

Даниэла Гайгг  
Линда Силлаба



# Мама, которой я хочу быть

как общаться с ребенком  
без криков, истерик и ссор

Baby Boom! Лучшие книги для родителей

Даниэла Гайгг

**Мама, которой я хочу быть.  
Как общаться с ребенком  
без криков, истерик и ссор**

«ЭКСМО»

2019

УДК 37  
ББК 74.9

**Гайгг Д.**

Мама, которой я хочу быть. Как общаться с ребенком без криков, истерик и ссор / Д. Гайгг — «Эксмо», 2019 — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей)

ISBN 978-5-04-154576-5

Книга Даниэлы Гайгг и Линды Силлаба — это самая настоящая и очень полезная диета, необходимая всем родителям «диета от ругани»! 7 простых шагов, которые помогут перестать кричать на ребенка — даже если есть повод! — и научиться сохранять спокойствие в любых ситуациях. Вы разберетесь в истинных причинах агрессии и ссор, научитесь правильно реагировать на «неправильное» поведение ребенка и узнаете, как сохранить мир и гармонию в семье. А практические упражнения в каждой главе помогут закрепить новые «здоровые привычки» и поддержат на пути к осознанному воспитанию без криков и наказаний. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 37  
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-154576-5

© Гайгг Д., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Предисловие	6
Для чего нужна «диета от ругани»?	6
«Я могу рассказать тебе, каково это – быть ребенком»	8
Добро пожаловать в мир равенства и братства	9
Шаг 1	12
Что означает ругань для детей?	13
Как чувствуют себя дети, когда их ругают?	14
Боль и грусть	14
Чувство вины и стыда	14
Страх, дистанцирование	14
Что означает ругань для взрослых?	16
Как чувствуют себя взрослые, когда их ругают?	17
Нападение	18
Бегство/отступление	18
Поиск близости/понимания/эмпатии	18
Какое действие оказывает ругань	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Даниэла Гайгг, Линда Силлаба**  
**Мама, которой я хочу быть. Как общаться**  
**с ребенком без криков, истерик и ссор**

*Посвящается Морицу, Якобу, Эмме и Ильве*



## Предисловие

### Для чего нужна «диета от ругани»?

Когда я вместе с Линдой разрабатывала учебное пособие, послужившее основой для создания этой книги для родителей, меня часто спрашивали, для чего я пишу книгу под названием «Мама, которой я хочу быть»<sup>1</sup>. Я всегда отвечала: «Да потому что я – мама». Для меня самой этого оказалось достаточно, чтобы прийти к мысли о необходимости поиска новых путей в воспитании. Некоторые чувства, степень любви и ответственности были мне неизвестны до тех пор, пока у меня не появились дети. Я хотела делать все по-другому (иначе, чем в моей прежней жизни), хотела быть всегда рядом, в пределах досягаемости, и принимать своих детей безусловно. В первые месяцы все шло невероятно здорово: мой ребенок много спал и мне благополучно удавалось «просто быть мамой» – то есть такой, какой она и должна являться по моим представлениям. Но чем старше и самостоятельней становилась моя дочь, тем отчетливей ощущались встающие передо мной сложности и задачи.

С появлением второго ребенка предъявляемые ко мне, как к матери, требования еще больше изменились: события моих будней все чаще определялись навязанными извне условиями и людьми. К этому добавлялись неожиданные и бурные «фазы» развития детей, такие как проявление автономии и стремление к свободе у старшей дочери. Это было одновременно и нормально, и хорошо, но и вызывало много неудобств для меня.

По моим ощущениям, я оказывалась часто припертой к стенке, не имея возможности убежать. И в один из таких моментов произошел разговор, который позволил мне взглянуть на все более ясным взором и начать думать шире. Я познакомилась с Линдой и провела с ней долгую и продолжительную беседу. После этого первого разговора случилось много других встреч. Каждый раз, когда я не могла спрогнозировать ход дальнейших событий или же была не в состоянии понять, в чем дело и о чем идет речь, благодаря импульсам, получаемым от своей новой знакомой, я снова находила нити мыслей и ход рассуждений, которые, по моему убеждению, были утеряны мною навсегда.

Из разговоров с Линдой я поняла одну вещь. Когда я приперта к стенке, то не могу ни видеть, ни слышать, ни понимать, что именно на самом деле нужно моим детям, и поэтому склонна реагировать нетерпеливее и громче, чем мне бы того хотелось (т. е. начинаю ругаться). «Потому что я хочу слышать своих детей!» – вот вторая причина для разработки «диеты от ругани». Ведь именно сдерживание от ругани дается мне труднее всего, когда я слишком занята собой, завалена заботами, охвачена будничным стрессом или заданиями из списка дел и когда повседневность начинает слишком громко кричать мне в оба уха неприятным голосом. Мне бы хотелось лучше слушать и больше слышать, потому что я стремлюсь наблюдать, а не оценивать, и потому что мои детки заслуживают того, чтобы их желания и предпочтения внимательно, безоценочно и безусловно воспринимались родителями. Создание этой книги помогло мне продвинуться немного дальше в этом нелегком деле.

«Я думаю, тебе нужно прочитать свою книгу еще раз!» Такой была реакция моей дочери на мою последнюю тираду. И она, конечно же, была права.

В книге также описан мой нелегкий жизненный путь, потому что непросто отказаться от выученных уроков, пережитого опыта, выбраться из наезженной колеи, отбросить старые

---

<sup>1</sup> В оригинале книга называется «Die Schimpf-Diät» (в пер. с нем. «Диета от ругани»)

убеждения и заново открыть себя для семьи. Я буду рада, если и вы осмелитесь пройти вместе со мной этот путь.

*Даниэла*

## **«Я могу рассказать тебе, каково это – быть ребенком»**

Таковыми словами мой младший сын выразил желание принять участие в работе, когда я рассказала ему, что собираюсь написать книгу о том, как воспитывать детей, не ругая их. Он пришел в восторг и воскликнул: «Я помогу тебе! Я ведь могу точно сказать, каково это – быть ребенком!» Какое ценное замечание и классная мысль!

Я задала ему несколько вопросов, на которые семилетний мальчик смог ответить с неожиданной ясностью и четкостью. Среди всего прочего я спросила его, в чем может заключаться причина того, почему взрослые так часто ругают его. Он выдал следующий ответ: «Потому что я такой глупый».

У меня до сих пор мурашки бегут по спине, когда я вспоминаю эти слова. Мой совершенно здоровый, умный и горячо любимый сын из поведения кричащих взрослых сделал логическое заключение, поражающее своей меткостью высказывания: оказывается, проблема заключается именно в нем. Он решил, что с ним, вероятно, что-то не в порядке, так как в противном случае взрослые не имели бы никаких оснований снова и снова говорить ему: «Не делай этого! Делай это по-другому! Будь таким или этаким!», а также «Владей собой, соберись...».

Есть много исследований, доказывающих, что, находясь рядом со взрослыми, большую часть времени дети чувствуют себя не в своей тарелке и считают, что их ругают, порицают или наставляют. Разве это не стыдно? Да, между нами заключен негласный договор на воспитание, однако должно ли это обязательно означать, что нам следует ссориться с собственными детьми, уничивать, обесценивать их качества или же разыгрывать из себя апостола морали, чтобы из высокосоциального существа, которым ребенок является с самого рождения, сделать «приличного человека», полноценного члена общества?

Я считаю такой подход устаревшим. Я уверена в том, что воспитывать можно по-другому. Никто не говорит, что это будет просто. Однако ж никто также и не говорит, что воспитывать детей в культе послушания легче. И то и другое может быть очень трудным делом.

Совместное взросление рядом друг с другом есть такой процесс, который длится всю жизнь – и тут действительно нужно много чего сделать! И тем не менее мы все можем идти только той дорогой, которая есть.

Давайте же пройдем несколько шагов по этому пути вместе!

*Линда*



## Добро пожаловать в мир равенства и братства

К большому счастью, из множества тенденций в воспитании, появившихся в течение последних десятилетий, выделилось несколько направлений, приверженцы которых рассматривают ребенка с самого рождения как ценное и требующее бережного отношения существо. Мы принадлежим к последователям таких тенденций и считаем воспитание краеугольным камнем в формировании личности человека. Мы «питаем» что-то не для того, чтобы это изменить или сформировать, и признаем, что все люди (в том числе даже самые маленькие) отличаются друг от друга.

Мы считаем формирование семьи и воспитание долговременным и живым процессом протяженностью в жизнь, который подразумевает работу при установлении отношений. Этим мы и хотим заняться осознанно. «Здесь вновь человек я, здесь быть им могу!» – сказал Иоганн Вольфганг фон Гете устами своего героя<sup>2</sup> когда-то давно, и эти слова должны стать основополагающим принципом жизни в наших семьях, относящимся ко всем ее членам: к нам самим, к нашим партнерам и к нашим детям. Все мы являемся одинаково достойными людьми и хотим, чтобы к нам относились должным образом. Именно это мы подразумеваем, когда говорим о равноценности каждого. Утверждая межличностное равенство, мы соглашаемся тем самым с Еспером Юулем, который ввел данное понятие и который не устает призывать матерей и отцов всего мира к равноправной семейной жизни.

Мы – это Даниэла и Линда. У каждой из нас двое детей: Даниэла воспитывает двух дочерей, родившихся в 2011 и в 2014 годах, а у Линды двое сыновей – 2006 и 2010 годов рождения. Мы живем вместе с мужьями и детьми недалеко друг от друга, и это можно назвать счастливым совпадением. Впервые мы встретились в 2012 году на семинаре, посвященном внутрисемейным проблемам. После нескольких долгих интересных разговоров между нами завязалась дружба, а в 2016 году даже установились деловые отношения. Многие этапы воспитания мы прошли сами и теперь рады поделиться с вами некоторыми шагами, которые приведены в этой книге.

В каждой главе вы найдете теоретическую часть от Линды, которая сопровождается мнениями экспертов, а в заключение приводится раздел с практическими советами от Даниэлы. Кроме того, мы провели ряд опросов, обобщили опыт других родителей и предлагаем действенные способы внедрения новых знаний в свою повседневную жизнь. Если вам захочется, вы можете записать собственные мысли в специально отведенном для этого разделе «Размышления». Таким образом, когда вы, может быть, снова заглянете в нашу книгу через некоторое время, то сможете увидеть, что еще вам стоит принять на вооружение и насколько сильно изменилось ваше мировоззрение.

### Мысленный эксперимент: Брокколи и Банан

Для того, чтобы продемонстрировать суть понятия равноценности на примере, предлагаем вашему вниманию историю о Брокколи и Банане. Представьте, что господин Банан встретил госпожу Брокколи и они влюбились друг в друга. Это здорово, госпожа Брокколи на седьмом небе от счастья: ведь Банану интересно все, что любит Брокколи. К тому же у них одни и те же мечты и видение мира, а наслаждаться любимым делом вместе ведь куда приятнее. Иногда Банан даже знает, о чем думает Брокколи, еще до того, как она скажет: «Он ведь такой же, как и я!» Их счастье не имеет границ.

---

<sup>2</sup> Речь идет о Фаусте. – Прим. ред.

Через несколько месяцев, когда этап гормонального опьянения миновал, наступает момент, когда госпожа Брокколи делает неожиданное открытие: Банан, оказывается, желтый и длинный, в то время как она – зеленая и с курчавыми волосами. Он любит шницели и пиво, а она предпочитает суши и белое вино. Он тащится от панка, а она состоит в команде поклонников интернет-радио HarrySound. Госпожа Брокколи делает вывод: «Он вовсе не такой, как я!»

Теперь недалек день, когда в паре может развязаться борьба за власть, чтобы выяснить, кто лучше, важнее, ценнее, что красивее или полезнее для здоровья и так далее. Один партнер будет стараться превознести себя над другим, выдавая высказывания типа: «Иди куда подальше со своими дурацкими суши! Их же просто невозможно есть!» А в ответ получать следующее: «Эти вопли просто невыносимы. У тебя нет никакого представления о хорошей музыке».

У обоих совершенно различные мнения, вкусы, представления, мечты... Однако, когда двое людей не просто могут терпеть это, но и умеют понимающе признавать различия друг друга, у них появляются хорошие шансы прожить вместе долгое время. Любовь, конечно же, неплохая причина для общего дома, но тут хочется процитировать одну шутку. Любовью называют такое положение вещей, когда двое людей остаются вместе, *несмотря на то*, что прекрасно знают друг друга.

Для госпожи Брокколи и господина Банана это означает следующее: чтобы научиться жить вместе, они должны понять, что они разные и тем не менее оба заслуживают любви и уважения. А также им стоит установить такие отношения, при которых они могут общаться на одном уровне, без борьбы за власть, без того, чтобы один ставил себя (образно выражаясь) выше другого и не позиционировал бы себя важнее, лучше, сильнее или весомее в каком бы то ни было аспекте.

### **ТЫ – ЭТО ТЫ, А Я – ЭТО Я**

Однако история на этом не заканчивается. У госпожи Брокколи и господина Банана появляется первый общий ребенок! Это здорово. Будет ли он брокколи или бананом или же банано-брокколи? А может быть, брокколи-бананом?

Нет! Вдруг происходит нечто невообразимое, противоречащее всему тому, чему нас учили в школе на уроках биологии и не вписывающееся в рамки теории наследственности. У Банана и Брокколи ребенок – Морковка!

Банан замечает, что у ребенка отцовское телосложение, а Брокколи находит, что у него волнистые волосы, как у матери. Все счастливы...

Вслед за Морковкой появляются и другие удивительные дети: Земляничка, Слива и Редис. Каждый и каждая могут быть таким/такой, каким/какой ему/ей хочется. Но осторожно: если теперь кому-то вдруг придет в голову сделать из маленькой Морковки Брокколи или Банан, то дело повернется очень неблагоприятным образом. Например: «Ты есть Брокколи-Банан! И пока ты живешь в нашем доме и кормишься за наш счет, ты должен вести себя соответствующим образом!» Совсем драматичная ситуация сложится, если Брокколи и Банан будут последовательно гнуть такую линию воспитания и в конце концов убедят выросшую Морковку в том, что она – Банан или Брокколи. Но в один прекрасный день она вдруг обязательно поймет, что на самом деле она ни то ни другое, а что-то совершенно особенное!

\* \* \*

Результат нашего мысленного эксперимента таков: дети – совершенно индивидуальные создания, обладающие собственным телом и психикой. Они учатся у нас, растут вместе с нами. Ваши будни определяют ход их детства. У детей гораздо меньше опыта, чем у взрослых, прежде всего в отношении общественных норм и правил. Они должны усваивать их от нас на основе подаваемых родителями личных примеров и терпеливого присутствия их рядом.

Наоми Алдорт<sup>3</sup> написала по этому поводу следующее: «Одно из наиважнейших посланий, которое я сообщаю родителям – необходимость охранять самостоятельность ребенка, чтобы он не терял связь с самим собой, со своей жизнью и мог принимать решения на основе своих убеждений. Зависимость от признания есть причина развития неуверенности и появления различных расстройств при развитии ребенка» [1].

К детям относится и следующее высказывание: ты – это ты, а я – это я. Мы общаемся на равных, признавая и принимая различия друг друга. Вот что мы называем равноценностью. Все мы разные: у нас разные права, обязанности и сферы ответственности, но все мы обладаем одинаковым достоинством.

Так что рекомендуется занять как можно более открытую, безоценочную и любопытствующую позицию по отношению к тому, кто твой ребенок, что он чувствует и что ему нужно. Пусть он узнаёт каждый день что-нибудь новое! Подумайте о маленьких Морковке, Земляничке и Редисе. Кто бы мог предположить, что у таких разных родителей получатся настолько разные дети? Кто знает, какие еще удивительные открытия ждут нас в будущем?

### ИМПУЛЬС

*Пусть ваш муж или жена будет Бананом, наслаждайтесь жизнью Брокколи и радуйтесь пестрой корзине, где собраны столько много разных овощей и фруктов – ваших детей!*

Принимая такую позицию, вы исходите из готовности вашего ребенка к сотрудничеству с родителями. Эта готовность будет уменьшаться только тогда, когда ребенок обижен/уязвлен или же перенапряжен/перегружен, а иногда, когда наблюдается и то и другое.

Ребенку необходимо родительское внимание, ему нужен живой контакт – то есть настоящие здоровые отношения с вами. В тот момент, когда вы начинаете оценивать его поведение, вы теряете связь со своим сыном или дочерью. А как только вы начинаете позиционировать себя как высшую моральную инстанцию, разворачивается борьба за власть. Тогда ребенок будет либо оказывать сопротивление или же позволит себя победить, подчинится, то есть пойдёт на попятный и отступит, потому что противник покажется ему слишком сильным. «Вам нужно прибегать к силе только тогда, когда у вас на уме что-то дурное. Для всего остального будет достаточно любви», – написал сэр Чарльз Чаплин. Мы придерживаемся такой же точки зрения и именно в такой мир хотим пригласить и вас. Мир, основанный на равноценности, равноправии, осознанном размышлении, взаимосвязанности (возможности положиться друг на друга), полном понимании, радости и благодарности – даже за те вещи, которые трудны. Иногда требуется больше времени для признания того, что трудности также важны для прохождения по дороге жизни вместе, рука об руку.

---

<sup>3</sup> Наоми Алдорт – известный семейный психотерапевт, лектор и коуч. – Прим. ред.

## **Шаг 1**

### **Почему ругань причиняет боль?**

Должна быть какая-то причина для того, почему вам в руки попала книга под названием «Мама, которой я хочу быть». Может, в некоторых ситуациях вы понимали, что в текущий момент настроены не по-доброму по отношению к своему ребенку. Имеются в виду такие ситуации, которые вам хотелось бы изменить, сделать все по-другому, не так, как раньше. Или же вам хотелось бы изначально поступать иначе, нежели ваши родители с вами, например, если они не всегда выбирали самый деликатный способ обращения со своими чадами.

Мы опросили участников и участниц семинара «Диета от ругани», почему они пришли на это мероприятие. Почему мы все хотим ругаться меньше? Вот какие ответы мы получили:

- Потому что ругань не идет на пользу никому из нас.
- Потому что я хочу делать все по-другому, не так, как поступали мои родители.
- Потому что я ищу другие выходы из трудных ситуаций.
- Потому что мне уже надоел этот вечный кавардак.
- Потому что я хочу избавиться от негативных эмоций.
- Потому что я хочу сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.
- Потому что я хочу найти уважительный способ обращения и общения с детьми при установлении собственных личных границ.
- Потому что я хочу укрепить отношения со своим ребенком, а не разрушить их.

Как и все пустые места, которые будут попадаться вам в этой книге, следующая страница предназначена для того, чтобы вы изложили на ней собственные причины и отметили свои пути/способы. Когда вы решаете отказаться от сладкого, прежде всего вам следует узнать, в каких продуктах содержится сахар и какие изменения он производит в вашем организме, чтобы повысить свою мотивацию снизить его уровень в крови. Точно так же для начала вы должны выяснить вообще, что такое ругань – где она прячется и как воздействует на нас. Тогда появится достаточно сильная мотивация обходиться без нее!

## Что означает ругань для детей?

Мы также опросили детей, предложили им высказаться и объяснить, что для них значит ругань. И вот что они ответили:

- Грубые выражения, например, «говнюк», злые слова, матерщина.
- Получать взбучку, когда сделал что-то такое, чего не должен был делать.
- Фразы типа: «Прекрати!», «Не делай этого!», «Делай то, что тебе говорят, и немедленно!».
- Когда кто-то другой злится на меня и изливает свой гнев.
- Когда кто-то разговаривает на повышенных тонах.
- Крики и вопли.
- Когда злятся, недобро смотрят, говорят злые слова.
- Когда на кого-то кричат или когда кому-то говорят что-либо четко и ясно в лицо так, что это отдается во всем теле и весь начинаешь дрожать.
- Когда я плохо себя вел, а потом последовало наказание.
- Когда мама на меня кричит.
- Когда мама меня поучает и считает до трех.
- Когда кто-то задевает мои чувства.

Из приведенных выше фраз ясно, что можно по-разному понимать значение слова «ругань». Одно из таких значений – матерщина или использование крепких выражений для излияния собственного гнева. Так ругаются люди, например, при езде на автомобиле. В этом случае подразумеваются, скорее, безличные, то есть не направленные ни на кого конкретно выражения гнева. Они вырываются, если что-то не получается или если человек причиняет себе боль («Твою мать!», «Дерьмо!» «Поганый светофор!»).

Другой вид ругани – более личностно ориентированный, то есть относится к конкретному лицу, с которым разговаривает человек. Разница между этими двумя видами отчетлива и очевидна.

*Почему вы хотите ругаться меньше?*

*Что для вас означает ругань?*

*Что вы ощущаете, когда вас ругают?*

*Спросите как-нибудь собственных детей, что такое ругань и какой смысл они вкладывают в это слово. С таким же успехом вы можете спросить, какое чувство возникает у них, когда на их головы обрушивается брань!*

## **Как чувствуют себя дети, когда их ругают?**

Затем мы поинтересовались у детей, как они себя чувствуют, когда их ругают. Вот такие ответы мы получили:

### **Боль и грусть**

- Как будто я получил укол в самый центр моего тела.
- Я чувствую себя раненым. Очень глубоко внутри. Возникает ощущение холода.
- Это просто больно.
- После этого чаще всего хочется плакать.
- Я начинаю злиться или чувствую себя оскорбленным.
- Внутри у меня появляется нехорошее и неприятное чувство. Оно нервирует меня. Сердце болит и разрывается на части.
- Нехорошо и грустно.

### **Чувство вины и стыда**

- Появляется неприятное чувство. Я всегда думаю, почему я это сделал. Каким-то образом в такие моменты я чувствую себя очень маленьким и беспомощным.
- Я начинаю считать, что я сделал что-то неправильно.
- Я чувствую себя плохо.
- Это больно. Мне стыдно.
- Я чувствую, что должен сделаться маленьким, потому что я виноват.
- Я думаю: «О, блин! Почему это снова случилось со мной?» – и я надеюсь: «Может быть, все быстро забудут об этом?!»

### **Страх, дистанцирование**

- Тогда я думаю, что теперь мама больше не хочет, чтобы я был.
- У меня появляется страх перед тем, что это никогда не кончится.
- Когда мама так кричит, мне страшно находиться рядом с ней.
- Я бы лучше убежал куда-нибудь подальше.

А потом мы спросили детей, что им больше всего хочется сделать, когда их ругают. Они ответили так:

- Я начинаю злиться!
- Я бы с удовольствием ударил того, кто ругается, или сказал что-нибудь грубое в ответ.
- Мне бы хотелось перепрыгнуть в прошлое или будущее.
- Хочется лечь в постель и поплакать.
- Хочется побить кулаками подушку (но я всегда забываю это сделать). Выйти на улицу, убежать и не возвращаться домой.
- После ругани мне хочется разорвать маму на части от гнева, чтобы она стала такой же маленькой, как я. Немного позже мне хочется помириться и полежать с ней в постельке.
- Хочется, чтобы все быстрее кончилось. У меня появилась мысль: мы испечем пирог. Или сделаем что-нибудь вместе.
- Сказать, что это не ОК.

Мы также спросили детей, почему, по их мнению, иногда взрослые на них кричат и ругаются.

- Потому что я глупый/глупая.
- Потому что я, вероятно, сделал что-то такое, чего нельзя было делать.
- Когда я что-то забрал у своего брата.
- Потому что я чего-то не понимаю.
- Потому что я плохо себя вел.
- Потому что я сделал что-то не так.
- Потому что я чего-то не умею делать.
- Потому что я разозлил взрослых.
- Потому что я вывожу взрослых из себя, и они теряют контроль из-за меня (!)
- Потому что мне не нравится делать домашнее задание.
- Без понятия!
- Ругань – это наказание. Когда мы чего-то не можем, мы должны делать приседания (!)

*Вы можете спросить своих детей, что, по их мнению, заставляет взрослых ругать их. Запишите полученные ответы, чтобы не забыть их. Позднее вы сможете вернуться к ним, когда ситуация накалится до предела и вам понадобится помощь.*

Трогательный ответ «Потому что я глупый» показывает нам убийственную логику ребенка, который неоднократно слышит от взрослых указания, наставления, угрозы и прочие не очень приятные речи. Причиной такого отношения он считает собственную ущербность, плохое/неправильное поведение, некомпетентность, неуклюжесть. Так что ребенок – что само собой разумеется – принимает ругань (в том числе и от взрослых) на свой счет. Дети считают, что сами спровоцировали отца/мать на такое отношение, думая примерно так: «Со мной что-то не так, иначе другие не ругались бы на меня так часто». Поэтому многие дети говорят, что чувствуют себя виноватыми.

Наконец, мы спросили детей, как, по их мнению, можно предотвратить ругань. И вот что они ответили.

- Нужно слушаться взрослых и делать то, что они говорят.
- Если я быстро делаю то, о чем меня просят, тогда маме не приходится считать до трех и ругаться.
- Не нужно делать ничего запрещенного.
- Я ненавижу, когда нужно спрашивать, можно ли мне сделать то или это!
- Извиниться.

В зависимости от обстоятельств дети либо идут на сотрудничество, либо приспосабливаются, либо пытаются избежать ситуации, которая может привести к ругани. Совершить отвлекающий маневр, чтобы сохранить свою целостность. Или, как вариант, сделать что-то такое, что считается приличным и понравится взрослым, а потом извиниться. Вот вам всего несколько способов. Однако подобное поведение скорее относится к уже более-менее подросткам, потому что ребенок может совершать такого рода манипуляции, только если он уже приобрел некоторый жизненный опыт.

Ответы же показывают, что дети очень хорошо понимают, что означает прямое сотрудничество и как оно работает. С его помощью детям удастся избежать ругани или значительно снизить ее интенсивность. Так что они используют способ, который, выражаясь языком экономики, можно назвать «ругательный демпинг».

## Что означает ругань для взрослых?

Если задуматься над тем, насколько трудно ребенку дошкольного возраста выразить свои эмоциональные переживания словами, то их ответы будут выглядеть весьма впечатляющими. Мы задали взрослым те же самые вопросы, которые задавали детям. Вот выжимка из очень подробной подборки ответов на вопрос, что взрослые понимают под руганью.

- Разговор на высоких тонах, крик, ворчание, агрессивные интонации, эмоциональный взрыв, потеря контроля над своими импульсивными желаниями.
- Ворчать, ныть, жаловаться, поносить кого-то или что-то.
- Давить на кого-то («Я считаю до трех!»).
- Фразы со словами типа «опять», «всегда», которые представляют собой обобщения и очень охотно используются для упреков различного рода («Ты никогда не убираешь свои игрушки!»).
- Указание или предписание («Это неправильно! С тобой что-то не так»).
- Морализирование («Так не принято делать!», «Так поступать нельзя!»).
- Поучения («Это неправильно, потому что нужно делать по-другому». Далее следует сообщение, что нужно сделать теперь).
- Указания («Сколько раз я тебе уже говорил, чтобы ты перестал так делать!»).
- Обвинения («Это из-за тебя все получилось так!»).
- Унижение («Ну как же можно быть таким тупым!»).
- Обесценивание («Из тебя не получится ничего путного», «Ты же ведь вообще ничего делать не умеешь»).
- Сарказм («Смотри, не перетрудишься!»). Цинизм («Неудивительно, что нынешняя молодежь ничего из себя не представляет. Все они только целыми днями таращатся в компьютер»).
- Ирония («Вот папа обрадуется, когда узнает!»).
- Угрозы («Если ты не... тогда я...»).
- Негативные комментарии («Ты опять устроил в квартире бардак!»).
- Отклонение чувств («И не надо так на меня смотреть!»).
- Навешивание ярлыков и приписывание ролей («Ты – ботаник/неудачник/слабак!»).
- Снисходительные, уничижительные слова, порождающие нехорошее чувство.

Ирония, сарказм, цинизм – все это приемы из мира взрослых, которые дети совершенно не в состоянии постичь. Все, что им говорят, они принимают за чистую монету и искренне полагают, что все так оно и есть, как они слышали. Поэтому не стоит удивляться, если ваш ребенок захочет доставить удовольствие отцу и сделает так, как вы сказали, если вы иронично оброните: «Вот папа обрадуется, когда узнает!»

Взрослые склонны усложнять, однако на душевном уровне они тоже разговаривают на очень простом и детском языке. Поэтому я рекомендую всем взрослым отказаться при общении с собой и с окружающими от иронии, сарказма и цинизма. Возможно, вы бессознательно верите всему тому, что говорите, и тем самым причиняете вред себе же. Было жаль, если бы так оно и получилось. Разве нет?



## Как чувствуют себя взрослые, когда их ругают?

Мало кто из взрослых способен так же точно, как дети, описать состояние, возникающее, когда их ругают. Взрослые интерпретируют происходящее довольно эмоционально. На вопрос, какие ощущения они испытывают в теле, какое психологическое переживание появляется в душе и как происходящее оценивается ими на ментальном уровне, когда их ругают, они отвечают следующее:

- Я чувствую себя беспомощным, не способным ни на что, да и вообще неправильно.
- Униженным и маленьким.
- Я чувствую себя маленьким, обесцененным, лишенным значения. Это вызывает плохое чувство, часто выступают слезы.
- Униженный, маленький, плохой.
- Ужасно.
- Разочарованный, потерянный, без самосознания, во фрустрации.
- Нехорошо. Я измучен, устал, потрясен, уязвлен, в зависимости от ситуации, чувствую себя непонятым или непонятным, грустным, задетым за живое.
- Если ругань справедлива, обоснованна, тогда тут же понимаешь, что не так.
- Чувство внутреннего и внешнего напряжения и скованности, как будто наступает шок, острое ошеломление, бессознательно чувствуешь себя плохо.
- Чувствуешь обиду, уязвление, непонимание, хочется себя оправдать. Грустный, но в то же время рассерженный, ощущаю хаос и смятение чувств, задетое самолюбие.

Когда читаешь все это, возникает такое впечатление, будто взрослые вдруг становятся детьми, когда их ругают. Описания типа «маленький» и «ненужный» (бесполезный) не встречаются у детей, так как они не являются выражением чувств (ведь вопрос был поставлен следующим образом: «Какие чувства вы испытываете?»). Скорее, они представляют собой оценочные характеристики. К тому же дети ведь на самом деле маленькие...

Понятие «ненужный» и «бесполезный» хорошо согласуется со старыми представлениями о воспитании. В рамках прежних концепций ребенок рассматривался не как полноценный человек, а как асоциальное существо, из которого надлежало взрастить добропорядочного взрослого гражданина, что делается посредством воспитания. В этом слове сокрыт глагол «питать», то есть «кормить» или «пичкать», что подразумевает следующее: нужно потчевать детей всякой всячиной, чтобы сделать из них нечто – что-то такое, чем они никогда бы не стали без чужого влияния извне.

До определенной степени так оно и есть. Если посмотреть на историю нашей цивилизации, становится понятно, что именно так все и происходило в течение нескольких веков – стандартизировались общественные правила поведения (как вести себя за столом, как разговаривать на принятом в социуме языке, как нужно проявлять уважение и выражать вежливость и так далее). Наши дети усваивают эти правила в очень короткие сроки, что происходит преимущественно через подражание. Да, иногда необходимо тренировать некоторые умения путем их многократного повторения, потому что они не даны нам от природы, а являются принятым стандартом поведения в нашей цивилизации. И для нас, родителей, это означает, что некоторые модели поведения нам стоит отрабатывать с детьми по миллиону раз, пока они не усвоят их как аксиому.

«Очень даже непросто быть ребенком, нет! Это означает, что ты должен ложиться спать, вставать, одеваться, есть, чистить зубы, промывать нос только тогда, когда это нужно взрослым, а не самому тебе. Это означает выслушивать без жалоб и ропота направленные в твою сторону замечания от старших

по поводу твоей внешности, состояния здоровья, одежды и перспектив на будущее. Я часто спрашивала себя, что бы произошло, если бы окружающие начали бы поступать со взрослыми таким же образом».

*Астрид Линдгрен*

Когда человека прерывают в разгаре тренировки, в процессе обучения, произведения открытий, то есть во время развития, посредством ругани, в результате он начинает чувствовать себя ненужным, никчемными, ни на что не годным. В то время как нам бы хотелось, конечно же, обратного, поэтому в ответ следует та или иная реакция.

Взрослые, которых ругают, реагируют на брань прямо как дети. Они назвали наиболее распространенные реакции.

## **Нападение**

- Агрессия, гнев, ярость.
- Мне хочется что-нибудь сломать.
- У меня возникает потребность оправдаться.

## **Бегство/отступление**

- Убежать с места событий.
- Спрятаться куда-нибудь, уйти подальше или перейти в наступление.
- Хотелось бы оказаться подальше от этого человека!
- Хотелось бы просто раствориться в воздухе или же исчезнуть... Спрятаться в какую-нибудь звуконепроницаемую раковину.
- Хочется, чтобы меня поскорее оставили в покое.
- Опустить плечи, сгорбиться, ссутулиться, сделать грустный виноватый взгляд. Ощущаешь бессилие.

## **Поиск близости/понимания/эмпатии**

- Хочется, чтобы меня обняли и утешили.
- Хочется плакать.

Все три вида реагирования есть вполне естественные ответы на обесценивание, унижение, пренебрежение и попираание достоинства личности. С одной стороны, все они представляют собой способы отторжения от того, кто ругается, а с другой – отчаянные попытки обрести утраченную связь и найти близость с себе подобным. Люди хотят обладать самооценностью, будучи такими, какие они есть, то есть быть полезными для себя самих, а также и для общества, к которому они стремятся принадлежать. Все мы хотим, чтобы нас уважали по жизни, чтобы нам можно было стать частью чего-то, примкнуть к чему-нибудь. Это и есть две основных потребности: быть такими, какие мы есть, и принадлежать к чему-нибудь. Бытие и связность. Неодинокество.

Однако если нас не уважают, даже критикуют, возможно, еще и угрожают, исключая из мира и общества, то это ввергает нас в бедственное положение. На такие нападки мы реагируем моделями поведения, припасенными на крайний случай при чрезвычайной ситуации: то есть агрессией или бегством – у нас возникает импульсивное желание убежать или спрятаться. Третий реактивный импульс на ругань – желание добиться понимания от окружающих. Он находится рядом с остальными: именно поэтому речь идет о том, чтобы уделять внимание.

**Я СУЩЕСТВУЮ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, Я ЕСТЬ НЕОТДЕЛИМАЯ  
ЧАСТЬ ЭТОГО МЕСТА.**

## **Какое действие оказывает ругань**

Из описанных детьми чувств, которые они испытывают, когда на них обрушиваются потоки ругани, можно сделать заключение: они чувствуют боль, стыд, вину, страх, грусть, дистанцирование, тщетность... Все эти ощущения в совокупности воспринимаются как неприятные, по сравнению, например, с радостью или любовью.

Ругань причиняет боль, потому что она сигнализирует о нарушении границ личности человека. Целостность ребенка уязвляется в мыслях, словах и чувствах. Возникающую при указании, отвержении или обесценивании боль в нейрологии называют «социальными (психологическими) болями». Дело в том, что для располагающегося в мозгу центра боли нет разницы между тем, сломали ли мы ногу или же нас обругал другой человек.

Хочу ли я **ЭТОГО?**



**ХОЧУ** ли я этого?



Хочу ли **Я** этого?

Когда ребенку говорят, что с ним «что-то не в порядке», то такое утверждение представляет собой посягательство на его личность. И получается, будто бы есть некая оценивающая инстанция, которая решает, что в его «Я» хорошо, а что плохо. А без борьбы за власть это невозможно. Это означает, что один стоит выше другого и говорит с ним с точки зрения собственных взглядов. И он имеет власть и полномочия оценивать и выносить вердикты, которым ребенок должен всенепременно подчиняться.

Никому не понравится, если его попытаться лишить личностной самооценки или принизить ее унижением или давлением. Проявление власти одного над другим в целом, и в любящих отношениях особенно, представляет собой очень нездоровую тенденцию.

Ругань причиняет боль также потому, что мы ощущаем угрозу удовлетворения нашей эмоциональной потребности в принадлежности к какой-то группе. Если со мной что-то не так, то в худшем случае мне больше будет нельзя находиться вместе со всеми, меня отторгнут или изгонят из общества.

Словесная взбучка от собственных родителей, от которых ребенок не только зависит, но и с которыми состоит в любящих, близких отношениях, порождает еще и страх лишения любви и ласки. А это очень серьезная угроза! Если ребенок не может быть уверен в любви своих же родителей, он может сохранить это чувство на всю оставшуюся жизнь. Впоследствии эта неуверенность может влиять на его способность устанавливать отношения с другими людьми и на чувство собственной значимости.

## **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.