Людмила
ПЕТРАНОВСКАЯ

ВСЁ-ВСЁ-ВСЁ о воспитании ДЕТЕЙ

Три книги в одной:
«Если с ребёнком трудно»
«Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка»
«Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы»

Главная книга о психологии

Главная книга о психологии

Людмила Петрановская

Всё-всё-всё о воспитании детей

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Петрановская Л. В.

Всё-всё-всё о воспитании детей / Л. В. Петрановская — «Издательство АСТ», 2020 — (Главная книга о психологии)

ISBN 978-5-17-122855-2

Людмила Петрановская — известный психолог, лауреат премии Президента РФ в области образования, автор бестселлеров «Что делать, если…» и «Что делать, если…2». Благодаря своей практической значимости книги Людмилы Петрановской стали абсолютными хитами среди научно-популярной литературы по воспитанию детей. Эту книгу стоит прочесть всем родителям. И тем, кого заботит легкое недопонимание, и тем, кто уже отчаялся найти общий язык с детьми. Мы собрали три книги в одной: «Если с ребенком трудно», «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» и «Self-мама» — рекомендации, которые могут избавить вас и ребенка от тонн психологической макулатуры. В первой части Людмила расскажет, как научиться ориентироваться в сложных ситуациях, решать конфликты и достойно выходить из них. Вы сможете понять, чем помочь ребенку, чтобы он рос и развивался, не тратя силы на борьбу за вашу любовь. Шаг за шагом, с примерами и разбором ситуаций автор дает ответы на наиболее часто задаваемые вопросы родителей. Во второй части книги Людмила расскажет о роли родителей на пути к взрослению: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость?» и «Как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?» Вы сможете увидеть, что самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером». В третьей части Людмила даст практические советы для современных мам, которые стремятся уделять равное количество сил и энергии каждой из сторон своей личности. Простые хитрости, описанные в этой книге, позволят избежать жертв в гонке за двумя зайцами: семьей и карьерой. Вы поймете, как можно успеть все, не прибегая к услугам Мэри Поппинс, помощи маховиков времени и волшебства. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-122855-2

© Петрановская Л. В., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Если с ребенком трудно 7
«Что за дети, Боже правый, никакой на них управы» 7
Часть первая 11
Привязанность: властная забота 11
Где хранится привязанность 13
«Я ему говорю, говорю…» 15
«Стань таким, как я хочу» 20
Сильные средства 23
На чужой территории, но не малой кровью 29
Власть и забота 31
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Людмила Владимировна Петрановская
Всё-всё-всё о воспитании детей

* * *

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись и какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

© Л. В. Петрановская, текст, 2020
© Издательство АСТ, 2020

Если с ребенком трудно
Книга 1

«Что за дети, Боже правый, никакой на них управы»

Жизнь современного родителя непроста. Чего стоят одни названия книг для родителей: «Если ваш ребенок сводит вас с ума», «Нет плохому поведению», «Как мы создаем проблемы своим детям», «Руководство по выживанию для родителей» и тому подобное, это я только одну полку просмотрела.

Мы читаем, а что делать? Мы же ответственные родители. Мы хотим растить детей правильно. Эту книжку и другую. И еще два десятка. И сообщество в Интернете. И еще пять. И к психологу: подскажите, посоветуйте. И к психологу с ребенком: что с ним не так? Родитель читает, запоминает, вникает. Как активно слушать, как правильно пороть (с любовью в сердце), восемь объятий в день, стояние в углу по формуле n + 1, где n – возраст ребенка. Срочно отдать в детский сад. Срочно забрать из детского сада. Заставлять читать. Ни в коем случае не заставлять читать. Хвалить правильно (образцы прилагаются). Не хвалить вообще, это оценка, а нужно без оценок. Метод воспитания по-японски, по-французски, по-папуасски. Так поступают сознательные родители, а так – естественные, а так – продвинутые.

Очень скоро родитель оказывается вооружен подходами, идеями и педагогическими приемами, как Нео в конце первой «Матрицы»

Очень скоро родитель оказывается вооружен подходами, идеями и педагогическими приемами, как Нео в конце первой «Матрицы». Помните, он так эффектно распахивает свое черное кожаное пальто, а там… Ходить тяжеловато, но зато на все случаи. Можно стрелять с двух рук, в процессе делая сальто. Странно, что это вы таким усталым выглядите? А ребеночек как? Все то же? Надо, значит, расширять арсенал. Искать то самое «волшебное слово». Где-то же есть у него кнопка. А вот это пробовали?

Дорогие родители. А давайте на минутку остановимся. Ну, бывают же и у супергероев короткие минуты отдыха. Отставим базуку в сторону. Снимем с плеча карабин. Отстегнем портупею.

Дети не слушались, нарушали правила, дрались, портили вещи, не хотели учиться, ленились, врали, ныли, объедались сладким и хамили взрослым всегда, сколько стоит этот мир.

Вот, к примеру, излияния родителя из древнего-предревнего Египта: «Дети больше не слушаются своих родителей. Видимо, конец мира уже не очень далек… Эта молодежь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы». Чувствуете родственную душу? Не мы первые, не мы последние. Поговорите с любой мамой на детской площадке. Поговорите с английской королевой. Поговорите с самым заслуженным педагогом. От любого из них вы можете услышать: «Он иногда так себя ведет – прямо не знаю, что с ним делать».

Слушайте, но, если вдуматься, это же хорошо. Проблема не нова. Множество умных людей тоже с ней намучились. Специалисты между собой спорят. Сами вы уже все перепробовали, а толку нет (иначе зачем бы вам эту книжку читать)? Из этого следует, что спешить-то некуда. Немедленно решать проблему необязательно. Ну, не знаете вы, что делать, чтобы ребенок так больше не делал (или чтобы наконец делал). Вы уже давно этого не знаете. И если не будете знать еще какое-то время, ничего страшного не случится, правда? Столько лет собирали по квартире раскиданные вещи – еще три недели или три месяца погоды же не сделают? Все школьные годы чадо истерит из-за уроков – не хочет их делать. Ну, пусть еще одну четверть не хочет, хуже-то не будет. Если ваши дети дерутся между собой с тех пор, как научились ходить, но при этом оба в целом пока живы-здоровы, скорее всего, еще десяток драк им тоже особо не навредят. И если весь последний год вы бьетесь, чтобы он выключил компьютер, и безрезультатно, возможно, не случится ничего страшного, если вы временно перестанете биться и он еще какое-то время за ним посидит?

Давайте объявим мораторий, перемирие, прекращение огня. Ничего не случится, никакое молоко не убежит. Выдохните. Налейте себя чаю или кофе. Возьмите плед, если дело зимой, или сядьте у окна, если сейчас лето. Пусть пока все идет, как идет.

Если бы дело было только в том, что вы не знаете каких-то особых правильных слов, правильного наказания или поощрения, правильного «приемчика», вы бы давно уже сами его изобрели или где-то нашли. Раз стараетесь, а не получается, значит, пора перестать стараться. Отойти на пару шагов. Подумать. Да просто успокоиться. Поставьте ситуацию на паузу.

Я предлагаю вам двигаться в таком порядке.

Сначала давайте разберем свой богатый, но местами уже заржавевший и просто опасный педагогический арсенал. Свалим-ка в кучу все это оружие, которое таскаем на себе (точнее, в себе) годами, и разберем, рассмотрим. Что-то из этого слишком жестоко, что-то просто не работает, а что-то может и у вас в руках взорваться. Может быть, многое давно уже выкинуть пора, вот и полегче станет.

Первая половина книжки – она в основном про то, что нам мешает в отношениях с ребенком, а ему мешает вести себя лучше. Для этого нам понадобится разговор о том, как связаны поведение, в том числе самое ужасное, и ваши отношения. Потому что, как мы увидим, отношения первичны, а поведение сплошь и рядом – только их следствие. Очень часто оказывается, что именно какой-то разлад в отношениях заставляет ребенка вести себя не лучшим образом, а вас раздражаться и отчаиваться. И наоборот, стоит наладить связь между вами, вернуть отношениям тепло и надежность – и волшебным образом, само по себе, улучшается поведение.

А во второй части речь пойдет собственно о поведении как таковом. Что делать и как его изменить, если оно вас никак не устраивает. По пунктам, шаг за шагом, в лучших традициях, с примерами и разбором ситуаций. Мы обязательно доберемся до вопроса «Что делать, чтобы он…» и даже до вопроса «Где у него кнопка», куда ж без этого. Но к тому времени, если не

будете спешить, дадите себе время, чтобы думать и чувствовать, вы уже и сами будете знать ответы. Можете и не дочитывать.

Не стоит сразу листать книжку в поисках «приемчиков», боюсь, ничего не выйдет. Можно успешно использовать раз-другой вычитанную технику, но если она осталась лишь техникой, все скоро вернется к исходному положению дел. Все живое и прочное всегда развивается потихоньку, незаметно, как деревце вырастает: вроде сегодня такое, как вчера было, и завтра почти не изменится, а через год – ух ты, как выросло! Можно, конечно, срубить уже готовое и в землю воткнуть – сразу будет красиво. Но засохнет же.

Не надо себя ломать и переделывать, «брать в руки», начинать новую жизнь с понедельника. Это еще никого до добра не доводило. Вы с ребенком своим живете, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном все уже хорошо. С остальным разберетесь, так или иначе.

Начнем?

Часть первая
Прощай, оружие, или Make love, not war

Поразительно, как часто мы говорим о проблемах с детьми в терминах войны: «Как нам с этим бороться?», «Мы все время воюем из-за уроков», «Я не могу с ним справиться». Словно ребенок – противник в схватке и вопрос, кто кого одолеет.

Вокруг тоже слышится: «Надо с ним построже. Вы его избаловали. Не надо потакать. Смотрите, привыкнет – на голову сядет. Это надо пресекать. Этого нельзя допустить». Это обычно педагоги. Здесь ребенок – этакий диверсант, коварная пятая колонна, который, только дай слабину – устроит переворот и поставит родителей на колени.

У психологов другой подход: «Не говорите так – это травма на всю жизнь. Не делайте этого – вырастет неврастеник-наркоман-неудачник». Ребенок здесь похож на минное поле, один неверный шаг – и все погибло.

Вам не кажется все это каким-то странным? С кем воюем-то? И зачем? И как дошли до жизни такой? Посмотрите на своего ребенка. Даже если он чумазый, вредный и двоечник, даже если он только что устроил истерику, потерял новый мобильник, нагрубил вам, даже если он достал так, что вас трясет. Все равно он не враг, не диверсант и не бомба. Ребенок и ребенок. Местами, если потереть, можно даже найти, куда поцеловать. Все как-то не так совсем задумано, не надо бы воевать-то. А как?

Привязанность: властная забота

Все, о чем мы будем говорить дальше, так или иначе вытекает из одного простого факта: человеческий детеныш рождается на свет очень незрелым. Это наша плата за прямохождение (а значит, узкий таз у женщин), с одной стороны, и большой мозг (а значит, крупную голову у ребенка) – с другой.

Вот из такой прозы, из почти инженерных соображений, которые можно было бы выразить в цифрах и схемах, рождается большая и сложная история отношений родителя и ребенка. Родившись очень незрелым, ребенок нуждается в том, чтобы все первое время его жизни рядом находился взрослый, и не просто абы какой, а тот, кому не все равно. Тот, кто будет спешить на первый же зов, кто готов не спать, если ребенок плачет, накормить его, даже если особо нечем, отдав последнее, кто готов защищать его от хищников, согревать своим телом по ночам, шаг за шагом, постепенно, учить узнавать этот мир и готовиться к самостоятельной жизни в нем.

И каждый новорожденный, приходя в мир, глубоко внутри себя знает правила игры. Есть у тебя взрослый, которому не все равно, твой собственный взрослый, – ты будешь жить. Если нет – значит, нет, извини.

Отношения со своим взрослым для ребенка – не просто потребность, это потребность витальная, то есть вопрос жизни и смерти. Более важных отношений у него не будет никогда в жизни, как бы он ни любил потом своего избранника или своих собственных детей, все это ни в какое сравнение не идет с тем глубоким чувством, которое маленький ребенок испытывает к родителю – к тому, кто буквально держит в руках его жизнь. Едва родившись, он уже ищет глазами глаза матери, губами ее грудь, реагирует на ее голос, узнавая его из всех. Установить и удерживать контакт со своим взрослым – вот главная забота ребенка. Все остальное возможно только тогда, когда с этим контактом все в порядке. Тогда можно смотреть по сторонам, играть, учиться, лезть куда ни попадя, завязывать контакты с другими – при условии, что отношения с родителем в порядке. Если же нет, все остальные цели идут по боку, сначала – главное.

Приходилось ли вам видеть трехлетнего мальша, который гуляет с мамой в парке? Она сидит на скамейке и читает, он бегает вокруг, съезжает с горки, лепит куличики, смотрит на муравьев, несущих сосновую иголку. Но вот в какой-то момент он обернулся – а мамы на скамейке нет. Отошла на минутку куда-то. Что происходит? Мальш немедленно прекратит игру. Ему больше не интересны ни качели, ни муравьи. Он бежит к скамейке, озирается вокруг. Где мама?

Если она быстро нашлась – он успокоится и вернется к игре. Если не сразу – он перепугается, заплачет, может побежать сломя голову, сам не зная куда. Когда мама найдется, он не скоро еще сможет от нее оторваться. Вцепится ручками, не захочет отпускать. Может быть, вообще домой запросится. Не хочет он больше гулять и играть. Самое важное – мама, контакт с ней – оказалось под угрозой, и сразу все остальное отодвинулось на второй план.

Глубокая эмоциональная связь, существующая между ребенком и «его» взрослым, называется **привязанность**. Именно она заставляет маму слышать сквозь сон любой писк новорожденного, а по напряженному голосу подростка догадываться, что он поссорился с девушкой. И ребенку она позволяет чутко ловить малейшие изменения в настроении родителей, например, безошибочно определять, когда они в ссоре, даже если внешне все ведут себя как обычно. Именно привязанность позволяет родителю достаточно легко отказывать себе в чем-то ради ребенка, преодолевать усталость и лень, когда нужно ему помочь. А ребенку помогает прилагать усилия, даже если трудно и страшно, чтобы услышать от родителя слова одобрения и увидеть искренний восторг в его глазах, когда ребенок сделал первые шаги или получил диплом университета. Именно эта связь позволяет малышу сладко спать на руках у мамы, даже если вокруг шум и толчея, именно она делает родительские поцелуи способными снимать боль, бабушкины пирожки самыми вкусными в мире, а любого ребенка – самым умным и красивым на свете для своих родителей.

Привязанность – танец для двоих. В нем взрослый защищает и заботится, а ребенок доверяет и ищет помощи. Даже будучи взрослыми, испугавшись, мы кричим: «Мама!», даже за выросшее, усатое уже чадо мы волнуемся, если у него что-то неладно. Узы привязанности прочнее любви, прочнее дружбы – любовь и дружба, бывает, умирают, сходят на нет. Привязанность останется с нами всегда, даже если у нас очень непростые отношения с родителями или детьми, безразличны они нам не будут никогда.

Очень многое в поведении детей объясняется именно привязанностью или угрозой разрыва привязанности.

Вот самая обычная ситуация: вы ждете гостей. Ваш ребенок тоже рад предстоящему празднику, он помогает вам накрывать на стол, старательно моет овощи, раскладывает салфетки, расцветает от похвалы. Это поведение привязанности, он хочет быть с вами, хочет вам нравиться, делать общее дело.

Вот гости на пороге – и ребенок вдруг смущается, прячется за вас, вам стоит труда уговорить его выйти и поздороваться. Это поведение привязанности, он осторожен с чужими, не «своими», взрослыми и ищет защиты у родителя.

Вы сидите за столом, увлечены интересным разговором, а ребенок словно с цепи сорвался: шумит, бегает, дергает вас. Это поведение привязанности: он испытывает тревогу, видя, что вашим вниманием завладел чужой человек, и хочет вашего внимания как подтверждения, что с вашими отношениями все в порядке.

Вы теряете терпение, сердитесь на него и выставляете из комнаты. Он громко плачет, бьется об дверь, начинается истерика. Это поведение привязанности: вы дали ему понять, что можете оборвать связь с ним, более того – символически прервали ее, закрыв дверь, он протестует изо всех сил, стараясь восстановить связь.

Вам становится его жалко, вы идете к нему, обнимаете, ведете умыться. Он еще какое-то время всхлипывает, потом обещает, что будет вести себя хорошо, и вы разрешаете ему остаться. Вскоре он затихает, свернувшись калачиком у вас на коленях, и правда больше не шалит. Это поведение привязанности – связь восстановлена, напряжение спало, страх отпустил, ребенок обессилен, а восстанавливать силы лучше всего рядом с родителем.

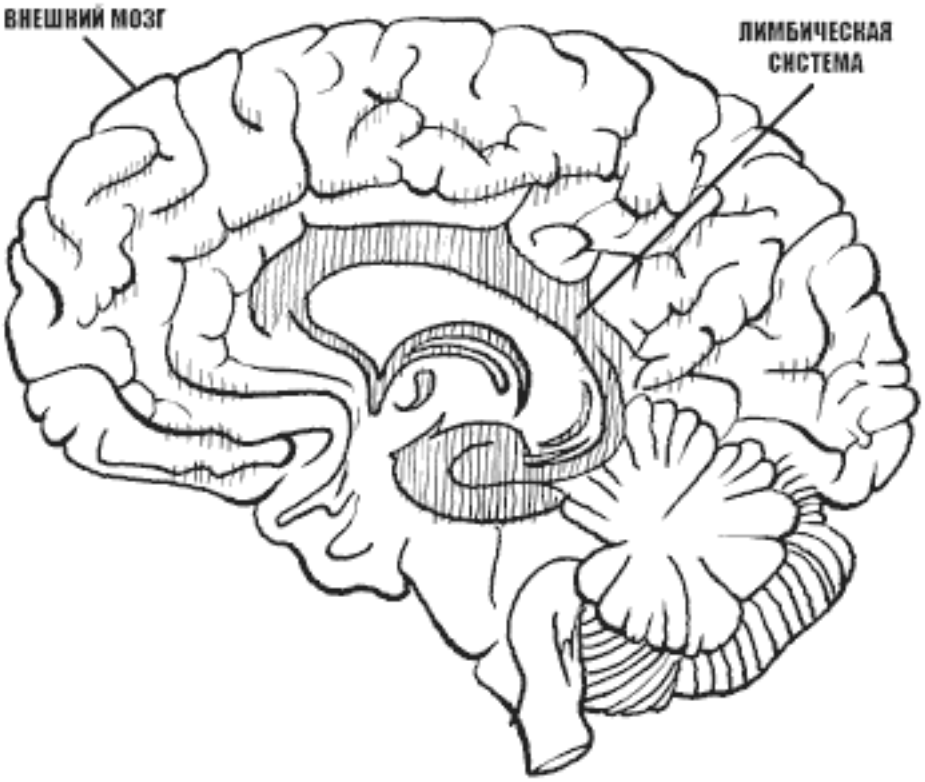
Возможно, вы никогда не думали об этом в таком ключе. Возможно, вам казалось, или вам говорили окружающие, что это все происходит потому, что ребенок избалованный, или невоспитанный, или вредничает, или перевозбудился. На самом деле все проще и все серьезней. Ему просто жизненно нужна связь с вами. Вот и все. Если это понимать и уметь видеть то, как состояние ваших отношений влияет на состояние и поведение ребенка, очень многие случаи «плохого» поведения предстанут совсем в другом свете.

Привязанность не очень подчиняется логике, объективным фактам, доводам рассудка. Она иррациональна, замешана на сильных чувствах, и у ребенка они особенно сильны. Давайте попробуем чуть подробнее рассмотреть, как это устроено.

Где хранится привязанность

У нас – и у детей тоже – есть головной мозг (даже если нам иногда кажется, что нету). Говоря очень упрощенно, он устроен как матрешка, то есть внутри внешнего мозга спрятан еще мозг внутренний. Внешний, или кортикальный, мозг – это те самые «извилины», «серое вещество» – то, что мы обычно и называем собственно «мозгами», в смысле «способностью соображать». Когда мы говорим про кого-то: «Вот это у тебя мозги!» или ругаем: «Ты что, вовсе без мозгов?» – мы имеем в виду именно этот, внешний мозг. Там хранятся слова – и умные, и неприличные, там хранятся знания и умения, способность к суждениям, поэтические и зрительные образы, вера и ценности – словом, все то, что делает нас человеком разумным.

Под этим верхним, «разумным», мозгом есть мозг внутренний, лимбическая система, иногда его называют еще эмоциональным мозгом. Он у нас примерно такой же, как у других млекопитающих, не знающих ни таблицы умножения, ни спряжения глаголов. Но знающих, что они хотят жить, размножаться, не испытывать боли, не быть съеденными хищником, защищать своих детенышей.



Этот мозг отвечает за чувства, за отношения, там рождаются и хранятся страх, радость, тоска, любовь, злость, блаженство – много всего. Именно этот, внутренний, мозг заставляет мать счастливо таять, держа на руках ребенка, а ребенка – улыбаться матери, именно он в случае опасности «замедляет» для нас время и придает сил, именно благодаря ему мы наслаждаемся объятиями и льем слезы при встрече и разлуке. Внутренний мозг отвечает за наши витальные, то есть жизненно важные потребности – безопасность, базовые нужды (голод, жажда и др.), влечение к противоположному полу, привязанность. Он же регулирует иммунитет, артериальное давление, выбросы гормонов и вообще отвечает за связь психики с телом.

Отношения между внешним и внутренним мозгом сложные. С одной стороны, они тесно связаны. В целом, если все более-менее благополучно, два мозга живут в ладу, «слышат» друг друга и действуют согласованно. Наши мысли влияют на чувства: мы можем впасть в мрачное настроение, услышав невеселый сюжет в теленовостях, или обрадоваться, вспомнив, что скоро Новый год. И наоборот: когда на душе тяжело, все вокруг кажется подтверждением тезиса «жизнь ужасна, все вокруг идиоты», а когда ты влюблен и счастлив, идиотом кажется какой-нибудь мрачный Шопенгауэр. Но возможности внешнего мозга влиять на внутренний ограничены. Если нам страшно, даже в ситуации, когда объективно бояться особо нечего, например ночью на кладбище, мы не можем заставить себя перестать бояться. Не можем просто спокойно проанализировать ситуацию, решить, что ничего опасного нет, и успокоиться. Так не получается.

Если лимбическая система расценила какую-то ситуацию как тревожную, угрожающую жизни или жизненно важным отношениям, в ней включается сигнал тревоги, эмоциональная «сирена». По нервам разносится сигнал: «Боевая тревога! Свистать всех наверх! Срочно предпринять меры по ликвидации угрозы!» Подключается тело: учащается пульс, в кровь выбрасывается адреналин, мы замираем в ужасе – чтоб не заметили, или громко кричим – чтобы спасли, или быстро убегаем – чтобы не догнали, или бросаемся в драку – чтобы победить опасность.

Причем объективность угрозы тут – дело второстепенное. Если ребенок боится Бабы-яги под кроватью, не помогает ему просто объяснить, что там никого нет, да и посветить фонариком тоже не помогает. Для его внешнего мозга, конечно, все ясно: под кроватью пусто. А его эмоциональному мозгу страшно, и все тут. А не страшно, только когда мама рядом.

Когда ребенок цепляется за вас со слезами, провожая на работу, не помогает ему просто сказать, что «мама скоро придет», что «все взрослые должны работать» и прочие умные вещи. Мама уходит прямо сейчас, и это ужасно, потому что он хочет быть с мамой всегда. А помогает только посидеть с ним в обнимку, не дергаясь и не глядя на часы, и дать ему пока поносить свой халат – для лимбического мозга халат с запахом мамы – это, конечно, не мама, но как бы ее часть, и жить можно.

По этой же причине ваш ребенок уверен, что его папа самый сильный, и неважно, что папа – «ботаник» и сроду не поднимал штангу и не дрался. Ему, ребенку, его лимбической системе, рядом именно со своим папой защищённо и нестрашно. Просто потому что это его папа, его собственный. А с другим, чужим папой, не будет так же защищенно, будь тот хоть чемпион мира по всем видам единоборств сразу. Так кто самый сильный?

Мозг, в котором хранится привязанность, идет от чувств, а не от фактов. Собственно, и открыли привязанность как явление именно благодаря этому обстоятельству.

Во время Второй мировой войны Лондон сильно бомбили и жизнь у детей в городе была невеселая – целыми днями иногда приходилось сидеть в сырых полутемных бомбоубежищах, ни погулять, ни воздухом подышать. Да и еда была очень скудной, не для растущих организмов. И было принято решение детей вывезти в деревню. Там безопасно, травка, воздух, парное молоко, местные жители помогут присмотреть за детьми, а родители в Лондоне пусть спокойно работают для фронта.

Так и сделали, и дети приехали в прекрасные английские деревни, к зеленым лугам, хорошей еде и заботам добрых местных домохозяек, готовых бедняжек приласкать, обогреть и развлечь. Детей сопровождали педагоги, психологи, врачи. Их хорошо устроили, у них была одежда и игрушки. Вот только происходить начало странное. Дети, особенно маленькие, которые в Лондоне были хоть и бледными и худенькими, но веселыми и вполне здоровыми, здесь чувствовали себя явно плохо. Они не хотели играть, плохо ели, они болели всем, чем можно, некоторые начали писаться, другие – перестали разговаривать. Они тосковали по родителям, им было плохо и страшно не там, в Лондоне, под бомбами и впроголодь, но рядом с мамой, а здесь, в чудесной пасторали, но без мамы.

Именно тогда психологи, среди которых был Джон Боулби, обратили внимание на это важнейшее свойство привязанности – она иррациональна. Ребенку спокойно от присутствия своего взрослого самого по себе, даже если вокруг падают бомбы. И наоборот: он не может быть спокоен и счастлив, а значит, не может хорошо расти и развиваться, если своего взрослого рядом нет. Или когда отношения с ним под угрозой.

«Я ему говорю, говорю…»

Понимая реакцию ребенка на угрозу его связи со «своим» взрослым, а также отношения между внешним, разумным, и внутренним, эмоциональным, мозгом, можно, например, понять, почему не работают объяснения, нотации и вообще «назидательные беседы».

Почти на любой первой встрече психолога с родителем половина времени теряется впустую. На что? На подробный пересказ родителем всех тех правильных слов, умных мыслей и неоспоримых доводов, которые он приводит своему ребенку.

«Я ему говорю: это же тебе нужна учеба, не мне. Ты же вырастешь – захочешь нормальную работу, зарплату. А знаний нет. Будешь локти кусать, а время упущено. Все „Вконтакте“ просидел. Сам же потом пожалеешь».

«Я ей говорю: вещи же денег стоят. Не просто так с неба падают. Это мой труд, труд людей, которые их делали. Как же можно так с ними обращаться? Испачкала – ну, постирай. Зачем под кровать запинывать? Выходишь из школы: проверь лишний раз, все ли взяла – шарф, шапку, сменку. Не напасешься же. Я же не ворую, каждую неделю все новое покупать».

«Я ему говорю всегда: умей признавать вину и нести ответственность. Как мужчина, а не как трус. Набезобразничал – отвечай. Зачем юлить, врать? Самому не стыдно? Напортачить мог, а отвечать – тебя нету?»

«Я им говорю: вы же сами потом не найдете ничего. Вот захотите поиграть, а все вперемешку, раскидано-разбросано, где искать детали – непонятно. Ну, разложите аккуратно, есть же коробки, контейнеры, чтобы захотели, время есть – раз и достать. Самим же будет лучше, и настроение другое, когда порядок. Вот у меня инструменты в гараже в порядке лежат, иначе как работать?»

Человек, говорящий «правильный» текст, всегда немножко похож на тетерева на току: токует себе, ничего и никого вокруг не слышит. Сам себя в транс вводит, сам себе кивает. Кстати, если не прерывать, так и весь час консультации может пройти. И только за пять минут до конца человек спохватится: а что делать-то? Поэтому я всегда прерываю. «Уверена, – говорю, – что вы все говорили правильно и замечательно, давайте не будем время терять на пересказ». Потому что и правда уверена. Ну, много ли родителей, которые бы детям говорили: «Ври, детка, не стесняйся», или «Школу прогуливай, а ну ее вообще», или «Кидай вещи где попало – не жалко»? Бывают, наверное, но не часто встретишь.

Наверняка все правильно говорит родитель. Только если б оно работало, он бы здесь не сидел, верно? Раз пришел, значит, уж тысячу раз все это ребенку произносил, а толку нет. Вот почему так?

Мы уже знаем, что в ситуации стресса внутренний мозг включает сигнал тревоги. Как машина «Скорой помощи» сирену. Чем выше стресс, тем громче сигнал. Пробовали когда-нибудь решать уравнения, редактировать текст или размышлять о высоком в метре от вопящей сиреной «Скорой»? Плохо получается? А если сирена вопит прямо в голове, во внутреннем мозге? Внешний мозг в этом случае просто «сносит», он теряет работоспособность, мы плохо соображаем. Характер стресса, кстати, может быть любой: и сильный испуг, и горе, и яркая влюбленность, и неожиданный выигрыш в лотерею разумности нам не прибавляют. Как говорят психологи, «аффект тормозит интеллект».

Теперь вернемся к нашему «я ему говорю». Вот ребенок. Он что-то сделал не так. Он понимает, что родитель им недоволен. Для ребенка недовольство родителя – это всегда серьезный стресс, даже если кажется, что «ему все трын-трава». Привязанность требует от него нравиться своему взрослому, это гарантия его помощи и защиты. Если взрослый недоволен, ребенку, природной, иррациональной части его психики, всегда страшно: вдруг уйдет, бросит, больше не будет моим? Тогда я пропал. Это происходит неосознанно, внешним, разумным мозгом ребенок вполне может быть уверен, что вы его не оставите, что так не бывает, чтобы детей разлюбили из-за двойки или потерянной шапки. Но внутреннему мозгу все эти разумные соображения неинтересны. Родитель явно рассержен, его голос, лицо, поза выражают гнев, неприязнь, разочарование – все, угроза привязанности обнаружена, в лимбической системе срабатывает внутренний детектор, включается сирена. Тем более сильная, чем сильнее разгневан взрослый, чем сильнее и чаще он злился прежде. Сирена включается – внешний мозг «зависает».

Все, с этого момента все ваши умные-разумные доводы и призывы – пустое сотрясение воздуха. Вы обращаетесь к верхнему мозгу – ну, а он в отлучке. «Абонент временно недоступен». Вы это замечаете и сердитесь еще больше: «Ты меня вообще слушаешь или нет? Я что, со стенкой разговариваю? Ты о чем думаешь?» Да ни о чем он не думает, не может просто.

Помните ли вы сами, что чувствовали, когда родители вас ругали? Дети описывают это по разному: «Мне кажется, что меня разрывает на кусочки», «Мне хочется исчезнуть», «Мне так плохо, что даже тошнит», «Я сразу плачу, а папа за это сердится». Это, как вы понимаете, уже те дети, которые способны высказать свои чувства словами, то есть пятилетние хотя бы. Что чувствует годовалый, мы точно не знаем. Можно только себе представить.

Некоторые родители гордятся тем, что не орут. Это хорошо, конечно. Но в стресс ребенка можно вогнать и без децибел. Можно и очень тихим и ровным голосом напугать – встречаются мастера. Можно выразить отвержение лицом – как сказал один маленький мальчик: «Когда моя мама сердится, она глазами толкается». Можно прямым текстом сказать, что такого плохого мальчика тебе не нужно. Можно пожаловаться, что сил никаких нет и здоровья и все это тебя в гроб загонит. А что может быть страшнее, чем перспектива, что родитель умрет, ты его потеряешь – по своей вине? Наконец и сам ребенок, осознав, что опять потерял-забыл-не сделал, может испытывать острый стыд, а стыд – это тоже аффект, и он тоже, между прочим, тормозит интеллект. Так что даже если ребенок стоит красный, как рак, опустив голову и глотая слезы, не обольщайтесь. Это не значит, что он «все понял» и «сделал выводы», его внешний мозг точно так же «снесен» сильным стрессом, и сегодняшнее острое раскаяние может вовсе не привести к тому, что завтра его поведение изменится.

Родитель, чувствуя, что его слова не воспринимают, сердится еще больше. Стресс обоих становится сильнее, способности соображать еще меньше. И так до тех пор, пока напряжение не разразится в истерике или кто-то из двоих не выскочит из комнаты, хлопнув дверью, чтобы прервать непереносимо мучительный контакт.

«Да нет у него никакого стресса, ему просто плевать на все, что я говорю», – заявляют некоторые взрослые. Может такое быть? Да, бывает. Правда, для этого надо сильно постараться. Если на ребенка регулярно, не пропуская ни дня, орать, критиковать, читать мораль и стыдить, если его постоянно пугать и шантажировать, а лучше еще и бить или запирать в чулане, он просто научится защищаться. «Отмораживаться», как говорят подростки. Отсоединяться от чувств. А это значит – прервет свою связь с родителем. Откажется от привязанности. Это больно и трудно, и дети всегда до последнего стараются этого не делать. Обычно дети даже в очень тяжелой ситуации продолжают страдать от душевной боли, но от привязанности полностью не отказываются. Но некоторым просто приходится, стресс слишком велик и постоянен.

Если привязанность «отморожена», родитель для ребенка больше не защита и не опора. Но и его осуждение больше особо не пугает. Родителя остается просто терпеть, пока не можешь никуда уйти. Молчать, делать вид, что слушаешь. А то и говорить правильные слова в ответ – почему бы нет, ведь сильных чувств нет, верхний мозг в норме, манипулируй – не хочу.

Возможно, вам приходилось встречать в жизни взрослых людей с «отмороженной» в детстве привязанностью. Они подчеркнуто циничны, любят демонстрировать, что для них «нет ничего святого», порой жестоки и любят этим бравировать. В отношениях склонны манипулировать, «просчитывать» людские реакции, не умеют сочувствовать, презирают эмоциональную чувствительность и ранимость. Обычно не вступают в длительные глубокие отношения, редко создают семьи. При этом считают свой образ жизни правильным, а ценности семьи, любви, заботы – «вредной сентиментальной чушью», часто имеют наготове теории о том, что все это насаждается с целью наживы или чтобы держать людей в подчи-

нении. Категорически не признают, что несчастны, за помощью не обращаются. Презирают людей помогающих профессий, благотворителей, волонтеров, многодетных родителей и всех, кто так или иначе ассоциируется с заботой о ближнем.

Не думаю, что любому родителю в здравом уме и трезвой памяти захочется такого будущего для своего ребенка.

В более мягком варианте ребенок не рвет внутреннюю связь с родителем полностью, но научается игнорировать именно вопли (или нотации). То есть все происходит, как в притче про пастушка и волков, о которой мы так любим назидательно напоминать детям, а стоило бы для начала понять самим. Если слова неодобрения и угрозы родителя сыплются на ребенка постоянно, из-за любого пустяка, его лимбическая система просто устает включать сигнал тревоги, она отвечает: «Ну, волки, волки, сто раз уже волки, надоело. И не подумаю реагировать».

Что это значит? Очень просто: родитель утратил такой канал связи с ребенком, как слова. Так много раз напускался на чадо из-за пустяков, что теперь, даже захоти он предупредить ребенка о реальной угрозе, поговорить с ним о серьезных запретах, все будет мимо ушей. «Волки, волки». Мели Емеля, твоя неделя. Выражаясь экономическими терминами, произошла девальвация родительских слов, они превратились в пустые обертки без смысла. Теперь, чтобы ребенок снова начал воспринимать то, что говорит родитель, тому придется подкрепить свои слова чем-то посерьезнее. Наказанием, угрозами, шантажом. И, возможно, вскоре «легкая» артиллерия постепенно перейдет в «тяжелую».

Что же теперь делать, никогда и слова ему не сказать? Быть всегда спокойным, как удав? А свой стресс куда девать? У родителей же тоже внутренний мозг есть!

Конечно, есть, и о нем надо заботиться, об этом мы чуть позже поговорим подробнее. Но в любом случае быть всегда спокойным нереально. Бывает, что у самого родителя верхний, разумный, мозг снесло напрочь, дети иногда такое творят! Это само по себе не очень страшно, все мы испытываем время от времени аффекты и ничего, живы. Просто надо понимать, что воспитывать ребенка в этом состоянии невозможно и не нужно. Сбросьте стресс. Выскажите чувства. Потопайте ногами, в конце концов. Если в общем и целом ваши отношения с ребенком хорошие и прочные, он, конечно, перепугается и расстроится, но переживет этот стресс, справится. Потом оба остынете, успокоитесь, помиритесь, попросите друг у друга прощения, может, даже поплачете вместе (через слезы лимбическая система очень хорошо успокаивается). И вот только потом, когда слезы уже высохли, когда вы оба сидите в обнимку, а если стресс был сильным – то, может быть, вообще через несколько часов, перед сном, или даже на следующий день – имеет смысл говорить все ваши правильные и прекрасные слова. Которые тогда потекут прямехонько от вашего разумного внешнего мозга к разумному внешнему мозгу ребенка и найдут там свое законное место, запомнятся, станут не только вашими, но и его мыслями.

Неудивительно, что оказываются действенны методы конструктивного общения, например «активное слушание», родившееся из идеи американского психолога Томаса Гордона использовать в общении родителей с детьми приемы гуманистической психотерапии (в нашей стране эти методы стали широко известны благодаря книгам Ю. Б. Гиппенрейтер). Секрет прост: «активно слушая», распознавая и называя чувства и потребности ребенка, мы этим самым даем ему понять: я здесь, я с тобой, я по-прежнему «твой» взрослый, нацеленный на твои нужды, с нашей связью все в порядке, чтобы бы ты там ни натворил. Соответственно, ребенок не впадает в стресс и может слышать, думать, здраво оценивать свои поступки, их последствия, предлагать варианты решения проблем.

Заодно становится понятно, почему некоторых родителей, у которых очень хорошие, глубокие отношения с детьми, подобные книжки, наоборот, раздражают. Там описана техника, а

зачем техника, если все естественно и само собой так? Ну, как если поймать человека, который вдохновенно танцует вальс, и совать ему в лицо схему правильных движений или считать «раз-два-три». Ему не надо, его раздражает. А вот тому, кто вальс прежде не танцевал, очень даже поможет и схема, и счет. Техники конструктивного общения спасли от конфликтов немало семей, в которых отношения родителей с детьми уже разладились или находились под угрозой.

Кроме того, активно слушая, сложно сказать что-то такое, что само по себе, даже без крика и оскорблений, будет расценено ребенком как угроза привязанности, как информация о том, что любовь к нему родителя небезусловна, непрочна, что его ошибка, его непослушание, его недостатки могут ее поколебать. Вот об этом поговорим чуть подробнее.

«Стань таким, как я хочу»

Давайте проведем небольшой мысленный эксперимент.

Подумайте прямо сейчас о чем-то, что вам в себе не очень нравится. Например, лишний вес. Или излишняя обидчивость. А может быть, привычка все откладывать на последний момент. Опишите на бумаге или вслух эту свою особенность, объясните, почему это плохо и почему следовало бы что-то в себе изменить. Приведите убедительные доводы: лишний вес вредит здоровью, обиды по пустякам ухудшают отношения с людьми и портят самочувствие, привычка к авралам не раз уже ставила вас в трудную ситуацию, и так далее.

Что вы чувствуете, когда говорите об этом? Очень ли вам неприятно думать о своих недостатках? Согласны ли вы, что изменить себя было бы очень неплохо? Есть ли желание приступить к изменениям в жизни или хотя бы их обдумать?

А теперь представьте себе, что тот же самый текст с доводами и призывами измениться произносит другой человек, обращаясь к вам. Дословно тот же самый, только «я» заменил на «ты». И объясняет вам, как вредно быть таким толстым или как глупо обижаться по пустякам, как необходимо наконец научиться делать все вовремя.

Что вы чувствуете теперь? Как изменилось ваше настроение? Что произошло с желанием «начать новую жизнь»?

Большинство людей, проводя этот опыт, замечают, что те же самые слова, которые довольно мало расстраивают их, когда речь обращена к самому себе, в устах другого звучат обидно и неприятно. Что планы по изменению своей внешности, характера или привычек, которые мы строим сами, могут вдохновлять, а те же планы, озвученные извне, – вызывать сопротивление и протест. Сразу хочется ответить воображаемому собеседнику, читающему нам мораль: «Отстань! А мне так нравится! Не учи меня жить!»

Мы, люди, уникальные личности. Мы такие, какие мы есть, и наши недостатки – тоже часть нас. Мы не хотим меняться по первому требованию каждого встречного и поперечного. И не будем. Только подумайте, что было бы, если бы вас могли менять с помощью уговоров, объяснений и убеждений все, кого что-то в вас не устраивает? Начальник, соседи, свекровь? Стоит им вас покритиковать – и вот вы уже изменились. Стоит убедительно объяснить, как вы не правы – и вы уже другой человек. Даже страшно становится, как подумаешь. К счастью, это невозможно. Люди умеют отстаивать свою целостность, свою идентичность. И взрослые умеют, и дети тоже.

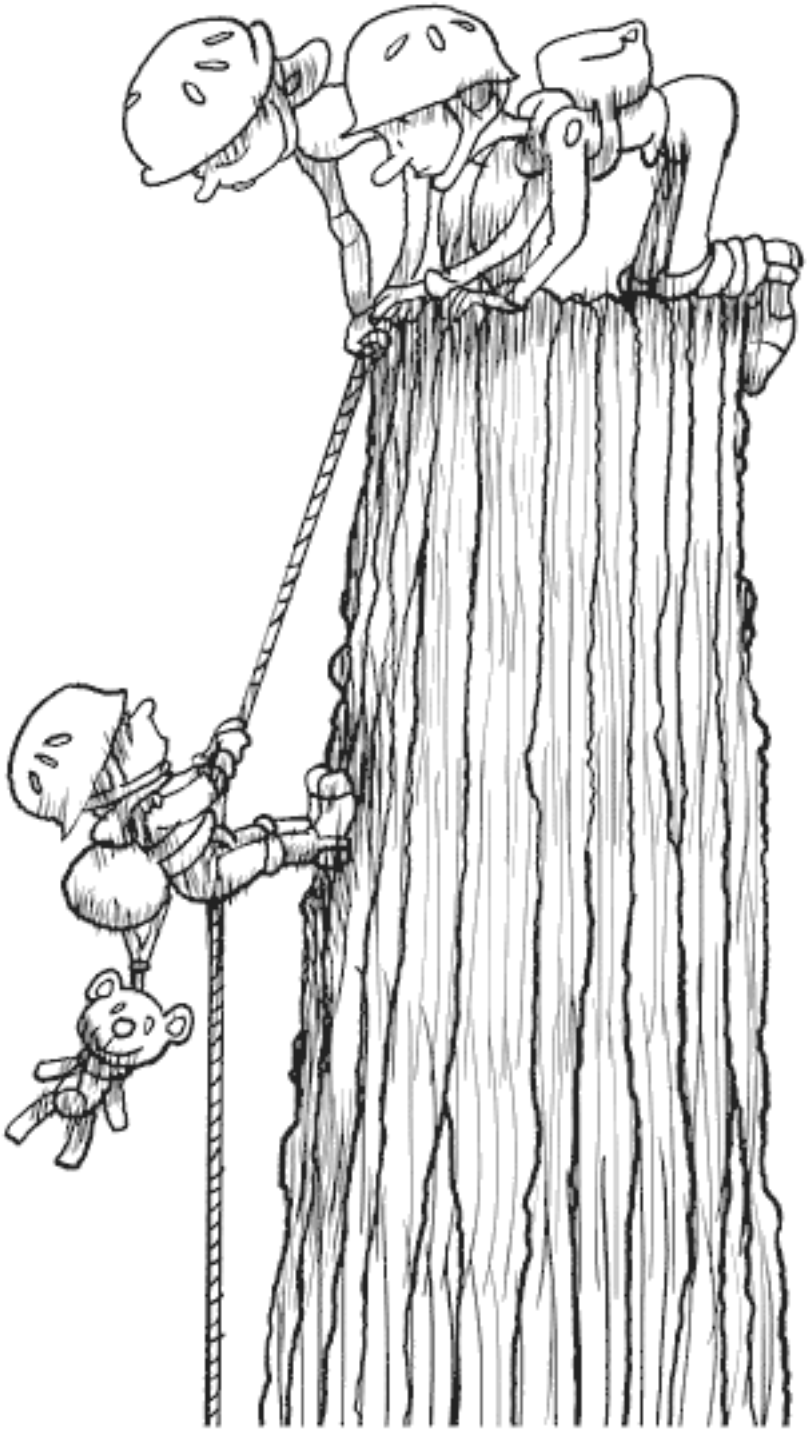
Причем, обратите внимание, наш эксперимент был невероятно, неправдоподобно щадящим. Воображаемый «другой человек» говорил только то, что вы сказали о себе сами. Он не прибавлял ничего вроде «зла на тебя не хватает», или «уже дурак бы понял», или «как не стыдно быть такой свиньей». Он не повышал голос. Он не критиковал вас при друзьях. Не грозился наказать, если вы не послушаетесь. Он был сущим ангелом, образцом корректности

и деликатности. А главное – это был всего лишь воображаемый собеседник, от которого вы можете легко отмахнуться и тут же забыть его противную воображаемую физиономию. Стоит представить себе на его месте, например, супруга – и вы почувствуете, как протест сменяется обидой, а то и яростью. Мы так не договаривались! Самые близкие люди должны принимать нас такими, какие мы есть, иначе нам становится очень плохо и страшно. А если я не смогу изменить характер – ты меня что, бросишь? А если не похудею – разлюбишь? А если еще раз опоздаю – отвернешься, не станешь ждать? Да какая же это любовь, если она все время висит на волоске, зависит от множества условий?!

Мы помним, что отношения ребенка с родителем для него еще более значимы, он еще больше зависит от того, чтобы любовь родителя к нему была незыблема, как скала, чтобы эта связь не могла быть прервана ни ошибкой, ни глупостью, ни несовершенством характера, внешности, способностей. Попытка установить ребенку «планку ожиданий» ввергает его в глубочайший стресс, вызывает сильный протест. И вместо ожидаемого «педагогического эффекта» своих нотаций и вразумлений мы получаем явный или скрытый саботаж, а порой и парадоксальную реакцию: ребенок усиливает как раз то поведение или качество, которым мы часто бываем недовольны. Как это работает?

Представьте себе, что вы гуляете по тропе над пропастью (а это в некотором смысле вообще метафора нашей жизни) и страхует вас прочная веревка, которую держит с той стороны человек, которому вы абсолютно доверяете, больше, чем себе. Именно так воспринимает ребенок свою привязанность к родителю и родителя к нему. И вдруг вам кажется, что веревка ослабла, провисла как-то. Что случилось? Отпустил? Забыл? Бросил? Ушел? Спросить вы не можете, пойти разузнать тоже – страшно же шаг ступить, без страховки-то. Что вы будете делать?

Естественно, дергать за веревку в надежде, что она просто немного провисла и сейчас снова натянется и станет прочной и надежной, как раньше. Дергать с замиранием сердца – а вдруг дернешь, и окажется, что на том конце ее выпустили? Но если не дернуть, то как узнать?



Вот именно это и делает ребенок, когда у него есть сомнение в прочности привязанности. Дергает за веревку. Снова пробует то именно поведение, которое, по опыту, ставит отношение к нему родителя под угрозу. «Ты по-прежнему мой взрослый? – словно спрашивает он. – Даже если я вот так делаю? Даже если я плохой? Я не могу жить в такой тревоге, ответь скорее, чтобы я знал точно». Поскольку вопрос этот рождается во внутреннем мозге, ребенок задает

его не словами, а поведением. И ответа ждет не словами («Да, конечно, я тебя очень люблю, иди поиграй в своей комнате» – раздраженным голосом), а чувствами и действиями.

В одной из лучших серий английской телеэпопеи про «Доктора Кто» показано, какой разрушительной силой может обладать ребенок, мучимый тревогой за свою привязанность. Там маленький мальчик, который не понимал, почему его мать отрицает, что она его мать, как призрак ходил ночами по городу, обращаясь к каждому встреченному взрослому с вопросом: «Ты моя мама? Скажи, ты моя мамочка?» – и каждый, кого он касался, тоже превращался в такого потерянного ребенка, внутри которого не оставалось ни разума, ни доброты, ни способности сопереживать – только один этот вопрос, делавший их опасными для всех вокруг. И прекратилось все только после того, как мама обняла своего ребенка, хотя это было очень непросто и смертельно опасно для нее, и твердо сказала: «Да, я твоя мама, и я всегда буду твоей мамой».

Если у родителя получается дать ребенку понять, что, мол, ты, дорогой, конечно, наломал дров, но не волнуйся, я тебя по-прежнему люблю, я с тобой, можешь на меня рассчитывать, веревка прочна, – ребенок успокаивается и может изменить поведение. Если взрослый в ответ тоже заводится, сам попадает под власть тревоги «он теперь всегда будет так делать, я плохой родитель, я не справляюсь, он меня не слушается, это он назло, нужно быть пожестче с ним, чтоб неповадно было впредь» и все в таком роде – вопрос ребенка не снимается, а только становится острее. А значит, следует ждать чего? Правильно, повторения и того самого, непереносимого для родителя поведения.

Это еще одно важнейшее качество привязанности – для нее «Не по хорошему мил, а по милу хорош». Мы можем сколько угодно внешним, разумным мозгом понимать, что есть, конечно, дети красивее, талантливее, умнее нашего. Но нашему внутреннему мозгу, нашей привязанности нет дела до объективных критериев. Конечно, наш самый лучший, самый сладкий, самый гениальный и самый неотразимый. Ну и что, что лопоухий и двоечник. Мы ни за что не променяем его на чужого отличника с рекламной внешностью. Нам наш нужен. Свой, родной, любимый. Какой есть, такой и нужен. И важно, чтобы сам ребенок тоже это чувствовал.

Сильные средства

«А может, просто его наказать посильнее?» – наверное, нет такого родителя, который хоть раз не задавался бы этим вопросом. Разговоры не помогают. Тогда, может быть, пора переходить к действиям?

С наказаниями вот какая есть проблема. Во взрослой жизни-то наказаний практически нет, если не считать сферу уголовного и административного права и общение с ГИБДД. Нет никого, кто стал бы нас наказывать, «чтобы знал», «чтобы впредь такого не повторялось». Все гораздо проще. Если мы плохо работаем, нас уволят и на наше место возьмут другого. Чтобы наказать нас? Ни в коем случае. Просто чтобы работа шла лучше. Если мы хамоваты и эгоистичны, у нас не будет друзей. В наказание? Да нет, конечно, просто люди предпочтут общаться с более приятными личностями. Если мы курим, лежим на диване и едим чипсы, у нас испортится здоровье. Это не наказание – просто естественное следствие. Если мы не умеем любить и заботиться, строить отношения, от нас уйдет супруг – не в наказание, а просто устанет, и все. Большой мир строится не на принципе наказаний и наград, а на принципе естественных последствий. Что посеешь, то и пожнешь – и задача взрослого человека просчитывать последствия и принимать решения.

Если мы воспитываем ребенка с помощью наград и наказаний, мы оказываем ему медвежью услугу, вводим в заблуждение относительно устройства мира. После 18 никто не будет

его заботливо наказывать и наставлять на путь истинный (собственно, даже исконное значение слова «наказывать» – давать указание, как правильно поступать). Все будут просто жить, преследовать свои цели, делать то, что нужно или приятно лично им. И если он привык руководствоваться в своем поведении только «кнутом и пряником», ему не позавидуешь.

Кроме того, как только мы задумываемся, «не наказать ли», тут же возникает вопрос: «А как?» Этот вопрос очень любят задавать психологам. Хорошо, раз уж у нас тут ревизия арсенала, давайте рассмотрим и арсенал наказаний.

Начнем, конечно, с вопроса, по сравнению с которым бледнеет знаменитая дилемма Гамлета: «Бить или не бить?» На самом деле этой короткой формулой описываются ситуации очень и очень разные. Вот, например:

Мама гуляет с трехлетним сыном. У него кризис негативизма, и он решительно настроен качать права. То есть, что бы мама ни сказала – делать все ровно наоборот. Пока они гуляют в парке, маме удается балансировать на грани скандала. Где-то уступить, где-то отвлечь. Но вот пора идти домой, предстоит переходить оживленную улицу. «Дай мне руку!» – говорит мама, а молодой человек, который все наоборот, руку прячет за спину и с веселым хохотом припускается бегом от мамы – в сторону дороги. Она его догоняет, хватает и пару раз основательно шлепает по попе. Он ревет, но больше не вырывается, они переходят дорогу. Малыш обиженно размазывает по лицу слезы. На той стороне мама останавливается, обнимает его, вытирает ему лицо и что-то говорит, успокаивает. Он кивает, и они идут дальше за руку.

Восьмилетняя девочка пошла гулять с ребятами во дворе и пропала. Бабушка хватилась, побежала искать – нету. Позвонила на работу родителям, те примчались, вызвали милицию, подключились соседи, все прочесывали микрорайон, умирая от страха, что с ребенком случилось самое ужасное. Рядом река, да и мало ли какие люди бывают. Лишь когда стало темнеть, девочка объявилась сама – они со старшей подружкой ушли в соседний двор, там строили домик в кустах и не слышали, как их искали. Заигрались, забыли про время. Девочка очень удивилась, что все так перепугались – сама-то она знала, что с ней все в порядке. Дома папа сначала поставил дочь в угол «подумать о своем поведении», а через час сильно выпорол: «Чтобы запомнила и в другой раз неповадно было». Мама была против, но отговорить мужа не смогла.

Десятилетний Сережа знает – если он приносит из школы двойку, папа его накажет ремнем. Папа не вникает в подробности: за что двойка, справедливо или нет. Он не особо сердится, только говорит: «Опять позоришь нас? На всем готовом живешь, все для тебя делаем, только и требуется, чтобы учился, а ты чем занят? Неси ремень!» Выпоров, отец отправляет Сережу «заниматься, чтобы все исправить» и больше к теме не возвращается. Сережа старается не давать учителям дневник, иногда упрашивает их не ставить туда оценку. Наказаний боится, но считает их заслуженными. Папу любит. Школу не очень.

Мама ругается с дочерью-подростком: та совсем не помогает по дому, прогуливает школу, начала курить. Обещала, что больше не будет, но вот опять в кармане сигареты. На гневные вопросы матери начинает отвечать с издевкой: «И что ты мне сделаешь? Мультики смотреть запретишь?» Потеряв над собой контроль, мать бьет ее наотмашь по лицу, потом еще раз. Девочка кричит: «Чтоб ты сдохла!», убегает в свою комнату и там рыдает. На следующий день она не идет в школу, потому что на лице виден след от затрещины. Кроме того, ее тошнит и кружится голова – видимо, легкое сотрясение. Мама чувствует себя виноватой, но по-прежнему очень зла на дочь. Они не разговаривают.

Как видите, ситуации очень разные. Где-то это разовый случай, где-то систематический метод наказания. Где-то способ воздействия на ребенка, где-то проявление собственной исте-

рики. Одни родители уверены, что правы, другие, побив ребенка, страдают сами. В одних случаях побои не будут иметь особых последствий для ребенка и его отношений с родителями, в других могут сильно травмировать, а отношения испортить навсегда. Мы не берем здесь по-настоящему патологические случаи, взрослых-садистов, описанных Диккенсом и Помяловским. Вряд ли они станут читать эту книжку, а работа с ними – дело следователей по уголовным делам и/или психиатров, а не психологов. Мы о ситуациях довольно типичных, в которых при известном стечении обстоятельств может оказаться практически каждый. В том числе и те, кто, в отличие от отца Сережи, в принципе против физических наказаний.

Собственно, только о них и имеет смысл разговаривать, потому что такие, как отец Сережи, тоже не читают обычно книжек о воспитании и презирают «все эти выдумки про психологию». Их отношения с детьми обычно не очень глубокие, и если сам ребенок по своей врожденной нервной конституции не особо чувствителен, а в разных других ситуациях папа все же защищает и заботится о сыне, такие методы воспитания сильно не навредят. Хотя, конечно, любви к учебе тоже не привьют, просто научат хитрить и приспосабливаться, но папу это ведь вполне устраивает, ему все равно, что Сережа знает и понимает – лишь бы не было двоек в дневнике. Значение имеет и социальная норма: если Сережа знает, что так наказывают всех его сверстников, это одно. Если он понимает, что лупят только его, если для него это не только больно, но и мучительно стыдно, это другое.

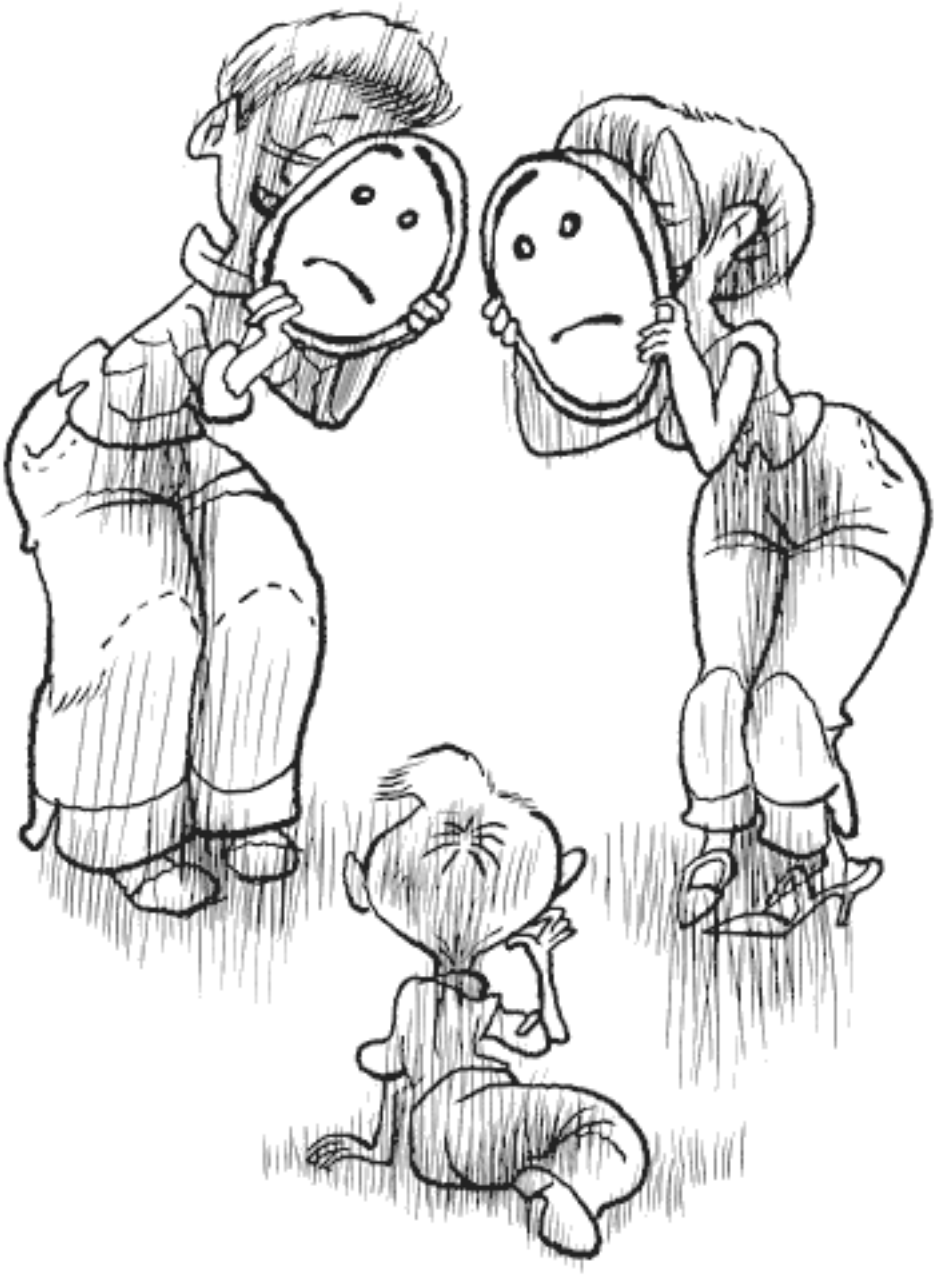
Если Сережа окажется ребенком тонким и чувствительным, тогда да, это трагедия. Очень скоро он внутренне отсоединится от своего отца, начнет его ненавидеть, а потом и презирать. На месте былой детской привязанности, готовой многое терпеть и прощать, останется только шрам, след от ожога. Это очень хорошо описано у Гарина-Михайловского в «Детстве Темы». Но у Темы была любящая, понимающая мама. Он потерял близость с отцом, но в целом вырос вполне психологически благополучным человеком. А если мама говорит: «Совсем разболтался, вот придет отец – он тебе покажет»? Что делать ребенку со своей чувствительностью?

Проблема физических наказаний – она ведь не только в том, что ребенку больно и страшно прямо сейчас. Мы помним, что «свой» взрослый для ребенка – прежде всего источник защиты и чувства безопасности. Когда этот же человек вдруг становится источником боли и страха, у ребенка «земля уходит из-под ног», переворачивается картина мира. Это очень понятно на истории про потерявшуюся девочку.

Папа вряд ли задумывается о том, как связана его готовность хладнокровно выпороть ребенка и то, что ребенок может искренне не задумываться о чувствах своих родных. Между тем суть, механизм первого и второго один и тот же – отсутствие эмпатии, способности непосредственно воспринимать чувства другого человека. Если родитель эмпатично воспринимает ребенка, он просто не сможет осознанно и планомерно причинять ребенку боль, потому что это противоестественно. Сорваться, психануть – да, шлепнуть в раздражении – да, больно дернуть и даже ударить в ситуации опасности для жизни – да, но вот решить заранее, а потом взять ремень и пороть – не сможет. Потому что когда ребенку больно и страшно – эмпатичный родитель это чувствует напрямую и сразу, всем существом. И продолжать причинять боль в этой ситуации – все равно что, как Муций Сцевола, держать свою руку на горящих угольях.

Если родитель с младенчества относится к ребенку эмпатически, то и ребенок научается у него эмпатии. Еще в раннем детстве он точно воспринимает чувства родителя, а к 8–9 годам уже довольно хорошо представляет себе, что чувствует родитель в той или иной ситуации, даже если прямо сейчас не видит его. И для него обрекать родителя на муки тревоги столь же противоестественно, как родителю его бить. Конечно, бывают дети с задержанным психоэмоциональным развитием, то есть эмпатичность родителя еще не гарантирует эмпатичности ребенка, к сожалению. Зато отказ родителя от эмпатии (а порка невозможна без такого отказа) с очень большой вероятностью приводит к неэмпатичности ребенка, к тому, что он загуляет, а потом искренне удивится, чего это все так переполошились. Не говоря уже о том, что, вынуждая

ребенка чувствовать боль и страх, чувства сильные и грубые, мы не оставляем никакого шанса для чувств тонких, невозможных без участия внешнего, разумного мозга: раскаяния, сострадания, сожаления, осознания того, как ты дорог, хоть ставь его в угол «подумать», хоть нет.



Когда «свой» взрослый становится источником боли и страха, у ребенка переворачивается картина мира

Первая история самая безобидная. Ну, бывает, что, испугавшись за ребенка, вымотавшись от пререканий с ним или просто будучи не в форме, родители срываются на крик или шлепают раз-другой. Если сами они не считают это нормальным и готовы потом восстановить отношения с ребенком: обнять, успокоить, извиниться, если происходит такое нечасто, ничего ужасного нет. Стресс, конечно, но вполне в пределах того, с чем ребенок может справиться без

последствий. Исключение составляют дети очень чувствительные, физически или психически ослабленные – их даже разовый срыв может сильно травмировать.

И, конечно, здесь справедливо сказанное выше: надо понимать, что чем тоньше, глубже, эмпатичней ваша связь с ребенком, тем более шоковым переживанием для него будет даже разовый удар, особенно если ребенок уже в сознательном возрасте. Известны случаи, когда один-единственный раз побитый ребенок, у которого прежде были очень близкие, доверительные отношения с родителем, начинал заикаться или получал другой невротический симптом, от которого потом лечился годами.

Так что, хотя мы понимаем, что никто не застрахован от срывов, давать себе на них полную индульгенцию не стоит: станете часто шлепать – ребенок перестанет реагировать, придется бить сильнее, а там уже и до настоящих побоев недалеко. Кроме того, позволяя себе решать проблему с помощью физической силы, вы задаете эту модель ребенку, и вам будет потом сложнее объяснить ему, почему нельзя бить слабых и вообще драться, если чем-то недоволен.

С последней историей дело серьезнее – явно это не первый эпизод уже давно длящейся войны между матерью и дочерью. Затрещина здесь – лишь верхушка айсберга, а под ней много всего – и давно нарушенные отношения, и явное нервное истощение матери, и, возможно, какие-то серьезные проблемы семьи в целом. Этот тип ситуаций особенно опасен, потому что именно в моменты таких взрывов ярости люди всерьез психологически травмируют, а то и физически калечат детей. Приходилось работать с такими родителями – врагу не пожелаешь, в каком аду они потом живут. Тут рецепт только один – не доводить ни себя, ни отношения с ребенком до такого состояния. Поддерживать привязанность, не нарушать границ, заботиться о себе (дальше мы поговорим об этом подробнее).

* * *

Разбираем наши базуки и гранатометы дальше. Средство не менее, а может быть, и более сильное и жестокое, чем физическое насилие – насилие эмоциональное. Оскорбления, угрозы, шантаж («Я тебя тогда не буду любить», «Ты меня в могилу загонишь»), запугивание («Сейчас уйду и оставлю тебя тут», «Отдам в детский дом», «Заберут тебя в милицию») и так любимое «интеллигентными» родителями и люто ненавидимое детьми игнорирование. Все эти методы очень эффективны – стоит объявить ребенку бойкот, не разговаривать с ним, не замечать его, словно его не существует, и очень скоро даже самый строптивый и наглый начнет заискивать и просить прощения. Проверено тысячами родителей. Действительно сильное средство. И теперь мы уже хорошо понимаем почему.

Для ребенка нет ничего ужаснее отвержения со стороны «своего» взрослого. Программа привязанности определенно утверждает: если будет внимательный к тебе взрослый, тот, кто за тобой «смотрит», ты спасен. Если нет – ты обречен. Поэтому угроза родителя «уйти», «отдать» или бойкот, явно демонстрируемое нежелание «смотреть за» очень быстро и эффективно повергает ребенка в настоящий эмоциональный ад. Многие дети признаются, что предпочли бы, чтобы их отлупили. Когда родитель тебя бьет, он все же в контакте с тобой. Ты для него существуешь, он тебя видит. Больно, но не смертельно. Когда родитель делает вид, что тебя не существует, – это гораздо страшнее, это как смертный приговор. Неудивительно, что ребенок будет готов на все, чтобы это прекратить. Неважно, считает ли он на самом деле себя виноватым. Он будет стремиться любой ценой вернуть контакт с родителем, признает свою вину в чем угодно, согласится на любые условия, надо будет – на коленях приползет, умолять будет его простить. Он просто не может иначе, это выше его сил. Даже наставив на него пистолет, родитель не получил бы такой власти над ребенком, как отворачиваясь и не разговаривая. Еще бы это не работало.

Возможно, хорошо освоив технику бойкота, вы сможете держать ребенка в эмоциональном подчинении всю жизнь, даже когда он вырастет (многим родителям удается). Да, у него не будет своей жизни и, скорее всего, своей семьи, ну и что? Зато к вам он будет прибегать по первому зову и выполнять все ваши желания. Возможно, в какой-то момент, в подростковом возрасте, он сможет волевым усилием порвать эту веревку, которой вы каждый раз так больно дергаете его прямо за душу, и возненавидит вас. Но это еще когда случится, а до того можно вполне успешно добиваться своего, ребенок будет как шелковый. Да и опасности никакой – это за побои могут под суд отдать, а за эмоциональное насилие у нас пока не судят. Теперь механизм вы знаете. Использовать этот «эффективный метод» – и ведь культурно же все, без криков-визгов-драки – или нет, решайте сами.

Про оскорбления, унижения и угрозы нет смысла говорить отдельно – по отношению к ним справедливо все то, что мы говорили о побоях. Разовый срыв, обидное слово, обещание «голову оторвать» – это одно. Методичное уничтожение словами – это другое. Во всем остальном – все те же соображения. На эмпатию со стороны ребенка можно не рассчитывать. Урон для отношений большой. Травма для чувствительного ребенка может быть крайне тяжелой. Например, подростковые суициды нередко происходят в тот момент, когда ребенок представляет себе, «что скажут родители»[1]. Что же такое надо говорить, чтобы это показалось ужаснее, чем смерть? Да иногда ничего особенного. Обычный такой текст в духе: «Какая же ты неблагодарная тварь!», «Что из тебя вырастет, а?», «Заткни свой поганый рот!» и все в таком духе. Тут не в грубости выражений даже дело, а в том послании, которое слышит ребенок: «Ты не такой, как нам нужно, нам от тебя плохо, лучше бы тебя не было». А дети, они же нас любят. Чего не сделаешь для мамы с папой, чтобы они так не расстраивались…

* * *

Ну, хорошо, допустим, мы готовы перейти к разоружению и отказаться от всех этих жестоких и довольно опасных для детей методов. Когда мы в здравом уме и трезвой памяти, мы, конечно, не станем орать, бить или бойкотировать. Но что делать в те моменты, когда «накатило»? Когда не справляешься с собой и оно само как-то так получается?

Чаще всего такое случается с теми, кого самого в детстве воспитывали с помощью «тяжелой артиллерии». Модели, которые дети неосознанно копируют с родителей, очень цепкие. Когда наш внешний мозг в порядке, мы можем выбирать, мы можем отказываться от моделей, которые нам не нравятся, и использовать другие. Но когда мы в стрессе и управление потеряно, сам собой включается режим автопилота, а там у нас что? То, что делали наши мама с папой. И если они били, то рука тянется к ремню, если не разговаривали, мы не можем заставить себя повернуться в сторону ребенка, если орали, срываемся на крик.

Это проблема непростая. Вот так вдруг, волевым усилием, программу своего автопилота не перепишешь. Прежде всего нужно постараться преодолеть автоматизм, превратить модель из «того, что происходит со мной как-то само собой» в «то, что делаю я сам», хорошо это или плохо. Здесь важно даже то, как об этом говорится. Если сказать «Ребенок получил ремня» или «Ему по попе прилетело», сразу попадаешь в языковую и ментальную ловушку: «Я тут ни при чем, это оно само». Но мы же знаем, что никто сам по себе ничего не получал. И уж точно никому ничего от мироздания не прилетало. Это вы его побили. И пытаетесь снять с себя ответственность. Это самообман. Пока вы ему предаетесь, ничего не изменится. Как только научитесь хотя бы не вслух, а про себя говорить: «Я побил (а) своего ребенка», удивитесь, насколько вырастет ваша способность к самообладанию. То же самое с фразами типа «Без этого

[1] Подростковый суицид – сложное явление, он не всегда говорит о том, что у ребенка были плохие отношения с родителями. Иногда причины совсем в другом, от отношений со сверстниками до ранних проявлений психического заболевания.

все равно нельзя». Не надо обобщать. Научитесь говорить: «Я пока не умею обходиться без битья (крика, бойкота)». Это честно, точно и обнадеживает.

Привычка эмоционально разряжаться через ребенка – если вы срываетесь часто – это просто дурная привычка, своего рода зависимость. И эффективно справляться с ней нужно так же, как с любой другой вредной привычкой: не «бороться с», а «научиться иначе», постепенно пробуя и закрепляя другие модели. Не «с этой минуты больше никогда» – все знают, к чему приводят такие зароки, а «сегодня хоть немного меньше, чем вчера» или «обойтись без этого только один день» (потом «только одну неделю», «только один месяц»). Не пугаться, что не все получается. Не сдаваться. Не стесняться спрашивать и просить помощи – у родных, друзей, у специалистов. Держать в голове древнюю мудрость «Лучше один шаг в правильном направлении, чем десять в неверном».

Не снимая с себя ответственности, важно и в самобичевание не впадать. За вашими срывами скорее всего долгая, в даль поколений уходящая невеселая история детей, которым доставалось от родителей, которые сами были несчастны, потому что их родителям было несладко, и так далее. Поиски виновных тут ни к чему не приведут. Прервать эту порочную цепь можно только сочувствием, в том числе к самому себе, к тому ребенку, которым вы когда-то были. Иногда, если «накатывает», самое правильное – прекратить воспитание своего реального ребенка, взять паузу и заняться ребенком внутри себя – его успокоить и пожалеть. Если сложно научиться этому самостоятельно, имеет смысл обратиться за помощью к психотерапевту.

В последние годы все больше родителей, которые приходят к специалистам и говорят: «Меня били (орали, бойкотировали) и я так иногда делаю, но я не хочу». Я безмерно уважаю тех взрослых, которые, сами пострадав от физического и эмоционального насилия в детстве, стараются не передавать «эстафету» дальше. Им гораздо труднее, чем тем, кого в детстве не обижали так сильно и у кого даже в стрессе рука не тянется к ремню, а голос не взлетает до визга. Им правда очень сложно, и не все получается быстро и сразу. Но зато когда все же удается – это многого стоит. Они, как никто другой, представляют себе, от чего смогли оградить своих детей. Награда – разрыв патологической цепи передачи насилия от поколения поколению. Бесценный дар не только детям – внукам, правнукам и прочим потомкам до не знаю какого колена.

На чужой территории, но не малой кровью

Давайте сравним ситуации.

Из комнаты подростка с утра до вечера гремит музыка, ему так нравится. Соседи стучат по батареям, в доме уже у всех болит голова, а он если и делает тише, то ненадолго, а потом опять прибавляет звук.

Вы входите в комнату своей дочери-подростка. Без стука, ваша же дочь и квартира ваша. А чего ей скрывать от матери-то? В комнате, как обычно, бардак. Вещи валяются, у компьютера лежат надкусанное яблоко и лифчик (вы, кстати, такой ей не покупали – откуда он?), у порога – рюкзак, сделав еще шаг, вы спотыкаетесь о ролики. «Что тут у тебя творится, зайти нельзя!» – возмущенно восклицаете вы и начинаете собирать рассыпанные по кровати тетрадки. Дочь фурией бросается на них и вопит: «Ну, и не заходи, тебя никто не просил!»

Чем они отличаются? И там, и там речь идет об агрессии, о нарушении чужих границ, о захвате чужой территории. В первом случае агрессор – подросток, во втором – родитель. И

хотя это две разные ситуации из разных семей, скорее всего, и в первой и во второй агрессия имеет место с обеих сторон.

Проблема, о которой идет речь, – проблема границ, одна из самых болезненных в семейной жизни. Непросто бывает принять, что, хотя мы и члены одной семьи, близкие люди и любим друг друга, каждый из нас – отдельная личность. Которая имеет право на свою территорию, как в буквальном смысле (свой стол, кровать, комнату), так и в переносном (свое время, своих друзей, свои увлечения, мысли, чувства, ценности).

Дети, особенно те, что постарше, очень чутки к проблеме границ. Наверное, вы и сами замечали: если мы находимся «на своей территории», например, ребенок взял у нас без спросу какую-то ценную вещь и не положил на место, а то и сломал, то мы можем кричать и топать ногами, грозить самыми страшными карами и даже наказывать, но ребенок на нас не обидится. Потому что мы в своем праве. Но стоит нам залезть на его территорию и начать предъявлять претензии, даже в гораздо более вежливой и мягкой форме, за то, что по большому счету не наше дело, как ребенок реагирует крайне болезненно. И эти обиды могут помниться всю жизнь. Многие взрослые и в 50 лет помнят, как мама пожаловалась всем родственникам, что ребенок описался на празднике, как папа наказал их за то, что отняли свою (!) вещь у младшего брата, как родители без спроса прочитали личный дневник или выкинули любимого старого мишку.

Конечно, дети возмущаются. Каков привет, таков ответ. Вы совершаете агрессию, влезаете на чужую территорию и получаете закономерный отпор. Когда на нашу территорию кто-то влезает без разрешения, мы сопротивляемся, и это вполне естественно. С возрастом мы научаемся противостоять агрессии без грубости, вежливо, но твердо. Но в детстве, да еще при столкновении с таким мощным агрессором, как собственный родитель, единственный способ защититься – грубость, крик или отказ от общения. Справиться с этим поведением ребенка совсем просто – достаточно изменить свое поведение, перестать быть агрессором, и поведение ребенка изменится автоматически. Все равно у нас нет другого способа научить детей, например, стучаться, прежде чем войти, кроме как самим стучаться, или научить их не брать чужого без спроса, кроме как самим у них спрашивать разрешения воспользоваться их вещью. В противном случае все будет как обычно: мы будем произносить правильные слова, а дети будут копировать наши поступки – правильные и неправильные, уж какие есть.

Еще один частый случай нарушения границ – требование «сделать немедленно». Почему-то многим взрослым кажется, что если ребенок не бросает мгновенно все, чем был занят, и не бежит выполнять их поручение, это признак неуважения. На самом деле неуважение – это обращаться к человеку не с просьбой, а с приказом, не интересуясь его планами и желаниями (исключение составляют только ситуации чрезвычайные, связанные с безопасностью).

В этом случае у ребенка два варианта поведения: либо защищаться, пытаясь сохранить самоуважение ценой грубости, либо подчиниться, проглотив обиду. Каждый такой «глоток» – трещина в отношениях. Проявленное взрослым неуважение, грубость, высокомерие никуда не деваются, ребенок просто «гасит» их волевым усилием внутри собственной души. Бесследно это не проходит. Трещина к трещине – и вот уже отношения отравлены обидой, злостью, унижением. А ребенок очень дорожит отношениями, для него, как мы помним, они жизненно важны. Он меньше всего хочет накопления трещин и поэтому пытается отбить удар, рискуя даже быть наказанным. Потому и грубит.

На самом деле за требованием безусловного подчинения обычно стоит страх утратить власть над ребенком, контроль над ним. Дашь слабину – на шею сядет, ножки свесит. Начнет пререкаться, совсем обнаглеет. Спокойно. Мы помним, что ребенку очень важна привязанность. Если его отношения с родителем хорошие, если он доверяет вам, он хочет слушаться. Для него это естественно, так же, как позвать вас на помощь, если он испугается или больно ударится. По умолчанию в любого ребенка встроена опция «сделать так, как велит „свой“

взрослый». Да, есть ситуации и возрастные периоды, когда дети склонны «качать права», но в большинстве случаев им проще и приятней послушаться родителей.

В семьях, где просьбы к ребенку, – всегда именно просьбы и сопровождаются словами «пожалуйста», «если тебе не трудно», «когда тебе будет удобно», «когда освободишься», «если ты не очень устал» и тому подобными, конфликтов и препирательств почти не бывает. Да, ребенок может увлечься и забыть, и вам придется ему напомнить. Но это не злостный саботаж, а обычная детская невнимательность. Если напомнить тоже без агрессии, он вскочит и поспешит выполнять поручение. И даже, весьма вероятно, скажет «прости, я увлекся и забыл». Еще чуть повзрослев, ребенок станет сам замечать, что вы устали, перегружены, что вам нужна помощь. И вы услышите: «Отдохни, я сам сделаю». Не потому, что строили и гоняли. А потому, что сами не раз демонстрировали ему именно эту модель поведения – модель уважения границ, помощи и заботы.

Власть и забота

Слушайте, но ведь он тогда избалуется? – наверняка спрашивает сейчас каждый второй читатель, а может, и каждый первый. Не так ли получаются дети, похожие на барчука из рассказа Куприна «Белый пудель»? Ужас же: неуправляемый, эгоистичный, да просто противный.

Давайте разберемся. В привязанности родителя к своему ребенку две важные составляющие. Он должен, с одной стороны, опекать, защищать и заботиться. С другой – руководить, обучать, устанавливать границы дозволенного. Забота и власть. Властная забота[2]. Это работает только вместе, только «в одном флаконе». Если мало заботы – родитель превращается в тирана, часто жесткого и несправедливого. Если нет властности – в обслугу или вечно ноющего и жалующегося «слабака». Обычно у кого-то проседает одно, у кого-то другое. Проседающая забота политкорректно называется «строгостью», а проседающая властность – «либеральным воспитанием».

Есть родители, которым легко доминировать и требовать, дети их слушаются и не садятся на голову, но при этом родитель часто не понимает чувств и потребностей ребенка. Он может тратить очень много сил и времени на ребенка, но заботиться не о том, что нужно самому ребенку, а реализовывать некое свое представление о том, как «правильно» – как ребенку есть, одеваться, строить свой день, учиться, развлекаться, как себя вести, что думать и что чувствовать. Такому родителю сложно принимать растущую самостоятельность ребенка, его своенравие, его непохожесть. Очень часто в собственном детском опыте таких родителей – тоже насилие и вызванная им необходимость «отморозить» чувства, поэтому им трудно дается эмпатия, а значит, и забота.

[2] Гордон Ньюфелд, известный канадский психолог, развивающий теорию привязанности, называет такую родительскую позицию «позицией заботливой альфы», в Рунете есть интересное сообщество http://alpha-parenting.livejournal.com/, где ситуации с детьми рассматриваются именно под этим углом зрения.

Дети в этой ситуации часто бывают обижены, напуганы, а ближе к подростковому возрасту нередко начинают бунтовать

Дети в этой ситуации часто бывают обижены, напуганы, они не могут довериться своему взрослому, потому что в любой момент ждут от него насилия, если не физического, то психологического. Привязанность представляется им небезопасной, и они принимают меры: врут, дистанцируются от родителей, а ближе к подростковому возрасту нередко начинают бунтовать, хамить или уходить из дома.

Другие родители, напротив, чувствительны к потребностям ребенка, заботливы – но не решаются занять взрослую, властную позицию, пытаются общаться с ребенком «на равных», «как друзья». Нередко сами такие папы и мамы в прошлом – дети родителей первого типа, с проседающей заботой, давящих. Натерпевшись в детстве, они решают, что со своими детьми будут вести себя иначе – и впадают в другую крайность. А иногда это происходит вообще неосознанно: ведь если растешь с давящим родителем, требующим беспрекословного подчинения, очень трудно отрастить в себе взрослую роль, способность доминировать в отношениях. Вот и получается вечный зависимый ребенок, который не перестает быть несамостоятельным и слабым даже после рождения собственных детей.

Пока ребенок совсем мал, все идет неплохо, он наслаждается теплом и заботой. Но как только ребенок начинает «качать права», пробовать на зуб прочность границ, выясняется, что родитель не способен доброжелательно, но твердо встретить этот вызов. Он пугается воплей и протестов своего маленького ребенка так же, как когда-то пугался истерик матери или грозных криков отца. Он демонстрирует беспомощность, причитает на тему «я с ним не справляюсь», причем обычно сообщает это всем родным и знакомым, пытается управлять поведением ребенка, демонстрируя свою слабость: плачет, обижается, надувает губы и ждет, пока ребенок «извинится». Паникует и злится при криках и истериках.

Как это все выглядит с точки зрения ребенка? Он, конечно, тоже пугается. Если мама так боится меня, когда я скандалю и брыкаюсь, что она будет делать, если придет Бармалей? Законный вопрос, согласитесь. Для ребенка важно, чтобы «его» взрослый был надежной защитой и опорой, чтобы от него исходила уверенность и сила. Что ему делать, если в большом непонятном мире он, «Очень Маленькое Существо», как говорил Пятачок, остался фактически один, ведь беспомощный, ноющий, обижающийся родитель – не в счет? Ребенок становится тревожным, нервным, неуправляемым, а родитель и не собирается его «упаковывать» – он просто пугается и либо устраняется, либо истерит в ответ. Грустная история.

Когда-то в 30-е годы прошлого века Януш Корчак пытался объяснить родителям издержки слишком доминантной позиции, показать, что «делать ребенка удобным для нас» – значит вредить его развитию. Как врач и педагог, он видел результаты этого воспитания – потухших, вялых, робких детей с притупленными чувствами, задавленной творческой инициативой или детей ощетинившихся, озлобленных, не доверяющих взрослым, постоянно отстаивающих свою независимость, где надо и где не надо.

Позже, выдохнув после ужасной войны, другое уже поколение родителей ударилось в противоположную крайность – либеральное воспитание: «быть с ребенком на равных», не давить, не ограничивать, не командовать – пусть растут счастливыми и свободными. Однако обернулось это все совсем не счастьем и свободой, а детскими неврозами и опять же отсутствием доверия к взрослым. Дети, которых изнутри буквально разрывала тревога, начинали ужасно себя вести, становились неуправляемыми, невыносимыми в общении, и в какой-то момент «либерализм» родителей кончался, сменялся криком, угрозами, а то и побоями. Что окончательно портило отношения с ребенком, но к послушанию не приводило – потому что это были срывы от слабости.

Встречается иногда и «адская смесь», когда ни заботы, ни властности.

На черноморском пляже мама, не очень уже молодая, ругает четырехлетнего мальчика, который не слушается – не хочет сидеть на коврике в полотенце, как она велела, а хочет бегать по песку вокруг. Сидя на этом самом коврике с полотенцем в руках и даже не пытаясь никак реально изменить поведение ребенка (например, встать и поймать его), мама громко вопрошает: «Нет, ты скажи, мне что, ремень с собой на пляж брать? Тебе дома мало? Прямо здесь тебя лупить, да, чтоб ты слушался?» Потом поворачивается к своим знакомым на соседнем коврике и так же громко (ребенок слышал) говорит им: «Ну, прямо не знаю, что с ним делать. Уже и луплю его, и в угол ставлю, объясняю, что надо слушаться, а он все равно. Замучил меня. Больше не возьму его на море, пусть дома сидит». Говорит она это без особого, надо сказать, отчаяния в голосе и даже с некоторым кокетством.

Что мы здесь видим? Родитель, с одной стороны, проявляет полную беспомощность: он делегирует ребенку – довольно маленькому – решение о том, слушаться или нет, и даже решение о том, где и как его, ребенка, наказывать. Он прямо озвучивает свою беспомощность и как единственный выход называет отделение от ребенка (не возьму с собой), то есть заявляет, что с ролью родителя не справляется и собирается ее оставить, разорвать привязанность (пусть

временно). При этом реальной заботы тоже не наблюдается, хотя, наверное, мама считает, что она заботится, стремясь завернуть подвижного мальчика в полотенце и усадить. Потребности ребенка ее не интересуют, она готова прибегнуть (и прибегает, видимо) к жестокому обращению, а уж эмоциональная безопасность ребенка, про которого весь пляж услышал, что его «лупят, а ему все мало», вовсе не принимается в расчет.

Мальчик, видимо, привык делать вид, что не слышит, и так справляться с эмоционально непереносимой для себя ситуацией, чтобы не чувствовать страха, стыда и обиды. Можно себе представить их отношения еще лет через десять. Слушаться он ее не будет, и его можно понять, обращаться к ней за помощью – тоже. Будет вести себя отвратительно, хамить, орать, демонстрировать пренебрежение. Она будет смертельно обижена, ведь в ее картине мира она хорошая мать – воспитывает, следит, чтоб не простыл, возит на море и вообще «я ему все время объясняю». И любит сына, конечно. Жизнь за него отдаст, если потребуется. Но отношения с ним рушит, как будто задалась такой целью.

Повезло тем, кто позицию властной заботы получил по наследству от собственных родителей – знай себе воспроизводи модель, и все будет хорошо. Потому что когда родитель последовательно проявляет властную заботу, с детьми обычно все хорошо, они чувствуют себя спокойно, защищённо, у них много душевных сил и полно занятий поинтересней, чем устраивать истерики или мотать нервы взрослым. Если такой ребенок и делает что-то не то по глупости или из озорства, родителю обычно довольно легко удается поправить дело – ведь ребенок ему доверяет, а значит, последует его просьбам или запретам.

Качественно «избалованный», то есть выросший в защите и заботе, под крылом сильного взрослого ребенок – это ребенок легкий, сотрудничающий, слышащий, любящий. Ему не надо воевать ни с родителем, ни с собственной тревогой, он внутренне расслаблен и потому полон сил, а значит, хорошо развивается и учится, он уверен, что его потребности будут услышаны, и потому готов слышать потребности других, в том числе, став постарше, заботиться о младших и старших членах семьи. У него бывают, конечно, срывы, кризисные периоды и прочие неприятности, но в общем и целом растить такого ребенка – одно удовольствие, не требующее ни жертв, ни надрыва.

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.