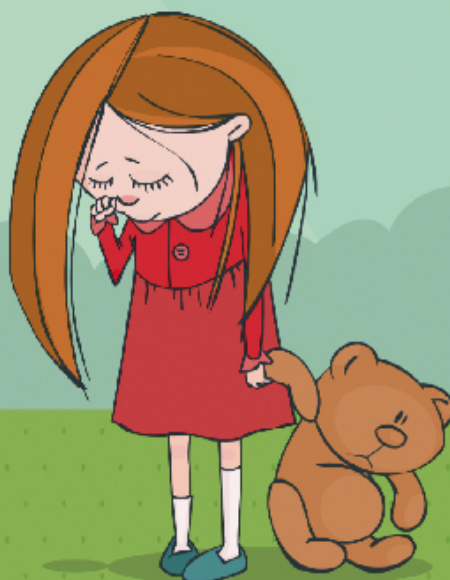


Кэролайн Магвайр,
Тереза Баркер

ПОЧЕМУ СО МНОЙ НИКТО НЕ ИГРАЕТ?

Как помочь ребенку
любого возраста
заводить друзей и успешно
социализироваться



Тереза Баркер

**Почему со мной никто не играет?
Как помочь ребенку любого
возраста заводить друзей и
успешно социализироваться**

«Попурри»

2019

Баркер Т.

Почему со мной никто не играет? Как помочь ребенку любого возраста заводить друзей и успешно социализироваться /
Т. Баркер — «Попурри», 2019

ISBN 978-985-15-4643-1

В основе данной книги лежат накопленные автором за многие годы научные знания в области терапевтических и коррекционных методик работы с детьми, имеющими нарушения управляющих функций мозга. Описанная здесь программа «Будь другом» окажется полезной при целом ряде возрастных проблем и диагнозов, она универсальна и способна помочь всем детям, испытывающим трудности в общении с окружающими. А предложенные в ней тренинги и задания позволят им найти общий язык со сверстниками, постепенно обзавестись друзьями и научиться верить в себя. Адресована тем, кто хочет помочь своему ребенку справиться с давлением и реакцией других людей, чтобы успешно функционировать в социуме.

ISBN 978-985-15-4643-1

© Баркер Т., 2019
© Попурри, 2019

Содержание

Отзывы	6
Введение	8
Часть I	17
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кэролайн Магвайр, Тереза Баркер

Почему со мной никто не играет?

Как помочь ребенку любого возраста заводить друзей и успешно социализироваться

Перевела с английского И. В. Гродель по изданию: WHY WILL NO ONE PLAY WITH ME? The Play Better Plan to Help Children of All Ages Make Friends and Thrive / Caroline Maguire, Teresa Barker. – Grand Central Publishing

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Перевод с английского – И. В. Гродель

Оформление обложки – Ю. В. Сымонович

© 2019 by Caroline Maguire

© Перевод на русский язык, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2020

© Cover Images. Shutterstock.com

* * *

*Моим детям, Люси и Финну, а также моему мужу, Крейгу, за
поддержку и веру в меня*

Отзывы о Кэролайн Магвайр и книге «Почему со мной никто не играет?»

Я часто ругала сына за дурные манеры. Его интересовали только компьютерные игры, он ни с кем не хотел общаться. Кейт отказывался разговаривать на тему своих социальных навыков. И тогда мы нашли программу «Будь другом». Я научилась быть тренером для сына и перестала указывать ему, что делать. Через несколько недель он уже был готов вести себя вежливо, даже когда скучал или был чем-то расстроен. Мы стали более открыто обсуждать его проблемы в общении. Книга Кэролайн Магвайр помогает мне закреплять то, чему мы научились. Этот процесс стоит затраченного на него времени, терпения и сил, так как развивает социальные навыки ребенка, а также ваши взаимоотношения.

Дженнифер, мама

До встречи с Кэролайн я была зла и ужасно расстроена. Мне звонили из школы и жаловались, что мой сын обижает других детей. Я думала, что это моя вина, что я плохая мать и что поведенческие проблемы моего ребенка – следствие моих ошибок в воспитании. Я не знала, что делать. Благодаря программе я разобралась, как мыслит мой сын, и поняла, что смогу ему помочь. Мы с Энди больше не ругаемся, он стал лучше ладить с одноклассниками, и за последний месяц не было ни одного неприятного инцидента. Мы продолжаем работать по программе, и я стала намного увереннее чувствовать себя как родитель.

Айрис М., мама

Как только мы начали заниматься по программе Кэролайн Магвайр, сразу же заметили огромные улучшения. Программа дала мне возможность наладить общение с Дженни и помочь ей более объективно взглянуть на все мелкие проблемы. Дочка очень быстро научилась делать паузу и искать решение проблемы, вместо того чтобы, как раньше, резко реагировать. Она освоила стратегии управления своими эмоциями и научилась себя успокаивать. С тех пор прошло много лет, Дженни успешно учится в колледже и окружена друзьями. Учебные занятия помогли ей развить практические навыки, позволяющие контролировать эмоции и ладить с людьми.

Пэм К., мама

По отношению к программе «Будь другом» я был настроен скептически. Я думал, что это слишком сложно, был уверен, что не справлюсь и уж точно не смогу убедить своего ребенка согласиться на занятия. Поначалу он противился, но мы научились получать от них удовольствие и смеяться над своими ошибками. Тренерский настрой во время обсуждения трудных тем с ребенком позволил исключить из этих разговоров элемент противостояния – и у нас все получилось.

Патрик М., отец

Эта программа изменила нашу жизнь. У нашей дочери Лоры часто случались перепады настроения, и она ни в чем не хотела участвовать. В любую компанию Лора всегда приходила со своими «правилами». Кэролайн убедила нас взглянуть на сильные стороны дочери, и благодаря этому нам удалось подтолкнуть ее к переменам. Обучающая программа Кэролайн совершенно изменила нашу модель взаимодействия и помогла Лоре понять, как ее неумение подстраиваться влияет на окружающих людей. Дочь начала охотно общаться со сверстниками,

работает на полставки и ходит на занятия. Она учится за границей и активно участвует в студенческой жизни. Вся семья стала гораздо счастливее.

Джейн Б., мама

Кэролайн занималась с моим сыном Джейсоном. Благодаря этим занятиям ему удалось взглянуть на свое поведение со стороны и понять, насколько оно бывает неприемлемым. Программа «Будь другом» позволила мне работать с сыном между его занятиями с Кэролайн, а после их окончания продолжить развивать его самосознание и навыки общения. Сейчас Джейсон умеет анализировать обстановку и может отложить телефон, чтобы поговорить с другом. Он подстраивается под ситуацию и предупреждает людей о своей повышенной чувствительности к звукам. У сына появились настоящие друзья, чувство юмора и терпение. Он стал более осознанно относиться к себе, окружающим, социальным ситуациям и хочет производить хорошее впечатление.

Сидни Х., мама

Многие годы мне говорили, что с моим сыном все в порядке и его поведение типично для мальчиков. После первой встречи с Кэролайн я с облегчением вздохнула, поняв, что нашла специалиста, который действительно знает, с каким многообразием социальных трудностей сталкиваются дети. Не все они исчезают по мере взросления ребенка. Мой сын занимался с Кэролайн больше года и за это время добился невероятного прогресса. Кэролайн всегда оставалась на связи и помогала раскладывать на элементы сложные ситуации общения, чтобы сын со временем попробовал рассматривать их под другим углом. Он научился делать паузу, наблюдать и анализировать. Сын даже попал в одну из лучших частных школ – раньше его собеседования проходили катастрофично, но после занятий по развитию социальных навыков перед ним открылось гораздо больше возможностей и его готовы были принять в любую школу. Для нашей семьи Кэролайн Магвайр – настоящий герой. Эта книга подарит многим родителям необходимые инструменты для работы над положительными переменами.

М. У., мама

Введение

Я навсегда запомнила тот момент, когда впервые услышала от ребенка этот вопрос. Тогда моя жизнь была похожа на мечту: карьера детского коррекционного педагога успешно развивалась, график был полностью расписан, родители выстраивались в очередь, я принимала пациентов в одном из всемирно известных центров для детей с СДВГ бок о бок с самыми уважаемыми специалистами в этой отрасли. Я читала лекции для родителей и проводила профессиональные семинары, рассказывала, как развить у детей внимательность, способность к обучению, навыки самоконтроля. Приятно было осознавать, что моя работа помогает осуществлять невероятные положительные перемены в жизни сотен детей и их родителей. Школьники, истощенные проблемами в учебе и отношениях с окружающими, на моих глазах расцветали и добились огромных успехов.

И вот однажды я слышу этот простой вопрос из уст восьмилетнего мальчика и понимаю: в глубине души мои маленькие пациенты продолжают страдать, даже если их школьные оценки становятся гораздо лучше.

Джона был славным, но склонным к агрессии мальчиком, которому трудно давалась учеба, а выполнение домашних заданий вызывало приступы ярости. Когда мы начали обсуждать его сложности в школе, я спросила: «Что бы ты хотел изменить, если бы был всемогущим?» Я думала, он скажет что-то об учителе или о заданиях по чтению, из-за которых их дом каждый вечер превращался в поле битвы. Однако после долгой напряженной паузы он произнес: «Почему со мной никто не играет?»

Почему со мной никто не играет?

Отчаяние и безнадежность, прозвучавшие в этом вопросе, потрясли меня до глубины души.

То, что больше всего волновало его родителей, – успеваемость, трудности с домашним заданием, поведенческие проблемы – самого Джону тревожило в последнюю очередь. Лежавшие на поверхности проблемы скрывали то, что таилось у него в глубине души и каждый день отравляло ему жизнь. Джона хотел понять, почему другие дети не берут его в свою компанию, почему игнорируют и обижают его. Мальчик мечтал, чтобы прекратились его постоянные стычки с одноклассниками. Джона был отчаянно одиноким ребенком. Он испытывал желание узнать, как ему завести друзей и смогу ли я его этому научить.

Джона редко улыбался, но, когда я сказала, что у него есть шанс завести новых друзей при условии, что он научится вести себя иначе, его лицо засияло от счастья. Какая это была улыбка! Как позже выяснилось, миллионы детей живут с этой душераздирающей неудовлетворенной потребностью – даже те, кто не имеет никаких диагнозов. И я нашла способ им помочь. А заодно и свое призвание. Я задалась целью сделать все возможное, чтобы больше ни одному ребенку не приходилось в одиночестве искать ответ на этот вопрос и ни одному родителю – мучительно думать, как помочь своему ребенку. Так родилась программа «Будь другом» (Play Better Plan), которая и легла в основу данной книги.

Как бы мне ни хотелось сказать, что никто, кроме Джоны, больше не задавал мне такой вопрос, вынуждена признать, что за годы работы очень и очень многие дети в той или иной форме спрашивали у меня то же самое. Одни пытаются понять, почему их никто не замечает. Другие хотят разобраться, почему окружающие считают их странными, надоедливыми или высокомерными. Третьи недоумевают, почему только их никто не приглашает на дни рождения. Кому-то на тренировках по баскетболу никогда не дают пас, кого-то систематически игнорируют во время подвижных игр на переменах. Некоторые дети просто констатируют, что у них нет друзей. Им не с кем играть. Некому рассказать смешную историю, не с кем поде-

литься секретом. И родители этих детей испытывают такое же разочарование, боль, грусть, непонимание и порой отчаяние.

Если вы читаете данную книгу, то, вполне вероятно, слышали нечто подобное от своего ребенка или видели это своими глазами. Возможно, сейчас именно вам приходится играть роль его лучшего друга, потому что ему больше не с кем общаться. Но, как бы сильно вы ни любили своего ребенка, нужно понимать, что он не должен проводить каждый субботний вечер своего детства в вашей компании. Конечно, вы знаете его слабости и недостатки, но точно так же знаете и его лучшую сторону, которая обязательно понравилась бы его сверстникам, если бы они разглядели ее. Но дети видят вашего ребенка совсем другим.

Может быть, ваш первоклассник слишком шумный и не может спокойно сидеть на уроках и ученикам мешают его постоянная суэта и громкий голос. Возможно, ваш четвероклассник не может смотреть собеседнику в глаза. Или ваша восьмилетка устраивает истерику каждый раз, когда вы просите ее заканчивать игру с подружкой, поэтому другие родители больше не хотят приглашать вашу дочь. Может, ваш десятилетка говорит детям вещи, которые их отталкивают, и они не хотят принимать его в свои игры.

Всегда больно смотреть, как твой ребенок страдает от одиночества. Наверное, вы пытались обсудить с ним его поведение, просили постараться и вести себя на людях вежливо и сдержанно. Возможно, пробовали приводить его в новый парк или детский клуб в надежде, что на этот раз он найдет с кем-нибудь общий язык, но раз за разом удручающий результат повторялся. Быть может, вы пробовали разговаривать с учителями и родителями его одноклассников, надеясь выяснить почему дети сторонятся или обижают вашего ребенка. Но, раз вы читаете эту книгу, осмелюсь предположить, что никакие из описанных выше способов не помогли вам исправить ситуацию. К сожалению, эта проблема не решится сама собой. Ваш ребенок хочет ладить с другими детьми, вписываться в коллектив и дружить, но не знает, как это сделать.

Неумение детей интерпретировать социальные сигналы окружающих и контролировать свое поведение называют *дефицитом социальных навыков*. По словам специалистов в области возрастного развития, у таких детей повреждены социальный радар и система реакций на социальные сигналы. Поэтому они не могут корректно «считывать» невербальную информацию, выражаемую собеседником, понимать негласные правила межличностных отношений или игры и корректировать свое поведение с учетом реакции других детей либо изменений в игровой ситуации. При отсутствии этих навыков убеждать ребенка или требовать от него более адекватного поведения в коллективе так же бессмысленно, как рассчитывать на то, что человек, который никогда не учился плавать, сразу переплывет целое озеро. Если бы он мог, то сделал бы это. Дополнительное давление на ребенка, лишенного необходимых знаний и умений, лишь усилит его стресс и запустит в мозге первобытную реакцию «бороться, бежать или замереть», которая не добавит ему симпатий в группе играющих детей. Как и все мы, ваш ребенок должен уметь справляться с давлением и реакцией других людей, чтобы успешно функционировать в социуме.

В основе программы «Будь другом» и данной книги лежат накопленные за многие годы и самые современные научные знания в области терапевтических и коррекционных методик работы с детьми, имеющими нарушения управляющих функций мозга. Поэтому программа может оказаться полезной при целом ряде возрастных проблем и диагнозов, включая синдром дефицита внимания с гиперактивностью или без нее (СДВГ или СДВ), невербальные расстройства обучения, дислексию, необучаемость и аутизм. Однако следует пояснить, что программа «Будь другом» универсальна и окажет помощь всем детям, испытывающим трудности в общении с окружающими. Будь то обыкновенная застенчивость, переезд в новый город или смена школы, стресс или тревога в силу каких-то обстоятельств или иные причины, тренинги и зада-

ния в рамках этой программы помогут вашему ребенку найти общий язык с другими детьми и завести новых друзей.

Я БЫЛА «ТАКИМ РЕБЕНКОМ»: ОДИНОКИМ, ПОДВЕРГАВШИМСЯ НАПАДКАМ И НИКОМУ НЕ ИНТЕРЕСНЫМ

Я знакома с проблемой не понаслышке, а благодаря личному опыту. В пятом классе меня перевели в частную школу. Класс был маленьким и состоял преимущественно из мальчиков спортивного телосложения. Девочек помимо меня было всего две. Обе оказались склонными к жестокости и, к сожалению, оттачивали свои навыки на мне. Они постоянно травили и унижали меня. Их злые шутки в столовой были обычным делом. «Кэролайн, иди к нам», – приветливо приглашали они. Я садилась за их столик, розовея от смущения. Но, как только я открывала свой ланч-бокс и выкладывала его содержимое на стол, они вставали и уходили. Во время чтения они просили меня почитать вслух, а потом передразнивали мои запинания. Однажды эти девочки даже заманили меня в туалет в подвале школы и заперли на ключ. Деревянные двери в старом кирпичном здании школы 1940-х годов постройки были тяжелыми и практически не пропускали звуков, поэтому моих криков и мольбы о помощи никто не слышал. Я просидела взаперти более получаса, пока учитель не обратил внимание на мое продолжительное отсутствие.

Я стала чрезмерно бдительной, постоянно ждала подвоха и в итоге начала бояться социальных контактов. Я охотнее тянулась к взрослым (они любя называли меня «старушкой»), но лишь потому, что не знала, как общаться со сверстниками. Я не понимала мотивов этих девочек и каждый раз попадала в их ловушку. За год моя социальная тревожность достигла катастрофического масштаба. Я боялась посещать школьный туалет и терпела до конца уроков, старалась по возможности не читать и не говорить вслух на уроках. Я стала чрезмерно придирчивой к своему телу, как и большинство девочек в этом возрасте, но избегала занятий спортом и другой активной социальной деятельности, отчего лишь набирала вес и все меньше любила себя. Успеваемость и самооценка стремительно падали, и я чувствовала себя все более одинокой и несчастной в своей изоляции.

Мама видела, что со мной происходит, но совершенно не знала, как мне помочь. Беседы с учителями и администрацией школы не принесли плодов. Гораздо позже у меня диагностировали СДВГ и дислексию, но в пятом классе никто не мог назвать причины моей неуспеваемости. В то время мои родители и учителя даже не знали таких понятий, как необучаемость, СДВГ / СДВ и дефицит социальных навыков.

Из-за дефицита социальных навыков и проблем с обучаемостью мои школьные будни превратились в бесконечную муку. Помню, как говорила себе: «Я ничего не понимаю, я тупица». Если бы не постоянная моральная поддержка матери, я совершенно опустила бы руки. В конце концов мы переехали. Одна учительница в новой школе сумела разглядеть мои мучения. Она помогла мне преодолеть психологические трудности и найти общий язык со сверстниками. Помимо прочего, эта учительница научила меня обращать внимание на то, о чем говорят другие дети, находить с ними общие темы, сохранять самообладание, не перебивать собеседника и быть более уверенной в себе. Благодаря ей я поняла, что мир не ополчился против меня; она показала мне, как с ним взаимодействовать. Постепенно я обзавелась друзьями и обрела веру в себя. И самое главное, я осознала, что не беспомощна и могу сама себе помочь. Но, чтобы понять, как это сделать, кто-то должен был меня этому научить.

Данная книга расскажет вам, как оказать подобную помощь тому ребенку в вашей жизни, который столкнулся с похожей бедой.

ВАЖНОСТЬ ИГРЫ И ЕЕ ПАРАДОКС

Дефицит социальных навыков может быть вызван целым рядом факторов, но наиболее частая причина (и предмет исследования в данной книге) обусловлена тем, что та часть мозга, которая управляет сложными связями, отвечающими за поведение человека в обществе, т. е. нейронная сеть *управляющих функций*, развивается неравномерно. Управляющие функции – это комплекс психических процессов и навыков, таких как внимание, память, самоорганизация, планирование, саморегулирование, метапознание (умение видеть общую картину происходящего) и способность корректировать свое поведение с учетом реакции окружающих для достижения поставленной цели.

Таковы базовые навыки, необходимые всем детям для успешного функционирования в социуме. Проще говоря, если у ребенка недостаточно развиты социальные аспекты управляющих функций, то у него возникают трудности в понимании и выстраивании взаимоотношений с другими людьми. Установить наличие этих проблем помогут следующие наблюдения:

- на что ребенок обращает внимание в ситуации взаимодействия с окружающими;
- насколько он внимателен к потребностям и реакциям своих друзей;
- как он реагирует на разочарование и справляется с другими эмоциями;
- как относится к дружбе;
- как реагирует на новые ситуации общения или перемены в них.

Игра – первая в жизни ребенка и наиболее естественная среда для обучения. Навыки общения, по определению, наилучшим образом осваиваются в компании других людей, где дети могут познавать себя в контексте спонтанной социальной деятельности и взаимоотношений, узнавать, как их поведение влияет на окружающих, учиться воспринимать ситуацию с позиции другого ребенка и ладить со сверстниками. Раньше у детей было значительно больше возможностей усваивать эти уроки путем проб и ошибок в ходе неструктурированной дворовой игры. Но в последнее время все дети почувствовали на себе последствия угасания традиции спонтанных игр: им стало негде заводить друзей и учиться выстраивать отношения друг с другом. Особенно пострадали дети с недостаточностью управляющих функций; им стало еще труднее адаптироваться в обществе и находить возможности для общения. В мире организованных родителями игровых свиданий социально неуклюжие и сложные в общении дети оказываются за бортом и в итоге еще больше отстают от сверстников. По мере увеличения пропасти они часто оказываются в социальной изоляции. Такой парадокс – меньше всего возможностей остается у тех, кому они больше всего нужны, – лишь усугубляет проблему для этих детей и их родителей.

Многие дети с дефицитом социальных навыков невероятно развиты интеллектуально или обладают талантами в других сферах, таких как спорт, математика или музыка. Социальная компетентность попросту не относится к их сильным сторонам. К сожалению, в детстве им приходится платить за это высокую цену, еще выше – в юности, а потом и во взрослой жизни, поскольку навыки взаимодействия с людьми играют ключевую роль и в личной жизни, и в работе.

К счастью, навыки межличностного общения, как и любые другие, поддаются сознательному и целенаправленному развитию. Ученые выяснили, что, если ребенок с дефицитом социальных навыков регулярно участвует в деятельности, направленной на их укрепление, он успешно обучается функционированию в социуме. А это значит, что, какой бы безнадежной ни казалась вам текущая ситуация, проблемы ребенка в общении со сверстниками не являются непреодолимыми. С вашей помощью он может научиться своевременно улавливать и правильно толковать социальные сигналы, развивать управляющие функции своего мозга,

научиться заводить и, главное, сохранять друзей. На этом базируются содержание тренинга по социальным навыкам и его важность для вас и вашего ребенка.

В ЧЕМ СУТЬ ТРЕНИНГА И НА ЧЕМ ОСНОВАНА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Тренинг – это процесс обучения, направления, демонстрации и отработки навыков вместе с ребенком. Круглосуточно опекать его либо контролировать мельчайшие детали его поведения или отношений с окружающими не нужно. Ребенок будет набивать шишки и синяки – ведь это естественная часть взросления и развития ответственности за самого себя. Вы, в свою очередь, будете формировать у него базовые навыки, которые помогут ему справиться с любой ситуацией: четко формулировать проблемы и задачи, продумывать стратегию и ставить цели, психологически восстанавливаться после неудач и исправлять ошибки, чтобы в следующий раз быть более подготовленными.

У начинающего футболиста есть тренер, который объяснит правила, продемонстрирует необходимые приемы, будет отрабатывать их вместе с ребенком, наблюдать, как он их использует, а после матча проведет конструктивный анализ и подбодрит. Если бы тренер просто попросил его выйти на поле и забить гол, не показав, как это делается, ребенок вряд ли выполнил бы поставленную задачу. Применять отработанные навыки и набивать шишки на поле юному футболисту предстоит самостоятельно, но уроки тренера и постоянная практика помогают ему усваивать правила, совершенствовать умения и демонстрировать весь свой потенциал во время игры.

Дети с дефицитом социальных навыков не научатся основам межличностного взаимодействия без посторонней помощи; они будут повторять одни и те же ошибки и безвылазно сидеть на скамейке запасных. Если ребенок постоянно спотыкается и хаотично мечется по полю социального взаимодействия, его все время будут наказывать. Но бесполезно просить его «хорошо себя вести» или «дружить»; это все равно что отправить его на футбольное поле без подготовки. Ключевое значение для успеха имеют навыки, а развиваются они в ходе практики.

Как тренер своего ребенка, вы научитесь спрашивать, слушать и узнавать о его переживаниях. Вы будете помогать ему разбираться в негласных правилах социального поведения, научите следить за сигналами собеседника и при необходимости корректировать свое поведение. Вы будете отмечать его маленькие успехи – ступеньки на пути к большим. Вы вместе составите схему игры и сформулируете главную цель: добиться того, чтобы ребенку стало легче заводить друзей и находить общий язык с окружающими.

А вот чего вы *не будете* делать как тренер своего ребенка. Вы не будете полагать, что знаете причины его поведения. Вы не станете критиковать, ругать и стыдить ребенка. Вы не будете навязывать ему свои цели, а поможет сформулировать собственные. Вы не станете давить на ребенка или форсировать процесс обучения. И что самое главное, вы не будете забывать напоминать ему о том, что верите в его способность учиться и развиваться.

Я часто говорю, что родитель-тренер – это тот же родитель, но со схемой игры в руках. Допускаю, что вы, как и многие, долгие годы пытались давать ребенку советы, наставления, исправляли его или просили прилагать больше усилий к налаживанию отношений с другими детьми, однако ничего не помогало. Но ситуация изменится, как только вы начнете применять простые и проверенные на практике методики обучения, благодаря которым сами станете для своего ребенка более эффективным слушателем, партнером и помощником в решении проблем.

Как и все мы, дети охотнее делятся своими переживаниями, когда чувствуют, что их слышат и понимают. Они перестают обороняться, с большей готовностью вовлекаются в процесс обучения, ответственно подходят к развитию своих социальных навыков и вкладывают

много сил в достижение успеха. Двусторонние беседы, которые вы будете вести с ребенком во время тренировочных сессий, научат его анализировать свои поступки, их воздействие на других людей, а также отношение этих людей к нему самому. Вместе вы постараетесь определить, о чем говорит окружающим его поведение и в какой степени это послание помогает (или мешает) им понять такое поведение и правильно на него отреагировать. Вы будете использовать алгоритм решения проблемы для разработки стратегий, которые ваш ребенок сможет сначала отрабатывать дома, а потом использовать в ситуациях общения со сверстниками. Новые успехи повысят его уверенность в себе, а в конечном итоге дадут ему осознанность, мотивацию, веру и навыки для того, чтобы быть более активным и расслабленным в общении.

«ЕСЛИ БЫ ОНИ МОГЛИ, ОНИ БЫ ТАК И ДЕЛАЛИ»:

СЛОВА, МЕНЯЮЩИЕ ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ

Одна давняя клиентка, приводившая ко мне свою дочь в связи с трудностями в учебе и поведенческими проблемами, однажды призналась, что из всех моих слов наибольшим открытием для нее стала фраза «Если бы она могла, она бы так и делала».

На протяжении пятнадцати с лишним лет работы коррекционным педагогом эта вроде бы простая мысль – «если бы они могли, они бы так и делали» – помогала мне находить решение даже самых сложных детских проблем. Осознание этого простого факта коренным образом меняет ваше отношение к поведению сына или дочери и картину мировосприятия, которая годами рисовалась в вашей голове, открывая перед ребенком совершенно новое поле для социализации и развития.

Один из фундаментальных принципов современной психологии и исследований в области психического развития ребенка гласит, что дети в целом не имеют намерения вредить себе, плохо себя вести и огорчать родителей. Каждый ребенок хочет быть успешным. Каждый хочет «повзрослеть» и стать самостоятельным человеком. Но, чтобы так произошло, ребенок должен научиться работать со своим уникальным психическим аппаратом и понять, что мешает его нормальному функционированию в обществе и как преодолеть эти препятствия.

Понимание того, что ребенок «делал бы, если бы мог», очень важно: такая формулировка проблемы моментально меняет ваш взгляд на ситуацию, на поведение ребенка, на его потенциал к изменениям и положительному развитию. Как только ваш ребенок начнет развивать аспекты управляющих функций, необходимые для успешного социального взаимодействия, каждая маленькая победа будет мотивировать его к дальнейшим стараниям, и вы увидите результаты, которых никогда не добились бы, если бы просто сидели сложа руки и переживали.

Конечно, принцип «если бы они могли, они бы так и делали» требует от родителей определенной смелости и безусловной веры. Если ребенок совершенно не считается с чувствами окружающих или не замечает, как его поведение влияет на их отношение к нему, хочется отчитывать его все дольше и громче, пока он наконец не усвоит урок. Но здесь работает правило здравого смысла. Мы же называем безумцем того, кто продолжает делать то же самое и ожидает иного результата. Тогда какой смысл продолжать читать нотации ребенку, требовать от него хорошего поведения и ожидать иного результата, если на протяжении предыдущих лет эти методы не приносили плодов?

Однако изменить свою жизненную философию не так сложно, как может показаться. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо, и вам известно, что его личность больше суммы тех поступков, которые препятствуют его успешной социализации. Ведь каждый из нас над чем-то работает, что-то в себе исправляет. Эта мысль дает мощный стартовый заряд оптимизма и задает направление для положительных изменений в поведении ребенка.

ПОЧЕМУ ВАМ НУЖНА ПРОГРАММА «БУДЬ ДРУГОМ» И ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС?

Несколько лет назад мои коллеги и родители моих маленьких пациентов начали убеждать меня в том, что моя авторская программа «Будь другом» должна стать доступной для более широкой аудитории. И тогда я решила представить ее в виде книги, которую вам будет легко читать и интересно использовать вместе с ребенком, органично вплетая тренировочные сессии в повседневную жизнь.

Уроки, материалы и задания, предложенные в этой книге, взяты непосредственно из моей личной профессиональной практики и предназначены для того, чтобы вы – родитель-тренер – и ваш ребенок использовали повседневные моменты для воспитательных бесед и отработки необходимых навыков. Задания я постаралась сделать не только полезными, но и интересными, а система поощрений послужит дополнительным мотивирующим фактором. Вы будете отмечать все трудности и ошибки, обсуждать их во время дебрифинга после практических занятий и извлекать уроки, обращая внимание на успехи и запоминая детали, которые в следующий раз нужно будет скорректировать.

Инструментарий программы «Будь другом» предлагает увлекательные практические материалы: анкеты, листы с заданиями и уроки, – которые вы с ребенком будете использовать для развития новых навыков.

С помощью обучающих бесед и практических тренировок в домашней обстановке – и не только! – программа «Будь другом» развивает те аспекты управляющих функций, которые помогут ребенку адекватно интерпретировать невербальные сигналы окружающих, прогнозировать влияние своего поведения в той или иной ситуации, управлять им и своими эмоциями и реакциями в ситуациях межличностного взаимодействия, находить общий язык со сверстниками, чтобы заводить друзей, хорошо проводить время в их компании и чувствовать себя уверенно среди других людей.

Я много раз видела, как ребенок, чувствующий себя изолированным от общества, несчастным и недопонятым, начинал верить, что сможет успешно общаться с другими детьми и научиться правильно себя вести в ситуациях, которые раньше вызывали у него невероятный стресс. Я видела, как удрученные и обеспокоенные судьбой ребенка родители заряжаются оптимизмом, о котором даже не мечтали. И все это возможно, потому что вместе с вами ребенок будет осваивать эти навыки и учиться находить решение в трудных для него социальных ситуациях. Вы узнаете много нового как о своем ребенке, так и о себе. Неожиданно и с приятным удивлением вы будете слышать отголоски ваших обучающих бесед во взаимоотношениях с ребенком и в жизни всей вашей семьи.

У ВАС ПОЛУЧИТСЯ!

Если вы боитесь не справиться с ролью тренера, спешу вас заверить: у вас все получится. По словам родителей, при наличии плана им действительно становится легче понимать своего ребенка, общаться с ним и помогать ему находить эффективные стратегии межличностного взаимодействия. И давайте признаем: до сих пор вы тоже вкладывали немало труда в налаживание его социальных контактов.

На самом деле у родителя есть одно важное преимущество перед всеми остальными тренерами-консультантами: вы всегда рядом со своим ребенком и переживаете за него больше, чем любой другой человек. Вы всегда в курсе того, что происходит в его жизни. Именно такие

повседневные воспитательные моменты и делают программу «Будь другом» столь эффективной.

Одна мама рассказывала мне, что ее шестилетний сын пережил момент откровения всего через несколько недель занятий по этой программе; он повернулся к ней и сказал: «Я должен больше слушать других людей». А другой ребенок, пятиклассник, вдруг осознал: «Я должен первым начинать разговор с другими людьми, а не ждать, пока они ко мне подойдут». Для каждого ребенка это были этапы социальной осведомленности, до которых они раньше просто не доходили. И дело не в том, что им никогда этого не говорили. Просто они не могли сделать таких выводов самостоятельно. Вместе с этим осознанием у детей появлялись новые мысли по поводу своего поведения: что-то в нем изменить, начать внимательнее слушать собеседника, не перебивать, попробовать первым здороваться и начинать разговор. Каждое очередное решение, вызванное новым осознанием, открывало новые возможности, становилось поводом для новых обучающих бесед с родителем-тренером и фундаментом для новых успехов в простых ситуациях социального взаимодействия.

Все дети разные, и каждый будет проходить программу «Будь другом» в своем темпе. Я постаралась разработать эту программу таким образом, чтобы вы могли адаптировать ее под ритм своего ребенка, каким бы он ни был. В процессе тренинга одни социальные навыки могут развиваться у него быстрее других. Но в целом уже в первый месяц занятий большинство детей начинают заметно прогрессировать в социальной осведомленности.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга состоит из четырех частей.

В части I (главы 1–4) вам предлагается доступно изложенная информация о нейрофизиологических и поведенческих факторах, препятствующих социализации ребенка, о нейрофизиологических механизмах поведенческих изменений, о принципе действия тренинга по социальным навыкам и о том, каким образом программа «Будь другом» с вами в качестве тренера запустит процесс кардинальных перемен. Эти главы помогут вам понять идеи, лежащие в основе моей программы, ее уроков и практических заданий. Если вам не терпится перейти к практике, можете начать сразу со второй части, а к первой возвращаться в любой момент, когда захочется поближе познакомиться с теоретической базой.

Часть II (главы 5–10) освещает практические принципы занятий по программе «Будь другом», которые делают ее проще для вас и вашего ребенка. Вы овладеете тренерскими стратегиями и навыками, которые помогут вам вовлечь ребенка в процесс обучения и грамотно управлять его работой. В этой части я предложу «план игры», с помощью которого вы будете обучать своего подопечного дома и вне его в реальных ситуациях социального взаимодействия. Кроме того, здесь вы найдете:

- советы и сценарии с простыми вопросами, подводящими репликами и специальной лексикой, помогающей склонить ребенка к открытому разговору;
- оценочную шкалу под названием «Как понять?», которая поможет измерять прогресс ребенка в развитии конкретного навыка и определять, готов ли он перейти к следующему этапу;
- анкеты и дидактические материалы, включая планы занятий, листы с заданиями, журналы и другие вспомогательные средства, благодаря которым вам с ребенком будет легче выполнять поставленные задачи и отслеживать прогресс.

Вам, как тренеру, предлагаются такие инструменты, как анкеты «Управляющие функции», «Руководство по интерактивному диалогу», и прочие материалы, с помощью которых вы определите сильные стороны своего ребенка и сформулируете конкретные трудности, препятствующие его успешной социализации. Анкеты подскажут приоритетные направления для кор-

рекции поведения, другие инструменты помогут вовлечь ребенка в процесс постановки целей и разработки стратегий, а также дадут совет, как эффективно реагировать на новые испытания или неудачи. Я расскажу, как использовать систему наград и стимулов, делающих программу более увлекательной для ребенка и мотивирующих его к улучшению результатов. Вы узнаете, как определять момент готовности ребенка к переходу от домашних тренировок к реальным ситуациям общения с конкретной миссией, состоящей в применении того навыка, который отрабатывался дома. Если ребенок выполнит миссию, т. е. успешно продемонстрирует навык, можете засчитывать победу независимо от того, как в целом будет развиваться эта ситуация.

Часть III (главы 11–19) включает в себя учебные курсы, соответствующие каждому разделу анкеты «Управляющие функции», и пошаговые задания для развития навыков. При помощи этих уроков и заданий вы будете помогать ребенку ставить цели, тренироваться и развивать новые навыки. Вам будут предложены такие обучающие инструменты, как «Социальный шпион», «Следи за ЛОДС и сигналами», «Не показывай, что нервничаешь», «Гибкий я» и другие задания с информативными и интересными для детей иллюстрациями.

В части IV (главы 20–24) от домашних тренировок перейдем к организации игровых свиданий, которые будут использоваться не только для непосредственной отработки навыка, но и как инструмент непрерывного обучения за счет последующего дебрифинга и планирования стратегий на будущее. Среди инструментов для тренера вы найдете руководства по планированию игровых свиданий, по наблюдению за ними со стороны, по их последующему разбору, выявлению и устранению возможных проблем.

Все уроки и упражнения программы «Будь другом» содержат пошаговые инструкции для вас и вашего ребенка, соответствующие приоритетному навыку с учетом уровня его развития.

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, НАЧАЛИ!

Будучи в свое время социально изолированным ребенком, я по собственному опыту знаю, как это больно. А теперь и как мать понимаю, в какой сложной ситуации вы оказались, воспитывая ребенка с дефицитом социальных навыков. Я написала эту книгу для того, чтобы она стала вашим путеводителем к устойчивым положительным переменам и постоянным спутником на протяжении того времени, когда ребенок будет преодолевать соответствующие социальные испытания на разных этапах взросления. Тем, кто только знакомится с этой темой и методикой программы «Будь другом», я хочу дать надежду – обоснованный оптимизм. *Ситуация может измениться*, и она изменится, как только ваш ребенок усвоит необходимые для этого навыки.

Часть I

История вашего ребенка

Глава 1

История вашего ребенка

Каждый из нас прячет свои неудобные проблемы за правдоподобным логическим объяснением. Это свойственно человеку – но проблема так не исчезнет!

Сэм – смысленный парень. По словам одноклассников, он во многом умнее большинства восьмилетних детей. С этим никто не спорит. Только никто не хочет с ним играть, общаться и даже брать в команду для работы над групповым проектом. Сэм им попросту не нравится, и его зазнайство вовсе не улучшает ситуацию.

Рори – шут своего класса, только раздражения от него больше, чем веселья. Десятилетний парень без конца дурачится и не умеет вовремя остановиться. Он устраивает розыгрыши, смеется, даже когда никому вокруг не смешно, и постоянно возвращается к одной и той же теме.

Восьмилетняя Сара в любой ситуации претендует на роль командира. Она всегда настаивает на своем и оскорбляет тех, кто с ней не согласен. Если кого-то другого похвалили или поставили ему хорошую оценку, она переводит разговор на себя и начинает хвастаться наличием у нее какой-либо вещи, которой нет у других.

Пятиклассница Меган – невидимка. Она застенчива и неуклюжа в движениях и общении. Девочка использует любую возможность, чтобы отказаться от обеда в столовой, и остается в классе помочь учительнице. Если ей все-таки приходится идти в столовую, она старается занять место за столиком между двумя разными компаниями, где ее с меньшей вероятностью заметят и будут дразнить.

Дэнни пять лет, и он обожает динозавров. Большую часть времени мальчик играет один, а когда другой ребенок вторгается на его территорию, он сразу начинает рычать, как настоящий тираннозавр. Дети уже привыкли к этому и не трогают его.

Все эти дети совершенно не похожи друг на друга. Но их объединяет общая проблема: социальное поведение таких детей мешает их нормальному общению со сверстниками.

Им трудно с кем-нибудь подружиться и поддерживать эти отношения. Они не имеют понятия, как вписаться в коллектив. В школе они ни с кем не могут найти общий язык, им не с кем играть. Их не приглашают на совместные игры и на дни рождения, а если приглашают, то итог таких встреч часто печален. Они склонны к поведению, которое кажется окружающим странным, отталкивающим и раздражающим. Они либо слишком активны (шумят, много двигаются, настырны, вмешиваются и перебивают), либо слишком пассивны (пугливы, несмелы, нервны, неуклюжи), чтобы легко находить контакт со сверстниками. Намеренно ли их не берут в компанию или попросту не замечают, но эти дети всегда остаются в стороне.

Объединяет их еще и то, что у каждого есть своя история. Когда дети не могут расшифровать социальные сигналы и не понимают, почему с ними никто не играет и не дружит, они находят логическое объяснение своему поведению и своим отношениям со сверстниками. Людям свойственно искать оправдания. Это механизм самозащиты, позволяющий нам избегать того, что вызывает дискомфорт, будь то люди, ситуации, идеи или какие-то собственные

черты характера. Истории, придуманные социально изолированными детьми для самозащиты, часто звучат так:

- «Мне все равно, что в школе у меня нет друзей»;
- «Люди просто дураки»;
- «Мне и одному хорошо»;
- «Их интересуют только всякие глупости»;
- «Умным детям не нужны друзья»;
- «Многие дети злые»;
- «Мне необязательно общаться с другими, если не хочется»;
- «Только ты считаешь, что у меня какие-то проблемы!».

Противоречивое поведение таких детей часто ставит родителей в тупик: сначала ребенок жалуется, что у него нет друзей, а потом отвергает любые попытки других детей подружиться с ним. На приглашение поиграть он отвечает отказом. Или соглашается, а потом своим поведением все портит. Например, одного ребенка пригласили на день рождения в батутный центр, но, пока остальные гости бегали и прыгали, он сидел в стороне и играл в телефоне. Подобное поведение выглядит нелогичным для ребенка, который утверждает, что хотел бы иметь друзей – или должен был бы хотеть их иметь.

В то же время многие родители не связывают такое поведение с проблемами в общении, даже если оно раздражает или отталкивает других детей. В конце концов, шаблонного ребенка тоже никто не хочет вырастить. Он не должен быть полностью лишен индивидуальности и во что бы то ни стало следовать за толпой. Вы хотите уважать личность ребенка и побуждать его мыслить самостоятельно. Это тоже важно. Поэтому, возможно, наблюдая за таким поведением, вы убеждаете себя в том, что это всего лишь такая странноватая особенность его психики. На самом деле это одна из самых распространенных *родительских* историй о социальных проблемах ребенка. У него своя, а у них своя.

Мы с вами будем использовать простое и эффективное определение проблем в общении, чтобы выявлять проблемные модели социального поведения и помогать ребенку развивать нужные навыки, которые изменят поведение и позволят ему увереннее, комфортнее и успешнее общаться с людьми. Итак, проблемами в общении мы будем называть *все, что мешает ребенку взаимодействовать с группой сверстников, заводить и поддерживать дружеские отношения, находить общий язык с одноклассниками и адекватно ориентироваться в ситуациях межличностного взаимодействия*.

Какой бы неразрешимой ни казалась поведенческая проблема, исследования в области нейрофизиологии и поведения человека показывают, что ребенок способен освоить необходимые навыки, исправить поведенческие привычки и стать лучшей версией самого себя: сохранить свою необычность и уникальные особенности, но в то же время комфортно чувствовать себя в обществе и уметь налаживать контакт с окружающими. В следующих главах я покажу, как направлять ребенка по этому пути с помощью тренерских принципов и упражнений программы «Будь другом», но мы будем двигаться по порядку: сначала ребенок должен сделать первый шаг – потом вы.

Знаете ли вы, почему ваш ребенок испытывает трудности в общении? Какова истинная причина?

ОДИНОЧКА ИЛИ ОДИНОКИЙ?

НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ИСТОРИЙ, КОТОРЫЕ МЫ РАССКАЗЫВАЕМ СЕБЕ О САМИХ СЕБЕ

Причина социальной изолированности ребенка может быть вполне очевидной. Возможно, он просто отличается от других и его интересы не пересекаются с интересами сверстников. Или он настолько одержим компьютерными играми, что редко играет на улице и практически не встречается с другими детьми. Быть может, он из тех, кому сложно переключиться с одного вида деятельности на другой или справиться с разочарованием, не устраивая истерики. Или он из тех, кто своим поведением с ранних лет завоевывает определенную репутацию, выделяющую его на фоне остальных детей: «плакса», «задира», «хулиган», «одиночка», «чудик». Возможно, он испытывает неловкость в общении, нервничает в присутствии других детей или настолько увлечен объектом своего интереса, что все время кажется погруженным в собственный мир.

Но должны быть и другие причины, скажете вы: ведь порой кажется, что ребенок попросту не пытается общаться, а если пытается, то с неизменно печальным финалом.

Чтобы помочь ребенку освоить новые социальные навыки, нужно сначала выяснить, что мешает его успешному взаимодействию с окружающими. Чем он отличается от тех детей, которые легко и естественно усваивают нормы поведения и учатся правильно реагировать в различных ситуациях общения? Нейробиология, исследования в области человеческого поведения и мой личный опыт работы с детьми указывают на то, что со временем отношение ребенка к себе и окружающим превращается в его внутреннюю правду, которая искажает его представление о механизмах поведения в обществе и о том, как налаживать конструктивное взаимодействие с окружающими. Это внутреннее видение окружающего мира и себя в нем влияет на восприятие каждого контакта с социумом, каждой прогнозируемой или, может быть, избегаемой ребенком ситуации. По мере закрепления в сознании это внутреннее убеждение превращается в фильтр, через который мозг воспринимает происходящее, обрабатывает полученную информацию, интерпретирует опыт и извлекает из него уроки. Через призму негатива или защитной реакции мозг с высокой долей вероятности интерпретирует пережитый опыт негативно, что в свою очередь оказывает волновой эффект, усиливая отрицательные эмоции, приглушая положительные и еще больше снижая вероятность успешного развития социальных сценариев.

Негативный фильтр окрашивает не только восприятие текущей ситуации, но и ожидания по поводу будущих социальных контактов.

Если позволить ребенку думать: «Когда я злюсь, я говорю все что угодно, а остальные пусть подстраиваются», – то со временем он привыкнет считать нормой бесконтрольное выплескивание эмоций, невзирая на влияние такого поведения на других и его последствия. А ведь на месте этой мысли могла быть другая, более конструктивная: «Когда я злюсь, я умею следить за своими словами и действиями, а не просто взрываться».

Внутренние убеждения ребенка также формируют его понимание своей роли в обществе, часто мешая ему заводить друзей и распознавать ошибки в своем поведении. «Я никогда не подхожу первой. Это другие дети должны звать меня с собой», – услышала я от одной девятилетней девочки. Эта мысль мешает ей прийти к пониманию того, что порой она сама должна сделать первый шаг, что другие дети не позовут ее только потому, что она стоит и ждет приглашения. Ее убеждения по поводу устройства мира ошибочны, но, пока девочка этого не поймет, такие взгляды продолжат влиять на ее отношение к подобным ситуациям и своей роли

в них. И даже понимая умом, как устроен социум и что от нее требуется, девочка не сможет ничего изменить, пока не усвоит необходимые навыки для совершения правильных действий и не поверит в себя. Эта вера изменит ее внутреннюю правду, и вместо «я не могу» она научится говорить «я могу».

Бывает, что ребенок сам не замечает, как оправдывает свои проблемы в общении. В процессе занятий с вами как с тренером он научится наблюдать, анализировать, делать выводы из ситуации, использовать ее для разработки новой стратегии и новых сценариев поведения, которые в конечном итоге приведут к новым успехам в общении. Только с этими навыками у него получится добиться ощутимых перемен, и данный тренинг ему в этом поможет.

ПАТРИК: СВЕТ, МОТОР! ВНИМАНИЕ: СПОЙЛЕР!

Дважды в год – летом и зимой – родственники Патрика собирались большой семьей в арендованном загородном доме, чтобы весело провести выходные на природе, вместе посидеть за столом и устроить долгожданный киновечер, когда дети выбирали фильм и удобно устраивались в креслах-мешках перед экраном. Однажды работа занесла меня к жившему неподалеку клиенту как раз ко времени ужина и меня как близкого друга семьи пригласили на такой кинопросмотр.

Семеро девочек и мальчиков в возрасте от шести до десяти лет проглотили ужин за тридцать секунд и умчались вниз, в комнату отдыха, где их родители расставили кресла-мешки перед большим телевизором с плоским экраном. Пока готовился ужин, некоторые родители рассуждали о том, как тяжело даются такие ситуации семилетнему Патрику, особенно когда две двоюродные сестры мальчика, его ровесницы, вынуждают Патрика согласиться с их выбором фильма. Он начинал спорить, сопротивлялся, и дело неизбежно заканчивалось либо слезами, либо приступом ярости. Все остальные по привычке обзывали Патрика плаксой или обвиняли в том, что он портит всем веселье. Печальный опыт прошлых лет не позволял мальчику ждать ничего хорошего от этих семейных сборищ. С такими же ожиданиями на них приезжали и его двоюродные братья и сестры, и Патрик «не подводил».

После нескольких таких инцидентов родители мальчика, устав краснеть за сына и смотреть, как он портит всем настроение, начали принимать превентивные меры. В день кинопросмотра они заранее отводили его в сторонку и напоминали о том, чтобы вечером при выборе фильма он «вел себя хорошо». Патрик недовольно морщился, а ближе к вечеру родительские напоминания превращались в предупреждения. «Помни, – грозно говорили они, – ты не должен спорить». В прошлые годы предупреждения мало помогали, и теперь надежды на них было мало, но ничего лучшего родители не придумали. Патрик становился все более встревоженным. Меня одолевало любопытство: хотелось понять, что с ним происходит. Я успела заметить, что мальчик не может найти себе место в компании родственников, он никак не может им угодить, но явно хочет дружить с остальными детьми. Я попросила у родителей мальчика разрешения побеседовать с ним и попробовать разобраться в причинах его поведения во время выбора фильма.

Мы с ним немного поболтали, и, когда выяснилось, что он тоже хочет иного развития ситуации и готов для этого постараться, согласовали план. Мы договорились, что он пойдет играть с детьми и постарается со всеми ладить, но, если что-то пойдет не так, подойдет ко мне и мы вместе найдем решение.

Первая ссора вспыхнула, когда все дети – кроме Патрика – дружно выбрали определенный фильм. Он хотел смотреть другой, который и он сам, и остальные дети видели уже миллион раз. Мы с Патриком отошли в сторонку и устроились в пока еще пустой комнате отдыха. Здесь ему не грозили ничьи осуждающие взоры.

– Патрик, – произнесла я, – думаю, мы можем сделать так, чтобы вы не ссорились во время выбора фильма. Что скажешь?

Его лицо просветлело, но он тут же нахмурился, вспомнив о прежних неудачах.

– Не получится, – ответил он.

– Конечно получится! – возразила я. – Чем тебе так нравятся фильмы, которые ты уже много раз видел? – спросила я с искренним интересом.

Он на секунду задумался.

– Мне нравится знать, что будет дальше, – ответил он.

– А что с тобой происходит, когда ты этого не знаешь?

– Я беспокоюсь, – ответил он.

Выяснилось, что непредсказуемость будущего вызывала у Патрика дискомфорт. Даже мультфильм про семейку Флинтстоунов оказал бы на него такое воздействие, если бы он смотрел его впервые. Незнание тревожило Патрика. И от этого ему становилось физически некомфортно. Вдобавок ему приходилось иметь дело с негативной реакцией других детей. Патрик не мог справиться с собственными эмоциями, не говоря уже о чужих, и под этим давлением начинал спорить о вещах, которые для других детей не имели смысла.

Лицо мальчика засияло, когда я сказала, что ситуация не безнадежна. Мы нашли в интернете короткие видеоролики о том фильме, который выбрали остальные дети. Напряженность Патрика сразу заметно ослабла. Успокоившись, он перестал спорить и согласился с выбором остальных. Весь оставшийся вечер Патрик подходил ко мне, как только начинал испытывать какой-то внутренний дискомфорт, и мы вместе находили устраивающее всех решение. В тот раз он сумел насладиться совместным кинопросмотром и не испортить его окружающим.

Наконец-то Патрику удалось почувствовать себя своим в компании двоюродных братьев и сестер, а не вечно недовольным изгоем. Кроме того, у него появился способ справляться со стрессом и тревожностью в различных ситуациях общения. Сначала мы определили источник его стресса (страх неизвестности), а затем подумали, как ослабить его негативные переживания по поводу выбора того фильма (посмотреть трейлеры в интернете). Нам понадобилось всего несколько минут откровенного разговора, который побудил Патрика проанализировать свои эмоции и подумать над решением. Конечно, само по себе это одноразовое решение не могло устранить тех проблем, из-за которых мальчику было трудно находить общий язык с окружающими. Но для него и его родителей это был первый шаг к поиску новых подходов к устранению проблем в общении, чтобы мало-помалу он научился находить решение, добиваться хотя бы небольших успехов и на их основе развиваться дальше.

Окружающие воспринимали поведение Патрика как упрямство, ребячество, нежелание идти на компромисс. На самом деле он таким образом выплескивал нарастающее внутреннее беспокойство, с которым не мог справиться, и недовольство происходящим, а также демонстрировал дефицит социальных навыков, в частности умения договариваться с окружающими. Эти навыки приходится усваивать всем детям, но для некоторых процесс обучения оказывается особенно трудным. Простые на первый взгляд ситуации межличностного взаимодействия могут оказаться слишком сложными для ребенка, у которого в силу нейрофизиологических причин еще нет необходимых навыков, с помощью которых достигаются базовые цели социального поведения: умения справляться с сильными чувствами, видеть общую картину, осознавать свою роль, учитывать чувства и ожидания других детей, корректировать действия в соответствии со своими целями социального взаимодействия.

Запомните: мы не всегда знаем, что беспокоит ребенка, и не должны полагать иначе. Мы должны говорить с ним, спрашивать о его переживаниях, внимательно слушать, не торопясь с выводами или подсказками. Наша основная задача – понять ребенка, а затем вместе с ним разобраться, чего он хочет и как мы можем помочь ему изменить свое поведение.

НЕ МОЖЕТ ИЛИ НЕ ХОЧЕТ?

ОБВИНЕНИЯ, УПРЕКИ И ПРОЧИЕ НЕКОНСТРУКТИВНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРИЕМЫ

У родителя или учителя тоже может быть своя история о «трудном» ребенке. Возможно, вы сами характеризовали его поведение каким-нибудь ярлыком или слышали, как это делают другие. «Он никого не слушает». «Она упрямая и своенравная». «Он лентяй». «Он эгоист». «Она попросту интроверт – не каждый из нас нуждается в общении». Нам тоже нужно какое-то объяснение, и мы находим самое, на наш взгляд, логичное.

Конечно, временами ребенок действительно может быть упрямым или эгоистичным, но новейшие исследования в области нейрофизиологии и человеческого поведения предполагают, что подобное поведение часто вызвано дефицитом навыков, особенно связанных с управляющими функциями головного мозга. Это не лень и не вредность. Не слабохарактерность. Управляющие функции – это обеспечиваемый структурами головного мозга комплекс навыков, таких как рабочая память, самоорганизация, планирование, саморегуляция, управление эмоциями, умение адаптировать свое поведение в соответствии с реакцией окружающих ради достижения цели общения. Чуть позже мы вернемся к нейрофизиологии, а пока отметим, что при недостаточном развитии данных навыков – независимо от причин – бессмысленно просить человека больше стараться и выполнять все указания. Более того, упреки и критика лишь усугубляют проблему.

Если вас беспокоит или огорчает поведение ребенка, вы можете бесконечно искать ответ на вопрос, делает он это специально (из вредности) или действительно не умеет иначе и нуждается в помощи. Не может или не хочет? Сам по себе данный вопрос достаточно разумен, но опасен тем, что отвлекает вас от получения помощи, если она действительно необходима. Пытаясь поставить ребенку диагноз – не может или не хочет? – и для этого детально анализируя каждую неудачу во время совместных игр, каждое замечание учителя, вы лишь глубже увязаете в этой дискуссии с самими собой. Вы не двигаетесь вперед. И ваш ребенок тоже.

Чтобы идти вперед, нужно, прежде всего, признать, что поведенческая модель вашего ребенка убедительно указывает на элемент «не может», т. е. дело не просто в лени, сознательном непослушании, невоспитанности. Это не значит, что ему нужно прощать все грехи. Но вы будете помнить, что, какими бы ни были его достоинства, он попросту не умеет считывать обыкновенные социальные сигналы и адекватно на них реагировать. Кроме того, вы должны усвоить, что проблема сама по себе не исчезнет и ребенку понадобится помощь. Это станет первым шагом к пониманию его трудностей и формированию практических навыков, которые ему понадобятся, чтобы подстраиваться под ситуацию, участвовать в общении, учиться и комфортно чувствовать себя в обществе.

Если ребенок никогда не учился плавать, мы не будем заставлять его переплывать озеро. Если он не владеет базовыми навыками ведения мяча, передачи паса или забивания гола, мы не станем выпускать его на футбольное поле во время матча. Точно так же и ребенка с дефицитом социальных навыков нужно обучать, чтобы у него в мозге сформировались нейронные связи, которые позволят ему ладить с другими детьми.

Приводя ко мне проблемных подростков, многие родители сожалеют о том, что слишком долго выбирали между «не может» и «не хочет». Боясь уступить ребенку, которого они считали своенравным, родители прибегали к еще более жестким упрекам, угрозам и наказаниям. А ведь дети с раннего возраста должны были получать целенаправленную помощь в

развитии соответствующих функций головного мозга, необходимых для формирования социальных навыков. Всеми виной – неспособность родителей сделать выбор между «не может» и «не хочет». И вот прошли годы, ребенок повзрослел, проблемы с социализацией никуда не исчезли, а ставки возросли. Может ли этот тренинг помочь детям постарше или существует некий возраст, когда корректировать дефицит управляющих функций головного мозга, регулирующих социальное поведение, становится слишком поздно? Осваивать эти навыки никогда не поздно. Я адаптирую программу – подбираю реплики, примеры и сценарии – для взрослых пациентов любого возраста. Бывает, что взрослый человек, личная жизнь или карьера которого не складываются из-за неумения ладить с людьми, имеет гораздо более высокую мотивацию, чем ребенок. Но это не значит, что мы должны ждать!

НЕВИДИМАЯ ИСТОРИЯ:

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОБУСЛОВЛИВАЕТСЯ УПРАВЛЯЮЩИМИ ФУНКЦИЯМИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

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.