

Как помочь ребенку установить контроль

Те, кто читал наши книги о стрессоустойчивости, знают, как важно чувствовать контроль над ситуацией. Родителям нужно помогать своим детям принимать постоянно растущую ответственность за собственную жизнь. Мы хотим, чтобы дети чувствовали, что их будущее зависит от них самих. Если сложившаяся ситуация их не устраивает, им следует задуматься: «Что я должен сделать, чтобы изменить ситуацию?» Если они ждут, пока кто-то другой решит за них проблему, им в будущем придется нелегко.

Из опыта нашей клинической практики и частных консультаций мы знаем, что в любой возрастной группе встречаются люди, которые убеждены, что их счастье зависит от окружающих. Мы часто слышим подобные высказывания:

- Я была бы счастлива, если бы мой муж чаще проявлял свою любовь ко мне.
- Я был бы лучшим педагогом, если бы студенты были более заинтересованы.
- Моя жизнь была бы гораздо лучше, если бы не постоянный родительский контроль. Они ведут себя со мной как с пятилетним ребенком.

- Мой начальник слишком критикует меня. Скорей бы он ушел на пенсию.
- Видимо, когда я родилась, над моей головой повисла туча, которая никак не хочет рассеиваться.

За исключением последнего высказывания, в остальных есть доля истины. Большинство мужей и жен были бы счастливее, если бы их спутники чаще выражали свою любовь. Преподавателю значительно легче и приятнее работать, когда его ученики тянутся к знаниям. Большинство молодых людей хотят, чтобы родители ослабили свой контроль. Работники, недовольные своим начальством, обрадовались бы смене руководства.

Тем не менее, люди, живущие в состоянии постоянного ожидания, часто выглядят усталыми, разочарованными и злыми. Им было бы значительно легче, если бы контроль над ситуацией находился в их руках, и они могли бы менять сценарий развития событий. Для того чтобы реализовать личностный контроль, человеку нужно осознавать, что находится в зоне его контроля, а что — за ее пределами. Это важный урок и для детей.

В своей работе *Whack on the Side of the Head* Роджер фон Оех утверждает: «Лучше подумать о том, что можешь сделать сам, чем переключать вину и ответственность на других», и приводит пример:

☉

*Для того чтобы
контролировать ситуацию,
человеку нужно осознавать,
что находится в зоне его
контроля, а что — за ее
пределами*

☉

Несколько лет назад я проводил семинар для штатного персонала крупной фармацевтической компании.

Еще до начала занятий у меня появилась возможность пообщаться с людьми, чьи показатели продаж составили 25%. Я спросил их: «Почему вам не удается добиться большего?» Я услышал следующие реплики:

- Наша продукция слишком дорогая.
- Мне достался бесперспективный участок.
- У меня плохие отношения с управляющим.
- Луна в зоне Стрельца. (Некоторые люди очень интересно объясняют собственные неудачи.)

Роджер фон Оех делает вывод: «В чем заключалась их проблема? Они не брали на себя ответственность за свою работу. Они тратили время на то, чтобы придумать себе оправдания, вместо того, чтобы внедрять новые технологии продаж».

Роджер фон Оех противопоставляет эту неудачную стратегию психологическому настрою успешных торговых работников. Для последних более характерно такое утверждение: «Если бы мои действия привели к неудаче, я бы стал искать другой способ справиться с делами, а если нужно — и третий. Вполне возможно, что понадобилась бы и пятая попытка». В сущности, успешные люди не ждут, когда ситуация сама изменится в лучшую сторону, надеясь на то, что внешние факторы чудесным образом решат проблему. Они понимают, что эффективные изменения должны исходить от них самих.

Исследования свидетельствуют: ощущение контроля над своей жизнью — это главное условие достижения эмоционального и физического благополучия. В статье, опубликованной в *Boston Globe* 25 июля 1997 года, был такой комментарий к исследованию из британского журнала

Lancet: «Серьезное исследование, проведенное Майклом Мармотом из *University College of London*, показало, что люди, занимающие руководящие должности, меньше подвержены сердечным приступам, чем клерки и секретари. Даже учитывая факторы курения и плохого питания, исследователи утверждают, что чем ниже должность и меньше контроль, тем выше риск сердечных заболеваний».

Что же делать рабочим? Не все могут занять руководящие должности, но каждый может контролировать ряд факторов. Исследовательская группа выдвинула следующее предположение: «Уделяя больше внимания условиям работы, можно сократить разницу в состоянии здоровья». Другие исследователи тоже признают, что легче предоставить людям больше контроля в работе, чем менять их социальный статус. В той же статье, опубликованной в *Boston Globe*, Леонард Сайм и Дженнифер Балфур прокомментировали исследование: «Трудно изменить разницу в здоровье людей разных социальных статусов, но существует множество возможностей изменить степень контроля. Возможно, стоит произвести изменения в рабочей обстановке, проявить гибкость и предоставить больше контроля нижестоящим сотрудникам».

Подобные высказывания были сделаны и Лаурой Кубзански, исследователем из *Harvard School of Public Health*. Они были опубликованы в статье Патрисии Вен в *Boston Globe* 27 ноября 2001 года. Учитывая такие факторы риска сердечных заболеваний, как курение, высокий уровень холестерина, артериальное давление, употребление алкоголя и наследственность, она выяснила, что среди шестидесятилетних мужчин риск ишемической болезни сердца значительно ниже у тех, кто смотрит на жизнь

с оптимизмом. Кубзански отметила: «Существует связь между взглядом человека на мир и его физическим состоянием. Оптимизм защищает человека». В работе Кубзански говорится, что главной составляющей оптимизма является вера в то, что наш будущий успех находится в наших руках.

Эти две работы, как и многие другие, подтверждают важность контроля над своей жизнью, а также надежд на будущее и умения справляться с давлением и стрессами для эмоционального и физического благополучия человека. Таким образом, ощущение контроля над своей жизнью является главным компонентом стрессоустойчивого сознания.

Как дисциплина влияет на ощущение контроля над своей жизнью у вашего ребенка

Трудно представить, что у недисциплинированного человека есть ощущение контроля над своей жизнью. Стивен Кови в бестселлере *The Seven Habits of Highly Effective People* отмечает, что у каждого из нас есть «зона беспокойства», но успешные люди концентрируются на «зоне влияния». Их умение сконцентрироваться на той сфере, в которой есть возможность оказать влияние, подразумевает, что они используют основные компоненты самодисциплины: проявляют участие, думают, прежде чем действуют, умеют рассматривать проблему с разных сторон. Когда человек ощущает недостаток контроля и свою неспособность повлиять на ход событий, это может быть связано с тем, что он выбрал проигрышную стратегию, которая только усиливает чувство

разочарования и беспомощности. Некоторые пассивно ждут, пока все изменится без их участия. Другие считают, что в их дела вмешиваются, и отвечают агрессией, громко выражая свой протест: «Я вам покажу, кто здесь главный!» Случается, что они ведут себя импульсивно, так как очень хотят продемонстрировать, что власть находится в их руках.

Когда вы воспитываете дисциплину в своем ребенке, обратите внимание на то, действительно ли ваши действия стимулируют у него обретение контроля над ситуацией, или же они приводят к тому, что у ребенка развивается сознание жертвы. Родители несут ответственность за установление правил и определение последствий поступков ребенка, но если ребенок умеет контролировать ситуацию, он чувствует свое активное участие в процессе воспитания и не воспринимает себя как существо, слепо повинующееся этим правилам и установкам. Ребенок вовлекается в процесс воспитания настолько, насколько позволяют его познавательные способности. Нужно помочь детям увидеть логику устанавливаемых правил и избавить их от чувства, что правила могут произвольно ужесточаться. Билл и Саманта Эвинг, с которыми вы познакомились в главе 1, и Луиза Бернс из главы 2 научились более эффективно воспитывать своих детей, приняв этот метод воспитания и перейдя от авторитарного к авторитетному стилю поведения.



Когда вы приучаете своего ребенка к дисциплине, обратите внимание на то, действительно ли ваши действия стимулируют обретение им контроля над ситуацией, или они приводят к тому, что у ребенка развивается сознание жертвы



Как научить ребенка контролировать ситуацию

Существует несколько ключевых моментов, которые помогут вам научить ребенка контролировать свою жизнь и перестать ощущать себя жертвой. Давайте их рассмотрим.

Переход от родительского контроля к самоконтролю

В первые годы жизни ребенка родителям приходится устанавливать правила и основные линии поведения ребенка, инициатива самого ребенка при этом мала, или ее вовсе нет. Дети не рождаются дисциплинированными, и у них недостаточно познавательных навыков для того, чтобы заранее обдумывать свои действия. Многие правила, которые устанавливают родители для своих маленьких детей, основаны на соображениях безопасности и не подлежат обсуждению. Например, вы не допустите, чтобы трехлетний ребенок один перебежал улицу или играл со спичками, даже если ему этого хочется. По мере того, как у ребенка развивается способность думать и он учится реагировать на свои действия и их последствия, родителям следует постепенно перекладывать часть ответственности на ребенка. Если ребенок успешно приспосабливается к новым обязанностям, значит, у него уже есть навыки самодисциплины и контроля над ситуацией.

Во время одного из наших мастер-классов один отец спросил: «Разве не очевидно, что самое главное — это развитие в ребенке самодисциплины, и что самый лучший способ этого добиться — предоставить ребенку возможность отвечать за собственное поведение? Если мы все время говорим, что им делать, как у них может развиваться самодисциплина? Почему большинство родителей этого не осознают?»

Мы согласились, что эта мысль очевидна, но даже благоразумным родителям не всегда удается развить в ребенке самодисциплину и навык контроля над ситуацией. Мы работали с родителями, которые слишком усердно контролировали своих детей и не позволяли им принимать решения самостоятельно. Другие родители убеждены, что их дети всему научатся сами и всегда должны проявлять инициативу. Они отстраняются от жизни своих детей и не оказывают им достаточной помощи.

Мы объяснили тому отцу, что на наши родительские роли влияет опыт, полученный в отношениях с собственными родителями. То, в какой степени нам позволяли самостоятельно принимать решения, насколько нас поддерживали родители, и какие подходы в воспитании они использовали — все это определяет наш стиль воспитания в отношении собственных детей. У нас всех есть «лишний багаж» из нашего детства, который мы можем даже не осознавать, но он оказывает негативное влияние на наше поведение с детьми.

Отец внимательно выслушал и сказал: «У нас столько скелетов в шкафу, и они переходят к нашим детям».

Он был прав. Родительский опыт Джоанны и Алекса Листер иллюстрирует, что на трудности, с которыми мы сталкиваемся, влияет наш собственный опыт.

Семья Листер: «Мы расплачиваемся за свои ошибки»

У Джоанны и Алекса Листер один ребенок — тринадцатилетняя Мэри. Джоанна обратилась к нам по рекомендации школьного психолога. Во время первого телефонного разговора она рассказала, что Мэри, ученица седьмого класса средней школы, может провалить несколько предметов не только потому, что она плохо

пишет тесты, но и потому, что она не делает домашние задания. Когда родители и учителя Мэри обсуждали с ней свои опасения, она отвечала им грубо, тут же начинала спорить и говорила, что они не имеют права указывать ей, что делать, и что это ее личное дело. Договариваясь о первой встрече, мы обсуждали возможность присутствия Мэри. Джоанна сказала, что она была бы рада этому, но она не уверена, что Мэри согласится. На следующий день Джоанна снова позвонила и сказала: «Мэри отказывается идти на встречу. Она говорит, что у нее нет никаких проблем. А если у кого-то и есть проблемы, то у меня и моего мужа. Чувствую, мы не сможем заставить ее прийти. Мы же не можем притащить ее силой».

Мы согласились, что учитывая возраст Мэри, им не удастся привести ее силой. Мы предложили попробовать один подход, который иногда помогает при работе с подростками: сказать Мэри, что если она придет на встречу, то сможет обсудить свое будущее и внесет свое предложение.

Джоанна сказала, что это может сработать, но не сработало. Мэри отказалась прийти. Следуя нашей рекомендации, Джоанна и Алекс все же пришли. Мы смогли собрать информацию, обсудить действия, которые могут помочь, и выбрать стратегию, направленную на то, чтобы стимулировать участие Мэри в индивидуальной и семейной терапии.

Во время нашей первой встречи Листеры описали свои столкновения с Мэри, отметив ее плохие оценки, неуважительное отношение к взрослым и полное пренебрежение к соблюдению правил. Так как нас интересовала история этой семьи, мы спросили, когда Мэри начала так себя вести.

«Можно сказать, что последние пару лет, но на самом деле многие признаки появились уже давно», — ответил Алекс.

Мы попросили его объяснить, как давно он заметил эти признаки и в чем они выражаются. Он ответил: «Я помню случаи, когда Мэри было четыре-пять лет. Она закатывала истерики и говорила нам, что будет делать только то, что ей хочется. Помнится, однажды, когда ей было около шести, она сказала, что не хочет, чтобы кто-нибудь ей указывал, что делать. Представляете себе такое из уст шестилетнего ребенка!» Он повернулся к жене и спросил: «Джоанна, а что ты думаешь?»

Она ответила: «Алекс прав. Помнится, Мэри сказала, что не хочет, чтобы ею командовали. Я пыталась вспомнить, в какой ситуации это было, но не смогла. Важно не это, а то, что она всегда твердит “ты указываешь мне, что делать”. Как сказал Алекс, это бывало и раньше, но в последние два года проблема усугубилась. Она стала хуже учиться, особенно с тех пор, как перешла в среднюю школу. В начальной школе она выполняла домашние задания, и проблем, по крайней мере, в школе, не возникало. Ее учительница в пятом классе написала в личном деле Мэри, что та “склонна к сотрудничеству и взаимопомощи”. Мы были рады, что она так себя вела хотя бы в школе, потому что к ее домашнему поведению это не имело никакого отношения. В средних классах Мэри стала вести себя в школе так же, как дома. Может быть, в ней сейчас играют подростковые гормоны?»

Прежде чем мы успели задать еще вопрос, Алекс предложил интересный комментарий: «Это разочаровывает. Ты делаешь все, что в твоих силах, чтобы воспитать ребенка в атмосфере любви, ответственности и внимания,

хочешь научить его познавать мир, а в результате получаешь несговорчивое существо, которое думает только о себе. Она вечно выбирает не то — например дети, с которыми она общается... Она ведет себя совсем не так, как нам бы хотелось». С печальным и разочарованным видом он добавил: «Мы расплачиваемся за свои ошибки».

Я попросил Алекса пояснить последнюю фразу. «Мы с Джоанной росли в похожих семьях. Нам говорили: “Ты сделаешь это, потому что так говорю я, твоя мать, твой отец”. Наши родители были строги во всем: говорили нам, с кем дружить, куда ходить, когда возвращаться домой. Нас много критиковали и мало хвалили. Нас можно было назвать “хорошими детьми”, но когда мы пару раз не делали то, что велели родители, они строго нас наказывали. Помню, в подростковом возрасте я один раз забыл вынести мусор, и меня оставили дома на два выходных». Свое детство Алекс ассоциировал со словом «диктат».

«Мы с Алексом смеемся, когда слышим, что противоположности притягиваются, — добавила Джоанна. — В нашем случае притянулись два похожих человека. У нас схожие ценности, интересы и жизненный опыт. Мы хотели иметь детей, но понимали важность карьеры для каждого из нас, поэтому решили, что у нас будет только один ребенок. Когда я ждала Мэри, мы волновались и бесконечно говорили о том, что мы будем совсем не такими, как наши собственные родители. Мы можем часами говорить об отношениях, которые были у нас с родителями и сохраняются до сих пор, но ведь мы собрались, чтобы обсудить Мэри».

Мы ответили, что нам полезно услышать об их отношениях с собственными родителями, и особенно узнать о планах, которые они строили, когда Джоанна была

беременна. Мы попросили их подробнее рассказать о том, как они собирались стать совсем другими родителями.

Джоанна ответила: «В первую очередь речь шла о методах воспитания. Мы чувствовали, что можно руководить ребенком, не наказывая его, но оглядываясь назад, я понимаю, что мы позволяли Мэри слишком многое. Мы читали о том, что у детей бывают разные характеры, и я думаю, Мэри очень упрямая. Недавно мы с Алексом долго обсуждали Мэри и пришли к выводу, что в своем стремлении не прибегать к наказаниям и не нарушить ее душевное равновесие нам часто не удавалось установить для нее границы поведения. Мы часто уступали ей».

Листеры привели несколько примеров того, как они уступали Мэри. Например, делали покупку, в которой сначала отказывали, или разрешали позже ложиться спать. К тому же в ответ на ее истерики родители давали ей то, что она хотела, причем ее поведение не влекло за собой никаких последствий, кроме исполнения ее желания.

Даже если Мэри и родилась с «упрямым характером», родителям все же следовало установить для нее разумные границы поведения и последствия их нарушений, научить ее соблюдать эти границы и вести себя более уважительно. Те уступки, которые делали Листеры по отношению к Мэри, стали фундаментом ее подросткового поведения. Стараясь избегать наказаний, Листеры выбрали допускающий чрезмерные вольности стиль поведения и не дали Мэри возможности развить самодисциплину.

Когда дети не получают то, чего хотят

Хотя Мэри не хватало самоконтроля, кто-то может решить, что она контролировала ситуацию, раз получала все, что хотела. Мэри действительно могла думать, что

контролирует ситуацию, когда родители шли навстречу ее просьбам. Тем не менее, ее контроль был иллюзорным. Контроль вовсе не подразумевает постоянного удовлетворения требований, особенно когда человек ведет себя как диктатор и требует то одного, то другого. Когда Мэри пришлось взаимодействовать с окружающими, например с учителями, они не шли у нее на поводу и ожидали, что она будет справляться со своими обязанностями и вести себя уважительно. Для таких взаимоотношений ей нужен был самоконтроль, умение сотрудничать, а не оскорблять и унижать. Родители развивают у ребенка навык самоконтроля, когда они помогают ему осознать установленные ограничения.

Мы работали со многими подростками, чьи родители поддавались их просьбам. Что интересно: за внешней удовлетворенностью, вызванной получением желаемого, у таких детей скрывались менее позитивные эмоции. Они чувствовали себя обеспокоенными, несмотря на то, что получили желаемое, ведь они нуждались во взрослом человеке, который сможет установить ограничения и наметить стратегию для того, чтобы защитить их. Другие считали, что родители проявляют такую безвольность, потому что на самом деле не любят их. Когда ребенок сталкивается с ограничениями, которые установили его родители, он больше ощущает их заботу, чем когда родители идут у него на поводу.

Семья Харт: по крайней мере, я бы знала, что она обо мне заботится

Потребность в любви явно ощущалась во время работы с четырнадцатилетней Кэти. Ее родители развелись несколько лет назад, она мало общалась с отцом, который

жил за несколько сотен километров от них. Энди Харт, мать Кэти, консультировалась с одной из наших коллег, которая и посоветовала ей обратиться к нам после того, как Кэти забеременела и сделала аборт. Судя по информации, которую мы получили от коллеги, Энди было трудно установить ограничения и определить последствия поступков для своей дочери. Энди часто угрожала наказанием, особенно если Кэти возвращалась домой, когда хотела. Кэти с насмешкой отвечала на предупреждения матери: «Я не обязана тебя слушаться!» или: «Ты не имеешь права указывать, что мне делать!» Энди уже не представляла, как поставить на место свою дочь, и боялась ее. Она призналась психиатру дочери, что боится быть «слишком строгой», потому что дочь может уйти из дома.

После того, как Кэти сделала аборт, по решению суда она должна была посещать психиатра. Хотя Кэти следовала решению суда, она без энтузиазма отнеслась к лечению. Она тут же рассказала нам, какой «тупой» у нее психиатр и объявила: «Я не обязана вам ни о чем рассказывать». Мы согласились с тем, что ей самой решать, что говорить, а что нет. Она реагировала на наши вопросы собственными вопросами вызывающего содержания: «Вы ходили в туалет, когда были подростком?», «Когда вы в первый раз занимались сексом?», «Вы когда-нибудь нарушали закон?», «Ваши родители в разводе?»

Можно было бы легко объяснить провокационные вопросы Кэти просто как попытку отвлечь от себя внимание или настроить нас на то, чтобы защищаться (поток ее вопросов не прекращался). Тем не менее, характер ее вопросов говорил о том, что она пытается оценить, можем ли мы понять ее поведение, и может ли она доверять нам. Она словно спрашивала нас: «Можете ли вы понять, что

со мной происходит? Можете ли вспомнить, как это было с вами в подростковом возрасте? Если я раскроюсь, вы поймете меня или осудите и обвините?»

Мы выбрали линию поведения, которой пользуются многие психотерапевты при работе с подростками. Мы дали Кэти понять, что она может задавать нам любые вопросы. Но сразу установили ограничения, сказав, что на одни вопросы мы ответим, а на другие — нет. Мы пообещали быть максимально открытыми, насколько это возможно, и попросили ее сделать то же самое. Ее реакция объяснила нам, почему она задает столько вопросов.

Мы ожидали, что Кэти обвинит нас в том, что мы не открыты и не поможем ей, мы дали ей возможность высказать нам это. Она сделала это неоднократно. Шквал ее вопросов не прекращался. Вдобавок, одно из ее любимых замечаний звучало так: «Вы играете в психологическую игру».

Мы попросили ее объяснить, что она имеет в виду. Она ответила: «Вы стараетесь проанализировать все, что я говорю и делаю, но не отвечаете ни на один из моих вопросов».

Мы постарались мягко объяснить ей, что мы решаем, отвечать на вопросы или нет, исходя из того, насколько это важно для ее понимания собственных действий. В отличие от ее матери, мы определились со своим подходом, не сдавались и не раздражались. Ее поведение было настолько вызывающим, что сохранять такой тон было сложно. Иногда мы чувствовали себя так, словно она выступает в роли обвинителя, расследующего преступление, совершенное нами в далеком прошлом, за которое мы можем получить пожизненное заключение.

Наша терапия продвигалась очень медленно, но гнев Кэти и ее оборонительная позиция говорили о том, что она

начинает сдаваться. На одном из занятий, следуя требованию Кэти услышать рассказы о нашем подростковом опыте, мы сказали Кэти о своих соображениях, касающихся ее вопросов. Заверив ее, что не играем в «психологическую игру», мы сказали, что когда она задает нам такие вопросы, создается впечатление, что она на самом деле спрашивает, в состоянии ли мы понять ее. (Мы предполагали, что она может воспринять это высказывание как часть психологической игры, так как оно призывает к участию и не похоже на попытку защититься от обвинений.)

Нас поразил ответ Кэти. Не желая показать, что она отстывает, Кэти ясно дала нам понять, что позволяет нам войти в свой внутренний мир. Она сказала немного игриво: «Я уже начинаю привыкать к психологическим играм. Что еще могут делать психотерапевты, кроме как играть? Вас годами этому учат».

Мы отметили, что нам действительно пришлось учиться, и это не так уж легко. Она улыбнулась, и мы прямо спросили ее, можем ли мы, на ее взгляд, понять ее поступки.

Вместо того, чтобы ответить одной из заготовленных фраз «Меня не волнует, понимаете вы меня или нет» или «Для меня это не важно», Кэти сказала: «Иногда мне действительно интересно, помните ли вы, что происходило с вами, когда вы были подростками, и понимаете ли, что со мной происходит».

Мы спросили, было бы ей легче, если бы она знала, что мы понимаем происходящее с ней. «Значительно, — ответила Кэти. — Я не хочу выслушивать нотации о том, что я делаю». Мы попросили ее рассказать о том, чего она хочет.

Вопрос застал Кэти врасплох. Вместо того, чтобы ответить очередной провокацией, она прошептала: «Не знаю».

Мы ответили, что люди часто не знают, чего они хотят от психотерапии, и добавили, что этот ответ помог нам понять ее.

Это был переломный момент. Кэти начала рассказывать о разводе своих родителей, о своей злости по отношению к матери (в ее понимании мать выгнала отца), своих сексуальных отношениях со сверстником, о своей беременности и аборте.

На следующей встрече, говоря о стиле поведения своей матери, Кэти заметила: «Если бы моя мать установила время, в которое я должна возвращаться домой, и требовала от меня соблюдать его, я боролась бы не на жизнь, а на смерть».

Она замолчала, и мы впервые увидели, как ее глаза наполнились слезами. Затем Кэти добавила: «Но, по крайней мере, я бы знала, что она заботится обо мне».

Активность Кэти и перемена в ее позиции позволили нам организовать встречи с участием Энди. Через несколько месяцев матери Кэти удалось установить реальные требования и правила и определить последствия поступков для своей дочери. Энди усвоила важный урок, который нужно помнить всем родителям: установление ограничений и последствий поступков подразумевает любовь и заботу, к тому же, это развивает самодисциплину и навыки самоконтроля у детей.

Учите детей решать задачи и принимать решения

Семья Беркшир: «Наш ребенок – нытик»

Лиза и Уолт Беркшир описали своего девятилетнего сына Даниэля как «сложного ребенка» и «нытика, всегда ставящего собственные потребности на первое место».

В главе 2 мы уже рассказывали о супругах Беркшир, которых собственный сын раздражал настолько, что они перестали хвалить и поощрять его за хорошее поведение. В этой главе мы хотим подробно рассмотреть стратегию поведения, которую мы предложили Беркширам, чтобы научить Даниэля размышлять над собственным поведением и ожидать разумного удовлетворения своих потребностей.

Супруги Беркшир жаловались, что поведение Даниэля выматывает их и, в конце концов, они ему уступают. Как и в семье Листер, в доме Беркширов ситуацией управлял ребенок, но при этом у него не развивалось чувство самоконтроля. Во время наших встреч с Беркширами мы обсуждали понятия самодисциплины, самоконтроля и обсуждали, каким образом родители должны контролировать домашнюю обстановку. Мы попросили, чтобы они рассказали нам подробнее о поведении Даниэля.

Лиза сказала: «Вы можете пробить в нашем доме пять минут, и все эти пять минут вы будете выслушивать его нытье», — сказала Лиза. Она улыбнулась и спросила полушутя-полусерьез: «Как вы думаете, существует ли ген, отвечающий за способность постоянно ныть?»

Улыбнувшись вопросу Лизы, мы ответили, что даже если такой ген и существует, они с Уолтом могли бы принять меры, чтобы их сын реже ныл. Уолт удивился: «Какие меры?»

Мы пообещали высказать свои соображения, но сначала нам нужно было узнать, как Лиза и Уолт обычно реагируют на нытье Даниэля. Мы объяснили, что эта информация могла бы дать нам некоторое представление о том, что нужно делать.

Уолт сказал: «Мы уже говорили, что обычно уступаем ему. Он отличается удивительной настойчивостью. Его нытье сводит нас с ума, и через некоторое время мы готовы сделать что угодно, лишь бы он прекратил ныть».

Мы спросили, как долго они обычно позволяют ему ныть. «Довольно долго, бывает, что полчаса или час. Он и не собирается прекращать. Его нытье не ослабевает. Он останавливается только тогда, когда мы, наконец, уступаем ему».

Мы поняли, что они могли утихомирить нытика только одним способом: дать Даниелю то, чего он хочет. «Мы всегда так вели себя с ним. Когда мы обсуждаем это, я чувствую себя тряпкой, потому что мы позволяем ребенку управлять собой», — смущенно заметила Лиза.

Мы улыбнулись в ответ на эти слова и попросили их вспомнить случай, когда они не вели себя с сыном как «тряпки». Кроме того, мы попросили их подобрать антоним к слову «тряпка».

«Я никогда не пытался подобрать антоним к слову “тряпка”. Интересный вопрос», — размышлял Уолт. Мы пояснили, что важно подобрать правильный термин для того, чтобы почувствовать себя такими, какими мы хотим быть в глазах своего ребенка. Подобрал слово, будет легче поставить перед собой цель.

«Вы знаете, какое слово приходит на ум? Смельчак», — сказала Лиза. «Да, мне нравится это слово», — заметил Уолт. Мы согласились, что они нашли хорошее слово, и спросили, с какими качествами они его связывают.

«Первое слово, которое приходит на ум, это “решительность”», — ответила Лиза. Ее муж согласился. Определенные слова и метафоры, используемые нами, становятся неотъемлемой частью нашего сознания и во многом

определяют наше поведение. Продолжая свои рассуждения, мы предложили взять толковый словарь, который лежит у нас в кабинете, и найти определение слова «смелость». Супругам Беркшир понравился такой игровой подход к проблеме, и они с готовностью согласились. Первым из перечисленных толкований было «торговая марка для безалкогольного напитка». «Это не то, что я имела в виду», — рассмеялась Лиза.

Она обрадовалась, когда мы продолжили читать и обнаружили, что ее выбор слова оказался правильным по смыслу. Мы прочли следующие два толкования: «решительность» и «храбрость».

«Это уже намного лучше», — ответила Лиза. Вооруженные словом, противоположным по значению слову «тряпка», мы вернулись к вопросу, который задали немного раньше. Мы снова попросили супругов Беркшир рассказать о каком-нибудь случае, когда они проявили решительность и не вели себя как тряпки. (Мы снова обратились к принципу «исключения из правил», которое описывали в главе 2.)

Прошло не менее тридцати секунд, прежде чем Уолт нарушил тишину и ответил: «Я уверен, что такое случалось, но в последнее время мы постоянно ему уступаем. Однажды вечером мы сказали Даниэлю, что он может ныть и кричать сколько угодно, но он не получит третьей порции мороженого, потому что за день он съел слишком много сладостей». Мы поинтересовались, чем все закончилось.

«Он все ныл и ныл, что мы его не любим. Мы могли бы не обращать на это внимание, но все закончилось как обычно: мы дали ему мороженого, и он перестал ныть».

Расставив точки над *i*, мы отметили, что Даниэль управляет ситуацией и, осознавая все выгоды, которые

приносит его поведение, снова и снова играет эту роль. Исходя из этого, мы посоветовали (заметим, что не все родители согласились бы на наше предложение) сделать так, чтобы Даниэль чувствовал, будто все находится под его контролем, а на самом деле ситуацией руководили бы его родители.

«Что вы имеете в виду?» — спросила Лиза. Исходя из наших наблюдений, мы объяснили, что если речь не идет о критической ситуации, когда родителям нужно принять срочные меры, чтобы спасти своего ребенка, они вполне могут проявлять решительность, и в то же самое время позволить ребенку сохранить чувство собственной безопасности. Для этого нужно привлечь ребенка к обсуждению собственного поведения и подтолкнуть его к тому, чтобы он сам предложил альтернативную модель поведения. Используя этот подход, родители могут дать ребенку понять, что невозможно постоянно получать все, что хочется, но многое можно получить без хныканья и претензий. Мы добавили, что этот подход связан с необходимостью помочь ребенку развить самодисциплину и самоконтроль. Если родители, которые постоянно уступали своему ребенку, неожиданно начинают устанавливать строгие порядки, в их детях не развивается чувство самоконтроля.

Уолт прервал нас: «Наверное, это именно то, что нужно Даниэлю. Просто сказать ему, что нужно делать, а самим ничего не предпринимать. Он должен научиться быть ответственным».

Общаясь со многими родителями, мы поняли, что они действительно не знают, что им следует сказать или сделать, чтобы изменить устоявшуюся неэффективную модель поведения. Их поступки можно занести

в черный список — перечень слов и действий, которые неоднократно использовались без удовлетворительных результатов. Они неспособны создать новую, более конструктивную модель поведения. Они осознают необходимость перемен, но не знают, что именно нужно сделать. Для того чтобы не застрять на стадии размышлений, мы используем терапевтическую технику под названием *репетиция*: вместе с родителями обсуждаем те слова и действия, которые они могли бы использовать, чтобы изменить стиль своего поведения. Кроме того, мы помогаем им предвосхитить реакцию ребенка на изменения в поведении родителей. Репетируя свое поведение, родители готовят себя к тому, чтобы не возвращаться к прежней, неудачной модели поведения. Репетиция проходит более продуктивно, если мы рассматриваем определенный пример из прошлого. Для этого мы попросили Беркширов вспомнить случай, когда они поддались жалобам Даниэля.

«Таких случаев множество, — сердито сказал Уолт, — могу вам привести еще один пример. Это тоже произошло вечером. У нас всех есть домашние обязанности, мы каждый месяц их меняем, чтобы было не так скучно. Одна из хозяйственных обязанностей Даниэля в этом месяце состояла в том, чтобы складывать тарелки в посудомоечную машину. После того, как мы пообедали, Даниэль ушел из кухни. Мы позвали его, чтобы он загрузил посудомоечную машину. Он ответил, что у него большое домашнее задание, которое нужно выполнить. Мы возразили, что сначала нужно разобраться с посудомоечной машиной».

Лиза раздраженно перебила его: «Я напомнила Даниэлю, что перед обедом он полтора часа смотрел телевизор,

вместо этого он вполне мог сделать домашнее задание. В ответ он закричал, что в школе все строго, и ему нужно иногда отдыхать. У него на все есть ответ. Он начал ныть, что мы слишком давим на него. Не знаю, как он этому научился, но ему легко удается избегать выполнения обязанностей».

Повисла пауза. Мы спросили, что произошло потом. Лиза сказала: «То, что происходит слишком часто. Мы настолько устали от его нытья, что сказали: “Хорошо, мы сложим тарелки в посудомоечную машину сегодня вечером, но завтра это сделаешь ты”».

«И что случилось на следующий день?». «То же самое», — ответил Уолт. Мы спросили Беркширов, чему, на их взгляд, учится Даниэль, видя их реакцию на свое нытье. «Я никогда об этом не думала в таком ключе», — сказала Лиза. Мы попросили, чтобы она объяснила свой ответ.

«Когда вы спросили: “Чему он учится?”, я поняла, что никогда не задумывалась об этом. Первое, что приходит мне на ум — он учится избегать своих обязанностей».

Мы сказали, что это хорошее предположение, и поинтересовались, нет ли у них с Уолтом еще каких-нибудь соображений. «Это же прямо как из введения к книге по психологии или педагогике! Он усвоил, что нытье работает», — воскликнул Уолт. Лиза вздохнула: «Иногда он так выматывает нас. Создается впечатление, что у него больше энергии, чем у нас, и он просто нас доводит».

Мы согласились, что у Даниэля должно быть много энергии, но добавили, что ему трудно развивать самодисциплину и ответственность при таком подходе родителей к воспитанию. Мы заметили, что изменение его поведения гораздо важнее для него самого, чем для Лизы

и Уолта. Мы сказали им, что готовы предложить на их рассмотрение другие способы справиться с ситуацией.

Пока они не столкнулись с мыслью о том, что «нытье работает», и их неспособность научить сына отвечать за свои действия лишает его возможности стать более дисциплинированным и ответственным, Беркширы руководствовались правилами из черного списка. В такой ситуации родители часто не замечают очевидного, а если и замечают, то не знают, как изменить линию поведения.

Мы еще вернемся к нашим встречам с супругами Беркшир в следующей главе. Подумайте, какую модель поведения предложили бы вы супругам Беркшир, чтобы им удалось справиться с нытьем Даниэля. Размышляя над этим, имейте в виду, что выбранный подход должен способствовать развитию самодисциплины и самоконтроля, тем более, что у Даниэля ярко выражена потребность контролировать ситуацию. Ему нужно чувствовать, что у него есть выбор, но это не должно позволять ему избегать своих обязанностей. Кроме того, подумайте, как бы Даниэль мог реагировать на изменившееся поведение родителей. Как родители Даниэля могли бы ответить на его предполагаемую реакцию?

Профилактика для развития навыков самоконтроля

В главе 2 мы рассуждали о том, как с помощью профилактики уменьшить вероятность появления проблем, связанных с дисциплиной. Профилактический подход дает родителям возможность развивать в ребенке навыки самоконтроля и чувство ответственности за свое поведение. В зависимости от возраста ребенка и его способностей родители разрабатывают профилактический

план вместе с ребенком или без его участия. Например, в предыдущей главе мы общались с матерью четырехлетней девочки. Ее дочь плохо вела себя в магазине. Мать решила проблему, перестав брать дочь с собой. Этот шаг был первым, и в конечном итоге родителям следует выстроить ситуацию таким образом, чтобы вовлечь ребенка в профилактический план и помочь ему развить навыки самодисциплины.

В главе 4 мы подробнее расскажем о том, как можно привлекать к участию в предотвращении проблем даже маленьких детей и таким образом воспитывать в них само-

◎

*Родителям следует
выстроить ситуацию таким
образом, чтобы вовлечь
ребенка в профилактические
занятия и помочь
ему развить навыки
самодисциплины*

дисциплину. В качестве примера можно вспомнить и супругов Эшланд, которым нужно было помочь своему сыну, четырехлетнему Роберту, не желавшему ложиться спать. Когда у мальчика спросили его мнение, он высказал важные предложения, как можно исключить его вечерние страхи. Роберт предложил

оставлять свет на ночь и поставить фотографию родителей возле кровати.

Молли и ее сын: «Давай будем напоминать друг другу!»

На одном из наших семинаров Молли привела похожий пример, рассказав о том, как она повела себя с шестилетним сыном. Этот случай примечателен своей простотой и эффективностью решения имевшейся проблемы. Молли рассказала, что ее сыну поставили диагноз «дефицит внимания и синдром гиперактивности» (ДВСГ). Она рассказала: «Я заметила, что ругаю его

каждый день за то, как он чистит зубы и моет руки и за то, что он оставляет полотенце на полу, вместо того, чтобы повесить его на крючок. Однажды он пожаловался, что я постоянно давя на него. Именно так он воспринимает мое поведение».

Молли продолжала: «Я все время говорила ему, что если он будет делать все так, как следует, я перестану напоминать ему. Я пробовала наказывать его, например, запрещала смотреть телевизор, пока он не справится с делами. Это не помогало, он по-прежнему многое не делал. В конце концов, я поняла две вещи. Во-первых, даже если поставленные перед ним задачи были легкими, вполне возможно, что он действительно забывал о них. Во-вторых, мы с сыном проводили вместе мало времени, вот почему ему казалось, что наши отношения сводятся к моей ругани».

Другая мать, присутствовавшая на семинаре, воскликнула: «Это так похоже на ситуацию с моим сыном! Что же вы сделали?»

«Это может казаться глупым, но я села рядом со своим сыном и сказала ему, что на самом деле мне не хочется постоянно напоминать ему, что нужно сделать, — ответила Молли. — Он ответил, что если бы я действительно не хотела, я бы перестала это делать. Тогда я задала ему вопрос, которой не догадалась задать раньше, и это сработало. Я сказала ему, что тоже могу что-то забыть, точно так же, как он забывает о своих обязанностях, и спросила его: «Как ты думаешь, мы могли бы помочь друг другу с этой проблемой?»

«Я думаю, что мой сын ответил бы: “Я не знаю”», — заявила другая мать.

Мы вмешались в разговор и заметили, что многие дети ответили бы «я не знаю», если бы их спросили, как

предотвратить проблему. На наш взгляд, если ситуация не является критической, родителям не стоит давить на ребенка, чтобы получить ответ. Вместо этого им просто следует сказать: «Ничего страшного. Другие дети тоже не знали бы, что делать. У тебя есть время, чтобы подумать». Затем мы попросили Молли продолжить свой рассказ.

Она продолжала: «Мне повезло. Удивительно, но мой сын сразу сказал: “Давай составим список. Мы так делаем в школе”». Он рассказал мне, что под словами в списке они делают рисунки, которые напоминают, что означают слова. Мы сделали список обязанностей для нас двоих. Я делала все возможное, чтобы количество обязанностей сына находилось в разумных пределах и список не казался ему слишком большим. Он решил повесить список у себя в коридорчике между спальней и ванной. Когда задание выполнялось, мы ставили галочку напротив нужного пункта списка».

«Несколько минут назад я кое-что поняла, — добавила Молли. — Он казался по-настоящему счастливым, когда ставил галочку. Это было не ради награды, ведь у нас не было никаких наград, да он ничего и не просил. Может, я и ошибаюсь, но мне кажется, что благодаря этим галочкам он видел свои достижения. Это не я напоминала ему, а он сам напоминал себе. Это похоже на то, о чем вы говорили — укрепление чувства собственного достоинства».

Молли колебалась в течение нескольких секунд, прежде чем спросить: «Это кажется вам ненормальным? Я слишком много значения придаю галочке?» Мы уверили ее, что она на верном пути, и в ее рассуждениях много смысла. Она предложила своему сыну самому найти решение проблемы. Более того, ее сын гордится своими достижениями.

Если вы посетите любой семинар для родителей или прочтете любую книгу о воспитании (включая нашу), когда речь пойдет о дисциплине, специалист по воспитанию детей, скорее всего, будет говорить о важности последовательности в действиях. Акцент на последовательности весьма оправдан. Без нее воспитание вряд ли приведет к развитию у ребенка самодисциплины или навыков самоконтроля. Несогласованность действий порождает хаос, невозможно понимать последствия своих действий, когда они постоянно меняются.

Последовательность в течение долгого времени

Подавляющее большинство родителей отмечает, что воспитание оказывается наиболее эффективным, когда ожидания родителей реалистичны, и все изменения происходят последовательно. Зачастую это дается родителям нелегко. Когда у вас плохое настроение и вы напряжены, вам трудно оставаться последовательными. Никто из родителей не может быть все время последовательным, но если ваше поведение все же в основном последовательно, и вы основываете свои отношения с ребенком на разумных правилах, а последствия поступков известны вашему ребенку, то он постепенно будет становиться все более внимательным и ответственным.

Последовательность в поведении вовсе не означает, что родители должны стать излишне строгими и негибкими. Наоборот, когда вы вносите изменения, они должны быть взвешены, и вы должны чувствовать, что ваш ребенок уже достаточно взрослый, чтобы их принять. Помогите ребенку понять причины начавшихся изменений. Например, одна супружеская пара на нашем семинаре

рассказала, что в их семье строго определено время, когда шестилетний сын и восьмилетняя дочь должны идти спать. Оба родителя в семье работали, и им нужно было время не только для детей, но и друг для друга.

Ситуация изменилась после того, как в школе, где учились дети, начались съемки. Дети не отставали от родителей. В течение нескольких дней родители больше, чем обычно, общались со своим детьми, обсуждая с ними, как тяжело участвовать в съемках, и заверяя детей, что съемки в школах бывают редко. В эти дни родители были более терпимыми, когда кто-то из детей звал их к своей кровати и просил принести стакан воды, они понимали, что при таком графике детям требуется родительская поддержка. В этот период дети ложились спать позже, чем обычно, так как ситуация требовала временного изменения правил. Родители подчеркнули на семинаре, что это были временные изменения, и через пару недель все стало по-прежнему. Чтобы эффективно использовать методы, которые мы описываем в этой главе, родители должны дать ребенку почувствовать, что ситуация под контролем и что рядом с ними ребенок находится в безопасности.

Согласие между родителями

Действия родителей должны быть не только последовательными, но и согласованы между отцом и матерью. Конечно, родители не могут и не должны копировать поведение друг друга, но им необходимо выработать общие цели и методы воспитания. Для этого часто приходится договариваться и искать компромиссы. Мы рекомендуем эти меры, даже если родители находятся в разводе.

Аккуратно выбирайте слова

Дисциплинированные дети, которые способны контролировать свое поведение, сами несут ответственность за свои действия. Они не станут искать оправданий своим поступкам, а скорее задумаются над тем, что они могли бы сделать, чтобы изменить нежелательную ситуацию. Вполне очевидно, что такой образ мыслей не возникает у ребенка внезапно, он формируется в процессе взаимодействия с родителями и другими взрослыми. Чтобы помочь ребенку развить такое отношение к себе и действительности, родителям нужно вести себя с ребенком таким образом, чтобы он постепенно обретал чувство собственного достоинства и контроль над своим поведением.

Семья Леопольд: «Вы никогда не научитесь»

Мона и Лоренс Леопольд консультировались с нами по поводу трех своих детей: двенадцатилетней Лиз, десятилетней Мэдисон и восьмилетней Мэнни. Изначально они жаловались на грубость всех троих. Мы могли бы написать целую книгу о нашей работе с Леопольдами, но в этом разделе мы сосредоточимся на том, какими словами родители способствуют появлению у ребенка навыков самоконтроля, а какими мешают этому процессу.

Когда мы начали консультировать Леопольдов, мы быстро выяснили, что ограничения, которые они устанавливают для детей, непоследовательны. Когда дети обзывали их или друг друга, родители в одних случаях пропускали это мимо ушей, а в других сердились и кричали на одного из детей или на всех троих с такими комментариями: «вы вечно действуете нам на нервы», «вы всегда

плохо ведете себя друг с другом» и «вы никогда не научитесь быть вежливыми». Такие слова, как *всегда* и *никогда*, используемые подобным образом, вызывают у детей гнев и не способствуют развитию у них самообладания. Фразы, содержащие в себе субъективную оценку, такие как «вы никогда не будете учиться», передают информацию, которая работает против развития самодисциплины и навыков самоконтроля.

Нам нужно было помочь Леопольдам проявить участие по отношению к детям и оценить воздействие слов на детей, поэтому мы заняли позицию сочувствия, чтобы они не воспринимали наши замечания как критику их подхода к детям. Мы одобрили их желание научить детей быть «более внимательными» и «сговорчивыми», «менее грубыми». Мы подчеркнули, что согласны с поставленными ими целями, но способы, которые они выбрали, вызывают обратный эффект. Чтобы объяснить, почему это происходит, мы спросили Леопольдов, как бы они отреагировали, если бы кто-то сказал им: «Вы никогда не научитесь вести себя по-человечески» или «Вы всегда действуете на нервы».

Едва мы успели задать вопрос, Лоренс ответил: «Может, это и плохо, но когда я говорю детям нечто подобное, я говорю то, что чувствую. Я действительно волнуюсь, научатся ли они когда-нибудь вести себя прилично».

Мы согласились с тем, что Лоренс открыто выражает свои чувства, но попросили его задуматься над тем, чему научатся его дети после таких слов. Лоренс озадаченно взглянул на нас: «Трудно сказать. Они не меняются. Они продолжают делать то же самое». Он улыбнулся и добавил: «Видимо, то, что я им говорю, не слишком эффективно».

Мы ответили, что если метод воспитания не дает эффекта, а родители продолжают его использовать, странно

было бы ожидать, что поведение детей вдруг изменится. «Вы правы, — сказала Мона. — Думаю, что нам пора изучить новые методы».

Нам потребовалось много времени, чтобы помочь Леопольдам сформулировать реалистичные ожидания в отношении поведения их детей и выработать те последствия, которые должны иметь те или иные их поступки. Мы сосредоточились на языке, который родители используют в общении с детьми, чтобы помочь им перейти от обличительных, несущих негативный оттенок слов к тем, которые способствуют положительным изменениям в поведении детей и развивают в них самодисциплину. После этих изменений в поведении родителей их дети действительно стали более ответственными и вежливыми.

Говорите детям о том, что они делают правильно

Мы советуем родителям не просто воздерживаться от обидных слов — важно установить хорошие отношения с ребенком, а также выбирать такие слова, которые способствуют развитию у ребенка самодисциплины, ответственности и навыков самоконтроля. Мы посоветовали Леопольдам обращать внимание на ситуации, когда дети ведут себя хорошо, например по отношению друг к другу, и говорить: «Приятно видеть, что вы дружно играете вместе». Кроме того, вы можете способствовать развитию у детей чувства собственного достоинства, добавив: «Вы сделали правильный выбор». Или, когда ваши дети делают уборку в общей комнате по собственной инициативе, можно сказать: «Вы сами решили сделать уборку — это здорово». Это очень простые советы, но сознательное следование им укрепляет в детях ответственность и стрессоустойчивое мышление.

☉

Когда вы видите, что ваши дети делают что-то хорошее, например ведут себя дружно, нужно хвалить их за это. Вы укрепите чувство собственного достоинства ребенка, если добавите: «Ты сделал правильный выбор!»

☉

Мы предлагаем использовать подобный подход и тем родителям, чьи дети лечатся от ДВСГ или психических расстройств. Лекарства помогают ребенку сконцентрироваться и чувствовать себя менее подавленным. Тем не менее, если ребенок приписывает свои достижения исключительно таблеткам, у него не развиваются навыки самодис-

циплины и самоконтроля. Мы советуем родителям говорить ребенку: «Таблетка поможет тебе сосредоточиться и успокоиться, но после этого ты сам сможешь сделать выбор и принять решение». Это даст ребенку уверенность в том, что его поведение в первую очередь определяет он сам.

В заключение

На примере вышеизложенных историй видно, что если цель вашей методики воспитания — развитие в ребенке стрессоустойчивого сознания, вы легко добьетесь хороших результатов: ребенок станет более ответственным, дисциплинированным и обретет самоконтроль. Кроме того, важно научить ребенка решать возникающие перед ним проблемы, и это тема следующей главы.