплыл), и не хочет даже представить себе, что сам может оказаться в роли «утопающего». И только когда эти скрытые чувства извлекаются на поверхность, начинается исцеление, а ребенок, наконец, получает возможность осознать свою невинность в том, что родители его злятся друг на друга. Он может научиться правильно выражать свои чувства. Он может научиться приемам, позволяющим справляться с подобной ситуацией. Я могу предоставить ему ту поддержку, в которой он нуждается. В случае с Заком на последующих сессиях с родителями он смог рассказать им о своих переживаниях.

(Примечание. Я не знаю, чем бы закончилась эта история, если бы один из серферов не упал, но я уверена: случилось бы что-то другое.)

Психотерапевты, работающие с детьми и подростками, должны понимать суть феномена эгоцентризма и то влияние, которое он оказывает на их жизнь.

Интроекты

Интроект – это услышанное нами мнение о нас самих, которое становится частью нашей личности. Очень маленькие дети не могут осознать значимость подобных посланий. Они не обладают достаточными когнитивными способностями, чтобы сказать: «Да, это обо мне» или «Нет, это не про меня». Ребенок верит всему, что слышит о себе, даже если жизнь свидетельствует об обратном. Подобные сообщения могут быть и скрытыми. Если малыш проливает молоко, мать может и не сказать вслух: «Ох, какой же ты неловкий!» Но сколь красноречивым будет выражение ее лица! Ребенок эгоцентричен и обвиняет себя во всех несчастьях, поэтому, когда его мама сердита, или у нее, к примеру, болит голова, он чувствует себя плохим. Эти

негативные послания мы проносим через всю жизнь. (Фактически, мы действуем на основе системы убеждений четырехлетнего ребенка.) Даже после многих лет терапевтической работы с этими посланиями, когда появляется чувство, что все проблемы уже позади, они снова воскресают в стрессовых ситуациях. Вот что однажды рассказал мне один знакомый психотерапевт: «Я потратил годы терапевтической работы, чтобы проработать свои отношения с собственными родителями, и в конце концов почувствовал, что добился успеха. Но на прошлой неделе я был у них в гостях и все негативные эмоции моего детства, отрицательные чувства по отношению к себе самому всколыхнулись снова!» Я считаю, что на самом деле мы никогда не сможем избавиться от негативных интроектов. Самое лучшее, что мы можем сделать, – осознать их и научиться с ними справляться.

Вред могут нанести даже позитивные утверждения. Такие общие заявления, как «Ты лучший мальчик на свете», приводят ребенка в смятение. Он знает, что он не лучший. В каком-то дальнем уголке его сознания живет воспоминание, что когда-то он был «плохим». Поэтому он начинает воспринимать это послание как негативное. Подобные восхваления зачастую ставят ребенка в тупик: с одной стороны, ему нравится их слушать, но, с другой, он знает, что это неправда. Он может почувствовать себя обманщиком.

Я всегда советую родителям быть более конкретными в своих высказываниях в адрес ребенка. Можно сказать: «Мне нравится, как ты убрал свои игрушки» или «Мне нравится, как ты раскрасил картинку – на нее приятно смотреть». Подобные фразы не интроекты, но они повышают самооценку ребенка.

Удовлетворение потребностей

Маленький ребенок сделает все, чтобы получить то, что ему надо. Он знает, что не может удовлетворить свои потребности самостоятельно. Он не может получить работу, водить машину, покупать пищу и т. д. Овладение новыми навыками – неотъемлемая часть развития малыша, так как дает ему некоторое чувство уверенности и возможность контролировать события. В целом, однако, его жизнь полностью зависит от взрослых. Ребенок никогда не станет провоцировать гнев своих родителей и сделает все, чтобы они не отдалялись и не бросали его. Помимо удовлетворения основных жизненных потребностей, малышу просто необходимы любовь и поддержка. Проблема заключается в том, что он не всегда знает, что делать, чтобы получить то, что ему нужно. Поэтому иногда поведение ребенка становится неадекватным, что порождает новые трудности. Например, дети, подвергающиеся сексуальным домогательствам, обычно защищаются тем, что отключают свои чувства. Подобное состояние сохраняется на всю жизнь, и только правильное стороннее вмешательство может помочь ребенку вернуть собственное «Я».

Саморегуляция организма

Здоровое функционирование нашего организма поддерживается за счет механизмов саморегуляции (Perls, 1969). Этот процесс надо рассматривать с физической точки зрения: организм подает нам сигнал, когда надо поесть или когда надо закончить еду, когда идти в душ, когда лечь спать и т. д. Мы не всегда послушны, но организм настаивает. Когда я выступаю на семинарах, я терпеть не могу прерываться, чтобы сделать глоток воды, я боюсь потерять нить повествования. Но если я этого не сделаю, мое горло начинает хрипеть, и, в конечном итоге, я могу потерять голос. Поэтому я делаю глоток воды и наслаждаюсь моментом, когда все встает на свои места и появляется чувство равновесия. Насущная потребность была удовлетворена, и теперь освободилось место для новых потребностей. Этот феномен подтверждается эмоционально, психологически, когнитивно и духовно. Нам досаждают различные нужды, а

когда мы обращаем на них внимание и делаем то, что нужно, какая-то одна потребность оказывается удовлетворенной, что дает возможность проявиться другим. Это процесс жизни и развития, который не кончается никогда.

Гнев

Рассмотрим пример из жизни одного ребенка. Он злится на отца, который просит его успокоиться и не докучать. Раньше малыш уже уяснил, что нельзя показывать свой гнев, так как это может только осложнить положение и даже оказаться опасным. Итак, ребенок переполнен чувствами. Однако организм в своей борьбе за здоровье любым способом пытается дать выход чувствам. К сожалению, обычно они выражаются не совсем подходящим и даже вредным образом – вредным для благополучия самого ребенка.

Ребенок может подавить свои чувства, запрягать их как можно глубже, чтобы их никто не увидел. Он прячет свои эмоции так далеко, что даже забывает об их существовании. Это тот ребенок, у которого болит голова, появляются боли в желудке или который постоянно молчит и избегает общения. Другой ребенок может отвлечься от своих чувств – просто отвернуться от них. Но организму необходимо избавиться от лишней энергии. Этот малыш будет драться, толкаться и пытаться выразить свои эмоции в других действиях. Я спросила одного из своих восьмилетних клиентов, что заставляет его так часто драться с другими детьми на игровой площадке, ведь он никогда раньше этого не делал. Он ответил, что вынужден так поступать, потому что эти дети глупы. Малыш не сказал: «Потому что мой папа ушел от нас и мне кажется, что он совсем о нас не думает, а моя мама все время плачет, и, возможно, виноват в этом я». И только после проделанной с ним громадной проективной работы он смог членораздельно описать свои истинные чувства. После этого его поведение изменилось весьма существенно.

Дети становятся излишне активными или заторможенными, начинают мочиться в постель или полностью теряют контроль над мочевым пузырем и кишечником, становятся пугливыми и даже проявляют признаки фобии, но не выражают прямо своих эмоций. Они как будто отделяются от своих чувств и, как правило, даже не вспоминают о них. Требуется немало усилий, чтобы вскрыть эти запряганные вглубь переживания, и часто оказывается, что гнев смешан с чувством печали или стыда.

Я могу только гадать о том, почему один ребенок пытается отвлечься от своих чувств, а другой выбирает что-то другое, но чтобы найти точный ответ на этот вопрос, необходимо провести серьезные исследования. Вполне вероятно, что здесь действует много разнообразных факторов, таких как раннее развитие, динамика семейных отношений, врожденные особенности личности и так далее.

В большинстве случаев ребенок не понимает мотивов своего поведения, но иногда решение принимается вполне осознанно. Одна взрослая клиентка рассказывала, что помнит, как в возрасте четырех лет приняла решение всегда быть очень, очень тихой. Как раз в этом возрасте, будучи живой, энергичной и активной девочкой, она играла со своим любимым дядей, затеяв с ним борьбу на полу. Внезапно дядя начал издавать какие-то ужасные звуки, тело его свела судорога, и он умер. (Это она поняла позже.) В страхе девочка закричала, и на крик прибежала ее мать. У женщины началась истерика, но ей все-таки удалось позвонить 911. Приехали медики, но было уже поздно. Они забрали тело, а между тем моя будущая клиентка дергала мать за рукав, пытаясь узнать, что же произошло. Женщина, рыдая, попросила дочь успокоиться и не докучать ей. Но девочке было всего четыре года, и она была уверена, что сделала дяде что-то очень плохое, а мама сильно сердится на нее за это. Именно тогда малышка и приняла решение как можно дальше отстраниться от мира. Она говорила, что в тот момент предпочла бы исчезнуть, если бы знала, как это сделать. Ее стремление быть тихой маленькой девочкой получило сильное подкрепление, и в шестнадцать лет она ушла в монастырь, стала

монахиней и несколько раз давала обет молчания. Когда в возрасте сорока пяти лет эта женщина приняла решение покинуть свою обитель, оказалось, что она совсем не готова к встрече с мирской жизнью. Потребовалась терапия. Моя клиентка чувствовала, что ее установка быть тихой мешает ей жить и заводить друзей. Воспоминания об инциденте с дядей всплыли, когда я предложила ей вернуться назад к времени, когда она не была столь замкнутой. (Я попросила женщину вспомнить время, когда она, еще будучи маленькой, чувствовала себя наиболее живой.) А до тех пор, пока я не спросила ее об этом, происшествие с дядей казалось полностью забытым.

Парадоксально, но изменения в поведении по большей части оказываются результатом саморегуляции организма, направленной на заботу о собственном здоровье. Трудное поведение воспринимается как «сопротивление» или «нарушение границы контакта», хотя на самом деле ребенок таким образом пытается защитить себя, стремится справиться с трудностями, расти и выживать. Но вместо решения проблем подобное поведение доставляет малышу одни неприятности, приносит беспокойство и физические недуги, заставляет расходовать слишком много энергии, в большинстве случаев впустую. В любой стрессовой ситуации ребенок слишком сильно возбуждается, чувствует боль в желудке или реагирует каким-то другим, специфическим для него образом. Бессмысленно говорить ему: «Прекрати!», отчитывать или наказывать его: такой малыш не может контролировать свои реакции. Если он действительно прекратит делать то, что делает, проявится другая форма неправильного поведения. Я всегда с признательностью и теплом вспоминаю слова одной тринадцатилетней девочки в конце цикла наших занятий. Она сказала: «Я никогда не забуду наше первое занятие. Мы отправились с вами в фантастическое путешествие, и вы предложили мне нарисовать место, в которое я попала. Вы никогда не отчитывали меня, как другие. Вы никогда не заставляли меня приспособливаться. Я всегда буду это помнить». Этой девочкой я занималась в рамках экспериментальной программы помощи детям с глубокими эмоциональными нарушениями. К моменту нашей встречи она сменила уже семь приемных семей и была кандидатом на помещение в отделение «неисправимых» подростков в психиатрической клинике. Мы встречались один раз в неделю в течение четырех месяцев (именно такое время мне было выделено), и состояние девочки улучшилось настолько, что ее не отправили в клинику. Напротив, она ходила в школу и была очень горда собой. Дело в том, что эта девочка не изменилась, она просто нашла себя.

В условиях постоянных ограничений и запретов личность человека становится практически незаметной. «Я» некоторых детей стирается настолько, что они делают все что угодно, чтобы только найти себя. Некоторые в поисках своего «Я» сливаются с другими, пытаются обрести чувство собственного «Я» через другого человека. Они буквально цепляются за объект своей привязанности, стараются ему всячески угодить, но из-за страха потерпеть неудачу теряют способность делать выбор, принимать самостоятельное решение или завершать работу. Иные пытаются отыскать свое «Я», демонстрируя всю силу, на которую только способны. Они испытывают приступы гнева, провоцируют драки, устраивают поджоги и всячески борются за власть.

Социальные условия, влияющие на развитие ребенка

Ограничения

Конечно, мы должны устанавливать ограничения, чтобы обеспечить безопасность ребенка. Уже в очень раннем возрасте малыш узнает, что опасно перебежать улицу, спрыгивать с большой высоты и т. д. Важное значение имеет то, как мы это объясняем ребенку. Иногда родители считают, будто ребенок помнит о подстерегающей его опасности. В действительности же это задача родителей – контролировать активность малыша до тех пор, пока он не повзрослеет и не начнет осознанно воспринимать окружающий его мир. Нередко можно наблюдать,

как родители сильно ругают ребенка за что-то, что уже ранее запрещали ему делать. Но запоминание приходит только в результате мягкого и исполненного любовью повторения уже сказанного. Это так же важно, как и расширение свободной зоны по мере роста ребенка, чтобы дать малышу возможность экспериментировать. Я до сих пор вспоминаю, как мой сын Майкл в возрасте четырех лет любил покидать безопасное место около входной двери дома, чтобы изучать улицу, удаляясь все дальше и дальше. Мы с соседями часто сидели с младшими детьми возле дверей в ожидании возвращения из школы старших. Оставляя своего младенца на попечение друзей, я тайком следовала за Майклом на большом расстоянии в надежде, что он меня не увидит. Я наблюдала, как он изучает кусты, предметы на тротуаре, углубления в земле и разных жуков. Соседи укоряли меня за то, что я не хватала ребенка и не заставляла его вернуться назад. Но мне хотелось при соблюдении условий безопасности развить в нем независимость и исследовательскую жилку. На некотором расстоянии от меня он оборачивался, и мне приходилось делать вид, будто я внимательно рассматриваю листья на ветке. Он радостно звал меня и подбегал, с волнением рассказывая о своих чудесных открытиях. Мой сын Майкл умер в возрасте пятнадцати лет, и воспоминания о его странствиях наполняют меня счастьем и немного притупляют горе.

Культурные требования

Дети перенимают нормы поведения той культурной среды, в которой они растут. Например, некоторые культурные традиции требуют, чтобы в церкви люди вели себя очень тихо. Другие же позволяют крики в знак выражения своих чувств. В одних культурах ребенка учат скрывать эмоции, в других для их выражения предоставляется намного больше свободы. Ряд культур запрещает малышу смотреть на взрослого во время разговора. Но есть места, где за опущенные во время разговора глаза могут и отругать. Психотерапевту очень важно знать и уважать требования, верования, ценности и опыт представителей разных культурных сообществ. Трудности часто возникают в ситуации, когда ребенок оказывается между двух культур. Я испытала это на себе. Мои родители, евреи, иммигрировавшие из России, приехали в Америку в юношеском возрасте. Несмотря на то, что позднее они научились читать и писать по-английски и стали гражданами США, дома они по большей части говорили на идише, а еврейская культура была неотъемлемой частью их жизни. Я выросла в этой теплой, эмоционально насыщенной атмосфере, в окружении книг (на идише), музыки и политических дискуссий. Однако моя жизнь в Кембридже, штат Массачусетс, за пределами домашнего очага была совсем иной. Я обожала родителей, но смущалась их акцента и приверженности восточноевропейским традициям. Однажды в десять лет одноклассница пригласила меня на день рождения. Я никогда не была на таком празднике и рисовала себе в воображении великолепные картины предстоящего действия. Дома на мой день рождения мама обычно готовила праздничный обед и десерт. В подарок от родителей и старших братьев я получала книгу. И полученное приглашение очень взволновало меня. Швея по профессии, мама сделала мне чудесный костюм из красного бархата – платье, достойное королевы. И я пошла... Как только я вошла в дом той девочки, мне стало ясно, что что-то не так. Остановившись, я наблюдала, как другие дети, одетые в наряды, удобные для игр, несут подарки в веселых упаковках. Мне же и в голову не пришло, что на такие праздники нужно дарить подарки. Мне хотелось развернуться и убежать домой, но меня заметила мама именинницы. Она подошла и пригласила меня войти, а потом обняла за плечи и провела в комнату. Мне кажется, эта женщина верно оценила ситуацию и постаралась мне помочь. Она усадила меня в середине длинного стола. Около каждого места лежала праздничная шляпа, стоял полный сладостей бумажный стакан, маленький сувенир, пищалка – множество других атрибутов дня рождения. Никогда в жизни я не видела таких вещей! И через шестьдесят пять лет перед моим мысленным взором все с той же ясностью пронесется эта сцена, и я до сих пор испытываю все то же чувство унижения. Я желала, чтобы пол

разверзся и поглотил меня. Был там именинный пирог со свечами (тоже новинка для меня), игры типа «Приколи хвост осли

ку» и другие развлечения. Скорее всего, я тоже принимала в них участие, делая вид, будто прекрасно себя чувствую. Но я ощущала себя другой, не принадлежащей этой жизни, хотя много раз играла в те же игры в школе. Там-то я очень хорошо знала, как вести себя по-американски. Но, что самое важное, я никогда не рассказывала о том дне рождения маме. Уже в десять лет я понимала, что она сильно огорчится. Я часто задумываюсь, можно ли было облегчить мне тот урок общения. Возможно, сегодня мы знаем больше о культурных различиях, им уделяют достаточно внимания в школах. И мне кажется, что если бы подобные беседы проводились среди детей и раньше, они во многом помогли бы мне.

Общественные системы, влияющие на развитие детей

Мы часто пытаемся обвинить во всем семью. Однако существует огромное множество других систем в структуре нашего общества, оказывающих влияние на детей. Перечислю некоторые из них: система школьного образования, судебная и церковная системы, система социального обеспечения и обслуживания и, конечно, политическая система. Безусловно, нельзя обойти вниманием и систему здравоохранения. В пять лет я сильно обожглась и много времени провела в больнице. Мне пересаживали кожу, а потом тянулся долгий период восстановления. Впечатления того времени наложили очень глубокий отпечаток на всю мою жизнь. До сих пор я помню увещевания врачей и сестер, которые, не обращая внимания на мою ужасную боль, малый возраст, смятение и чувство одиночества, неустанно твердили: «Будь хорошей девочкой и перестань плакать». Я слышала эти слова много раз, особенно когда они начинали заниматься моими ожогами. Это долгий отрезок моей жизни, наполненный кошмарными воспоминаниями о больнице. Даже сегодня, после продолжительной терапевтической работы с этими переживаниями, мне бывает нелегко признаться, что я испытываю боль. У меня все еще сохранилось глубинное ощущение, что я плохой человек, потому что у меня что-то болит. Я пытаюсь сказать той маленькой девочке внутри себя, что она хорошая и что ей можно плакать. Но это так нелегко, и где-то в глубине сознания продолжают храниться прежние чувства. Когда я плакала на глазах у родителей, меня окружали заботой и любовью, но в пять лет я не умела донести до них свою боль и поведать им о своих тайных чувствах. Иногда я представляю, что бы случилось, если бы рядом со мной появился доктор, похожий на меня сейчас, который подошел бы к моей постели и постарался помочь мне распознать эти спрятанные, затаенные мысли и переживания с помощью рисунков, кукол и разных историй.

Дети реагируют на травмы по-разному. Я предпочитала скрывать свою боль, чтобы быть хорошей девочкой. Ребенок сделает что угодно, чтобы достичь определенного равновесия и противостоять чувству дезинтеграции.

Что же со всем этим делать?

Когда ребенок приходит к психотерапевту, я знаю: он потерял то, что у него когда-то было, на что он имел право как маленький ребенок, – полноценно и радостно пользоваться своими чувствами, телом, разумом и открыто выражать свои эмоции. Моя задача – помочь ему найти и восстановить эти утраченные части его личности. Чтобы добиться своих целей, я использую разнообразные творческие и экспрессивные техники. Эти действенные проективные методики прокладывают тропы к внутреннему миру ребенка и помогают ему выразить тайные переживания, для которых порой недостаточно слов. Именно такие техники выражения чувств на протяжении тысячелетий использовались в ранних культурах. Они дают возможность ребенку познакомиться с утраченными частями своего «Я», открывая возможности для новых, здоровых форм бытия. И, в конце концов, немаловажно, что они забавны.

В книге «Окна в мир ребенка» (Oaklander, 1978, 1988²) я обсуждала эти методы со всеми подробностями. В следующей главе данной книги описаны конкретные способы их применения. Важно помнить, что, прежде чем приступить к использованию какого-нибудь из них, психотерапевт должен установить контакт с ребенком, хотя бы самый первый и предварительный. Если ребенок не может общаться, терапия должна быть сфокусирована прежде всего на том, чтобы помочь ему овладеть этой базовой формой доверия.

² Пер. на русский язык: *Окландер В.* Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.

Глава 3

Терапевтический процесс в работе с детьми и подростками

Я заметила, что мои взаимоотношения с детьми во время психотерапевтических сеансов развиваются естественно. Я называю это «терапевтическим процессом». Со стороны может показаться, что мы просто играем и ничего не происходит, но на самом деле терапевтическое взаимодействие с ребенком представляет собой строго определенный процесс, определенную, если хотите, последовательность. Несмотря на то, что слово «последовательность» подразумевает переход от одного элемента к другому, этот процесс не всегда идет линейно, хотя началом всему является установление отношений. Однако порой по ходу терапевтического процесса у меня возникает необходимость отступить назад или двинуться вперед в зависимости от текущей оценки потребностей ребенка. Со стороны часто кажется, что вся моя работа состоит в использовании разнообразных экспрессивных и проективных техник. Отчасти это верно, но есть еще много такого, чему следует уделить внимание прежде, чем перейти к использованию этих техник.

Взаимоотношения

Ничего не произойдет, если не установить хотя бы первичного взаимопонимания. Взаимоотношения – это тонкая материя, требующая осторожного обращения. Они лежат в основе терапевтического процесса и сами по себе могут обладать мощным лечебным потенциалом. «Я/Ты» контакт, описанный в работах Мартина Бубера (Buber, 1958), включает ряд фундаментальных принципов, которые очень важны в работе с детьми. Мы встречаемся как две разные личности, ни одна из которых ничем не лучше другой. И я обязана поддерживать этот статус. Я всегда стараюсь оставаться самой собой. Я не использую учительский или покровительственный тон, не пытаюсь манипулировать или ставить оценки. Несмотря на мой безграничный оптимизм в отношении здорового потенциала ребенка, входящего в мой кабинет, я никогда не навязываю ему своих ожиданий. Я приму его таким, каков он есть, как бы он себя ни повел. Я с уважением отнесусь к привычному для него темпу деятельности и попытаюсь действовать в том же темпе. Я буду искренней и открытой. Именно так зарождается и набирает силу взаимосвязь между нами.

Как правило, в любых отношениях возникает перенос, однако я не поощряю его развитие. Ребенок может реагировать на меня как на родительскую фигуру, но я ему не мать и не отец. У меня есть своя точка зрения, собственные представления о нормах и границах, собственный стиль поведения. Относясь к своему клиенту как к отдельному существу, я даю ему возможность почувствовать собственное «Я», осознать границы своей личности – быть может, взглянуть на себя по-новому. Мир ребенка тесно переплетается с миром его родителей, но между нами такой связи нет. Поддерживая в глазах клиента свою целостность как независимого человека, я даю ему возможность внимательнее исследовать себя, тем самым усиливая в нем чувство собственного «Я», оттачивая и укрепляя его умение общаться.

Кроме того, я должна отслеживать в себе реакции, не являющиеся подлинным эмоциональным откликом на ситуацию, и внимательно исследовать природу этих проявлений контрпереноса, чтобы они не повредили клиенту. Я реалистично отношусь к себе, не боюсь своих чувств и реакций, ибо знаю свои возможности. Я с уважением отношусь к тому, что для меня важно. Мы начинаем занятие вовремя и заканчиваем точно в срок. Я строю сессию таким

образом, чтобы у ребенка осталось время помочь мне прибраться в комнате (за исключением занятий с песком). Так мне удастся однозначно показать ребенку, что занятие закончено.

Когда проходит первоначальное сопротивление, я начинаю ощущать контуры взаимоотношений – так происходит с большинством детей. Но иногда ребенок не может наладить отношения, ему нужно время. Возможно, это последствия тяжелой эмоциональной травмы в очень раннем возрасте или при рождении. Такие дети не умеют и боятся доверять, и работа с ними должна быть направлена именно на отношения. Безусловно, жизненно необходимо уважать сопротивление ребенка как один из способов его самозащиты. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы найти оригинальный и ненасильственный способ «достучаться» до сознания маленького человека.

Контакт

Еще одна проблема, о которой я хочу поговорить в связи с терапевтическим процессом, – это контакт. Важно определить, может ли ребенок устанавливать и поддерживать контакт с окружающими. Или отношения с ним непрочны, а контакт постоянно прерывается или вообще затруднен? На каждой совместной сессии контакт жизненно необходим. Ничего не может произойти, если нет хотя бы минимального взаимопонимания. За пределами сессии может происходить что угодно, но я могу работать только с тем, что существует между нами. Иногда ребенку настолько трудно оставаться со мной в контакте, что вся терапия сводится к попыткам помочь ему научиться завязывать и поддерживать отношения.

Контакт – это способность полного присутствия в конкретной ситуации и готовность использовать все стороны своего организма: ощущения, телесность, эмоции, интеллект. Дети, беспокойные и взволнованные, испуганные, печальные или озлобленные, блокируют и ограничивают собственную активность, уходят в себя, отсекают части собственного «Я» и подавляют здоровые эмоциональные всплески. Когда чувства и тело скованы ограничениями, проявление эмоций и ощущение собственного «Я» сводятся к нулю.

Хороший контакт – это и способность вовремя отойти, чтобы не застрять в точке соприкосновения. Иначе связь теряется и остается лишь тщетная попытка ее поддержать. Пример подобной ситуации – ребенок, который никогда не умолкает или не может играть один и нуждается в постоянном присутствии людей.

Напомню, мы говорим о навыках контакта, о том, как он осуществляется. Важно все: прикосновение, умение смотреть и видеть, слушать и слышать, пробовать на вкус и улавливать запахи, разговаривать и издавать разные звуки, жестикулировать и использовать речь, свободно передвигаться в окружающей обстановке. Иногда в процессе наших терапевтических путешествий ребенку необходимо предоставить возможность пережить массу новых впечатлений, чтобы открыть для него разнообразные способы контакта. Дети, столкнувшиеся с насилием, особенно склонны подавлять свои чувства, как и большинство детей, переживших какую-либо травму.

Иногда я отмечаю, что ребенок, которому обычно легко дается общение, приходит на сессию расстроенным. Мне сразу понятно, что перед занятием что-то произошло. Я могу невзначай попросить ребенка рассказать мне, что огорчило его в школе или по дороге в мой офис. На каждой сессии мне необходимо оценивать тот уровень контакта, на который способен ребенок.

Сопротивление

Дети демонстрируют разнообразные формы таких поведенческих реакций, часто называемых сопротивлением, посредством которых они пытаются справиться с трудностями, выжить и научиться максимально эффективно контактировать с окружающим миром. Иногда это рабо-

тает, но в большинстве случаев ребенку не удастся получить то, что ему нужно. Окружающие считают подобное поведение неадекватным, и это только усложняет ситуацию. Дети не прослеживают причинно-следственных связей и еще больше настаивают на своем, продолжая вести себя в том же духе, но их попытки оказываются безуспешными, а жизнь не приносит им удовлетворения. По мере появления у них большей внутренней опоры на укрепляющееся ощущение самости неадекватные формы поведения исчезают, а на их место приходят более приемлемые и эффективные способы контакта с окружающим миром.

Практически каждый ребенок будет в той или иной степени проявлять сопротивление – с целью самозащиты. Если сопротивления нет, я понимаю, что «Я» ребенка настолько хрупко, что ему придется выполнять все указания, иначе он боится потерять себя. Я всегда пытаюсь помочь таким детям укрепить чувство собственного «Я», чтобы испытать некоторое внутреннее сопротивление, почувствовать внутри себя поддержку, дающую силы остановиться и подумать.

Сопротивление – союзник ребенка, способ позаботиться о себе. Я всегда жду его проявлений и уважаю их. И скорее удивляюсь его отсутствию, чем его выражению. В некоторых ситуациях я озвучиваю это для ребенка: «По-моему, тебе не хочется рисовать эту картинку, но все равно я хочу, чтобы ты это сделал. Можешь особенно не стараться. У нас просто нет на это времени». Это попытка немного смягчить ребенка, дать ему возможность хотя бы немного ослабить сопротивление. Каждый раз, когда я принимаю его сопротивление, он осмеливается сделать что-то новое. По мере того как ребенок начинает чувствовать себя на сессии в безопасности, он на время забывает о своем противостоянии. Однако когда он сделает или расскажет так много, что уже не сможет справиться со всем этим, то потеряет внутреннюю опору и сопротивление вернется опять. Таким образом, оно проявляется снова и снова, и каждый раз к нему следует относиться уважительно. Мы не можем заставить ребенка опережать собственные возможности. Кроме того, сопротивление сигнализирует, что за этой линией самозащиты скрывается очень значимый материал, заслуживающий изучения и проработки. Ребенок как будто на каком-то интуитивном уровне понимает, когда сможет дойти до этого материала, и я научилась этому доверять. По мере работы над способами самовыражения и проявления эмоций вопросы возникают один за другим. И терапевтическая работа с ребенком продвигается вперед небольшими шажками.

Я рассматриваю сопротивление как выход энергии и как показатель достигнутого уровня контакта. Когда ребенок увлечен общением со мной, новым делом или одной из техник, неожиданно может произойти ощутимый спад энергии, и его связь со мной или интерес к занятиям притупляется. Часто по изменениям телесных реакций я замечаю признаки ослабления контакта еще до того, как их осознает сам ребенок. В такие моменты я могу сказать: «Давай остановимся и поиграем» – к великому облегчению ребенка, которое выдает и его тело. И связь между нами восстанавливается. Некоторые дети демонстрируют сопротивление пассивно. Они игнорируют мои слова, отвлекаются, делают вид, будто не слышат меня или, не утруждая себя ответом, начинают делать совсем не то, что я предложила. Если такой ребенок, наконец, сможет четко сказать: «Нет, я не хочу этого делать», – я сразу же стараюсь подкрепить это прямое, контактное заявление, проявив уважение к высказанному желанию.

Сенсорика

Чтобы развить тактильную чувствительность, я предлагаю ребенку порисовать пальцами, поработать с гончарной глиной и большим количеством воды или посидеть в песочнице, пересяпывая песок руками во время разговора. Можно изучать и сравнивать на ощупь разные ткани или прямо в моем кабинете исследовать разные материалы. Иногда мы прислушиваемся к звукам внутри и снаружи офиса, слушаем музыку или барабанный бой, разглядываем цветы,

цветные карточки, картины, световые блики и тени, разные объекты и многое-многое другое. Издания по раннему развитию детей изобилуют идеями о способах развития чувств, которые эффективны в любом возрасте. В своей книге «Окна в мир ребенка» я описываю упражнение с апельсинами, впервые упомянутое в работе «Научить человека учиться» (Brawn, 1972, 1990). Его цель – раскрывать чувства и делать их ярче.

Каждому ребенку в группе я раздавала по апельсину. Неспешно мы изучали каждую особенность фрукта: рассматривали, пытались уловить аромат, оценивали вес, температуру, текстуру, касались его языком. Сняв кожуру, дети очень тщательно ее исследовали, пытались откусить и почувствовать вкус. Далее шли волокна. Мы восхищались пусть и безвкусным, но пропитанным солнечным светом защитным слоем апельсина. А потом, разделив фрукт на дольки, внимательно рассматривали одну из них. Ребята обменивались друг с другом кусочками и с волнением замечали, что все дольки имеют разное строение и превосходный, но тоже разный вкус. Позже одна двенадцатилетняя девочка заметила: «Я больше не смогу съесть апельсин, да и любой другой фрукт так, как раньше. Теперь я по-настоящему знаю, что такое апельсин». Она говорила именно о своих новых знаниях и приобретенных глубине ощущений.

Когда ребенок чувствует себя в безопасности в моем кабинете, он часто обращается к прошлому и позволяет себе заниматься тем, что, как принято, типично лишь для маленьких детей. Такие моменты я считаю своей победой. Детям, растущим в дисфункциональных семьях или пережившим травму, свойственно взрослеть очень быстро. Они перешагивают через важные этапы развития. Некоторые дети наливают в глину воду, неосознанно имитируя игры с грязью. Другие демонстрируют на редкость творческие способности. Один двенадцатилетний мальчик, поняв, что ему придется помогать мне с уборкой, решил перемыть все инструменты для работы с глиной. Я сказала, что обычно не чищу эти предметы, но он был непреклонен. Наблюдая за ним у раковины, я вспомнила свою трехлетнюю дочь, стоявшую на стуле возле раковины и отмывающую игрушечные тарелки. Этому мальчику не нужен был стул, но процесс мытья увлек его больше, чем когда-то мою дочь. В расслабленной позе, с улыбкой на лице, он получал именно то, в чем нуждался.

Тело

Далее обратимся к телу. С ним так или иначе связаны любые выражения эмоций. Обратите внимание, как реагирует тело, когда вы злитесь или счастливы. Заметьте, как напряжены мышцы головы, когда вы в гневе, вспомните спазм в груди и ком в горле, когда вас переполняют слезы, или опущенные в состоянии тревоги или от страха плечи. У детей реакции тела начинают проявляться в очень раннем возрасте, и именно в это время закладываются нарушения осанки, которые обычно становятся столь заметными у подростков и взрослых.

Если ребенок подавлен или несчастен, он ограничивает свободу своего тела и не распознает его реакций. Я стараюсь снять запреты, помогаю расслабиться, научиться глубоко дышать, узнавать свой собственный организм и гордо воспринимать свое тело и силу, которая в нем скрыта. В минуты беспокойства и страха и взрослые, и дети дышат поверхностно, тем самым еще больше теряя контроль над собой. Именно с этого зачастую мы начинаем работу, придумывая развивающие игры и упражнения. Мы надуваем на занятии шары и соревнуемся, кто дольше сможет удержать шар в воздухе только с помощью дыхания. Мы учимся расслабляться и медитировать, наполняя легкие воздухом. Силой выдоха мы гоняем по столу ватные мячики и смотрим, который из них первым придет к финишу. И конечно, во время игры мы кричим, поем и издаем всевозможные звуки.

Больше всего удивляют подростков возможности управления дыханием. Они снова и снова рассказывают, как в процессе школьных экзаменов, следуя моим наставлениям, начинают глубоко дышать, представляя, будто воздух наполняет их тело и мозг. Сколь эффектив-

ным оказывается это несложное упражнение! Ведь чувство, что ты являешься хозяином собственной жизни, а не ее жертвой, бесценно.

Многие наши упражнения связаны с движениями тела. Это могут быть танцы, игры в мяч, падения в подушки, сражения на битах (сделанных из пенистой резины) или на скрученных из газеты мечах, состязания на силу рук. Особенно полезными для детей с повышенной активностью оказываются такие эксперименты по самоконтролю, как занятия йогой или игры, позволяющие почувствовать возможность управлять своим телом за счет движения. Детям с ночным недержанием необходимо почувствовать работу собственного организма, связи с которым они практически не осознают. Для познания собственного тела неоценимы театральные постановки, особенно пантомима. Каждое движение должно быть гипертрофировано, чтобы донести идею до зрителя. И в играх мы очень часто становимся мимами.

Сессия не всегда полностью посвящена сенсорным, дыхательным или двигательным упражнениям. При необходимости я могу предложить ребенку задачу, которую он захочет или не захочет выполнять. Здесь многое зависит от моего собственного энтузиазма, желания и, конечно, умения предложить задание. На специальные упражнения может уйти пять минут или весь сеанс. Мы можем поспорить и прийти к соглашению, посвящая часть занятия тому, что интересно самому ребенку, а часть – моему заданию. Как правило, попробовав один раз вступить в подобные отношения, ребенок потом получает от них огромное удовольствие. Ведь в работе с детьми, как в танце: иногда ведешь сам, а иногда – отдаешь роль лидера партнеру.

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.