

Росс В. Грин

# ВЗРЫВ- НОЙ ребё- НОК

НОВЫЙ ПОДХОД  
К ПОНИМАНИЮ  
И ВОСПИТАНИЮ  
ЛЕГКО РАЗДРА-  
ЖИМЫХ,  
ХРОНИЧЕСКИ  
НЕСГОВОРЧИ-  
ВЫХ ДЕТЕЙ



2x2=4	3x2=6	4x2=8	5x2=10
2x3=6	3x3=9	4x3=12	5x3=15
2x4=8	3x4=12	4x4=16	5x4=20
2x5=10	3x5=15	4x5=20	5x5=25
2x6=12	3x6=18	4x6=24	5x6=30
2x7=14	3x7=21	4x7=28	5x7=35
	3x8=24	4x8=32	5x8=40

Росс Грин

**Взрывной ребенок. Новый  
подход к пониманию и  
воспитанию легко раздражимых,  
хронически несговорчивых детей**

«Интермедиатор»

2005

УДК 159.922.7:376.1-056.88  
ББК 74.3+88.8

**Грин Р. В.**

Взрывной ребенок. Новый подход к пониманию и воспитанию  
легко раздражимых, хронически несговорчивых детей /  
Р. В. Грин — «Интермедиатор», 2005

ISBN 978-5-4212-0286-8

В книге профессора Росса В. Грина, специалиста по клинической психологии и психиатрии медицинской школы Гарварда, описывается новый подход к детям, за которыми закрепился эпитет «взрывные». Эти дети демонстрируют непереносимое для окружающих поведение: внезапно впадают в «неадекватное» состояние, зачастую проявляют физическую и словесную агрессию, устраивают длительные скандалы. Метод доктора Грина был разработан, чтобы помочь взрывным детям научиться регулировать свое поведение, справляться со вспышками гнева и раздражения, мирно разрешать споры и разногласия. Книга адресована родителям, психологам, воспитателям и учителям.

УДК 159.922.7:376.1-056.88  
ББК 74.3+88.8

ISBN 978-5-4212-0286-8

© Грин Р. В., 2005  
© Интермедиатор, 2005

## Содержание

От автора	6
Предисловие	7
1. Случай с блинчиками	8
2. Дети ведут себя хорошо, если могут	12
3. Стабилизаторы и дестабилизаторы	17
Навыки сознательного самоуправления	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Росс В. Грин**  
**Взрывной ребенок. Новый**  
**подход к воспитанию и**  
**пониманию легко раздражимых,**  
**хронически несговорчивых детей**

*Посвящается Ирвингу А. Грину*

*Всякий может рассердиться – это просто...  
но рассердиться на того, на кого следует, в должной степени,  
в должное время, по должной причине и должным образом – это  
не просто.*

**Аристотель**

*Если я – не для себя самого, кто же для меня?  
Если я – только для себя самого, кто же я?  
Если не сейчас, то когда?*

**Гиллель**

*Иллюзии – это истины, которыми мы живем, пока не поумнеем.*

**Нэнси Гиббс**

## От автора

Я хочу выразить признательность высоко ценимому мною коллеге и другу – доктору Стюарту Эблону, чья проникательность и энергия весьма способствовали развитию метода совместного решения проблем. Я также, как всегда, в долгу перед моим агентом и другом Венди Липкинд.

На мои размышления о том, как помочь взрывным детям и их родителям, повлияло общение со многими родителями, учителями и наставниками взрывных детей. Мне невероятно повезло: моим наставником в клинической психологии во время обучения в университете Вирджинии был доктор Томас Оллендик. В период стажировки на меня оказали большое влияние два моих руководителя-психолога: доктор Джордж Клум из университета Вирджинии и Мери Энн Маккейб из Национального детского центра в Вашингтоне. Но, возможно, я никогда бы не занялся клинической психологией, если бы в период обучения в университете Флориды мои пути не пересеклись с доктором Элизабет Альтмайер.

И все-таки наиболее значимыми людьми, повлиявшими на эволюцию идей, изложенных в этой книге, людьми, которым я более всего обязан, являются все те дети, с которыми мне довелось работать, и родители, которые доверяли мне заботу о них.

Я также хотел бы выразить признательность несчетному числу поклонников метода совместного решения проблем, разбросанных по всему миру, которые приняли его и, вопреки бытующим предрассудкам, со всей энергией и упорством настаивали на применении этого метода в школах, клиниках и местах временной изоляции детей и подростков. Этот мир полон удивительных людей, которые неравнодушны к судьбам детей. Я счастлив, что судьба столкнула меня со многими такими людьми.

Это книга о детях и семьях, и было бы упущением не выразить здесь признательность моей собственной семье: моей жене Мелиссе, моим детям – Талии и Джейкобу, которые помогают мне сохранять хорошее расположение духа, учиться и убеждаться в том, что я реализую на практике те принципы, которые исповедую. Едва не забыл еще одного члена семьи: это Сэнди – большая черная собака.

На свете много взрывных девочек, но ради простоты изложения феномен, описываемый в этой книге, именуется общим термином мужского рода – «взрывной ребенок». Имена всех действующих лиц в этой книге вымышленные. Все совпадения, как принято говорить, случайны.

## Предисловие

Перед вами третье издание книги<sup>1</sup> «Взрывной ребенок». В новое издание внесены изменения и дополнения, облегчающие читателям понимание излагаемой концепции. С тех пор, как эта книга впервые была издана в 1998 году, произошло много событий. Описанный в книге подход получил название «Совместное решение проблем» (СРП)<sup>2</sup>. Для того, чтобы как можно больше родителей, учителей и всех остальных людей, имеющих дело со взрывными детьми, познакомились с методом СРП, была создана некоммерческая организация – Институт совместного решения проблем.

Третье пересмотренное издание так же, как и два предыдущих, посвящено взрывным детям, т.е. детям, которые часто демонстрируют неприемлемое поведение – устраивают длительные скандалы, не слушаются, впадают в физическую или вербальную (словесную) агрессию. Это делает их жизнь, жизнь родителей, учителей, братьев и сестер, и всех, кто общается со взрывными детьми, невыносимой. Определяют таких детей по-разному: сложные, ведущие себя вызывающе, упрямые, манипулирующие<sup>3</sup>, эгоистичные, делающие назло, своенравные, неуступчивые, немотивированные<sup>4</sup>. Таким детям могут ставить различные психиатрические диагнозы, иногда по несколько сразу, например: оппозиционно-вызывающее расстройство поведения, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, перемежающееся взрывное расстройство, синдром Туретта, депрессия, биполярное расстройство, неспособность к невербальному обучению (правополушарное нарушение развития), синдром Аспергера, обсессивно-компульсивный синдром<sup>5</sup>. Но беда в том, что никто не понимает причин специфического поведения таких детей.

Как в науке, так и в быту достаточно долго господствовала точка зрения, что подобное поведение является следствием неправильного воспитания. Однако исследования последних десятилетий позволяют предположить, что проблема гораздо сложнее, чем представлялось изначально, и может возникать под влиянием различных факторов. За последние 20 лет мы узнали гораздо больше о психологии ребенка, и настало, наконец, время для практического применения этих знаний. Кстати, тот, кто думает, что название этой книги апеллирует только к «взрывным детям», ошибается: разговор пойдет и о тех детях, которые постоянно плачут или, наоборот, замыкаются в себе.

Цель этого издания (как и двух предшествующих) – раскрытие причин поведения взрывных детей. Лишь вооружившись знанием причин, мы сможем найти практический универсальный метод, который поможет уменьшить драматизм взаимоотношений между взрывным ребенком и взрослыми в школе и дома.

Дети не слишком изменились с той поры, когда я начал работать с первым взрывным пациентом, однако изменился мой собственный подход к ним, моя точка зрения на те способы, которыми можно помочь такому ребенку, его родителям и учителям. И предложенный новый подход работает гораздо лучше, чем традиционные.

Единственное условие, необходимое для его реализации, – способность ясно и непредвзято мыслить.

---

<sup>1</sup> В США. (Прим. перев.)

<sup>2</sup> В оригинале – Collaborative problem Solving, CPS. (Прим. перев.)

<sup>3</sup> Т.е. добивающиеся своих целей, манипулируя другими людьми. (Прим. перев.)

<sup>4</sup> Т.е. таких, которых ни поощрение, ни наказание не побуждают поступать должным образом. (Прим. перев.)

<sup>5</sup> Речь идет об американской медицине. В России ставятся следующие диагнозы: СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью; синдром Туретта, синдром Аспергера; психопатия возбудимого типа; депрессия; ММД – минимальная мозговая дисфункция. Пояснения к упоминаемым здесь и далее медицинским диагнозам даются в конце книги. (Прим. перев.)

## 1. Случай с блинчиками

Дженнифер 11 лет. Утром она просыпается, убирает кровать, оглядывает свою комнату, проверяя все ли в порядке, и выходит на кухню, чтобы приготовить себе завтрак. В морозилке она находит пакетик с шестью замороженными блинчиками. «Сегодня я съем три блинчика, а еще три оставлю на завтра», – решает Дженнифер, разогревает три блинчика и садится за стол.

Вскоре на кухню приходят ее мама и пятилетний брат Адам. Мать спрашивает мальчика, что он хотел бы на завтрак. Адам отвечает: «Блинчики», и мама открывает морозилку, чтобы достать пакетик. Дженнифер, которая внимательно слушала их разговор, взрывается.

– Не давай ему блинчики! – орет Дженнифер с покрасневшим от злости лицом.

– Почему? – спрашивает мать, невольно повышая голос и раздражаясь. Она не в силах понять поведение Дженнифер.

– Я собираюсь съесть эти блинчики завтра! – визжит Дженнифер, вскакивая со стула.

– А я не собираюсь отбирать их у твоего брата! – кричит мать в ответ.

– Нет, он их не получит! – продолжает вопить Дженнифер, встав лицом к лицу с матерью.

Помня, что в такие моменты Дженнифер способна как на площадную брань, так и на физическую агрессию, мать в отчаянии спрашивает Адама, не согласится ли он на что-нибудь другое, кроме блинчиков.

– Но я хочу блинчики, – хнычет Адам, прячась у мамы за спиной.

До крайности раздраженная и возбужденная Дженнифер отталкивает мать, хватая пакет с блинчиками, с размаху захлопывает дверцу морозилки, со злостью отшвыривает стул и, захватив тарелку с разогретыми блинчиками, убегает в свою комнату. Брат и мать девочки плачут.

Члены семьи Дженнифер пережили тысячи подобных ситуаций. Часто подобные взрывы бывают более продолжительными и интенсивными и содержат больше физической или словесной агрессии (когда Дженнифер было восемь лет, она выбила ногами лобовое стекло семейного автомобиля). Врачи ставили Дженнифер самые разнообразные диагнозы, в том числе оппозиционно-вызывающее расстройство поведения, биполярное расстройство и перемежающееся взрывное расстройство. Но ни один из этих ярлыков не дает родителям девочки исчерпывающего объяснения постоянных скандалов и напряжения, которые вызывает поведение Дженнифер.

Ее мать, брат и сестра живут в постоянном страхе. Крайняя вспыльчивость Дженнифер и отсутствие адаптивности<sup>6</sup> в ее характере заставляют родителей девочки жить в постоянном напряжении и требуют от них огромных усилий. Из-за этого они не в состоянии уделять достаточно внимания брату и сестре Дженнифер. Родители часто спорят о том, как справляться с поведением дочери, и оба признают, что жизнь с Дженнифер – серьезное испытание для их брака. Несмотря на то, что интеллектуальное развитие Дженнифер выше среднего, у нее нет близких друзей. Детей отпугивает нетерпимость девочки и ее нежелание идти на уступки.

Родители Дженнифер обращались к несчетному числу специалистов. Обычно им советовали установить более строгие рамки и более настойчиво исправлять поведение дочери, а также рекомендовали различные методы поощрения и наказания, в основном с использованием системы поощрительных баллов и отправки в угол. Когда стало ясно, что эти методы не помогают, было испробовано медикаментозное лечение – бесчисленные комбинации различ-

---

<sup>6</sup> Здесь и далее понятие «адаптивность» употребляется в расширенном значении: оно подразумевает не только простейшую способность приспосабливаться к окружающей обстановке, но и своего рода ментальную гибкость – способность человека к компромиссам, навыки выхода из конфликтных ситуаций, умение обходить острые углы во взаимоотношениях с окружающими людьми. (Прим. ред.)

ных лекарственных препаратов, которые также не дали заметных результатов. После восьми лет выслушивания советов, введения жестких рамок, применения лекарств и мотивирующих программ поведение Дженнифер практически не изменилось по сравнению с тем, что наблюдалось еще в ее дошкольном возрасте, когда родители впервые заметили, что с их дочкой что-то не так.

– Большинство людей и не подозревают, насколько это унижительно – бояться собственной дочери, – призналась однажды мать Дженнифер. – Родители, которым не довелось столкнуться с подобным в собственной семье, не имеют ни малейшего представления, каково это. Поверьте, я мечтала совсем не об этом, когда собиралась заводить детей. Наша жизнь превратилась в сплошной кошмар.

– Вы не представляете, какой стыд охватывает меня, когда что-нибудь подобное происходит с Дженнифер на глазах у незнакомых людей, – продолжает мать. – Каждый раз мне хочется объяснить, что у меня есть еще двое детей, которые никогда не позволяют себе ничего подобного, и что на самом деле я – хорошая мать!

– Я знаю, что окружающие думают: «Что за неумелые родители... эту девочку надо держать в ежовых рукавицах». Поверьте, мы испробовали все возможные средства. Но никто так и не смог объяснить нам, как ей помочь... никто так и не смог объяснить, что же с ней не так!

– Я ненавижу то, во что я превратилась. Я всегда считала себя мягким, терпеливым, добрым человеком и даже не подозревала в себе способности к таким поступкам, на которые толкает меня общение с Дженнифер. Я эмоционально выдохлась. Я больше не могу так жить.

– Я знаю довольно много родителей, у которых трудные дети... ну, знаете, какими бывают гиперактивные дети или дети, которым трудно сосредоточиться. Я бы отдала свою левую руку за ребенка, у которого всего лишь гиперактивность или проблемы с концентрацией внимания! Дженнифер принадлежит к совершенно другому типу, и потому я чувствую себя очень одинокой.

На самом деле мама Дженнифер не одинока: таких Дженнифер много. Их родители часто обнаруживают, что воспитательные методики, эффективные в отношении других детей, – объяснения, аргументы, моральная поддержка, забота, переключение внимания, игнорирование, поощрение и наказание – не дают ощутимых результатов с их детьми. Даже лекарства, которые обычно прописывают таким детям, не ведут к заметным улучшениям.

Если вы открыли эту книгу потому, что в вашей семье есть своя Дженнифер, то, значит, и вам знакомы отчаяние, боль, смущение, гнев, горечь, чувство вины, усталость и ощущение безнадежности, которые испытывают родители Дженнифер.

Помимо упоминавшихся выше, существует еще целый ряд диагнозов, которые обычно ставят таким детям. К ним относятся, в частности, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), депрессия, синдром Туретта, тревожные расстройства (в том числе обсессивно-компульсивный синдром), расстройства речи, нарушение сенсорного синтеза, неспособность к невербальному обучению, реактивное расстройство привязанности и синдром Аспергера. Об этих детях также часто говорят, что у них просто тяжелый характер. Независимо от того, каким ярлыком обозначается это явление, детей, подобных Дженнифер, объединяет ряд отличительных свойств, к которым в первую очередь относятся крайняя неадаптивность и практически полное отсутствие самоконтроля в ситуации эмоционального стресса<sup>7</sup>. Эти свойства значительно осложняют жизнь как самим детям, так и окружающим, вынужденным с ними общаться. Таким детям невероятно трудно здраво мыслить в ситуации эмоционального стресса. Даже простые изменения обстановки и просьбы окружающих способны вызывать у них острую напряженную реакцию, физическую и словесную агрессию. Для простоты повествования далее я буду называть таких детей «взрывными», хотя описываемая в этой книге мето-

---

<sup>7</sup> В оригинале употреблен термин «фрустрация». (Прим. перев.)

дика применима и в отношении детей, замыкающихся в себе и избегающих общения с окружающими из-за проблем с гибкостью и эмоциональным самоконтролем.

Чем же взрывные дети отличаются от своих сверстников? Давайте рассмотрим обычную бытовую ситуацию. Представьте себе, что ребенок номер 1, Хуберт, смотрит телевизор, а мать просит его накрыть на стол. Хуберт сравнительно легко переключается с собственных планов (смотреть телевизор) на требования матери (накрыть на стол). Поэтому в ответ на: «Хуберт, выключи, пожалуйста, телевизор и накрой стол к ужину», он, скорее всего, ответит: «Ладно, мама, иду» – и вскоре после этого действительно накроет на стол.

Ребенок номер 2, Джермейн, – более сложный случай. Ему не так просто переключиться с выполнения своих планов на выполнение требований матери, но все-таки он способен справиться с раздражением и перейти от одних действий к другим (частенько после угрозы со стороны родителей). Таким образом, в ответ на просьбу: «Джермейн, выключи, пожалуйста, телевизор и накрой стол к ужину», сначала он может выкрикнуть: «Отстань, не хочу!» или начать ныть «Ты всегда заставляешь меня помогать именно тогда, когда идет моя любимая передача». Но после дополнительных усилий со стороны матери («Джермейн, если ты немедленно не выключишь телевизор и не накроешь на стол, ты отправишься в угол») такие дети тоже способны переключиться.

И наконец, давайте рассмотрим ситуацию с участием Дженнифер, ребенка номер 3. У взрывного ребенка переключение между разными видами деятельности, переход от выполнения своих планов к выполнению просьбы матери часто вызывает быстро нарастающее, интенсивное и непреодолимое раздражение. Подобные дети не в состоянии переключаться, и в ответ на: «Дженнифер, выключи, пожалуйста, телевизор и накрой на стол к ужину» нередко моментально взрываются (даже несмотря на угрозу со стороны родителей), и невозможно предугадать, что они скажут или сделают.

Но взрывные дети тоже бывают очень и очень разными. Некоторые выходят из себя десятки раз в день, а другие – лишь несколько раз в неделю. Иногда это происходит только дома или только в школе, а иногда и дома, и в школе. Некоторые повышают голос, начинают кричать, но не прибегают к ругательствам, словесной или физической агрессии. Один такой мальчик, Ричард, веселый и приветливый подросток 14 лет с диагнозом СДВГ, расплакался во время нашей первой встречи, когда я задал ему вопрос, не хочет ли он научиться справляться со своим раздражением, чтобы улучшить взаимоотношения в семье. Другие взрывные дети кричат и ругаются, однако не прибегают к физической агрессии. Например, Джек, располагающий к себе, развитый, но подверженный припадкам плохого настроения мальчик 10 лет с диагнозом СДВГ и синдромом Туретта, регулярно демонстрировал отсутствие навыков адаптивности и впадал в истерику по самым незначительным поводам, причем его ругань и крики в припадках раздражения провоцировали аналогичные реакции у его родителей. Но бывают и дети, демонстрирующие весь комплекс негативных реакций. Например, Марвин, смущенный, активный, импульсивный и раздражительный мальчик 8 лет с синдромом Туретта, депрессией и СДВГ, невероятно интенсивно реагирующий на непредвиденные изменения обстановки (иногда его реакция выливалась в физическую агрессию). Как-то раз отец Марвина случайно выключил свет в комнате, где Марвин играл в видеоигру, что привело к часовому скандалу поистине эпического масштаба.

По мере чтения этой книги вы поймете, что в характере таких детей есть и прекрасные качества, и дети эти обладают огромным потенциалом. В большинстве случаев их общее интеллектуальное развитие находится на уровне нормы. Но отсутствие адаптивности и навыков эмоционального самоконтроля затмевает их положительные качества и причиняет невыносимую боль как самим детям, так и их близким. Я не знаю ни одной другой категории детей, истинные причины поступков которых истолковывались бы до такой степени превратно. Обычно роди-

тели этих детей – заботливые, доброжелательные люди, испытывающие глубокое чувство вины из-за того, что они не в состоянии помочь своим детям.

– Знаете, – говорит мама Дженнифер, – каждый раз, когда во мне возрождается надежда... каждый раз, когда общение с Дженнифер вызывает положительные эмоции... я смотрю в будущее с оптимизмом и во мне просыпается любовь к ней... и тут же все опять рушится из-за очередного скандала. Мне стыдно в этом признаться, но большую часть времени мне трудно относиться к ней с любовью и нежностью, и мне совсем не нравится то, во что она превращает нашу семью. Мы живем в ситуации постоянного кризиса.

Дети, подобные Дженнифер, несомненно отличаются от всех остальных. Признание этого факта – тяжелое и болезненное испытание для родителей и всех тех, на чьи плечи ложится забота о подобных детях. Но это вовсе не означает крушения всех надежд. Просто родителям, учителям, родственникам и специалистам, работающим с такими детьми, необходимо осознать и другой факт: взрывные дети часто требуют особого подхода в области дисциплины и ограничений, и этот подход отличается от общепринятого.

Для правильного взаимодействия со взрывными детьми прежде всего необходимо четкое представление о причинах подобного поведения. Эффективные стратегии коррекции естественным образом вытекают из понимания причин своеобразного поведения ребенка. В некоторых случаях понимание мотивов такого поведения само по себе ведет к улучшению отношений между детьми и взрослыми, даже без применения специальных стратегий. Первые главы этой книги помогут читателю разобраться в том, почему взрывным детям так трудно приспособиваться к изменениям обстановки и требованиям окружающих, почему они столь раздражительны и склонны к непредсказуемым истерикам. Попутно мы выясним, почему популярные методы, которые используются для общения с трудными детьми, нередко не оправдывают ожиданий. В последующих главах вы прочтете об альтернативных стратегиях, на протяжении многих лет успешно применяемых мною в работе с детьми, их родными и учителями.

Если вы – родители взрывного ребенка, эта книга поможет вам восстановить душевный покой и оптимистичное отношение к жизни, поверить в то, что вы в состоянии помочь своему ребенку. Родственникам, друзьям, учителям и специалистам, проводящим лечение и коррекцию, она позволит лучше понять происходящее. Панацеи не существует. Но всегда есть основания для надежды и оптимизма.

## 2. Дети ведут себя хорошо, если могут

Для родителей нет ничего удивительнее и занятнее, чем наблюдать, как их ребенок осваивает новые навыки и с каждым месяцем и годом самостоятельно справляется со все более сложными проблемами. Сначала он начинает ползать, потом ходить, а затем и бегать. Лепет постепенно превращается в речь, понятную окружающим. Улыбка перерастает в более тонкие формы человеческого общения. Ребенок запоминает буквы, начинает читать отдельные слова, предложения, абзацы, книги.

Не менее удивительна неравномерность, с которой развиваются различные навыки у разных детей. Некоторым легко дается чтение, но возникают проблемы с математикой. Есть дети, преуспевающие во всех видах спорта, а другим любые спортивные достижения даются с заметным усилием. В некоторых случаях отставание объясняется отсутствием практики (например, Стив не может правильно ударить по мячу из-за того, что никто ни разу не показал ему, как это делается). Но нередко сложности в освоении определенного навыка возникают, несмотря на желание самого ребенка добиться положительного результата, даже после соответствующих объяснений и тренировок. Дело не в том, что дети не хотят овладеть конкретным навыком, они просто не овладевают им с ожидаемой скоростью. Если навыки ребенка в какой-то области сильно отстают от ожидаемого уровня развития, мы стараемся ему помочь. Тренер по бейсболу может показать Стиву, как попадать битой по мячу, а учитель Кена может позаниматься с ним чтением дополнительно после уроков.

Одни дети поздно начинают читать, другие никогда не добиваются выдающихся спортивных результатов. А есть дети, которые отстают в сфере *адаптивности* и *самоконтроля*. Именно про них написана эта книга. Овладение этими навыками крайне важно для общего развития ребенка, поскольку гармоничное существование немислимо без способности разрешать возникающие проблемы и улаживать разногласия с окружающими, а также контролировать себя в ситуации эмоционального стресса. На самом деле трудно представить себе ситуацию, которая не требовала бы от ребенка гибкости, адаптивности и самоконтроля. Когда дети спорят, во что им играть, взрослые надеются, что оба ребенка обладают навыками решения проблем, которые помогут им прийти к взаимовыгодному, устраивающему их обоих решению. Если из-за плохой погоды родители вынуждены отменить долгожданную поездку в Луна-парк, они надеются, что их ребенок сумеет пережить разочарование без истерики, согласиться с изменением планов и обсудить альтернативный вариант времяпрепровождения. Если ребенок поглощен видеоигрой, а настало время накрывать на стол, родители надеются, что ребенок будет в состоянии прервать игру, справиться с естественным чувством раздражения и осознать, что он сможет вернуться к игре позже. А если ребенок решил съесть три блинчика сегодня и еще три завтра, а его младший брат тоже захотел блинчики на завтрак, мы надеемся, что этот ребенок способен отойти от черно-белой оценки ситуации («это те три блинчика, которые я собиралась съесть завтра, и я их никому не отдам») и распознать в ней промежуточные оттенки («мне не нужны именно эти блинчики... я могу попросить маму купить еще... а может быть завтра я и не захочу блинчики, а захочу что-нибудь другое»).

Нередко свойственные ребенку неадаптивность и раздражительность заметны буквально с момента рождения. Младенцы с тяжелым нравом чаще страдают от колик, у них не устанавливается регулярный режим кормлений и сна, они с трудом успокаиваются, слишком остро реагируют на шум, свет и дискомфорт (голод, холод, мокрую пеленку и т.д.) и плохо переносят любые изменения. У других детей проблемы с адаптивностью и самоконтролем могут возникать позднее, когда окружающий мир начинает требовать от них умения пользоваться разговорной речью, самоорганизации, сдерживания своих порывов, эмоционального самоконтроля и навыков социализации.

Важно понять, что подобные дети не *выбирают сознательно* вспыльчивость как манеру поведения, точно так же, как дети не выбирают сознательно сниженную способность к чтению: такие дети просто отстают от нормы в развитии навыков адаптивности и самоконтроля. Следовательно, традиционные объяснения вспыльчивости и непослушания детей, вроде таких: «он делает это, чтобы обратить на себя внимание», «он просто хочет добиться своего» или «когда ему надо, он может вести себя прекрасно», не имеют ничего общего с действительностью. Есть огромная разница между взглядом на вспыльчивое поведение как на результат отставания в развитии и обвинением ребенка в намеренном, сознательном и целенаправленном плохом поведении. А объяснение причин поведения ребенка, в свою очередь, неразрывно связано с методами, которыми вы пытаетесь изменить это поведение. Другими словами, *ваша стратегия воспитания определяется избранным вами объяснением*.

Это крайне важная тема, нуждающаяся в обсуждении. Если вы считаете поведение ребенка намеренным, сознательным и целенаправленным, то такие ярлыки, как «упрямец», «спорщик», «маленький диктатор», «вымогатель», «жаждущий внимания», «вздорный», «любитель покомандовать», «скандалист», «сорвавшийся с цепи» и т.п. будут казаться вам вполне резонными, а применение популярных стратегий, принуждающих к послушанию и втолковывающих ребенку, «кто в доме главный», станет приемлемым способом решения проблемы. Вы объясняете поведение своего ребенка именно так? Вы не одиноки в этом. И вы не единственный, кто обнаруживает, что подобное объяснение и соответствующая ему стратегия воспитания не дают желанного результата.

Я призываю родителей отказаться от таких взглядов и подумать над альтернативным объяснением: ваш ребенок уже осознает, что нужно вести себя хорошо, а его склонность к постоянным скандалам и истерикам отражает своеобразную задержку в развитии – одну из многих, возможных в процессе обучения и освоения мира, – задержку в развитии навыков адаптивности и самоконтроля. С этой точки зрения принуждение к послушанию, дополнительная мотивация хорошего поведения и объяснение ребенку, «кто в доме главный», бессмысленны и могут привести к отрицательному результату, поскольку он и без того уже мотивирован, осознает роль хорошего поведения и понимает, кто в доме главный.

Можно ли понять истинные причины подобного поведения? Найдем ли мы правильные слова для описания затруднений, испытываемых такими детьми? Существуют ли альтернативные стратегии воспитания, которые отвечают нуждам взрывных детей и их родителей лучше, чем традиционные?

Да, да и еще раз да.

Давайте начнем с причин подобного поведения. Основную идею этой книги можно выразить так:

дети ведут себя хорошо, если могут.

Другими словами, если бы ваш ребенок мог вести себя хорошо, он вел бы себя хорошо. Если бы он мог воспринимать налагаемые взрослыми ограничения и требования окружающих спокойно, он бы так и делал. Вы уже знаете, почему он этого не может: из-за задержки развития в области адаптивности и самоконтроля. Почему у него возникла подобная задержка развития? Скорее всего у ребенка отсутствует ряд определенных навыков, обсуждению которых посвящена следующая глава. Как помочь такому ребенку? Именно этому посвящена вся оставшаяся часть книги.

Проблема в том, что в отношениях со взрывными детьми взрослые нередко придерживаются совсем иной философии: *дети ведут себя хорошо, если хотят*. Сторонники такого взгляда убеждены, что дети вполне способны вести себя более приемлемым образом, но просто не хотят этого. Почему же они этого не хотят? Привычное объяснение, распространенное даже среди действующих из лучших побуждений специалистов-психологов, состоит в том, что *роди-*

*тели подобных детей – плохие воспитатели.* Но эта точка зрения совершенно не объясняет, почему же братья и сестры взрывных детей прекрасно умеют себя вести. Зато, как и следовало ожидать, подобные объяснения и философия ведут к такой стратегии воспитания, которая мотивирует детей вести себя хорошо, и помогает родителям стать более эффективными воспитателями (как правило, с помощью распространенных методов поощрения и наказания). Почему подобные методы нередко оказываются безуспешными, обсуждается в пятой главе.

Давайте перейдем к общему описанию проблемы. Правило номер один: не следует слишком верить в то, что поставленный психиатрический диагноз поможет вам понять вашего взрывного ребенка. Диагноз не поможет понять, какие нарушенные интеллектуальные навыки лежат в основе его постоянных скандалов и истерик. Термины «СДВГ», «биполярное расстройство» или «обсессивно-компульсивный синдром» не дают нам никакой информации о тех интеллектуальных навыках, которые отсутствуют у ребенка, и которые мы, взрослые, должны помочь ему обрести.

Нижеследующее описание куда полезнее, чем любой диагноз, ибо оно помогает понять, что происходит с ребенком (а иногда и со взрослым человеком), когда он взрывается:

взрыв (вспышка раздражения), как и любые другие формы неадаптивного поведения, возникает, когда предъявляемые к человеку требования превышают его способность адекватно на них отвечать.

Вы не найдете этого описания в пособиях по диагностике (что, признаться, меня не слишком смущает). На самом деле, это хорошее описание подавляющего большинства неадаптивных форм поведения, свойственных человеку. Именно поэтому люди испытывают приступы паники. Именно поэтому маленький ребенок может отказаться спать в своей кровати. Именно поэтому ребенок может заползать под стол и сворачиваться там в позе эмбриона. Именно поэтому взрываются те взрывные дети, которым посвящена эта книга. Теперь нам остается выяснить, какие факторы мешают *вашему* ребенку достичь того уровня адаптивности и самоконтроля, который от него требуется.

Ничто так не угнетает родителей, как наличие у ребенка хронической проблемы, суть которой не вполне ясна. Если у вашего ребенка хронические желудочные или головные боли, сильная экзема, затрудненное дыхание, вы хотите узнать, почему! И если у вашего ребенка хронические трудности с самоконтролем и адаптивностью, вы тоже хотите узнать, почему! Будучи страшно угнетены и растеряны из-за взрывов своего ребенка, родители нередко требуют от него логического объяснения его действий. Но задавать этот вопрос ребенку бесполезно. Поэтому нередко диалог выглядит так:

**Родитель:** «Мы об этом говорили тысячу раз... Почему ты не можешь сделать того, о чем тебя просят? Из-за чего ты так злишься?»

**Взрывной ребенок:** «Я не знаю».



Подобный ответ способен свести с ума, и обычно он лишь усиливает нарастающее в родителях раздражение. Тем не менее, заметим, что ребенок, скорее всего, говорит правду.

В идеальном мире ребенок ответил бы примерно так:

– Понимаете, мама и папа, у меня есть проблема. И вы, и многие другие люди постоянно говорите мне, **что** я должен делать, или просите меня переключиться с моего образа мыслей на ваш, а у меня это не очень-то получается. Когда меня просят об этом, я начинаю раздражаться. А когда я раздражен, я не могу мыслить здраво, и от этого я раздражаюсь еще сильнее. Тогда вы начинаете на меня сердиться, а я начинаю делать или говорить такие вещи, которые я вовсе не хотел бы делать или говорить. В результате вы сердитесь на меня еще сильнее и наказываете меня, и тут начинается полный бардак. Когда пыль оседает – ну, вы понимаете, когда ко мне возвращается способность мыслить здраво, – мне очень стыдно за все, что я сделал и сказал. Я знаю, что происходящее расстраивает вас, но поверьте, меня это тоже не радует.

Увы, мы живем не в идеальном мире. Взрывные дети редко бывают способны ясно описать свои затруднения. Тем не менее некоторые дети и взрослые находят вполне доступные способы объяснить то, что происходит с ними в момент взрыва эмоций.

Один из моих юных пациентов описывал состояние мозгового ступора в момент раздражения как «замыкание мозга». Он объяснял, что его мозг замыкало на какой-либо идее и он не мог расстаться с ней, несмотря на все резонные и разумные попытки окружающих помочь ему. Другой мальчик, здорово разбирающийся в компьютерах, сказал, что он хотел бы иметь у себя в мозгу процессор Pentium, чтобы мыслить в состоянии раздражения быстрее и рациональнее. Д-р Дэниел Голман<sup>8</sup> в своей книге «Эмоциональный интеллект» описывает подобное

<sup>8</sup> Исследователь, занимающийся проблемами эмоциональной культуры и развития эмоциональных способностей. Он считает, что между эмоциональными способностями и успехами в личной жизни и работе существует неопровержимая связь. (Прим. перев.)

состояние как «взлом нейронов». Совершенно ясно, что в разгар взрыва эмоций «никого нет дома». Поэтому наша задача – не допустить замыкания мозга вашего ребенка или взлома его нейронов, помочь ему ясно и рационально мыслить, когда он находится на пике раздражения, и убедиться, что «дома кто-то есть».

В этой главе было высказано немало новых идей, достойных осмысления. Вот их краткий перечень.

а) Адаптивность и самоконтроль – это важные развиваемые навыки, которые у некоторых детей не развиты на уровне, соответствующем их возрасту. Задержка в развитии этих навыков ведет к различным отклонениям в поведении: внезапным проявлениям вспыльчивости, истерикам, физической и словесной агрессии, которые часто становятся реакцией на самое невинное стечение обстоятельств и оказывают травмирующее, негативное влияние на взаимоотношения таких детей с родителями, учителями, братьями, сестрами и ровесниками.

б) Стратегия помощи ребенку зависит от того, *как и какими словами* вы объясняете его взрывное поведение.

в) Отказ от традиционных объяснений означает отказ от традиционных методов воспитания. Вам нужен новый план действий. Но сначала надо выяснить еще кое-что.

### 3. Стабилизаторы и дестабилизаторы

Если мы хотим полностью или хотя бы частично избавиться от скандалов и истерик, необходимо проделать определенную предварительную работу. Если верно, что дети ведут себя хорошо, если могут, то мы прежде всего должны понять, что мешает ребенку хорошо себя вести. Другими словами, нам нужно выявить факторы, которые тормозят развитие навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля у вашего ребенка. В этой главе мы подробно рассмотрим различные виды внутренних стабилизаторов, т.е. определенных ментальных навыков, отсутствие которых приводит ребенка к взрывной вспышке.

К счастью, их перечень не велик: это *навыки сознательного самоуправления, речевые навыки, навыки контроля эмоций, навыки интеллектуальной гибкости и социальные навыки*. Прежде, чем идти дальше, отметим несколько важных обстоятельств. Во-первых, речь идет именно о *навыках*. Таким образом, стабилизаторы – это *навыки, которые можно и нужно развивать*. Во-вторых, воспитание методом поощрения и наказания не поможет обрести ни один из перечисленных навыков. Нельзя привить навыки сознательного самоуправления, речевые или социальные навыки с помощью наклеек в дневнике или отправки в угол. В-третьих, обратите внимание на то, что приведенный список не содержит никаких диагнозов, и вы уже знаете, почему: диагнозы не помогают разобраться в том, какие именно ментальные навыки недостаточно развиты у вашего ребенка. И, наконец, в списке отсутствуют «недостаточно строгие родители» и «недостатки воспитания». Недостаточная строгость и плохое воспитание не объясняют, почему у ребенка отсутствуют навыки адаптивности и эмоционального самоконтроля.

Выявление отсутствующих стабилизаторов позволяет решить сразу несколько проблем. Во-первых, если вам понятно, каких именно навыков не хватает вашему ребенку, вы (а если вы обладаете даром убеждения, вам помогут и другие), не станете объяснять его поведение как немотивированное, эгоистичное или продиктованное желанием манипулировать. Во-вторых, выявление стабилизаторов вашего ребенка делает взрывоопасные ситуации более предсказуемыми. И, наконец, если вы знаете, каких навыков вашему ребенку не хватает, вы знаете, чему его нужно учить.

## Навыки сознательного самоуправления

Навыки сознательного самоуправления, т.е. *способность переключаться с одной задачи на другую, организация и планирование* (разработка соответствующего плана действий при столкновении с проблемой или раздражителем), а также *способность дистанцироваться от аффекта* (умение отделять эмоциональную реакцию на проблему от интеллектуальных усилий, требующихся для решения проблемы) – это ключевые навыки, необходимые для того, чтобы эффективно справляться с раздражением, гибко мыслить и решать возникающие проблемы.

Принято считать, что за развитие этих навыков отвечают фронтальная, префронтальная и субкортикальная область мозга, управляемая фронтальными отделами. Это помогает понять, что происходит (или, точнее, что *не* происходит) в голове взрывных детей. Кстати, проблемы с навыками сознательного самоуправления возникают у большинства детей с диагнозом СДВГ. Давайте рассмотрим каждый из этих навыков подробнее.

Переход от одной ситуации (например, школьной перемены) к другой, сильно отличающейся от первой (например, уроку чтения), требует переключения с одного настроения (на перемене можно бегать, шуметь, общаться с друзьями) на другой (во время урока следует сидеть за партой и тихо самостоятельно читать). Если ребенку сложно переключиться, то даже через десять минут после начала урока он все еще будет вести себя как на перемене. Другими словами, проблема переключения с одной задачи на другую объясняет, почему многие дети испытывают затруднения при переходе от правил и требований одной ситуации к правилам и требованиям другой ситуации. Возможно, неумение переключаться является также причиной «замыкания» ребенка в том случае, когда родители зовут его ужинать и просят выключить телевизор. Если ребенок не умеет переключаться, и при этом внешние факторы, например, настойчивость родителей, подогревают его раздражение или мешают ему собраться с мыслями, то даже банальные требования могут привести к серьезному взрыву. Такие дети вовсе не стараются быть непослушными, просто им сложно переключаться с одного настроения на другой.

**Взрослый:** Мой ребенок ведет себя прекрасно, пока все идет так, как ему хочется.

## **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.