

БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

От автора бестселлера
«Что делать, если...»

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

ЕСЛИ С РЕБЕНКОМ ТРУДНО



Людмила Владимировна Петрановская

Если с ребенком трудно

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6281784
Если с ребенком трудно: АСТ; Москва; 2013
ISBN 978-5-17-077879-9

Аннотация

Новая книга известного семейного психолога, лауреата премии президента РФ в области образования, автора бестселлеров «Что делать, если...» и «Что делать, если... 2» адресована родителям детей и подростков с особенностями поведения. Издание поможет найти с ребенком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них, сохранить терпение, восстановить понимание и мир в семье.

Содержание

«Что за дети, Боже правый, никакой на них управы»	5
Часть первая	9
Привязанность: властная забота	10
Где хранится привязанность	13
«Я ему говорю, говорю...»	16
«Стань таким, как я хочу»	22
Сильные средства	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Людмила Петрановская

Если с ребенком трудно

© Петрановская Л. В., текст

© Селиванов А. А., илл.

© ООО «Издательство АСТ»

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Я предлагаю вам двигаться в таком порядке.

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

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

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

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

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

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

Начнем?

Часть первая

Прощай, оружие, или Make love, not war

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

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

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

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

Привязанность: властная забота

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

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

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

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

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

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

Глубокая эмоциональная связь, существующая между ребенком и «его» взрослым, называется **привязанность**. Именно она заставляет маму слышать сквозь сон любой писк новорожденного, а по напряженному голосу подростка догадываться, что он поссорился с девушкой. И ребенку она позволяет чутко ловить малейшие изменения в настроении родителей, например, безошибочно определять, когда они в ссоре, даже если внешне все ведут себя

как обычно. Именно привязанность позволяет родителю достаточно легко отказывать себе в чем-то ради ребенка, преодолевать усталость и лень, когда нужно ему помочь. А ребенку помогает прилагать усилия, даже если трудно и страшно, чтобы услышать от родителя слова одобрения и увидеть искренний восторг в его глазах, когда ребенок сделал первые шаги или получил диплом университета. Именно эта связь позволяет малышу сладко спать на руках у мамы, даже если вокруг шум и толчея, именно она делает родительские поцелуи способными снимать боль, бабушкины пирожки самыми вкусными в мире, а любого ребенка – самым умным и красивым на свете для своих родителей.

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

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

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

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

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

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

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

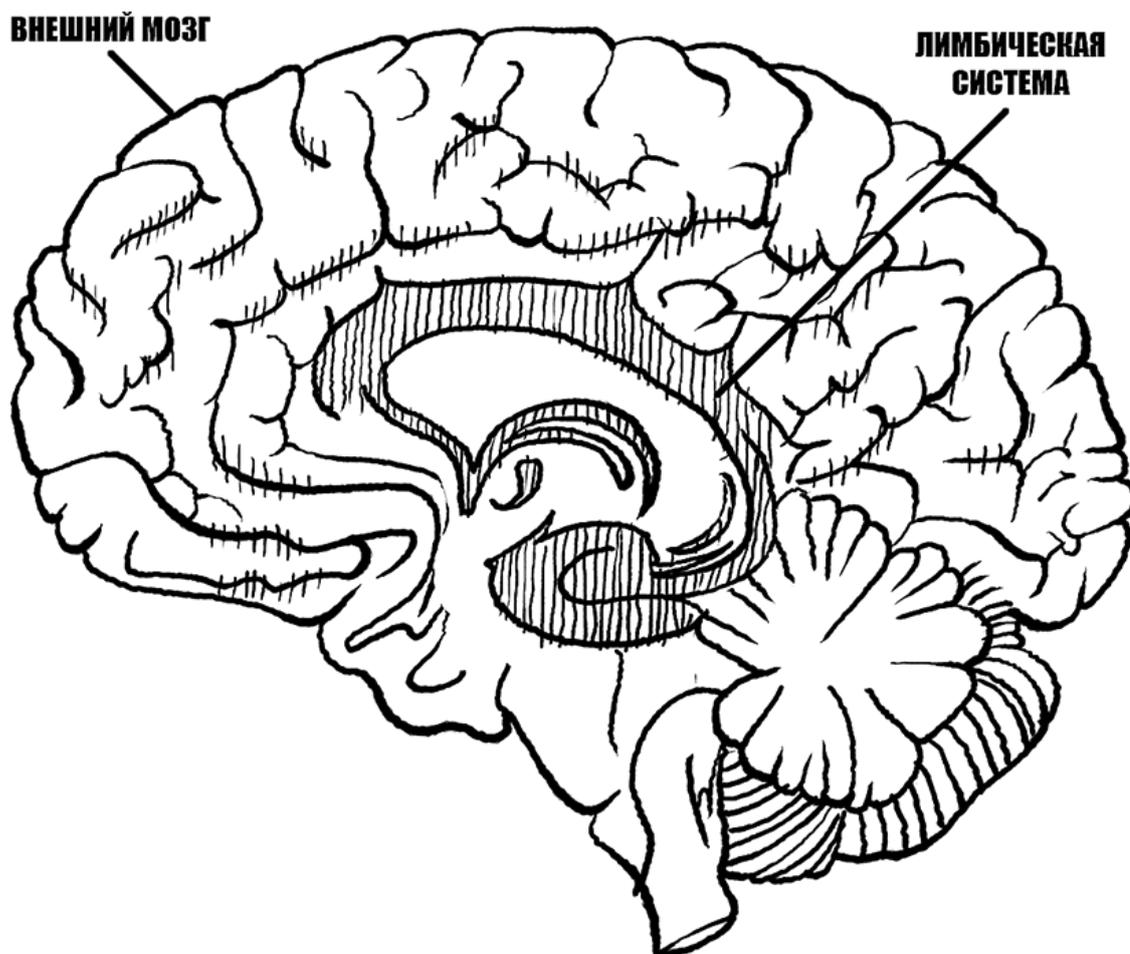
Возможно, вы никогда не думали об этом в таком ключе. Возможно, вам казалось, или вам говорили окружающие, что это все происходит потому, что ребенок избалованный, или невоспитанный, или вредничает, или перевозбудился. На самом деле все проще и все серьезней. Ему просто жизненно нужна связь с вами. Вот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

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

Где хранится привязанность

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

Под этим верхним, «разумным», мозгом есть мозг внутренний, лимбическая система, иногда его называют еще эмоциональным мозгом. Он у нас примерно такой же, как у других млекопитающих, не знающих ни таблицы умножения, ни спряжения глаголов. Но знающих, что они хотят жить, размножаться, не испытывать боли, не быть съеденными хищником, защищать своих детенышей. Этот мозг отвечает за чувства, за отношения, там рождаются и хранятся страх, радость, тоска, любовь, злость, блаженство – много всего. Именно этот, внутренний, мозг заставляет мать счастливо таять, держа на руках ребенка, а ребенка – улыбаться матери, именно он в случае опасности «замедляет» для нас время и придает сил, именно благодаря ему мы наслаждаемся объятиями и льем слезы при встрече и разлуке. Внутренний мозг отвечает за наши витальные, то есть жизненно важные потребности – безопасность, базовые нужды (голод, жажда и др.), влечение к противоположному полу, привязанность. Он же регулирует иммунитет, артериальное давление, выбросы гормонов и вообще отвечает за связь психики с телом.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Я ему говорю, говорю...»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

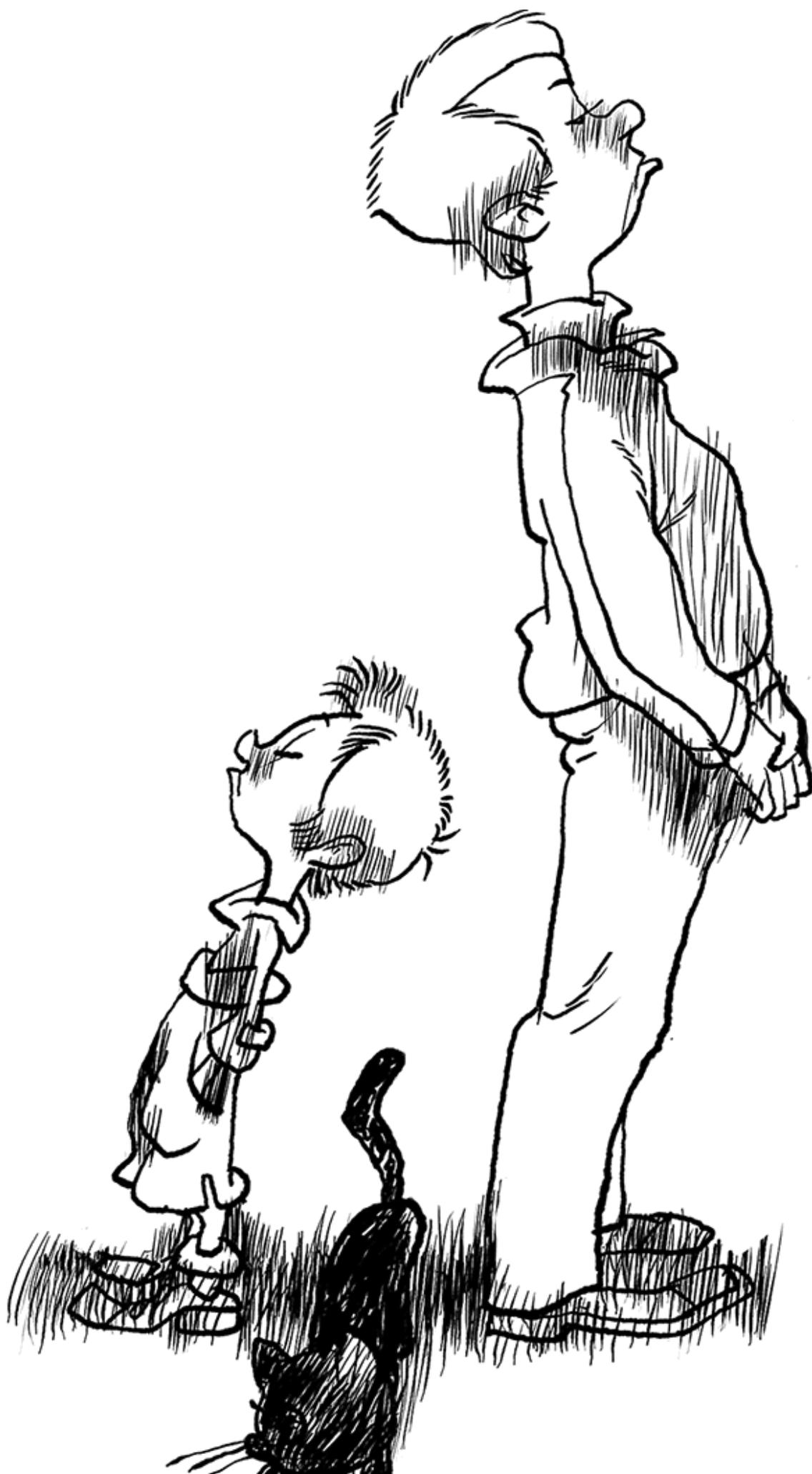
Помните ли вы сами, что чувствовали, когда родители вас ругали? Дети описывают это по-разному: «Мне кажется, что меня разрывает на кусочки», «Мне хочется исчезнуть», «Мне так плохо, что даже тошнит», «Я сразу плачу, а папа за это сердится». Это, как вы понимаете, уже те дети, которые способны высказать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

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

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

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

дети даже в очень тяжелой ситуации продолжают страдать от душевной боли, но от привязанности полностью не отказываются. Но некоторым просто приходится, стресс слишком велик и постоянен.



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

Возможно, вам приходилось встречать в жизни взрослых людей с «отмороженной» в детстве привязанностью. Они подчеркнута циничны, любят демонстрировать, что для них «нет ничего святого», порой жестоки и любят этим бравировать. В отношениях склонны манипулировать, «просчитывать» людские реакции, не умеют сочувствовать, презирают эмоциональную чувствительность и ранимость. Обычно не вступают в длительные глубокие отношения, редко создают семьи. При этом считают свой образ жизни правильным, а ценности семьи, любви, заботы – «вредной сентиментальной чушью», часто имеют наготове теории о том, что все это насаждается с целью наживы или чтобы держать людей в подчинении. Категорически не признают, что несчастны, за помощью не обращаются. Презирают людей помогающих профессий, благотворителей, волонтеров, многодетных родителей и всех, кто так или иначе ассоциируется с заботой о ближнем.

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

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

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

И, возможно, вскоре «легкая» артиллерия постепенно перейдет в «тяжелую».

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

Конечно, есть, и о нем надо заботиться, об этом мы чуть позже поговорим подробнее. Но в любом случае быть всегда спокойным нереально. Бывает, что у самого родителя верхний, разумный, мозг снесло напрочь, дети иногда такое творят! Это само по себе не очень страшно, все мы испытываем время от времени аффекты и ничего, живы. Просто надо понимать, что воспитывать ребенка в этом состоянии невозможно и не нужно. Сбросьте стресс. Выскажите чувства. Потопайте ногами, в конце концов. Если в общем и целом ваши отношения с ребенком хорошие и прочные, он, конечно, перепугается и расстроится, но переживет этот стресс, справится. Потом оба остынете, успокоитесь, помиритесь, попросите друг

у друга прощения, может, даже поплачете вместе (через слезы лимбическая система очень хорошо успокаивается). И вот только потом, когда слезы уже высохли, когда вы оба сидите в обнимку, а если стресс был сильным – то, может быть, вообще через несколько часов, перед сном, или даже на следующий день – имеет смысл говорить все ваши правильные и прекрасные слова. Которые тогда потекут прямехонько от вашего разумного внешнего мозга к разумному внешнему мозгу ребенка и найдут там свое законное место, запомнятся, станут не только вашими, но и его мыслями.

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

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

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

«Стань таким, как я хочу»

Давайте проведем небольшой мысленный эксперимент.

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

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

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

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

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

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

И взрослые умеют, и дети тоже.

Причем, обратите внимание, наш эксперимент был невероятно, неправдоподобно щадящим. Воображаемый «другой человек» говорил только то, что вы сказали о себе сами. Он не прибавлял ничего вроде «зла на тебя не хватает», или «уже дурак бы понял», или «как не стыдно быть такой свиньей». Он не повышал голос. Он не критиковал вас при друзьях. Не грозился наказать, если вы не послушаетесь. Он был сущим ангелом, образцом корректности и деликатности. А главное – это был всего лишь воображаемый собеседник, от которого вы можете легко отмахнуться и тут же забыть его противную воображаемую физиономию. Стоит представить себе на его месте, например, супруга – и вы почувствуете, как протест сменяется обидой, а то и яростью. Мы так не договаривались! Самые близкие люди должны принимать нас такими, какие мы есть, иначе нам становится очень плохо и страшно. А если я не смогу изменить характер – ты меня что, бросишь? А если не похудею – разлюбишь? А

если еще раз опоздаю – отвернешься, не станешь ждать? Да какая же это любовь, если она все время висит на волоске, зависит от множества условий?!

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

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

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



Вот именно это и делает ребенок, когда у него есть сомнение в прочности привязанности. Дергает за веревку. Снова пробует то именно поведение, которое, по опыту, ставит отношение к нему родителя под угрозу. «Ты по-прежнему мой взрослый? – словно спрашивает он. – Даже если я вот так делаю? Даже если я плохой? Я не могу жить в такой тревоге, ответь скорее, чтобы я знал точно». Поскольку вопрос этот рождается во внутреннем мозге, ребенок задает его не словами, а поведением. И ответа ждет не словами («Да, конечно, я тебя очень люблю, иди поиграй в своей комнате» – раздраженным голосом), а чувствами и действиями.

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

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

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

Сильные средства

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

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

Если мы воспитываем ребенка с помощью наград и наказаний, мы оказываем ему медвежью услугу, вводим в заблуждение относительно устройства мира. После 18 никто не будет его заботливо наказывать и наставлять на путь истинный (собственно, даже исконное значение слова «наказывать» – давать указание, как правильно поступать). Все будут просто жить, преследовать свои цели, делать то, что нужно или приятно лично им. И если он привык руководствоваться в своем поведении только «кнутом и пряником», ему не позавидуешь.

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

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

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

Восьмилетняя девочка пошла гулять с ребятами во дворе и пропала. Бабушка хватилась, побежала искать – нету. Позвонила на работу родителям, те примчались, вызвали милицию, подключились соседи, все прочесывали микрорайон, умирая от страха, что с ребенком случилось самое ужасное. Рядом река, да и мало ли какие люди бывают. Лишь когда стало темнеть, девочка объявилась сама – они со старшей подружкой ушли в соседний двор, там строили домик в кустах и не слышали, как их

искали. Заигрались, забыли про время. Девочка очень удивилась, что все так перепугались – сама-то она знала, что с ней все в порядке. Дома папа сначала поставил дочь в угол «подумать о своем поведении», а через час сильно выпорол: «Чтобы запомнила и в другой раз неповадно было». Мама была против, но отговорить мужа не смогла.

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

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

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

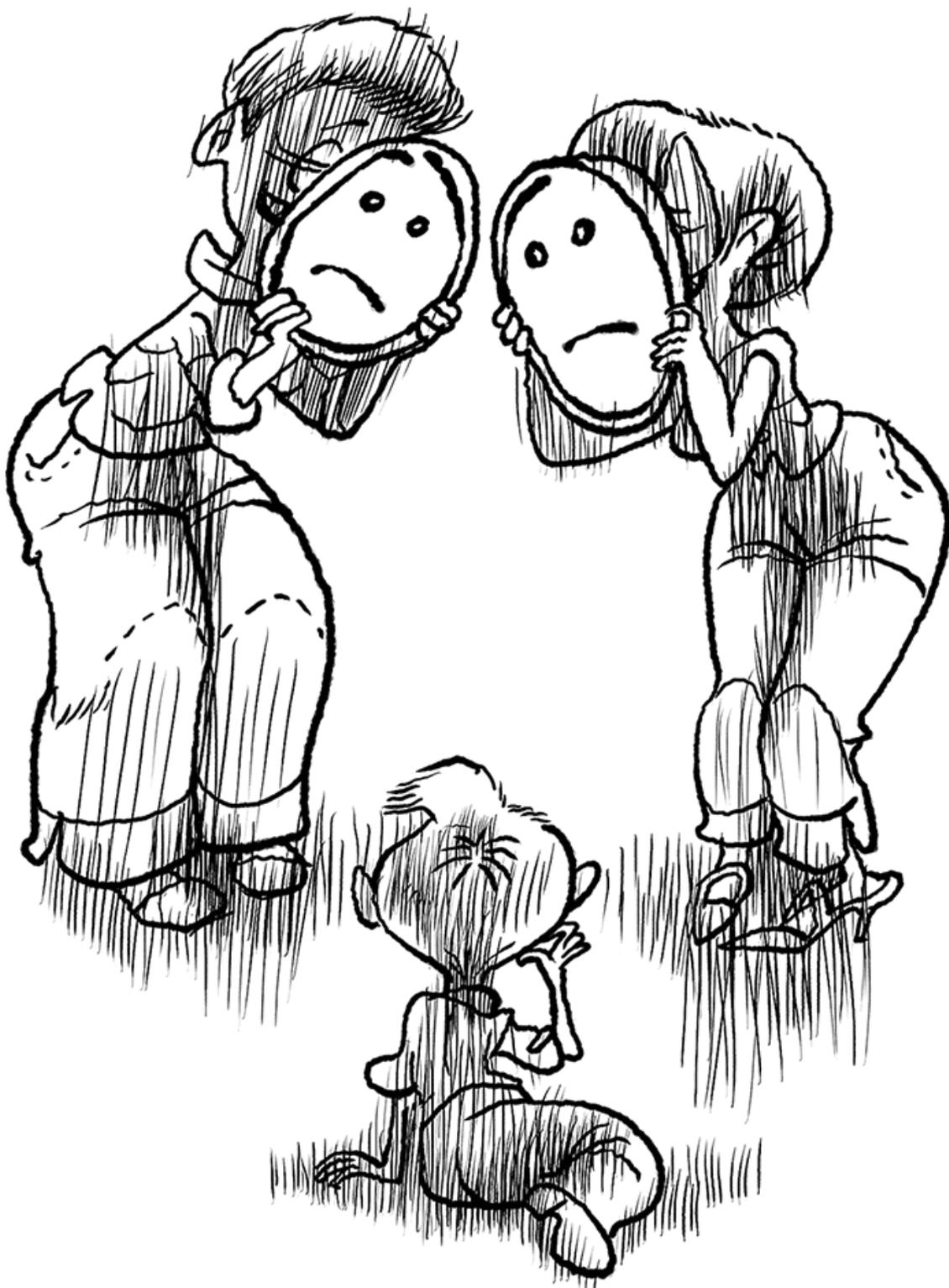
Собственно, только о них и имеет смысл разговаривать, потому что такие, как отец Сережи, тоже не читают обычно книжек о воспитании и презирают «все эти выдумки про психологию». Их отношения с детьми обычно не очень глубокие, и если сам ребенок по своей врожденной нервной конституции не особо чувствителен,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

Если Сережа окажется ребенком тонким и чувствительным, тогда да, это трагедия. Очень скоро он внутренне отсоединится от своего отца, начнет его ненавидеть, а потом и презирать. На месте бывлой детской привязанности, готовой многое терпеть и прощать, останется только шрам, след от ожога. Это очень хорошо описано у Гарина-Михайловского

в «Детстве Темы». Но у Темы была любящая, понимающая мама. Он потерял близость с отцом, но в целом вырос вполне психологически благополучным человеком. А если мама говорит: «Совсем разболтался, вот придет отец – он тебе покажет»? Что делать ребенку со своей чувствительностью?

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

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



Если родитель с младенчества относится к ребенку эмпатически, то и ребенок научается у него эмпатии. Еще в раннем детстве он точно воспринимает чувства родителя, а к 8–9 годам уже довольно хорошо представляет себе, что чувствует родитель в той или иной ситуации, даже если прямо сейчас не видит его. И для него обречь родителя на муки тревоги столь же противоестественно, как родителю его бить. Конечно, бывают дети с задержанным психоэмоциональным развитием, то есть эмпатичность родителя еще не гарантирует эмпатичности ребенка, к сожалению. Зато **отказ** родителя от эмпатии (а порка невозможна без

такого отказа) с очень большой вероятностью приводит к неэмпатичности ребенка, к тому, что он загуляет, а потом искренне удивится, чего это все так переполошились. Не говоря уже о том, что, вынуждая ребенка чувствовать боль и страх, чувства сильные и грубые, мы не оставляем никакого шанса для чувств тонких, невозможных без участия внешнего, разумного мозга: раскаяния, сострадания, сожаления, осознания того, как ты дорог, хоть ставь его в угол «подумать», хоть нет.

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

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

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

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

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.