

УИЛЬЯМ СТИКСРУД НЕД ДЖОНСОН

ЭТОТ ПОДРОСТОК СВЕДЕТ МЕНЯ СУМА

КАК ГОВОРИТЬ
С ПОЧТИ ВЗРОСЛЫМ
РЕБЕНКОМ

От авторов
бестселлера
**«Самостоятельные
дети»**



МИОО

**Нед Джонсон
Уильям Стиксруд
Этот подросток сведет
меня с ума! Как говорить с
почти взрослым ребенком**

**Серия «МИФ Психология»
Серия «Переходный возраст.
Помочь детям повзрослеть»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69194263

Уильям Стиксруд, Нед Джонсон. Этот подросток сведет меня с ума!

Как говорить с почти взрослым ребенком: Манн, Иванов и Фербер;

Москва; 2023

ISBN 9785002140510

Аннотация

Эта книга – дорожная карта от авторов бестселлера «Самостоятельные дети» Уильяма Стиксруда и Неда Джонсона, которая поможет правильно выстраивать коммуникацию со своими подростками детьми.

Переходный возраст – испытание и для подростка, и для родителей: даже послушный до того ребенок часто общается сквозь зубы. Или перестает общаться вовсе.

Именно сейчас, когда ваш сын или дочь взрослеют, важно сохранить свой авторитет, причем без давления и наказаний. И если прежние ваши методы влияния не работают, то обратитесь к этой книге. С ней вы сможете:

- сохранить эмоциональную близость с взрослеющим ребенком;
- помочь ему найти в себе мотивацию добиваться целей;
- сформировать здоровые привычки;
- поговорить на темы, к которым до сих пор боялись подступиться;
- уважительно и спокойно общаться даже в конфликтных ситуациях;
- удерживать его уважение и доверие.

Это руководство научит родителей быстро ориентироваться на сложной местности и выстроить уважительный и эффективный разговор с подростками, сохраняя любовь и доверие.

От автора

Каждому родителю случалось – и, может быть, не однажды – задуматься: «Почему этот разговор с ребенком прошел так плохо? Что я сказал неправильно и что я мог сказать иначе, чтобы ребенок был откровенным?»

Возможно, все началось с простой просьбы застелить кровать или доесть ужин. Возможно, конфликт вспыхнул из-за желания ребенка пойти на концерт посреди учебной недели. Безобидный и невинный на первый взгляд разговор закончился словами «Я

тебя ненавижу», которые продолжают звучать у вас в голове даже несколько часов спустя.

Или причиной стал заурядный вопрос вроде «Как дела в школе?». Каким бы нейтральным и естественным ни был вопрос, реакция на него неизменна – угрюмые и односложные ответы.

Книга подскажет, как общаться с подростком и действовать в сложных ситуациях.

Для кого книга

Для родителей и всех близких взрослеющих детей.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение. Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна	8
Глава 1. Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Уильям Стиксруд,
Нед Джонсон**

**Этот подросток сведет
меня с ума! Как говорить
с почти взрослым ребенком**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Моим детям и внукам, благодаря которым я научился – и все еще учусь – общаться с детьми.

Билл

Ванессе, которая много лет назад сказала мне «да» и положила начало нашей прекрасной совместной жизни.

Мэтью и Кейти: я люблю вас, несмотря ни на что. Вы делаете мою жизнь ярче и интереснее.

Нед

Введение. Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна

Биллу позвонили родители Сары, семиклассницы с нарушениями чтения, которую он недавно тестировал. Билл подумал, что услышит приятные новости: судя по последним оценкам, Сара теперь читает на уровне своих одноклассников, хотя всего полгода назад эта цель казалась ей недостижимой. Однако разговор принял совершенно иной оборот.

– У нас заведено, что дети должны сделать уроки, прежде чем садиться играть в компьютер, – сказала мама Сары. – Друзья Сары играли в онлайн-игру, но она еще не выполнила домашнее задание до конца. И хотя Сара знает правила, она очень разозлилась, когда я запретила ей вступать в игру. Весь вечер и на следующее утро она со мной не разговаривала и вела себя так, будто меня вообще не существует.

Мама Сары понимала, что не может заставить дочь делать уроки или *захотеть* их делать. Она огорчалась, что порой ее искреннее стремление наладить общение с дочерью ни к чему не приводит или даже усугубляет ситуацию. Именно так произошло и на этот раз: напоминание об установленной в семье договоренности вылилось в грандиозную ссору.

– Я совсем не деспот, но ведь она знает правила, – объяс-

нила мама Сары. – Она понимает, почему домашнее задание нужно делать в первую очередь. Ума не приложу, что же я сказала, что вызвало этот взрыв эмоций.

Каждому родителю случалось – и, может быть, не однажды – задуматься: *«Почему этот разговор с ребенком прошел так плохо? Что я сказал неправильно и что я мог сказать иначе, чтобы ребенок был откровенным?»* Возможно, все началось с простой просьбы застелить кровать или доесть ужин. Возможно, конфликт вспыхнул из-за желания ребенка пойти на концерт посреди учебной недели. Безобидный и невинный на первый взгляд разговор закончился словами «Я тебя ненавижу», которые продолжают звучать у вас в голове даже несколько часов спустя. Или причиной стал заурядный вопрос вроде «Как дела в школе?». Каким бы нейтральным и естественным ни был вопрос, реакция на него неизменна – угрюмые и односложные ответы.

Вы разумный родитель. Вы стремитесь к тому, чтобы ваши дети были в безопасности, чтобы они были здоровы и могли заниматься чем-то еще, кроме компьютерных игр или смартфона, – причем не только сейчас, но и всю оставшуюся жизнь. Так почему вы все еще ссоритесь со своими детьми? И что не менее важно, почему вы считаете, что они ссорятся с вами?

Общение само по себе вещь *непростая*. Еще труднее общаться детям и родителям. В какой-то момент ваш ребенок-шестиклассник, который в четырехлетнем возрасте еже-

секундно спрашивал «Почему?», вдруг перестает открыто и с удовольствием разговаривать с вами. Вы хотите просто поговорить с ребенком, но это внезапно превращается в проблему не менее сложную, чем достать ключи, провалившиеся сквозь решетку водосточного желоба.

Вы совершенно правы, если думаете, что отношения родителей и детей теперь сложнее, чем в годы вашего детства. Большая часть этой книги написана во время пандемии COVID-19, когда отношения между родителями и детьми вышли на новый уровень: в общем для всей семьи и изолированном от внешнего мира пространстве личные границы оказались максимально размыты, а стресс достиг небывалых высот. Необходимость использовать компьютеры и планшеты – спасательный круг для образования, социальных связей и развлечений – вызвала ужас по поводу зависимости от технологий и немало споров, поскольку родители буквально умоляли детей хотя бы ненадолго выключать гаджеты. Родители фактически стали учителями, независимо от того, в каких отношениях с детьми они находились до карантина. Проблемы с поведением усугублялись по мере того, как дети лишались способов выражения недовольства и других эмоций. На одной из наших видеоконференций мама первоклассницы рассказала, как ежедневно старалась заставить свою дочь сосредоточиться на дистанционном обучении. В итоге ее маленькая дочь нарисовала картинку «На маму падает метеорит». Мама девочки спросила нас: «Насколь-

ко сильно я должна беспокоиться, глядя на то, как ребенок воспринимает эту ситуацию?»

Психическое здоровье детей тревожило нас еще до пандемии COVID-19. Самоубийства занимают второе место в списке причин смерти подростков в возрасте от десяти до двадцати четырех лет, а с 2007 года наблюдается ежегодный рост этого показателя¹. Более 60 % учащихся колледжей сообщали, что переживают непреодолимую тревогу, а 40 % заявили, что им трудно оставаться в тонусе, поскольку они испытывают сильнейшую депрессию².

Эта пугающая статистика была одним из стимулов, побудивших нас написать первую книгу – *«Самостоятельные де-
ту»*. И хотя мы рассматриваем проблемы, с которыми сталкиваются дети, с разных позиций (Билл – как нейропсихолог, Нед – как специалист по подготовке к экзаменам), мы замечаем схожую тенденцию: дети все чаще чувствуют, что не контролируют свою жизнь. С точки зрения науки о мозге едва ли найдется более серьезная причина для стресса, чем ощущение, что у вас нет свободы выбора. Задумайтесь: самый сильный стресс мы испытываем, когда стоим в автомобильной пробке, когда ждем от другого человека принятия

¹ Sally C. Curtain, M. A., and Melonie Heron, PhD, «Death Rates Due to Suicide and Homicide Among Persons Aged 10–24: United States, 2000–2017», NCHS Data Brief № 352 (October 2019).

² Laurie Santos, «Laurie Santos, Yale Happiness Professor, on 5 Things That Happen to You Happier», *Newsweek Magazine* (January 8, 2021), <https://www.newsweek.com/2021/01/08/issue.html> (дата обращения – 08.03.2021).

важного для нас решения, когда заболел ребенок, но непонятно чем, или когда попадаем в неприятную ситуацию и *ничего не можем изменить*.

Многие дети перманентно находятся в таком состоянии. Им изо дня в день говорят, что делать, чему учиться, можно или нельзя куда-либо пойти, кто-то другой принимает за них решения, которые окажут влияние на их будущее. Нашу первую книгу мы написали, чтобы объяснить, почему нужно изменить взаимоотношения с детьми, и помочь взрослым осознать и принять тот факт, что детям необходимо чувство контроля над собственной жизнью. Теперь мы хотим подробнее рассказать о том, *как именно* это сделать.

Родители, посещающие наши консультации, часто задают вопросы, связанные не с теорией как таковой, а с практикой: «Как мне объяснить ребенку, что нельзя тратить так много времени на ... [впишите свой вариант]?» (и, кстати, вариантом чаще всего оказываются видеоигры или социальные сети), «Как убедить ребенка сделать что-то для его же блага?», «Как говорить с ребенком, чтобы избегать постоянных ссор?»

Согласитесь, любой подход к воспитанию детей легче выразить словами, чем реализовать на практике. Одно дело – осознать правильность того или иного стиля воспитания ребенка, и совсем другое дело – найти нужные слова, когда обстановка накалена до предела. Как одновременно быть непреклонным и понимающим родителем, особенно когда

ставки весьма высоки? Как оставаться открытым для ребенка и при этом поддерживать здоровые границы? Как сделать шаг назад, если дети выводят вас из себя и, возможно, сами теряют контроль над собой? Нас постоянно спрашивают, чем можно заменить просьбы, нотации, приказы, крики и угрозы. Мы положительно воспринимаем такие вопросы, ведь это показывает желание родителей измениться самим и изменить свое поведение, а не пытаться изменить своего ребенка.

Уделяя максимум внимания эффективному общению с детьми, мы вносим огромный вклад в укрепление и развитие наших взаимоотношений с ними (а нередко и с нашими супругами, коллегами и учениками).

У нас на двоих – более шестидесяти лет опыта бесед с детьми. Мы стараемся говорить с детьми на понятном для них языке, который вдохновляет и мотивирует их и помогает им понять самих себя. Мы учим и родителей пользоваться этим языком дома. Мы очень хотим рассказать всем, как разговаривать с детьми, чтобы от этого был толк.

Наибольший отклик у читателей вызвали те главы книги [«Самостоятельные дети»](#), в которых приведены диалоги с нашими клиентами, где иллюстрируются принципы эффективного общения с детьми. Мы знаем, что некоторые предложенные нами формулировки (например: «Я слишком тебя люблю, чтобы ссориться из-за уроков») помогли изменить взаимоотношения родителей с детьми. После

публикации книги «Самостоятельные дети» нас неоднократно просили написать специальное «пособие», которое позволит родителям применять советы из книги на практике. Книга, которую вы держите в руках, – именно такое руководство. Здесь нет рекомендаций, касающихся того, как говорить с детьми о расовых различиях, о смерти или о любых других вещах, которые лучше оставить экспертам по конкретной теме. Мы искренне уважаем таких экспертов и их работу и полностью доверяем им, однако сами стараемся не выходить за рамки наших компетенций и способов применения наших знаний о нейробиологии к проблемам, с которыми ежедневно сталкиваются наши подопечные и их родители. Приведенные в этой книге примеры бесед основаны на нашем общении с клиентами и нашими собственными детьми, а также на исследованиях фокус-групп, набранных из родителей.

В этой книге мы расскажем о том, как говорить с детьми о мотивации, стрессоустойчивости и счастье. Мы отнюдь не обещаем, что вы найдете верный способ мотивировать своего ребенка, но вы поймете, как работает мотивация и какие наши слова и фразы на самом деле демотивируют ребенка, хотя мы рассчитываем получить диаметрально противоположный результат. Мы не утверждаем, что дети не должны испытывать стресс, – мы хотим помочь детям развить стрессоустойчивость, чтобы они научились преодолевать стрессовые ситуации, а не прятать подобно страусам голову в песок.

Мы не гарантируем, что в вашем доме всегда будет царить счастье или не будет конфликтов, но вы осознаете, что самое важное – это ваша связь с ребенком, и, если эта связь крепка, можно преодолеть практически любые трудности.

Глава 1. Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи

Нас очень часто спрашивают, что конкретно должны говорить родители, задавая своим детям определенный вектор развития и одновременно не лишая их возможности самим принимать решения. Именно об этом наша книга: как общаться с детьми, чтобы развивать у них разумное чувство контроля. В этой главе мы выступаем в роли Сирано де Бержерака, рассказываем, какие слова дадут наилучший результат, и добавляем немного Роберта Сапольски, объясняя, как работает мозг с точки зрения когнитивной психологии.

В нашей первой книге мы подчеркивали важность автономии, то есть ощущения у детей чувства контроля над собственной жизнью. В этой книге автономия также играет не последнюю роль, хотя мы делаем акцент на том, как она формируется через разговор. В первой главе мы вернемся на несколько шагов, чтобы заложить основу для будущей независимости ребенка, ибо, прежде чем стремиться к автономии детей, необходимо установить с ними душевную связь. *Прочная душевная связь с родителями – это, вероятно, самый верный способ избежать проблем с психическим здоровьем детей.* Полноценная связь с родителями – показателем

тель эмоционального здоровья и психологической устойчивости ребенка, и такая связь уменьшит негативное влияние серьезных потрясений на здоровье ребенка и благоприятно скажется на продолжительности его жизни в целом³. Близкие отношения с родителями дают детям внутреннюю уверенность в том, что они в безопасности, что их любят и уважают, – все это в итоге помогает детям развить чувство контроля и сопутствующее ему чувство самоконтроля.

Формирование эмоциональной близости начинается с первых месяцев жизни ребенка, когда родители или другие люди, заботящиеся о младенце, удовлетворяют его потребности. Повторяющиеся действия помогают малышу понять,

³ Многочисленные исследования показали, что основой эмоциональной устойчивости детей и подростков являются прочные межличностные отношения, прежде всего с родителями и особенно с матерями. Позитивные отношения, которые дают ребенку ощущение поддержки и успокаивают его, в значительной степени способны улучшить здоровье не только в младенчестве и детстве, но и во взрослой жизни. См. Edith Chen, Gene H. Brody, and Gregory E. Miller, «Childhood Close Family Relationships and Health», *American Psychologist* 72, № 6 (September 2017): 555–566. См. также M. R. Gunnar et al., «Stress Reactivity and Attachment Security», *Developmental Psychobiology* 29, № 3 (April 1996): 191–204. См. также Valarie King, Lisa Boyd, and Brianne Pragg, «Parent-Adolescent Closeness, Family Belonging, and Adolescent Well-Being Across Family Structures», *Journal of Family Issues* 39, № 7 (November 2017): 2007–2036. О силе доверительных отношений с родителями рассказано в прекрасной книге Мэдлин Левин [См. также: Левин М. Самое ценное. О воспитании детей и о том, чему важно научить ребенка, чтобы он вырос успешным и счастливым. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.] «*The Price of Privilege*» [New York: HarperCollins, 2006], а также в книге одного из лучших специалистов по семейной психологии Джона Готтмана «*Raising an Emotionally Intelligent Child*».

что человек, который ухаживает за ним, достоин доверия, поскольку кормит его, меняет подгузники, баюкает и успокаивает его. Когда между ребенком и родителями устанавливается прочная привязанность, родители становятся для ребенка надежной базой, опираясь на которую можно исследовать окружающий мир и на которую можно вернуться, если ситуация становится опасной. Прочная связь с опекуном (как правило, это один из родителей) – важнейший результат первых восемнадцати месяцев жизни ребенка, поскольку у детей, ощущающих крепкую связь с опекунами, в дальнейшем развивается более устойчивая эмоциональная регуляция, чаще вырабатывается здоровая самомотивация, такие дети добиваются более высоких результатов и чувствуют себя гораздо более счастливыми и уверенными в себе, чем дети, у которых этой связи нет⁴.

Дети взрослеют, но потребность во взаимоотношениях с родителями у них не исчезает. Более того, дети нуждаются в этой связи еще сильнее. Однако *способы*, посредством которых осуществляется такая связь, со временем меняются: десятилетний ребенок самостоятельно ест, а шестнадца-

⁴ О том, насколько важную роль играет прочная связь ребенка с родителями, см. в книге «*What's Going On in There? How the Brain & Mind Develop in the First Five Years of Life*». См. также L. Alan Sroufe, «Attachment and Development: A Prospective Longitudinal Study from Birth to Adulthood», *Attachment & Human Development* 7, № 4 (December 2005): 349–367. См. также Michael J. Meaney, «Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations», *Annual Review of Neuroscience* 24, № 1 (February 2001): 1161–1192.

тилетнего подростка не нужно брать на руки, чтобы успокоить. Тем не менее детям по-прежнему необходимы душевная близость, душевное тепло и понимание со стороны родителей. Стремление подростков проводить больше времени с ровесниками – и в каком-то смысле отдаляться от родителей, создавая собственную идентичность, – заложено самой природой, но, когда дети чувствуют эмоциональную и душевную близость с родителями, они в меньшей степени подвержены риску развития тревожности, расстройств настроения, алкогольной или наркотической зависимости, а также реже вступают в противоречие с законом. Они будут прислушиваться к родителям, а не только к сверстникам и с большей вероятностью примут ценности родителей как собственные. Это ключевой момент, потому что *принудить* ребенка что-либо делать нельзя. Родители не могут *заставить* детей прилежно учиться, заботиться о других, соблюдать религиозные ритуалы, голосовать за демократов или республиканцев и даже вообще голосовать. Если же дети близки с родителями, а родители уважают труд, ценят заботу о других, духовность и гражданскую активность, их дети, скорее всего, будут такими же.

Когда Мэтью, сын Неда, учился в десятом классе, как-то раз на прогулке он задал своему отцу очень важный вопрос. В тот вечер Мэтью собирался пойти на школьную дискотеку, а затем на вечеринку домой к одному из друзей. Мэтью беспокоился из-за того, что

на вечеринке будет алкоголь, и спросил Неда: «Что мне делать, если мои друзья будут пить спиртное?»

Неду захотелось торжествующе вскинуть кулак в воздух и крикнуть: *«Да! Родитель победил! Ребенок рассказывает мне об этом!»* Однако вместо этого Нед предложил Мэтью продумать несколько сценариев развития событий и как можно вести себя в каждой ситуации.

Обратившись к Неду, Мэтью показал, что ничего не скрывает от отца. Мэтью доверял родителям, потому что они доверяли ему. Нед мог бы сказать: «Что? Алкоголь? Ты не пойдешь на эту вечеринку!» Если бы Нед и его жена Ванесса полностью контролировали жизнь Мэтью или не уважали его, он никогда бы не решился поделиться с ними своими тревожными мыслями. Нед и Мэтью обсудили все плюсы и минусы пребывания на вечеринке или отказа от нее. В ходе разговора вопросы усложнялись. Мэтью рассказал, что его взволновала история, случившаяся на аналогичной вечеринке. Один из присутствовавших там подростков напился так сильно, что пришлось вызывать полицию и бригаду скорой помощи. Почти все участники вечеринки разбежались, а юношу, который остался, чтобы позаботиться о напившемся подростке, оштрафовали на 500 долларов за посещение вечеринки, где несовершеннолетние дети употребляли спиртное. Мораль истории, как объяснили Мэтью его одноклассники, такова: «Не бери на себя чужую вину». Нед сказал Мэтью, что воспринимает произошедшее

иначе. Что, если этот оставшийся парень на самом деле спас жизнь другого человека? Да, его оштрафовали на 500 долларов, это обидно, но спасенная жизнь дороже, верно?

На самом деле, если дети ощущают эмоциональную близость с родителями, сложные разговоры – о ценностях, этике, последствиях – вполне возможны. И по мере взросления детей таких разговоров будет все больше и больше.

Укрепление и поддержание душевной связи

Чтобы сформировать крепкую привязанность между родителями и детьми, детям необходимо общаться с родителями с глазу на глаз – это очень важно для человека в любом возрасте. Узнать человека по-настоящему можно, только *побыв с ним наедине*. Вы можете чувствовать взаимопонимание с близкими вам людьми, будь то родственники или друзья, но доверительные отношения возникают исключительно при общении в формате один на один. Применительно к взаимоотношениям между родителями и детьми это правило действует так же, как и в случае с любыми другими отношениями. Мы знаем немало примеров того, как менялась жизнь детей, оказавшихся в депрессивном состоянии, если родители, помимо времяпрепровождения в кругу всей семьи, начинали проводить время наедине именно с ними. Очевидно, что найти время для одного ребенка легче, чем

для пятерых, хотя родителям иногда бывает трудно выкроить время для личного общения даже с одним или двумя детьми.

Наша знакомая Райна беспокоилась по поводу того, что ее дочь-подросток стала от нее отдаляться. В их большой семье было принято проводить много времени вместе, но общение наедине не практиковалось. И вот однажды Райне и ее дочери пришлось коротать два часа в перерыве между делами. Мать и дочь отправились на прогулку, и, по выражению Райны, слова полились рекой: «Дочь говорила обо всем – не только о событиях в своей жизни, но и о том, о чем думала. Она рассказала мне о скандале в школьной столовой, затем начала рассуждать про то, как обустроить ее комнату в общежитии колледжа, могут ли собаки плакать и что она хотела бы съесть на ужин». Все эти мысли накопились у девочки в голове с самого утра, когда она огрызалась и сердилась на всех вокруг, но искреннее внимание, с которым мама ее слушала, позволило потоку сознания вырваться наружу.

О важности общения с детьми в формате один на один Билл узнал, когда его дети были совсем маленькими. Начиная с того момента, как ребенку исполнялось три года, и до тех пор, пока он не уезжал на учебу в университет, Билл раз в неделю проводил время с каждым из своих детей. *«В неделю 168 часов, – говорил себе Билл, – и я могу выделить 2 часа, чтобы побыть наедине с теми, кто для меня дороже всего».*

Когда дети были маленькими, Билл рисовал или играл с ними, а когда повзрослели, то вместе с папой они осваивали бейсбол, ходили за мороженым, Билл учил каждого из них водить машину, или же это были какие-то другие дела, интересные для обоих. Билл всегда спрашивал детей, чем бы они хотели заняться в личное время, и, если они не могли определиться с выбором, предлагал разные варианты. Он обещал детям не отвечать на телефонные звонки и каждую неделю отмечал в семейном календаре время, которое планировал выделить для личного общения с детьми. Общаясь с ребенком наедине (да и в течение всей недели тоже), Билл старался установить с ним зрительный контакт. Исследования подтверждают мощный эффект длящегося несколько минут зрительного контакта между людьми⁵. Согласно другим исследованиям, выражение глаз человека показывает его истинные чувства, даже если он пытается их скрыть. Не нужно глазеть на детей, но зрительный контакт во время разговора

⁵ В телесериале «Современная любовь», снятом по мотивам реальных историй, опубликованных в колонке «Нью-Йорк таймс», показано, какой эффект может иметь взгляд глаза в глаза в течение четырех минут, определяемый как часть формулы возникновения любви. См. Mandy Len Catron, «To Fall in Love with Anyone», *The New York Times*, January 15, 2015. Эта гипотеза основана на проведенных более двадцати лет назад исследованиях, целью которых было выяснить, насколько зрительный контакт облегчает установление эмоциональной близости. См. Arthur Aron et al., «The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings», *Personality and Social Psychology Bulletin* 23, № 4 (April 1997): 363–377.

реально помогает найти подход к ребенку⁶.

В эпоху смартфонов и многозадачности, когда мы каждую минуту переключаем внимание с одного дела на другое, такая простая, казалось бы, вещь, как полностью сосредоточиться на собеседнике, значит невероятно много. Один старшеклассник сказал нам, что ему нравится разговаривать с мамой, но не с отцом, и даже объяснил почему: «Когда я разговариваю с отцом, мне кажется, что его вообще не интересует, о чем идет речь. Он оглядывается по сторонам, проверяет телефон и совсем не смотрит *на меня*». Уделяя другому человеку максимум своего внимания, мы показываем ему, что он важен для нас. К счастью, Нед усвоил этот урок, до того как сам стал отцом. В начале своей карьеры Нед, приходя домой с работы, садился ужинать вместе с Ванессой и погружался в чтение газеты. Ничего удивительного, ведь он был морально истощен, а газета привлекала тем, что не требовала напрягать мозг. Понятно, как эту ситуацию воспринимала Ванесса: она думала, что ее слова менее инте-

⁶ Воспитывая своих детей, Билл опирался на рекомендации Росса Кэмпбелла, изложенные в его книге «Как по-настоящему любить своего ребенка» (Dr. Ross Campbell, *«How to Really Love Your Child»* [Colorado Springs: David C. Cook, 2015]). Доктор Кэмпбелл объяснял, что безусловная любовь родителей к ребенку является базой для формирования здоровых взаимоотношений с детьми. По мнению доктора Кэмпбелла, у каждого ребенка имеется так называемый эмоциональный резервуар, который наполняется любовью, и мы пополняем этот резервуар, устанавливая зрительный контакт с ребенком, используя тактильный контакт, уделяя ребенку все свое внимание и применяя практики, основанные на любви и сочувствии.

ресны Неду, чем газета, и она решилась откровенно сказать ему об этом. Сделать это было непросто, а Неду было непросто все это выслушать. Однако он вспомнил совет: относиться к людям, будто у них на лбу написано «Делай так, чтобы я знал: я для тебя не пустое место». Теперь, много лет спустя, их дети-подростки занимают свои законные места за столом, а газета по-прежнему под запретом. (Так же как и смартфоны!)

Личное общение с ребенком важно, но не менее важна *душевная близость*. Показывайте детям, что вам интересно знать, чем они заняты, садитесь рядом с ними, даже когда они собирают пазлы... или, что более вероятно, погружены в видеоигру⁷. По мнению некоторых экспертов, для того чтобы контролировать время, потраченное на видеоигры, роди-

⁷ Гордон Ньюфелд и Габор Матэ в книге «Не упускайте своих детей: почему родители должны быть важнее, чем ровесники» (Gordon Neufeld and Gabor Maté, «Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers» [New York: Ballantine, 2005]) подчеркивают важность сохранения прочной связи с детьми. Гордон Ньюфелд уверен, что привязанность к родителям развивается на протяжении всего детства. Эта привязанность укрепляется, проходя в течение первых шести лет жизни ребенка шесть условных стадий: 1) физическая близость между ребенком и родителями: формирование привязанности начинается с тактильного контакта; 2) похожесть: ребенок старается быть похожим на родителей; 3) принадлежность и преданность: ребенок начинает чувствовать себя собственником своих родителей и демонстрирует свою готовность слушаться их; 4) уверенность, что родители знают и понимают ребенка: если ребенок ощущает привязанность к родителям, он будет делиться с ними своими эмоциями и переживаниями; 5) значимость: ребенок осознает, что он нужен своим родителям; 6) любовь: эмоции усиливаются, а чувство любви укрепляет связь между ребенком и родителями.

тели должны сами хотя бы немного разбираться в играх и даже играть в них. Несколько лет назад мы беседовали с отцом, который со слезами на глазах рассказал, что крайне разочарован сыном-школьником. Мальчик часами сидел в своей комнате, играя в «какую-то ДУРАЦКУЮ видеоигру». Нед спросил, какой именно игрой увлечен ребенок. «Понятия не имею, – ответил отец. – Какая-то чушь, пустая трата времени». В [главе 8](#) мы подробнее поговорим о том, как научить детей пользоваться современными технологиями, наблюдая за их виртуальными играми или общением в социальных сетях.

Душевная близость – это, помимо всего прочего, и присутствие на значимых для вашего ребенка мероприятиях: это спортивные матчи, выступления, дни рождения, встречи с учителями. Очевидно, что посещать все без исключения мероприятия у вас не получится. Однако всегда можно сказать ребенку: «В ближайшее время у тебя соревнования два раза в неделю, и, как бы мне этого ни хотелось, я не могу ходить на все. Какие из них самые важные для тебя? Я должен знать, что буду рядом с тобой именно в тот момент, когда ты больше всего нуждаешься в моей поддержке». *Присутствие* на таких мероприятиях – это способ уделить внимание детям, а не телефону или коллегам. Для ребенка присутствие родителей станет лучшим доказательством того, что они любят его и ценят.

Разумеется, вам не может и не должно нравиться все, чем

увлекается ваш ребенок. Чтобы установить душевную связь с ребенком, *находите какие-то общие интересы*. Один наш друг обожает занятия спортом на открытом воздухе и всевозможные соревнования. Он хотел, чтобы дети разделили его увлечение и выбрали бы какой-либо вид спорта – любой, он не привередлив! Он мечтал тренировать своих детей. Но его дочери любят театр, музыку и рукоделие и совершенно не интересуются никакой физической активностью. Тем не менее они нашли компромисс. Папа и дочки вместе смотрят фильмы, а еще им всем понравилась серия книг о Перси Джексоне. Папа сказал дочерям, что ему очень приятно проводить вместе с ними время и слушать, как они поют. Девочки увлечены музыкой, и папа попросил дочерей составлять из их любимых песен плейлисты для его тренировок. Благодаря такому подходу между родителями и детьми крепнет душевная связь и растет взаимное уважение.

Установить душевную связь с детьми помогут семейные традиции, позволяющие детям понять, что они – важные члены семьи. Эти традиции вовсе не должны быть сложными: например, когда Билл был ребенком, в канун Рождества по дороге в дом бабушки и дедушки он всегда покупал гамбургеры на вынос. В качестве семейных традиций могут выступать религиозные обряды, приготовление пиццы по воскресеньям или совместный поход в библиотеку раз в неделю. Одна мама рассказала нам, что, когда она отвозит детей в школу, каждый из них, перед тем как выйти из машины,

бьется с ней кулачками и говорит: «Команда Джексон!» Такие ритуалы придают детям уверенность перед встречей с новым днем, сплачивают семью и напоминают детям, что они – неотъемлемая часть некоего сообщества.

Общение с ребенком наедине, доверительные отношения, общие интересы и семейные традиции – все это создает основу для эмоциональной близости. Однако вызывает беспокойство тот факт, что родители всё чаще лишают себя этой эмоциональной близости с детьми и упускают, таким образом, своих детей. Двадцать лет назад исследовательница Суния Лутар была шокирована, когда обнаружила, что дети из богатых семей и элитных школ подвергаются значительно более высокому, чем дети из неблагополучных семей, риску развития тревожности и аффективных расстройств, употребления химических веществ и жестокого обращения, членовредительства и некоторых видов преступного поведения⁸, – все это актуально и сегодня. Такое положение дел, по видимому, объясняется влиянием двух основных факторов: первый фактор – чрезмерное давление на детей ради высоких достижений, второй – отсутствие эмоциональной близости.

⁸ Suniya S. Luthar and Bronwyn E. Becker, «Privileged but Pressured? A Study of Affluent Youth», *Child Development* 73, № 5 (September – October 2002): 1593–1610. Это одно из первых исследований, показавшее, что депрессия и другие интернализирующие расстройства, например тревожность и употребление психоактивных веществ, связаны с отчужденностью от родителей и прежде всего с отсутствием близости с матерью. См. также Suniya S. Luthar and Shawn J. Latendresse, «Children of the Affluent: Challenges to Well-Being», *Current Directions in Psychological Science* 14, № 1 (February 2005): 49–53.

сти с родителями⁹. Второй фактор крайне удивляет состоятельных родителей, особенно тех, кто много времени тратит на то, чтобы возить детей на всевозможные тренировки, прослушивания, к репетиторам и психологам, и кто хорошо осведомлен об учебном процессе и следит за оценками своих детей. Да, доверительные отношения здесь есть, но нет трех других составляющих: времени, проводимого с ребенком наедине, общих интересов и семейных традиций – всего того, что позволяет детям чувствовать себя частью чего-то большего. В итоге дети из таких семей не испытывают эмоциональной близости с родителями¹⁰. Нед как-то спросил одну из своих клиенток, дочь очень богатых людей, кого она

⁹ В докладе Фонда Роберта Вуда Джонсона были сделаны выводы, что чрезмерное стремление к успеху является одним из основных факторов (после бедности, дискриминации и эмоциональных травм), способствующих возникновению проблем с психическим здоровьем у подростков. <https://www.rwjf.org/en/library/research/2018/06/inspiring-and-powering-the-future-a-new-view-of-adolescence.html>.

¹⁰ Суния Лутар и ее соавтор Шон Латендресс в книге «Дети богатых» («*Children of the Affluent*») пишут: «В семьях, принадлежащих к верхним слоям среднего класса, ученики средней школы нередко остаются дома одни на несколько часов в неделю, и большинство родителей считают, что таким образом воспитывают в детях самостоятельность. Аналогично дети из пригородов испытывают дефицит эмоциональной близости с родителями, поскольку родители вынуждены много работать, что негативно сказывается на времени, проводимом в кругу семьи, и детей перегружают различными внешкольными мероприятиями». Мэдлин Левин в книге «*The Price of Privilege*» отмечает, что богатые родители склонны переоценивать свою эмоциональную близость с детьми. Она добавляет, что дети чрезмерно контролирующих и излишне вовлеченных родителей обычно чувствуют свою отчужденность или злость.

считает самым близким человеком. Девочка ответила: «Мою няню». Тогда Нед поинтересовался, кто же на втором месте, и она сказала: «Мой водитель». Вот так.

Чтобы установить душевную связь с ребенком, нужно не спеша, целенаправленно и продуктивно трудиться, и тогда мы сможем создать прочные, здоровые отношения со взрослыми детьми. Родителям, которые обладают большим количеством ресурсов – финансовых и социальных, – может показаться, что благодаря своим возможностям и полезным знакомствам у них есть некие преимущества или что они могут перепоручить заботу о детях другим людям, однако это не так. Деньги и власть могут вызвать у родителей ложное чувство того, что они обеспечивают детям безопасное существование («Мы даем им все, что им нужно!»), и непреднамеренно способствовать возникновению соперничества, чрезмерному завышению требований и ощущению подавленности у детей одновременно с потерей душевной связи с ними.

Сопереживаем ребенку и демонстрируем, что понимаем его: руководство по поиску взаимопонимания

Однажды вечером Кейти, дочь Неда, потерпела поражение в видеоигре и, буквально кипя от злости, спустилась в гостиную. Кейти играла очень внимательно, но, несмотря

на свои героические усилия, упала в лаву и завершила игру, потеряв все накопленные онлайн-сокровища. Брат Кейти, исходя из лучших побуждений, включил «режим спасения» и начал расспрашивать сестру об игре и предлагать варианты, которые показались Кейти упреком: «Могла бы, должна была сделать». Их мама Ванесса, ничего не знавшая об игре, перефразировала слова Кейти и подтвердила, что понимает, почему Кейти так расстроилась: «То есть ты упала в лаву и потеряла все, что у тебя было. Звучит ТАК ужасно». Когда Кейти поняла, что ее услышали, она не только успокоилась, но и посмотрела на ситуацию другими глазами, что помогло ей подумать о том, как справиться с неприятностью.

Демонстрируя ребенку свое сочувствие, мы максимально сближаемся с ним. Детям необходимо чувствовать, что родители слышат их, и мы удовлетворяем эту потребность, внимательно слушая их и сопереживая вместе с ними¹¹. На-

¹¹ Связь между эмпатией и эмоциональным развитием детей была проанализирована в исследовании Эяля Абрахама. Абрахам и его коллеги изучали две нейронные сети, отвечающие за эмпатию, в мозге родителей младенцев. В исследовании приняли участие восемьдесят семь человек, впервые ставших родителями. Наблюдения проводились в течение первых шести лет с момента появления ребенка. Выяснилось, что более крепкая конфигурация межнейронных связей в нейронной сети, отвечающей за эмпатию, позволяющая родителям настроиться на чувства младенца, предопределяет сниженный уровень кортизола у дошкольников и детей в возрасте шести лет. Ученые также установили, что прочность связи между этой нейронной сетью и нейронной сетью, отвечающей за определение психического состояния ребенка, коррелирует с более высокой степенью развития навыков эмоциональной регуляции у дошкольников и с меньшим количеством интернализирующих эмоциональных проблем, таких как тре-

ши взаимоотношения с детьми укрепляются и тогда, когда мы демонстрируем, что понимаем их опыт. Это подтверждают данные масштабных поведенческих исследований¹², а также биологические исследования, обнаружившие связь между проявлением эмпатии и формированием привязанности, в частности исследования эмпатии и окситоцина, гормона привязанности. Чем выше уровень окситоцина в крови человека, тем большую чуткость он способен проявить. И наоборот: когда человек сочувствует кому-то, даже если просто смотрит трогательное видео, уровень окситоцина в его организме повышается, человек сильнее ощущает связь с другими людьми и становится более великодушным по отношению к ним¹³.

возможность, у шестилетних детей. В ходе исследования был сделан вывод о том, что структурная целостность нейронных сетей, отвечающих за эмпатию, в мозге родителей формирует у детей долгосрочную стресс-реактивность и способность к эмоциональной саморегуляции. См. Eyal Abraham et al., «Empathy Networks in the Parental Brain and Their Long-Term Effects on Children's Stress Reactivity and Behavior Adaptation», *Neuropsychologia* 116, pt. A (July 31, 2018): 75–85.

¹² См. Готтман Д. [«Эмоциональный интеллект ребенка»](#).

¹³ См. Jorge Barraza and Paul Zak, «Empathy Toward Strangers Triggers Oxytocin Release and Subsequent Generosity», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1167, № 1 (July 2009): 182–189. В последующих исследованиях Пол Зак показал, что окситоцин является молекулой доверия (и даже морали) и что объятия – один из самых мощных способов повысить уровень окситоцина. Сопереживание, которое люди испытывают после просмотра короткого видео об отце тяжелобольного ребенка (у маленького мальчика рак мозга), повышает уровень окситоцина на 47 %, причем у женщин уровень этого гормона повышается сильнее, чем у мужчин. Более высокий уровень эмпатии напрямую связан с нашей готовностью быть более щедрыми по отношению к незнакомым людям.

Может показаться, что проявлять сочувствие и демонстрировать понимание опыта ребенка просто, но в действительности делать это нелегко. Если ребенок ведет себя не слишком хорошо, родители считают, что должны выразить свое неодобрение, иначе, по их мнению, ребенок будет думать, что родители не осуждают такое поведение. Кроме того, если ребенок чем-то расстроен, у родителей может сработать так называемый рефлекс исправления¹⁴, то есть желание решить любую проблему ребенка с помощью рационального объяснения. Однако логические рассуждения не смогут успокоить эмоции ребенка – сделать это способны ваши сочувствие и поддержка. Мы беседовали с учениками средней и старшей школы, и они говорили, что самую сильную близость ощущали по отношению к людям, которые внимательно слушали их и не порицали, причем чаще всего таким человеком оказывался вовсе не родитель. Самыми близкими людьми дети называли своих братьев и сестер, кузенов или других взрослых, например дядю или учителя. В этом нет ничего плохого, но возникает вопрос: почему не мы? Вероятно, нам нужно научиться проявлять эмпатию.

Один школьник сказал нам: «Лучше бы родители показывали, что не равнодушны к детям. Мы все ошибаемся. Мы же учимся. Общайтесь с ребенком, чтобы он понимал то, что

¹⁴ «Рефлекс исправления» – это стремление решить проблему другого человека, руководствуясь благими намерениями. Данное понятие используется в методике мотивационного интервьюирования – этот психотерапевтический подход рассмотрен в [главе 4](#).

ему приходится переживать».

К счастью, существует довольно четкая инструкция, касающаяся того, *как* это сделать. Чтобы помочь ребенку разобраться в его эмоциях, действуйте поэтапно и не забывайте, что первые два шага вы должны выполнить еще до того, как начнете говорить с ребенком.

1. Сохраняйте спокойствие и помните, что сильные эмоции ребенка дают вам реальную возможность установить с ним контакт.

2. Понимайте и принимайте, но не осуждайте; будьте любопытны, но не обвиняйте.

3. Проговаривайте вслух и подтверждайте, что понимаете чувства ребенка.

4. Пытайтесь разобраться в ситуации, задавайте дополнительные вопросы.

Давайте пройдемся по каждому этапу.

Этап 1. Сохраняйте спокойствие и помните, что сильные эмоции ребенка дают вам реальную возможность установить с ним контакт

Когда люди испытывают одинаковые стрессовые переживания, между ними возникает особая связь. Разумеется, вы не станете прыгать от радости, если у ребенка нервный срыв, если он угрюм или находится в подавленном состоянии. Од-

нако если вы сохраните спокойствие и будете воспринимать сильные чувства ребенка как шанс установить с ним контакт, вам будет легче проявить терпение и сострадание. Кроме того, когда ребенок злится, кричит, плачет, наше спокойствие приглушит его эмоциональный всплеск, и мы сможем передать информацию от нашей префронтальной коры к префронтальной коре ребенка (а не от наших цепей реагирования на стресс к его цепям реагирования на стресс). Префронтальная кора (так называемый пилот) – это часть мозга, способная мыслить ясно и логически и расставлять все по своим местам. Если человек возбужден, конструктивное общение невозможно. Будьте рядом с ребенком в трудную минуту и не впадайте в истерику сами.

Этап 2. Понимайте и принимайте, но не осуждайте; будьте любопытны, но не обвиняйте

Когда ребенок расстроен, у родителей появляется желание использовать этот момент в воспитательных целях. Подавите свой порыв, хотя это и непросто. В нашей работе мы придерживаемся того же мнения, что и такие корифеи, как Росс Грин, выдающийся детский психолог, утверждающий, что «дети добиваются успехов, когда могут»¹⁵, и Барри Кауфман, психотерапевт и писатель, который выражает ана-

¹⁵ См. например: Грин Р. [В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения](#) / пер. с англ. Л. Головиной. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.*

логичную точку зрения: «Люди всегда делают все, что в их силах»¹⁶. Будьте великодушны: даже если у ребенка неприязни, он старается изо всех сил – и это нормально. Не всякая ошибка чему-то учит ребенка. Поэтому лучше проявить искреннюю заинтересованность, а не обвинять детей, попытаться вникнуть в суть проблемы и понять, что происходит в душе у ребенка.

Билл много лет тестировал детей с нарушениями способностей к обучению, нарушениями внимания, проблемами в социальной либо эмоциональной и поведенческой сферах. Он встречался с родителями, которые сердились на своего ребенка или были недовольны его успехами, и в процессе тестирования выяснялось, что некоторые навыки (например, умение выполнять указания или контролировать свое пове-

¹⁶ Грин Р. «Взрывной ребенок» («*The Explosive Child*» [New York: HarperCollins, 1998]). Еще одна книга доктора Грина, которую мы советуем прочитать родителям, – «В партнерстве с ребенком: как слышать друг друга и вместе находить решения» [Издана на русском языке: Грин Р. [В партнерстве с ребенком: как слышать друг друга и вместе находить решения](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.]. См. также книгу Барри Нила Кауфмана «Любить – значит быть счастливым» («*To Love Is to Be Happy With*» [New York: Ballantine, 1977]), которую Кауфман написал в соавторстве с женой Сьюзи. Билл считает, что именно эта книга помогла ему научиться сохранять позитивный настрой большую часть времени. Название книги говорит о том, что, когда мы кого-то любим, мы счастливы и принимаем его таким, какой он есть, а не пытаемся исправить его согласно нашим представлениям. По мнению авторов книги «Любить – значит быть счастливым», когда мы верим, что люди (и мы сами в том числе) всегда делают все, что в их силах, мы с более высокой вероятностью будем чувствовать себя счастливыми.

дение) давались этим детям тяжелее, чем большинству обычных детей. Узнав причину такого поведения, родители испытывали стыд из-за того, что ругали или наказывали детей за то, в чем те не были виноваты. Когда родители понимали, *почему* ребенок не выполнял указания учителя, *почему* возникали сложности с обучением, *почему* он действовал импульсивно, то вместо осуждения, критики и попыток надавить они стремились оказать ребенку поддержку и принять его таким, какой он есть. Чтобы следовать этому подходу, вам вовсе не нужно тестировать своего ребенка. Если бы все родители исходили из того, что дети делают все, что в их силах, с учетом обстоятельств, это предотвратило бы множество психических травм.

Недавно Билл консультировал девочку по имени Молли, которой несколько месяцев назад поставил диагноз «расстройство аутистического спектра». Узнав о своем диагнозе, Молли поначалу воспрянула духом: она осознала причину своей чрезмерной застенчивости и одновременно открыла в себе новые таланты. Однако летом у Молли произошел срыв: она стала тревожной и апатичной. Девочка рассказала Биллу, что ей трудно учиться и поддерживать социальные контакты с одноклассниками, но родители не понимают, насколько ей некомфортно, и, даже если она звонит матери из школы и жалуется, что у нее все плохо, мать отвечает: «Тебе нужно пережить это». И все¹⁷.

¹⁷ Если ребенок отказывается посещать школу, родителям следует настаивать,

– Родители даже не слушают меня, – сказала Молли. Она объяснила, как ощущает свою депрессию: она ненавидит сама себя, испытывает отвращение ко всем остальным и думает, что никогда не будет соответствовать собственным идеалам. Неудивительно, что у нее возникала потребность поговорить с матерью! Молли добавила, что, когда она чувствует себя несчастной и одинокой, родители упрекают ее в том, что она сама не идет на контакт с другими детьми, если дети не проявляют интереса к ней.

Билл спросил Молли, кто же понимает ее лучше всех. Девочка назвала своего друга Маркуса, который, по ее словам, «лучше всех слушает, понимает и не осуждает», тогда как другие дети смеются над ней, потому что она не такая, как все. Молли заплакала и сказала: «Да, родители правильно критикуют меня, но мне не помогают их советы, что же я должна делать, когда мне плохо».

Мы понимаем, почему родители Молли (замечательные, искренне любящие свою дочь) реагировали именно так. Они знали, что причиной тревожного или апатичного состояния девочки является расстройство мышления, – в частности, склонность преувеличивать значение некоторых вещей

чтобы он продолжал ходить в школу (при условии, что школьная программа соответствует способностям ребенка), исключение составляют серьезно больные дети. См. Andrew R. Eisen, Linda B. Engler, and Joshua Sparrow, «*Helping Your Child Overcome Separation Anxiety or School Refusal*» (Oakland, CA: New Harbinger, 2006). В нашем примере родители Молли транслировали ей только одно сообщение.

или событий или видеть все в черном свете. Родители хотели помочь Молли упорядочить ее мысли и научить ее смотреть на мир с позитивной точки зрения. Вот только проблема заключалась в том, что в первую очередь Молли необходимо было выговориться и быть услышанной.

Этап 3. Проговаривайте вслух и подтверждайте, что понимаете чувства ребенка

Понятие «рефлексивное слушание» появилось благодаря работам Карла Роджерса, одного из самых влиятельных психологов XX века. Его личностно-ориентированный подход к психотерапии подчеркивал важность внимательного слушания, позволяющего как можно точнее понять переживания клиента, а затем продемонстрировать это понимание вербально. Рефлексивное слушание Роджерса (или, по-другому, «активное слушание») является частью многих форм психотерапевтического вмешательства, которые используются для оказания помощи подросткам и взрослым с гиперэмоциональностью, людям с алкогольной зависимостью, а также детям с пониженной мотивацией к обучению¹⁸. Де-

¹⁸ Помимо рефлексивного слушания, в число этих форм психотерапевтического вмешательства входят: мотивационное интервьюирование (см. [главу 4](#)), процесс совместного решения проблем (см. Ross Greene, «*Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges Are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them*» [New York: Scribner, 2014]), диалектическая поведенческая терапия, разработанная Маршей Линехан, и курс эффективного преподавателя Томаса Гордона.

ти чувствуют себя услышанными, если их внимательно слушают, и эксперты отмечают, что дети начинают лучше слушать после того, как слышали их¹⁹. Кроме того, когда дети чувствуют, что родители понимают их – и, главное, *принимают*, – то считают родителей тем самым островком безопасности, на котором они в трудный момент могут найти спасение, а не бежать прочь.

Чтобы показать детям, что вы внимательно их слушаете, когда они испытывают сильные эмоции, старайтесь перефразировать слова детей, применяя формулировки, демонстрирующие, что вы пытаетесь понять чувства ребенка. Психолог и эксперт по коммуникациям Эран Маген обозначает такой вид слушания аббревиатурой WIG («что я понял» из того, что ты сказал). Вот несколько примеров.

- Из твоих слов я сделал вывод, что ты считаешь, будто Дейзи предала тебя.
- Если я правильно понимаю, она сказала это таким тоном, что ты решил, будто она пытается поставить тебя в неловкое положение?
- Судя по всему, ты очень недоволен своим выступлением.
- Я думаю, ты хочешь сказать, что твои эмоции были слишком сильны и ты потерял самообладание.

¹⁹ См. книгу Карин Холл и Мелиссы Кук «Сила подтверждения» («*The Power of Validation*» [Oakland, CA: New Harbinger, 2012]), в которой много отличных идей, касающихся того, как внимательно слушать детей и подтверждать их эмоции и переживания.

- Давай разберемся, правильно ли я тебя понимаю. Другие дети тоже так поступили, но учитель наказал тебя, и ты считаешь это несправедливым.
- Кажется, ты не на шутку испугался, когда я поздно приехала за тобой.
- У меня сложилось впечатление, что ты очень из-за этого злишься.

Полезный совет: не спрашивайте, почему именно ребенок расстроен, а лучше спросите: «Что ты чувствуешь?» Такая формулировка кажется детям более простой и, в отличие от вопроса «Почему?», не воспринимается ребенком как обвинение²⁰.

Рефлексивное слушание помогает детям осознать, что мы стараемся понять их чувства. По мнению Магена, каждый раз, когда на вопрос по методике WIG ребенок отвечает утвердительно, мы зарабатываем баллы в системе взаимоотношений с детьми и вносим депозит на наш «банковский счет»²¹.

²⁰ Этот прием позаимствован из методики нейролингвистического программирования (НЛП), которая представляет собой совокупность коммуникационных техник. Подробнее об НЛП см. в книге Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера «Рефрейминг: нейролингвистическое программирование и трансформация смысла» («*Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*» [Moab, UT: Real People Press, 1982]).

²¹ Эран Маген, из частной беседы. Маген отмечает, что родители вносят депозиты на «счета отношений» с детьми, когда проявляют заботу, выражают доверие и/или показывают ребенку, что уважают его. Родители могут это сделать,

Чтобы подтвердить, что вы понимаете ребенка, используйте аналогичные словесные конструкции, но обязательно сопровождайте их сообщением типа *«Я понимаю, почему ты это чувствуешь, и твои чувства абсолютно нормальны»*²². Таким образом мы показываем ребенку, что его переживания вполне обоснованны и что его принимают и любят безоговорочно. Вот несколько примеров.

- Если бы мне угрожал такой верзила, я бы тоже испугался.
- Я знаю, что это очень больно.
- Конечно, тебе пришлось нелегко.

если выполняют свои обещания, внимательно слушают ребенка, говорят ребенку «спасибо», выражают свою веру в способности ребенка, предвидят потребности ребенка и тактично помогают ему решать проблемы. Родители «снимают накопления», когда просят ребенка делать что-то, что не вызывает у него большого энтузиазма. Чтобы взаимоотношения родителей и детей оставались добрыми, пополнение депозита должно происходить регулярно. В идеале родителям следует пополнять депозиты несколько раз в день, потому что много маленьких вкладов лучше, чем один большой. Эран Маген также подчеркивает, что эффективные преподаватели ежедневно пополняют депозиты на «счетах отношений» с учениками. На наш взгляд, это отличный способ выстраивать с ребенком крепкие, дружеские взаимоотношения. (См. мастер-класс Эрана Магена на YouTube: Charlene Margot, «Managing Emotionally-Intense Conversations with Your Teen – Eran Magen, PhD», видео на YouTube, 15 июня 2017 года, <https://www.youtube.com/watch?v=DC3pdVG3-MI&t=345s>.)

²² Диалектическая поведенческая терапия учит нас тому, что важно подтверждать действия, эмоции, мысли и физиологические реакции ребенка, а не обесценивать их («Как ты мог устать? Ты проспал до десяти утра!»). См. Hall and Cook, «*The Power of Validation*».

- Мне кажется, я знаю, что ты чувствуешь.
- Я понимаю, почему ты говоришь, что у тебя был тяжелый день.
- Я уверен, большинство людей тоже расстроились бы в такой ситуации.
- Я тоже иногда боюсь.

Примеры: хорошие и плохие

Допустим, ваш ребенок получил неудовлетворительную оценку за контрольную, к которой – вы это точно знаете – он не готовился, а теперь обвиняет учителя, что тот включил в нее вопросы, не обсуждавшиеся в классе. Вот несколько плохих и несколько хороших примеров, как в таком случае разговаривать с детьми.

Примеры фраз, в которых содержится осуждение и отсутствует выражение поддержки

- Ты сам знаешь, что совсем не готовился к контрольной.
- А ты ожидал чего-то другого?
- Не переживай, следующую контрольную напишешь хорошо!
- Могу посоветовать тебе серьезнее готовиться к следующей контрольной.
- Нашел из-за чего расстраиваться!
- Мисс Коулман – отличный педагог. Я знаю, она не стала бы давать вам задания из тем, которые еще не пройдены.

- Вот если бы ты... / Вот если бы ты не...

Примеры фраз, в которых выражается сочувствие и транслируется поддержка

- Я понимаю, почему ты настолько расстроился, ведь ты хочешь хорошо учиться.
- Я вижу, ты очень переживаешь из-за своей оценки.
- Наверное, тебе кажется, что мисс Коулман поступила несправедливо.
- Могу поспорить, что другие дети тоже огорчились, когда увидели в контрольной вопросы, которые вы не разбирали на уроках.

Этап 4. Пытайтесь разобраться в ситуации, задавайте дополнительные вопросы

Как только третий этап будет выполнен – то есть вы подтвердите, что поняли чувства ребенка, – ребенок поймет, что его услышали и приняли. Ему больше не нужно защищаться или оправдываться, и он, скорее всего, признает свой промах и сможет вместе с вами искать способы решения проблемы, а не станет упрямиться. Теперь самое время проявить здоровое любопытство: задавайте вопросы, которые позволят вам лучше понять переживания ребенка и увидеть, готов ли он прислушаться к вашим советам или обдумывать возможные варианты дальнейших действий. Вот как одна мама описала подобный случай.

Мой шестнадцатилетний сын учится в хорошей частной школе, которая специализируется на помощи детям с аутизмом. Я верю, что эта школа сохраняет ему жизнь. Тем не менее он никогда не любил школу: ему было там очень тяжело. Почти десять лет каждое воскресенье он начинал канючить – жаловался на школу, на одноклассников, на учителей, на задания... Словом, на все.

В апреле прошлого года, на каникулах, он затеял со мной ссору из-за того, что ему не хотелось возвращаться в школу... Я повернулась и сказала: «Подумать только, ты ненавидел школу с самого первого дня. Должно быть, это очень трудно – каждый день находиться в том месте, которое тебя раздражает». Сын немного успокоился.

Я пояснила: «Вот в чем дело, сынок. Обучение в этой школе – лучшее, что я могу для тебя сделать. Я очень много работала, чтобы устроить тебя в эту школу. Помнишь, как плохо тебе было в предыдущей?» Он кивнул. И я продолжила: «Мне кажется, вся эта школьная жизнь вообще не подходит тебе. Может быть, мы с тобой подумаем, как тебе получить какую-нибудь профессию, чтобы ты мог устроиться на работу? И мы просто забудем всю эту школьную историю».

Он взглянул на меня, заплакал и побежал в свою комнату. Я подождала полчаса, чтобы у него было время обдумать мои слова, и пошла к нему. Я открыла дверь и спросила: «Ты в порядке?» Прозвучало приглушенное «да», он высунул голову из-под одеяла и сказал:

«Знаешь, мам, у меня отличная школа. Мне просто нужно взять себя в руки».

Прошел почти год, и с тех пор сын ни разу не пожаловался на школу. Он бывает недоволен, когда его что-то (вполне обоснованно) расстраивает, но он полностью погрузился в школьную жизнь. Он сдал выпускные экзамены и уже задумывается о своих дальнейших шагах.

Эта мама говорила искренне, она не пыталась манипулировать сыном, чтобы он перестал жаловаться. К тому же ему было шестнадцать лет, и они могли отказаться от школы. Мама вполне серьезно спрашивала сына о возможных вариантах развития событий, а он мог сам обдумать ее предложения, ведь она прежде всего дала ему понять, что слышит его, понимает и сопереживает ему.

Как не следует поступать

Многие родители знают, что добиться взаимопонимания с ребенком не получится, если он, скажем так, отключается, игнорирует наши слова. Реакцию «отключись» у детей провоцируют придирки со стороны родителей, нотации, критика и ругань. Однако такой же эффект дают и приведенные ниже словесные перлы (и не принимайте это на свой счет – мы все хотя бы раз ими пользовались).

- «Да на улице совсем не холодно, почему ты не хочешь поиграть во дворе?», «Ты что, все еще не наелся?» Этими фразами родители пытаются отговорить ребенка от его желаний и намерений, но это бесполезно. Фраза «Не злись из-за этого» – распространенная машинальная реакция родителей на кажущийся неоправданным всплеск эмоций (например, ребенка не взяли в спортивную команду, потому что он не сдал нормативы). Если ребенок злится, значит, он злится. И не стоит в такой ситуации говорить ему: «Не злись» – это не работает.

- «Ты просто устал» или «У тебя плохое настроение, вот и все!» Когда ребенок капризничает, говорить ему, что он просто устал или вредничает, нельзя. Люди, находящиеся в раздраженном состоянии, как правило, не способны воспринимать себя объективно и вовсе не считают свое состояние неадекватным. Это справедливо не только в отношении детей. Старр, жена Билла, за сорок три года их брака ни разу положительно не отреагировала на его слова о том, что она злится, потому что устала. (И Билл все еще учится не говорить этого жене!)

- «Опять?!» Неважно, в чем причина: нужны новые джинсы, ребенок в сотый раз опрокинул стакан с колой или опоздал на автобус. Когда ребенок слышит от родителей возмущенное «Опять?!», он воспринимает это как попытку пристыдить его, а стыд никогда не помогает решить проблему.

- «Почему ты не сделал это задание?», «Хочешь прова-

лить экзамены?» Это не вопросы – это обвинения с вопросительным знаком. Не используйте такие фразы.

- «Я уверен, что все будет хорошо». Это так называемый пренебрежительный позитив²³, и, когда ребенок слышит подобные фразы, ему кажется, что родители недооценивают серьезность его проблемы. Мы понимаем, почему у родителей возникает желание ободрить ребенка в тот момент, когда он чрезмерно переживает из-за какой-то ситуации, которая – и вы как родители это точно знаете! – вскоре обязательно разрешится. В конце концов, ведь и мы сами почти всю жизнь учимся не расстраиваться из-за мелочей. Разве мы не хотим, чтобы наш ребенок воспользовался нашей житейской мудростью? Конечно, хотим, но только не через отрицание чувств и эмоций ребенка, а именно это сейчас и происходит. Когда мы выражаем свою поддержку в неподходящий момент, людям от этого не становится легче. Более того, им кажется, что их переживания обесцениваются. А еще задумайтесь, для чего вы стараетесь продемонстрировать позитивный настрой: чтобы помочь другому человеку или чтобы самим не падать духом?

- «Как печально. Я позвоню твоему тренеру/директору/учителю и поговорю с ним». Это проявление жалости, а не сопереживания, и ситуация особенно усугубляется, ес-

²³ Anna Goldfarb, «Kick Dismissive Positivity to the Curb», *The New York Times*, December 22, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/12/22/smarter-living/9-delightful-tips-for-living-a-smarter-life-in-2020.html>.

ли вы начинаете решать проблемы ребенка из жалости. Сопереживать – значит быть рядом с человеком в трудную минуту, а не жалеть его и не принимать за него решения. Только не подумайте, что, пока озлобленный ребенок изливает вам душу, сидеть рядом с ним молча, закрыв рот, – это просто. Это легко лишь на первый взгляд, а в действительности все *гораздо сложнее*. Когда вы слушаете ребенка молча, вы должны сдерживать свои эмоции, поскольку у вас как у слушателя снижается ощущение контроля над происходящим. Вам было бы легче, если бы вы начали решать проблему, что-то предпринимать, успокаивать ребенка. Молчание является способом дать детям понять, что это их жизнь, а не ваша. Однако многие родители этого не осознают.

- «Со мной тоже такое случилось». Делиться своим опытом – это прекрасно, но будьте осторожны и не начинайте рассказ о своем опыте преждевременно. Эран Маген называет это «пересесть на место водителя». Сейчас на этом месте должен быть ребенок. Эран Маген сравнивает такой момент с перемещением луча прожектора. Если ребенок хочет высказаться о своем ужасно несправедливом учителе, возможно, сейчас не лучшее время, чтобы рассказывать ему о вашем ужасно несправедливом боссе.

А что, если...

Один из несомненных плюсов нашей работы – возмож-

ность путешествовать по стране, встречаться с родителями и педагогами и узнавать, какие из наших советов кажутся родителям наиболее спорными. Вот о чем нас спрашивают чаще всего...

Если я покажу, что понимаю чувства дочери, она подумает, что ей можно повышать на меня голос.

Вы должны понять: чувства и действия не одно и то же. Чувство гнева – это естественная и предсказуемая составляющая реакции на стресс. Можно сочувствовать гневу ребенка, но дать ребенку понять, что кричать на родителей нехорошо. Если ребенок ведет себя так, молчать нельзя. Скажите ему: «Я понимаю, что ты сейчас очень злишься, но мне не нравится, когда со мной разговаривают таким тоном» или «Я пойду прогуляюсь (уйду в свою комнату ненадолго), и мы сможем поговорить, когда ты успокоишься. Через несколько минут я буду готов слушать дальше».

Что делать, если мой ребенок кому-то завидует или жалеет себя? Я не хочу показывать ребенку, что понимаю подобные чувства, чтобы это не вошло у него в привычку.

Сопереживать ребенку и подтверждать, что вы понимаете его чувства, – не значит во всем соглашаться с ребенком или оправдывать любые его слова и действия. Сопере-

живать ребенку и подтверждать, что вы понимаете его чувства, – значит попытаться понять и принять точку зрения ребенка.

Если вы подтверждаете, что понимаете чувства ребенка, это далеко не всегда означает, что вы одобряете его поведение. Скорее даже наоборот. Как говорил Фред Роджерс, ведущий детского телешоу «Соседство мистера Роджерса», если о какой-то проблеме можно рассказать, значит, с этой проблемой можно справиться. А вот если запретить ребенку завидовать брату или сестре, то зависть сама по себе не исчезнет. Если ребенок из зависти отбирает у брата печенье, такое поведение нельзя считать нормальным, и ребенку необходимо объяснить это. Однако прежде чем переходить к способам решения проблемы, нужно проговорить ребенку, какие чувства он испытывает и почему. Семейный психолог Джон Готтман называет этот прием эмоциональным коучингом. Таким образом дети узнают, что их эмоции естественны, нормальны – и да, ими можно управлять.

Мы все хотим, чтобы к нам относились с сочувствием. Если мы совершили какую-то оплошность – скажем, забыли выключить воду и затопили соседей снизу, – мы чувствуем себя ужасно. Возможно, когда мы открывали кран, мы были чем-то расстроены или находились в состоянии стресса, из-за чего и оказались невнимательными. Меньше всего мы хотим, чтобы нас отчитывали за беспечность. («Как можно быть таким безответственным?») Мы ожидаем сострадания

и надеемся услышать что-то вроде: «Я знаю, что это потрясение для тебя. Тебе сейчас нелегко». Нам нужно, чтобы наши чувства были поняты, — тогда и только тогда мы учимся на своих ошибках. Или, допустим, нас невероятно разозлила некая ситуация на работе. Нам хочется выплеснуть свой гнев, а вовсе не выслушивать, как кто-то обесценивает наши чувства или запрещает нам испытывать эти эмоции. Это наши *чувства*. Нам необходимо, чтобы близкий человек услышал нас, понял наши чувства и искренне сопереживал нашему гневу — вне зависимости от того, праведный он или нет.

Что делать, если ребенок продолжает жалеть себя, несмотря на то что мы ему сопереживаем?

Когда такое происходит, причина не в чрезмерной эмоциональности ребенка: к сожалению, ребенок создал для себя негативную петлю обратной связи. Если вы несколько раз повторили: «Я понимаю, что ты чувствуешь», но ребенку не становится легче, скажите ему, например, так: «Я думаю, мы ходим по кругу. Ты говоришь одно, а я подразумеваю другое. Я хочу разорвать этот порочный круг. Я люблю тебя, я хочу сделать все возможное, чтобы ты не страдал, но, кажется, мы с тобой в тупике». Или так: «По-моему, ты сам себя мучаешь, и я не буду тебе в этом потакать. Я вижу эту ситуацию в ином свете. Если тебе интересно мое мнение, я с радостью поделюсь им с тобой».

Если рефлексивное слушание – настолько простой и эффективный метод, все бы так и делали. Тогда в чем же секрет?

Мало кто из родителей умеет использовать рефлексивное слушание, потому что это *трудно*. Дети считают, что родители делают это поневоле и неискренне. Ребенок может посмотреть на вас так, будто у вас две головы, или переспросить: «Зачем ты повторяешь мои слова?» В таком случае объясните ему: «Я хочу, чтобы мы стали общаться по-другому» или «Я не хочу ссориться с тобой и ругать тебя, я хочу показать тебе, что понимаю твои переживания».

Чтобы общаться с ребенком, используя рефлексивное слушание, отложите все свои дела и занятия – будь то ужин, пробежка или отправка электронного письма коллеге. Если в этот момент вы не можете полностью сосредоточиться на разговоре с ребенком, скажите ему: «Я хочу внимательно тебя выслушать, но дай мне десять минут, чтобы закончить дела, а потом мы поговорим». Через десять минут закройте ноутбук, выключите телефон и забудьте на некоторое время о других делах. Рефлексивное слушание не должно подталкивать вас побыстрее решить проблему. Нередко родители, желая помочь ребенку, пытаются разругать ситуацию вместо него. Рефлексивное слушание дает детям возможность почувствовать себя увереннее и разобраться в произошедшем,

что в конце концов позволит им самим найти выход из сложившихся обстоятельств.

И самое важное: чтобы вдумчиво слушать ребенка, вы не должны испытывать страха за него («Какой же урок я должен ему преподать?», «Поймет ли он, что я его поддерживаю, если я буду сохранять спокойствие?»).

По-моему, эмпатия и дисциплина – вещи несовместимые. Только ведь без дисциплины нельзя, верно?

В данном случае речь идет не о противопоставлении этих двух понятий, а, скорее, об их разумной комбинации. С помощью эмпатии вполне реально приучить ребенка к дисциплине: дети, в жизни которых присутствуют обе составляющие, лучше общаются с окружающими, умеют контролировать свои эмоции и показывают более высокие академические достижения, что в итоге положительно сказывается на уровне их саморегуляции²⁴.

Некоторое время назад Билл тестировал семиклассника по имени Дэвид, который посещает школу для детей с ограниченными возможностями обучения. Дэвид – хороший мальчик, но ему нелегко учиться, поскольку у него плохо развита речь, понижена способность к обучению, наблюдаются расстройства внимания и трудности в социальной адаптации. Мальчик остро реагирует на любые неприятно-

²⁴ Готтман Д. «[Эмоциональный интеллект ребенка](#)».

сти, очень тревожен, расстраивается и злится по малейшему поводу. Беседуя с Биллом, родители Дэвида рассказали, что сын ничему не радуется и постоянно психует, а успокоившись, раскаивается и ругает себя. Все эти бесконечные эмоциональные всплески измучили Дэвида и его родителей и вызвали у них сильный стресс.

Как-то раз мама Дэвида позвонила Биллу. Она была очень расстроена: ребята в школе начали дразнить Дэвида из-за его джинсов, а он в ответ оскорбил одноклассника по национальному признаку. Дэвида на один день лишили права посещать школу. «Что мне делать? – спросила мама мальчика. – Как наказать его, чтобы впредь он так не поступал?»

Прежде всего Билл объяснил маме Дэвида, что с помощью наказания она не добьется от сына послушания²⁵. Билл упомянул слова Росса Грина о том, что дети, которых чаще наказывают, не склонны извлекать из наказания какие-ли-

²⁵ См. статью Алана Каздина, ведущего эксперта в области управления поведением, «Can You Discipline Your Child Without Using Punishment?», *Psychology Benefits Society*, American Psychological Association, February 15, 2017, <https://psychologybenefits.org/2017/02/15/can-you-discipline-your-child-without-using-punishment/>. См. также статью Ольги Хазан, в которой рассмотрен подход доктора Каздина и сделан вывод о неэффективности наказания: Olga Khazan, «No Spanking, No Time-Out, No Problems», *The Atlantic*, March 28, 2016, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/03/no-spanking-no-time-out-no-problems/475440/>. См. также Eve Glicksman, «Physical Discipline Is Harmful and Ineffective», *APA Monitor on Psychology* 50, № 5 (May 2019), <https://www.apa.org/monitor/2019/05/physical-discipline>.

бо уроки для себя²⁶. (Мы рассмотрим это подробнее в [главе 9](#).) Билл знал, что Дэвид расстраивается по любому поводу и часто впадает в уныние, поэтому никакое наказание ему не поможет. Джейн Нельсен, автор классической книги по воспитанию детей «Позитивная дисциплина», писала: «Почему мы всегда считали, что, для того чтобы помочь ребенку, нужно сначала сделать так, чтобы он почувствовал себя хуже?»

Билл поддержал решение матери Дэвида запретить ему играть в видеоигры в тот день, когда его отстранили от занятий в школе. Однако особый акцент Билл сделал на том, что мама Дэвида должна демонстрировать свое сочувствие к переживаниям сына и постараться понять, какие эмоции он испытывал в тот момент, когда оскорблял одноклассника. Билл посоветовал ей объяснить Дэвиду, что та область его мозга, которая отвечает за формирование страха, обладает чрезвычайной чувствительностью. Мама должна была рассказать сыну, что причиной его эмоционального всплеска стала стрессовая реакция – так называемая реакция «бей или беги»: если мы попадаем в стрессовую ситуацию, мы защищаемся, то есть убегаем или сражаемся. Необходимо было показать Дэвиду: мама понимает, что, когда другие дети смеялись над ним, он испытал стыд и злость, его стрессовая реакция включилась на полную мощность, и, чтобы отомстить своим обидчикам, он оскорбил одноклассника.

²⁶ Greene, «*The Explosive Child*».

Осознание того, что его понимают и любят, даже когда он неправ, будет иметь больший эффект, чем желание пристыдить его и изолировать от социума. Если бы Дэвид сначала не ощутил сочувствия со стороны матери, он не стал бы даже слушать, что оскорблять других недопустимо. Дисциплина в сочетании с эмпатией помогает детям чувствовать себя в безопасности и знать, что их слышат и безоговорочно принимают. И тогда их мозг быстрее справляется с неудачами²⁷.

Я разделяю вашу точку зрения, но у меня не получается выразить сочувствие или установить душевную связь с ребенком, потому что мой ребенок – тайна за семью печатями. Что мне нужно сделать, чтобы ребенок открылся?

Первым шагом на пути к сближению с замкнутым ребенком должно стать проведенное с ним наедине время. Если ребенок не хочет говорить, не пытайтесь принудить его к это-

²⁷ В ходе исследования крыс Майкл Мини обнаружил, что те крысята, которых крыса-мать неоднократно вылизывала и чистила после стрессовых ситуаций в течение первых двух недель жизни, выросли во взрослых крыс, практически невосприимчивых к стрессу. Они даже получили прозвище «калифорнийские невозмутимые крысы». В мире людей эмпатию можно назвать эквивалентом вылизывания и ухода в мире животных. См. Michael J. Meaney, «Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations», *Annual Review of Neuroscience* 24, № 1 (February 2001): 1161–1192. См. также статью Карла Циммера об исследовании Майкла Мини «Brain Switches That Can Turn Mental Illness On and Off», *Discover Magazine*, June 15, 2010, <https://www.discovermagazine.com/the-sciences/http-discovermagazine-com-2010-jun-15-brain-switches-that-can-turn-mental>.

му, но предоставьте ему саму возможность сделать это, когда у него появится желание. Не рассчитывайте, что ребенок откроется вам в ту же минуту, как вы встретитесь с ним в конце дня, – многим детям нужно время, для того чтобы раскрепоститься. Не спрашивайте ребенка, как у него дела в школе, – в ответ вы наверняка услышите безликое «нормально». Просто скажите ребенку, что вы рады его видеть, а затем можно продолжить: «Хочешь что-нибудь рассказать мне? Что-нибудь интересное?» Если ребенок не хочет, не настаивайте. Расскажите о том, как прошел ваш день, и, возможно, ребенок тоже захочет открыться вам. Следите за эмоциональным напряжением ребенка. Бесполезно обрушиваться на молчаливого ребенка с волной обаяния и энергии – убавьте напор, чтобы соответствовать темпераменту ребенка. Ребенок поймет, что не безразличен вам, даже если в данный момент он никак это не продемонстрирует.

Правильно распределяйте свое время вечером, чтобы была возможность общаться с ребенком, и обязательно выделяйте хотя бы несколько минут, чтобы спокойно посидеть у его кровати. Многие дети охотнее откровенничают, перед тем как ложиться спать. (Эти минуты лучше всего подходят для того, чтобы еще раз сказать ребенку то, в чем он должен быть уверен: «Я люблю тебя, несмотря ни на что». Мозг детей воспроизводит в течение ночи то, что они слышат непосредственно перед отходом ко сну.) С детьми более старшего возраста для общения наедине выбирайте такие момен-

ты, когда дети естественным образом раскрепощаются. Например, Нед заметил, что его сын Мэтью охотнее разговаривал с ним о своих делах, когда они гуляли или играли с фрисби. Ранее мы подчеркивали, насколько важен зрительный контакт с ребенком, однако иногда зрительный контакт может и помешать откровенному разговору. Многие дети становятся более разговорчивыми и открытыми, когда находятся на заднем сиденье машины. Нед помнит, как в детстве во время неудобных разговоров с мамой вертел в руках какую-нибудь безделушку. Мама требовала смотреть ей в глаза, а Нед думал: «Окей, или я буду смотреть на тебя, или буду с тобой разговаривать – что-то одно».

У моего ребенка расстройство аутистического спектра, и многие способы коррекции, работающие в отношении других детей, – например, зрительный контакт и объятия – ему не помогают. Как я могу найти подход к сыну?

Выстраивать отношения с ребенком-аутистом очень непросто, хотя такие дети крайне нуждаются в крепкой связи с родителями. Питер Вермюлен, один из ведущих мировых экспертов по аутизму, отмечает, что особенно важно помочь детям-аутистам сформировать сильное чувство родства²⁸. Однако каждый из нас по-своему понимает, что зна-

²⁸ Peter Vermeulen, «Autism and Self-Determination Theory: The Path Towards Successful Citizenship», сайт *Autism in Context*,

чит чувствовать привязанность, и люди с аутизмом отнюдь не исключение. Самое главное – рассказывать о своих чувствах и переживаниях, демонстрируя принятие и уважение к ребенку. Для некоторых детей с расстройством аутистического спектра ощущение привязанности равноценно душевной близости и обмену чувствами. То же самое справедливо и для многих нейротипичных детей и подростков. Другим таким детям, чтобы ощутить взаимосвязь с родителями, необходимо вместе с ними выполнять различные задания, родители должны разделять интересы таких детей и даже совместно с ними играть в видеоигры.

Установить доверительный контакт с ребенком, который страдает расстройством аутистического спектра, и показать ему, что вы его искренне любите, помогает такой прием, как зеркальное отражение действий ребенка: повторяйте любые его телодвижения, даже самые простые, например размахивание руками. Согласно ряду исследований, дети-аутисты проявляют больше положительных эмоций, становятся более социально отзывчивыми и менее склонными к защитным реакциям, если взрослые подражают их поведению²⁹.

August 28, 2019, <https://petervermeulen.be/2019/08/28/autism-and-self-determination-the-path-towards-successful-citizenship/>.

²⁹ Jacqueline Nadel et al., «Children with Autism Approach More Playful and Imitative Adults», *Early Child Development and Care* 178, № 5 (May 22, 2008): 461–465. См. также Tiffany Field, Jacqueline Nadel, and Shauna Ezell, «Imitation Therapy for Young Children with Autism», в *Autism Spectrum Disorders – From Genes to Environment*, редактор Tim Williams (London: InTechOpen, 2011), <https://www.intechopen.com/books/autism-spectrum-disorders->

В основе методики отзеркаливания лежит представление о том, что самыми близкими нам кажутся люди, которые похожи на нас (вспомните близнецов). Это работает и с детьми более старшего возраста: если ребенок скрестил руки, сделайте то же самое; если ребенок сидит, закинув ногу на ногу, примите такую же позу (держитесь непринужденно, чтобы ребенок не подумал, что вы его передразниваете). Многие психотерапевты используют метод зеркального отражения действий клиента, чтобы он ощутил себя в безопасности и почувствовал, что его понимают. Так мы транслируем другому человеку сообщение: *«Я очень похож на тебя и принимаю тебя таким, какой ты есть»*.

Мой супруг умеет хорошо слушать ребенка, а я нет. Мне кажется, что я не способна сопереживать. Как же мне быть?

Мы предлагаем вам инструменты, а не призываем изменить характер. Вы *можете* освоить все приемы, о которых мы рассказали в этой главе, и даже мы сами каждый день продолжаем учиться этому. Не отчаивайтесь, если навык не приходит естественным путем. Начните с проявления заинтересованности – так ребенок почувствует, что вам небез-

[from-genes-to-environment/imitation-therapy-for-young-children-with-autism](#). Барри и Сьюзи Кауфман активно использовали подражание как способ выстроить отношения со своим маленьким сыном-аутистом, о чем они пишут в книге *«SonRise: The Miracle Continues»* (Tiburon, CA: HJ Kramer, 1994).

различны его проблемы и что вы действительно хотите понять его. Помните: ваша задача – показать ребенку, что вы его слышите, а не решать проблему вместо него. Спрашивайте, спрашивайте и еще раз спрашивайте ребенка, старайтесь узнать, из-за чего он расстроен и что происходит в его жизни. Двигайтесь в том же направлении, задавайте разные вопросы, наблюдайте за тем, как общается с ребенком ваш супруг, перенимайте его положительный опыт и прислушайтесь к своему сердцу и разуму.

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Однажды Алекс заехала за своей одиннадцатилетней дочерью Кэри в школу. Девочка с жаром принялась рассказывать, какой у нее был кошмарный день: по дороге на обед знакомый мальчик начал дразнить Кэри и тыкал в нее палкой, которую он, по его словам, намочил в унитазе. (Не забыли, какими очаровательными бывают одиннадцатилетние мальчишки?) Крайне огорченная Алекс спросила, как Кэри вышла из этой ситуации и что она чувствует сейчас. Как только Кэри выговорилась, она сразу сменила тему. Ей не хотелось, чтобы мама вмешивалась в конфликт, – она хотела просто избавиться от этого груза, чтобы на душе стало легче.

Весь вечер Кэри была в ужасном настроении: ее раздражала каждая мелочь, начиная с того, что ее сестра первой выби-

рала гамбургер, и заканчивая тем, что мама отказалась покупать ей календарь, который девочка хотела повесить в своем школьном шкафчике. Когда Алекс сообщила, что на выходные приедут гости, Кэри громко возмутилась: «Дом превращается в мотель!» Она жаловалась, как ей тяжело учиться, ругала начальную школу за то, что там давали плохие знания.

Вот какие мысли крутились в это время в голове Алекс.

- Когда она сердится, она всегда вымещает зло на сестре, и это ненормально.
- И календарь этот ей не нужен – у нее уже полнохлама, которым она не пользуется! Она растет барахольщицей. Нужно научить ее распоряжаться деньгами, иначе она влезет в долги, как только у нее появится кредитка.
- Поверить не могу: она недовольна, что на выходных у нас будут гости! Я хочу, чтобы мои дети были добрыми и отзывчивыми, – что я делаю не так?
- Она ругает начальную школу, потому что не хочет брать на себя ответственность. Она во всем видит только плохое, а ведь и в начальной, и в средней школе есть что-то хорошее. Я хочу научить ее смотреть на мир позитивно.

Первую половину вечера Алекс держала свои мысли при себе, однако время шло, и она начала заводиться.

Когда разговор снова коснулся приезда гостей, Алекс ска-

зала: «Кэри, это вовсе не проблема. Всего две ночи из 365 ночей в году – можно и потерпеть».

Когда Кэри принялась жаловаться на школу, Алекс заявила: «Прекрати ругать начальную школу. Тебе там все нравилось, и ты нашла там отличных друзей».

Аргументы, которые приводила Алекс, никак не помогли Кэри – все стало еще хуже. Раздражение Алекс росло, и обстановка накалилась до предела. Наконец Алекс сказала: «Хватит! Иди спать! У тебя отвратительное настроение, и я устала от этого!» Последовали слезы и хлопанье дверями. И у Алекс, и у Кэри было гадко на душе.

Мы понимаем причину недовольства Алекс, но хотим показать, как могла бы развиваться ситуация, если бы Алекс в общении с дочерью использовала эмпатию.

Прежде всего маме нужно было успокоиться и рассмотреть плохое настроение дочери как возможность установить с ней доверительный контакт. Для этого Алекс должна была абстрагироваться от своего родительского инстинкта, который внушает нам, какие моральные ценности должны усвоить от нас наши дети. Кроме того, Алекс должна была абстрагироваться от страхов за будущее дочери. Этот момент можно было использовать разумно, но Кэри явно находилась не в том настроении, чтобы воспринимать какие-либо наравоучения.

А еще Алекс не помешало бы напомнить себе, что Кэри не может смотреть на происходящее так же трезво, как она.

Конечно, Алекс понимала, что дочь сделала из мухи слона, но для Кэри все выглядело иначе. И самой Кэри, по крайней мере в тот вечер, ее проблема *казалась*

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.