

Дэниел Сигел, Тина Пэйн Брайсон

Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер

Всем детям мира, нашим самым главным учителям.

Дэниел Сигел

Моим родителям – вы мои первые учителя и моя первая любовь.

Тина Брайсон

Прежде чем вы прочтете эту книгу

Вопрос

Тарелка с овсяными хлопьями взмывает в воздух и летит через всю кухню: молоко расплескивается во все стороны.

Забежавшая в дом собака возвращается во двор, выкрашенная от носа до кончика хвоста в синий цвет.

Старший ребенок до слез напугал младшего.

Директор школы вызывает вас на ковер третий раз за месяц.

Ваши действия?

Прежде чем ответить, пожалуйста, забудьте все, что вы знаете о приучении ребенка к дисциплине. Выкиньте из головы привычное представление о том, что значит это слово, и о том, как должны поступать родители, если чадо ведет себя неподобающе.

Просто ответьте на вопрос: готовы ли вы рассмотреть хотя бы теоретическую возможность иного подхода к воспитанию? Учтите, что этот подход обеспечит вам сиюминутный выигрыш – ваш ребенок перестанет хулиганить и начнет вести себя как надо – и решит долгосрочные воспитательные задачи помочь детям вырасти достойными людьми. Счастливыми, успешными, отзывчивыми, ответственными, а главное, обладающими внутренней дисциплиной!

Готовы?

Значит, эта книга для вас!

Введение

Дисциплина без драм и разрушения семейных уз: построение сотрудничества посредством развития мозга ребенка

Вы не одиноки!

Если вы не знаете, как добиться, чтобы подросток не препирался со взрослыми и вел себя вежливо, как убедить двухлетнего малыша не забираться куда не надо и надевать куртку, прежде чем выйти на улицу... Если вы устали твердить одно и то же: «Поторопись! Опять в школу опоздаешь!» – и каждый день воевать из-за времени отхода ко сну, не сделанных уроков или сидения перед телевизором... Если вы подавлены и растеряны... Имейте в виду: вы не одиноки.

Ваш случай совершенно не исключительный. Ведь вы родитель! Обычный человек и нормальный родитель.

Действительно, как приучить ребенка к дисциплине? Непонятно! Обычно все происходит так: ребенок делает что-то не то. Мы срываемся. Ребенок пугается. Слезы рекой. (Чаще наши, родительские, но иногда и ребенка.)

Это изматывает. Это выводит из себя. Это настоящая драма, где звучат обвинения, разбиваются сердца, копятся противоречия и нарастает отчуждение.

Случалось ли вам после особенно мучительного скандала с ребенком терзаться вопросами: «Что я делаю не так? Неужели невозможно по-другому? Неужели нельзя добиться послушания, действуя спокойно, а не подливая масла в огонь?» Вы хотите заставить ребенка вести себя хорошо, но не ценой вашей взаимной привязанности! Вы хотите укреплять отношения с ним, а не разрушать их. Вы по горло сыты скандалами. Но можно ли что-то сделать?

Можно.

В этом и состоит основной посыл нашей книги: вы можете приучить ребенка к дисциплине, действуя с уважением и любовью и в то же время устанавливая четкие границы и правила. Иными словами, по-другому можно. Проложите для ребенка путь к правильному поведению через взаимную привязанность и уважительное отношение и в обход трагедий и скандалов – и помогите ему развить навыки общения и принятия решений, научите его заботиться о других и поступать так, чтобы в будущем его ждали счастье и жизненный успех.

Мы общались с тысячами родителей по всему миру, делились с ними важнейшими знаниями о том, как работает человеческий мозг и как это

влияет на их отношения с детьми. И неизменно наблюдали горячее желание научиться корректировать поведение детей с уважением к личности ребенка и вместе с тем более эффективно. Родители устали кричать и ругаться, устали видеть, как отчаиваются дети, – и устали от их поведения. Они прекрасно знают, какими воспитательными методами не хотят пользоваться. Но как же тогда нужно действовать? Они бы и рады, призывая ребенка к порядку, вести себя ласково и терпеливо. Но когда доходит до дела, накопившиеся усталость и гнев берут верх. Родителям нужны методы воспитания, которые работают – и за которые им самим не будет стыдно.

В этой книге мы познакомим вас с нашим подходом к воспитанию, который называем «Нет скандалам, да комплексному развитию мозга». Предлагаемые нами приемы и методы сведут к минимуму накал страстей, которым обычно сопровождается борьба за дисциплину. Вы вздохнете свободнее, а выполнять родительские обязанности станет гораздо проще. Но что еще важнее, вы создадите в мозге ребенка связи, способствующие развитию его эмоциональной сферы и навыков общения, столь ценных как в детстве, так и во взрослой жизни. И все это послужит укреплению вашего взаимопонимания и любви.

Мы надеемся, что вы осознаете: ситуации, когда ребенка необходимо призвать к дисциплине, – ключевые в воспитательном процессе. Ведь именно в эти моменты у вас появляется возможность наиболее эффективно повлиять на его формирование, помочь становлению его личности. И отныне, когда подобная ситуация возникнет, – а такое будет случаться снова и снова, – вы будете расценивать ее не просто как конфликт, чреватый взаимным раздражением и разочарованием. Вы увидите в ней еще и возможность упрочить взаимоотношения с ребенком и перенаправить его поведение в конструктивное русло, что пойдет на пользу как ему самому, так и всей семье.

Если вы педагог, врач или тренер и так или иначе отвечаете за развитие и благополучие детей, то наши рекомендации пригодятся вам и в работе с учениками, пациентами, клиентами или подопечными. Недавние научные открытия обогатили наше понимание того, как «устроены» дети, как они мыслят и в чем нуждаются и какие способы приучения к дисциплине максимально способствуют их здоровому развитию. Наша книга адресована всем тем, кто растит детей, заботится о них и интересуется научно обоснованными, эффективными и основанными на любви и уважении методами воспитания. В тексте мы пользуемся словом «родитель», но в равной мере обращаемся к бабушкам и дедушкам, учителям и всем прочим значимым для ребенка людям. Сотрудничество с единомышленниками обогащает наше существование, и с самых первых дней жизни малыша взрослые, объединенные заботой о нем, могут начать этот совместный путь. Нам бы очень хотелось, чтобы у всех детей был большой круг заботливых, заинтересованных взрослых, которые осознанно и ответственно подходили бы к своей роли воспитателей, а при необходимости призвать к дисциплине пользовались методами, способствующими развитию ребенка и укрепляющими его связь с близкими.

«Дисциплина» – что это такое?

Прежде всего определимся с понятиями. В чем истинная цель приучения к дисциплине? Чего вы хотите добиться в ситуации, когда ребенок ведет себя несносно? Вас волнует только возможность призвать его к ответу? Иными словами, смысл в том, чтобы наказать?

Разумеется, нет. Когда мы в бешенстве, нам кажется, что мы жаждем возмездия. Виною тому раздражение, невозможность больше терпеть, чувство беспомощности, а то и просто незнание, как быть и что делать. Все это совершенно понятно – более того, совершенно типично. Но успокоившись и восстановив душевное равновесие, понимаем, что наша конечная цель – вовсе не наказание маленького разбойника.

Тогда что? В чем цель приучения к дисциплине?

Давайте дадим этому слову определение. Оно заимствовано из латинского языка и с XIV века, если не раньше, используется для обозначения таких понятий, как обучение, усвоение знаний и руководство. Итак, «дисциплинировать» – значит «учить».

Но в наши дни большинство людей ассоциируют слово «дисциплина» исключительно с наказанием, с воздаянием за дурные поступки. Очень показателен вопрос, который задала Дэну мама полуторагодовалого сынишки: «Я уже сейчас много чему учу Сэма, но когда можно будет приучать его к дисциплине?» Эта мама понимала, что в поведении ребенка есть проблемы, требующие решения, и, говоря о дисциплине, подразумевала наказание.

Продолжая читать эту книгу, держите в уме ответ Дэна. Он объяснил, что всякий раз, когда мы призываем детей к дисциплине, нашей целью должно быть не заставить их заплатить за проступок, а научить и просветить. Корень слова «дисциплина» – *disciple* – означает «студент», «ученик», «учащийся». Тот, кого приучают к дисциплине, никоим образом не подсудимый, не преступник, отбывающий наказание, – это человек, который просвещается путем научения. Наказание может иметь сиюсекундное воздействие и остановить дурное поведение, но только обучение формирует верные навыки, сохраняющиеся навсегда.

Мы долго раздумывали, писать ли вообще слово «дисциплина» в названии книги и как обозначить этот процесс, когда вы устанавливаете для ребенка границы допустимого, сохраняя эмоциональную связь с ним, – а именно такой подход является основой формирования у детей бесценного умения делать правильный выбор. В конце концов мы решили дать слову «дисциплина» вторую жизнь, вернув ему изначальное значение, и рассмотреть саму эту проблему в совершенно новом свете, четко разграничив дисциплину и наказание.

Мы хотим, чтобы взрослые, воспитывающие детей, поняли: приучение к дисциплине – это одно из важнейших проявлений любви к ребенку и заботы о нем. Нашим детям необходимо научиться контролировать свои порывы, справляться с гневом и другими сильными негативными чувствами и учитывать последствия своих поступков для окружающих. Эти навыки жизненно важны, и, сформировав их у ребенка, вы сделаете бесценный подарок не только ему

самому, но и всей семье и даже всему миру. Именно так! Мы нисколько не преувеличиваем. «Дисциплина без драм» поможет вашим детям раскрыть свой потенциал, научиться держать себя в руках, уважать других, формировать прочные отношения с людьми и жить в соответствии с законами морали и нравственности. Только подумайте, что они вырастут с этими дарами и передадут их собственным детям, а те, в свою очередь, будущим поколениям!

А начало всему должно положить понимание истинного смысла дисциплины – он в том, чтобы не наказывать за плохое, а учить хорошему и формировать нужные навыки, – и выстраивание отношений с ребенком с позиций любви, уважения и эмоциональной близости.

Две задачи поддержания дисциплины без драм

Приучение к дисциплине призвано решить две основные задачи. Первая очевидна – ребенок должен быть готов идти вам навстречу и вести себя, как надо. В разгар скандала – когда чадо швыряет на пол игрушку в ресторане, грубит или отказывается делать уроки, – мы желаем лишь одного: добиться послушания. Нужно, чтобы ребенок перестал бросаться игрушками. Вспомнил о вежливости. Выполнил, наконец, домашнее задание.

Если речь идет о маленьком ребенке, достижение первой цели – готовности к сотрудничеству – может выразиться в том, что малыш дает вам руку, когда надо перейти дорогу, или соглашается вернуть на полку в магазине бутылку оливкового масла, которая должна была изобразить бейсбольную битку. С ребенком постарше это значит, что вы можете обсудить и вместе выработать меры по соблюдению режима дня или объяснить ему, каково было старшей сестре услышать от него: «Ты, зубрилка толстозадая!»

Снова и снова на страницах этой книги мы будем повторять: каждый ребенок уникален, и не бывает универсальных подходов к воспитанию или хитростей, которые подходят всем. Но в любой ситуации нужно стремиться к одной цели: добиться сотрудничества и помочь ребенку приучиться вести себя должным образом (скажем, употреблять «волшебные» слова или относить грязную одежду в стирку) и избегать недопустимого поведения (не драться, не трогать жвачку, наклепленную кем-то под столешницей в библиотеке, и т. д.). Это краткосрочная цель приучения к дисциплине.

Многие родители считают ее единственной. Добиться сотрудничества сию минуту, в конкретной ситуации: чтобы ребенок перестал делать нечто плохое или, наоборот, сделал то, что требуется. Поэтому мы так часто слышим: «Прекрати сейчас же!» – с неубиваемым аргументом: «Потому что я так велью!»

Но нам ведь нужно не только послушание! Разумеется, мы не желаем, чтобы завтрак наших детей превращался в дуэль на вилках, чтобы они вели себя оскорбительно или агрессивно. Но у дисциплинирующего воспитания есть и другая, долгосрочная цель. Она заключается в том, чтобы помочь ребенку развить такие навыки и качества, которые помогут ему грамотно вести себя в сложных ситуациях и справляться с разочарованием и бурей эмоций, из-за которых люди так часто теряют голову. Каждый конкретный конфликт – это

возможность осознать и закрепить умения, которые пригодятся не только здесь и сейчас, но и в дальнейшем, в самых разных случаях. Вторая основная цель дисциплинирующего воспитания как раз и направлена на внутреннее развитие: помочь ребенку развить самоконтроль и сформировать систему нравственных ориентиров, чтобы и в отсутствие внешнего контроля он вел себя разумно и сознательно. Мы должны помочь детям вырасти добрыми и ответственными людьми, если хотим, чтобы они были счастливы и успешны.

Мы называем такой подход рационально-эмоциональным. В дальнейшем мы рассмотрим этот термин подробнее, а пока отметим следующее: если мы, родители, задействуем при воспитании детей оба полушария мозга, как «эмоциональное», так и «рациональное», то одновременно решаем обе задачи: сиюминутную внешнюю – добиться послушания здесь и сейчас, и долгосрочную внутреннюю – сформировать личность ребенка. В свою очередь, и дети в условиях такого двойного воспитательного воздействия активизируют оба полушария головного мозга.

Многие поколения людей сформулировали великое множество теорий «правильного воспитания». На одном полюсе этого спектра: «Пожалеешь розгу – испортишь ребенка», – на другом безграничная «свобода быть самим собой». Однако в последние два десятилетия, перевернув наши представления о том, как функционирует человеческий мозг, ученые сделали массу открытий, прояснивших, каким должно быть приучение к дисциплине – уважительное, последовательное и эффективное.

Теперь мы знаем: для оптимального развития ребенка нужно способствовать возникновению и укреплению в его головном мозге нейронных связей. Благодаря этому формируются более эффективные навыки общения и здоровая психика – залог полноценной жизни. Этот процесс можно сравнить с творчеством скульптора, садовода или архитектора, и в любом случае это жизненно важное и невероятно захватывающее дело. Представьте только: вследствие выбранных нами слов и поступков мозг ребенка претерпевает физические изменения и по мере накопления жизненного опыта соответственно структурируется.

Эффективное приучение к дисциплине состоит в том, чтобы не только пресекать плохое поведение и поощрять хорошее, но и воспитывать у ребенка поведенческие навыки и формировать в его мозгу нейронные связи, благодаря которым он в дальнейшем сможет принимать оптимальные решения и вести себя сознательно и ответственно. Причем не задумываясь об этом! Просто в силу определенной структуры головного мозга. Помогите детям понять, что значит контролировать проявление эмоций, управлять своими порывами, считаться с чувствами окружающих, предвосхищать последствия слов и поступков, принимать взвешенные решения и многое, многое другое. Помогите им полноценно развить мозг и вырасти хорошими друзьями, братьями и сестрами, детьми, – словом, хорошими людьми. И в один прекрасный день они сами станут по-настоящему хорошими родителями.

А теперь внимание – сюрприз! Чем больше мы помогаем детям в развитии мозга, тем меньше нам приходится воевать по мелочам из-за краткосрочной цели – послушания. Поощряйте ребенка к сотрудничеству и формируйте его мозг. Эта двойная задача лежит в основе проникнутого любовью к детям и очень действенного эмоционально-рационального метода приучения к

дисциплине. Включите голову, родители, – и помогите ребенку включить свою!

Как достичь нашей цели: нет плохому поведению, да – ребенку

Как родители добиваются от детей послушания? Чаще всего угрозами и наказанием. Первая реакция родителя на дурное поведение ребенка – залп из всех орудий по схеме: «Ну, ты сам напросился!»

Ребенок что-то делает, родитель на это реагирует, а дальше уже ребенок реагирует на реакцию родителя. И так по кругу! Причем у многих родителей – если не у большинства – приучение к дисциплине строится на наказании за проступок (в придачу к доброй порции ругани): поставить в угол, отшлепать, лишить чего-нибудь, не пустить гулять и т. д. и т. п. Неудивительно, что страсти в семьях так и кипят! Но как мы уже объяснили, приучать детей к дисциплине можно иначе, способом, который во многом устраняет необходимость дисциплинарного воздействия.

Скажем больше: наказания по схеме «ты сам напросился», мало того что не приносят пользы, но нередко и причиняют вред, причем не только развитию мозга ребенка, но и послушанию и сотрудничеству. Исходя из собственного семейного и профессионального опыта, а также из новейших научных открытий в области развития человеческого мозга, мы утверждаем: автоматически обрушивая кару на голову провинившегося чада, вы выбираете не лучший способ добиться послушания.

Так какой путь выбрать? Тот, что лежит в основе метода «Дисциплина без драм». А описать его можно очень коротко: эмоциональный контакт и перенаправление.

Эмоциональный контакт и перенаправление

Повторим: не бывает одинаковых детей, как и одинаковых ситуаций в семьях. Но во всех случаях при приучении ребенка к дисциплине первый шаг – это установить с ним эмоциональный контакт на основе взаимной привязанности. Взаимоотношения с детьми должны быть главными во всем, что мы делаем. Играем ли мы с ними, общаемся, дурачимся или воспитываем – а куда деваться? – они неизменно должны чувствовать, как сильно мы их любим, как много они для нас значат, и неважно, что мы при этом говорим: хвалим их за добрый поступок или указываем на недостойное поведение. Связь с ребенком предполагает, что мы уделяем ему внимание, уважаем его настолько, что готовы выслушать его мнение, и ценим его вклад в решение проблемы, а также неустанно демонстрируем, что мы на его стороне – независимо от того, хорошо он поступил или плохо.

Призывая к дисциплине, нужно добиваться такой глубины эмоционального контакта, чтобы ребенок чувствовал себя любимым. В сущности, дети чаще всего и ведут-то себя плохо, когда острее всего нуждаются в ощущении близости с родителями. Воспитательные меры диктуются возрастом ребенка, его темпераментом и степенью личностного развития, а также конкретной ситуацией. Но одно должно быть неизменно: отчетливая демонстрация неразрывной связи между родителями и детьми. Эти узы важнее любого проступка.

Однако взаимная привязанность не предполагает вседозволенности. Тесная связь между родителем и ребенком не значит, что последнему разрешено творить все, что заблагорассудится. Как раз наоборот! Подлинная любовь к ребенку и удовлетворение его потребностей выражаются в том числе и в том, чтобы поставить перед ним четкие и неизменные границы дозволенного, сделать его жизнь упорядоченной и предсказуемой и, многого ожидая от него, многого и требовать. Детям необходимо понять, как устроен мир: что такое хорошо и что такое плохо. Глубокое понимание правил и рамок поведения помогает добиваться успеха в общении с людьми и в других сферах жизни. Если дети познакомятся с правилами и нормами в благоприятных условиях собственной семьи, им будет легче во внешней среде: в школе, на работе и вне ее – в многочисленных ситуациях, когда окружающие будут ждать от них должного поведения. Нашим детям необходим многократно повторяющийся опыт. Он формирует в мозге ребенка связи, помогающие отсрочивать удовольствие, обуздывать агрессивные реакции и гибко отстаивать свои интересы. Отсутствие границ и запретов – стресс для малыша, а состояние стресса провоцирует реактивное поведение. Таким образом, говоря детям «нет» и устанавливая для них пределы дозволенного, мы помогаем им увидеть порядок и успокаивающую предсказуемость в кажущемся хаосе мира. А кроме того, способствуем формированию нейронных связей, которые позволят им успешно справляться с трудностями в дальнейшем.

Иными словами, глубокий, полный сопереживания эмоциональный контакт может и должен сочетаться с четко установленными границами дозволенного, привносящими в жизнь ребенка необходимую упорядоченность. И это подводит нас к следующему важному шагу – перенаправлению. Когда вы установили с ребенком эмоциональный контакт и помогли ему успокоиться, чтобы он мог слышать и полностью воспринимать ваши слова, можно «перенаправить» его к более правильному поведению и продемонстрировать ему, как можно вести себя лучше.

Помните, однако, что никакого перенаправления не получится, пока ребенок находится на пике эмоций. В состоянии взвинченности он попросту не услышит вас – какое уж тут воспитание! С тем же успехом можно давать команду «Сидеть!» собаке, сцепившейся с другим псом. Дерущаяся собака точно не сядет. Вместо того чтобы наказывать или читать нотацию, помогите ребенку успокоиться, и он гораздо лучше воспримет и усвоит то, что вы пытаетесь до него донести.

Это мы и объясняем родителям, жалующимся на отсутствие взаимопонимания с детьми. И нередко слышим в ответ: «Что ж, звучит разумно. В таком приучении к дисциплине есть и уважение, и любовь, и понятно, что моему ребенку это могло бы подойти. Но я, между прочим, работаю! У меня есть

еще дети и куча дел! У одной фортепиано, у другой хореография, у третьего футбол, а еще ужин надо приготовить! Да мне дух перевести некогда! Где же, спрашивается, найти время на эмоциональный контакт и перенаправление?»

Что ж, такова реальность. Мы все так живем. Оба автора этой книги работают, имеют работающих супругов и помогают престарелым родителям. Нам тоже непросто. Но применяя принципы и методы, о которых собираемся рассказать вам, мы убедились, что дисциплина без драм не роскошь, доступная немногим праздным счастливым. Сама суть этого подхода заключается в том, что самые обычные повседневные ситуации, требующие родительского вмешательства, используются как возможность достучаться до ребенка и научить его чему-то важному. Вам кажется, что прикрикнуть «Прекрати!» или «Хватит ныть!» либо тут же отправить ребенка в угол – это быстрее, проще и действенней, чем настраиваться на одну эмоциональную волну с ним. Но скоро мы объясним вам, как полезно обращать внимание на переживания ребенка. Это гораздо более короткий путь к миру и сотрудничеству, чем взрыв родительского гнева, приводящий лишь к новому витку скандала.

А теперь самая лучшая новость! Если в ситуации, когда надо призвать ребенка к дисциплине, мы не усугубляем хаос и не накаляем страсти – иными словами, когда мы проявляем эмпатию и требуем соблюдения четких правил, – от этого выигрывают все. Почему? Хотя бы потому, что эмоционально-рациональный подход облегчает жизнь как родителям, так и детям. В моменты, когда страсти кипят – скажем, ребенок грозит утопить ТВ-пульт в унитазе буквально за секунды до начала последней серии сезона вашего любимого сериала о скорой помощи, – вы можете воззвать к высшей, отвечающей за мышление, структуре его мозга, вместо того чтобы провоцировать низшие, реактивные его отделы. (Подробнее мы поговорим об этом в главе 3.) И это не просто позволит свести к минимуму вопли и слезы, которыми часто сопровождается воспитательный процесс, но и спасет ваш пульт, так что вы успеете расслабиться перед экраном еще до того, как на нем появится первая неотложка.

Но что еще важнее, эмоциональный контакт и перенаправление помогут вашему ребенку стать лучше – прямо сейчас и в будущей взрослой жизни. Этот подход воспитает в нем личностные качества, которые будут нужны ему на протяжении всего его жизненного пути. Он обретет способность не просто реагировать, а воспринимать все осмысленно, что дает возможность действительно учиться новому – и готовит почву для сотрудничества, – причем в его мозге будут в это время формироваться соответствующие нейронные связи. Именно благодаря этим связям ребенок будет развиваться в личность, умеющую держать себя в руках, считаться с окружающими, управлять эмоциями и делать правильный выбор. Вы поможете ему сформировать своего рода внутренний компас, который всегда укажет верный путь. Прежде вы лишь диктовали ребенку, что делать, и требовали подчинения, а теперь будете всякий раз дарить ему опыт самоконтроля и развивать способность к проявлению эмпатии, чуткости и нравственного поведения. Это вторая часть нашей с вами задачи, связанная с формированием мозга ребенка.

Выводы ученых однозначны. Дети, наиболее успешные в разных сферах жизни – в эмоциональном отношении, в общении и даже в учебе, – растут у

родителей, с которыми их связывают прочные узы любви и взаимопонимания на фоне четко установленных и обязательных к исполнению правил поведения и высокого уровня родительских ожиданий. Оставаясь всегда последовательными, их родители умеют через каждое свое взаимодействие с ребенком выразить любовь, уважение и эмпатию. Их дети растут более счастливыми, лучше учатся в школе, реже отстают и крепче дружат.

Невозможно всякий раз добиваться дисциплины, выполняя оба эти условия: укреплять эмоциональный контакт и перенаправлять поведение. Мы и сами порой отступаем от собственных правил. Но чем дольше мы практикуем в эмоциональном контакте и перенаправлении, тем меньше разыгрывается драм в ситуациях, требующих коррекции поведения ребенка. И главное, дети все больше знают и могут, у них совершенствуются навыки общения и решения конфликтов, а взаимоотношения наших растущих детей с нами, родителями, становятся все более близкими и крепкими.

Несколько слов об этой книге

В чем заключается стратегия приучения к дисциплине, основанного на эмоциональном контакте, а не на скандалах? Этому посвящены дальнейшие главы нашей книги. Глава 1 отвечает на вопрос о том, что такое дисциплина. Она поможет вам выработать собственный подход к воспитанию на основе принципов дисциплины без драм. Глава 2 рассказывает, как происходит развитие мозга и как это влияет на приучение к дисциплине. Глава 3 посвящена «эмоциональному» аспекту приучения к дисциплине. В ней показано, как важно, обращаясь к ребенку, демонстрировать, что мы любим и ценим его таким, каков он есть, даже в пылу ссоры. В главе 4 в развитие этой темы предлагаются практические приемы и рекомендации по общению с ребенком. Мы подскажем, как помочь ему остыть настолько, чтобы он обрел способность слушать и слышать вас, а значит, принимать более правильные решения – и сейчас, и в дальнейшем.

Теме перенаправления посвящена глава 5. Она поможет вам запомнить, в чем заключается предназначение дисциплины – учить, каковы два ключевых принципа приучения к ней – дождаться, когда ребенок будет готов учиться, и быть последовательным, но не грубым, и к каким трем результатам нужно стремиться – к пониманию, эмпатии и исправлению. Конкретные приемы перенаправления рассматриваются в главе 6. Используйте их для решения частной задачи – побудить ребенка к сотрудничеству в данный момент, а также для того, чтобы показать, что значит понимать друг друга, проявлять эмпатию и совершать шаги в правильном направлении. В последней главе мы обращаемся к вам с четырьмя призывами, которые, как мы надеемся, помогут вам научиться избавляться от внутреннего напряжения в процессе приучения ребенка к дисциплине. Ведь все мы при этом нервничаем – мы же люди! «Идеальный родитель» – это миф. Но важно понять, как можно исправить последствия собственных ошибок и восстановить пошатнувшееся взаимопонимание. Тогда даже наши не слишком правильные реакции на недопустимое поведение детей станут для них ценной возможностью научиться справляться со сложными ситуациями, а значит, выработать новые навыки. «Дисциплина без драм» не путь к совершенству. Это путь к взаимопониманию

и возможность вернуть утраченное доверие – что бывает нужно каждому из нас.

В конце книги вы найдете раздел «Дополнительные материалы». Надеемся, он станет для вас полезным довеском к основному тексту и поможет адаптировать принцип «эмоциональный контакт и перенаправление» к условиям вашей семьи. Первую содержащуюся в нем инструкцию мы озаглавили «Держите на видном месте». В ней собраны важнейшие базовые принципы и приемы дисциплины без драм, представленные в форме удобной «напоминалки». Распечатайте эту страничку и держите на виду: прикрепите магнитом к холодильнику, приклейте к приборной панели автомобиля или поместите в любом другом месте, где она будет перед глазами.

В следующем разделе «Эксперты по воспитанию – тоже люди» собраны ситуации, в которых мы сами, Дэн и Тина, отступали от собственных принципов – рационально-эмоционального подхода к дисциплине – и совершали не самые удачные шаги на родительском поприще. Мы делимся с вами этим опытом, чтобы показать, что никто из нас не идеален: все мы допускаем ошибки в отношениях с детьми. Надеемся, вы не будете судить нас слишком строго и посмеетесь вместе с нами, читая о наших злоключениях.

Далее идет «Инструкция для взрослых, которые заботятся о наших детях», и, как следует из заголовка, вы сможете дать ее людям, которым доверяете детей. Это бабушки и дедушки, няни, подруги – словом, все, кто помогает вам растить ребенка. Инструкция представляет собой короткий список четко сформулированных ключевых принципов дисциплины без драм. Это вариант инструкции «Держите на видном месте», предназначенный для тех, кто не читал книгу «Дисциплина без драм». Таким образом, вам не придется просить помощников купить и прочесть всю книгу, – что, разумеется, не возбраняется, если у вас возникнет такое желание!

После инструкции вы найдете список «20 ошибок, которые совершают даже самые лучшие родители». Это еще одна памятка, призыв вновь обдумать все то, что мы с вами обсудим на страницах книги. А в завершение мы решили привести выдержку из нашей более ранней книги «Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка»[1]. Она позволит вам лучше понять, что мы имеем в виду, когда говорим, что к воспитанию нужно подходить с учетом задачи обеспечить мозгу ребенка всестороннее развитие. Чтобы понять книгу, которую вы сейчас держите в руках, читать этот фрагмент не обязательно, но он пригодится тем из вас, кто хочет глубже понять наши идеи и желает познакомиться с другими приемами, способствующими развитию мозга малыша и помогающими ему расти здоровым, счастливым и психологически устойчивым.

Наша главная задача как авторов этой книги – подарить вам надежду на лучшее, полностью изменив традиционные представления о том, что такое дисциплина и как ее добиться. Из тяжелого и неблагодарного труда приучение ребенка к дисциплине превратится в один из самых значимых и плодотворных элементов воспитательного процесса. Этот процесс вовсе не должен сопровождаться кипением страстей и цепочкой агрессивных реакций родителей и детей. Работа над преодолением дурного поведения ребенка может и должна приводить к упрочению связей – как в семье, так и в головном мозге ребенка. Начав практиковать рационально-эмоциональный подход, вы полностью измените свои представления о том, как надо

взаимодействовать с детьми, когда они ведут себя плохо. Вы научитесь видеть в таких моментах замечательную возможность воспитать в детях качества, которые пригодятся им и сейчас, и в будущем, а жизнь каждого члена вашей семьи станет проще и радостней.

Глава 1

Дисциплина: новый взгляд

Вот несколько заявлений, сделанных родителями, с которыми мы работали. Не узнаете ли вы в них себя?

Звучит знакомо? Многие родители сталкиваются с такими же проблемами. Они искренне желают благополучно разрешить сложную ситуацию, в которой их дети тоже хотели бы вести себя хорошо, но чаще всего дело кончается тем, что они попросту реагируют на ситуацию, а не прорабатывают ее с опорой на стройную систему принципов и стратегий. У них «включается автопилот», и решения, которые должны приниматься осознанно, подменяются автоматическими схемами поведения.

Автопилот – очень полезная вещь, если вы управляете самолетом. Включил его, и можешь расслабиться: компьютер все сделает сам в соответствии с заложенной в него программой. Но если хочешь приучить ребенка к дисциплине, это не лучший выбор. Вы рискуете оказаться в самом сердце грозы, где уже мелькают сполохи молний.

Мы хотим не просто реагировать на ситуацию, а откликаться на потребности и эмоции детей, действовать осознанно и принимать взвешенные решения на основе принципов, которые предварительно обдумали и согласовали. Действовать осознанно – значит рассматривать различные варианты и выбирать самый подходящий с точки зрения приближения к желаемому результату. В концепции дисциплины без драм это двойной результат: тактический, внешний – соблюдение ребенком определенных требований, а также стратегический, внутренний – овладение ценными для всей дальнейшей жизни личностными навыками.

Предположим, четырехлетний ребенок ударил вас. Возможно, все дело в том, что он был разочарован: вы сказали, что должны закончить письмо, прежде чем сможете поиграть с ним в «Лего», и в ответ получили толчок в спину. (Удивительно, что у такой крохи такая тяжелая рука!)

Ваши действия? В режиме автопилота – когда вы не придерживаетесь философии коррекции дурного поведения – реакция, скорее всего, последует незамедлительно, без осознания и обдумывания ситуации. Например, вы

схватите малыша – и наверняка грубее, чем хотели бы, – и прошипите ему в лицо: «Драться нельзя!» А дальше может последовать то или иное наказание, скажем, приказ отправляться в свою комнату, сидеть там и думать о своем поведении.

Худшая ли это реакция? Нет, конечно. Но есть ли лучшая? Безусловно. И все, что нужно, чтобы отреагировать правильно, – четко понимать, чего вы хотите добиться, когда ребенок ведет себя плохо.

Задача этой главы как раз и заключается в том, чтобы помочь вам понять, как важно исходить из определенного, продуманного подхода к воспитанию и придерживаться ясной и последовательной стратегии собственного поведения в ответ на нарушение ребенком дисциплины. Как отмечалось во введении, двойная цель приучения к дисциплине состоит в том, чтобы добиться хорошего поведения в данный момент и развить структуры мозга, которые на всю жизнь обеспечат вашему ребенку умение правильно себя вести и общаться. Не забывайте о том, что суть дисциплины – это обучение. Когда вы сквозь зубы отдаете ребенку приказ идти в угол и таким образом расплачиваться за свои грехи, эффективный ли это способ научить его не делать людям больно?

И да и нет. Скорее всего, вы решите краткосрочную задачу – добьетесь, чтобы он не поднимал на вас руку. Угрозы и наказания, пожалуй, сработают здесь и сейчас. Но надолго ли их хватит? И разве мы сами хотим, чтобы угрозы, наказания и взаимная враждебность служили нашим детям главным стимулом вести себя хорошо? Этим мы преподаем им однозначный урок: сила и власть – лучший способ заставить других поступать так, как нам хочется.

Поверьте, действовать в приступе гнева импульсивно – нормальная человеческая реакция, особенно в ответ на физическую или эмоциональную боль. Но есть и лучший отклик, прекрасно решающий ту же краткосрочную задачу – уменьшить вероятность повторения неправильного поведения – и в то же время формирующий у ребенка желаемые качества и навыки. И в дальнейшем ребенок будет не просто подавлять свои порывы из страха перед вашей реакцией, но действовать согласно этим навыкам. И все это благодаря обучению, а не из страха наказания. Причем вы можете преподавать ему этот урок и при этом одновременно снизить градус эмоций, а также упрочить вашу эмоциональную связь.

Давайте поговорим о том, как надо вести себя, чтобы, приучая детей к дисциплине, меньше реагировать импульсивно, что вызывает у них страх, и больше демонстрировать осознанный отклик, способствующий их личностному развитию.

Три вопроса: «Почему?», «Что?», «Как?»

Прежде чем отреагировать на плохое поведение ребенка, сделайте паузу и ответьте на три простых вопроса.

1. Почему мой ребенок так поступил? Ответ, продиктованный гневом: «Потому что он маленький засранец!» или «Он решил свести меня с ума!». Но если вместо того, чтобы выпускать пар, действительно попытаться понять, что же стоит за конкретным проступком, нередко становится ясно, что ребенок пытается выразить нечто важное или добиться чего-то, но попросту не знает, как это правильно сделать. Стоит осознать это, и мы сами сможем повести себя правильно – куда более сочувственно.

2. Что я хочу ему объяснить в данной ситуации? Напоминаем, что задача дисциплины не возмездие. Задача дисциплины – обучение. Мы хотим научить ребенка чему-то значимому, будь то умение держать себя в руках, выразить собственные чувства и разделять чужие, ответственность и т. д.

3. Как лучше всего преподать этот урок? Нужно донести до ребенка, чего мы от него хотим, и сделать это максимально эффективно. Причем мы должны учитывать его возраст и уровень развития, а также саму ситуацию (понимал ли он, что громкоговоритель включен, когда совал его собаке в ухо?). Сплошь и рядом мы реагируем на проступки детей так, словно наша главная воспитательная задача – заставить их понести наказание. Но нередко неправильный поступок ребенка сам по себе имеет печальные последствия, и нам уже не нужно слишком усердствовать, чтобы он усвоил урок. Есть гораздо более действенные и милосердные способы помочь ему понять, чего мы от него хотим, чем немедленно обрушить на него свой гнев.

Когда ребенок делает что-то не то, задайте себе эти три вопроса. Это помешает включиться автопилоту. А значит, будет гораздо проще повести себя правильно: эффективно пресечь нежелательное поведение и вместе с тем дать ребенку ценные знания и развить навыки, которые будут служить ему всю жизнь, усовершенствуют его характер и научат в дальнейшем принимать верные решения.

Давайте подробнее рассмотрим, как эти три вопроса помогают разрешить сложную ситуацию, на нашем примере – четырехлетний ребенок ударил вас за то, что вы не захотели отвлечься от письма. Когда крохотная ладошка чувствительно впечатывается вам в спину, в первое мгновение трудно сдержать себя и не среагировать импульсивно. Ведь наш мозг самой природой запрограммирован воспринимать боль как угрозу и мгновенно переводить нас в режим «Сражайся!». Чтобы в этот момент сохранить самообладание и применить принципы дисциплины без драм, нужно усилие воли, подчас очень значительное. Ведь нам нужно обуздать древнюю, реактивную часть нашего мозга. Непростая задача! (Кстати, ее осложняют недосып, голод, переутомление и злостное пренебрежение собственным здоровьем и самочувствием.) В этот-то миг задержки между инстинктивной реакцией и обдуманном откликом и начинается путь к осознанному и грамотному родительству.

Итак, постарайтесь сдержать себя и ответить на три вопроса. Тогда вы гораздо яснее увидите, что происходит между ребенком и вами. Каждая

ситуация уникальна, на каждую влияет множество факторов, но попробуем привести возможные ответы на эти вопросы.

1. Почему мой ребенок так поступил? Он ударил вас, потому что хотел привлечь ваше внимание, но не получил его. Обычное дело для четырехлетнего малыша, верно? Это желательное поведение? Нет. Оно соответствует его уровню развития? Безусловно. Ребенку этого возраста трудно ждать, а неумение контролировать сильные эмоции лишь усугубляет проблему. Он просто-напросто слишком мал, чтобы уметь быстро успокаиваться и не допускать взрывов эмоций. Вам бы хотелось, чтобы он взял себя в руки и обратился к вам с полной достоинства речью: «Мамочка, я очень расстроен тем, что ты просишь меня подождать, и я испытываю горячее желание ударить тебе хорошенько, однако я решил воздержаться от этого и вместо действий изложить свою позицию словами». Но это невозможно! (Кстати, забавно было бы услышать нечто подобное.) Пока что рукоприкладство – это базовая стратегия поведения вашего сына в ответ на сильное разочарование и нетерпение. Нужно время и целенаправленное развитие определенных навыков, чтобы он научился как отсрочивать удовольствие, так и справляться с гневом. Вот почему он вас ударил.

Как видите, ничего личного! Как правило, дети набрасываются на нас не потому, что они грубияны или мы плохие родители. Просто они пока что не умеют управлять своим эмоциональным состоянием и контролировать порывы. А в отношении нас они и вовсе не слишком церемонятся, поскольку уверены, что мы их не разлюбим, как бы скверно они себя ни повели. Более того, если четырехлетний ребенок не проявляет ни малейшей агрессии и всегда ведет себя «идеально», это повод задуматься, прочна ли взаимная привязанность между ним и родителями. Наличие надежной эмоциональной связи как раз и позволяет ребенку испытывать отношения с родителями на прочность. Иными словами, плохое поведение ребенка зачастую свидетельствует о том, что он вам доверяет и чувствует себя защищенным рядом с вами. Многие родители замечают, что с ними «дети позволяют себе все что угодно», а в школе или с няней ведут себя гораздо лучше. Теперь вы знаете, почему так происходит. Вспышки детского гнева зачастую свидетельствуют о доверии и привязанности к родителям, а не о «бунте на корабле».

2. Что я хочу ему объяснить в данной ситуации? В чем заключается урок? Определенно, не в том, что за всяким преступлением следует наказание. Вы пытаетесь донести до ребенка, что есть лучший способ привлечь ваше внимание и что с гневом нужно справляться, а не выплескивать его в агрессии. Вы хотите, чтобы он понял: людей бить нельзя, – а самые сильные эмоции можно выразить приемлемым способом.

3. Как лучше всего преподать этот урок? Если вы прикажете сынишке отправиться в свою комнату и сидеть там или придумаете другое наказание, характер которого никак не связан с проступком, заставит ли его это в другой раз подумать дважды, прежде чем кого-то стукнуть? Может, да, а может, и нет. Но есть вариант лучше. Например, установить эмоциональный контакт. Прижмите его к себе, дайте почувствовать себя в центре вашего безраздельного внимания. Теперь можно признать его чувства и объяснить, как их нужно проявлять: «Ждать очень трудно. Тебе ужасно хочется поиграть со мной, и ты выходишь из себя, потому что я не отрываюсь от компьютера. Правда?» Скорее всего, в ответ вы услышите очень раздраженное: «Да!» Уже

неплохо – он видит, что вы обратили на него внимание. А вы привлекли его внимание. Самое время начать разговор с ребенком, а когда он поостынет и сможет лучше воспринимать ваши слова, установите с ним визуальный контакт и объясните, что драться нехорошо, а также предложите альтернативные варианты поведения в аналогичной ситуации в будущем – скажем, выразить гнев словами.

Вместо импульсивной реакции...

...задайте себе три вопроса

Этот метод работает и с детьми среднего возраста. Давайте рассмотрим одну из типичных проблем многих родителей: нежелание делать домашнее задание.

Допустим, ваша девятилетняя дочь упорно не желает садиться за уроки. Из-за этого между вами идет постоянная борьба, не реже чем раз в неделю переходящая в горячую фазу. В приступе бессильного гнева дочка ударяется в слезы, ругает учителей за то, что они задают такие трудные задания, саму себя обзывает «тупицей» за то, что не может с ними справиться. Накричавшись на вас, она утыкается лбом в колени и ничего больше не слышит, самозабвенно оплакивая свою горькую судьбу.

У родителя такая сцена моментально вызывает приступ гнева, как и удар, полученный от обиженного четырехлетнего малыша. Автоматическая реакция – поддаться эмоциям и выплеснуть этот гнев в отповеди пополам с руганью: дочь сама виновата, она несобранная, попусту тратит время и считает ворон в классе. Возможно, вам не раз случалось произносить эту тираду: «Если бы ты меня послушалась и села за уроки раньше, сейчас уже все было бы сделано». Но вам точно не доводилось услышать в ответ: «Да, папочка, мне действительно следовало начать раньше. Я признаю, что сама во всем виновата, но я уже все поняла. Завтра я встану пораньше и все выучу. Спасибо, что открыл мне глаза».

Вместо того чтобы читать нотации, не лучше ли задаться тремя вопросами?

1. Почему мой ребенок так поступил? Напоминаем, дисциплинирующее воздействие подбирается индивидуально с учетом особенностей личности и развития ребенка. Может быть, задания действительно слишком трудны для вашей дочери и кажутся ей безнадежной борьбой без шанса на победу? Или, не сумев справиться со сложной задачкой, она чувствует себя неудачницей? А может, просто накопилось переутомление, и все, что ей нужно, это погулять и подвигаться?

Бывает, учеба в школе в целом дается достаточно легко, но именно сегодня ваша дочь настолько устала, что сорвалась в истерику. Она не выспалась, шесть часов провела на уроках, а после была на собрании скаутов, затянувшимся до ужина. И вот теперь, поев, она должна браться за учебники и корпеть над ними еще 45 минут? Неудивительно, что она не в восторге! Не

слишком ли это много для девятилетнего ребенка (да и для иного взрослого)? Сделать уроки, конечно, надо, но, учтя обстоятельства, вы измените свою точку зрения – и отклик – на происходящее.

2. Что я хочу объяснить ребенку в данной ситуации? Возможно, как правильно распределять время и быть ответственной. Или выбирать себе внешкольные занятия. Или справляться с разочарованием, столкнувшись с трудностями.

3. Как лучше всего преподать этот урок? Как бы вы ни ответили на вопрос № 2, читать нравоучение дочери, которая уже выбита из колеи, определенно не лучший выбор. Это неподходящий момент для обучения: отвечающие за эмоции отделы ее мозга сейчас настолько активны, что подавляют рациональную, восприимчивую, мыслящую и спокойную его часть. Пожалуй, лучше помочь ей справиться с заданиями, преодолеть сегодняшний кризис: «Уже поздно, и я знаю, что ты очень устала. Вот что, давай-ка я сяду рядом, и мы вместе разделаемся с этими задачками». И лишь когда она успокоится, и вы вместе угоститесь мороженым, – а то и на следующий день, – можно обсудить с дочерью, не слишком ли много занятий она на себя взвалила и не болтает ли на уроках с подружками, принося домой недоделанную классную работу, из-за чего домашнее задание отнимает слишком много времени. Расспросите дочь и вместе выясните причину проблем. Спросите, что мешает ей справляться с уроками, почему она считает, что ей это не по силам, пусть она выскажет свои предположения и предложения. Эта ситуация должна стать для вас возможностью совместно поискать способ исправить положение. Возможно, вашей дочери нужно помочь в развитии тех или иных навыков, прежде чем она сможет сама решать свои проблемы, но постарайтесь, чтобы она принимала как можно более активное участие в поиске выхода из кризиса.

Помните, для это нужно выбрать время, когда вы оба находитесь в уравновешенном состоянии и открыты для восприятия. Начать разговор можно такой, например, фразой: «Похоже, тебе нелегко приходится с уроками? Не сомневаюсь, что вместе мы сможем найти выход. Ты сама-то как думаешь, в чем тут дело?» (Кстати, вы найдете много конкретных, проверенных рекомендаций, как провести подобный разговор, в главе 6, посвященной приемам перенаправления в рамках методики дисциплины без драм.)

Ответы на каждый из трех вопросов зависят от индивидуальных особенностей ребенка, и приведенные нами варианты ответов даны для примера. Возможно, они подойдут не каждому ребенку и не в каждой ситуации. Мы лишь призываем вас по-новому взглянуть на приучение к дисциплине, изменить свои представления. Тогда при взаимодействии с ребенком вы всякий раз будете руководствоваться системным подходом, а не просто выпаливать первое, что пришло на ум, когда ребенок сделает что-то не то. Три вопроса – «Почему?», «Что?» и «Как?» – открывают нам путь от ситуативно-реактивных воспитательных мер к осозанным и чутким приемам целостного, рационально-эмоционального подхода.

Конечно, у вас не всегда будет время обдумать эти три вопроса. Если добродушная потасовка в гостиной грозит перерасти в кровавую разборку или у вас, кроме старшего, есть еще и младшие близнецы, которые уже опаздывают на хореографию, трудно соблюсти все правила. Что ж, понимаем!

Было бы нереалистично требовать, чтобы вы всегда находили время и душевные силы вникать во все происходящее.

Не все у вас будет получаться идеально, и вы не всегда будете в состоянии хорошенько обдумать ответы на три вопроса в разгар эмоциональной бури у ваших детей. Но чем чаще упражняться, тем естественней и проще дается быстрая оценка ситуации и осознанный отклик. Возможно, это станет вашей автоматической реакцией, привычным алгоритмом. Практикуйтесь в методе трех вопросов, и вы научитесь сохранять здравомыслие и способность к сопереживанию в ситуациях, в которых прежде могли вести себя лишь импульсивно. Спрашивайте себя: «Почему?», «Что?», «Как?» – и останетесь островком спокойствия в центре тайфуна.

Вместо того чтобы читать нотации..

...задайте себе три вопроса

Приятным следствием вашей работы над собой станет то, что прибегать к дисциплинарным мерам придется все реже. Во-первых, вы будете формировать мозг ребенка таким образом, чтобы он мог принимать лучшие решения и видеть связь между своими чувствами и поведением. Во-вторых, вы сами начнете лучше понимать, что с ним происходит, – почему он ведет себя так, а не иначе, – а значит, вам будет проще направлять его в правильную сторону прежде, чем ситуация выйдет из-под контроля. К тому же вы научитесь смотреть на происходящее его глазами и всегда будете знать, когда ему нужна ваша помощь, а не нравоучения.

Не может или не хочет? Индивидуальный подход

Итак, привычка задаваться вопросами «Почему?», «Что?» и «Как?» помогает всегда помнить и учитывать личностные особенности и потребности ребенка. Отвечая на эти вопросы, вы берете в расчет его возраст и свойства характера. Ведь то, что прекрасно работает по отношению к одному ребенку, может навредить его брату или сестре. Более того: то, что помогло вам скорректировать плохое поведение ребенка в прошлый раз, необязательно поможет ему же снова, даже если следующий раз наступит через десять минут. Так что в деле приучения к дисциплине универсальных рецептов не бывает. Помните: вы всякий раз должны искать способ призвать к порядку этого конкретного ребенка в этот конкретный момент времени.

Чаще всего, действуя на автопилоте, мы реагируем на события, исходя из нашего видения и настроения, а не из интересов данного ребенка в данной

ситуации. Легче легкого забыть, что дети есть дети, и требовать от них поведения, не соответствующего их уровню развития. Например, глупо ждать самообладания от четырехлетнего мальчугана, раздраженного тем, что мама не отрывается от компьютера. Не приходится рассчитывать и на то, что девятилетний ребенок всегда будет бодро и своевременно усаживаться за уроки, не пытаясь иногда взбунтоваться.

Вот недавнее наблюдение Тины. Мама и бабушка пришли в магазин с малышом в возрасте примерно год и три месяца. Усадив его в тележку для товара, женщины бродили от прилавка к прилавку, рассматривали то обувь, то сумочки и совершенно не обращали внимания на рев мальчика и его попытки выбраться из тележки. Он нуждался в движении, в возможности исследовать окружающий мир, а мама с бабушкой рассеянно совали ему в руки покупки, чтобы чем-то занять, и он плакал все горше. Ребенок был слишком мал, чтобы говорить, но что он хотел сказать, было очевидно: «Вы слишком многого от меня требуете! Мне нужно, чтобы вы обратили внимание на мои потребности!» Его поведение было очень красноречиво, а переживания совершенно понятны.

Мы должны исходить из того, что дети время от времени будут проявлять эмоциональную реактивность, а также вести себя «враждебно». Дело в том, что их головной мозг еще не полностью развит (мы поговорим об этом в главе 2) и они буквально не способны всегда соответствовать нашим ожиданиям. А значит, приучая ребенка к дисциплине, мы должны всегда учитывать его уровень развития, особенности характера и степень эмоциональности, а также ситуацию.

Очень полезно ответить на вопрос, не может ребенок выполнить наше требование или не хочет. Вы не представляете, насколько реже будете испытывать беспомощность и гнев, когда научитесь отличать одно от другого. Нередко мы считаем, что ребенок не хочет вести себя так, как мы считаем нужным, тогда как в действительности он этого просто не может, во всяком случае в данный момент.

Очень многие случаи дурного поведения объясняются не нежеланием, а неспособностью ребенка выполнить наши требования. В следующий раз, когда дочка не сумеет совладать с собой, задумайтесь: «Объяснимо ли ее поведение с учетом ее возраста и обстоятельств?» Гораздо чаще ответ окажется положительным, чем отрицательным. Если несколько часов колесить по делам с трехлетней малюткой в автокресле, она неизбежно раскапризничается. Если 11-летний ребенок поздно лег, потому что смотрел фейерверк, а наутро встал раньше обычного, чтобы принять участие в школьном мероприятии, то в течение дня он почти наверняка сорвется по тому или иному поводу. И не потому, что не хочет сохранять спокойствие, а потому, что не может.

Мы не устаем объяснять это родителям. Одному папе, обратившемуся к Тине за консультацией, это оказалось особенно полезно. Он был на грани нервного срыва: пятилетний сын, очевидно, умел вести себя хорошо и

принимать верные решения, но временами закатывал «необъяснимые» истерики на пустом месте. Вот как Тина вспоминает ту беседу.

Прежде всего я постаралась объяснить этому отцу, что его сын не способен управлять своими эмоциями, а следовательно, он не по собственному выбору своевольничает или не слушается. Реакция отца на мои слова однозначно считывалась по его мимике и жестам. Он скрестил руки на груди, откинулся на спинку стула и если не закатил глаза в буквальном смысле, то во всяком случае наглядно продемонстрировал, что не собирается открывать клуб сторонников Тины Брайсон.

– Судя по всему, вы со мной не согласны, – сказала я.

Он воскликнул:

– Все это просто чушь какая-то! Иногда он великолепно справляется даже с серьезным разочарованием. Скажем, на прошлой неделе, когда сорвался поход на хоккей. И вдруг с ума сходит из-за того, что синяя чашка в посудомойке, и ему дают другую! Причем тут может – не может? Его просто разбаловали, и все, что ему нужно, это строгость. Он должен научиться слушаться. И он это может! Он давно уже доказал, что полностью властен над своим поведением.

Я решила пойти на просчитанный риск – сделать нечто из ряда вон выходящее, не зная наверняка, чем это обернется. Кивнула и заметила:

– Не сомневаюсь, что вы почти всегда ведете себя как любящий и терпеливый отец, верно?

– Да, чаще всего, – подтвердил он. – Хотя, конечно, не всегда.

Стараясь, чтобы мой голос звучал шутливо и доброжелательно, я подначила его:

– Значит, вы можете быть терпеливым и любящим, но иногда предпочитаете не быть таковым?

К счастью, он уловил, к чему я веду, и слегка улыбнулся. И я поднажала:

– Если действительно любишь сына, разве не лучше всегда делать правильный выбор – быть хорошим отцом во всех случаях? Почему же вы решаете иногда вести себя нетерпимо или импульсивно?

Он слушал, кивая, и, наконец, улыбнулся от души, приняв мою шутку, в которой была лишь доля шутки.

– Так что же мешает вам быть терпеливым? – спросила я.

– Ну, это зависит от самочувствия. Бывает, я устал, или был трудный день на работе, или что-то еще в таком роде, – ответил он.

– Вижу, вы меня поняли, – заключила я с улыбкой.

Еще как понял! В продолжение разговора Тина объяснила этому отцу, что способность человека справляться со стрессовой ситуацией и принимать правильные решения очень сильно меняется в зависимости от конкретных обстоятельств и условий. Мы ведь люди, а не машины, и наше самообладание – величина переменная. Тем более это справедливо в отношении пятилетнего ребенка.

Отец ребенка отлично понял мысль Тины: если сыну удастся хорошо вести себя в каких-то случаях, было бы совершенно неправильно ждать, что у него это будет получаться всегда. И то, что ребенку иногда не удастся совладать со своими чувствами и порывами, вовсе не значит, что он избалован и нуждается в строгой дисциплине. Ему нужны понимание и помощь, а отец может укреплять способность сына к самоконтролю, установив с ним эмоциональный контакт и очертив границы дозволенного. Способность каждого из нас держать себя в руках меняется в зависимости от психологического и физического состояния, на которые влияет множество факторов, и особенно это справедливо в отношении развивающегося мозга растущего ребенка.

Дальнейший разговор с отцом мальчика убедил Тину, что он хорошо ее понял. Он уловил разницу между «не может» и «не хочет» и осознал, что предъявлял слишком жесткие и не по возрасту завышенные («универсальные») требования к маленькому сыну, а также к его сестре. Взглянув на ситуацию под другим углом, он обрел способность «отключать автопилот» и стал учиться осознанно и целенаправленно решать каждую конкретную ситуацию нарушения дисциплины с учетом личных особенностей каждого ребенка и его потребностей на данный момент. Отец понял, что может не только установить четкие и обязательные требования к поведению, но воплощать их в жизнь с лучшими результатами и большим уважением к детям, начав учитывать темперамент и меру самообладания каждого ребенка, а также контекст каждого конфликта. В результате ему удалось достичь целей приучения к дисциплине – сын стал реже проявлять неговорчивость, и развить в нем важные навыки, а также преподать ценные жизненные уроки, которые пригодятся ему в дальнейшем.

Отцу пришлось изменить некоторые свои представления, например, о том, что плохое поведение ребенка – это всегда осознанный бунт против правил, а не временная неспособность справиться со своими переживаниями и порывами. Дальнейшие беседы с Тиной побудили его поставить под сомнение не только эту установку, но и настойчивое желание всегда добиваться от сына и дочери беспрекословного подчинения. Хотеть, чтобы дети слушались и охотно с ним соглашались, – совершенно обоснованное и законное желание отца. Но полное и безоговорочное подчинение? Неужели он хотел бы, чтобы дети выросли, привыкнув слепо покоряться чужой воле? Разве не предпочел бы он, чтобы каждый свободно развивал собственную индивидуальность, одновременно учась достигать согласия с окружающими, соблюдать границы допустимого, принимать здравые решения, проявлять способность к самодисциплине, самостоятельно и осознанно находить выход из сложных ситуаций? Все это отец также усвоил, что имело огромное значения для его детей.

Еще одно заблуждение, от которого пришлось отказаться этому папе, – вера в панацею, некое волшебное средство, избавляющее от любой проблемы с поведением детей. Всем нам хотелось бы иметь его, но такого средства не существует. Как хочется порой уверовать в какой-нибудь воспитательный

прием, обещающий абсолютную действенность в любое время и в каждой ситуации или чудесное превращение ребенка в пайнюку за несколько дней! Однако воспитательное взаимодействие с ребенком – гораздо более сложный и длительный процесс. Поведенческие проблемы попросту невозможно исправить одним универсальным приемом, как нет универсального средства, подходящего любому ребенку в любой ситуации.

Давайте рассмотрим две самые популярные среди родителей «универсальные» методики «излечения» от непослушания: отшлепать и изолировать.

Какая связь между пятой точкой и головным мозгом?

Одна из автоматических реакций, преобладающая в арсенале многих родителей, – физическое наказание. Нас часто спрашивают, считаем ли мы возможным шлепать детей.

Будучи ярыми приверженцами соблюдения детьми порядка и границ дозволенного, мы столь же решительно выступаем против физических наказаний. Это крайне сложный и острый вопрос, и мы просто не в состоянии в рамках этой книги описать научный взгляд на него, различные ситуации, в которых применяется такое наказание, и его негативное влияние на детей. Но на основе собственного научного опыта и изучения исследовательской литературы мы утверждаем: если вы стремитесь выстроить с детьми отношения, основанные на взаимном уважении, то физическими наказаниями добьетесь только обратного. Шлепки и порка никоим образом не помогают преподать важные жизненные уроки и не способствуют оптимальному развитию ребенка. Кроме того, мы считаем, что он имеет право на защиту от любого насилия, особенно со стороны людей, которым он больше всего доверяет и от которых ждет поддержки.

Мы знаем, что с вопросами дисциплины сталкиваются самые разные родители и самые разные дети в самых разных ситуациях. И понимаем, что чувство разочарования и бессилия вместе с желанием «сделать как лучше» для ребенка побуждает некоторых родителей прибегать в воспитательных целях к шлепкам. Но научные исследования снова и снова подтверждают: физическое наказание даже со стороны мягких, любящих и заботливых родителей не просто малоэффективно в плане долгосрочной коррекции поведения, но и приводит ко многим негативным последствиям. Есть и другие воспитательные меры, не связанные с физическим наказанием, но столь же вредные. Длительная изоляция ребенка, унижение, запугивание и угрозы, любые другие формы вербальной или психологической агрессии – все это наносит урон развитию мозга детей, даже если родители пальцем их не трогают.

Поэтому мы призываем родителей отказаться от любых воспитательных мер, связанных с проявлением агрессии, причинением боли и запугиванием. Хотя бы потому, что это контрпродуктивно. Ребенок в такие моменты может думать только о реакции взрослого, а не о своем поведении и не о том, как его улучшить. Он просто перестает осмысливать собственные поступки. Все его мысли лишь о том, как несправедливо и низко поступили родители, причинив ему боль, и какими страшными они при этом выглядели. Подобные действия родителей идут вразрез с обеими главными задачами дисциплины – изменение

поведения и развитие мозга ребенка, – поскольку не позволяют ребенку задуматься над своим поведением и ощутить здоровое чувство вины и раскаяния.

Вторая проблема – физиологические и неврологические последствия физических наказаний для ребенка. Мозг интерпретирует боль как угрозу. Таким образом, причиняя ребенку физическую боль, родитель ставит его перед неразрешимым с точки зрения биологии парадоксом. Все мы наделены врожденным инстинктом обращаться к тем, кто о нас заботится, за защитой, когда нам больно или страшно. Но если самые близкие нам люди сами становятся источником боли и страха, если родители заставляют ребенка испытывать ужас из-за проступка, его мозг сталкивается с непреодолимым противоречием. Одна нервная цепь побуждает ребенка спастись от родителя, причиняющего боль, другая – толкает к этой, самой значимой для него, фигуре в поисках защиты. Когда родитель становится источником страха или боли, это дезорганизует работу мозга, поскольку противоречие неразрешимо. В качестве крайнего проявления происходит нарушение привязанности. Воздействие гормона стресса кортизола, который вырабатывается организмом при соответствующем психологическом состоянии, и повторяющийся опыт отношений с родителями, проникнутых яростью и страхом, может повлечь за собой длительное негативное воздействие на развитие головного мозга ребенка, поскольку кортизол отравляет мозг и тормозит его нормальное созревание. Суровые и жестокие наказания приводят к существенным изменениям в мозге, в том числе к гибели нейронных связей и даже клеток.

Еще одна проблема физических наказаний заключается в том, что родитель фактически расписывается перед ребенком в отсутствии у него эффективных методов воздействия, за исключением причинения физической боли. Каждому родителю нужно серьезно обдумать, какой урок он преподает своим детям. Мы действительно хотим заставить их думать, что конфликты решаются причинением боли – прежде всего тем, кто слабее нас и не может ударить в ответ?

Человек как представитель биологического вида инстинктивно нацелен на то, чтобы избегать боли. Эту функцию обеспечивает та же часть мозга, которая отвечает за социальное отторжение. Причинять физическую боль – значит запускать в мозге ребенка процесс социального отторжения. Дети не могут вести себя идеально, поэтому мы считаем очень важными данные научных исследований, согласно которым порка хотя и прекращает недопустимое поведение в данный момент, однако не обеспечивает стабильной и долгосрочной его коррекции. Чаще всего ребенок лишь приучается лучше скрывать свои проступки. Иными словами, опасность заключается в том, что ребенок будет прибегать ко всевозможным хитростям, чтобы избежать физического наказания (и социального отторжения), то есть фактически все больше лгать и изворачиваться – вместо того чтобы вместе с вами обсуждать проблемы и работать над тем, чтобы стать лучше.

Наконец, наш последний аргумент против порки. Какую часть мозга ребенка мы хотим активизировать и развить в ходе приучения к дисциплине? Как будет рассказано в следующей главе, родитель может апеллировать к высшим, мыслящим структурам головного мозга ребенка либо к его низшим, первобытным, реактивным структурам, эволюционно соответствующим мозгу рептилии. Если угрожать рептилии или нападать на нее, какой будет реакция? Представьте бросок загнанной в угол кобры. В такого рода

инстинктивных реакциях нет и не может быть места ни рациональному мышлению, ни социальным связям.

В ответ на угрозу или физическое нападение активизируется наш древний, архаичный мозг. Мы переходим в необходимое для выживания состояние, известное как «замри-беги-дерись». У некоторых людей в ситуациях, когда они чувствуют себя совершенно беспомощными, развивается слабость вплоть до потери сознания. Если мы вызываем у детей чувства страха, боли и злости, то активируем примитивные, реактивные структуры их мозга, которые перехватывают основной энергоинформационный поток у восприимчивого, мыслящего, более совершенного и потенциально мудрого мозга, отвечающего за осмысленное и гибкое принятие решений и эмоциональный самоконтроль.

Чего вы хотите: запустить животную реакцию примитивной части мозга вашего ребенка или пробудить его мыслящий, рациональный мозг, позволяющий открыто и восприимчиво взаимодействовать с окружающим миром? Активируя реактивные отделы мозга, мы лишаемся возможности развивать его интеллектуальные структуры. Это потерянный шанс. А ведь в нашем распоряжении есть столько других, более эффективных способов призвать ребенка к дисциплине – благодаря которым дети тренируют «надстройку» своего мозга, что способствует его дальнейшему развитию, а значит, им будет гораздо легче вырасти ответственными людьми, чаще всего поступающими правильно. (Подробнее мы поговорим об этом в главах 3–6.)

Но хоть в угол-то ставить можно?

Большинство современных родителей, решивших никогда не поднимать руку на детей, считают наилучшей альтернативой физическому наказанию изоляцию и лишение развлечений. Правы ли они? Достигается ли так двойная цель приучения к дисциплине?

Откровенно говоря, мы в этом сильно сомневаемся.

Мы знаем множество любящих родителей, использующих в качестве основного дисциплинарного воздействия изоляцию. Но изучив результаты исследований, пообщавшись с тысячами родителей и вырастив собственных детей, мы пришли к выводу, что по целому ряду причин такое наказание нельзя считать оптимальной мерой. Родители, отсылающие в качестве наказания ребенка в его комнату, нередко прибегают к этому слишком часто, руководствуясь единственно своим раздражением. Но вместо этого можно создать для него позитивную и информативную обучающую ситуацию, гораздо больше способствующую достижению нашей с вами двойной цели: наладить взаимодействие с ребенком и развить его мозг. В следующей главе мы более подробно расскажем о том, как нейронные связи в мозге формируются в результате многократно повторяющегося опыта. А какой опыт получает ребенок, отправленный к себе в комнату? Опыт изоляции. Даже если вы сумеете преподнести его в ласковой форме! Вы действительно желаете своему ребенку многократно пройти через опыт одиночества, расплачиваясь за совершенную ошибку? А ведь многим детям, особенно маленьким, кажется при этом, что родители их отвергают.

Не лучше ли помочь почувствовать, что значит поступать правильно? Вместо того чтобы прогонять ребенка, предложите попытаться разрешить ситуацию иначе. Например, если дочь позволила себе разговаривать с вами грубо, пусть попробует выразить свою мысль еще раз, но уже вежливо. Если она плохо обошлась с братом, предложите ей самой решить, какие три хороших дела она сделает для него до того, как пора будет ложиться спать. Благодаря такого рода повторяющемуся опыту в мозге ребенка начнут формироваться и укрепляться нейронные связи, ответственные за правильное поведение. (Этот вопрос мы также разберем подробнее в следующих главах.)

В общем, изоляция детей редко достигает цели, которую, как предполагается, преследуют родители: дать ребенку успокоиться и обдумать свое поведение. По нашему опыту, дети нередко приходят в еще более раздраженное и взвинченное состояние и окончательно утрачивают способность контролировать себя и обдумать свой проступок. Да и часто ли, по-вашему, дети тратят время наказания на самоанализ? Поверьте нам на слово: главное, о чем думает ребенок в заточении, – какие злые у него родители, раз так с ним обошлись.

Предаваясь мыслям о том, как ему не повезло родиться у таких жестоких и несправедливых мамы и папы, ребенок упускает возможность развить в себе способность к пониманию, эмпатии и решению проблем. Вынужденная скука и одиночество лишают его шанса принять активное участие в разрешении конфликта, оценке ситуации и поиске выхода из нее. Мы же хотим, чтобы у детей было право самостоятельно решать проблемы, делать верный выбор, а если эмоции все-таки вырвутся из-под контроля, получать от нас утешение и поддержку. Вы сделаете для своего ребенка очень доброе дело, просто спросив его: «Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы все исправить и решить эту проблему?» Когда ребенок успокоится, он, скорее всего, ухватится за возможность поступить правильно, заодно научившись чему-то важному.

На что рассчитывают родители, отправляя ребенка «подумать о своем поведении»

Что происходит на самом деле...

Кроме того, наказание одиночеством далеко не всегда имеет прямую логическую связь с конкретным проступком, а ведь наличие такой связи – обязательное условие эффективного обучения. Если ребенок изорвал рулон туалетной бумаги, значит, он должен помочь навести порядок. Гонял на велосипеде без шлема – в течение двух недель не сможет просто вскочить в

седло и умчаться, а должен будет пройти проверку на безопасность. Забыл битую на тренировке – значит, ему придется одалживать запасную у товарищей по команде, пока не найдется его собственная. Все это примеры родительской реакции, очевидным образом связанной с неправильным поведением. Это не месть и не репрессии. Главное тут – помочь ребенку усвоить урок и понять, что значит поступать правильно. А вот стояние в углу и тому подобные наказания чаще всего никак не связаны с проступком ребенка, поэтому и не оказывают положительного влияния на его поведение.

Даже руководствуясь благими намерениями, многие родители неправильно используют эту дисциплинарную меру. По идее, мы должны стремиться к тому, чтобы вынужденное одиночество дало ребенку возможность остыть и собраться с мыслями, и тогда, приведя в порядок мысли и чувства, он сможет с нами сотрудничать. Но чаще всего родители отсылают ребенка от себя исключительно для того, чтобы отомстить ему за какой-то проступок, а не для того, чтобы дать ему успокоиться или понять что-то важное. Возможность умиротворения и просвещения, таящаяся в вынужденном одиночестве, оказывается неиспользованной.

Но главная причина, по которой мы являемся противниками этой меры воспитания, – огромная потребность детей в общении. Плохое поведение часто бывает следствием эмоциональной перегрузки ребенка: выражение потребности или проявление сильного чувства принимают недопустимую форму, будь то агрессия, неуважение или негативизм. Ребенок может быть усталым или голодным либо по какой-то другой причине не сумеет сдержаться и принять правильное решение. А может, все еще проще: вашей малышке всего три года, и ее мозг недостаточно развит, чтобы осознавать и должным образом выражать ее чувства. Поэтому вместо того, чтобы сдержать разочарование из-за того, что виноградный сок кончился, она принимается швырять в вас игрушки.

Вместо изоляции по любому поводу...

помогите ребенку научиться делать правильный выбор

В такие моменты ребенок как никогда нуждается в нашем успокаивающем и утешительном присутствии. Отосланный сидеть в одиночестве, он чувствует себя брошенным, особенно если уже утратил контроль над эмоциями. Он даже может «прочитать между строк», что вы не желаете быть с ним рядом, если он «не ведет себя хорошо». Но вы же не хотите дать ребенку понять, что он для вас что-то значит, только пока он «хороший» и удобный, а при несоблюдении этого условия он лишается вашей любви! Вас самих устроили бы такие взаимоотношения? И разве вы бы не посоветовали сыну или дочери подросткового возраста не водить дружбы с людьми, отвергающими их в наказание за ошибку?

Мы не говорим, что кратковременное лишение ребенка развлечений – это наихудшая воспитательная мера, которая обязательно нанесет ему

психологическую травму, и что не бывает ситуаций, когда она могла бы пригодиться. Если пользоваться ею правильно, сохраняя проникнутый любовью контакт, – к примеру, посидеть вместе с ребенком, побеседовать и поддержать его, – такая пауза может пойти ему на пользу, помочь успокоиться и подумать. Более того, жизненно необходимо научить детей брать такую паузу и уделять какое-то время осмыслению своих поступков. Это способствует развитию исполнительных функций мозга – контролирующих и регулирующих психические процессы, – что снижает импульсивность и помогает сосредоточивать внимание. Но такого рода самоосознание требует вашей поддержки, а не полной изоляции, особенно если речь идет о маленьких детях. По мере взросления ребенок обретает способность с пользой для себя использовать погружение в себя, перенося внимание на свою внутреннюю жизнь. Именно так он осваивает свой микрокосм и учится обуздывать бушующие в душе страсти. Во время пауз, отданных размышлению, человек учится постигать самого себя и других, проявляя интуицию и эмпатию. При самопостижении задействуется процесс интеграции, помогающий менять внутреннее состояние, переходить от хаоса или закоснелости к гармонии и гибкости эмоциональных реакций. Самопостижение – понимание, эмпатия и интеграция – это основа социальной и эмоциональной зрелости. Поэтому, когда мы приглашаем детей и подростков «посидеть и подумать», имея целью развитие у них навыка рефлексии, это способствует формированию у них в мозге нейронных связей, отвечающих за соответствующие способности. Метод «Дисциплина без драм» использует такие минуты размышления для того, чтобы пресечь недопустимое поведение (первая цель) и пригласить ребенка погрузиться в свой внутренний мир с целью развития у него исполнительных функций (вторая цель).

Это то, что вы хотите донести до своего ребенка?

Для того чтобы эти цели достигались эффективнее, заранее помогите ребенку создать «зону покоя» с любимыми игрушками и книгами, куда он мог бы удалиться, почувствовав необходимость обрести внутреннее равновесие. Внутренняя саморегуляция – основа исполнительных функций. (Кстати, неплохая идея и для родителей! Полистать журнал, послушать музыку, съесть кусочек шоколада, выпить красного вина...) Это не наказание, не расплата за проступок. Это возможность по собственному выбору оказаться на островке безопасности, где все помогает обрести равновесие и успокоиться, избавиться от эмоциональной перегрузки.

Из этой книги вы узнаете, что есть и множество других способов отреагировать на плохое поведение детей – гораздо более милосердных, взаимовыгодных и эффективных, чем автоматическая реакция «с глаз долой, и пока не поумнеешь, не возвращайся!». Это относится и к физическим наказаниям, и к любым другим формам расплаты за проступок или ошибку. У порки, изоляции, лишения игрушек и удовольствий есть превосходные альтернативы. Они логично и естественно вытекают из самого поведения ребенка, развивают его мозг и укрепляют эмоциональные узы между детьми и родителями.

Каков ваш подход к дисциплине?

Основная мысль этой главы заключается в том, что родителям нужно осознанно и целенаправленно откликаться на плохое поведение детей. Вместо того чтобы реагировать эмоционально или применять одно наказание за все ошибки и проступки без учета ситуации и уровня развития ребенка, они должны действовать исходя из принципов, которые отвечают их мировоззренческой системе, и уважая личность ребенка. Метод «Дисциплина без драм» ставит своей целью не только разрешить сиюминутную проблему с поведением, но и развить у ребенка навыки и сформировать в его мозге нейронные связи, которые в долгосрочной перспективе помогут ему делать осознанный выбор и рефлекторно контролировать свои эмоции. Благодаря этому родителям все реже и реже придется прибегать к дисциплинарным мерам.

Прямо сейчас задумайтесь о том, как вы обычно реагируете на недопустимое поведение детей. Лупите их, отправляете в угол, орете? Или у вас есть другие «средства моментального реагирования»? Возможно, вы рефлекторно повторяете то же самое, что делали ваши родители, – или поступаете строго наоборот. Основной вопрос – насколько ваш подход к воспитанию является последовательным и целенаправленным? Или же вы просто автоматически реагируете, а может, механически используете старые привычные схемы?

Размышляя над своими представлениями о приучении детей к дисциплине, ответьте на следующие вопросы:

1. Есть ли у меня определенная система взглядов на дисциплину? Насколько целенаправленно и последовательно я действую, когда мне не нравится, как ведут себя мои дети?
2. Результативны ли принимаемые мною меры? Позволяет ли мой подход к воспитанию преподать ребенку ценные уроки как с точки зрения ситуативного поведения, так и с точки зрения его дальнейшего роста и развития? Замечаю ли я, что мне приходится все реже сталкиваться с проблемным поведением, или мы с ребенком снова и снова конфликтуем по одному и тому же поводу?
3. По душе ли мне то, что я делаю? Укрепляет ли мой подход к воспитанию отношения с детьми, приносит ли в них все больше радости? Имею ли я привычку анализировать воспитательные моменты и испытываю ли при этом удовлетворение своими действиями и поведением? Часто ли я раздумываю над тем, нет ли лучшего способа добиться желаемого?
4. По душе ли моим детям то, что я делаю? Воспитательные меры едва ли могут вызывать у ребенка энтузиазм, так что весь вопрос в том, понимает ли он мой подход к дисциплине и чувствует ли мою любовь. Проявляю ли я достаточно уважения, чтобы ребенок не считал себя «плохим»?
5. Нравится ли мне то, чему я учу детей своими дисциплинарными мерами? Есть ли среди этих уроков такие, которые им лучше бы не усваивать, – например, что важнее подчиниться моим требованиям, чем научиться принимать здравые решения и совершать правильные поступки? Или что власть

и принуждение – лучшие средства добиться от людей желаемого? Или что я люблю их, только когда они ведут себя хорошо?

6. Насколько мой подход к дисциплине напоминает подход моих родителей? Каким образом родители добивались от меня дисциплины? Помню ли я какой-то конкретный воспитательный прием и мою реакцию на него? Возможно, я механически повторяю старые схемы? Или бунтую против них?

7. Удавалось ли мне когда-нибудь добиться от детей искреннего извинения за проступок? Дает ли мой подход к воспитанию хоть какие-то возможности для раскаяния детей, пусть и не всякий раз?

8. Позволяют ли мне мои принципы принимать на себя ответственность за свои поступки и извиняться за неверные решения? Признаю ли я перед детьми собственную неправоту? Хочу ли я показать им, что значит отвечать за свои ошибки?

Итак, что вы чувствуете, ответив на эти вопросы? Многие родители испытывают раскаяние, вину, стыд и даже ощущение безнадежности, поскольку убеждаются, что их привычные методы воспитания несостоятельны, и опасаются, что сделали далеко не все возможное ради блага детей. Но в действительности вы делали все возможное. Вы сделали бы лучше – если бы это было в ваших силах. Сейчас вы знакомитесь с новыми принципами и методами не для того, чтобы казнить себя за упущенные возможности, а чтобы постараться создать новые. Чем больше мы знаем, тем успешнее действуем. Мы, авторы этой книги, будучи специалистами, долгие годы учились многому из того, что хотели бы знать и уметь, когда наши дети еще лежали в колыбели. Мозг ребенка невероятно пластичен – его структура меняется с каждым новым опытом, – и на все новое дети откликаются потрясающе быстро и эффективно. Чем добрее вы к самим себе, тем добрее и к детям. Даже самые лучшие родители не могут исключить ситуации, когда их воспитательным мерам не хватает осознанности, действенности и уважения к детям.

Работая над последующими главами, мы ставили перед собой цель помочь вам понять, что вы хотите дать своим детям в процессе воспитания, чему научить. Ни один из нас не совершенен. Но мы можем стремиться к тому, чтобы служить детям примером, демонстрируя спокойное и контролируемое поведение в эмоционально сложных ситуациях. Мы можем задавать себе вопросы «Почему?», «Что?» и «Как?». Можем отказаться от «универсальных» дисциплинарных мер. Мы можем поставить перед собой двойную цель: формировать приемлемые внешние формы поведения ребенка и правильно направлять его внутреннее, личностное развитие. Наконец, мы можем как можно реже вести себя реактивно (подчас еще и с перехлестом) и как можно чаще давать ясный и заинтересованный отклик на потребности ребенка, какими они нам видятся, – в каждом конкретном конфликте, сколько бы их ни произошло на его долгом пути от младенчества к совершеннолетию.

Глава 2

Дисциплина с умом

В то утро ничто не предвещало неприятностей. Обе дочери позавтракали, вся семья благополучно оделась и собралась, и Лиз с Тимом оставалось только отвезти детей в школу и детский сад. Закрывая входную дверь, Лиз произнесла самую что ни на есть невинную фразу: «Нина поедет на папиной машине, а ты, Вера, забирайся в минивэн», – как вдруг разразилась гроза.

Тим с семилетней Верой замерли на дорожке к гаражу, а Лиз едва не выронила ключи, такой ужасный, душераздирающий крик раздался у нее за спиной. Четырехлетняя Нина на нижней ступеньке лестницы визжала так, что закладывало уши.

Лиз вопросительно уставилась на Тима, перевела взгляд на Веру, но оба пребывали в полнейшем недоумении. Проревев, как паровозная труба, «Нееееет!», Нина перешла к морзянке, выкрикивая: «Нет-нет-нет!». Лиза присела рядом с дочкой, притянула ее к себе, и вопли наконец стихли, сменившись судорожными всхлипываниями.

– Что случилось, лапочка? – спросила Лиз, потрясенная до глубины души.

Нина снова разрыдалась и выдавила:

– Ты вчера уже возила Веру!

Лиз снова посмотрела на мужа, который подошел к ним и красноречиво пожал плечами. Лиз, у которой до сих пор еще звенело в ушах, постаралась объяснить:

– Да, милая, но это потому, что школа Веры как раз по пути к моей работе.

Нина отстранилась от мамы и взвизгнула:

– Но теперь моя очередь!

Убедившись, что с малышкой все в порядке, Лиз перевела дыхание, успев подумать, что еще дешево отделалась: добавь ее четырехлетняя дочурка еще децибелов, и в доме запросто вылетели бы стекла.

Вера, не склонная проявлять сочувствие к трагедии младшей сестры, нетерпеливо воскликнула:

– Мам, мы опоздаем!

Прежде чем рассказать, как Лиз повела себя в этой классической для многих родителей ситуации, мы познакомим вас с несколькими научными фактами об устройстве человеческого мозга. Ведь от него напрямую зависят наши решения в ситуациях, когда дети ведут себя плохо или, как в данном примере, теряют контроль над собой. Начнем мы с трех фундаментальных открытий – «трех китов», на которых стоит наш мозг. Эти бесценные знания

помогут вам добиваться дисциплины с меньшими трудами и нервами, а также преподать детям важные уроки самообладания во взаимоотношениях с людьми.

Первый «кит»: мозг изменчив

Казалось бы, в этом нет никакого откровения. Однако способность мозга меняться имеет колоссальные последствия для каждого из нас, и на знание этого факта должны опираться все наши действия по отношению к детям, в том числе и приучение их к дисциплине.

Мозг ребенка можно сравнить со строящимся домом. Его нижний этаж – ствол и лимбическая система – в совокупности образуют нижние отделы головного мозга, так называемый древний, или примитивный, мозг. Эти отделы располагаются у каждого из нас в черепе примерно от уровня переносицы вниз до начала шеи, причем ствол мозга хорошо развит уже на момент рождения. Низший мозг относительно примитивен, поскольку отвечает за чисто биологическое функционирование организма: сильные простые эмоции, инстинкты, в том числе инстинкт защиты потомства, и базовые функции, например дыхание, регуляция фаз сна и пищеварение. Именно этот мозг дает одно- или двухлетнему ребенку команду швырнуть в вас игрушку либо укунуть, если не удалось добиться своего. Это источник нашего реактивного поведения, девиз низшего мозга: «Готовься! Целся! Пли!» – причем «целься» и «пли» зачастую сливаются в одно действие. Именно нижние отделы головного мозга Нины активировались, когда она узнала, что не мама отвезет ее в детский сад.

Если у вас есть дети, вы прекрасно знаете, что древний мозг, отвечающий за базовые простейшие функции, активен и отлично развит даже у новорожденного ребенка. А вот высший мозг, отвечающий за более сложное мышление, на момент рождения сильно недоразвит и начинает расти и развиваться в младенчестве и детстве. Эти эволюционно молодые отделы мозга представляют собой кору больших полушарий – самый верхний слой мозга, начинающийся непосредственно за лобной костью и заполняющий верхнюю часть черепа вплоть до затылка. Он словно купол накрывает нижний этаж, наш древний мозг. Возможны также аналогии с деревом, имеющим ствол, покрытый корой. В отличие от примитивного низшего мозга, нагруженного рудиментарными функциями, кора отвечает за широчайший спектр процессов высшей нервной деятельности: мышление, сложные переживания и социальные навыки, – что позволяет нам жить гармоничной полноценной жизнью и поддерживать здоровые взаимоотношения с окружающими.

Благодаря высшему мозгу мы можем:

- осмысленно принимать решения и планировать;

- контролировать свое тело и эмоции;
- понимать себя и других;
- демонстрировать психологическую гибкость и адаптивность;
- проявлять эмпатию;
- регулировать свое поведение, руководствуясь моральными принципами.

Именно эти качества мы стремимся укрепить в наших детях, а для этого необходим хорошо развитый высший мозг.

Однако для того чтобы высшие отделы головного мозга достигли полного развития, требуется время – и немалое. Не хочется вас огорчать – особенно если именно сегодня ваш 12-летний разгильдяй в третий раз за неделю забыл дома тетради, – но высший мозг человека полностью формируется лишь годам к 25. Это, конечно, не значит, что в более раннем возрасте мы не способны к высшим формам нервной деятельности. Просто нужно знать, что мозг ребенка развивается, а мозг молодого человека проходит перестройку, меняя базовые структуры коры, сформировавшиеся в первые 10–12 лет жизни. Дэн подробно рассказывает об этих процессах в своей книге «Мозговой шторм» (Brainstorm), посвященной юношескому периоду и адресованной молодежи. Зная, как устроен и развивается мозг, вы сможете своим детям, маленьким и постарше, изменить подход к учебе и поведению. Зная, как работает мозг, можно сознательно управлять им в таких сферах, как сосредоточение внимания, мышление, чувства, общение, обеспечивая его полноценное и здоровое развитие на протяжении всей жизни.

В целом же нужно понять, что, как бы мы ни хотели, чтобы дети всегда вели себя зрело и сознательно, демонстрируя безотказное логическое мышление, уравновешенность и незыблемые моральные принципы, – они попросту не способны на это в силу возраста. Во всяком случае, не всегда способны. Утешая пятилетнюю младшенькую, которой чуть не угодила в глаз резиновая пуля из игрушечного пистолета, мы вопрошаем незадачливого девятилетнего стрелка: «О чем ты только думал?»

И что же он отвечает? «Не знаю» или «Ни о чем». И, скорее всего, это чистая правда. Высшие отделы его мозга не участвовали в выборе в качестве мишени глаза младшей сестры. Точно так же, как ее высший мозг молчал вчера, когда она устроила скандал на дне рождения двоюродной сестры, требуя, чтобы празднование перенесли со двора в дом, потому что у нее на коленке ссадина, и она не хочет, чтобы туда попал песок. Вывод прост: каким бы смекалистым, отзывчивым или благоразумным ни был ребенок, несправедливо требовать от него, чтобы он всегда вел себя безупречно или безошибочно отличал хорошее от плохого. Это даже взрослым не под силу!

Понять, как происходит постепенное развитие отделов коры головного мозга можно на примере одной его области – правого височно-теменного стыка.

Особая роль этой зоны заключается в том, что благодаря ей мы можем понять, что творится в голове другого человека. Когда мы рассматриваем ситуацию или проблему с точки зрения другого, правый височно-теменной стык активизируется и взаимодействует с зонами префронтальной коры, расположенными сразу за лобной костью, фактически наделяя нас даром эмпатии. Вместе эти области мозга позволяют нам как бы заглянуть в мысли другого человека, да и в свои собственные. Чтобы развить такую способность постижения и самопостижения у детей, нужно побуждать их проявлять понимание, эмпатию и этический подход. Огромное влияние способности к эмпатии на нашу духовную и социальную жизнь очевидно. Она помогает нам снисходительно отнестись к неудачным действиям ближнего, если им двигали добрые намерения, дать кредит доверия человеку, в благородных мотивах которого мы уверены.

У ребенка еще только оформляются и совершенствуются зоны высшего мозга, в том числе правый височно-теменной стык и лобные доли коры. Соответственно, во многих случаях он не способен воспринять чужие мотивы и намерения в конфликтной ситуации. Его нравственные суждения неизбежно упрощены – вот черное, вот белое, – причем особой отчетливостью и конкретностью отличается все, что связано с представлениями о справедливости. Скажем, Нину несколько не занимает контекст конфликтной ситуации – то, что Верина школа находится по дороге на мамину работу. Это факт, он апеллирует к логике и для нее ничего не значит. Все, что ее волнует, – сестра уже ездила с мамой вчера, а значит, будет справедливо, если сегодня с ней поедет она, Нина. Чтобы увидеть ситуацию глазами дочери, Лизе нужно было вспомнить, что Нина воспринимает происходящее далеко еще не развитым высшим мозгом, не всегда способным учесть объективные обстоятельства.

В следующих главах мы объясним, что взрослые, задействуя определенные отделы собственного мозга для понимания причин детского поведения, тем самым показывают детям, как это делается. Приобретаемая способность к постижению и самопостижению составляет фундамент эмпатии и понимания, нравственности и сострадания. Это основа социального и эмоционального интеллекта, и мы можем продемонстрировать детям, как он работает, направляя в нужную сторону развитие их изменчивого мозга.

В общем, родитель в любой ситуации – в особенности когда дело касается дисциплины – должен приложить максимум усилий, чтобы понять точку зрения ребенка, учесть его уровень развития и реальные возможности. Таким образом мы задействуем собственную способность к постижению, пытаемся узнать, что творилось в голове ребенка, когда он совершал какой-то поступок. Нужно также помнить, что объективные возможности конкретного ребенка зависят от обстоятельств и он может вести себя иначе, если устал, голоден или испытывает эмоциональную перегрузку. Осознав, что головной мозг изменчив и у ребенка любого возраста он еще только формируется, вы сможете по-настоящему слышать своих детей, проявлять больше понимания и сочувствия и гораздо лучше понимать, почему они срываются и не могут с собой совладать. Несправедливо требовать от детей решений, которые невозможно принять без полностью развитого, безупречно функционирующего мозга, а также взрослого взгляда на происходящее.

Вспомните краткий список задач высшего мозга. Это похоже на реалистичное описание качеств какого бы то ни было ребенка? Понятно, что мы хотели бы, чтобы наши дети проявляли эти качества всегда и во всех обстоятельствах. Какой родитель не был бы рад иметь ребенка, планирующего свои действия и принимающего взвешенные решения, контролирующего свои эмоции и тело, способного к гибкости, эмпатии и самоанализу и руководствующегося во всех своих действиях высокоразвитым нравственным чувством? Но это невозможно. Во всяком случае, возможно не всегда, а с учетом возраста и индивидуальности ребенка – пожалуй, лишь изредка.

Может ли это служить оправданием плохого поведения? Должны ли мы сделать вывод, что на дурные поступки лучше просто не обращать внимание? Ни в коем случае! В действительности тот факт, что мозг ребенка развивается, – это еще одна причина установить четкие границы дозволенного и объяснить, что такое хорошо и что такое плохо. Поскольку высший мозг, устанавливающий внутренние поведенческие ограничения, функционирует у ребенка далеко не безупречно, необходимы внешние ограничения. И не приходится сомневаться в том, кто должен их устанавливать: разумеется, родители и другие взрослые, заботящиеся о ребенке, – они должны донести до него, как нужно себя вести и какого поведения от него ожидают. Мы должны способствовать развитию высшего мозга ребенка – и всех навыков, за которые он отвечает, – порой выступая в качестве своего рода внешнего высшего мозга, совместно с ребенком совершенствуя его поведение и принимая решения, которые он пока не способен принять самостоятельно.

Вскоре мы поговорим об этом подробнее и предложим практические рекомендации по претворению этой идеи в жизнь. А пока просто запомните: мозг ребенка меняется и развивается, поэтому мы должны соответствующим образом корректировать свои ожидания и помнить, что эмоциональные и поведенческие проблемы естественны. Безусловно, это не отменяет необходимости учить ребенка вести себя как должно и требовать от него такого поведения. Но при этом никогда нельзя забывать об изменчивости и потребностях формирующегося детского мозга. Осознав и приняв этот базовый факт, мы сможем гораздо более разумно и чутко, уважая личность ребенка и укрепляя взаимоотношения с ним, откликаться на любую проблему, требующую решения.

Второй «кит»: мозг изменяем

То, что вы сейчас узнаете, вдохновит и обнадесит любого родителя: мозг не просто изменчив и развивается с течением времени, но и изменяем – то есть способен к целенаправленному формированию посредством опыта. Если вы знакомы с современной литературой на эту тему, то наверняка встречались с термином «нейропластичность». Он описывает способность мозга физически изменяться в соответствии с переживаемым нами опытом. Поэтому ученые называют мозг пластичным или формируемым, причем в прямом смысле. Физическое строение нашего головного мозга претерпевает изменения в ответ на то, что с нами происходит.

Возможно, вам знакомы научные исследования, продемонстрировавшие свойство нейропластичности. В книге «Воспитание с умом» мы рассказывали об исследовании, выявившем разрастание центров слуха у животных, успешность охоты которых зависит от хорошего слуха. Другое исследование зафиксировало, что у скрипачей размер зон коры, управляющих движениями левой руки, превышает среднестатистический, обеспечивая необычайно быструю работу пальцев.

Согласно свежим научным данным, мозг детей, которые учатся нотной грамоте и игре на пианино, также претерпевает существенные изменения, особенно в отношении способности к пространственному сенсомоторному картированию. Это значит, что мозг ребенка, осваивающего фортепианную игру даже на самом базовом уровне, развивается иначе, чем у сверстников, и такой ребенок лучше чувствует свое тело относительно окружающих объектов. Аналогичные результаты мы наблюдали в отношении людей, практикующих медитацию. Осознанные упражнения приводят к физическим изменениям нейронных связей, что оказывает огромное влияние на общение с другими людьми и умение справляться с трудностями.

Мозг в буквальном смысле меняется в соответствии с опытом

Разумеется, из этого не следует, что всех детей нужно учить играть на пианино или что каждый человек должен заниматься медитацией (хотя мы не отговариваем вас ни от того, ни от другого!). Суть в том, что любое обучение, скажем самопогружению (или игре на скрипке, или даже карате), приводит к фундаментальной физической перестройке пластичного мозга – особенно бурно развивающегося в детстве и молодости, но также и на протяжении всей жизни. Вот пример иного рода: дурное обращение с маленьким ребенком повышает риск развития психических заболеваний в дальнейшем. Недавние исследования с использованием МРТ выявили характерные изменения в определенных зонах гиппокампа у молодых совершеннолетних людей, в детстве переживших насилие. У них чаще наблюдались депрессии, наркотические зависимости и посттравматический синдром. Их мозг подвергся фундаментальной перестройке вследствие причиненной в детстве психической травмы.

Для нас, родителей, факт нейропластичности мозга имеет колоссальное значение. Если повторяющийся опыт меняет физическое строение мозга, первостепенное значение приобретает целенаправленность нашей воспитательной работы, продуманность опыта, который мы даем детям. Подумайте, как вы общаетесь с детьми. Учите ли вы их размышлять над своими поступками и поведением? Какие формируете представления о социальном взаимодействии – об уважении к людям, доверии? Какие возможности развития для них создаете? Какие значимые люди присутствуют в их жизни? Все, что видит, слышит, чувствует, осязает и даже обоняет ребенок, влияет на его мозг и, соответственно, на его представления о мире и взаимодействие с миром, включая членов семьи, соседей, незнакомых людей, друзей, одноклассников, да и его самого.

Все это следствие процессов, протекающих на клеточном уровне, в нейронах и местах контакта между ними, которые называются синапсами. Если два нейрона многократно возбуждаются одновременно, то между ними возникает и упрочивается связь. Эта аксиома, названная принципом Хебба в честь канадского нейропсихолога Дональда Хебба, фактически утверждает, что нейроны, которые одновременно возбуждаются в ответ на определенный опыт человека, связываются друг с другом и формируют цепь. При многократном повторении опыта эти связи упрочиваются и цепь крепнет. Таким образом, одновременная активизация это связь.

Великий физиолог Иван Павлов по сути пришел к той же идее, когда заметил, что у его собак выделяется слюна не только при виде пищи, но и когда они слышат звонок, подающий сигнал к кормлению. У этих собак сформировалась цепь между нейронами, вызывающими реакцию слюноотделения, и нейронами, фиксирующими звонок. Более свежий пример можно наблюдать на бейсбольном стадионе «AT&T-парк» всякий раз, когда там играют «Сан-Франциско Джайентс». К концу игры налетают тучи чаек, ожидающих возможности поживиться остатками хот-догов, арахиса и крекеров, когда трибуны опустеют. Биологи ломают голову, откуда птицы узнают о начале девятого иннинга. Что служит им сигналом: усилившийся шум с трибун, свет прожекторов, звук электрооргана в музыкальном проигрывше во время седьмого иннинга? Как бы то ни было, птицы привыкли, или натренировались, ждать пищи по окончании матча. Соответствующие нейроны активизировались одновременно и постепенно оказались связанными друг с другом.

Принцип Хебба объясняет, почему ребенок одного-двух лет поднимает руки и лопочет: «На ручки?» – если хочет, чтобы его подняли. Едва ли он понимает значение этих слов и уж точно не умеет правильно произносить их. Но он знает, что если его спрашивают: «Взять тебя на ручки?» – то возьмут. И потому, просясь на руки, говорит эти слова. Активизация – повторение опыта – связь.

Способность нейронов к формированию цепей часто служит нам на пользу. Если ребенку нравится учительница математики, то возникающие нейронные связи могут «приравнять» математику к удовольствию, чувству гордости за свои достижения и самоуважению в качестве ученика. Но справедливо и обратное. Отрицательный опыт – нетерпимый учитель, проваленный тест и соответствующие переживания – грозит создать в мозге связи, которые помешают получать радость не только от математики, но и от любых экзаменов и школьных занятий в целом.

Зафиксируем этот простой, но очень важный факт: опыт человека перестраивает структуру его мозга. Для нас, родителей, это значит, что необходимо учитывать фактор нейропластичности при принятии любого решения, касающегося наших взаимоотношений с детьми и их времяпрепровождения. Необходимо обращать внимание на то, какие нейронные связи при этом образуются и какие последствия это будет иметь для будущего наших детей.

Например, какие фильмы, на ваш взгляд, должны смотреть ваши дети и какими развлечениями заполнять свободное время? Если знать, что пластичный мозг меняется в зависимости от получаемого опыта, уже нельзя благодушно относиться к многочасовому сидению за тупыми телешоу или жестокими компьютерными играми. Мы должны поощрять занятия, развивающие способность общаться и понимать других людей. Это могут быть и общение с друзьями, и игры с родственниками, и спортивные занятия или другие виды групповой деятельности, требующие работы в команде. Нужно даже умышленно давать ребенку возможность поскучать, чтобы он, стремясь занять себя, заглянул, например, в гараж и поломал голову над тем, что можно смастерить из роликового блока, веревки и клейкой ленты. (Забейте в Google «Парашют из клейкой ленты для маленького братика» и, возможно, вам захочется избавиться от игры «Монополия».)

Невозможно, да и не нужно, ограждать ребенка от любого негативного опыта. Такого рода переживания – важная часть взросления, они развивают жизнестойкость и внутренние силы, позволяющие справляться со стрессом и неудачами и гибко реагировать на жизненные вызовы. Но мы можем научить детей осмысливать опыт, чтобы пережитые трудности воспринимались мозгом как «полезный урок», а не испытания, непонятно зачем свалившиеся на голову, или даже психологические травмы, тормозящие дальнейшее развитие. Дети, с которыми родители обсуждают опыт и воспоминания, лучше запоминают пройденные уроки. Если обсуждать с детьми чувства, это развивает их эмоциональный интеллект – способность осознавать и понимать, что чувствуют они и другие люди. Соответствующие нейроны возбуждаются одновременно, соединяясь синапсами и перестраивая изменчивый мозг.

Все это возвращает нас к тому факту, что мозг меняется в соответствии с опытом. Какой опыт, на ваш взгляд, должен участвовать в формировании мозга ваших детей? Какие нейронные связи вы желали бы укрепить? И еще: теперь, когда вы знаете, что мозг ребенка изменчив, как бы вы хотели откликаться на его плохое поведение? Это важный вопрос, ведь многократно повторяющийся опыт приучения к дисциплине в буквальном смысле «впечатывается» в его мозг!

Третий «кит»: мозг сложен

Итак, мозг человека изменчив и изменяем. Кроме того, это сложная и многоплановая структура, разные отделы которой отвечают за различные функции: одни за память, другие за владение речью, третьи за эмпатию и т. д.

Это крайне важно учитывать при приучении ребенка к дисциплине. Когда ребенок выходит из себя или делает что-то, что нам не нравится, мы можем апеллировать к разным частям его мозга – к разным зонам, каждая из них – со своей функцией, причем в зависимости от реакции родителя будет возбуждаться та или иная нервная цепь. От того, какая зона мозга активизируется, зависит, каким будет результат.

Давайте вернемся к высшему и низшему мозгу. Когда ребенок скандалит, к какой части его мозга лучше обратиться? К примитивной? Или к более

развитой и способной к логическому мышлению, состраданию и самопостижению? До какого мозга ребенка мы пытаемся достучаться: до низшего, реакции которого не отличаются от реакций рептилии – атака и защита, – или до высшего, умеющего восстанавливать внутреннее равновесие, решать проблемы и даже извиняться за ошибки? Ответ очевиден. Мы хотели бы активировать высший мозг, а не запустить реакцию первобытного низшего. Тогда более развитые зоны коры, приняв участие в коммуникации, помогли бы взять под контроль нижележащую подкорковую область.

Если в качестве дисциплинарного воздействия мы прибегаем к угрозам – открыто выраженным словами или проявляющимся в интонациях, позе и выражении лица, – то возбуждаем в импульсивной древней части мозга ребенка структуры, отвечающие за защитную реакцию. Фактически мы дразним ящера, чего делать не стоит, поскольку обычно это приводит к повышению градуса эмоций как у родителя, так и у ребенка. Когда ребенок закатывает истерику в магазине, а вы, нависнув над ним и тыча в него пальцем, шипите сквозь зубы: «Уймись сию секунду!» – вы дразните рептилию. Вы запускаете реакцию низшего мозга, что не влечет за собой ничего хорошего ни для кого из участников конфликта. Ребенок реагирует на язык вашего тела и на слова как на угрозу, вследствие чего инстинктивно активизируется нервная цепь, отвечающая за простейшие биологические реакции выживания во враждебной среде: драться, спастись бегством, замереть или притвориться мертвым. Низший мозг ребенка перехватывает управление, а его поле деятельности – это моментальный реактивный отклик, а не всесторонний анализ имеющихся альтернатив и осмысленное взаимодействие с окружением. Мышцы ребенка могут напрячься – тело инстинктивно готовится к самозащите, чтобы при необходимости взорваться яростной атакой. Или же он кинется спастись бегством, а может, застынет. Все это базовые реактивные формы поведения, диктуемые низшим мозгом. При этом мыслящая, рациональная, способная к самоконтролю нейронная сеть высшего мозга отключается, на время становясь недоступной. В этом вся суть: невозможно одновременно находиться на верхнем и нижнем этажах. Активизируясь, нижний мозг на время отсекает высший.

В такой ситуации можно обратиться к более совершенному высшему мозгу ребенка и дать ему возможность вернуть контроль над импульсивным низшим. Проявите уважение к ребенку, отнеситесь к нему с подлинной эмпатией, продемонстрируйте готовность к сотрудничеству и взаимному обсуждению ситуации, и вы подадите сигнал – «угрозы нет». Тогда «рептильный» мозг сможет «расслабиться». Таким образом, вы активизируете надстройку, в том числе исключительно важную префронтальную кору, отвечающую за хладнокровное принятие решений, контроль эмоций и импульсов. Именно так человек переходит от реактивности к восприимчивости. И этому мы должны научить детей.

Итак, вместо того чтобы в ярости требовать от пятилетнего ребенка уняться, помогите ему успокоить и деактивировать низший мозг и вновь ввести в действие высший. Мягко привлечите его к себе, дайте почувствовать свою близость и внимательно выслушайте, чем он расстроен.

(Если вы находитесь в общественном месте и поведение ребенка мешает окружающим, возможно, придется прежде всего вывести его оттуда.)

Исследования доказывают, что обращение к высшему мозгу более продуктивно, чем активация низшего. Например, по нашим наблюдениям, если показать человеку фотографию рассерженного или испуганного лица, у него в низшем мозге активизируется амигдала, или мозжечковая миндалина, – источник быстро возникающих и проявляющихся сильных эмоций, прежде всего злости и страха. Одна из главных задач амигдалы – всегда быть начеку и подавать сигнал тревоги, как только нас что-то напугает, чтобы мы могли быстро отреагировать каким-то действием. Что любопытно, человеку достаточно просто взглянуть на изображение злобного или испуганного лица, чтобы мозжечковая миндалина возбудилась. Даже если демонстрировать фотографию совсем недолго, так, что испытуемый не успеет осознать, что именно он видел, его подсознательная, инстинктивная эмоциональная реакция заставляет амигдалу возбудиться.

Еще более интересное наблюдение: если испытуемым предлагалось определить эмоцию изображенного на фото человека – страх это или злость, – активность мозжечковой миндалины сразу же снижалась. Почему? Потому что часть высшего мозга – вентролатеральная префронтальная кора – принималась за работу, анализируя информацию, благодаря чему мыслящий, аналитический мозг брал управление на себя и успокаивал перевозбужденные нижние зоны, которые до сих пор доминировали, предопределяя переживания и реакции человека. Это классический пример применения стратегии «назови, чтобы укротить», которую мы подробно рассматривали в книге «Воспитание с умом». Достаточно было назвать эмоцию, чтобы уровень страха или агрессии снизился. Так высший мозг приводит в спокойное состояние низший, и такой навык будет востребован всю жизнь.

Этого мы и хотим для наших детей, когда они выходят из себя, – помочь им активизировать высший мозг. В его префронтальной части есть нервные волокна-«мироотворцы», способные утихомирить нижние отделы мозга. Главное – развить их у наших детей и активировать в стрессовых ситуациях, сначала установив с ребенком эмоциональный контакт, а затем перенаправив его энергию и внимание. Мы хотим, чтобы у наших детей выработалось умение успокаивать разбушевавшуюся эмоциональную бурю и анализировать свои внутренние побуждения.

Вместо того чтобы активизировать низший мозг...

...активизируйте высший

Битва амигдал: победителя не будет

Давайте снова вспомним «зоны ответственности» высшего мозга: разумное принятие решений, контроль над телом и эмоциями, психологическая гибкость, эмпатия, самопостижение и способность регулировать свое поведение, руководствуясь моральными принципами. Эти черты в характере ребенка мы и стремимся развить, не так ли? Как отмечалось в книге «Воспитание с умом», цель родителя – «достучаться» до высшего мозга, а не растормозить низший. Когда своими словами и действиями мы активизируем низший мозг ребенка, обычно это происходит вследствие возбуждения мозжечковой миндалины, или амигдалы, в нашем мозге. А чего, как вы думаете, «хочет» мозжечковая миндалина? Победить! Итак, когда в мозге родителя и ребенка активируется амигдала, толкая обоих к победе любой ценой, почти неизбежна эпическая битва, итогом которой станет проигрыш обеих сторон. Победителей не будет, на поле брани останутся только руины теплых отношений. И все лишь потому, что мы спровоцировали на реакцию низший мозг, вместо того чтобы привлечь к сотрудничеству высший.

Вот другое сравнение. Представьте, что у вас есть дистанционный пульт управления ребенком и в вашей власти в какой-то мере программировать его отклик при вашем взаимодействии. Нажмите кнопку активности и сотрудничества – «успокойся и подумай», – и вы обратитесь к высшему мозгу, активировав умиротворяющий отклик. Но стоит нажать на кнопку эмоциональной расторможенности – «нападай и защищайся» (а для этого достаточно угроз и претензий), – и вы включите воинственную часть мозга. Вы «раздражите ящера» и получите ответ на уровне реакций древней рептилии. Какую кнопку нажать? Выбор за вами!

Все это не освобождает вас от обязанности устанавливать для ребенка границы допустимого и ясно излагать свои ожидания. Далее мы дадим вам множество советов, как это можно делать на практике. Но устанавливая границы и сообщая ребенку, какого поведения вы от него ждете, обращайтесь к мудрой и восприимчивой части его личности, к высшему мозгу, а не к унаследованному от доисторических предков низшему. Тогда и вам самим, и ребенку, и окружающим станет гораздо легче.

Однако самое интересное начинается после того, как вы обратились к высшему мозгу ребенка. Многократно повторяющаяся активизация тренирует его. Нейроны, возбуждающиеся одновременно, связываются друг с другом. И когда мы апеллируем к высшему мозгу расстроенного или рассерженного ребенка, то создаем функциональную связь между его неуравновешенным состоянием и активизацией той части мозга, которая возвращает его в состояние спокойствия и самообладания. Мы можем способствовать укреплению нервных волокон-«миротворцев», тянущихся от префронтальных зон к низшему мозгу.

Значит, чем чаще мы обращаемся к более развитой части личности ребенка – чем чаще призываем сначала думать, а потом делать и считаться с чувствами других, а также руководствоваться моральными нормами и проявлять эмпатию,

– тем активнее он будет задействовать высший мозг и тем самым развивать его за счет формирования соответствующих нейронных связей. Обращение к высшему мозгу станет для ребенка естественным и привычным делом, выбором по умолчанию даже во взвинченном состоянии. Благодаря этому ему будет все легче даваться принятие верных решений, контроль эмоций и забота о чувствах окружающих.

Опирайтесь на «трех китов»

А теперь давайте научимся использовать знание о том, что головной мозг изменчив, изменяем и сложен. Когда Нина закатила скандал на крыльце, первым побуждением Лиз было попробовать объяснить ей логически, почему детей было решено везти так, а не иначе: «Школа твоей сестры как раз возле моей работы». Она могла бы добавить, что у Тима больше времени на то, чтобы доставить Нину в детский сад, а также напомнить дочери, что она сама только вчера говорила, что хотела бы чаще проводить время с папой. Все это было верно и совершенно логично.

Однако, как мы уже объясняли, когда ребенок бьется в истерике, логика бессильна, а порой даже вредна. И Лиз поняла это, посмотрев на свою кипящую от праведного гнева дочь. Фактически она осознала первый из трех фактов: мозг Нины меняется. Он еще не развит, он только развивается. А значит, нужно проявлять терпение и не рассчитывать, что малышка сможет всегда держать себя в руках как взрослая или хотя бы как ребенок постарше. Лиз перевела дыхание и сумела сохранить самообладание, хотя это было нелегко: младшая дочь не хотела ничего понимать, старшая проявляла нетерпение, а время шло.

Не менее значимым в этой ситуации оказался второй «кит»: мозг изменяем. Лиз поняла, что их с мужем поведение в любом взаимодействии с дочерьми формирует определенные связи в мозге каждой, желательные или нежелательные. Это понимание позволило ей справиться с импульсивным порывом быстро и даже агрессивно схватить ревущую дочь, с непреклонным видом отволочь ее к машине Тима, всунуть в салон и захлопнуть дверцу.

Кстати, если в описании раздраженного поведения, от которого в этой ситуации сумела удержаться Лиз, вы узнали самих себя, то вы не одиноки. Это случается и с нами. (См. раздел «Эксперты по воспитанию – тоже люди» в конце книги.) Заботливые родители склонны корить себя за малейшую ошибку, за каждую упущенную возможность разрешить конфликтную ситуацию с помощью рационально-эмоционального подхода. Мы призываем вас слушать этого внутреннего критика лишь постольку, поскольку это помогает вам осознать случившееся, чтобы в следующий раз поступить разумнее. Однако после этого следует проявить великодушие к самому себе и простить себя. Разумеется, вы желаете своим детям самого лучшего и хотите быть хорошим родителем. Но как мы подробно объясним в заключительной части книги, даже ошибки родителей могут быть чрезвычайно ценными. Ведь они дают нашим детям возможность увидеть, что все мы люди и что каждый способен принять на себя ответственность за ошибку и все исправить. Это бесценный урок для любого ребенка.

Лиз, конечно, совершает ошибки, как любой из нас. Но в той ситуации она сумела удержаться в рамках рационально-эмоционального подхода и приняла осознанное решение потратить минуту-другую и установить эмоциональный контакт со своей маленькой дочерью. Семейство еще не очень опаздывало, а горе Нины, пусть она и делала из мухи слона, было совершенно реальным. Она остро нуждалась во внимании мамы. Поэтому Лиз подавила порыв решить дело самым примитивным и быстрым образом и снова обняла девочку.

В поиске решения конкретной проблемы она учла третью особенность мозга – его сложность. Лиз достаточно хорошо понимала свою дочку, чтобы попытаться найти лучший выход, чем «дразнить ящера». Низший мозг ребенка и так уже был чересчур активен. Было ясно, что следует попытаться вызвать реакцию ее высшего мозга. Итак, первой задачей Лиз было установить эмоциональный контакт с ребенком. Прежде чем перенаправлять, нужно сначала добиться контакта. Это Лиз и начала делать, обнимая и прижимая к себе девочку. Время поджимало, но дело все равно не сдвинулось бы с мертвой точки, пока Нина не успокоилась бы, а как только она оказалась в объятиях матери, это произошло достаточно быстро. Через считанные мгновения Лиз почувствовала, как Нина глубоко вздохнула и ее тельце немного расслабилось.

Если бы Нина была вашим ребенком, то вы бы выбрали способ решения конфликта в зависимости от вашего стиля воспитания и темперамента девочки. Подобно Лиз вы, наверное, в первую очередь постарались бы помочь малышке успокоиться, чтобы ее высший мозг снова включился, и она смогла бы воспринимать ваши аргументы. А дальше вы могли бы предложить ей завтра утром встать раньше, чтобы у вас было время отвезти ее в детский сад. А может, пообещали бы отпроситься сегодня пораньше с работы и уделить свободное время лично ей. Либо спросили бы, не хочет ли она, сидя в папиной машине, всю дорогу слушать по телефону сказку, которую вы будете ей рассказывать.

Что касается Лиз, она испробовала все эти варианты. И все без толку. Ни одно ее изобретательное предложение не подействовало. Нина так и не купилась.

Итак, мы обошлись без хеппи-энда – и правильно сделали, не так ли? Разве не облегчение узнать, что и у других родителей далеко не всегда все идет по плану? Как бы умело мы ни разруливали ситуацию, как бы ни владели важной информацией об особенностях человеческого мозга, время от времени наши дети остаются глухи ко всем нашим усилиям. Игрушки так и остаются разбросанными. Младший брат так и не извиняется перед старшим. Маленькая скандалистка упорно отказывается успокаиваться. Собственно, в тот раз так и произошло. Нина не пожелала сотрудничать. Ее выслушали, приласкали, засыпали соблазнительными предложениями... И хоть бы что!

Тем не менее Лиз все-таки нужно было попасть на работу, а детям – в школу и в детский сад. Поэтому, оставаясь благожелательной и эмпатичной – это задача каждого из нас! – она объяснила Нине, что всем им пора ехать и что сегодня, как и было запланировано, ее отвезет Тим: «Я понимаю, что ты расстроена и хотела бы поехать со мной. Мне бы тоже этого хотелось. Но сегодня это невозможно. Ты сама заберешься в машину, или пусть лучше тебя посадит папа? Он всю дорогу будет тебя развлекать. Я тебя очень люблю, и

вечером мы снова увидимся». На этом сцена на крыльце завершилась, поскольку Тим взял плачущую Нину на руки и унес в свою машину.

Этим примером мы хотим обратить ваше внимание вот на что. Дисциплина без драм не гарантирует, что ваши дети будут всегда вести себя в соответствии с вашими ожиданиями, стоит вам попросить их изменить поведение. Рационально-эмоциональный подход, бесспорно, значительно повышает шансы решить сиюминутную задачу – побудить ребенка к сотрудничеству. Он также помогает разрешить конфликтную ситуацию, снизив накал страстей, а значит, избавляет ребенка от того вреда, который нанесли бы ему родительские крики и унижения. Но и этот подход не всегда обеспечит вам такое изменение поведения ребенка, на которое вы рассчитываете. В конце концов, дети тоже люди – у них есть свои эмоции, стремления и задачи. Это не компьютеры, которые можно запрограммировать так, как нам хочется. Но – надеемся, что, прочитав последующие главы, вы с этим согласитесь – дисциплина без драм значительно повышает вероятность нормального диалога с ребенком. Этот диалог пойдет на пользу вам обоим, укрепит ваше взаимное доверие и уважение и снизит эмоциональный градус в большинстве конфликтных ситуаций, возникающих из-за плохого поведения.

Более того, метод «Дисциплина без драм» позволяет нам показать детям, как сильно мы их любим и уважаем, даже когда приходится принимать меры воспитательного воздействия. Дети знают – и эта уверенность с годами только крепнет, – если тебе больно и тяжело, и даже если ты сбился с пути, родители всегда будут рядом. Они не отвернутся и не отвергнут их в трудную минуту. Родители никогда не скажут и даже не помыслят, что дети заслуживают их любви, лишь когда с ними легко и комфортно. Дисциплина без драм позволяет нам сказать ребенку: «Я с тобой. Я всегда тебя поддержу. Даже если ты ведешь себя хуже некуда и меня расстраивают твои поступки, я все равно люблю и никогда не предаю. Я понимаю, что тебе сейчас трудно, и я здесь, чтобы ты мог на меня опереться». Никто из родителей не способен вложить этот посыл в каждую коммуникацию с ребенком в любой ситуации. Но мы можем многократно и последовательно транслировать его, и тогда у ребенка никогда не возникнет ни малейших сомнений в нашем отношении к нему.

Если приучать ребенка к дисциплине подобным образом – предсказуемо, чутко, с любовью и с учетом ситуации, – он чувствует себя защищенным. А значит, может без страха развивать свою индивидуальность, выстраивая в мозге такие нейронные связи, благодаря которым ему будет легче принимать обдуманные решения, всегда отдавать себе отчет в своих чувствах, считаться с чувствами других и опираться на собственные выводы. Иными словами, ощущение эмоциональной и физической защищенности наделяет ребенка способностью вести себя ответственно и выбирать хорошее. Если же воспитательный подход основывается на принуждении и устрашении, на убеждении, будто ребенка всегда нужно держать на коротком поводке, он не чувствует себя защищенным. Живя в постоянном страхе сделать что-нибудь не то и разочаровать родителей или получить наказание, он попросту не осмеливается на все то, что необходимо делать, чтобы развивать и укреплять высший мозг: считаться с окружающими, пробовать различные схемы поведения, познавать себя и пытаться самостоятельно найти наилучшее решение в конкретной ситуации. Мы же не хотим, чтобы в результате наших воспитательных усилий дети сосредоточили всю свою энергию и душевные силы лишь на том, чтобы угодить нам и таким образом избежать наказания! Наша

цель в воспитании – способствовать развитию высшего мозга ребенка. Этим и занимается дисциплина без драм.

Дисциплина без драм развивает мозг ребенка

Знание трех фактов о мозге приводит нас к важному выводу, которому прежде всего и посвящена эта глава: дисциплина без драм способствует развитию головного мозга ребенка. Рационально-эмоциональный подход к воспитанию не только помогает разрешать сложные, чреватые взрывом ситуации в общении с детьми. Он не только укрепляет ваши взаимоотношения, поскольку помогает вам выразить свою любовь, а ребенку почувствовать себя защищенным, даже когда вы призываете его к порядку. Все это истинная правда: приемы и принципы приучения к дисциплине, с которыми мы познакомим вас на страницах этой книги, действительно имеют все эти преимущества, облегчают повседневную жизнь, снижают количество стрессовых ситуаций и укрепляют эмоциональные узы между вами и детьми.

И все-таки главное в дисциплине без драм то, что этот подход развивает мозг ребенка. Он упрочивает связи между высшими и низшими отделами мозга, благодаря чему развиваются такие качества, как способность к самопостижению, ответственность, гибкость при принятии решений, эмпатия и стремление следовать моральным принципам. Когда мы способствуем укреплению соединительных нервных волокон между «базисом» и «надстройкой», высшие зоны мозга получают возможность управлять низшими, все чаще и чаще подавляя примитивные порывы ребенка. Насколько прочны будут эти связи, в значительной степени зависит от того, какие воспитательные меры мы применяем к ребенку. То, как мы взаимодействуем с ним, когда он утрачивает контроль над собой, очень сильно влияет на развитие его мозга, а значит, на то, каким человеком он будет сейчас и в будущем. Таким образом, то, как мы общаемся с детьми, сказывается на их личностных качествах, которые формируются в нейронных связях их меняющегося, изменяемого и сложного мозга!

Родители, задумайтесь об этом! Всякий раз, как вы даете ребенку возможность задействовать высший мозг, тот тренируется и получает дальнейшее развитие. Когда вы задаете детям вопросы, побуждающие к самоанализу, они становятся более осознанными личностями.

Каждый раз, когда вы пробуждаете в ребенке сочувствие к другому человеку, развивается его способность к эмпатии.

Предоставляя ребенку возможность решить, как поступить, вместо того чтобы сказать ему: делай так-то, вы помогаете ему отточить навык принятия решений.

Это и есть главная задача родителя, верно? Помочь детям стать более осознанными и отзывчивыми людьми, умеющими принимать самостоятельные

решения. Вспомните старую мудрость: «Дай человеку рыбу – он будет сыт один день, научи его ловить рыбу – он будет сыт всю жизнь!» Наша конечная цель не заставить ребенка сделать то, что мы от него требуем, под нашим приглядом или под нашу диктовку. (В конце концов, это лишено всякого смысла, если только мы не собираемся всю жизнь водить его за ручку.) Нет, мы стремимся научить его самостоятельно делать разумный и конструктивный выбор в любой ситуации. А значит, каждый случай его дурного поведения мы должны превращать для него в возможность наработать важные личностные качества и приобрести опыт, который закрепится в его мозге.

Устанавливайте границы дозволенного, чтобы развить мозг ребенка

Устанавливая для ребенка границы, мы способствуем развитию зон его высшего мозга, связанных с самоконтролем и управлением своим поведением и телом. Вдумайтесь в эту мысль, и вы начнете совершенно по-новому воспринимать ситуации, в которых у родителя появляется возможность научить ребенка делать правильный выбор. Чтобы было понятней, скажем, что мы помогаем детям научиться переключать режимы функционирования вегетативной нервной системы. Она включает в себя симпатическую нервную систему, действующую как своего рода акселератор. Будто педаль газа, утопленная в пол, она побуждает нас бурно реагировать на всевозможные ситуации, поскольку ее задача – настраивать тело на действие. Другая часть, парасимпатическая система, – это встроенный прерыватель, благодаря которому мы можем затормозить и взять под контроль собственные импульсы. Газ и тормоз должны действовать сбалансированно – это обязательное условие эмоциональной саморегуляции. Способствуя развитию у ребенка самоконтроля даже в состоянии расстройства или взвинченности, мы учим его поддерживать в равновесии две составные части вегетативной нервной системы.

Вот как выглядит развитие конфликтной ситуации в свете функционирования головного мозга. Срабатывание акселератора может заставить ребенка совершить непозволительное или необдуманное действие, но если сразу же после этого включатся тормоза (вмешаются родители и укажут ему на границы допустимого), то отклик нервной системы поможет ребенку опомниться и почувствовать себя виноватым. Физиологически это может проявиться в избегании визуального контакта, ощущении тяжести в груди, а иногда и в подташнивании. Родители, говоря с ребенком об этих переживаниях, могут сказать, что он «чувствует, как плохо поступил».

Это чрезвычайно плодотворный отклик, сигнализирующий ребенку, что он преступил границы, и свидетельствующий о том, что в дело включился развивающийся высший мозг. По мнению некоторых ученых, когда напоминание о пределах допустимого вызывает у ребенка «здоровое чувство стыда», у него формируется внутренний компас, который в будущем станет подсказывать, как нужно себя вести. Это означает, что ребенок постепенно приобретает осознанность, внутренний голос, начинает понимать принципы нравственного поведения и самоконтроля. Если родители будут снова и снова помогать ребенку замечать моменты, когда нужно вернуться в установленные рамки, его поведение со временем будет улучшаться. Причем он не просто запомнит, что конкретный поступок плох или что родителям не нравится,

когда он так поступает, и поэтому лучше так не делать, чтобы не наказали. Внутренние изменения будут гораздо более серьезными, чем просто механическое заучивание того, что можно и чего нельзя.

Эти изменения будут происходить в мозге ребенка, закрепляя в нервной системе «память» о том, как себя чувствуешь, когда поступаешь правильно, и это изменит его поведение. Новый опыт всякий раз будет создавать нейронные связи, и по мере изменения структуры нервных цепей мозга сам способ взаимодействия ребенка с окружающим миром будет меняться в лучшую сторону. Родители могут способствовать этому процессу, если будут с любовью и пониманием объяснять ребенку, какое поведение приемлемо, а какое нет. Поэтому чрезвычайно важно установить границы дозволенного и внушить ребенку, что значит слово «нет», особенно в раннем детстве, когда нейронные связи, обеспечивающие саморегуляцию, как раз начинают формироваться. Обучая детей правилам и нормам поведения в их будущей среде обитания, мы способствуем развитию их осознанности.

Любящим родителям это дается нелегко. Мы хотим видеть детей счастливыми, и нам нравится удовлетворять их желания. К тому же мы прекрасно знаем, как быстро улетучивается мир и покой, если малыш не получает того, что хочет. Однако если мы действительно любим своих детей и желаем для них лучшего, то должны уметь выдерживать психологическое давление и дискомфорт, который они (и мы сами) испытывают, сталкиваясь с установленными ограничениями. Мы рады говорить детям «да» всегда, когда это возможно, но иногда лучший способ проявить свою любовь – сказать «нет».

Важное предостережение: многие родители неоправданно часто отвечают «нет» на желания ребенка. Это говорится автоматически, зачастую безо всяких на то оснований. Не трогай шарик. Не бегай. Не плескайся. Мы не считаем, что дети должны слышать как можно больше запретов. Разрешение с условием гораздо эффективнее прямого запрета: «Да, ты можешь искупаться позднее» или «Да, мы прочитаем еще одну сказку, но только завтра». Таким образом, ваша задача не научиться отказывать и запрещать, а осознать, как важно объяснить детям, что существуют границы и требования, чтобы им все легче удавалось при необходимости соблюдать их самостоятельно.

Также обращаем ваше внимание вот на что: если устанавливать пределы дозволенного и говорить «нет» со злостью или негативными комментариями, унижающими ребенка, то вместо «здорового чувства стыда», благодаря которому ребенок учится держать себя в руках, вы получите унижительный и разрушительный стыд. В разрушительном стыде понимание, что ты совершил проступок, который нужно и можно исправить, заменяется болезненным чувством собственной неполноценности. А убеждение в собственной греховности воспринимается ребенком как нечто неизменное, с чем и бороться – то бессмысленно. По мнению ряда ученых, у детей, чьи родители стабильно унижают за проступки, вместо представления о «нехорошем поведении, которое в будущем нужно изменить» формируется убежденность в собственной «испорченности». Разрушительный стыд и чувство униженности нередко сопровождают выросшего ребенка во взрослой жизни, когда за внешним благополучием скрывается «скелет в шкафу» – представление о том, что с ним «все не так». У такого человека могут быть проблемы с завязыванием отношений из-за страха, что другой человек откроет его постыдную тайну. Его может мучить ощущение, что он не достоин

ничего хорошего, или преследовать неукротимое стремление преуспеть в жизни, которое не приносит удовлетворения несмотря ни на какие достижения. Вы, родитель, избавите ребенка от этой лавины проблем, если научитесь упорядочивать его жизнь и поведение, не прибегая к унижению. Это посильная задача, и если вы захотите решить ее, мы обещаем вооружить вас всеми необходимыми для этого средствами.

Итак, дисциплина без драм побуждает детей анализировать свои желания, считаться с чувствами других и принимать правильные решения, даже если это сложно, потому что хочется сделать по-другому. Этот подход позволяет детям набирать эмоциональные и социальные навыки, которыми, на наш родительский взгляд, им следует овладеть в совершенстве. А родителям она дает возможность взаимодействовать с детьми, проявляя уважение. Когда мы с любовью устанавливаем границы дозволенного – помня, что мозг ребенка изменчив, изменяем и сложен, – это стимулирует возникновение связей между нервными клетками, наделяющих ребенка способностями поддерживать отношения с людьми, держать себя в руках, проявлять эмпатию, понимать себя и других, быть нравственным человеком и многими, многими другими. При этом, меняя свое поведение в лучшую сторону, ребенок будет испытывать радость от этого.

Вместо однозначного «нет»...

...попробуйте ответить «да» с условием

Какие захватывающие перспективы для родителей! Всякий раз, когда наши дети ведут себя плохо, они дают нам возможность лучше понять их самих и осознать, чему мы должны их научить. Часто дети нарушают дисциплину только потому, что у них пока еще не развиты определенные навыки. Если ваша трехлетняя дочь дергает за волосы одноклассника, потому что ему первому дали лакомство, фактически она говорит вам: «Мне нужно научиться ждать своей очереди». А семилетний сын, в бешенстве обзававший вас «старым вонючкой», когда вы сказали ему, что пора заканчивать игру, подсказывает: «Помоги мне развить навыки самообладания и научиться выражать свое разочарование приемлемым способом». Всякое отступление детей от установленных норм поведения показывает нам, что именно с ними необходимо проработать – какое качество еще не развито как следует и в каком навыке им нужно целенаправленно практиковаться.

Конечно, при этом на долю и ребенка, и родителя выпадает немало неприятных переживаний. Но есть и хорошая новость: мы получаем информацию, которой иначе не располагали бы. Благодаря ей мы можем целенаправленно прилагать усилия к тому, чтобы развить у ребенка способность делиться своими чувствами, думать об окружающих, разговаривать по-доброму и т. д. Мы не пытаемся сказать, что дурное поведение ребенка – повод для радости. (Ура! Вот он, долгожданный шанс направить развитие его мозга в нужную сторону!) Едва ли вы научитесь наслаждаться обязанностями воспитателя и предвкушать очередной конфликт.

Но стоит понять, что «детские закидоны» не просто негативная сторона жизни родителя, которую приходится терпеть, а самая настоящая возможность для познания и развития, и отношение к подобным моментам совершенно меняется. Просто нужно научиться использовать шансы развить мозг ребенка и привести в его жизнь нечто значимое.

Что видит родитель

Что пытается выразить ребенок

Глава 3

Как успокоить бурю: устанавливаем эмоциональный контакт

Майкл слышал, что в комнате сыновей разгорается скандал, но не хотел отрываться от баскетбольного матча и решил, что вмешается, когда начнется реклама. И очень зря!

Его восьмилетний Грэм вместе со своим приятелем Джеймсом целых полчаса тщательно сортировали сотни деталей из наборов «Лего». Грэму как раз разрешили купить ящик для рыболовных снастей, и теперь он раскладывал по отдельным ячейкам пластмассовые головы и туловища, шлемы и мечи, скипетры и топоры и прочие крохотные порождения творческой фантазии датских кудесников. Мальчишки с головой ушли в работу.

Они и не заметили, что пятилетний брат Грэма Матиас чувствует себя заброшенным и все больше сердится. Сначала они принялись за дело вдвоем, но старшие мальчики скоро решили, что Матиас не понимает их сложной системы, и запретили ему участвовать в сортировке.

Итак, красноречивый шум из комнаты нарастал.

Майкл так и не дождался рекламной паузы. Услышав вопль, он сообразил, что медлить больше нельзя, но все равно опоздал. Каких-то три шага отделяло его от цели, когда из-за двери раздался характерный звук – это рассыпались по полу сотни крохотных пластмассовых деталей.

В три прыжка он домчался до двери в комнату мальчишек, распахнул ее и увидел поле боя. Обезглавленные тела, оторванные головы и бесхозное оружие, средневековые копья и космические бластеры вперемешку валялись по всей комнате.

Возле опрокинутого ящика для снастей стоял клокочущий и красный, как перегретый котел, младший сын Майкла, взирая на отца с удивительной смесью вызова и ужаса. Майкл обернулся к старшему. «Он все разрушил!» –

закричал тот и в слезах выскочил вон из комнаты. За ним последовал растерянный, пришибленный Джеймс.

Давайте проанализируем ситуацию. Оба сына Майкла kloкочут от гнева, приглашенный в гости мальчик чувствует себя как между молотом и наковальней, а сам Майкл взбешен. Мало того что Матиас уничтожил труды старших мальчиков, так еще и в комнате царит бедлам, и все это нужно убирать. (Если вам знакомо ужасное ощущение, когда деталька «Лего» впивается в стопу, то вы поймете, почему нельзя было оставить все это добро валяться на полу.) А в другой комнате идет трансляция баскетбольного матча!

Майкл решил, что старших можно проведать попозже, и сначала занялся младшим. Его первым порывом было нависнуть над сыном и обрушиться на него с проклятьями за то, что он опрокинул ящик с деталями. И тут же, пока гнев не остыл, перейти к карам. Или воскликнуть: «Зачем ты это сделал?» Заявить, что больше никогда в жизни ему не разрешат играть с Грэмом и его друзьями, и мстительно добавить: «Теперь понимаешь, почему они не хотели брать тебя в игру?»

К счастью, верх взяла высшая, мыслящая часть отцовского мозга, и Майкл подошел к ситуации в рамках рационально-эмоционального подхода к воспитанию. Он вдруг понял, насколько остро его маленький сын нуждается сейчас в его участии, и это помогло Майклу проявить зрелость и сочувствие. Разумеется, с недопустимым поведением Матиаса следовало разобраться. А также зарубить себе на носу, что в следующий раз нужно действовать на опережение, прежде чем спор превратится в войну. Нужно было помочь Матиасу почувствовать, каково сейчас Грэму, и осознать, что наши действия часто имеют очень серьезные последствия для окружающих. Перенаправить, просветить – все это было совершенно необходимо.

Но не сию секунду.

Прямо сейчас нужно было установить с ребенком эмоциональный контакт.

Матиас был совершенно ошеломлен бурей чувств и остро нуждался в помощи папы, чтобы утишить внутреннюю боль, обиду и злость от того, что его сочли слишком маленьким и непонятливым и отвергли его помощь. Сейчас был неподходящий момент, чтобы перенаправлять ребенка, учить его или разговаривать о принятых в семье правилах поведения и о бережном отношении к чужим вещам. Сейчас нужен был контакт.

Майкл присел на колени, открыл объятия Матиасу, и ребенок кинулся к нему. Отец поглаживал его по спине, слушал, как он всхлипывает, и просто приговаривал утешительно: «Да, дружище, понимаю».

Вскоре Матиас поднял на него полные слез глаза и прошептал: «Я разбросал “Лего”».

В ответ Майкл со смешком заметил: «Знаешь, вояка, это еще слабо сказано!»

Матиас выдавил из себя робкую улыбку, и Майкл понял, что теперь можно переходить ко второму этапу приучения к дисциплине – перенаправлению, чтобы помочь Матиасу понять, как важно сопереживать и допустимым образом

выражать свои чувства. Теперь ребенок был способен услышать отца. Эмоциональная близость с ним и его поддержка позволили мозгу ребенка перейти от реактивного состояния к восприимчивому, когда он мог слушать, что ему говорят, и учиться.

Заметьте, когда вы начинаете с установления эмоционального контакта, это не просто более человечный и любящий подход. Это помогает родителю настроиться на одну волну с ребенком, понять и прочувствовать его состояние. Ребенок же чувствует, что родитель не остался глух к его переживаниям, что его понимают и сопереживают ему, и это ощущение успокаивает его, разрывает замкнутый круг изоляции и отверженности. Эмоциональный контакт прежде всего – это важнейший принцип приучения к дисциплине на основе любви. Но обратите внимание и на то, насколько эффективна дисциплина без драм. Первый, инстинктивный порыв Майкла – прочитать сыну нотацию – не то чтобы неправильный. Мы сейчас вообще не поднимаем вопроса о том, какие родительские подходы к воспитанию правильные, а какие нет (хотя совершенно убеждены, что рационально-эмоциональный подход в принципе является более любящим и сострадательным). Мы хотим обратить ваше внимание на то, что первый тактический ход Майкла – установить эмоциональный контакт – послужил сразу двум целям дисциплины: добиться сотрудничества и развить мозг, – причем оказался чрезвычайно эффективным. Он позволил ребенку воспринять полезный урок, отцу – убедительно его преподать, и им обоим – сохранить и даже укрепить взаимную привязанность. Подход Майкла помог ему завладеть вниманием сына, причем быстро и без потрясений, и после этого мальчик оказался в состоянии воспринять разговор о его поведении. Плюс это способствовало развитию его мозга, поскольку ребенок слышал и усваивал замечания и разъяснения отца. Наконец, отец продемонстрировал сыну, как можно восстановить взаимопонимание, и показал, что с человеком, который тебя разозлил, можно общаться и спокойно, и с любовью. И все это стало возможным благодаря тому, что Майкл установил эмоциональный контакт с ребенком, прежде чем заняться перенаправлением.

Упреждающие действия родителей

Совсем скоро мы перейдем к разговору о том, почему установление эмоционального контакта столь действенно в ситуациях, когда дети сильно расстроены или не могут отличить хорошее от плохого. Как видите, Майкл применил этот прием очень эффективно. Однако он немного опоздал – всего на три шага! – и потому упустил возможность обойтись без применения дисциплинарных мер.

А ведь без них действительно можно обходиться, если действовать проактивно, то есть упреждающе, а не просто реагировать на происходящее. Проактивный действующий родитель замечает момент, когда ребенок вот-вот совершит недопустимый поступок и/или у него произойдет эмоциональный срыв, и своевременным вмешательством помогает предотвратить это. Майкл рассчитывал именно так и поступить, но в ближайшую рекламную паузу,

поэтому отреагировал на сигналы, свидетельствующие о развивающемся в комнате сыновей конфликте, недостаточно быстро.

Проактивное поведение родителя может все изменить. Например, ваша обычно покладистая восьмилетняя дочка, собираясь на урок плавания, кажется чуточку взвинченной: «Опять мазаться солнцезащитным кремом? С какой стати делать это каждый день?» Дожидаясь, когда вы оденете младшего брата, она присаживается к пианино и начинает наигрывать пьеску, но сбивается и в раздражении ударяет ладонью по клавишам.

Все эти проявления можно счесть случайными и не связанными друг с другом и не обратить на них внимание. Но можно отнестись к ним как к сигнальным флажкам, которыми они, весьма вероятно, и являются. Возможно, вы вспомните, что ваша дочка плохо владеет собой, когда хочет есть, и, прервавшись на минутку, положите перед девочкой яблоко. Встретив ее взгляд, вы заговорщицки улыбнетесь ей, словно бы ласково подшучивая над этой ее склонностью, и, если повезет, она кивнет с ответной улыбкой, перекусит и обретет самоконтроль.

Вместо того чтобы реагировать...

...действуйте проактивно

Безусловно, иногда ошибочным решениям и далеким от идеала поступкам наших детей ничего не предшествует. Но в ряде случаев можно уловить сигналы, которые они нам подают, и, действуя на опережение, избежать необходимости призывать их к дисциплине. Например, предупредить, что через пять минут вы уходите из парка, или всегда строго придерживаться времени отхода ко сну, чтобы дети не успевали переутомиться и раскапризничаться. Дошкольнику можно начать рассказывать увлекательную сказку и, остановившись на самом интересном месте, объявить, что продолжение последует, как только он окажется в своем автокресле. Можно, заметив, что дети вот-вот рассорятся, затеять новую совместную игру. А можно заинтриговать заскучавшего двухлетнего малыша заговорщицким: «Эй, пока ты не бросил этот кусок картошки на соседний столик, давай-ка вместе посмотрим, что у меня в сумочке!»

Действовать проактивно вам поможет привычка «подниматься на ГОРУ», прежде чем откликаться на сигналы, подаваемые детьми. Заметив в поведении ребенкастораживающие изменения, окиньте ситуацию взглядом с вершины: возможно, ребенок испытывает Голод, чувство Одиночества, Раздражение или Усталость? Тогда все, что от вас требуется, чтобы благополучно разрешить ситуацию, – это подкинуть ему что-нибудь вкусненькое, поиграть с ним, расспросить о его переживаниях или дать возможность выспаться. Иными словами, иногда родителю достаточно быть предусмотрительным и уметь планировать.

Быть проактивным родителем непросто, для этого нужно очень хорошо понимать своего ребенка. Но чем дольше вы учитесь пресекать негативное поведение в самом зародыше, тем реже вам придется склеивать разбитые черепки – в прямом и в переносном смысле, – а значит, у вас с ребенком будет оставаться гораздо больше времени на теплое, приносящее радость общение.

Однако иногда ребенок все равно ведет себя плохо. И даже самый проактивный родитель не в силах полностью избежать этого. Тогда и наступает момент устанавливать эмоциональный контакт. Мы должны подавить порыв немедленно наказать, или прочесть нотацию, или даже прибегнуть к такой позитивной мере, как перенаправление. Сейчас наша первоочередная задача – установить контакт.

Почему нужно начинать с эмоционального контакта?

Давайте разберемся, почему установление эмоционального контакта так важно. Это дает нам сразу три преимущества: два из них, краткосрочное и долгосрочное, связаны с улучшением поведения ребенка, а третье – с межличностными отношениями. Поэтому эмоциональный контакт действительно должен стать самым первым нашим шагом в тех случаях, когда дети утрачивают контроль над собой и принимают ошибочные решения.

Преимущество № 1: ребенок переключается от реактивности к восприимчивости

Какой бы ни была наша реакция на конкретный проступок ребенка в каждой отдельной ситуации, неизменно одно: мы должны сохранять с ним эмоциональный контакт, даже призывая к дисциплине – пожалуй, в эти моменты особенно. Ведь острее всего дети нуждаются в нас, когда они выбиты из колеи. Подумайте только, они же не хотят быть растерянными, разъяренными или неуправляемыми. Мало того, что это неприятно, – это еще и огромный стресс. Как правило, плохое поведение – следствие того, что ребенку не удалось разрешить возникшую ситуацию как вовне, так и в собственной душе. Его захлестывают сильные эмоции, с которыми он пока не способен справиться, а результатом становится проступок. Его действия – особенно совершенные импульсивно – это призыв о помощи. Он остро нуждается в нашем содействии и понимании.

Итак, если ребенок взбешен, подавлен, пристыжен, растерян, переполнен эмоциями, так или иначе не владеет собой, мы особенно ему необходимы. Благодаря эмоциональному контакту мы можем успокоить его внутреннюю бурю и помочь сделать правильный выбор. Ощущая, что мы его любим и принимаем таким, каков он есть, чувствуя себя понятым – пусть даже нам не нравятся

его поступки (или ему не нравятся наши), – ребенок мало-помалу обретет самоконтроль, и его высший мозг снова включится. Лишь тогда станет возможно поговорить о дисциплине. Иначе говоря, эмоциональный контакт с родителями выводит ребенка из реактивного состояния и делает восприимчивым к урокам, которые мы желаем ему преподать, и к полноценному взаимодействию, к которому мы стремимся.

Таким образом, прежде чем приступить к перенаправлению и прямому обучению, задайтесь важнейшим вопросом: «Готов ли мой ребенок? Готов ли он слушать меня, усваивать, понимать?» Если не готов, значит, первоочередная ваша задача – упрочить контакт.

Как мы видели на примере Майкла и его пятилетнего сына, установление эмоционального контакта успокаивает нервы и обуздывает реактивность ребенка, переводя его в состояние, в котором он способен слышать родителя, усваивать уроки и даже принимать собственные решения на основе рационально-эмоционального подхода. Когда градус эмоций зашкаливает, такой контакт действует словно жаропонижающее. Но в отсутствие контакта эмоции так и будут раскручиваться по спирали, пока не вырвутся из-под контроля окончательно.

Вспомните, когда вы в последний раз были сильно расстроены, рассержены или обескуражены. Понравилось бы вам, если бы вы услышали от близкого и дорогого человека: «Успокойся, нужно держать себя в руках» или «Да брось, не так уж все и плохо!»? А если бы вам велели «уйти к себе и подумать над своим поведением и не возвращаться, пока не станешь снова паинькой»? Ужасно, правда? Но разве наши дети не слышат от нас это постоянно? Поступая подобным образом, мы лишь усиливаем их внутреннее напряжение, а значит, вместо разрядки будет еще более мощный взрыв. Подобные реакции, в противоположность установлению эмоционального контакта, только усугубляют негативные состояния.

А вот эмоциональный контакт с родителем успокаивает ребенка, что делает возможным постепенное восстановление контроля над собой. Он чувствует, что его понимают, и ощущение нашей эмпатии преодолевает чувство одиночества и непонимания, накатывающее на него по мере разгона реактивности низшего мозга и нервной системы в целом – когда гулко бьется сердце, дыхание становится частым и прерывистым, мышцы непроизвольно напрягаются, а внутренности словно скручиваются в тугий узел. Это некомфортное состояние, а из-за наших претензий и отторжения оно только усиливается. Установите эмоциональный контакт – и к ребенку вернется самообладание и способность принимать более осознанные решения.

Главное, что обеспечивается эмоциональным контактом, – это интеграция мозга. Как мы уже говорили, мозг устроен сложно. Он состоит из множества отделов, и каждый решает свои задачи. Есть высший мозг, есть низший, есть

правое полушарие и левое. Одни зоны отвечают за память, другие обрабатывают болевые импульсы. Все зоны и участки головного мозга, его системы и нервные цепи имеют собственные сферы ответственности, заняты своим делом. Когда они функционируют скоординированно, как единое целое, мозг становится интегрированным. Разные его части действуют как одна команда, и их совместный результат оказывается больше простой суммы отдельных усилий.

Объясняя процесс интеграции мозга в книге «Воспитание с умом», мы прибегли к аналогии с рекой. Представьте, что плывете на лодочке по безмятежной реке. Вы спокойны, умиротворены и готовы к любому развитию событий. Но не потому, что путешествие протекает идеально, и вас все устраивает. Дело, прежде всего, в интегрированном состоянии вашего ума. Вы уравновешены, восприимчивы и безмятежны, а ваше тело расслаблено и в то же время полно энергии. Даже если что-то пойдет не так, вы с легкостью подстроитесь под ситуацию. Это река благополучия.

Бывает, однако, что вам не удастся удержаться в ее потоке. Вас швыряет от берега к берегу. Один берег этой реки – это хаос, и поток с той стороны изобилует стремнинами, где вы чувствуете себя беспомощной щепкой во власти волн. Когда вас прибывает к этому берегу, вы легко выходите из равновесия, и малейшая неприятность способна вывести вас из себя. Вами легко овладевают бурные эмоции, вроде неодолимой тревоги или ярости, и тело также оказывается во власти бушующего урагана, что проявляется в учащенном сердцебиении, мышечном напряжении и нахмуренных бровях.

Другой берег, столь же негостеприимный, – это психологическая ригидность. Здесь вы оказываетесь во власти жестких установок или ожиданий, согласно которым, по вашему мнению, должен быть устроен мир, и вы не желаете или не можете перестроиться, когда ожидания не оправдываются. Всеми силами пытаетесь перекроить ситуацию в соответствии со своими схемами, вы оказываетесь не способны пойти на компромисс и не готовы к сколько-нибудь полноценному диалогу.

Итак, по одну сторону от вас хаос, по другую – ригидность. Две крайности – отсутствие контроля или избыток контроля, исключающие всякую гибкость и способность к адаптации. К какой бы крайности вы ни приблизились, вы равно далеки от русла реки благополучия. Владеет ли вами хаос или ригидность, вы лишаетесь возможности наслаждаться внутренней гармонией и пребывать в согласии с миром.

Примерьте этот образ к своим отношениям с детьми. Всякий раз, когда ребенок выходит из себя или сильно расстраивается, он подает сигналы, что находится во власти хаоса, ригидности или их сочетания. Если девятилетняя школьница истерит из-за завтрашнего доклада и в результате рвет свои записи в клочья, крича сквозь слезы, что никогда, никогда этого не запомнит, очевидно, что ею завладел хаос. Ее буквально вышвырнуло бурей на этот берег, и она далека от мирных вод реки благополучия. Если пятилетний сынишка упорно требует рассказать ему вторую сказку на ночь или отказывается идти мыться, пока не найдет какие-то особенные надувные нарукавники, ищите его на берегу ригидности. Помните Нину, о которой мы рассказывали в предыдущей главе? Сначала она устроила истерику, услышав от мамы, что в детский сад ее отвезет папа, потом отвергла все мамины альтернативные предложения, одно соблазнительней другого. Она металась от

берега к берегу, от хаоса к ригидности, всякий раз оказываясь далеко от потока благополучия.

Итак, вот зачем нужно устанавливать эмоциональный контакт. Это уводит ребенка от обоих берегов-крайностей и возвращает его на середину реки, где он обретает внутреннее равновесие, чувствует себя более спокойным и счастливым. Вот тогда он может услышать наши внушения и сделать правильный выбор. Устанавливая контакт с ребенком, охваченным бурей эмоций, мы возвращаем его к спокойствию и самообладанию, а если ребенок застрял в ригидности и не в силах рассмотреть альтернативы, то помогаем процессу интеграции в его мозге, – и жесткие установки смягчаются, он становится более гибким и адаптивным. В обоих случаях эмоциональный контакт переводит мозг в интегрированное состояние и появляется возможность обучения.

В следующей главе мы поговорим о конкретных способах установления эмоционального контакта с выбитыми из колеи детьми. В общем и целом ваша задача – внимательно слушать и активно проявлять эмпатию вербальными и невербальными способами. Так мы настраиваемся на одну волну с ребенком, становимся восприимчивыми к тому, что творится у него в голове, – к его переживаниям и мыслям, восприятию и памяти, ко всему, что субъективно значимо для него. Мы начинаем понимать внутреннюю подоплеку его поведения. Например, один из лучших способов наладить эмоциональный контакт с ребенком – самый обычный физический контакт. Любящее прикосновение – взять за руку, погладить по спине, ласково обнять – вызывает выработку гормонов счастья (окситоцина и эндорфина) в нашем мозге и теле и снижает уровень гормона стресса (кортизола). Когда ребенок чувствует себя плохо, любящее прикосновение способно умиротворить и сблизить вас, как бы ни бушевали страсти. Откликнитесь на его внутреннюю боль, а не просто реагируйте на ее внешние проявления в виде нежелательного поведения.

Вспомните: это первое, что сделал Майкл, когда вошел в комнату сыновей в разгар скандала из-за «Лего». Он присел перед ребенком и обнял его.

Эмоциональный контакт переводит ребенка от реактивности к восприимчивости

Одним этим простым действием он уже начал отводить крохотную лодочку Матиаса от берега хаоса к мирному течению реки благополучия. Далее он его выслушал. Матиасу хватило нескольких слов: «Я разбросал “Лего”». Этого оказалось достаточно, чтобы двигаться дальше. Иногда ребенок испытывает огромную потребность в том, чтобы выговориться и чтобы его выслушали. А иногда вообще не хочет говорить. Но порой все происходит почти мгновенно, как в том случае. Невербальное проявление эмпатии – прикосновение, – плюс вербальное: «Понимаю, дружище!» – и готовность слушать. Вот и все, что нужно было Матиасу, чтобы восстановить равновесие своего незрелого мозга

и неуправляемого тела. Как только это произошло, отец мог приступить к уроку, который хотел ему преподать.

Пусть Майкл не формулировал свою задачу именно так, но фактически он, восстанавливая эмоциональную близость и доверие сына, способствовал интеграции его мозга. Высший и низший мозг Матиаса, его правое и левое полушария стали действовать сообща. Когда Матиас взбесился из-за обиды на старших мальчиков, его низший мозг вышел из-под контроля, отключив высший. Инстинктивно реагирующие нижние отделы мозга настолько возбудились, что была потеряна связь с высшим мозгом, способным учитывать последствия собственных действий и чувства других людей. «Базис» и «надстройка» действовали несогласованно. Иначе говоря, в тот момент мозг Матиаса был дезинтегрирован, вследствие чего он и совершил импульсивный поступок. Невербальными средствами обратившись к чувствам ребенка, вместо того чтобы на словах адресоваться к его логическому левому полушарию, Майкл сумел активизировать правое полушарие Матиаса. Правое полушарие больше связано с низшим мозгом и даже получает от него кровоснабжение. Правая и левая, верхняя и нижняя части мозга Матиаса вернули себе способность к координации и сбалансированности, и процесс интеграции был запущен. Эмоциональный контакт с отцом интегрировал ориентированный на эмоции низший мозг и ориентированный на мышление высший мозг мальчика. В результате Майкл достиг краткосрочной цели приучения к дисциплине – добился от сына сотрудничества.

Преимущество № 2: эмоциональный контакт формирует мозг ребенка

Как объяснялось в предыдущей главе, дисциплина без драм способствует формированию мозга ребенка, развивая у него навыки межличностных отношений, самоконтроля, эмпатии, постижения себя и других и т. д. Мы поговорили о том, как важно установить границы дозволенного, упорядочить жизнь ребенка и помочь ему научиться гасить необузданные порывы и понимать слово «нет». Таким образом, с помощью взаимной привязанности мы помогаем детям развивать исполнительные функции мозга. Мы поговорили и о других способах развить у ребенка навыки общения и принятия решений. Каждое взаимодействие с детьми дает родителю возможность формировать их мозг и растить их настоящими людьми.

Первый шаг ко всему этому всегда один – установить эмоциональный контакт. Помимо сиюминутного выигрыша – переключения ребенка от реактивности к восприимчивости, – эмоциональный контакт оказывает на мозг ребенка воспитательное воздействие, имеющее долгосрочную ценность. Утешить ребенка, когда он расстроен, дать ему выговориться, всеми средствами показать, как сильно мы его любим даже таким, утратившим над собой контроль, – все эти родительские отклики в огромной степени сказываются на том, какое направление примет развитие его мозга, какой он будет личностью и в ближайшее время, и в молодые и зрелые годы.

В последующих главах мы уделим много внимания перенаправлению и расскажем, какие уроки преподаем собственным детям и какое их поведение моделируем. Очевидно, что мозг ребенка как губка впитывает все то, что мы ему транслируем своим откликом на плохое поведение. Он изменяется под влиянием наших действий и реакций. Осознанно или бессознательно, детский

мозг усвоит всю информацию, содержащуюся в отклике родителя на любую ситуацию. Но пока мы хотим сосредоточить ваше внимание на необходимости эмоционального контакта и осознания того факта, что родитель перестраивает и даже «выращивает» мозг ребенка с помощью того опыта, который ребенок получает, когда его приучают к дисциплине.

С точки зрения неврологии эмоциональный контакт упрочивает соединительные волокна между высшим и низшим мозгом, что повышает эффективность коммуникации между ними и управления относительно примитивными областями. Мы назвали эти соединительные волокна «междуэтажными лестницами». Лестницы соединяют «верх» и «низ» и создают преимущества для префронтальной коры головного мозга. Эта важнейшая область мозга обеспечивает исполнительные функции, то есть функции регуляции и контроля психических процессов. Она отвечает за эмоциональную уравновешенность, умение сосредотачиваться, контроль импульсивных порывов, эмпатическую связь с другими людьми. По мере развития префронтальной коры ребенку все лучше удастся применять навыки общения и проявления эмоций, которые мы стремимся привить ему и помочь развить до совершенства к тому времени, как придет пора выпустить его из семейного гнезда во внешний мир.

Проще говоря, интеграция во взаимоотношения ведет к интеграции мозга. А интеграция во взаимоотношения начинается с умения уважать тот факт, что другие люди отличаются от нас, и настраиваться на одну волну с ними. Мы должны научиться сопереживать другому человеку, чувствовать то же, что чувствует он, и понимать его точку зрения. При таком взаимодействии мы уважаем внутренний мир другого человека, оставаясь при этом самими собой. Только так можно находиться в эмоциональной связи друг с другом, не утрачивая собственной индивидуальности. Межличностная интеграция приводит к гармонии в отношениях. Именно на ее основе должны строиться детско-родительские отношения, способствующие интеграции мозга ребенка. Благодаря этому различные зоны мозга – скажем, правое и левое полушария, «верх» и «низ», – сохраняя свою уникальность и специализацию, обретают способность действовать сообща. Регуляция мозга обеспечивается координацией и сбалансированностью разных его частей благодаря интеграции. Описанная нами нервная интеграция служит основой исполнительных функций мозга – способности управлять вниманием, эмоциями, мышлением и поведением. Вот и весь секрет! Межличностная интеграция способствует внутренней интеграции на уровне нервных клеток головного мозга!

Это долгосрочное преимущество установления эмоционального контакта: посредством межличностных отношений создаются нейронные связи и упрочиваются соединительные волокна, что физически перестраивает головной мозг. В результате растет способность ребенка принимать верные решения, поддерживать общение и успешно взаимодействовать с окружающей средой.

Преимущество № 3: эмоциональный контакт углубляет отношения родителя и ребенка

Итак, установив эмоциональный контакт с ребенком, родитель получает краткосрочное преимущество: переключает его из реактивного состояния в восприимчивое, – и долгосрочное: развивает его мозг. Третье преимущество,

на которое мы хотим обратить ваше внимание, касается межличностных отношений. Эмоциональный контакт укрепляет связь родителей с детьми.

Конфликтные ситуации – очень трудные и одновременные очень значимые моменты человеческих отношений. Безусловно, дети не сомневаются в нашей любви и близости, когда мы вместе дурачимся, читаем или гордимся их достижениями. Но что происходит, когда между нами возникают разногласия и конфликты? Когда мы расходимся во мнениях или стремлениях? В такие моменты наши отношения проходят проверку на прочность. Как мы ведем себя по отношению к детям, когда не одобряем их выбор? С любовью направляем на путь истинный? Раздражаемся и критикуем? Срываемся в неконтролируемой вспышке ярости? Это влияет на развитие наших взаимоотношений и даже на самоощущение наших детей.

Когда ребенок ведет себя плохо, проявляет самые дурные свои стороны, трудно даже захотеть устанавливать с ним эмоциональный контакт. Это, возможно, последнее, к чему вас потянет, если дети устроят шумную драку в салоне самолета или безобразную сцену с обидами и претензиями в «благодарность» за устроенный вами поход в кино.

Однако установление эмоционального контакта должно стать вашим первым действием почти в любой ситуации, требующей дисциплинарного воздействия. Не только потому, что это поможет быстро разрядить обстановку. И не только из-за долгосрочного благотворного влияния на личность ребенка. Самое главное – это дает вам возможность показать, как высоко вы цените взаимоотношения с детьми. Теперь мы знаем, что мозг ребенка изменчив, изменяем и сложен и что ребенок нуждается в нас в трудной ситуации. Чем чаще мы отвечаем эмпатией, поддержкой и готовностью выслушать, тем лучше для наших отношений.

Недавно Тина водила шестилетнего сына на праздник в дом его приятельницы Сабрины. По окончании праздника родители девочки, Бэзил и Кимберли, вышли проводить гостей, а по возвращении в гостиную их ждал сюрприз. Вот что написала Кимберли в электронном письме Тине:

«После праздника Сабрина зашла в дом и распаковала все подарки одна. Я даже не смогла записать, кто что подарил. Все было свалено в кучу! Большую часть даров мне удалось кое-как рассортировать только благодаря моей дочери Сьерре, видевшей, как она их распаковывала. Сабрина еще не подписала открытки с благодарностью, поэтому я спешу уточнить: это Пи Джи подарил ей набор восковых мелков? Возможно, строгий ревнитель хороших манер меня раскритикует, но, по-моему, лучше спросить прямо, чем отделаться в открытках общими словами!»

В подобной ситуации никто не осудил бы усталую маму, если бы она не сдержалась и сорвалась, застав в гостиной форменный бедлам: разбросанные повсюду игрушки и горы изорванной упаковочной бумаги. В конце концов, Кимберли только что провела веселый, но шумный, замечательный, но и утомительный для хозяйки дома праздник для 15 шестилетних малышей, их родителей, братьев и сестер. Обстоятельства, более чем располагающие обрушить грозу на голову невоспитанной девчонки, которая даже не

дотерпела до окончания праздника и набросилась на подарки, будто изголодавшийся хищник на добычу.

Эмоциональный контакт упрочивает ваши отношения с ребенком

Однако Кимберли сохранила самообладание и сумела подойти к ситуации рационально-эмоционально. Поэтому, как вы, наверное, догадались, ее первым шагом стало установление эмоционального контакта. Вместо того чтобы читать мораль или метать громы и молнии, она настроилась на одну волну с дочкой. Прежде всего она признала, как это здорово: сначала повеселиться на празднике, а потом распаковать все подарки сразу. Она даже села рядом с Сабриной и терпеливо рассмотрела набор бутафорских усов, которые ту особенно восхитили. (Надо знать эту девчужку!) И лишь наладив эмоциональный контакт, Кимберли поговорила с Сабриной и объяснила ей то, что та должна была знать о подарках, умении ждать и благодарственных открытках. Эмоциональный контакт создал возможность для интеграции, укрепил мозг девочки и упрочил ее взаимоотношения с матерью.

Сумеете ли вы первым делом устанавливать контакт во всех без исключения случаях, когда ваши дети выходят из себя или перестают себя контролировать? Разумеется, нет. Нам самим это не всегда удастся. Но чем чаще первой нашей реакцией оказывается контакт, что бы ребенок ни натворил и к какому берегу реки благополучия ни прибило нас самих, тем больше дети убеждаются в том, что могут рассчитывать на нашу безоговорочную, безусловную любовь и поддержку, даже если нам не нравятся их поступки. Вся суть в том, чтобы укрепить и углубить взаимоотношения! Более того, прочные отношения с родителями помогут детям стать лучшими братьями и сестрами, друзьями, а когда они вырастут – и спутниками жизни. Вы будете учить их собственным примером – тем, что вы делаете, а не только словами. Это преимущество эмоционального контакта в плане межличностных отношений: он показывает ребенку, что значит питать к кому-то привязанность и любовь, даже если человек, которого мы любим, сделал неправильный выбор.

Как реагировать на детские истерики?

Когда мы обучаем родителей установлению эмоционального контакта и перенаправлению, самый частый вопрос, который они задают, – как вести себя, если ребенок закатит истерику. Как правило, кто-нибудь в аудитории говорит: «Мне казалось, истерики нужно игнорировать. Устанавливать эмоциональный контакт с ребенком, когда он выделяется, – значит идти у него на поводу, разве не так? Это же только подкрепляет нежелательное поведение!»

Наш ответ на этот вопрос демонстрирует еще одно важное отличие рационально-эмоционального подхода к дисциплине от традиционного. Бывает, ребенок закатывает истерику, что называется, с дальним прицелом, когда он

контролирует себя и сознательно устраивает драмтеатр, чтобы добиться желаемого: получить вожденную игрушку, не уходить из парка и т. д. Но для большинства детей, а для самых маленьких почти всегда, сознательная истерика – редчайшее исключение.

В подавляющем большинстве случаев истерика свидетельствует о полной и безоговорочной капитуляции высшего мозга перед низшим, вследствие чего ребенок действительно утрачивает контроль над собой. Его нервная система пребывает в настолько разбалансированном состоянии, что он не в силах проявить гибкость и взять себя в руки. А когда ребенок не может регулировать свои эмоции и действия, мы должны посочувствовать ему и помочь обрести спокойствие. Наша задача – проявить заботу и отзывчивость и направить все силы на установление эмоционального контакта. Выходит ли он из себя, начиная скатываться к истерике, или уже не владеет собой, сейчас он нуждается в нас. Настаивать на соблюдении пределов допустимого тем не менее необходимо – нельзя позволять ребенку обрывать шторы в ресторане, потому что он сильно расстроен. Но главное сейчас – окружить его заботой и помочь успокоиться, чтобы к нему вернулось самообладание. Помните, что хаос и утрата самоконтроля – это признаки дезинтеграции: разные части мозга перестают функционировать как единое целое. Поскольку эмоциональный контакт создает предпосылки для интеграции мозга, то это лучший способ успокоить ребенка. Интегрированный мозг вновь способен управлять эмоциями – именно так мы утихомириваем разбушевавшихся детей, помогая им перейти от хаоса или ригидности дезинтегрированного состояния к гармонии, которую дает интеграция.

Поэтому, отвечая на вопросы по поводу истерик, мы призываем родителей полностью пересмотреть привычное отношение к таким ситуациям, когда наши дети совершенно не владеют собой. Мы советуем родителям воспринимать детские истерики не столько как неприятные моменты, которые нужно перетерпеть или остановить как можно быстрее и любой ценой, сколько видеть в них мольбу о помощи – очередную возможность показать ребенку, что он защищен и любим, разрядить чрезмерное внутреннее напряжение, стать мирной гаванью посреди бури, попрактиковаться в переходе от дезинтегрированного состояния к интегрированному посредством эмоционального контакта. Поэтому мы называем такие моменты «интеграционными возможностями». Помните: снова и снова убеждаясь в том, что близкие ему взрослые эмоционально отзывчивы и настроены на одну волну с ним – находятся с ним в контакте, – ребенок развивает на уровне мозговых структур способность к саморегуляции и восстановлению равновесия, что со временем сделает его более самостоятельным и жизнеспособным человеком.

Итак, отклик родителя на истерику ребенка должен начинаться с проявления эмпатии. Если понимаешь, почему дети устраивают истерики, – потому что их незрелый, развивающийся мозг подвержен дезинтеграции под давлением бурных эмоций, – то относись к визжащему и катающемуся по полу малышу с гораздо большим сочувствием. Разумеется, удовольствия такое поведение в любом случае не доставляет. Но если судить о нем с позиций эмпатии и сострадания и не видеть в истерящем ребенке всего лишь разболтанное, склонное к дешевым манипуляциям и испорченное маленькое чудовище, то можно вести себя гораздо спокойнее и добрее.

Поэтому мы совершенно не одобряем традиционного совета родителям полностью игнорировать истерику ребенка. Мы согласны с тем, что это неподходящий момент, чтобы объяснять ребенку, как нужно себя вести. В разгар истерики ребенок попросту необучаем. Но посредством эмоционального контакта этот момент можно превратить в интеграционную возможность. Когда ребенок выходит из себя, родители обычно слишком много говорят, а задавая вопросы или читая мораль на волне истерики, вы лишь усиливаете ее. Нервная система ребенка и без того перегружена, а чем больше мы говорим, тем активнее нагружаем его органы восприятия избыточной информацией.

Но из этого совершенно не следует, что нужно игнорировать детей, когда их «накрывает». Этим мы не только не успокоим ребенка, а наоборот, усугубим его состояние. Более того, игнорировать его – худшее, что может сделать родитель, поскольку ребенок, до такой степени утративший контроль над собой, испытывает самые настоящие страдания. Он в полном отчаянии! Гормон стресса кортизол отравляет его тело и затапливает мозг, он абсолютно не владеет своими эмоциями и побуждениями и не способен ни успокоиться самостоятельно, ни выразить свои потребности. Что это, как не страдание? Наши дети нуждаются в нашей поддержке и нежности не только когда испытывают физические страдания, но и когда страдают эмоционально. В такие моменты им особенно нужны спокойные, любящие и заботливые родители рядом. Им нужен эмоциональный контакт с нами.

Все мы знаем, как это неприятно, когда ребенок закатывает истерику. Поверьте, мы сами с этим сталкивались! Но главное в конечном счете не это. Главное – что вы хотите донести до своего ребенка.

ПОСЫЛ № 1

ПОСЫЛ № 2

Второй посыл вовсе не показатель вашей капитуляции. Он вовсе не означает разрешения творить все, что взбредет в голову. Он не означает, что вы позволите ребенку причинять себе вред, ломать вещи или создавать опасность для окружающих. Несмотря ни на что, вы можете и должны требовать соблюдения границ. Возможно, вам даже придется помочь ребенку управлять своим телом или удержаться от неконтролируемых импульсов. (В следующих главах мы дадим конкретные рекомендации.) Но, устанавливая границы, нужно проявлять свою любовь и сообщать с ребенком преодолевать сложный момент, неизменно давая ему почувствовать вашу близость.

Разумеется, мы хотим как можно быстрее справиться с истерикой – точно так же, как стремимся поскорее покинуть зубоврачебное кресло. Это попросту неприятно. Но если вы руководствуетесь рационально-эмоциональным подходом к дисциплине, то прекращение истерики не может быть вашей главной целью. Нет, ваша первоочередная задача – сохранять эмоциональный настрой на ребенка и оказывать ему поддержку. Ваша главная цель – эмоциональный контакт и вытекающие из него краткосрочное, долгосрочное и межличностное

преимущества, о которых мы говорили выше. Иными словами, пусть даже вы стремитесь как можно быстрее положить конец истерике, более важная и принципиальная задача – эмоциональный контакт – побудит вас действовать гораздо эффективнее в краткосрочном плане и достичь несоизмеримо большего в долгосрочном. Все станет гораздо проще и безболезненней как для вас самих, так и для ребенка благодаря вашей эмпатии и успокаивающему присутствию. При этом вы разовьете у ребенка способность лучше справляться с собой в дальнейшем, поскольку ваша эмоциональная чуткость упрочит нейронные связи, интегрирующие его мозг, и ему станет проще делать верный выбор, управлять своим телом и эмоциями и считаться с окружающими.

Как сохранить эмоциональный контакт и не испортить ребенка?

Мы уже говорили, что эмоциональный контакт смягчает остроту конфликта, развивает мозг ребенка и укрепляет его взаимоотношения с родителем. Но когда мы советуем родителям всегда устанавливать контакт с ребенком, прежде чем перенаправлять его, они часто задают вопрос, не будет ли это иметь негативных побочных следствий: «Если я буду идти на контакт с детьми всякий раз, как они что-нибудь натворят, разве это не испортит их? Иными словами, не окажется ли это подкреплением поведения, которое я стараюсь пресекать?»

Подобные опасения основаны на неверных представлениях, поэтому давайте немного поговорим о том, что портит и что не портит детей. Тогда нам станет ясно, почему эмоциональный контакт с ребенком во время дисциплинирующего воздействия никоим образом не развращает его.

Для начала определимся, что не портит. Ребенка не портят любовь, время и внимание, которые вы ему уделяете. Невозможно испортить детей, давая им слишком много себя. Точно так же невозможно испортить новорожденного, беря его на руки и всякий раз откликаясь на его нужды. Авторитетные источники одно время внушали родителям, что нельзя брать грудничков на руки слишком часто, чтобы не разбаловать их. Теперь мы лучше разбираемся в этом вопросе. Откликаться на призыв малыша и утешать его не значит баловать – а вот не откликаться и не утешать означает формировать у ребенка небезопасную привязанность и тревожность. Мы, безусловно, должны всячески культивировать наши отношения с детьми и постоянным позитивным опытом общения подкреплять их справедливую убежденность в нашей безусловной любви. Иными словами, наши дети должны знать, что могут рассчитывать на удовлетворение своих потребностей.

Напротив, порча ребенка начинается там, где родители (или другие люди, которые о нем заботятся) конструируют для него особую версию реальности, формируя у него убежденность в том, что все должно быть ему по нраву, что он всегда должен получать все, что желает, в ту же самую минуту, и что все должно доставаться ему легко и делаться только для него. Мы хотим, чтобы наши дети знали: их потребности будут поняты и обязательно удовлетворены. Но меньше всего мы хотим внушить детям, что их хотелки и прихоти тоже непременно должны исполняться. (Перефразируя «Роллинг Стоунз», пусть наши дети знают, что получают то, что им нужно, даже если

останутся без того, что они хотят!) А установить с ребенком эмоциональный контакт, когда он в отчаянии или не владеет собой, означает удовлетворить его потребность, а не прихоть.

Согласно толковому словарю, «портить» ребенка означает «ухудшать или губить его характер или отношение к людям попустительством или захваливанием». Разумеется, мы рискуем испортить детей, заваливая их подарками, тратя на них слишком много денег или всегда и все им разрешая. Точно так же мы портим их, если приучаем к мысли, что окружающие и весь мир обязаны служить их прихотям.

Нынешнее поколение родителей больше предрасположено к тому, чтобы портить детей, чем предыдущие? Очень может быть. Сплошь и рядом мы наблюдаем, как родители избавляют своих деток от необходимости прилагать какие бы то ни было усилия и оберегают их от малейших разочарований и сложностей. Родители часто принимают вседозволенность за любовь и понимание. Если их собственные родители были неотзывчивы и бесчувственны, вполне понятно их желание обращаться со своими детьми по-другому. Проблемы начинаются, если они развращают детей, задаривая их вещами и игрушками и оберегая от трудностей и огорчений, вместо того чтобы щедро давать им то, в чем дети действительно нуждаются, – свою любовь, заинтересованность, внимание и время, – когда они учатся преодолевать трудности и разочарования, неизбежные в реальной жизни.

Вот почему нас беспокоит тенденция баловать детей, заваливая их вещами. Дети, которые получают все, что захотят, по первому требованию, не имеют возможности обрести жизнестойкость и усвоить важные уроки. Они не умеют отсрочивать удовольствие, не подозревают, что ради желаемого приходится потрудиться, и не способны справляться с разочарованием. Убежденность в том, что все их желания должны исполняться, не формирует чувства благодарности, а лишь грозит осложнить дальнейшие взаимоотношения с людьми, когда их эгоцентризм придет в столкновение с интересами и потребностями других.

Еще один дар, которым мы стремимся наделить детей, – это умение справляться с трудностями. И мы оказываем ребенку медвежью услугу, когда доделываем за него брошенную домашнюю работу, чтобы уберечь от неприятностей в школе, или звоним родителю именинника, на день рождения которого наш ребенок очень хочет попасть, но не получил приглашения. Все это формирует у детей убеждение, что в их жизни никогда не будет проблем и разочарований, а в результате они окажутся беззащитными перед подобными ситуациями, когда жизнь обернется к ним нерадужной стороной.

Кроме того, когда мы балуем детей, сиюминутному удовольствию – как ребенка, так и родителя – приносится в жертву подлинное благо. Порой мы слишком потакаем детям или снимаем все ограничения просто потому, что в данный момент так проще. Действительно, легче второй или третий раз за день сказать маленькому шантажисту «да», поскольку сейчас это поможет избежать очередной истерики. Но что будет завтра? Новые угрозы? Помните, что мозг выстраивает связи, исходя из любого жизненного опыта. И в конечном счете попустительство усложняет родителям жизнь, поскольку они оказываются зажатыми между молотом и наковальней – бесконечными требованиями и вечной угрозой истерики всякий раз, когда ожидания ребенка не оправдываются.

Разбалованные дети нередко становятся несчастными взрослыми. Ведь в реальном мире люди не кидаются исполнять любую их прихоть. Они не умеют ценить маленькие радости и не знают радости созидания собственной жизни, поскольку привыкли, что за них это делают другие. Человек должен в совершенстве овладеть не искусством выкручивания рук ближним, а умением действовать самостоятельно и мастерством в каком-то реальном деле. Если ребенок не имел возможности научиться справляться с негативными эмоциями в случаях, когда что-то идет не так, как хочется, а затем пересматривать свои ожидания и примиряться с обстоятельствами, то в большом мире, где и разочарования куда масштабнее, ему придется без этих навыков очень трудно. (Кстати, в главе 6 мы поговорим о том, как нейтрализовать вред от попустительства, превратившегося в дурную привычку.)

Итак, мы считаем, что родители, не желающие разбаловать и испортить детей, совершенно правы. Вседозволенность вредит и ребенку, и родителям, и их взаимоотношениям. Но невозможно испортить ребенка эмоциональным контактом с ним в те моменты, когда он лишился душевного равновесия или совершил ошибку. Помните: вы не балуете ребенка, когда уделяете ему внимание, дарите ласку и любовь. Если дети нуждаются в нас, наш долг быть с ними рядом.

Иными словами, эмоциональный контакт не портит ребенка, не делает его неженкой и не подрывает его самостоятельность. Призывая вас к эмоциональному контакту с детьми, мы вовсе не хотим, чтобы вы превратились в родителей-наседок, пытающихся оградить чадо от малейших усилий и огорчений. Эмоциональный контакт не имеет ничего общего с избеганием трудностей. Смысл эмоционального контакта в том, чтобы вместе с ребенком преодолевать сложные моменты, когда он страдает эмоционально, точно так же, как мы помогаем ему, когда он разобьет коленку и испытывает физическую боль. Поступая таким образом, мы воспитываем в ребенке самостоятельность. Когда он чувствует себя защищенным и понятым, а мы помогаем ему развивать навыки общения и управления эмоциями, приучая к дисциплине на основе рационально-эмоционального подхода, ребенок постепенно обретает способность справляться с любыми препятствиями, которые может приготовить ему жизнь.

Как сохранить эмоциональный контакт, требуя соблюдения границ

Итак, призывая ребенка к дисциплине, мы хотим сохранять с ним эмоциональный контракт и подкреплять его уверенность в том, что мы поддержим его, что бы ни случилось. Значит ли это, что мы должны все ему прощать? никоим образом! Если чадо закатывает истерику в магазине игрушек, оглушительно вопя и разбрасывая все, до чего может дотянуться, а родитель стоит и смотрит, то это не просто попустительство – это самая настоящая безответственность.

Устранив из жизни ребенка всякие ограничения, вы окажете ему медвежью услугу. Право вести себя как угодно идет во вред и ребенку, и вам, и всем окружающим (тем же работникам и посетителям магазина игрушек). Призывая установить эмоциональный контакт с ребенком, когда он пытается сладить с

вырывающимися из-под контроля переживаниями, мы совершенно не имеем в виду, что вы должны наблюдать, как он творит все, что захочет. Вы же не ограничьтесь сочувственной фразой: «Понимаю, как ты расстроен!» – видя, что ребенок собирается запустить увесистую фигурку Барта Симпсона в хрупкий будильник «Хэлло, Китти»! Гораздо правильнее будет сказать нечто вроде: «Ты так расстроен, что не можешь с собой справиться, поэтому я тебе помогу», – и мягко взять ребенка за руку, возможно, даже увести его из магазина, не прерывая эмоционального контакта, с эмпатией и физической лаской, ни на миг не забывая, как вы ему нужны. И так, пока он не успокоится. Когда же он вновь будет способен себя контролировать, а состояние его ума позволит воспринимать ваши слова, можно обсудить с ним, что произошло.

Обратите внимание, как отличаются два подхода. В одном случае («Да, ты расстроен!») вы позволяете ребенку досаждать окружающим своими импульсивными проявлениями, не говорите ему о пределах допустимого и не помогаете научиться брать себя в руки, когда его желания загоняют его в клинч. Другой подход помогает ему понять, что можно делать, а чего нельзя. Детям необходимо чувствовать, что нам не наплевать на их переживания, но ничуть не меньше они нуждаются в том, чтобы мы выработали для них четкие правила и провели границы, благодаря которым они всегда знали бы, какого поведения от них ждут в каждой конкретной ситуации.

Как-то раз, когда дети Дэна были еще маленькими, он повел их гулять в парк и там наблюдал поведение мальчишки лет четырех-пяти, который всем распоряжался и третировал других ребятшек, в том числе тех, что помладше. Мама мальчика предпочитала не вмешиваться, вероятно потому, что «не считала нужным решать его проблемы за него». В конце концов другая мама указала ей на то, что ребенок ведет себя грубо и не дает другим детям кататься с горки, вслед за чем последовал резкий громкий окрик: «Брайан! Дай детям прокатиться, или мы немедленно уходим!» Сын в ответ обозвал ее душой и начал бросаться песком. «Ну что ж, идем домой!» – распорядилась она и стала собирать их вещи, но ребенок и ухом не повел. Мама продолжала сыпать угрозами, не подкрепляя их действиями. Через десять минут Дэн с детьми ушли с площадки, а та мама с сыном так там и остались.

Вместо попустительства...

...мягко установите границы

Эта история позволяет прояснить, что мы имеем в виду, говоря об эмоциональном контакте. В данном случае проблема заключалась не в том, что ребенок сильно расстроился и плакал. Ему точно так же сложно было управлять своими побуждениями и эмоциями, но проявлялось это в упрямстве и враждебности. Тем не менее, прежде чем пытаться перенаправить ребенка, его мать все равно должна была сначала установить с ним эмоциональный контакт. Когда ребенок не тонет в пучине сильных чувств, а просто

принимает не самые лучшие решения, для установления контакта достаточно показать, что понимаешь, как он себя сейчас чувствует. Мама того мальчика могла бы подойти и сказать: «Похоже, ты развлекаешься, решая, кто достоин скатиться с горки? Расскажи-ка мне, что тут у тебя с друзьями происходит».

Эта простая фраза, произнесенная с любопытством и заинтересованностью, а не с осуждением и злостью, установила бы между матерью и сыном эмоциональный контакт. Тогда наверняка сработало бы и перенаправление, которое могло быть выражено в том же предупреждении, но высказанном совершенно иным тоном. В зависимости от собственного характера и темперамента сына она могла бы сказать что-то вроде: «Знаешь, я только что узнала от другой мамы, что другие дети тоже хотят кататься и им не нравится, что ты их не пускаешь. Горка в парке общая. Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы вы все могли кататься?»

В минуту просветления ребенок, пожалуй, ответил бы: «Знаю! Я скачусь, а пока буду обегать горку и забираться на лесенку, скатятся другие дети». Если бы приступа великодушия не случилось, он бы заупрямился, и тогда маме пришлось бы ответить: «Что ж, раз ты не можешь кататься с горки так, чтобы ею могли пользоваться и ты, и твои друзья, значит, нам придется заняться чем-то другим. Пойдем покидаем фрисби».

Таким образом мама сохранила бы настрой на эмоциональную волну ребенка и в то же время установила границы и показала, что нужно считаться с окружающими. При необходимости она даже могла бы дать ему второй шанс. Но если бы он и в этом случае не пошел ей навстречу и ответил новыми оскорблениями и порциями песка, ей пришлось бы провести перенаправление в соответствии с собственным предупреждением: «Вижу, ты разозлился не на шутку и ужасно жалеешь, что приходится уходить из парка. Но мы не можем остаться, потому что сейчас у тебя не получается вести себя хорошо. Ты хочешь сам дойти до машины? Или чтобы я тебя отнесла? Выбери!» А дальше необходимо сделать то, что было обещано.

Итак, мы всегда должны сохранять эмоциональный контакт с детьми.

Но наряду с ощущением эмоциональной близости дети должны получать от нас помощь в том, чтобы вести себя правильно и соблюдать границы допустимого, которые мы должны четко определить. Дети в этом нуждаются, а в конечном счете и хотят этого. Ведь им вовсе не доставляет удовольствия, когда буря их эмоций терзает их самих и окружающих. Быстрое течение прибывает их к берегу хаоса, они чувствуют, что не управляют ситуацией. Помогите их мозгу вернуться в состояние интегрированности, а им самим – в мирное русло реки благополучия, объяснив им правила, по которым строятся отношения с людьми и вообще все в этом мире. Когда родитель упорядочивает эмоциональную жизнь ребенка, тот чувствует себя защищенным и не боится испытывать чувства.

Мы хотим внушить детям, что взаимоотношениям способствуют уважение, взаимная забота, теплота, предупредительность, взаимопомощь и умение идти на компромисс. А значит, и наше взаимодействие с ними должно строиться на основе как эмоционального контакта, так и необходимости соблюдать границы. Иными словами, постоянно проявляя внимание к их внутреннему миру и не отступаясь при этом от установленных требований к их поведению, мы

преподаем им именно этот важный урок. Из родительской чуткости и верности принципам рождаются гибкость, жизнестойкость и общительность ребенка.

Вместо того чтобы командовать и требовать...

...установите эмоциональный контакт и границы

Дети нуждаются в том, чтобы мы устанавливали для них границы и сообщали, какого поведения от них ждем. Однако важно, чтобы любое воспитательное воздействие начиналось с заботы о ребенке и настраивания на его эмоциональную волну, со знаков, сигнализирующих ему, что родители его видят, слышат и любят – даже когда он поступает плохо. Ребенок, чувствуя внимание родителей, защищенность и заботу, не боится мира и развивается оптимально. Именно так можно правильно формировать его мозг и в то же время помочь ему научиться вести себя правильно. Мы можем направить в нужную сторону эволюцию его поведенческих схем, развить новые навыки, показать, как нужно решать проблемы, – и все это благодаря подходам к дисциплине, которые ставят развитие мозга ребенка выше сиюминутной задачи добиться хорошего поведения. Так мы приучаем детей к дисциплине и учим их, одновременно укрепляя в них чувство собственного «Я» и узы нашей взаимной привязанности. И тогда они взаимодействуют с окружающим миром, исходя из привитых нами убеждений и пользуясь развитыми социальными и эмоциональными навыками. Ведь нейронные связи у них в мозге сформированы убеждением, что их нужды будут удовлетворены и что родители любят их безо всяких оговорок и условий.

Поэтому в следующий раз, когда кто-то из ваших детей выйдет из себя или сотворит что-то такое, что выведет вас из себя, вспомните, что ребенок острее всего нуждается в эмоциональном контакте на пике сильных эмоций. Разумеется, нужно разобраться с плохим поведением, перенаправить ребенка и научить его важным вещам. Но первое, что необходимо сделать, – переосмыслить его чувства и увидеть в них то, чем они и являются, – мольбу об эмоциональном контакте. Чем хуже ведет себя ребенок, тем сильнее он в вас нуждается. Установить эмоциональный контакт – значит разделить переживания своего ребенка, не покинуть его в трудную минуту, вместе пройти через все испытания. Так вы создадите условия для интеграции его мозга и сыграете роль эмоционального регулятора, который у него самого пока недостаточно развит. Тогда он сможет вернуться в спокойное течение реки благополучия. Поздравляем! Вы помогли ему перейти от реактивности к восприимчивости, содействовали развитию его мозга, а также углубили и упрочили ваши взаимоотношения.

Что значит установить эмоциональный контакт

Глава 4

Как установить эмоциональный контакт без драм

Как-то вечером во время семейного ужина Тина с мужем обратили внимание на то, что их шестилетний сын слишком долго не возвращается из ванной. Обнаружился он вовсе не ванной, а в гостиной, где играл с айпадом Тины. Дадим ей слово:

Сначала я просто растерялась: шестилетний сын нарушил сразу несколько правил нашей семьи. Он улизнул из-за стола, играл с айпадом без разрешения. К тому же вытащил айпад из защитного чехла, хотя отлично знал, что ему это запрещено. Не такие уж серьезные проступки – однако он нарушил правила, которые мы выработали все вместе.

Первым делом я постаралась учесть особенности моего сына, его характер и уровень развития. Как мы с Дэнном уже неоднократно повторяли, всегда нужно учитывать обстоятельства при выборе дисциплинарных мер. Я знала, что вообще-то он мальчишка чуткий и сознательный и вряд ли мне придется слишком усердствовать, чтобы вернуть его в должные рамки.

Мы со Скоттом сели рядом с ним, и я спросила тоном любопытства:

– Что случилось?

Нижняя губа сына тут же затряслась, глаза наполнились слезами.

– Я просто хотел попробовать поиграть в «Майнкрафт»!

Невербальные сигналы указывали, что он осознает свой проступок и страдает, а слова звучали признанием вины. «Между строк» я ясно читала: «Я знаю, что нельзя было убежать с ужина и брать айпад, но мне так ужасно хотелось поиграть! Я не справился с искушением». Иначе говоря, к этому времени я уже знала, что с перенаправлением проблем не возникнет. Так случается не всегда, но в тот раз он уже осознавал, что неправ.

Но прежде чем перенаправлять, я хотела дотянуться до него, установить эмоциональный контакт. Я сказала:

– Тебя очень интересовала эта игра, так ведь? Очень хотелось узнать, чем так увлекаются ребята постарше?

Скотт подхватил мою подачу и добавил несколько слов о том, как круто играть в игру, где можно создать целый мир с множеством строений, дорог и животных.

Сынишка смотрел на нас ошеломленный, переводя взгляд с меня на Скотта и еще не веря, что ничего ужасного не происходит. Наконец он кивнул и смущенно улыбнулся.

Благодаря нескольким фразам и взглядам эмоциональный контакт был установлен. Теперь мы со Скоттом могли заняться перенаправлением.

Повторюсь, поскольку мы хорошо знали своего сына и сумели понять его состояние на тот момент, конфликтную ситуацию удалось разрешить легко и просто. Скотт просто спросил:

– Но как насчет наших правил?

Сын залился покаянными слезами. Почти ничего не пришлось говорить, поскольку урок и так был усвоен.

Я обняла его, чтобы успокоить, и сказала:

– Я знаю, что сегодня ты отступил от правил. Как ты поступишь в другой раз?

Кивая и плача, он пообещал, что в следующий раз попросит разрешение уйти из-за стола. Мы обнялись, а Скотт задал вопрос по поводу «Майнкрафт», и сын кинулся что-то объяснять отцу про потайной ход и донжон. Оживившись, он справился со слезами и чувством вины, и вся наша семья вернулась к ужину. Эмоциональный контакт повлек за собой перенаправление, благодаря чему ребенок смог не только усвоить урок, но и убедиться в том, что мы понимаем и любим его.

Как облегчить эмоциональный контакт: гибкость реакции

В предыдущей главе мы сошлись на том, что установление эмоционального контакта – это первый этап приучения к дисциплине. Теперь посмотрим, как это выглядит на практике, и обсудим принципы и приемы, которые помогут вам, когда ваш ребенок не в настроении или ведет себя плохо. Иногда установить эмоциональный контакт бывает очень просто, как в случае, описанном Тиной. Но зачастую это оказывается трудной задачей.

Изучая наши рекомендации, не старайтесь найти среди них универсальный рецепт – панацею от всех бед. Принципы и приемы, с которыми мы вас познакомим, в большинстве случаев оказываются невероятно эффективными, но применять их нужно с учетом собственного стиля воспитания, конкретной ситуации и характера ребенка. Иными словами, действуйте гибко.

Гибкость родительской реакции означает умение приспособиться к каждой конкретной ситуации. Для этого нужно уметь остановиться и подумать, чтобы выбрать оптимальный образ действий. Отделяйте стимулы к хорошему поведению от отклика на плохое – ваша реакция не должна быть незамедлительным (и неосознанным) следствием поведения ребенка или вашего всплеска эмоций. То есть если случается ситуация А, это не должно автоматически повлечь за собой последствие В. Нет, мы должны учесть факторы С, D и даже сочетание Е и F. Благодаря гибкому отклику возникает временной лаг, в течение которого ваш мозг может перебрать великое множество вариантов. В результате удастся просто «свидетельствовать» происходящее, пусть лишь несколько секунд, но этого достаточно, чтобы

проанализировать ситуацию, прежде чем перейти к активной фазе и запустить причинно-следственную цепочку действий.

Благодаря гибкости реакции вы можете в конфликтной ситуации проявить себя перед ребенком с самой лучшей стороны и таким образом достичь эмоционального контакта. Это полная противоположность приучению к дисциплине на автопилоте, когда один и тот же алгоритм применяется при любом развитии событий. Гибко откликаясь на внутреннее состояние детей, мы сами получаем возможность действовать осознанно и целенаправленно, выбирая наилучший путь и давая каждому ребенку именно то, в чем он в данный момент нуждается.

Иногда для этого нужно прежде всего успокоиться самому. Самое простое и надежное средство – не реагировать сразу, как только вы заметите, что ребенок сделал что-то не то. Безусловно, в тот миг, когда вы кричите дочери, столкнувшей брата в бассейн, что она лишается купания на весь остаток лета, вы твердо уверены в том, что говорите все правильно. (Согласитесь, мы, взрослые, иногда делаем такие глупости!) Но если потратить несколько секунд на то, чтобы прийти в себя, вместо того чтобы устраивать сцену у общественного бассейна и грозить заведомо неисполнимыми карами, то у вашего лучшего, более мудрого «Я» будет больше шансов осмысленно адресовать ребенку именно тот отклик, в котором он сейчас нуждается. (В качестве бонуса: вы не станете звездой вечерних ток-шоу по всему району на тему: «Видели ту ненормальную дамочку у бассейна?»)

В иных случаях от вас потребуется отреагировать жестче, чем обычно. Заметив, что 11-летний сын становится безынициативным и безответственным в учебе, вы, возможно, откажетесь разворачиваться на полдороге из школы домой, чтобы он мог взять учебник, «непонятно как» (в который раз!) забытый в раздевалке. Вы проявите искреннее сочувствие и не забудете установить эмоциональный контакт: «Дело дрянь! Ты же не сможешь подготовиться к завтрашнему уроку», – но предоставите ему шанс почувствовать на себе последствия своей расхлябанности. А может, вы и заедете за учебником, если особенности личности ребенка или характер ситуации приведут вас к мысли, что так будет лучше. В этом весь смысл. Необходимость реагировать гибко заставляет вас принимать такое решение, которое вы считаете наилучшим в данной ситуации, а не просто действовать, не вникая в детали.

В основе своей гибкая реакция – это проявление осознанного родительства. Нужно всегда иметь в виду задачу удовлетворения потребностей ребенка – именно этого ребенка и именно в этот момент. Если такая задача является для вас главной, то установление эмоционального контакта станет естественной потребностью.

Давайте рассмотрим несколько вариантов гибкой реакции с целью установления эмоционального контакта с детьми, когда им не удастся хорошо себя вести или принимать разумные решения. Сначала мы познакомимся с тремя принципами эмоционального контакта без драм, соблюдение которых поможет вам создать благоприятные условия для настройки на эмоциональную волну ребенка. Затем мы перейдем к практическим советам.

Принцип установления эмоционального контакта № 1: никакой «темы из «Челюстей»»

Если вы видели выступления Дэна, то возможно знакомы с идеей «темы из «Челюстей»» и знаете, как он рассказывает о ней слушателям. Вот как это происходит.

Сначала я сообщаю присутствующим, что им будет показано 30-секундное видео, во время которого им предлагается отслеживать свою реакцию. На экране появляется лес, аудитории он кажется сказочно прекрасным. Видеокамера увлекает зрителей по тропке из неотесанных камней к величественному океану. Все это время в качестве сопровождения звучит умиротворяющая фортепианная классическая музыка, создавая ощущение покоя и безмятежности идиллического пейзажа.

Затем я останавливаю видео и предлагаю просмотреть его еще раз. Я подчеркиваю, что покажу то же самое видео, отличаться будет лишь музыкальное сопровождение. Зрители наблюдают те же кадры: лес, каменную тропинку, океан. Но теперь фоном им служит мрачная и грозная музыка, напоминающая знаменитую тему из фильма «Челюсти». Она окрашивает все, что видно на экране, в совершенно иные психологические цвета. Мирная сцена выглядит угрожающей – так и ждешь, что нечто выскочит на тебя из чащи! – а тропинка ведет в какое-то место, куда мы совершенно не хотим попасть. Нет ни намека на то, что поджидает нас в водах океана в конце пути, но судя по саундтреку, это акула. Однако, несмотря на наш страх, камера неодолимо увлекает нас к океану.

Те же самые кадры, но, как убеждаются присутствующие, впечатление от них радикально меняется в зависимости от музыкального сопровождения. Один саундтрек создает впечатление мира и покоя, другой нагоняет страх и ужасные предчувствия.

Нечто подобное имеет место, когда мы общаемся с детьми. Нужно следить за «музыкальным сопровождением». Если психологическим фоном нашего общения оказывается «тема из «Челюстей»», мы утрачиваем связь с реальностью и реализуем схемы воспитания, основанного на страхе. Наше внимание целиком поглощается тем, что провоцирует нас на реакцию. Мы беспокоимся о будущем или реагируем на что-то, случившееся в прошлом. В любом случае мы упускаем то, что происходит на самом деле в данный момент, – реальную потребность ребенка и то, что он в действительности хочет сказать нам. В результате мы не делаем для него всего, что могли бы. Иными словами, «тема из «Челюстей»» мешает нам быть родителем именно этого ребенка и именно в настоящий момент.

Представим, например, что ваша пятиклассница принесла домой первые промежуточные оценки, и оказалось, что из-за пары пропусков по болезни она набрала меньше баллов по математике, чем ожидалось. Если не вступит «тема из «Челюстей»», вы объясните это пропусками или тем, что в пятом классе математика стала более сложной. Вы захотите узнать, усвоила ли она

в конце концов пропущенный материал, и примете решение, стоит или нет поговорить с учителем. В общем, воспримете ситуацию спокойно и разумно.

Теперь представим, что у девочки есть старший брат, девятиклассник, привыкший относиться к домашним заданиям спустя рукава, из-за чего у него теперь проблемы с алгеброй. Уже имеющийся негативный опыт может сыграть роль «темы из "Челюстей"», которая заиграет у вас в голове, когда дочь покажет оценки. «Ну вот, опять», – зазвучит рефреном внутренний голос. И вместо того чтобы повести себя как обычно – спросить дочь, что она сама об этом думает, и постараться найти наилучший для нее выход из ситуации, – вы увязнете в мыслях о проблемах сына с алгеброй и отреагируете неоправданно остро. Начнете втолковывать дочери, чем это чревато, введете запрет на все внешкольные занятия. Если «Челюсти» разойдутся не на шутку, вы перейдете к рассуждениям о том, как трудно поступить в хороший колледж, и выстроите целую цепочку ужасов: сначала пара неважных оценок по математике в пятом классе, потом проблемы в средних и старших классах, и вот уже все университеты страны отказывают вашей дочери в приеме. Вы и не заметите, как ваша обожаемая пятиклассница превратится в бездомную нищенку, толкающую тележку с пожитками к картонной коробке под мостом, где она ночует. И все это лишь потому, что она перепутала знаки «больше» и «меньше»!

Залог правильной реакции на ситуацию – осознанность. Как только вы поймете, что в голове у вас звучит «тема из "Челюстей"», вы сможете переключиться в другой режим и уйти от воспитания страхом со ссылками на негативный прошлый опыт, ничего общего не имеющий с нынешней ситуацией. Вместо этого вы сумеете установить эмоциональный контакт с ребенком, который наверняка чувствует себя не в своей тарелке. Вы дадите ему именно то, в чем он сейчас нуждается: безусловное внимание и вовлеченность родителя, воспитывающего только его и только в связи с конкретными обстоятельствами текущей ситуации – и никаких прошлых или будущих страхов.

Это не означает, что не нужно обращать внимание на постепенно складывающиеся паттерны поведения. Есть также риск угодить в ловушку отрицания – придавать чрезмерное значение контексту, в котором наблюдается нежелательное поведение ребенка, или выискивать всевозможные оправдания его постоянным проблемам вместо того, чтобы обдумать встречные меры или помочь ребенку выработать необходимые навыки. Вам наверняка знакомы родители, ребенок которых никогда ни в чем не бывает виноват и ни за что не отвечает.

Если поиск оправданий для ребенка становится привычным делом для родителей, значит, они находятся под воздействием другой разновидности «темы из "Челюстей"». Этому особенно подвержены родители детей, которые тяжело болели в раннем детстве. Внутренний «саундтрек» заставляет их чрезмерно опекать ребенка, обращаясь с ним так, будто он до сих пор все та же хрупкая кроха.

Вместо того чтобы слушать «Тему из "Челюстей"»...

...установите эмоциональный контакт с ребенком – он в вас нуждается!

Отрицание ослепляет...

Суть в том, что «тема из "Челюстей"» мешает воспитывать детей осознанно, проявлять себя по отношению к ним так, как им это необходимо в каждый конкретный момент. Она делает нас не восприимчивыми, а реактивными. Временами обстоятельства вынуждают нас скорректировать ожидания и осознать, что детям просто требуется больше времени для личностного развития. В других обстоятельствах нам следует скорректировать ожидания в другую сторону – понять, что дети способны на большее и нам нужно возложить на них больше ответственности за их выбор. А бывают случаи, когда нам необходимо первым делом разобраться с собственными потребностями, мечтами и опытом, поскольку все это может мешать нам совершать верные тактические ходы. Проблема в том, что в реактивном состоянии мы не способны воспринимать сигналы других людей и проявлять гибкость, прокручивая в уме различные варианты отклика. (Если вы хотите изучить эту проблему глубже, советуем почитать книгу «Подход к воспитанию изнутри наружу» (Parenting from the Inside Out), где Дэн в соавторстве с Мэри Хартцел разбирает ее подробно.)

В конечном счете главное, что он нас требуется, – это безусловная любовь к ребенку и наше умиротворяющее присутствие, даже когда он проявляет себя с наихудшей стороны. Особенно когда он проявляет себя с наихудшей стороны! Таким образом, мы сохраняем восприимчивость вместо того, чтобы перейти в реактивное состояние. Мы можем оценить поведение ребенка с учетом обстоятельств, что неизбежно влияет на наш отклик. Сознвая, что ребенок – развивающаяся незрелая личность с изменчивым, изменяющимся и сложным мозгом, мы скорее сумеем оставаться восприимчивыми в ситуациях, когда он борется с собой или делает что-то нежелательное, – и саундтреком будет спокойная фортепианная музыка. Тогда и взаимодействовать с ребенком мы будем так, чтобы способствовать благополучному разрешению ситуации.

Но стоит зазвучать «теме из "Челюстей"», и мы теряем связь с настоящим моментом, а контроль над ситуацией переходит от высшего мозга к низшему. Она будет подпитывать наш внутренний хаос, заставляя перебирать катастрофические сценарии и приходить в ужас из-за ожиданий, ни одно из которых не имеет ничего общего с реальным положением дел. Нам даже может показаться, что ребенок просто «выделывается» нам назло, поскольку он эгоистичен, ленив, испорчен и т. д. и т. п. Тогда и откликом нашим будут управлять не любовь и осознанность, а реактивность, злость, тревога, взвинченность и страхи.

Итак, в следующий раз, когда нужно будет призвать ребенка к дисциплине, сделайте маленькую паузу и прислушайтесь к тому, что звучит у вас в голове. Если слышите умиротворяющую фортепианную мелодию и чувствуете, что способны отреагировать на ситуацию с любовью, объективно и осмысленно, – вперед! Но если это окажется «тема из "Челюстей"», крайне внимательно следите за тем, что вы говорите и делаете. Дайте себе минуту

- если нужно, то и больше, - прежде чем откликнуться. Почувствовали, что вас отпускают страхи, дурные предчувствия и склонность раздувать из мухи слона, - все то, что мешает взглянуть на ситуацию объективно? Тогда и реагируйте. Достаточно обращать внимание на «закадровую музыку», и в моменты, когда надо применить воспитательное воздействие, вам будет гораздо проще отреагировать гибко, а не ригидно или спонтанно, и дать ребенку именно то, в чем он сейчас нуждается. Осознанный отклик вместо автоматической реакции - в этом вся суть.

Принцип установления эмоционального контакта № 2: задайтесь вопросом «Почему?..»

Постоянное звучание «темы из "Челюстей"» приводит к тому, что у родителей появляется привычка, не разобравшись, сразу обвинять - ведь все и так ясно! Когда разум затуманен дурными предчувствиями или тревогой, невозможно объективно разобраться в причинах дурного поведения ребенка. Вы просто реагируете на то, что у вас перед глазами, но можете и обмануться. Вы готовы увидеть акулу в океанских волнах или чудовище за деревом, даже если их там нет.

Допустим, ваши дети играют в соседней комнате, и вдруг вы слышите плач младшей. Казалось бы, абсолютно правомерно влететь в комнату, грозно посмотреть на старшего и строго спросить: «Что ты натворил?» И тут младшая скажет: «Что ты, папочка, я просто упала и ушибла коленку», - и то, что казалось очевидным, вдруг оборачивается своей противоположностью. Вы понимаете, что «тема из "Челюстей"» - уже в который раз! - ввела вас в заблуждение. В прошлом ваш сын питал пристрастие к слишком энергичным играм, вот вы и решили, что сейчас он снова нечаянно причинил боль сестренке.

Ожидать худшего и вести себя реактивно - самый надежный способ разрушить эмоциональный контакт с детьми. Поэтому не гадайте на кофейной гуще, не опирайтесь на первое впечатление - оно может быть обманчивым! - и не принимайте ничего на веру без доказательств. Станьте детективом. Примерьте кепи Шерлока Холмса. Помните, как знаменитый герой Артура Конан Дойла заявлял: «Фундаментальная ошибка - пускаться в размышления, не имея данных. Сам не заметишь, как начнешь жонглировать фактами, чтобы подогнать их под теорию, вместо того чтобы строить теорию, объясняющую факты».

Имея дело с детьми, точно так же опасно строить догадки, не имея фактов. Нужно быть любопытным. Нужно допытываться, почему произошло то или это.

Любопытство, заинтересованность родителя - это краеугольный камень эффективного воспитания. Прежде чем выдать какой бы то ни было отклик на поведение ребенка - особенно если оно вам не нравится, - задайтесь вопросом: «Интересно, почему мой ребенок так поступил?» Этот вопрос должен повлечь за собой следующий: «Какая его потребность в этом проявляется? Это просьба о чем-то? Попытка что-то выяснить? Что он пытается до меня донести?»

Когда ребенок делает что-то не то, мы сразу задаемся вопросом: «И как он только мог?!» Спрашивайте не «как», а «почему». Зайдя в ванную и обнаружив, что четырехлетняя малышка изукрасила раковину и зеркало влажной туалетной бумагой и помадой, стянутой с подзеркальной полочки, проявите любопытство. Можно, конечно, и растеряться. Но как можно быстрее поинтересуйтесь: «Почему?..» Любопытство должно вытеснить растерянность и огорчение. Поговорите с девочкой, расспросите ее, что случилось. Скорее всего, вы услышите нечто в высшей степени убедительное – по крайней мере, с ее точки зрения, – а возможно, и уморительное. Увы, это не избавит вас от необходимости наводить порядок (желательно с помощью дочери). Зато проявленное любопытство позволит вам гораздо более адекватно – а также весело, интересно и справедливо – отреагировать на поведение вашего ребенка.

Тот же навык пригодится, когда вам позвонит учительница вашего сына-второклассника, чтобы обсудить его проблемы «с контролем своего поведения». Он совсем не уважает старших, сетует она, – шумит и отпускает неуместные замечания, когда весь класс читает. Вас так и подмывает построить беседу с сыном в духе «Вот что, милый, чтоб этого больше не было!» Но если задаться вопросом «Почему?..» – «Почему ты так поступаешь?» – вполне можно услышать в ответ: «Труман говорит, я прикольный, когда так делаю, и теперь занимает для меня очередь в буфет». Без перенаправления по-прежнему не обойтись, да и сына нужно научить ориентироваться в сложном закулисье отношений со сверстниками. Но теперь вы, по крайней мере, гораздо лучше представляете себе эмоциональные потребности сына и истинные мотивы его поступков.

Вместо того чтобы обвинять и критиковать...

...задайтесь вопросом «почему?..»

Задаваясь вопросом «Почему?..», вовсе не обязательно напрямую допытываться у ребенка: «Почему ты это сделал?» всякий раз, когда приходится призывать его к порядку. В таком вопросе может содержаться готовое осуждение или неодобрение, а не любопытство. К тому же дети, особенно маленькие, зачастую и сами не знают, почему они взбесились или сделали что-то плохое. Они еще неспособны к самоанализу и не вполне отдадут себе отчет в собственных побуждениях и мотивах. Поэтому мы не рекомендуем адресовать вопрос «Почему?..» ребенку. Мы советуем вам интересоваться его мотивами. Этот вопрос вам следует задать самому себе, проявляя любопытство и желание узнать, что движет сейчас вашим чадом.

Детские проступки не ограничиваются разрисованными зеркалами и невинными шалостями с горшком. Порой наши дети принимают решения, оборачивающиеся разбитыми вещами, носами и отношениями. В таких случаях особенно важно задаться вопросом «Почему?..». Мы обязаны интересоваться причинами, побудившими ребенка в ярости бросить в нас шуруповерт, ударить другого ребенка, выкрикнуть нехорошие слова. Недостаточно просто запретить ему

так себя вести. Нужно узнать, что стоит за этим поведением, что его вызвало. Всецело сосредоточиться на поведении ребенка (его внешних проявлениях), игнорируя причины его поступков (его внутренний мир), – все равно что лечить симптомы, а не болезнь. Если не устранить причину, с одними и теми же симптомами придется бороться снова и снова.

Вместо обвинений и критики...

...задумайтесь – «почему?..»

Но стоит надеть кепи Шерлока Холмса и полюбопытствовать, какова первопричина поведения ребенка, и мы начинаем понимать, что с ним происходит. Могут обнаружиться реальные причины для беспокойства, требующие нашего вмешательства. Может оказаться, что мы исходили из ложных предположений. Или же «дурное поведение» окажется попыткой приспособиться к чему-то чрезмерно трудному для ребенка. Например, окажется, что он «заболевает» перед каждым зачетом по физкультуре не потому, что он лентяй, относится к спорту спустя рукава или просто из вредности, а из-за того, что ужасно боится ударить в грязь лицом, когда все на него смотрят.

Прежде чем выносить вердикт, задумайтесь, чего добивается ребенок, и дайте ему возможность объясниться. Вы узнаете, что на самом деле творится у него в душе, вместо того чтобы действовать реактивно под воздействием догадок, ложных предположений или «темы из "Челюстей"». Кроме того, задаваясь вопросом «Почему?..» и начиная с установления эмоционального контакта, мы сигнализируем детям, что родители всегда на их стороне и интересуются их переживаниями. Своим откликом на каждую ситуацию мы показываем, что исходим из принципа презумпции невиновности, если не знаем точно, что произошло. Разумеется, это совсем не то же самое, что закрывать глаза на плохое поведение. Суть в том, чтобы стремиться к эмоциональному контакту – расспрашивать ребенка, доискиваться до внутренних причин, стоящих за его поступками, и стараться разобраться в его внутреннем состоянии.

Принцип установления эмоционального контакта № 3: задумайтесь «Как?..»

Выключить «тему из "Челюстей"» и задаться вопросом «Почему?..» – оба эти принципа требуют от родителя учитывать внутреннее состояние и свое, и ребенка. Третий принцип установления эмоционального контакта описывает, как именно следует взаимодействовать с детьми. Он побуждает нас задуматься, что и как мы говорим детям, когда им не удается контролировать себя или принимать верные решения. Разумеется, важно, что мы говорим детям. Но вы наверняка и сами знаете, что не менее – если не более – важно, как мы это говорим.

Представьте, что трехлетняя дочка отказывается садиться в свое автокресло. Одну и ту же мысль (что сказано) можно выразить разными способами (как сказано):

- Выкатив глаза, размахивая руками и на повышенных тонах: «А ну сядь!»
- Сузив глаза и поджав губы, сквозь стиснутые зубы: «Садись на место».
- Спокойно и тепло: «Сядь, пожалуйста, в свое кресло».
- С просящей улыбкой, умилительно воркуя: «Золотко, ну я тебя прошу, садись, будь лапочкой!»

В общем, вы поняли. Важно, как сказать. Ребенок не хочет ложиться спать? Можно пригрозить: «Сейчас же в постель, или никакой сказки на ночь». А можно сказать: «Если ты ляжешь прямо сейчас, у меня будет время тебе почитать. А будешь тянуть, нарушишь распорядок, и придется сегодня обойтись без сказки». Информация одна и та же, но насколько по-разному выражена! И впечатление совершенно разное. Оба эти варианта являются моделями общения с окружающими. Оба устанавливают границы. Оба заключают одно и то же требование. Но воспринимаются совершенно неодинаково.

Именно то, как вы говорите, формирует у ребенка определенное отношение к вам и к самому себе и представление о том, как нужно обращаться с людьми. Кроме того, от этого в значительной степени зависит его реакция на ваши действия в данный момент, а значит, и вероятность благополучно и ко всеобщему благу разрешить конфликт. Дети гораздо охотнее идут на сотрудничество, если чувствуют эмоциональный контакт с родителями и видят, что им предлагается приятный и увлекательный обмен. Все зависит от того, как вы говорите. Делайте это уважительно, мягко, в игровой форме, и приучение ребенка к дисциплине пойдет гораздо эффективнее.

Итак, вы познакомились с тремя принципами установления эмоционального контакта с детьми. Следите, не заиграла ли в голове «тема из "Челюстей"», задавайтесь вопросом «Почему?..» и думайте о том, «Как?..» – и вы создадите прекрасные предпосылки для эмоционального контакта. И когда ребенок сделает что-то не то, вы всегда сможете начать именно с контакта, а значит, поставите во главу угла ваши взаимоотношения и заметно повысите шансы на успех воспитательных мер. Теперь перейдем к конкретным приемам установления эмоционального контакта.

Цикл эмоционального контакта

Что такое, в сущности, эмоциональный контакт? Как помочь детям почувствовать, что мы сопереживаем им, убедиться, что мы не отворачиваемся от них, что бы с ними ни творилось, даже когда приучаем их к дисциплине?

Как всегда, ответ зависит от индивидуальности каждого ребенка и вашего собственного подхода к воспитанию. Однако чаще всего эмоциональный контакт – это циклический процесс, включающий четыре этапа.

Порядок не всегда соблюдается один в один, но в большинстве случаев для того, чтобы наладить контакт с ребенком, когда он выбит из колеи или скверно себя ведет, следует проделать четыре действия. И первое из них – показать, что угрозы нет.

Устанавливаем контакт: действие первое – показать, что угрозы нет

Помните, что иногда ребенок не может сам, без вашей помощи, успокоиться и сделать правильный выбор. Именно тогда, на пике слишком бурных чувств, и возникают наиболее серьезные проблемы с дисциплиной. Расплакавшегося новорожденного вы бы взяли на руки, покачали или покормили, чтобы его нервная система могла прийти в равновесие. Ребенку любого возраста точно так же нужно помочь успокоиться, когда это необходимо. Вам помогут верные слова, особенно если вы воспользуетесь ими, чтобы описать чувства. Но самое главное воздействие в этом случае – невербальное. Сколько всего можно сказать, не произнеся ни слова!

Самый эффективный невербальный отклик – наверняка у вас это получается автоматически – любящее прикосновение. Положить ладонь на плечо. Привлечь к себе. Погладить по спине. Взять за руку. Любящее прикосновение – от легкого деликатного пожатия пальцев до теплых объятий – способно мгновенно остудить самую взрывоопасную ситуацию.

Дело в том, что когда дорогой нам человек с любовью и заботой прикасается к нам, в организме вырабатываются гормоны счастья (например, окситоцин), а уровень гормона стресса кортизола понижается. Иными словами, любящее физическое воздействие в буквальном смысле – и самым благотворным образом – меняет биохимию мозга. Когда ваш ребенок (или партнер!) теряет контроль над собой, ваше прикосновение разряжает обстановку и способствует эмоциональному контакту даже в самой напряженной ситуации.

Физический контакт – лишь одно из средств невербальной коммуникации с детьми. В действительности мы что-то сообщаем им постоянно, даже если не раскрываем рта. Подумайте, в какой позе вы обычно оказываетесь, когда воспитываете ребенка. Нависаете над ним со злобным выражением лица? Приказываете ужасным голосом: «Прекрати! Сейчас же перестань!»? Это полная противоположность установлению эмоционального контакта, и вряд ли это поможет ребенку успокоиться. Ваш неуправляемый отклик лишь еще больше разгоняет его нервную систему. Даже если после ваших угроз ребенок внешне успокаивается, в его душе продолжает бушевать буря. Под воздействием стресса сердце у него колотится, ведь он настолько испуган, чтобы прятать свои переживания, лишь бы только вы не пришли в еще большую ярость.

Вели бы вы себя так с вышедшим из-под контроля животным? Стали бы вы агрессивно напирать на разъяренную собаку, выкрикивая: «А ну-ка, уймись и успокойся!» Не слишком умно и совершенно не эффективно! Ведь для собаки это сигнал, что вы представляете угрозу, и ей ничего другого не остается, кроме как отреагировать на опасность – удрать или напасть. Поэтому мы выставляем вперед ладонь, подходим медленно и говорим негромко и успокаивающе. Все наше тело сообщает при этом: «Угрозы нет». В ответ и собака может расслабиться и, убедившись, что она в безопасности, приблизиться и пойти на контакт.

Примерно то же самое происходит между людьми. Когда ситуация кажется угрожающей, у нас в мозге отключаются структуры, отвечающие за социализацию. Нам сложно задействовать высший мозг – его мыслящую часть, позволяющую принимать взвешенные решения, проявлять эмпатию и контролировать эмоции и тело. Вместо того чтобы прийти в равновесие и поступить разумно, мы действуем реактивно. Совершенно закономерное поведение с точки зрения эволюции! Когда мозг фиксирует угрозу, его нижние отделы моментально «делают стойку» и активируются. Под управлением этой эволюционно более древней и примитивной части мозга мы впадаем в состояние сверхнастороженности, готовые действовать быстро, не рассуждая, и в любой момент бежать, нападать, защищаться или замереть.

Это относится и к детям. Когда на вскипающей волне эмоций мы даем им сигнал об угрозе – ошеломленным или рассерженным выражением лица, бешенством в голосе, угрожающей позой (нависаем над ними, упираем руки в бока, стискиваем кулаки), – врожденный инстинкт ведет к активизации их низшего мозга. Если же взрослый демонстрирует: «Угрозы нет», – то реактивная, атакующая, действующая без раздумий часть мозга тормозится, и ребенок обретает способность мыслить рационально, а значит, контролировать себя.

Как же показать детям, даже в пылу выяснения отношений, что мы им не угрожаем? Установив эмоциональный контакт. Проще всего сделать это, приняв позу, противоположную той, что выражает угрозу и доминирование. Многие советуют оказаться на уровне глаз ребенка, но быстрее всего вы продемонстрируете, что угрозы нет, если опуститесь ниже уровня глаз ребенка и примете максимально расслабленное положение, свидетельствующее об умиротворенности. Все млекопитающие именно так сообщают сородичам: «Я тебе не угрожаю. Не нужно со мной сражаться».

Советуем вам опробовать это прием в следующий раз, когда ребенок утратит контроль над своими чувствами. Сядьте на стул, на кровать или на пол, чтобы оказаться ниже уровня его взгляда. Можно откинуться назад, закинуть ногу на ногу, раскинуть руки, – главное, чтобы положение тела выражало комфорт и безопасность. Ваши слова вместе с языком тела должны свидетельствовать о сопереживании и эмоциональной близости, говоря ребенку: «Я рядом. Я утешу тебя и помогу тебе». Вы приведете в равновесие нервную систему ребенка и поможете ему успокоиться, как делали это на заре его жизни, укачивая его, когда он в вас нуждался.

Просто удивительно, как часто родители, которых мы познакомили с этим приемом, называют его потом «чудодейственным». Их поражает, насколько быстро дети успокаиваются. Ничуть не меньше их поражает, что они и сами

успокаиваются, приняв расслабленную позу, которая не таит в себе угрозы. По их признанию, этот прием возвращает им равновесие лучше любого другого, а значит, помогает наилучшим образом справиться со стрессовой ситуацией. Разумеется, невозможно сесть на землю, если едешь в машине или идешь по улице, но голосом и позой, наряду с сочувственными словами, всегда можно показать ребенку, что бояться нечего, установить с ним эмоциональный контакт и утихомирить вас обоих.

Покажите, что бояться нечего, опустившись ниже уровня глаз ребенка

Невербальная коммуникация чрезвычайно эффективна. Весь день ребенка может пойти совершенно иначе под воздействием вашего «послания», которое вы не произносили, а то и попросту не заметили. Самая обычная улыбка снимает душевную боль и упрочивает взаимную привязанность. Знаете, как это бывает? Ребенок горд каким-то своим достижением – может, забил гол на футбольном матче или продекламировал свой текст на утреннике – и ищет вас глазами в толпе родителей. Ваши взгляды встречаются, вы улыбаетесь, и он понимает вас без слов: «Молодец! Я радуюсь так же сильно, как и ты». Вот на что способна невербальная коммуникация.

Но возможно и обратное. Рассмотрите эти рисунки, обращая внимание на то, какое сообщение посылают детям родители. Очень красноречивые высказывания, хотя не произнесено ни слова.

Вольно или невольно мы постоянно посылаем окружающим сигналы. И если не учитывать это, наши невербальные сигналы могут разрушить эмоциональный контакт, который мы стремимся создать в напряженный момент воспитательного воздействия. Скрестить руки на груди, с сомнением покачивать головой, потереть виски, закатить глаза, послать саркастическую усмешку другому присутствующему взрослому – есть множество способов выдать себя, даже выражая на словах интерес к объяснениям ребенка. А если вербальное и невербальное сообщения противоречат друг другу, то ребенок поверит невербальному. Поэтому так важно обращать внимание на то, какое сообщение мы посылаем, не говоря ни слова.

Невербальная коммуникация невероятно эффективна

Тогда у нас будет гораздо больше шансов сообщить ребенку именно то, что мы хотим ему сообщить.

Вам не удастся полностью избежать ситуаций, когда дети полностью выведут вас из себя. Порой они будут неправильно расшифровывать ваши сообщения и расстраиваться. Конечно, возможны ошибки и с вашей стороны. А иногда вы сочтете нужным путем невербальной коммуникации дать детям сигнал отследить собственное эмоциональное состояние и при необходимости обуздать свои импульсы. Как бы то ни было, мы можем целенаправленно

управлять своими вербальными и невербальными сообщениями, особенно когда пытаемся установить с ребенком эмоциональный контакт в сложный момент. Чтобы выразить заботу, достаточно кивка и присутствия.

Невербальная коммуникация чрезвычайно эффективна

Устанавливаем контакт: действие второе – признать чувства ребенка

Признание чувств ребенка, ведущего себя реактивно или делающего наилучший выбор, – это обязательное условие эмоционального контакта с ним. Мы должны продемонстрировать не только отсутствие угрозы, но и то, что мы слышим его. Что мы понимаем его. И принимаем. Нравится нам поведение, продиктованное его чувствами, или нет, ребенок должен видеть, что мы признаем их и даже самые бурные их проявления не заставят нас от него отвернуться.

Иначе говоря, нужно настроиться на переживания ребенка, обращая внимание на то, как происходящее выглядит с его точки зрения. Чтобы дуэт звучал хорошо, нужно подстроить инструменты. Точно так же мы должны подстраивать свой эмоциональный отклик в соответствии с тем, что происходит у ребенка в душе. Нужно уметь заглянуть ему в душу, понять его внутреннее состояние и присоединиться к ребенку в его эмоциональном пространстве. Мы сообщаем ему: «Я тебя понимаю. Я вижу, что ты чувствуешь, и принимаю твои чувства. На твоём месте и в твоём возрасте я, наверное, испытывал бы то же самое». Получая от родителей такое сообщение, дети чувствуют, что им сопереживают. Что их понимают и любят. И это позволяет им успокоиться, обрести способность рассуждать здраво и воспринимать наши уроки.

На практике принять чувства ребенка означает справиться с побуждением отрицать или недооценивать тот факт, что он страдает и переживает. Тогда мы уже не скажем нечто вроде: «То, что тебе не с кем поиграть, не повод швыряться игрушками. Вчера вы с Керри весь день провели вместе!» Не изречем: «Подумаешь, брат порвал твой рисунок! Разве это повод бросаться на него с кулаками? Нарисуй другой!» И не станем требовать: «Успокойся. Нашел из-за чего расстраиваться!»

Представьте, что вы сами чем-то ужасно расстроены, возможно, с трудом справляетесь с чувствами. Каково будет услышать от близких, что вы «просто устали», что тут «не из-за чего хныкать» и нужно «просто успокоиться»? Диктуя детям, что они должны чувствовать – и чего не должны, – мы отказываемся признавать их переживания и негативный опыт.

Большинство из нас понимают, что неразумно напрямую требовать от ребенка не огорчаться. Но когда кто-то из детей слишком бурно реагирует на что-то такое, что ему не по нраву, далеко не всегда нам удается обуздать свой первый порыв. Пусть и непреднамеренно, но родители нередко сигнализируют детям, что считают их проблему не стоящей выеденного яйца. Сами того не сознавая, мы можем показать ребенку, что не желаем общаться с ним или

быть рядом, когда он испытывает негативные эмоции. Это все равно что сказать: «Я отказываюсь понять, что ты действительно чувствуешь себя так-то. Мне не интересно, какие переживания вызывает у тебя происходящее вокруг». У ребенка это создает ощущение, что его в упор не видят, что он находится в изоляции.

Нам нужно, напротив, всеми силами демонстрировать детям, что мы при любых условиях будем рядом, даже если они поступили из рук вон плохо. Мы принимаем каждого ребенка таким, какой он есть, со всеми его чувствами. Мы хотим находиться с ним в эмоциональном контакте, какие бы эмоции он ни испытывал, и признаем, что все его переживания – подлинные. Маленькому ребенку можно сказать: «Я понимаю, как сильно тебе хотелось пойти сегодня в гости к Миа. Как жалко, что ее маме пришлось отменить приглашение!» В отношении детей постарше особенно полезно бывает сформулировать то, что они испытывают, чтобы они знали – даже отвергая их поведение, мы признаем их чувства: «Ты разъярился, когда Кит порвал твой рисунок, правда? Я тоже бешусь, когда портят мои вещи. Я не ругаю тебя за то, что ты рассердился». Помните: вашим первым откликом должен быть эмоциональный контакт. Потом наступит черед перенаправления, ведь разобраться с непозволительным поведением, безусловно, нужно. Однако начинать всегда нужно с контакта, настраивающего ребенка конструктивно и почти всегда предполагающего открытое признание его чувств.

Обычно признать чувства ребенка несложно. Главное – назвать его переживание в данный момент: «Тебя это взбесило, верно?» или «Наверное, ты чувствуешь себя покинутым», или даже самое общее: «Видю, тебе сейчас нелегко». Это очень правильный отклик в случаях, когда ребенок сильно расстроен, и он дает сразу два огромных преимущества. Во-первых, когда ребенок убеждается, что его понимают, его вегетативная нервная система тормозится, и эмоциональный накал спадает. Он обретает возможность контролировать себя. А во-вторых, ребенок узнает, каким образом можно описывать переживания словами, и учится постигать их. Тогда ему самому становится проще осознавать и обозначать свои чувства, разбираться в них, а значит, управлять ими, без чего невозможно перенаправление. Как мы объясняли в предыдущей главе, установление эмоционального контакта – в данном случае путем признания чувств ребенка – помогает переключить его от реактивности к восприимчивости.

Вместо того чтобы отмахиваться от переживаний ребенка...

...признайте их

Итак, мы признали, что ребенок вправе чувствовать то, что он чувствует. Следующий шаг – самоидентификация с этим чувством. И для ребенка, и для взрослого огромное облегчение услышать: «Я понимаю тебя. Я знаю, что с тобой творится. И понимаю, почему ты так себя чувствуешь». Проявление эмпатии обезоруживает нас. Это пробивает барьер ригидности, упорядочивает хаос. Даже если переживание кажется вам ничтожным, не забывайте, что для

ребенка это серьезнейшая причина для огорчения. Ни в коем случае нельзя преуменьшать значимость того, что для него так важно.

Недавно Тина получила письмо, напомнившее ей, что не только маленькие дети нуждаются в понимании и признании их чувств, когда они расстроены. Одна мама из Австралии услышала радиопередачу, в которой Тина рассказывала о колоссальных возможностях эмоционального контакта. Приведем выдержку из ее письма.

Посреди передачи мне позвонила 19-летняя дочь. Она была в истерике. Она страдала от боли после медицинской процедуры, из банка сообщили об отрицательном балансе счета, она почти ничего не поняла на лекции по деловому законодательству, дико волновалась по поводу завтрашнего экзамена, а начальник потребовал, чтобы она выходила на работу на два часа раньше.

Моей первой реакцией было: «Мне бы твои проблемы! Не обращай внимания!» Но я только что прослушала ваше интервью и поняла: да, это не самые страшные проблемы, но ей от этого не легче. И я сказала, что сочувствую ей – такой тяжелый выдался день! – и с радостью обниму свою дочурку, если та захочет.

Потрясающий эффект! Я услышала, как она перевела дыхание и расслабилась. Я сказала, что люблю ее, что мы с папой оплатим ее учебники (именно их покупка привела к перерасходу), а завтра после экзамена я приглашаю ее в любимый китайский ресторанчик.

Благодаря моей правильной реакции она после нашего разговора заметно успокоилась. Но как часто мы реагируем, не задумываясь о том, как это может повлиять на человека! Даже когда дети приходят в себя и в доме воцаряется мир и покой, в течение дня возникает множество ситуаций, когда родителям могут пригодиться ваши советы.

Обратите внимание, как верно эта мама подошла к признанию чувств своей дочери. Она не стала отмахиваться от них – отрицать, объявлять ничего не значащими или постыдными. Она признала, что день выдался действительно ужасный, и спросила дочь, не нужна ли ей ласковая материнская поддержка. В ответ та глубоко вздохнула и расслабилась – не потому, что родители предложили ей финансовую помощь, а потому, что мама признала и сформулировала ее чувства. Мама их приняла. Теперь можно было решать практические проблемы.

Итак, если ребенок рыдает, бесится, нападает на брата или сестру, в ярости отшвыривает плюшевую собачку за то, что она слишком мягкая и не может сидеть как надо, или любыми другими способами демонстрирует неспособность принимать в данный момент верные решения, признайте чувства, подтолкнувшие его к этим действиям. Напоминаем, что иногда необходимо сначала физически вывести ребенка из конфликтной ситуации. Признавать чувства не значит позволять бить людей или ломать вещи. Показывая, что вы понимаете его состояние, вы не подкрепляете его плохое поведение. Вы настраиваетесь на него эмоционально. «Играя в лад», вы вместе сумеете создать гармонию. Идите навстречу ребенку и ищите смысл,

объяснение его поведения, стоящие за ним переживания. Признавая его чувства и право на них, вы признаете и его жизненный опыт.

Устанавливаем контакт: действие третье – замолчать и выслушать

Если вы похожи на большинство родителей, то наверняка слишком много говорите, воспитывая детей. Смешная привычка, если вдуматься! Ребенок теряет самообладание, совершает дурной поступок, а мы: «Выход есть! Объясню ему, как нужно было поступить. Он сразу придет в себя и в следующий раз поступит правильно, если сейчас я заставлю его сидеть тихо и слушать, как я на все лады расписываю его провинность». Хотите «отключить» ребенка, особенно того, что постарше? Объясните что-нибудь и начинайте повторять это снова и снова.

Более того, обращать многословную речь к эмоционально взвинченному ребенку просто-напросто бесполезно. Когда эмоции бьют через край, последнее, что имеет смысл делать, – это читать нотацию, пытаться логически обосновать нашу позицию. Совершенно бессмысленно говорить: «Тот мальчик не хотел попасть в тебя, когда бросал мяч. Это произошло случайно, так что нечего злиться». Незачем стараться объяснять: «Не могла же твоя одноклассница пригласить на день рождения всю школу!»

Попытка воззвать к логике предполагает, что ребенок в данный момент способен выслушать и воспринять вашу аргументацию. Но помните: его мозг еще только формируется. Когда ему больно, когда он рассержен или разочарован, логически мыслящий высший мозг угнетается. Значит, пытаться втолковать ребенку свои резоны – далеко не лучший способ помочь ему восстановить самоконтроль и прийти в себя.

Больше того, родительское многословие зачастую лишь усугубляет проблему. Мы узнали об этом от детей, которых родители приводят к нам на консультацию. Иногда они едва сдерживаются, чтобы не закричать на родителя: «Пожалуйста, замолчи!» Особенно когда ребенок и так уже понимает, что натворил, и страдает из-за этого. Расстроенный, он испытывает перегрузку органов восприятия. А обращенный к нему поток слов перегружает его нервную систему еще больше, что усугубляет ее разбалансированность. Теперь ему еще труднее услышать вас и чему-нибудь научиться.

Мы советуем родителям пойти навстречу этой невысказанной просьбе детей и говорить поменьше. Дайте ребенку почувствовать, что угрозы нет, признайте его переживания: «Очень обидно остаться без приглашения! Я бы чувствовала себя одиноко», – а дальше закройте рот и откройте уши. По-настоящему слушайте своего ребенка. И не воспринимайте услышанное слишком буквально. Если дочь убивается, что ее никогда больше не пригласят ни на один день рождения, это вовсе не призыв к вам встрять с возражениями или доказательствами несостоятельности такого заявления. Ваше дело – вслушиваться в чувства, скрывающиеся за словами. И вы услышите: «Ужасно!

Меня не позвали, и я не знаю, что думать. Вдруг это значит, что подруги ни во что меня не ставят?»

Вникайте в слова ребенка, думайте, чем они продиктованы и что творится у него в душе. Сосредоточивайтесь на его эмоциях и не позволяйте заиграть «теме из "Челюстей"», которая отвлечет ваше внимание от ребенка и от реальности. Как бы ни было трудно, преодолите искушение спорить с ребенком, читать ему мораль, защищаться самому или приказывать перестать так себя чувствовать. Сейчас не время поучать и объяснять. Сейчас время слушать. Так что просто сядьте рядом с ребенком и позвольте ему высказать наболевшее.

Устанавливаем контакт: действие четвертое – отзеркалить услышанное

На первых трех этапах цикла установления эмоционального контакта мы дали ребенку понять, что угрозы нет, признали его чувства и выслушали его. Четвертый шаг – отзеркалить сказанное ребенком, чтобы он убедился, что мы его услышали. Отражение переживаний ребенка возвращает нас к первому действию, поскольку мы подкрепляем ощущение, что он в безопасности, и это замыкает цикл и, возможно, выводит нас на второй круг.

Отзеркаливание напоминает второй шаг, но, в отличие от признания чувств ребенка, на сей раз мы сосредотачиваемся именно на его словах, на том, что и как он нам сказал. Смысл этапа признания заключается в понимании и принятии эмоций и в сопереживании. Мы говорим нечто вроде: «Прекрасно понимаю, как ты рассердился». А отзеркаливая чувства ребенка, мы фактически повторяем ему то, что он нам сказал. Как мы уже неоднократно подчеркивали, человеку важно почувствовать себя понятым, – это чрезвычайно сильное успокоительное и даже исцеляющее средство. Когда вы говорите ребенку: «Я тебя понял, ты терпеть не можешь, когда я говорю, что пора уходить с праздника» или «Неудивительно, что ты рассердился, я бы тоже была в бешенстве», – ребенок убеждается, что вы действительно услышали и восприняли его слова. И это огромный шаг к тому, чтобы снизить накал страстей.

Однако следите за тем, что именно вы отзеркаливаете. Незачем раздувать преходящую, поверхностную эмоцию до вселенских масштабов. Скажем, вашу шестилетнюю дочь довел своими подшучиваниями старший брат. Снова и снова выкрикивая «Ненавижу тебя, тупица!», она выбегает во двор, будто нарочно, чтобы развлечь соседей (хорошо еще, что у мистера Патела шумная газонокосилка!). Прокричав свое признание раз сто, она наконец кидается вам в объятия и заходится в рыданиях.

Вы запускаете цикл эмоционального контакта. Помогаете ей понять, что угрозы нет, опускаетесь ниже уровня ее глаз, чтобы она почувствовала, что вы ей сопереживаете, обнимаете ее, гладите по спине, мимикой выражаете сочувствие. Признаете ее чувства: «Знаю, солнышко, знаю! Представляю, как тебе обидно». Выслушиваете ее рассказ о своих чувствах и отзеркаливаете то, что услышали: «Ты жутко разозлилась, правда?» В ответ, вполне вероятно, она снова завизжит: «Да, я ненавижу Джимми!» (Имя брата потонет в рыданиях.)

Тут наступает сложный момент. Вы стремитесь отзеркалить ее переживания – но не закрепить у нее в уме утверждение, что она ненавидит брата. Здесь нужно проявить осторожность и смекалку, чтобы быть честным с дочерью и помочь ей разобраться в своих чувствах, но в то же время не допустить превращения случайного порыва в прочно укоренившееся убеждение. Пожалуй, вы можете сказать нечто вроде: «Я не виню тебя, что ты так разъярилась. Я тоже ненавижу, когда меня дразнят. И я знаю, что ты любишь Джимми, только что вы так весело играли – помнишь, с грузовиком? Но прямо сейчас ты ужасно злишься, верно?» Цель такого рода отзеркаливания – чтобы ребенок убедился: вы в самом деле понимаете, что он испытывает, – но вместе с тем вам нужно успокоить разбушевавшиеся страсти и помочь ему сладить с внутренним хаосом, чтобы он мог вернуться в спокойное русло реки благополучия. Не позволяйте, чтобы сиюминутное состояние – в данном случае злость на брата – мозг дочери воспринял как устойчивую характеристику их с братом отношений. Именно для этого вы помогаете ей взглянуть на ситуацию шире и вспомнить о том, как они с братом весело играли в машинки.

Отзеркаливание переживаний ребенка имеет еще одно преимущество. Оно убеждает его не только в нашей любви, но и во внимании. Некоторые родители считают, что попытка ребенка добиться их внимания – это плохо. Они так и говорят: «Он всего лишь пытается привлечь мое внимание». С их точки зрения, стремление ребенка к тому, чтобы родители его замечали его и интересовались тем, что он делает, ненормально. На самом деле поведение, направленное на привлечение внимания, не просто абсолютно естественно для детей в силу уровня их развития, но и в целом для человека является социальной нормой. Это жизненная потребность любого ребенка в любой культуре. Эксперименты показывают, что физическая боль и эмоциональная боль, вызванная, например, чувством отверженности, дают почти одинаковую картину активизации зон головного мозга. Так что, уделяя детям внимание и сосредоточиваясь на том, что они испытывают и чувствуют, мы удовлетворяем их важную социальную и эмоциональную потребность, благодаря чему они ощущают глубокую внутреннюю связь с нами и психологическую безопасность. Помните: есть масса способов испортить ребенка – скажем, задаривать вещами, оберегать от малейших трудностей, исключать любую возможность испытать неудачу и разочарование, – но его невозможно испортить любовью и вниманием. Ни того ни другого не бывает слишком много.

Итак, цикл эмоционального контакта позволяет нам показать детям, что мы их любим, что мы замечаем их и не отторгаем, как бы они себя ни вели. Стоит выключить «тему из “Челюстей”» и задаться вопросами «Почему?» и «Как?», и мы сумеем убедить их, что угрозы нет, признать их чувства, выслушать и отзеркалить их рассказ о собственных переживаниях и оказать поддержку. Возникающий при этом эмоциональный контакт подкрепляет их уверенность в нашей безусловной любви и создает идеальную почву для перенаправления.

Глава 5

«Один, два и три» дисциплины: сегодняшние и завтрашние преимущества перенаправления

Роджер возился в гараже, когда из дома вылетела, как ведьма на метле, его шестилетняя дочка Кэти с воплем: «Папа, ну хоть ты угомони Элли!» Оказывается, девятилетняя Элли целиком завладела вниманием Джинны, подруги своей младшей сестры, и та, хотя и пришла поиграть с Кэти, вообще перестала обращать внимание на хозяйку. А Элли с огромным удовольствием «присвоила» себе чужую подругу, оставив сестру за бортом.

Роджер видел несколько вариантов обращения к старшей дочери в этой проблемной ситуации. Например, прямо сказать Элли, чтобы та оставила Кэти и Джину спокойно играть вдвоем. В конце концов, для того Кэти и пригласила в гости подругу. Ничего плохого в таком подходе не было, но если бы Роджер просто отдал старшей дочери распоряжение, то не запустил бы важный мыслительный процесс, в котором Элли могла поупражнять свой высший мозг.

Поэтому он заглянул в дом и позвал старшую дочь для небольшого разговора. Они сели рядышком на диван, Роджер обнял дочку. С учетом характера и темперамента Элли он решил начать беседу с такого вопроса.

Роджер: Я смотрю, Джине нравится с тобой играть, и ты здорово умеешь общаться с младшими. Но не знаю, заметила ли ты, что Кэти обидно, ведь Джина все внимание уделяет тебе?

Элли [вся подобрившись и развернувшись к отцу]: Пап, я ведь ничего такого не делаю. Мы просто слушаем музыку.

Роджер: Я и не говорю, что ты делаешь что-то плохое. Просто спросил, заметила ли ты, как чувствует себя Кэти.

Элли: Ну, да. Но я-то здесь при чем?

Роджер: Золотко, я и не сомневаюсь, что ты совершенно ни при чем. Задумайся, о чем я тебя спрашиваю: ты обратила внимание, что Кэти грустно? Заметила ты или нет, вот и весь мой вопрос.

Элли: Ну, да.

Это короткое признание – свидетельство того, что высший мозг Элли включился в работу, пусть самую малость. Она действительно начала вникать в слова отца и размышлять над ними. С этого момента Роджер мог

целенаправленно апеллировать к определенной части ее высшего мозга, которую он стремился развить. Причем не диктуя Элли, что она должна думать или чувствовать, а приглашая ее осмыслить ситуацию самостоятельно и обратить внимание на переживания другого человека.

Роджер: Как ты думаешь, почему она могла расстроиться?

Элли: Может, она хотела, чтобы Джина только с ней играла? Но она сама ко мне в комнату зашла! Я ее даже не звала.

Роджер: Я знаю. И ты, наверное, права насчет Кэти – она хотела, чтобы Джина уделяла внимание только ей. Но ты уверена, что это все? Если бы она была рядом, и мы бы ее спросили, что она чувствует, что бы она сказала?

Элли: Что это ее подруга, и в гости пришли к ней, а не ко мне.

Роджер: Скорее всего. И что-то в этом есть, правда ведь?

Элли: Да, но все-таки – почему мы не можем послушать музыку все втроем? Да, пап?

Роджер: Понимаю. Пожалуй, я даже согласен с тобой. Но что бы ответила на это Кэти?

Элли: Что когда мы втроем, то Джина хочет играть только со мной?

Этот вопрос – пробуждение эмпатии. Лишь первый робкий ее росток. Здесь не стоило ожидать катарсиса: это только в кино девятилетняя девочка может разрыдаться от сострадания к душевным мукам младшей сестры. Но начало было положено. Элли по крайней мере начала обращать внимание на чувства сестры (а если у вас не один ребенок, то вы знаете, какая это большая победа для родителя). Теперь Роджер мог так направить беседу, чтобы помочь Элли лучше разобраться в переживаниях Кэти. А дальше – попросить Элли предложить собственный план выхода из конфликтной ситуации, например такой: «Что, если мы послушаем еще одну песню, а потом я пойду готовиться к своей пижамной вечеринке?» Это еще больше задействовало бы ее высший мозг, заняв его планированием и решением проблемы.

Подобное начало беседы с целью перенаправления не всегда бывает успешным. Порой ребенок не желает (а то и не способен) посмотреть на ситуацию с другой стороны, выслушать вас и принять во внимание чувства окружающих. В таком случае Роджеру пришлось бы открыто сказать Элли, что ей следует найти себе другое занятие, – подобно тому, как Лиз пришлось попросту настоять на выполнении родительского решения о том, кто с кем едет в школу. Или, возможно, Роджер затеял бы общую игру, проследив, чтобы к нему присоединились на равных все три девочки.

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ КОМАНДОВАТЬ И ОБВИНЯТЬ...

...АКТИВИЗИРУЙТЕ ВЫСШИЙ МОЗГ РЕБЕНКА

Обратите внимание: когда понадобилось прибегнуть к перенаправлению, Роджер не стал навязывать Элли свое видение ситуации и представление о справедливости. Он создал для нее возможность проявить эмпатию и умение решать проблемы, а заодно потренировать высший мозг. Чем чаще мы даем детям шанс задуматься не только о собственных желаниях, но и о чужих и поупражняться в умении делать правильный выбор, который устроит всех окружающих, тем лучше им это удастся. Побеседовав с Элли, Роджер потратил больше времени, чем если бы просто развел старшую и младших по разным комнатам? Безусловно! Для него это было сложнее? Возможно. Но разве успешное перенаправление при активном сотрудничестве ребенка не стоит времени и усилий родителя? Риторический вопрос! И когда это станет вашей привычной схемой действий, ваша жизнь и жизнь всех членов семьи станет заметно легче. Вы будете реже воевать друг с другом, а мозг ваших детей будет развиваться таким образом, что вам все реже придется решать проблему плохого поведения.

«Один, два и три» дисциплины

Эта глава посвящена перенаправлению – то есть именно тому, что подразумевает большинство родителей, говоря о дисциплине. Перенаправление представляет собой наш отклик, когда ребенок совершает нечто такое, что нам не нравится, например в гневе швыряет вещь, или не делает то, чего мы от него ждем, – не чистит зубы, отказывается ложиться спать. После установления эмоционального контакта нужно перенаправить ребенка на использование высшего мозга, чтобы он мог принимать более адекватные решения, что со временем станет его второй натурой. Но как этого добиться, если ребенок не желает с нами сотрудничать или ведет себя реактивно?

Как мы уже говорили, вся суть дисциплины без драм заключается в эмоциональном контакте и эмпатическом отклике родителей на переживания детей. При этом родитель ставит перед собой двойную цель: краткосрочную – добиться от ребенка сотрудничества в данный момент и долгосрочную – развить его мозг. Усвоить, что такое перенаправление, проще всего с помощью схемы, которую мы назвали «"один, два и три" дисциплины»: одно определение, два принципа и три желаемых результата. Запоминать все в деталях необязательно, тем более что в конце книги вас ждет полезная «напоминалка», озаглавленная «Держите на видном месте». Мы предлагаем нашу схему просто в качестве алгоритма, чтобы в момент перенаправления вам проще было выделить главное.

Одно определение

Чтобы понять, что такое перенаправление и как нам перенаправить детей к хорошему поведению, следует обратиться к определению дисциплины. Когда дети принимают неразумное решение или не справляются с эмоциями, нам нужно вспомнить, что смысл дисциплины – в обучении. Стоит забыть эту истину, и мы собьемся с верного пути. Скажем, сведя дисциплину к наказанию, мы рискуем упустить возможность научить детей очень важным вещам. А если решим, что лучший урок для них – это последствия самого проступка, и этим ограничимся, то отнимем у них шанс почувствовать на психологическом и эмоциональном уровнях, как функционирует «встроенный компас», указывающий верную дорогу.

Одна мама рассказала нам, как однажды, прибираясь в комнате шестилетней дочери, нашла коробочку цветных карандашей. Несколькими днями ранее они покупали все, что нужно для школы, в канцелярском магазине, и дочка буквально влюбилась в эти карандаши. Мама их не купила, и девочка просто сунула коробочку в карман.

Первым порывом матери было немедленно потребовать отчета об этих карандашах. Когда девочка увидела потрясенную мать с коробкой в руках, в ее глазах застыло выражение страха и вины. В подобные моменты отклик родителя, как ничто другое, предопределяет, какой опыт вынесет ребенок из конфликтной ситуации. Как мы объясняли в главе 1, если родитель думает только о том, как наказать ребенка или заставить его расхлебывать последствия неверного шага, – а значит, немедленно начинает орать, шлепать, отправлять в «одиочное заключение» или лишать давно ожидаемого удовольствия, – соответственно смещается и фокус внимания ребенка. Вместо чувства сожаления и раскаяния, вместо мыслей о недопустимости содеянного – скажем, о том, как скверно красть карандаши, – ребенок может думать лишь об одном: каким ужасным выглядит сейчас родитель и как ужасно со стороны матери или отца так сильно его наказывать. Ребенок чувствует себя жертвой, что задним числом отчасти даже оправдывает его проступок.

Но мама, о которой мы рассказываем, применила другой подход к дисциплине, в центре которого находится не наказание, а обучение. Она дала дочери время посидеть вместе с нею и сполна ощутить неприятное, но такое ценное чувство никем не навязанной, идущей изнутри вины за то, что она взяла чужое. Ведь чувство вины бывает и здоровым, и целительным! Это проявление здоровой природы. Такое чувство вины благотворно влияет на дальнейшее поведение человека.

Прежде чем начать беседу, мама присела, опустившись ниже уровня глаз ребенка (как мы советовали в конце предыдущей главы), и лишь тогда ласково заговорила. Сначала шестилетняя девочка отрицала кражу, потом заявила, будто не помнит, что случилось. Но поскольку мама продолжала терпеливо ждать правды, дочь сообщила, что бояться нечего, поскольку она «подождала, когда тетя-продавец с пышной прической отвернется», прежде чем стащить карандаши. Теперь мама стала активно задавать вопросы, заставляющие девочку задуматься о темах, которыми она прежде себя не обременяла. «Ты знаешь, как называется, когда берешь чужое?» «Как ты

думаешь, кража – это законно?» «Знала ты, что та дама с пышной прической сначала купила эти карандаши на свои деньги, чтобы положить их на прилавок в своем магазине?»

С каждым вопросом девочка все ниже опускала голову, ее губы надулись, из глаз покатались крупные слезы. Было очевидно, что она переживает из-за своего поступка. Мама мягко обняла ее, не мешая плакать и размышлять, чтобы не прервать полезный внутренний процесс, который происходил в душе ребенка. А чтобы дочь ощущала мамину близость, заметила: «Теперь ты чувствуешь, как плохо поступила». Девочка кивнула и расплакалась еще сильнее. В этот благотворный момент раскаяния мамино присутствие утешало и поддерживало ее. Причем самой маме даже не пришлось ничего говорить или делать, чтобы преподать дочери правильный урок: достаточно оказалось просто обнять и дать поплакать и прочувствовать вину. Через пару минут она утерла дочке слезы и помогла ей успокоиться. Они еще немного поговорили о честности, уважении к чужой собственности и о том, как важно поступать хорошо, даже если это трудно.

Мать завела с дочерью диалог, подтолкнувший ее к сотрудничеству и размышлению. Просто направив внимание девочки на внутреннее осознание своей вины, которую та и так уже чувствовала, вместо того чтобы обрушить на нее гнев, она создала ситуацию, в которой приучение к дисциплине произошло само собой. Высший мозг девочки получил тренировку, обдумывая проступок и его последствия для окружающих, усваивая урок этики и нравственности. Завершилось все тем, что мама и дочка сообща решили, как лучше всего вернуть коробку карандашей «тетке-продавцу с пышной прической».

Вместо того чтобы немедленно заставить ребенка расхлебывать последствия проступка...

...начните диалог

Главное, на чем стоит дисциплина без драм, – это обучение. На нем и сосредоточилась эта мама. Она позволила дочери глубоко прочувствовать и осмыслить собственные переживания и соображения по поводу решения взять карандаши. Она не стала раскручивать эмоциональную реакцию ребенка, превращая ее в злость на родителей из-за наказания, а дала девочке возможность осознать свои переживания, чтобы они отложились в виде опыта. Благодаря этому внутренний дискомфорт, который она испытывала, стал из тайного явным и связался с опытом принятия ошибочного решения – в данном случае решения украсть понравившуюся вещь. В очередной раз напоминаем: бессмысленно и даже вредно ставить во главу угла неотвратимость наказания или расплаты за проступок, поскольку это отвлекает внимание ребенка от психологических и эмоциональных сигналов собственного сознания – могущественного средства развития самодисциплины.

Не забывайте, что нейроны, активизирующиеся одновременно, устанавливают друг с другом связь. А мы хотим дать детям представление о неразрывной связи между неверным выбором в один момент времени и ощущением вины и угрызений совести в другой. Мозг стремится избежать опыта, влекущего за собой негативные переживания. Поэтому неприятные чувства, естественным образом возникающие у ребенка вследствие поступка, тревожащего его совесть, могут лишь «чиркнуть по поверхности» его высшего мозга и сразу исчезнуть. Но если помочь ребенку осознать эти ощущения и эмоции, они станут надежной основой для самоконтроля и нравственного поведения в будущем. Развивающаяся вследствие этого психологическая саморегуляция, или исполнительная функция мозга, в дальнейшем будут активизироваться, даже когда родителей нет рядом и никто не смотрит. Полученный урок усваивается на уровне синапсов. Лучший блюститель нашей нравственности – собственная нервная система!

В другой ситуации, связанной с нарушением дисциплины, очевидно, потребуется иной родительский отклик. Реакция этой матери диктовалась тем, какой урок должна была получить ее дочь в данном случае. В других обстоятельствах она поступила бы иначе. Когда эмоциональный контакт установлен и наступает момент перенаправления, мы должны помнить, как важно помочь ребенку осознать случившееся и задать верное направление развитию его мозга. Совместное с ребенком осмысление произошедшего помогает ему вывести на уровень сознания свои глубинные переживания, что создает оптимальные условия для обучения. Вспомните определение дисциплины! Способствуя осознанию, мы делаем обучение возможным. Весь смысл дисциплины в построении обучения таким образом, чтобы знания усваивались максимально эффективно.

Два принципа

Каждый раз, когда вы перенаправляете ребенка, необходимо соблюдать два принципа. Они должны руководить каждым вашим действием. Вместе с соответствующими практическими приемами эти принципы помогают родителям добиться сотрудничества детей и облегчают жизнь и тем и другим.

Принцип № 1: дождитесь, когда ребенок будет готов

Вспомните, о чем мы говорили в главе 3: эмоциональный контакт переключает ребенка от реактивности к восприимчивости. Таким образом, момент перенаправления наступает не ранее, чем эмоциональный контакт будет установлен, а ребенок придет в такое состояние, в котором он способен слушать вас и использовать свой высший мозг. Одна из худших рекомендаций для родителей, на наш взгляд, такова: «Когда ребенок плохо себя ведет, очень важно отреагировать на проступок немедленно. Иначе он не поймет, за что его наказывают».

Возможно, совет не так уж плох, если вы изучаете поведение животных. Для лабораторных мышей и даже собак он вполне годится. А вот для людей – едва ли. Действительно, бывают такие ситуации, когда имеет смысл сразу же разобраться с плохим поведением. Однако во многих случаях самый неудачный момент для этого – сразу же после совершения проступка.

Причина проста. Часто ребенок ведет себя плохо, потому что не может справиться со своими переживаниями. Когда эмоции зашкаливают, высший мозг выходит из игры. Он временно разбалансируется, лишая ребенка способности решать соответствующие задачи: делать разумный выбор, считаться с окружающими, предвидеть последствия своих действий, контролировать эмоциональные и телесные проявления и воспринимать обращенную к нему речь. Да, мы советуем не тянуть с решением проблемы плохого поведения, насколько это возможно, но лишь при условии, что ребенок успокоился и перешел в восприимчивое состояние – даже если для этого нужно подождать. Уже в трехлетнем возрасте дети помнят недавнее прошлое, в том числе то, что случилось накануне. Подобный разговор можно начать следующим образом: «Давай поговорим о том, что произошло вчера во время тихого часа. Не слишком-то он был тихий, так ведь?» Дождаться подходящего момента совершенно необходимо, если ваша цель – эффективное обучение ребенка.

Итак, вернемся к нашей рекомендации из главы 4. Если эмоциональный контакт установлен, и вы гадаете, можно ли уже приступить к перенаправлению, задайтесь вопросом: «Готов ли мой ребенок? Готов ли он учиться, слушать меня и понимать?» Если ответ отрицательный, незачем и пытаться перенаправлять. Скорее всего, в этом случае требуется углубить эмоциональный контакт. Или, возможно, особенно если речь идет о ребенке старшего возраста, ему нужно провести еще немного времени наедине с собой, чтобы восстановить способность воспринимать ваши слова.

Педагогам мы всегда объясняем, что это наилучший момент для обучения. Если учащиеся находятся в заторможенном состоянии – из-за сонливости, скуки или по другой причине, – они невосприимчивы, то есть не способны эффективно усваивать знания. Другая крайность ничем не лучше. При перевозбуждении нервной системы, когда учащиеся чувствуют тревогу, сильное волнение, или расторможены физически после чрезмерной двигательной активности, они столь же мало способны воспринимать информацию, и учить их трудно. Нужно создать условия, которые помогут им перейти в состояние умственного спокойствия, активности и восприимчивости. Именно в такие периоды происходит обучение.

Это относится к детям в любой ситуации. Если их нервная система заторможена или перевозбуждена, они не способны воспринять то, чему мы пытаемся их научить. Поэтому, приучая ребенка к дисциплине, мы должны дождаться момента, когда он будет спокоен, активен и восприимчив. Спросите себя: «Готов ли мой ребенок?» Даже когда вы установили эмоциональный контакт и помогли ребенку справиться с самыми тяжелыми переживаниями, иногда самое лучшее – дождаться более подходящего момента для прямого обучения и перенаправления. Он может наступить позже в этот день или на следующий. Можно даже сказать: «Я подожду, когда мы будем по-настоящему готовы разговаривать и слушать друг друга. Вернемся к этому позже и все обсудим».

Кстати, ничуть не менее важен другой вопрос: готовы ли вы сами? Если вы находитесь в реактивном состоянии, самое правильное – выждать, пока вы не обретете способность к диалогу. Невозможно быть эффективным учителем, не будучи спокойным и собранным. Если вы слишком выбиты из колеи, чтобы контролировать себя, то почти наверняка построите разговор с ребенком совершенно неправильно и лишь отдалитесь от своей цели – обучить его и укрепить вашу взаимную привязанность. В таком случае лучше сказать что-нибудь вроде: «Я слишком сильно сержусь, чтобы мы могли нормально поговорить прямо сейчас. Мне нужно немного времени, чтобы успокоиться, а потом мы побеседуем». Когда же вы оба будете готовы, приучение ребенка к дисциплине пойдет гораздо успешнее и доставит значительно меньше неприятных минут вам обоим.

Принцип № 2: будьте последовательны, но не ригидны

Без сомнения, чтобы растить и воспитывать детей, необходимо быть последовательным. Многие родители, которых мы консультируем, понимают, что должны научиться проявлять это качество по отношению к своим детям, как в частностях, будь то время отхода ко сну или ограничения в просмотре телевизора, так и в целом. Но есть и противоположный тип – родители, настолько педантичные и негибкие, что последовательность превращается у них в ригидность, что идет во вред детям, им самим и их взаимоотношениям.

Давайте разберемся, чем одно качество отличается от другого. Быть последовательным значит придерживаться обоснованной и целостной системы взглядов, благодаря чему ребенок знает, чего мы от него ждем и чего ему ждать от нас. А ригидность проявляется в неукоснительном следовании правилам, порой установленным нами произвольно, без достаточного осмысления, либо не меняющимся вопреки тому факту, что ребенок растет и развивается. Родители должны быть последовательны, но не ригидны.

Дети безусловно нуждаются в том, чтобы родители проявляли последовательность. Им важно знать, чего мы от них ожидаем и какотреагируем на нарушение согласованных с ними правил (или хотя бы отклонение от них). Если родитель ведет себя согласно ожиданиям ребенка, его мир обретает предсказуемость. Это внушает ребенку чувство безопасности. Он твердо знает, что вы останетесь прежним, самым близким человеком, на которого всегда можно положиться, даже если внутри или вокруг него бушует хаос. Именно предсказуемая, чуткая, эмпатичная забота родителя формирует у ребенка надежную, безопасную привязанность. С ее помощью мы создаем у него так называемое «базовое чувство безопасности», поскольку прочная основа существования и ясные границы дозволенного помогают ориентироваться даже в условиях эмоциональной взвинченности. Установленные вами границы выполняют функцию перил моста. Ребенок, живущий без таких границ, становится тревожным, ведь балансировать над пропастью на мосту без перил очень опасно и страшно!

Однако ригидность родителя не имеет ничего общего ни с чувством безопасности, ни с надежностью и предсказуемостью. Это негибкость и ничего больше. Ригидность не позволяет родителю пойти на компромисс, когда это необходимо, учесть ситуацию и мотивы, скрывающиеся за

проступком ребенка, или заметить момент, когда имеет смысл отступить от правил.

Одна из главных причин ригидности родителей в отношениях с детьми – это принцип воспитания, диктуемого страхами. Такие родители всего боятся. Боятся, например, что если однажды позволят ребенку запить обед газировкой, то толкнут его на скользкую дорожку, и всю дальнейшую жизнь чадо будет хлебать ее на завтрак, обед и ужин. Поэтому они костью лягут, но не позволят ребенку пригубить стакан лимонада.

Или, скажем, шестилетнему ребенку приснился страшный сон, и он просится к родителям в постель, потому что сильно напуган, но те отказывают, – как бы не создать нежелательный прецедент! «Мы же не хотим, чтобы у него формировались дурные привычки в связи со сном, – говорят они. – Стоит один разок дать слабину, и он будет плохо засыпать до самого совершеннолетия». Итак, ляжем костью, но отправим ребенка обратно в его кровать!

Мы понимаем родительские страхи. Мы и сами испытываем их по отношению к собственным детям. И не сомневаемся, что родителям нужно с большой осознанностью следить за тем, какие поведенческие схемы они создадут у детей. Именно поэтому так важна последовательность.

Но если мы проникаемся убежденностью, что из правил не может быть ни единого исключения, – иначе говоря, что мы не имеем права среди ночи утешить и успокоить испуганного ребенка, – значит, мы скатились в ригидность. Мы воспитываем, исходя из собственных страхов, а не из потребностей данного ребенка в данный момент. Цель такого воспитания – снять наши собственные опасения и тревоги, а не наилучшим образом сформировать развивающийся мозг ребенка и его складывающееся самосознание.

Как же оставаться последовательными, не впадая в ригидность из-за родительских страхов? Для начала давайте усвоим, что есть правила, которые не обсуждаются. Например, ни при каких обстоятельствах вы не позволите малышу одного-двух лет бегать по оживленной парковке, школьнику – купаться без присмотра взрослых, подростку – сесть в машину к подвыпившему приятелю. Все, что угрожает здоровью и жизни, не обсуждается.

Из этого, однако, не следует, что ни из каких правил не может быть исключений. В отдельных случаях вы можете даже закрыть глаза на нежелательное поведение детей. Скажем, у вас в семье действует правило: никаких электронных устройств во время еды. Но если во время дружеского застолья ваш четырехлетний малыш не сумел оторваться от новой игры и тихонько сопит над планшетом, собирая пазл, пока вы общаетесь с гостями, сделать исключение вполне позволительно. А может, дочь-школьница поклялась выполнять домашнее задание до ужина, но нежданно-негаданно нагрянули бабушка с дедушкой, чтобы с ней погулять. Почему бы на сей раз не заключить другой договор?

Таким образом, ваша задача заключается в том, чтобы при взаимодействии с детьми всегда оставаться последовательными, но гибкими. Они должны знать, чего ожидать от вас, но также не сомневаться, что в определенных

ситуациях вы обязательно обдумаете и учтете все обстоятельства. Помните, о чем мы неоднократно говорили в предыдущих главах? Отклик должен быть гибким. Нужно осознанно откликаться на конкретную ситуацию, исходя из того, что будет лучше для ребенка и для всей семьи, даже если для этого потребуется сделать исключение из обычных правил и требований к ребенку.

Чтобы понять, чем последовательный подход к приучению к дисциплине принципиально отличается от ригидного, следует задаться вопросом: чего мы хотим достичь? Чему пытаемся научить ребенка? В обычных обстоятельствах мы ждем от него соблюдения установленных правил. Но сами должны избегать косности, ведь игнорируя конкретные обстоятельства, мы лишаемся возможности дать ребенку необходимые знания. Иногда во время воспитательной работы следует искать непроторенные пути к желанной цели, чтобы обучение было более эффективным.

Ригидность

Последовательность и гибкость

Например, время от времени можно воспользоваться приемом «сделай как надо». Вместо того чтобы сразу же наказывать ребенка за грубость, обратитесь к нему с таким предложением: «Не сомневаюсь, что если ты попробуешь еще раз, то сумеешь сказать то же самое вежливо». Прием «сделай как надо» дает ребенку второй шанс справиться со сложной ситуацией. Это возможность попрактиковаться в том, как нужно себя вести. Вы последовательно добиваетесь от ребенка соответствия вашим требованиям, причем значительно эффективнее, чем действуя по схеме «преступление = наказание».

В конечном счете главная цель и смысл приучения к дисциплине – это развитие у детей социальных навыков. А развитие любого навыка требует многократного повторения под руководством и присмотром наставника. Если бы вы тренировали футбольную команду, где играет ваш ребенок, то не стали бы карать его всякий раз, как он промажет. Нет, вы бы дали ему возможность как можно больше отрабатывать удар, и с каждым разом ему бы все лучше и лучше удавалось послать мяч в ворота. Вашей целью было бы формирование у ребенка ясного, хорошо знакомого ощущения правильного удара, после которого мяч попадает точно в ворота. Аналогично, если поведение детей не соответствует установленным нами требованиям, иногда лучшее, что мы можем сделать, – это позволить им хорошенько отработать поведение, которого мы от них ждем.

Чтобы способствовать развитию нужных навыков, поощряйте детей творчески подходить к решению проблем с дисциплиной и предлагать собственные решения. Даже самые покаянные извинения не склеят игрушечную волшебную палочку подружки, которую в приступе ярости сломало ваше чадо. Написав записку с извинениями и пожертвовав карманные деньги на покупку новой

палочки, ребенок больше поймет, лучше усвоит урок и разовьет в себе способность принимать решения и проявлять сочувствие.

Вместо неукоснительных требований и однозначных приказов...

...помогите ребенку научиться вести себя правильно

Итак, в стремлении привить ребенку навыки правильного поведения и общения вы можете оставаться одновременно последовательными и гибкими, способными видеть альтернативу. Узнавая, что такое хорошо и что такое плохо, дети должны усваивать не менее важный урок: жизнь не сводится к наградам и наказаниям со стороны других людей. В жизни нужны гибкость, а также умение решать проблемы, учитывать обстоятельства и исправлять собственные ошибки. Самое важное, чтобы ребенок всякий раз, когда вы его воспитываете, по максимуму (в меру своего развития) проявлял способность к пониманию и сопереживанию. Кроме того, необходимо помочь ему узнать, как нужно вести себя в подобной ситуации и как избежать ее повторения.

Мы стремимся не только научить детей делать хорошо и не делать плохо, но и привить им нравственность. Мы ведь не хотим превратиться в полицейского, который вечно следит, чтобы они чего-нибудь не нарушили, а в случае проступка приказывает остановиться и выписывает штрафную квитанцию. Разве не лучше воспитать их «ответственными водителями» – помочь им развить и отработать навыки, необходимые для самостоятельного принятия верных решений? Но чтобы достичь этой цели, мы должны уметь видеть не только белое и черное, но и множество оттенков. Основой для принятия родительских решений должны быть не сухие директивы, которые мы когда-то выдумали, а благо ребенка и всей семьи на данный момент, в данной ситуации. Итак, будьте последовательны, но не ригидны!

Три желаемых результата

Мы с вами уже познакомились с одним определением перенаправления (обучение) и двумя принципами (дождаться, когда ребенок будет готов, и действовать последовательно, но не ригидно). Теперь рассмотрим три результата, которых мы стремимся достичь с помощью перенаправления.

Если вы читали книгу «Воспитание с умом», то уже знаете термин «майндсайт». Дэн вводит его и подробно разбирает в своих книгах «Майндсайт» [2] и «Мозговой штурм». Если объяснять на пальцах, майндсайт – это умение «видеть» свои собственные мысли и чувства, а также мысли и чувства другого человека. Это умение позволяет нам строить плодотворные отношения с окружающими, не утрачивая своего здорового и независимого «я». Призывая детей анализировать свои чувства (с помощью инсайта) и

вместе с тем пытаться понять (благодаря эмпатии), что может испытывать в определенной ситуации другой человек, мы помогаем им развивать майндсайт.

Майндсайт невозможен без процесса интеграции, о котором мы уже говорили. Вы уже знаете, что интеграция – это процесс соединения того, что функционировало отдельно, – скажем, правого и левого полушарий мозга или двух людей, между которыми возникают определенные отношения. Если интеграции не происходит, остаются ригидность или хаос. Не бывает отношений без конфликтов, когда мы не считаемся с индивидуальностью друг друга или утрачиваем эмоциональный контакт. Возникает разрыв, нарушающий интеграцию. Закрывая этот разрыв, мы восстанавливаем интеграцию. Если в ваши отношения с ребенком вторгаются хаос или ригидность, значит, необходимо закрыть разрыв. Нужно постараться нормализовать отношения – исправить последствия ошибочного решения, необдуманного слова или поступка, причинившего другому боль. Давайте подробнее поговорим о каждом из желаемых результатов перенаправления (инсайт, эмпатия и интеграция/восстановление отношений).

Результат № 1: инсайт

Одним из важнейших результатов использования перенаправления как части метода «Дисциплина без драм» можно считать то, что оно помогает развить в детях способность к инсайту. Ведь мы не просто указываем детям, что делать и как себя вести, а приучаем замечать и осмысливать собственные чувства и реакции в сложных ситуациях. Как вы понимаете, это может быть трудно, поскольку высший мозг ребенка не только достигает полного развития в последнюю очередь, но и зачастую отключается в моменты, требующие нашего воспитательного воздействия. Помогают практика и разговоры с родителями, способствующие развитию способности к инсайту, – мы очень подробно рассмотрим эту тему в следующей главе. Благодаря им ребенок все лучше осознает и понимает себя. У него постепенно формируется способность к персональному майндсайту, что позволяет отдавать себе отчет в своих чувствах и значительно лучше контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации.

Чтобы помочь в этом маленькому ребенку, достаточно указывать ему на эмоции, которые он испытывает: «Когда она отняла у тебя куклу, ты почувствовала, что жутко разозлилась. Верно?» Детям постарше лучше задавать вопросы, требующие развернутого ответа, даже если ребенка приходится «наводить» на самопостижение: «Я видела, как ты накричала на брата. Мне показалось, сначала он долго тебя допекал. Тебя это раздражало?» В идеале вы услышите в ответ нечто вроде: «Еще как! И я просто взбесилась, когда он...» Всякий раз, формулируя и обсуждая свой эмоциональный опыт, ребенок что-то узнает о самом себе и начинает лучше себя понимать. Путь к майндсайту лежит через вдумчивый диалог. А побуждая ребенка к инсайту, вы способствуете второму желаемому результату перенаправления.

Желаемый результат № 2: эмпатия

Мы стремимся научить детей не только понимать себя, но и сопереживать другим. Эмпатия – это вторая сторона майндсайта. Согласно теории нейропластичности, повторяющаяся практика осмысления – скажем, при обсуждениях переживаний и чувств, – активизирует нейронные связи, отвечающие за майндсайт. Снова и снова сосредоточиваясь на своей внутренней жизни, мы развиваем и укрепляем «эмпатичную» часть высшего мозга – ту, что ориентирована на других людей. Если пользоваться научной терминологией, это префронтальная кора, отвечающая за социальные функции. В этой части головного мозга формируется ментальное отображение не только нашего собственного «я» (что необходимо для инсайта) и других (условие эмпатии), но и «нас», что необходимо для нравственного поведения и взаимопонимания. Все это обеспечивают нейронные связи майндсайта. Детям нужно как можно больше практиковаться в осмыслении того, как их поступки влияют на других, в умении взглянуть на ситуацию чужими глазами и в понимании чувств окружающих.

Задавайте наводящие вопросы, обращайтесь внимание детей на свои и чужие переживания. Это гораздо полезнее, чем читать проповеди и нотации, пускаться в занудные рассуждения или наказывать. Способность мозга к расширению своих возможностей позволяет нам усваивать не только собственный опыт, но и опыт окружающих и даже ощущать сеть наших связей с другими людьми как единое, совместно развивающееся «мы». Это наделяет нас не только способностью к эмпатии, но и ценным чувством социальной общности, состояния интегрированности в социум – чувством, которое становится фундаментом этического мировосприятия, мышления и поступков.

Таким образом, чем чаще мы даем детям возможность прочувствовать, как другой человек ощущает или переживает определенную ситуацию, тем более эмпатичными и тактичными они становятся. По мере развития нейронных связей, обеспечивающих инсайт и эмпатию, личность ребенка естественным образом формирует нравственную основу, внутреннее ощущение не только своей «самости», но и неразрывной встроенности в нечто большее. Это и есть интеграция.

Желаемый результат № 3: интеграция и восстановление связей

Итак, мы помогли ребенку разобраться в собственных чувствах и задуматься, как его поступки повлияли на других людей. Теперь пора спросить его, что он может сделать, чтобы добиться интеграции, исправив последствия содеянного. К какой части его мозга мы обратимся теперь? Разумеется, к высшему мозгу, отвечающему за эмпатию, нравственность, умение прогнозировать последствия своих действий и управлять эмоциями.

Активизировать высший мозг можно с помощью вопроса. В данном случае вопроса о том, как поправить дело: «Что ты можешь сделать, чтобы все исправить? Какой разумный шаг поможет справиться с этой проблемой? Как ты думаешь, как ты сейчас должен поступить?» Восстановление интеграции на основе инсайта и эмпатии переключает мозг на восприятие не себя, а «нас», что восстанавливает контакт с другим человеком. После того как мы подтолкнули ребенка к инсайту и эмпатии, наша следующая цель – действие, которое не только устранило ситуацию, спровоцированную проступком, но и благотворно скажется на пострадавшем человеке, а в конечном счете укрепит их с ребенком отношения.

Решиться на такой поступок после того, как причинил другому боль или принял скверное решение, непросто никому из нас, и дети не исключение. Особенно если речь идет о маленьком или очень стеснительном и робком ребенке. В таких случаях родители должны подбодрить его и помочь ему извиниться. Порой допустимо, чтобы родители принесли извинения от имени ребенка. Какие слова при этом будут сказаны, вы с сыном или дочкой можете обговорить заранее. В конце концов, что толку заставлять ребенка выдавить из себя неискреннее «прости», если он еще не готов по-настоящему попросить прощения или если при этом его нервная система подвергается сильнейшему стрессу. Имеет смысл спросить ребенка, готов ли он извиниться. Иногда приходится ждать, когда он придет в соответствующее умонастроение.

Очень нелегко вернуться к своей ошибке и попытаться исправить ее. Но благодаря методу «Дисциплина без драм» мы в состоянии помочь в этом нашим детям. Этот подход к воспитанию преследует три цели: дать ребенку как можно больше возможностей научиться понимать себя (инсайт) и научить его смотреть на ситуацию чужими глазами (эмпатия), а затем предпринимать шаги по исправлению ситуации, возникшей из-за его неправильного поведения. По мере того как ребенку все лучше удается понимать собственные чувства, считаться с окружающими и совершать действия по разрешению конфликта, в лобной доле его головного мозга формируются и крепнут нейронные связи, благодаря которым он, став подростком, а затем и взрослым, будет способен к самопостижению и сопереживанию. Фактически вы учите мозг своего ребенка воспринимать «я», «ты» и «мы».

«Один, два и три» дисциплины в действии

Жизнь раз за разом предоставляет нам возможности поупражнять мозг. Мы видели это на примере разговора Роджера с дочерью, присвоившей все внимание подруги своей младшей сестры. Он мог бы попросту сказать нечто вроде: «Элли, оставь-ка ты Кэти и Джину в покое, пусть играют сами». Но тогда он упустил бы возможность дать Элли знания и развить ее мозг.

Поэтому Роджер воспользовался подходом «один, два и три». Завязав диалог с дочерью («Ты обратила внимание на то, что Кэти огорчена?»), вместо того

чтобы диктовать ей, как нужно себя вести, он учел одно определение дисциплины: обучение. Далее он руководствовался двумя ключевыми принципами. Во-первых, убедился, что дочь готова учиться, продемонстрировав ей собственную готовность слушать, не осуждая («Я тоже думаю, что ты ни в чем не виновата»). Во-вторых, избежал ригидности и даже попросил саму Элли предложить наилучший выход из ситуации. Таким образом он достиг трех целей перенаправления: помог дочери осмыслить ее собственные действия («Почему она могла расстроиться, как ты думаешь?»), понять переживания сестры («Если бы она сейчас могла рассказать нам, что чувствует, как ты считаешь, что бы она сказала?») и найти возможный отклик с целью восстановления социальной интеграции («Давай подумаем, что можно сделать»).

Этот подход работает и в отношении детей старшего возраста. Посмотрите, например, как его применила одна супружеская пара в конфликте с дочерью, ученицей средних классов.

В течение целого года перед каждым крупным праздником Нила, составляя список желаний, писала первым пунктом «мобильный телефон». Она постоянно твердила родителям, Стиву и Беле, что у всех детей есть телефоны. Они упирались дольше, чем родители ее подружек, но когда дочери исполнилось 12 лет, сдались. В конце концов, Нила была достаточно ответственной для своего возраста, все больше времени проводила отдельно от родителей, и всем было бы удобно, если бы у нее был телефон. Они предприняли все меры предосторожности, которые считали важными: «запретили» телефону заходить в Интернет, исключили скачивание приложений, не прошедших фильтр безопасного контента, разъяснили Ниле, что такое политика конфиденциальности и безопасности, – и, наконец, перешли на новый этап детско-родительских отношений.

В первые месяцы Нила ни разу не заставила родителей усомниться в верности принятого решения. Она следила за телефоном и правильно им пользовалась, а сами они уже и представить не могли, как раньше обходились без такой удобной вещи.

Но однажды вечером Бела услышала покашливание из комнаты дочери, когда та уже должна была спать. Она заглянула к ней, чтобы ее проведать. Синее свечение у изголовья сразу же погасло, но было поздно. Нила попалась.

Бела включила верхний свет, но не успела сказать ни слова, как Нила кинулась объяснять:

– Мам, я волновалась из-за теста, не могла уснуть, вот и решила немного отвлечься.

Бела отлично знала, как важно не перегнуть палку, да и главной ее задачей на данный момент было уложить дочку спать. Поэтому она начала с установления эмоционального контакта:

– Я понимаю, что иногда бывает нужно переключиться. Ужасно себя чувствую, когда сама не могу уснуть.

А дальше ограничилась фразой:

– Давай отложим разговор до завтра. Дай мне телефон и сразу же закрывай глаза.

Поговорив со Стивом, Бела узнала, что у него была точно такая же ситуация с Нилой на прошлой неделе, когда Бела не было дома. Он просто забыл ей об этом рассказать. И так, они знали уже о двух случаях, когда их дочь самым бесцеремонным образом нарушила правила, установленные в отношении мобильного телефона и сна.

Сообразуясь с подходом «один, два и три», Стив и Бела сосредоточились на одном – определении дисциплины. Чему они должны были научить дочь в этом случае? Подчеркнуть, как важно быть честным, ответственным, заслуживающим доверия, соблюдать правила, сообща принятые всей семьей. Эту задачу они постоянно имели в виду, обдумывая свою реакцию на проступок Нилы.

Они не забыли и о двух принципах. Одним из них – дождаться момента, когда ребенок будет готов, – Бела руководствовалась, когда решила просто забрать у Нилы телефон и сказать, чтобы та засыпала. Самый конец дня, когда все уже устали, а ребенок еще и бодрствует дольше, чем следовало бы, – определенно, худшее время для обучения. Если бы мать пустилась читать Ниле нотации, скорее всего, они бы просто-напросто поскандалили. Не самое лучшее снотворное и не самый лучший урок! Самым правильным было дождаться следующего дня, когда Бела и Стив могли бы выбрать подходящий момент для обсуждения сложившейся ситуации. Не с самого утра, когда все торопятся позавтракать и разбежаться по делам, а сразу после ужина, чтобы каждый мог спокойно участвовать в разговоре.

Что касается отклика родителей как такового, его продиктовал второй принцип: быть последовательными, но не ригидными. Безусловно, действовать последовательно – это обязательное требование. Стив и Бела отчетливо понимали, как важно, чтобы Нила росла честной и ответственной, а в случае с телефоном она не оправдала их доверия. Разумеется, на это нужно было должным образом отреагировать.

Однако это никоим образом не означало ригидной реакции, которая выразилась бы в поспешном и нецелесообразном решении. Первым побуждением родителей было вовсе отобрать телефон. Но обсудив ситуацию и поостыв, они пришли к выводу, что в данном случае это было бы неоправданно жесткое решение. Не считая возникшей проблемы, в остальном Нила вела себя ответственно. Поэтому вместо того чтобы отобрать телефон и дело с концом, они решили обсудить проблему с Нилой и предложить ей сообща найти выход из создавшегося положения. Она-то и предложила решение, удовлетворившее всех: идти ложиться спать, не брать телефон с собой в комнату. Тогда у нее не будет соблазна проверять его всякий раз, как засветится экран, а мама и папа будут спокойны, зная, что подзаряжается не только телефон Нилы, но и сама она, поскольку спит крепким сном.

Со стороны родителей это было оправданное решение, ведь, в общем-то, Нила редко оступалась. Все согласилось, что если возникнут новые проблемы или Нила начнет уделять телефону слишком много внимания, родители заберут его и будут выдавать дочери лишь в определенные периоды времени в течение дня.

В отклике на конфликтную ситуацию родители проявили уважение к Ниле, ведь решение было выработано совместно с ней, и в то же время настояли на соблюдении границ допустимого. Стив и Бела повели себя последовательно, выступили единым фронтом в защиту определенных правил и требований, однако не впали в ригидность и избежали таких воспитательных мер, от которых не было бы пользы ни дочери, ни их отношениям с ней.

Благодаря этому они приблизились к достижению трех желаемых целей перенаправления: инсайта, эмпатии и восстановления интеграции. Опора на сотрудничество, привлечение дочери к диалогу путем наводящих вопросов развили ее способность к инсайту. Одни вопросы помогли Ниле задуматься о своем решении включить телефон, когда это было запрещено: «Что ты ощущаешь, когда делаешь что-то, зная, что этого делать нельзя? Или когда мы входим и застаем тебя с телефоном? Как ты думаешь, что мы при этом чувствуем?» Другие вопросы помогли ей увидеть лучшие варианты поведения: «Когда тебе в следующий раз будет трудно заснуть, что ты можешь сделать вместо того, чтобы развлекаться с телефоном?» Диалог с родителями помог Ниле углубить свой персональный инсайт и развить высший мозг, сформировать внутренний нравственный компас и подготовиться к более осознанному поведению в будущем. А поскольку при решении проблемы родители проявили уважение к дочери и ее желаниям, то Нила охотнее будет обращаться к ним за советами по более серьезным проблемам в сложном переходном возрасте.

Что касается эмпатии, то достигнутый в данном случае результат отличается от результатов, достигаемых большинством родителей в воспитательных моментах. Чаще всего, подталкивая к эмпатии ребенка, принявшего неверное решение, мы побуждаем его задуматься о чувствах другого человека, пострадавшего из-за его поведения. Здесь же никто не пострадал, кроме самой Нилы, сократившей свой ночной отдых. Но Стив и Бела постарались внушить дочери, что ее поступок пусть немного, но пошатнул их доверие к ней. Они знали, как важно не драматизировать и избежать подводных камней вроде навязанного ребенку чувства вины или жалости к себе, и ясно дали понять девочке, что не собираются прибегать к такого рода приемчикам. Однако они объяснили ей, как много для них значат их взаимоотношения и как им больно, когда дочь не оправдывает их доверие.

Главной же темой этого диалога стала интеграция, соединение частей в целое. Благодаря интеграции целое оказывается больше суммы частей, и именно так возникает любовь в отношениях между людьми. Сосредоточенность родителей на инсайте и эмпатии, а затем на взаимоотношениях с ребенком естественным образом привела к достижению третьей желаемой цели – к восстановлению интеграции. Едва только между родителями и детьми возникает трещинка, пусть даже самая маленькая, нужно сделать все возможное, чтобы как можно скорее ее устранить. Родители Нилы должны были предоставить дочери такую возможность. Обсуждая, каким образом следует решить проблему полуночного пользования телефоном, они задавали дочери вопросы, которые побудили ее задуматься, как разрушает отношения с близкими нежелание соблюдать договоренности. Причем они обошлись без эмоциональных манипуляций, не пытались навязать девочке чувство вины, а прямодушно и дружески задавали ей вопросы такого рода: «Что бы ты могла сделать, чтобы мы не боялись доверять тебе снова?» Им пришлось подтолкнуть ее в нужную сторону, заставить задуматься о том, какими действиями она могла бы укрепить доверие родителей. Скажем, пользоваться

телефоном только для звонков и время от времени проверять его вместе с родителями, а может, по собственной инициативе, не дожидаясь приказа, оставлять его за дверью своей комнаты, отправляясь спать. Таким образом, ей пришлось обдумывать способы осознанного, целенаправленного восстановления доверительного отношения к ней со стороны родителей.

Обратите внимание на то, что проступок Нилы относится к числу типичных поведенческих проблем, с которыми родителям приходится сталкиваться едва ли не ежедневно. Отдельные сложности с поведением имеет смысл решать при помощи профессионала. Крайние проявления дурного поведения, трудно поддающиеся исправлению и наблюдающиеся долгое время, могут быть свидетельством какого-то скрытого неблагополучия. Если у ребенка наблюдаются частые приступы эмоциональной реактивности и все ваши попытки восстановить интеграцию оказываются бессильными, полезно обратиться к детскому психотерапевту или специалисту по детскому развитию. Они благожелательно обсудят с вами проблему и подскажут, пойдет ли на пользу вам или вашему ребенку вмешательство со стороны. По нашему опыту, дети, склонные к частым и сильным проявлениям реактивности, нередко страдают от нарушений, связанных с сенсорной интеграцией, дефицитом внимания и/или импульсивностью, аффективными расстройствами. Кроме того, свою роль в возникновении затяжных проблем с поведением могут сыграть полученные когда-то травмы, по-настоящему тяжелый прошлый опыт или семейные неурядицы. Такие проблемы свидетельствуют о нарушении саморегуляции как возможной причине повторяющихся разрывов эмоциональных уз. Мы советуем обратиться за помощью к кому-то, кто поможет вам проработать эти проблемы и направить вас и ребенка по пути оптимального развития.

Однако в большинстве ситуаций, требующих родительского вмешательства, достаточно применить рационально-эмоциональный подход к дисциплине. Ребенок охотнее пойдет вам навстречу, а в семье воцарятся мир и покой. «Один, два и три» дисциплины – это не чудодейственная формула и не непреложный закон. Его не следует зазубривать наизусть, чтобы механически ему следовать. Это лишь подсказка, самое общее руководство к действию при перенаправлении. Это повод лишний раз вспомнить определение и предназначение дисциплины, принципы, которые необходимо соблюсти, и желаемые результаты ваших действий. А значит, вам будет гораздо проще призвать ребенка к дисциплине и научить его правильно себя вести, вместе с тем побудив его охотнее сотрудничать с вами и укрепив отношения между всеми членами семьи.

Глава 6

Как заменить плохое поведение хорошим: просто перенаправить

Одиннадцатилетний сын Анны, Паоло, позвонил ей из школы и попросил разрешения пойти после уроков к своему другу Гаррисону. Они собирались вместе сделать уроки и поиграть до ужина. Анна спросила, знают ли об этом

плане родители Гаррисона, и, услышав утвердительный ответ, условилась с сыном, что заберет его незадолго до ужина.

Собираясь за ним вечером, Анна отправила маме Гаррисона SMS о том, что скоро к ним заедет, и получила ответ, что та на работе. Вскоре выяснилось, что и отца Гаррисона тоже нет дома и что оба его родителя ни о чем не знают.

Анна была в бешенстве. Она допускала мысль, что возникло какое-то недопонимание, но, честно говоря, все выглядело так, будто Паоло ей попросту соврал. В лучшем случае он что-то не так понял, но тогда ему следовало уведомить ее, как только он сообразил, что родители Гаррисона отсутствуют и ничего не знают. В худшем случае он все прекрасно сознавал и тем не менее солгал.

Когда они с Паоло оказались в машине, ее так и подмывало устроить сыну головомойку, прочитать нотацию о доверии и ответственности и огласить список наказаний.

Однако Анна поступила иначе.

Она прибегла к рационально-эмоциональному подходу. Поскольку сын не был малышом, а его психика не находилась в реактивном состоянии, для установления эмоционального контакта достаточно было обнять его и спросить, хорошо ли он провел время. Затем она показала, что считает сына достаточно взрослым, заговорив с ним без обвиняков. Она рассказала о переписке с мамой Гаррисона и подытожила: «Я рада, что вам с Гаррисоном было весело. Но меня интересует вот что. Ты знаешь, какое значение в нашей семье придается доверию, и мне хотелось бы понять, что же произошло». Она говорила доброжелательно, не демонстрируя неприятия, и подчеркивала любопытство – свое желание разобраться в случившемся.

Сделав акцент на заинтересованности и изначально исходя из презумпции невиновности, Анна сумела избежать драматизации ситуации. Она была рассержена, но все-таки удержалась от заключения, что мальчики намеренно обманули родителей. Паоло не чувствовал себя обвиняемым, которому заранее вынесли приговор, и поэтому сумел выслушать и воспринять слова матери. Проявленный ею интерес заставил Паоло взять на себя ответственность за свои поступки, и необходимость задуматься о принятом решении активизировала его высший мозг. Подход Анны продемонстрировал мальчику: мама исходит из убеждения, что в большинстве случаев он принимает верные решения, и когда этого не случается, она испытывает удивление и растерянность.

Кстати говоря, в этом случае Паоло как раз принял неверное решение. Как он объяснил маме, Гаррисон считал, что отец будет дома, но по приходе мальчики поняли, что его нет. Паоло признал, что должен был немедленно сообщить об этом Анне, но не сделал этого: «Я знаю, мам. Я должен был сказать тебе, что никого из родителей Гаррисона дома нет. Прости».

Теперь Анна могла откликнуться на ситуацию и перейти от эмоционального контакта к перенаправлению. Например, сказать: «Все правильно, я рада, что ты это понимаешь. Объясни подробнее, почему ты этого не сделал». Но Анна хотела в результате перенаправления не просто указать сыну на

конкретную ошибку, но добиться большего. Она справедливо сочла этот момент возможностью развить у сына важные личностные и социальные навыки и помочь ему понять, что его поступок создал крохотную трещинку в ее доверии к нему, нарушил имеющуюся в семье договоренность всегда созваниваться при изменении планов. Поэтому прежде чем приступить к перенаправлению, она оценила собственное внутреннее состояние.

Прежде чем перенаправлять: спокойствие, только спокойствие. И контакт

Видели британский плакат времен Второй мировой: «Сохраняйте спокойствие и держитесь»? Он стал очень популярен. Этой формулой нелишне будет воспользоваться, когда ваш ребенок срывается с катушек – или это вот-вот случится с вами. Анна помнила, как важно оставаться спокойной, когда заговорила о проблеме с поведением Паоло. Если бы она взорвалась и накричала на сына, никто от этого не выиграл бы. Это привело бы лишь к отчуждению Паоло и отвлекло их обоих от того, что было по-настоящему важно, – использовать этот воспитательный момент для улучшения поведения мальчика и для его обучения.

На следующих страницах мы разберем много разных способов перенаправления детей в случаях, когда они делают неверный выбор или утрачивают контроль над собой. Но прежде чем решить, каким приемом воспользоваться, чтобы перенаправить ребенка к использованию высшего мозга, обязательно сделайте следующее – оцените собственное состояние. Помните: задаться вопросом «Готов ли я сам?» не менее важно, чем вопросом «Готов ли мой ребенок?».

Представьте, что вы навели на кухне чистоту, а зайдя туда в следующий раз, споткнулись о пустую картонную упаковку. Ваша четырехлетняя малышка, восседая на разделочном столе, совочком перемешивает в ведерке для песка десяток сырых яиц, все вокруг перемазано белком и усеяно скорлупками. Или 12-летний сын в шесть часов вечера в воскресенье сообщает, что к завтрашнему утру должен собрать трехмерную модель живой клетки. А ведь он уверял вас, что сделал все уроки, и с полудня играл с приятелем в баскетбол и видеоигры.

Самое лучшее, что можно сделать в такой момент, – это взять паузу. Иначе реактивное состояние ума заставит вас расшуметься или по крайней мере начать читать нотации на темы, в которых, как вам сейчас кажется, четырехлетний (или 12-летний) ребенок уже должен свободно ориентироваться.

Вместо всего этого сделайте паузу. Просто притормозите. Переведите дух. Не действуйте реактивно, не назначайте наказания и даже не читайте мораль на пике эмоций.

Мы знаем, что это непросто. Но помните: если ребенок так или иначе выбит из колеи, ваша задача – активировать его высший мозг. Не менее важно, чтобы и вами тоже управлял высший мозг. Когда трехлетняя кроха закатывает

истерика, напомните себе, что она просто-напросто маленький ребенок и ее способность контролировать свои телесные и эмоциональные проявления весьма ограничена. Ваша задача – вести себя как взрослый человек и заботливый родитель, всегда оставаясь островком безопасности посреди бури эмоций. От вашего отклика на поведение ребенка в огромной степени зависит, как события будут развиваться дальше. Так что, прежде чем перенаправлять, оцените собственное состояние и сделайте все возможное, чтобы сохранять спокойствие. Эта пауза диктуется высшим мозгом и ему же идет на пользу. Кроме того, демонстрируя такую способность своим детям, вы поможете им самим этому научиться.

Сохранить спокойствие и ясность мышления – ваша первая задача. А затем вспомните о необходимости установить эмоциональный контакт. Честное слово, приучая ребенка к дисциплине вполне можно оставаться спокойным, любящим и заботливым родителем. И это невероятно эффективно! Не стоит недооценивать действенность доброжелательной интонации при разговоре с ребенком о поведении, которое вы хотите изменить. В конце концов, ваша главная цель – настойчиво и последовательно следовать избранному курсом в воспитании и в то же время в каждом своем взаимодействии с ребенком внушать ему уверенность в вашей любви, уважении и сопереживании. Эти две стороны родительства могут и должны сочетаться. Именно к их равновесию стремилась Анна в разговоре с Паоло.

На протяжении всей книги мы стараемся убедить вас, что дети нуждаются в границах дозволенного, как бы сильно они ни были огорчены. Но требовать соблюдения этих границ мы можем и должны с эмпатией и учитывая стремления и чувства ребенка, толкнувшие его на дурной поступок. Можно ведь сказать: «Я понимаю, что тебе очень хочется съесть второе мороженое. Но решение принято, и я его не изменю. Ты вправе огорчиться и сердиться, даже плакать, а я буду рядом, чтобы тебя утешить».

Помните, что от переживаний ребенка нельзя отмахиваться. Наоборот, важно признать его внутренний субъективный опыт. Когда ребенок бурно реагирует на ситуацию, особенно если реакция выглядит чрезмерной и даже нелепой, родителю хочется отмахнуться: «Ты просто устал», «Подумаешь, глупость какая!» или «Нашла, из-за чего так убиваться!». Подобные реплики обесценивают переживания ребенка – его мысли, чувства и желания. Гораздо более чуткий и эффективный отклик заключается в том, чтобы выслушать, проявить эмпатию и по-настоящему понять, что испытывает ребенок, прежде чем обсуждать его поведение. Желание ребенка может казаться вам абсурдным, но не забывайте, что для него все это очень серьезно. Не проявляйте неуважения к тому, что действительно важно для ваших детей.

Итак, когда нужно призвать ребенка к дисциплине, сохраняйте спокойствие и эмоциональный контакт. Лишь на этой основе можно применять приемы перенаправления.

Приемы перенаправления

Оставшаяся часть этой главы будет посвящена тому, чего вы, наверное, ждете: конкретным приемам перенаправления. Вы можете воспользоваться любым из них, после того как установите с детьми эмоциональный контакт и убедитесь, что настал момент переключить их на использование высшего мозга. Вот список практических рекомендаций:

- меньше говорите;
- принимайте чувства ребенка;
- описывайте, а не читайте нотации;
- привлеките ребенка к исправлению последствий проступка;
- превратите «нет» в «да» с условием;
- сделайте акцент на хорошем;
- подойдите к ситуации творчески;
- научите ребенка майндсайту.

Прежде чем подробно рассмотреть каждую рекомендацию, позвольте прояснить следующее: этот список дается вам не для заучивания наизусть. Это лишь советы, показавшиеся наиболее полезными родителям, которых мы консультировали за годы своей практики. (Кстати, этот список включен и в памятку «Держите на видном месте», которую вы найдете в конце книги.) Как и все наши советы, эти, мы надеемся, помогут вам составить собственный арсенал воспитательных средств. Выбирайте и используйте те из них, что лучше всего отвечают конкретной ситуации с учетом характера, возраста и уровня развития вашего ребенка, а также ваших взглядов на воспитание.

Прием перенаправления № 1: меньше говорите

В ситуациях, требующих воспитательного воздействия, родители нередко считают необходимым подробно объяснить детям, в чем те были не правы и что нужно в следующий раз сделать по-другому. Но чаще всего дети, особенно если они уже не малыши, и так уже осознают свою ошибку. И меньше всего они нуждаются в длинной лекции на тему их прегрешений.

Мы настоятельно советуем вам избегать при перенаправлении многословия. Разумеется, важно объяснить суть конфликта и урок, который должен быть из него вынесен. Но будьте кратки. Сколько бы лет ни было ребенку, длинная лекция не пробудит в нем желания слушать вас. Вы лишь перегрузите его мозг избыточной информацией, а органы восприятия – раздражителями. Он просто-напросто отключится и перестанет воспринимать ваши слова.

Особенно важно говорить меньше, обращаясь к маленьким детям, которые, возможно, еще не знают, что такое хорошо и что такое плохо. Им просто не по силам выслушивать многословные объяснения.

Что говорит родитель

Что слышит ребенок

Например, двухлетняя дочь ударила вас в ярости из-за того, что вы были заняты с другим ребенком и не обращали на нее внимания. Очевидно, что нет никакого смысла пускаться в пространные аргументированные рассуждения о том, почему рукоприкладство – неправильный способ проявить отрицательные эмоции. Лучше примените следующий метод разрешения конфликта, включающий четыре шага, на каждом из которых достаточно произнести лишь несколько слов.

Разобрав проступок и сразу же переключившись на что-то другое, мы избегаем чрезмерной фиксации внимания на дурном поведении и быстро возвращаем ребенка на верный путь.

Неважно, какого возраста ваши сын или дочь, приучая его или ее к дисциплине, избегайте соблазна много говорить. Если проблема все-таки требует более подробного рассмотрения, постарайтесь, чтобы это был диалог: задавайте вопросы и внимательно слушайте ответы ребенка. Как будет показано далее, дружеское обсуждение – прекрасный способ обучения, который позволяет родителю добиться воспитательных целей, произнеся на порядок меньше слов, чем обычно.

Как разобраться с плохим поведением ребенка одного-двух лет за четыре шага

Шаг 1. Установите эмоциональный контакт и обратитесь к чувствам ребенка, толкнувшим его на плохое поведение

Шаг 2. Объясните суть дурного поступка

Шаг 3. Опишите правильное поведение

Шаг 4. Жизнь продолжается!

Суть этого приема лучше всего выражает фраза «Берегите горло».

Политики, бизнесмены, общественные деятели – словом, все, кому профессионально необходима эффективная коммуникация, подтвердят: бывают случаи, когда стоит побережь горло. И дело не в том, что они боятся охрипнуть. Просто они не размениваются на рассуждения по незначительным вопросам и поэтому, когда обращаются к действительно важным темам, их слова приобретают больший вес.

Этот принцип применим и к детям. Если они постоянно слышат наши объяснения на тему, что такое хорошо и что такое плохо, если мы снова и снова на разные лады перепеваем то, что однажды уже было сказано, то рано или поздно (скорее, рано) они перестанут нас слушать. Если же мы бережем горло и говорим лишь о том, что по-настоящему волнует нас, а высказавшись, сразу замолкаем, наши слова становятся гораздо более весомыми.

Хотите, чтобы дети вас лучше слушали? Говорите кратко. Как только высказались о проступке ребенка и стоящих за ним переживаниях, тут же переключайтесь на другую тему.

Прием перенаправления № 2: принимайте чувства ребенка

Один из лучших способов разрешить проблему плохого поведения – научить детей разграничивать свои чувства и действия. Эта стратегия перекликается с идеей эмоционального контакта, но суть здесь в другом.

Что значит принимать чувства? Это значит продемонстрировать ребенку во время перенаправления, что его чувства сами по себе не хороши и не плохи, что они не бывают правильными и неправильными. Они просто есть. Нет ничего дурного в том, чтобы рассердиться, расстроиться или возмутиться настолько, что хочется все вокруг сокрушить. Но если можно чувствовать желание все сокрушить, это не значит, что позволительно сделать это в реальности. Иначе говоря, хорошо мы себя ведем или плохо, зависит лишь от того, что мы делаем под влиянием чувств и эмоций.

Итак, мы должны внушить ребенку: «Ты имеешь полное право чувствовать то, что чувствуешь, но далеко не всегда можно делать то, что хочется». Иными словами, мы говорим «да» устремлениям детей, даже если вынуждены сказать «нет» их поведению и перенаправить их к правильному образу действий.

Например, можно сказать: «Я знаю, что тебе хочется забрать магазинную тележку домой. Было бы здорово с ней поиграть. Но она должна оставаться

здесь, в магазине, чтобы другие покупатели тоже могли ею воспользоваться, когда придут за покупками». Или: «Охотно верю, что сейчас тебе кажется, будто ты на самом деле ненавидишь брата. В детстве я так же себя чувствовала, когда сестра меня бесила. Но люди не должны кричать друг другу: "Я тебя убью!" Нет ничего ужасного в том, чтобы взбеситься, и ты имеешь полное право сказать об этом брату. Но давай обсудим, как это можно выразить иначе». Принимайте чувства, даже если отвергаете поведение.

Что происходит, когда мы не признаем чувства детей, недооцениваем их, объявляем «ерундой» или «глупостью»? Мы посылаем им сообщение: «Меня не интересует, что ты чувствуешь, даже и не пытайся со мной делиться. Просто подави свои чувства и отстань от меня». Представляете, как это сказывается на наших взаимоотношениях? Со временем дети перестанут делиться с нами своими переживаниями! А в итоге вся их эмоциональная жизнь окажется ограниченной, и им будет гораздо труднее поддерживать глубокие, значимые межличностные отношения и контакты.

Еще большей проблемой для ребенка, родители которого принижают или отрицают его переживания, может стать формирование, в нашей терминологии, «рассогласованного ядра личности». Если ребенок, испытывающий сильное огорчение или гнев, слышит от матери: «Успокойся!» или «Да брось ты!» – у него складывается, пусть и неосознанное, убеждение, что его внутренний отклик на ситуацию не согласуется с внешним, исходящим от значимого для него человека. От нас, родителей, требуется «обусловленный отклик», то есть мы должны откликаться именно на то, что испытывает ребенок, причем таким образом, чтобы помочь ему дать оценку собственным переживаниям. Если отклик родителя согласуется с опытом ребенка в данной ситуации, то этот внутренний опыт подвергается осмыслению: ребенок может понять себя, четко определить свои переживания и рассказать о них окружающим. У него развивается «согласованное ядро личности», в соответствии с которым он и проявляет себя во внешнем мире.

Вместо того чтобы обесценивать чувства ребенка...

...принимайте их и отвергайте недопустимое поведение

А что происходит, если, например, отклик матери не согласуется с тем, что испытывает в настоящий момент ее дочь? Что ж, от одного такого расхождения большой беды не будет. Но если всякий раз при сильном расстройстве девочка слышит очередное «Перестань реветь!» или «Чего ты убиваешься? Вон как все ребята веселятся», она поневоле засомневается в том, что правильно воспринимает и оценивает то, что творится у нее в душе. Ядро ее личности будет все сильнее рассогласовываться, порождая растерянность, неуверенность в себе и отрицание собственных эмоций. По мере взросления ей все больше будет казаться, что ее чувства безосновательны, а временами вообще будет трудно понять, чего она хочет и

что чувствует. Поэтому жизненно важно принимать чувства детей, когда они взвинчены или не владеют собой, и давать на них согласованный отклик.

Признавая чувства ребенка во время перенаправления, мы добиваемся и дополнительного преимущества: он гораздо легче усваивает урок, который мы стремимся ему преподать. Когда мы придаем значение его внутренним ощущениям и принимаем то, как он воспринимает происходящее, – буквально смотрим на ситуацию его глазами, – это успокаивает его и тормозит реактивность нервной системы. Когда же нервная система ребенка приходит в равновесие, он обретает способность хорошо себя вести, слушать нас и принимать здравые решения. Но отрицая переживания детей, принижая их значимость или пытаясь отвлечь детей от них, мы, напротив, подталкиваем их к очередному срыву в реактивность. А поскольку дети при этом чувствуют эмоциональную отъединенность от нас, они будут вести себя все более возбужденно и либо окончательно сорвутся, либо эмоционально закроются, не сумев добиться желаемого.

Более того, когда родители говорят «нет» переживаниям детей, тем кажется, что их не слышат и не уважают. Мы же стремимся внушить им, что всегда рядом и готовы помочь, что обязательно выслушаем их и что они всегда могут прийти к нам со всем, что их беспокоит или занимает. Меньше всего нам нужно уверить ребенка, будто он нам нужен, только когда счастлив и весел.

Итак, в процессе воспитания принимайте чувства ребенка и учите его делать то же самое. Помогите ему сформировать глубинную убежденность в том, что вы неизменно цените и признаете его чувства и опыт, даже когда учите различать, что такое хорошо и что такое плохо. Родитель должен посылать ребенку это сообщение даже во время перенаправления. Тогда тот сумеет усвоить родительский урок, а значит, со временем ситуации, когда приходится призывать ребенка к порядку, будут возникать все реже.

Прием перенаправления № 3: описывайте, а не читайте нотации

Когда дети делают что-то, что нам не нравится, естественная реакция большинства родителей – критиковать и читать нотации. Однако чаще всего в подобном отклике нет никакой надобности. Достаточно описать, что мы видим, и дети сами поймут, к чему мы ведем, ничуть не хуже, чем если бы мы орали, критиковали или придирались. Толку будет больше, а враждебности и потраченных нервов меньше.

Ребенку одного-двух лет можно сказать, например: «Ай-ай, ты разбросал карточки. Теперь мы не сможем продолжить игру». Ребенку постарше: «На столе так и стоит грязная посуда» или «Кажется, ты обратилась к брату с очень грубыми словами». Достаточно описать то, что мы видим, чтобы завязать разговор, создав гораздо лучшие условия для сотрудничества и обучения, чем если бы мы предъявили ультимативное требование в духе: «Не смей так разговаривать с братом!»

Дело в том, что даже маленький ребенок чаще всего знает, что хорошо и что плохо. Вы уже объясняли ему, какое поведение допустимо, а какое нет. Так

что зачастую достаточно обратить его внимание на то, как вы видите ситуацию. В сущности, именно это и сделала Анна, когда сказала Паоло: «Я знаю, что ты понимаешь, какое значение у нас в семье придается доверию, и хотела бы понять, что произошло». Детям не нужен родительский приказ не принимать неправильных решений. Им нужно, чтобы родители их перенаправили, помогли осознать, что принятое ими решение оказалось неверным, понять, к каким последствиям оно привело. Тогда они смогут исправиться и изменить в себе то, что требует изменения.

Разумеется, мы учим всех детей, особенно самых маленьких, что такое хорошо и что такое плохо и чем добро отличается от зла. Но позвольте напомнить вам, что краткое, ясное, информативное сообщение неизмеримо действенней пространного. Даже обращаясь к малышу, чаще всего достаточно описать свои наблюдения, чтобы добиться желаемого, – и получить его отклик в виде слов или действий.

Мы не говорим, будто описание того, что вы видите, является некой магической формулой, в зародыше пресекающей плохое поведение. Мы лишь считаем, что родители должны, как было объяснено в главе 5, «задаваться вопросом “Как?..”», то есть осознанно относиться к тому, как они выражают то, что необходимо сказать ребенку.

По содержанию фраза «Кажется, Джонни ждет, когда тоже сможет покататься» вроде бы ничем принципиально не отличается от распоряжения «Дай Джонни покататься». Но первый вариант имеет целый ряд важных преимуществ. Во-первых, он не загоняет ребенка в оборону. Возможно, ребенок все-таки будет ощущать потребность защищаться, но не в такой мере, как если бы вы его отчитывали или указывали, как поступить.

Во-вторых, когда мы просто описываем ребенку то, что видим, он сам должен решить, как реагировать на наше наблюдение, и это активизирует его высший мозг. Таким образом мы помогаем ему развивать внутренний компас, который всю дальнейшую жизнь будет указывать верный путь. Когда мы говорим: «Джейк чувствует себя покинутым, вы должны принять его в игру», – то в готовом виде преподносим урок. Однако при этом мы делаем за ребенка всю работу, не давая ему возможности развить навыки решения проблем или проявления эмпатии. Если же вместо этого сказать: «Посмотри на Джейка. Вы с Лео играете, а он сидит один», – то ребенок получит шанс самостоятельно осмыслить ситуацию и понять, что нужно сделать.

В-третьих, описывая то, что видим, мы начинаем диалог. Подразумевается, что всякий раз, когда ребенок делает что-то, что нам не нравится, наш естественный отклик – рассмотреть ситуацию вместе с ним, дать ему возможность объясниться и что-то понять. После этого мы можем предложить ему возможность оправдаться или извиниться, если нужно, и поискать решение проблемы, вызванной его проступком.

«Что случилось?», «Ты можешь мне объяснить?», «Я не понимаю, как это произошло». При обучении ребенка эти фразы могут быть чрезвычайно полезны. Указать на то, что мы видим, а затем попросить ребенка помочь нам это понять, – вот путь к сотрудничеству, диалогу и развитию.

Обратите внимание, насколько разные отклики мы получаем от ребенка в зависимости от того, как сами реагируем на его проступок, пусть даже

содержание нашего высказывания неизменно, меняется лишь форма. Описав увиденное и попросив помощи в том, чтобы в этом разобраться, родитель может сделать паузу и дать возможность мозгу ребенка включиться в работу. Только после этого стоит переходить к активной части своего отклика.

Из этого приема перенаправления естественным образом вытекает следующий, направленный на то, чтобы сделать приучение к дисциплине совместным, партнерским процессом, а не однонаправленным, сверху вниз, донесением до ребенка родительской воли.

Вместо того чтобы приказывать и требовать...

...опишите, что вы видите

Вместо того чтобы критиковать и нападать...

...опишите, что вы видите

Прием перенаправления № 4: привлечете ребенка к исправлению последствий проступка

Как выглядит традиционная коммуникация в процессе воспитания? Родители говорят (фактически читают нотации), а дети слушают (на деле игнорируют). При этом родители обычно исходят из бездоказательной предпосылки, что их монолог – самый действенный воспитательный прием, не имеющий достойной альтернативы.

Но в наши дни многие родители убеждаются, что приучать детей к дисциплине можно в гораздо более уважительной – и, заметьте, эффективной! – форме, если начать равноправный, обоюдный, двусторонний процесс диалога вместо того, чтобы произносить монолог.

Это не значит, что родители должны отказаться от своей роли авторитета в отношениях с детьми. Прочитав предыдущие главы этой книги, вы уже знаете, что мы не сторонники такого подхода. Но мы обоснованно утверждаем: когда

ребенка вовлекают в процесс воспитания, он чувствует, что его уважают, прислушивается к тому, чему его учат родители, а значит, гораздо охотнее идет им навстречу и даже предлагает решения проблем, возникновение которых, собственно, и потребовало дисциплинарного вмешательства. Таким образом, родители и дети действуют как команда, ища наилучший выход из создавшегося положения.

Помните, мы говорили о майндсайте и о том, как важно помочь детям сформировать способность к инсайту (пониманию собственных действий) и эмпатии (пониманию других людей)? Когда вы установили эмоциональный контакт и ребенок готов вас слушать и воспринимать, совсем не трудно завязать диалог, который приведет сначала к инсайту («Я знаю, что тебе известны наши правила, потому и не понимаю, что заставило тебя так поступить»), а затем к эмпатии и восстановлению интеграции («Как ты думаешь, что она почувствовала и как ты можешь это исправить?»).

Например, ваш восьмилетний сын пришел в бешенство из-за того, что его сестра получила очередное приглашение в гости, а его «никто никогда не приглашает!». В приступе неконтролируемой ярости он швырнул через всю комнату ваши любимые солнцезащитные очки, и они разбились.

После того как вы успокоитесь и установите эмоциональный контакт с сыном, как вы будете говорить с ним о случившемся? Традиционный подход – ваш монолог: «Нет ничего дурного в том, чтобы выйти из себя, это с каждым случается. Но даже если ты очень зол, ты должен контролировать свои действия. Нельзя ломать чужие вещи. В следующий раз, когда выйдешь из себя, постарайся найти допустимый способ выразить свои сильные эмоции».

В таком способе коммуникации есть что-то плохое? Нет, конечно! Более того, в нем есть и сочувствие, и здоровое уважение к ребенку и его переживаниям. Но обратите внимание: это однонаправленная коммуникация сверху вниз. Вы излагаете важную информацию, а ребенок ее получает.

Что, если вместо этого вовлечь его в равноправный диалог, призывая поучаствовать в поиске наилучшего способа разрешения конфликта? Возможно, вы начнете с приема перенаправления № 4 и попросту опишете то, что видели, и дадите ему возможность откликнуться: «Только что ты совершенно вышел из себя. Схватил мои очки и швырнул их. Как это вышло?»

Поскольку к этому моменту вы уже установили эмоциональный контакт, выслушали сына и откликнулись на его чувства, порожденные приглашением, которое получила сестра, теперь он сможет сосредоточиться на вашем вопросе. Скорее всего, он снова вспомнит свой гнев и выкрикнет: «Я просто взбесился, вот и все!»

Продолжайте описывать то, чему стали свидетелем, внимательно следя за своим тоном (вы ведь помните, как это важно): «А дальше ты бросил мои очки». Тут он наверняка выдавит нечто вроде «Прости, мам».

Теперь можно перейти к следующему этапу обсуждения – прямому обучению: «Все мы выходим из себя. Нет ничего плохого в том, чтобы рассердиться. Но что ты мог бы сделать в следующий раз, когда сильно рассердишься?» Здесь можно даже улыбнуться и добавить мягкого юмора, что он наверняка оценит: «Ну, кроме того, чтобы ломать вещи?» А дальше диалог будет развиваться

благодаря вашим вопросам, которые помогут сыну задуматься над такими понятиями, как эмпатия, взаимоуважение, нравственность и самоконтроль.

Заметьте, ваш информационный посыл остается прежним независимо от того, произносите ли вы монолог или завязываете диалог. Но вовлекая ребенка в приучение к дисциплине, вы даете ему возможность гораздо глубже осмыслить свои поступки и их последствия.

Вы помогаете ему задействовать более сложные нейронные связи, благодаря которым происходит майндсайт, и в результате урок будет усвоен полнее и не изгладится из памяти.

Приглашение детей к диалогу – это еще и прекрасная возможность выявить поведенческие схемы, устоявшиеся, может быть, непроизвольно, в вашей семье. Если ваша стратегия – это однонаправленный монолог, вы влетите в гостиную с заявлением: «Что-то вы слишком увлеклись видеоиграми в последнее время! С этого момента будете играть не больше 15 минут в день!» Реакцию детей представьте сами.

Вместо этого можно дождаться ужина, и когда все усядутся за стол, сказать: «Я знаю, что вы в последнее время сильно увлеклись видеоиграми. К сожалению, это нехорошо. От этого страдают уроки, да и на другие занятия времени не остается. Нужно нам составить новый план. Есть соображения?»

Скорее всего, сама идея ограничить время, проводимое за компьютером, и в этом случае вызовет определенное сопротивление. Но вы сумеете начать обсуждение этой проблемы, ведь стоит завести с детьми разговор об ограничениях, как они поймут, что участвовать в установлении этих ограничений – в их же собственных интересах. Можно напомнить, что окончательное решение все-таки за вами, но пусть они видят, что вы приглашаете их к обсуждению, поскольку уважаете их, хотите учесть их пожелания и чувства и верите, что они способны помочь в решении проблемы. Даже если ваше окончательное решение им не понравится, они, по крайней мере, будут знать, что их мнение учитывалось.

Вместо монолога...

...вовлеките ребенка в разговор о поведении

Тот же подход применим к великому множеству других вопросов. Например: «До сих пор у нас было заведено делать уроки после ужина. Но это неудачное решение, его нужно пересмотреть. Что скажете?» Или: «Мне кажется, тебя не радует необходимость играть на пианино утром перед школой. Есть какое-то другое время, когда занятия доставили бы тебе больше удовольствия? Когда тебе удобнее?» Во многих случаях дети предлагают такое же решение, которое вы бы выдвинули сами. Но при таком подходе они упражняют свой высший мозг и чувствуют, что вы их уважаете.

Кроме того, когда вы вовлекаете детей в решение проблем с дисциплиной, часто они предлагают потрясающие свежие идеи, которые вам самим не пришли бы в голову. Кроме того, вас, возможно, поразит, насколько они сами стремятся поучаствовать в мирном урегулировании конфликта.

Тина вспоминает, как ее четырехлетний сын в полдесятого утра потребовал, чтобы ему дали съесть пакетик сухофруктов. Она ответила:

– Это очень вкусное лакомство, я понимаю. Ты получишь его попозже, после того как нормально позавтракаешь.

План Тины ребенку не понравился, он принялся рыдать, жаловаться и спорить. Она откликнулась следующим образом:

– Ждать очень трудно, правда? Но что же нам делать? Ты хочешь эти сухофрукты, а я хочу, чтобы сначала ты съел нормальный завтрак. Что скажешь?

Вместо того чтобы командовать и требовать...

...привлеките ребенка к решению проблемы с дисциплиной

Казалось, можно было увидеть, как у него в головенке завертелись маленькие колесики. Через несколько секунд его глаза засияли, и он воскликнул:

– Придумал! Я могу съесть одну дольку сейчас, а остальное оставить и съесть потом, после завтрака!

Он был в восторге, что ему оказали такое доверие, «перетягивания каната» удалось избежать, а Тина смогла дать ему возможность решить проблему. И все, что для этого понадобилось, – это позволить ребенку съесть одну несчастную дольку перед завтраком. Не такая уж большая уступка!

Разумеется, бывают ситуации, не оставляющие пространства для маневра. В некоторых случаях приходится знакомить ребенка со словом «нет» и таким образом давать ему шанс научиться откладывать удовольствие или справляться с разочарованием. Но чаще всего привлечение ребенка к обсуждению проблем с дисциплиной приводит к взаимовыгодному решению.

Даже самых маленьких детей нужно привлекать к такому обсуждению, насколько это возможно, предлагая осмыслить свои поступки и подумать, как избежать проблем в будущем: «Помнишь, как ты вчера рассердилась? Вообще-то ты не из тех, кто толкается и дерется. Что случилось?» Задав ребенку подобный вопрос, вы позволяете ему осознать свое поведение и развить способность к самопостижению. От малышей вы едва ли услышите сколько-

нибудь дельное предложение, но главное – заложить фундамент. Ваша задача – побудить ребенка задуматься о своих поступках.

Затем спросите его, как он может поступить в следующий раз, когда очень сильно рассердится. Обсудите, каким образом вы могли бы помочь ему успокоиться так, чтобы ему это было приятно. Это обсуждение углубит представления ребенка о том, как важно контролировать эмоции, беречь взаимоотношения с близкими, предвидеть последствия своих поступков, выражать свои переживания приемлемым образом и т. д. Кроме того, вы продемонстрируете ребенку, как высоко цените его мысли и суждения.

Постепенно малыш будет все лучше понимать, что является отдельной от вас личностью, мысли и чувства которой вам интересны. Всякий раз, вовлекая ребенка в процесс приучения к дисциплине, вы упрочиваете вашу взаимную привязанность, а также повышаете вероятность того, что в будущем он будет вести себя лучше.

Прием перенаправления № 5: превратите «нет» в «да» с условием

Если вам приходится отвечать ребенку отказом, помните: важно, как выражен отказ. Категорическое «нет» принять гораздо труднее, чем «да» с определенной оговоркой. Прямой отказ, тем более прозвучавший резко и пренебрежительно, автоматически переводит мозг ребенка (да и взрослого) в реактивное состояние. Оно может выразиться в базовых реакциях нападения, бегства, оцепенения, а в крайних проявлениях – и в виде приступа слабости. Напротив, утверждение позитивного характера, даже не одобряющее поведения ребенка, активизирует у него нейронные связи, обеспечивающие функцию социализации. Мозг становится более восприимчив к происходящему, лучше усваивает урок, и ребенок идет на контакт с окружающими.

Применение этого приема варьируется в зависимости от возраста ребенка. Двухлетней крохе, которая хотела бы подольше побыть в гостях у бабушки, можно сказать: «Конечно, тебе не хочется уходить от бабули. Сейчас нам пора, но давай спросим бабулю, можно ли нам снова прийти к ней в гости в следующие выходные!» Ребенок, скорее всего, все равно будет огорчен отказом задержаться в гостях, но вы поможете ему понять: пусть даже он не получил желаемого именно сейчас, он услышит «да» очень скоро. Самое главное – верно определить и разделить с ребенком то чувство, которое им движет (желание побыть с бабушкой), в то же время поддержав порядок и развив у малыша полезный навык (способность принять необходимость уйти из гостей сейчас и отложить удовольствие от выполнения желания).

Вместо безусловного «нет»...

...превратите «нет» в «да» с условием

Предположим, маленький сынишка прилип к прилавку с игрушками и ни в какую не желает уходить из магазина, пока не наиграется. Ему также можно ответить «да» с условием, например: «Придумала! Давай отнесем паровозик вон той тете-продавцу и попросим, чтобы она за ним присмотрела до четверга, когда мы придем сюда снова». Скорее всего продавец вам подыграет и вы сумеете избежать детских слез и огорчения. Более того, вы обучите ребенка перспективному мышлению, умению видеть будущие возможности, прогнозировать действия для того, чтобы удовлетворить нынешние потребности. Все это составляющие исполнительных функций мозга, которые, развившись, будут служить вашему ребенку на протяжении всей жизни. Под вашим руководством у него в префронтальной коре будут образовываться очень важные связи, отвечающие за эмоциональную и социальную зрелость.

Обратите внимание: мы вовсе не призываем оберегать детей от любых огорчений и выполнять любой их каприз. Наоборот, мы рассказываем о том, как научить их справляться с разочарованием, когда все идет вразрез с их желанием и изменить это нельзя. В данный момент их желание неосуществимо, но вы помогаете им справиться с разочарованием и выработать стойкость характера, которая будет пригождаться им всю жизнь в ситуациях, когда они будут слышать «нет». Вы повышаете их психологическую устойчивость и позволяете попрактиковаться в откладывании удовольствия. Все это функции префронтальной коры головного мозга, развитие которой должно быть главной целью воспитания. Категорично призовите ребенка к дисциплине, и все, что он почувствует, – что ему заткнули рот. Последуйте нашим рекомендациям, и ребенок на собственном опыте взаимодействия с вами поймет, что установленные вами границы дозволенного развивают его способность к обучению и умение предвидеть будущие возможности, что это никоим образом не унижение и не тюрьма.

Этот прием работает и в отношении старших детей, и даже взрослых. Никому из нас, когда чего-то хочется, не нравится просто услышать в ответ «нет». В определенных ситуациях такой отказ может даже спровоцировать эмоциональный взрыв. Поэтому вместо безоговорочного отказа лучше сказать, например, так: «Сегодня и завтра у нас запланировано слишком много дел, так что ты, конечно, можешь пригласить в гости друга, но давай-ка лучше отложим это до пятницы. Тогда у вас и времени будет больше». Принять такой отклик гораздо легче, а ребенок попутно поучится справляться с разочарованием и отсрочивать удовольствие.

Представим, что стайка девятилетних подружек собралась на концерт новоявленной поп-звезды, олицетворяющей, по вашему мнению, все то, с чем вашей дочери не следует знакомиться. Как бы вы ни сформулировали запрет присоединиться к ним, она все равно не обрадуется. Но вы можете, по крайней мере, свести к минимуму эмоциональный всплеск, если будете проактивны.

Можно, например, спросить ее, на каких из объявленных концертов ей хотелось бы побывать, а на время этого предложить свозить ее с подругой в кино. Если готовы пойти дальше, то загляните в Интернет и сами найдите другой концерт в ближайшем будущем, который может ее заинтересовать. Очень внимательно следите за своими интонациями. Если приходится отказать ребенку в том, чего он по-настоящему жаждет, особенно важно не сползти на

менторский или снисходительный тон. Мы опять же не обещаем, что этот прием решит все проблемы и избавит вас от детского гнева, отчаяния или обиды на ваше непонимание. Но сказав «да» с теми или иными условиями вместо безусловного «нет, ты никуда не идешь», вы хотя бы ослабите реактивность ребенка и покажете, что считаетесь с его желаниями.

Безусловно, бывают случаи, когда мы попросту вынуждены отвечать полным и категорическим отказом. Но гораздо чаще у нас есть возможность не отфутболивать ребенка, не попытавшись хотя бы поискать определенную меру согласия. В конце концов, многого из того, что хотят дети, мы и сами для них хотим – просто расходимся во времени. Им хочется прочитать еще одну сказку, поиграть с друзьями, съесть мороженое, посидеть за компьютером. Мы тоже хотим, чтобы они в разумных пределах получали все эти удовольствия, а значит, чаще всего можем выбрать другой момент времени, когда это будет позволительно.

Это, кстати, важный вопрос для обсуждения в детско-родительских отношениях. И чем старше дети, тем большее значение он приобретает. К примеру, 10-летний ребенок просит разрешения сегодня вечером лечь спать попозже. Вы отвечаете отказом, но он напоминает, что завтра суббота и он успеет выспаться. Что ж, отличная возможность хотя бы задуматься об изменении вашей позиции. Естественно, некоторые вещи не обсуждаются: «Извини, но нельзя положить новорожденную сестру в сушильную машину, даже если ты выложишь барабан подушками». Однако готовность к компромиссу не признак слабости – это свидетельство вашего уважения к ребенку и его стремлениям. Для него самого это возможность поупражняться в высокоуровневом мышлении, научившись учитывать не только свои, но и чужие желания и строить аргументацию на основе этой информации. И это значительно продуктивней в долгосрочном плане, чем автоматически говорить «нет», даже не пытаясь рассмотреть альтернативы.

Прием перенаправления № 6: сделайте акцент на хорошем

Родители часто забывают, что приучение детей к дисциплине необязательно должно быть негативным опытом. Действительно, чаще всего нам приходится призывать ребенка к порядку, потому что он сделал что-то нежелательное, а значит, должен получить определенный урок или усовершенствовать навык. Но один из лучших способов отучить ребенка от плохого поведения – это делать акцент на положительных сторонах его поступков.

Возьмем для примера один из худших кошмаров для любого родителя – детское нытье. Кому из нас не надоело слышать этот неотвязный, вызывающий оскмину, капризный скулеж, от которого хочется залезть на стену и зажать уши? Типичный родительский отклик: «Перестань ныть!» А если хватит изобретательности: «Отключи хныкалку» или: «Что с тобой? Я не понимаю скулеж. Хочешь, чтобы тебя услышали, говори по-человечески».

Вместо того чтобы сосредоточиваться на проблеме...

...подчеркните хорошее

Нельзя сказать, что это худшие из возможных откликов. Однако любой негативный отклик сам по себе проблема, поскольку сосредоточивает все наше внимание именно на том поведении, повторения которого мы не желаем.

Не лучше ли вместо этого сосредоточиться на хорошем? Вместо «хватит ныть» скажите что-нибудь вроде: «Мне нравится, когда ты говоришь нормальным голосом. Можешь повторить?» Или еще более открыто объясните ребенку, как выглядит эффективная коммуникация: «Повтори свой вопрос хорошим, взрослым голосом».

Этот прием применим и в других ситуациях, связанных с дисциплиной. Вместо того чтобы фокусироваться на том, что вам не нравится («Перестань возиться и собери наконец вещи, ты опоздаешь в школу!»), сделайте основной упор на том, чего вы добиваетесь от ребенка («Я хочу, чтобы ты почистил зубы и принес свой ранец»). Вместо заострения внимания на плохом поведении («Никакого велосипеда, если не будешь есть фасоль») сконцентрируйтесь на хорошем («Попробуй фасоль, а потом мы пойдем кататься на велосипедах»).

Сосредоточиться на позитиве в процессе приучения к дисциплине можно самыми разными способами. Возможно, вы слышали давнюю рекомендацию «заставать» ребенка за хорошим поведением и принятием здравых решений. Всякий раз, услышав, как старшая дочь говорит что-то приятное младшей, к которой обычно относится критически, подчеркивайте этот момент: «Мне очень нравится, когда ты вот так подбадриваешь младшую сестру». Или ваш шестиклассник, обычно до последнего тянущий с домашними заданиями, вдруг садится писать доклад, который нужно будет делать только на следующей неделе. Поддержите его: «Я вижу, ты упорно трудишься. Молодец, что решил подготовиться заранее». И если ваши дети, отложив привычные распри, мирно играют вместе, обратите на это внимание: «Посмотрите, как вам весело вдвоем! Я знаю, что иногда вы ссоритесь, но сейчас все у вас ладится, и как же здорово это видеть!»

Акцентируя внимание на позитиве, вы ставите во главу угла такое поведение ребенка, которое хотели бы наблюдать как можно чаще. Это деликатный способ поощрить ребенка вести себя так и в дальнейшем, не превращая взаимодействие с ним в раздачу похвал или призов. Уже то, что вы уделяете ребенку внимание и описываете то, что видите, является для него положительным опытом.

Это не значит, что вы не должны уделять внимания и плохому поведению. Разумеется, должны. Но как можно больше сосредоточивайтесь на хорошем, чтобы ребенок не только понимал, но и чувствовал по вашему отклику, что вы замечаете и цените его старания принимать верные решения и вести себя хорошо.

Делайте акцент на позитиве, обращая внимание на хорошее поведение ребенка

Прием перенаправления № 7: подойдите к ситуации творчески

Творческий подход – один из самых эффективных инструментов в арсенале родителя. Снова и снова на страницах своей книги мы повторяем, что не существует универсального рецепта приучения к дисциплине, пригодного в любой ситуации. Нужно уметь и быть готовым импровизировать, всякий раз находя к ребенку подход, что бы ни случилось. Как отмечалось в главе 5, родителям нужно реагировать гибко, выдерживать паузу и обдумывать различные варианты поведения в сложившейся ситуации, применяя те или иные приемы в зависимости от собственного стиля воспитания, а также от индивидуальности и потребностей каждого ребенка.

Демонстрируя гибкость отклика, мы задействуем префронтальную кору – важнейшую часть нашего высшего мозга, отвечающую за исполнительные функции. Если в ситуациях, связанных с приучением ребенка к дисциплине, эта часть мозга активна, то мы обретаем способность проявить эмпатию, подстроиться под собеседника и даже удержать под контролем собственную реактивность. Если же мы будем негибкими и нас отнесет от центрального течения реки благополучия к берегу ригидности, то наш родительский отклик приобретет черты реактивности и нам будет трудно держать себя в руках. Вам это знакомо? Нам тоже. В таких случаях управление нами перехватывает низший мозг, структуры, обеспечивающие примитивные реакции. Поэтому так важно всегда стремиться к гибкому отклику и творческому подходу, особенно когда дети выходят из себя или принимают скверные решения. Тогда мы сможем предлагать новые, свежие пути выхода из сложных ситуаций.

К примеру, если ребенок сильно расстроен, вам поможет юмор. Особенно он действенен в отношении малышей. Можно кардинально изменить развитие ситуации, просто заговорив дурацким голосом, смешно упав или отчудив еще что-нибудь. Если вам шесть лет и вы дико злы на своего отца, очень трудно сохранить должный уровень праведного гнева при виде того, как он спотыкается об игрушку и падает, словно при замедленном показе самой уморительной комедии на свете. И из парка уйти совсем не так обидно, если приходится заманивать в машину мамочку, которая охает и ахает в притворном страхе. Подурачьтесь немного – это отличный способ достучаться до ребенка, охваченного сильными эмоциями, а дальше вы поможете ему вернуть контроль над собой.

В отношениях со старшими детьми юмор тоже пригодится. Разумеется, действовать надо тоньше и не бояться, что ребенок демонстративно закатит глаза. Если старший упрямо киснет на диване, когда вы с младшими затеяли веселую возню, беззлобно поддразните его. Разумеется, делать это нужно продуманно, учитывая его характер и настроение, но в шутку заметив: «Как, ты здесь? Прости, было совсем незаметно!» – вы добьетесь, по крайней мере, мнимо-досадливого: «Ну, па-а-а-а-п», – а главное, развернете ситуацию в нужную сторону.

Юмористический, игровой подход действенен в отношении детей – да и взрослых, кстати, – потому что наш мозг любит новизну. Столкнувшись с чем-то невиданным, неожиданным, он так или иначе этим заинтересуется. Это эволюционно оправданно: всякое отклонение от привычного течения жизни должно притягивать внимание человека на примитивном, автоматическом уровне. В конце концов, оценивать степень опасности каждой ситуации – главная задача мозга. Немедленно сосредоточиваясь на всем уникальном, новом, неожиданном, непривычном, он получает возможность оценить, опасен или безопасен новый элемент окружающей среды. Соответствующие мозговые центры задаются вопросом: «Важно ли это? Нужно ли мне уделить этому внимание? Хорошо это или плохо? Мне приблизиться или лучше отойти?» Внимание к новому – главная причина того, что шутка и дурашливость иногда оказываются столь эффективными средствами приучения к дисциплине. Кроме того, проявляя с уважением к ребенку чувство юмора, мы сигнализируем ему, что угрозы нет. В ответ у него активизируются нервные структуры, отвечающие за социальные функции, располагая его к эмоциональному контакту. Творческий отклик родителей на ситуации, требующие дисциплинарных мер, побуждает мозг ребенка задаваться этими вопросами, делает его эмоционально более восприимчивым и заставляет уделять родителю все свое внимание.

Вместо того чтобы командовать и требовать...

...будьте креативны и не бойтесь дурачиться

Творческий подход пригодится всегда и всюду. Представьте, что вы слышите от своей дошкольницы неподходящее слово. Например, ей нравится словечко «фигня». Вы делаете вид, что оглохли, но она продолжает повторять его. Тогда вы пытаетесь заменить его более уместным в ее лексиконе синонимом: «Ты права, эти очки для плавания действительно нелепые». Однако она не сдастся: очки – полная фигня.

Если игнорирование и замена не сработали, нет смысла запрещать произносить неподходящее слово. Вы сами знаете, как плохо это действует. Лучше подойти к делу творчески. Один незаурядный директор детского сада оригинально решает проблему неуместных слов. Скажем, слыша от ребенка слово «фигня», он со всей серьезностью объясняет, что оно применимо лишь в очень специфическом контексте: «Отличное слово “фигня”, верно? Но, видишь ли, ты используешь его неправильно. Дело в том, что им пользуются, только когда ухаживают за цыплятами. Это такое специальное фермерское слово. Давай подумаем, какое слово подойдет нам в детском саду».

Можно найти великое множество аналогичных подходов к сложной ситуации. Например, предложить секретное слово, обозначающее «фигню», чтобы только вы двое могли пользоваться тайным языком, которого никто больше не понимает. Придумайте любое несуществующее слово, которое смешно звучит, а может, это будет жест, которым вы сможете обмениваться. Главное, найти изобретательный способ перенаправить ребенка к поведению, которое пойдет

во благо ему самому и окружающим и даже позволит вам ощутить эмоциональную близость благодаря общей шутке.

Следует, однако, признать: иногда мы просто не готовы проявлять изобретательность. Может, у нас нет на это сил. А может, ребенок настолько вывел нас из себя своим поведением, что нас нисколько не вдохновляет перспектива напрягать свои извилины, чтобы изменить его настроение или увидеть ситуацию в новом свете. В общем, мы не всегда хотим быть юморными и оригинальными. Все, что мы хотим, – это чтобы ребенок сел в машину. Просто сел, без плясок с бубнами! Чтобы надел, наконец, чертовы ботинки! И уже сделал домашнюю работу, или отлип от видеоигры, или перестал драться, или...

Понимаем. Еще как понимаем!

Но давайте сравним два варианта. Первый – проявить творческий подход, что нередко требует больше сил и доброй воли, чем мы способны «выжать» из себя на автомате, когда ребенок ведет себя плохо. Так что придется попотеть!

Второй – по-прежнему воевать из-за каждой проблемы с дисциплиной. Придется попотеть вдвойне, не так ли? Разве в конечном счете мы не тратим в два раза больше сил и времени на каждую такую битву? А ведь битвы во многих случаях вообще можно избежать, стоит лишь потратить несколько секунд на поиск веселой и оригинальной идеи.

Так что в следующий раз, когда у ребенка возникнет проблема или на горизонте замаячит ситуация, в которой вы с ним обычно воюете, обдумайте, какой из двух вариантов предпочтительней. Спросите себя: «Нужен ли мне скандал?» Если не нужен, попробуйте применить творческий подход. Подурачьтесь. Даже если вам сейчас не до веселья, напрягитесь и найдите в себе силы проявить изобретательность. Перестаньте участвовать в драме, высасывающей из вас все соки, и привнесите в свои отношения с детьми радость и смех. Ручаемся, этот выбор сделает счастливее жизнь каждого из вас.

Прием перенаправления № 8: научите ребенка майндсайту

Последнюю нашу рекомендацию можно назвать революционной. Как вы помните, суть майндсайта – в умении «читать» в собственном уме и в умах окружающих и способствовать интеграции в жизни и отношениях. Когда у ребенка начинает развиваться персональный инсайт, позволяющий наблюдать за своей внутренней жизнью, он может научиться пользоваться этой способностью для того, чтобы справляться со сложными ситуациями.

Мы подробно говорили об этой идее в нашей предыдущей книге «Воспитание с умом». Она была посвящена приемам рационально-эмоционального подхода к воспитанию, позволяющего родителям интегрировать мозг ребенка и

выработать у него майндсайт. Знакомя родителей, врачей и преподавателей с фундаментальными принципами, изложенными в этой книге, мы усовершенствовали свои идеи.

Суть этого последнего приема перенаправления способны понять даже маленькие дети, хотя в старшем возрасте, разумеется, доступно более глубокое понимание. Вот она. Мы не обязаны приковывать себя к негативному опыту. Мы не обязаны становиться жертвами внешних событий или внутренних эмоций. Мы можем с помощью собственного ума изменить наши ощущения и образ действий.

Мы понимаем, что это звучит, возможно, слишком многообещающе. Но, будучи горячими сторонниками этого подхода, мы год за годом наблюдаем, какие замечательные результаты он обеспечивает великому множеству людей. Каждому родителю по силам овладеть самим и обучить детей приемам, помогающим утихомирить эмоциональную бурю и эффективно справиться с самыми сложными переживаниями. Это позволяет принимать более удачные решения и меньше страдать от хаоса и драм в ситуациях, когда что-то идет не так, как хотелось бы. С нашей помощью дети научатся лучше выражать свои чувства и мировосприятие. И это не таинственный, магический дар, доступный лишь избранным. Каждому из нас помогут в этом накапливаемые наукой знания о мозге и простые, логичные способы применения этих знаний на практике.

Возможно, вы слышали о знаменитом эксперименте с зефиром, который проводился в Стэнфорде в 1960–1970-х годах. Маленьких детей по одному приглашали в комнату, где ученый предлагал им сесть за стол. На столе лежал зефир. Ученый сообщал ребенку, что должен будет уйти на несколько минут. Если ребенку удастся справиться с соблазном съесть сладость во время его отсутствия, то по возвращении он даст ему сразу две.

Эксперимент, как и следовало ожидать, оказался забавным и трогательным. В Интернете вы найдете множество видеозаписей его воспроизведений. Чего только ни делают дети: закрывают глаза и зажимают рты, поворачиваются к столу спиной, глядят зефир словно плюшевого мишку, отщипывают по крупинке с краев, стараясь сделать это незаметней. А некоторые попросту хватают лакомство и проглатывают прежде, чем ученый успеет завершить инструктаж.

По результатам этого эксперимента и последующих наблюдений за его участниками было написано много работ, посвященных способности детей к отсрочиванию удовольствия, самоконтролю, стратегическому мышлению и прочему. Ученые установили, что дети, которые сумели дольше вытерпеть, прежде чем съесть зефир, в массе своей достигали большего во взрослой жизни: лучше учились в школе, получали более высокие баллы на экзаменах, находились в лучшей физической форме.

Мы напомнили вам об этом эксперименте в связи с данными новых исследований о том, как инструменты майндсайта помогают детям лучше справляться с задачей отсрочивания удовольствия. Если объяснить детям,

как можно обуздать порыв съесть зефир, – то есть помочь им справиться со своими сиюминутными эмоциями и желаниями, – они проявляют гораздо больше самоконтроля. Например, ученые посоветовали детям представить, что перед ними не настоящий зефир, а только его изображение, картинка, и те смогли прождать гораздо дольше сверстников, которым никто не подсказал, как перенести ожидание! Иными словами, простейший прием майндсайта помог детям значительно эффективнее контролировать эмоции, импульсы и поступки.

Вы тоже можете помочь в этом своим детям. Если вы читали книгу «Воспитание с умом», то знакомы с «подручной» моделью мозга. Вот как она описана в нашем комиксе «Дети с умом», предлагаемом для совместного чтения родителям с детьми.

Дети с умом: расскажите детям, как работает их низший и высший мозг.

Твой низший мозг и высший мозг

Например

Прочтите письмо, которое прислал Дэну директор школы, обеспокоенный поведением ученика подготовительного класса. Учительница рассказала в классе о «подручной» модели мозга и заметила немедленные улучшения.

Недавно ко мне пришла учительница подготовительного класса, очень расстроенная поведением одного ученика. Он только что поступил в школу и сразу начал то и дело забиваться под парту и кричать, что всех ненавидит. (Его мама попала в тюрьму, мальчика взяла к себе родственница, и ему пришлось уйти из прежней школы, от учительницы, к которой он был очень привязан.)

Сегодня наша преподавательница снова рассказала детям о модели «Мозг у вас в руках». Для него это были новые знания. Большую часть объяснений он прослушал из-под парты, но вскоре после занятия приблизился к ней, изобразил с помощью ладони, что выходит из себя, и по собственной инициативе надолго удалился в особо отведенное место для выпуска пара. (Он едва не заснул там.)

Придя, наконец, в себя, он снова подошел во время занятия к учительнице, показал на пальцах, что самоконтроль восстановлен, и присоединился к остальным ученикам.

Чуть погодя учительница похвалила его за активность, и он ответил: «Я знаю. Я же вам сказал». И снова показал, что «взял себя в руки».

Это был очень важный момент. Мы с преподавательницей порадовались за этого мальчика. Ему действительно нужен был этот урок!

Позднее в тот же день я зашел к ним в класс на перемене и поиграл с ним в ресторан. В какой-то момент он вытянул из вазы цветок и преподнес мне. Какой волнующий момент! Еще вчера учительница отзывалась о нем как о ребенке, который воет с целым миром. А сегодня он уже пользуется каждой возможностью установить контакт с окружающими. Спасибо вам большое за бесценные знания.

Что сделала эта учительница? Снабдила ученика инструментом майндсайта. Она помогла ему выработать стратегию понимания того, что происходит в его душе и вокруг него, и адекватного выражения своих переживаний. Теперь он может осознанно выбирать, как реагировать на происходящее.

Говоря другими словами, мы стремимся сформировать у детей двухчастную модель восприятия происходящих с ними событий. Первая часть этой модели позволит ребенку просто переживать и фиксировать опыт своих органов восприятия. То есть столкнувшись с какой-то трудностью, он не должен отрицать этот негативный опыт или подавлять сопутствующие чувства. Мы хотим, чтобы дети рассказывали нам, что с ними происходит, описывали свой внутренний опыт, сообщали о том, что видят и чувствуют в данный момент. Это первый режим обработки сенсорной информации: что-то испытывать и принимать собственный опыт. Учительница, о которой шла речь, не хотела, чтобы маленький ученик отвергал свои переживания. Его чувства были его опытом, и «режим вчувствования», о котором мы сейчас говорим, как раз и представляет собой процесс переживания своего субъективного опыта по мере протекания события.

Но мы хотим также, чтобы наши дети умели наблюдать за тем, что происходит у них в душе, и осознавать, как опыт влияет на них. Исследования функционирования головного мозга показали, что за переживание опыта и его наблюдение отвечают разные нервные цепи. Обе они одинаково важны, и их интеграция заключается в полноценном развитии каждой с последующим образованием связи между ними. Наши дети должны научиться не только «чувствовать свои чувства» и «ощущать ощущения», но и обращать внимание на то, что испытывает их тело, отмечать свои эмоции. Нужно, чтобы они уделяли внимание своим переживаниям («Я замечаю, что чувствую доброжелательность или жалость» или «Мое разочарование сейчас не какая-то мелочь, оно размером с гору!»). Нам необходимо научить их исследовать собственный внутренний мир и решать проблемы, понимая свое внутреннее состояние.

Именно это и произошло с мальчиком из нашего примера. Он одновременно проживал свой опыт и наблюдал за ним. Благодаря этому он сумел принять то, что с ним происходило. Он оказался способен отслеживать свои переживания, мог не только испытывать какие-то чувства, но и фиксировать, как они развиваются. Далее, ему удалось рассказать о том, что с ним происходит, с помощью языка объяснить окружающим и самому себе свое понимание происходящего. Прибегнув к «подручной» модели мозга, он проанализировал себя, понял, что «должен взять себя в руки», и предпринял соответствующие шаги, изменившие его внутреннее состояние. А снова обретая контроль над своими эмоциями, он присоединился к одноклассникам.

В нашей практике встречаются дети и родители, «застревающие» в своих переживаниях. Разумеется, обращать внимание на то, что с тобой происходит, необходимо. Но это лишь один режим обработки сенсорной информации. Нужно также рассмотреть и осмыслить происходящее. Таким детям и родителям необходимо научиться с помощью инструментов майндсайта осознавать происходящее и, подобно репортеру, фиксировать это. Мы объясняем им, что надо быть одновременно актером, разыгрывающим то, что в данный момент творится у тебя в душе, как сцену из пьесы, и режиссером, который объективно воспринимает происходящее со стороны и потому может оценить его более осмысленно.

Когда мы учим ребенка быть одновременно актером и режиссером – принимать свой опыт, а также исследовать и отслеживать его, – то вооружаем его ценными инструментами, при помощи которых он может по-новому реагировать на ситуации, в которых оказывается. Так, он может сказать: «Я ненавижу экзамены! У меня колотится сердце, и мне кажется, я сейчас с ума сойду!» – и попутно заметить: «Но это ведь не смертельно. Я правда хочу хорошо сдать этот экзамен. Но сходить с ума из-за этого не надо, а все, что надо, – не смотреть сегодня телевизор и дополнительно позаниматься».

Этот прием также позволяет объяснить детям, что не нужно тонуть в своих переживаниях, фиксироваться на них. Они могут быть еще и наблюдателями, а значит, занять активную позицию и изменить свой опыт. Вернемся к примеру с ребенком, слишком обеспокоенным завтрашним экзаменом. Мысленные картинки, одна другой страшнее, раскручивают спираль паники: сначала несданный экзамен, потом плохая оценка за четверть, а дальше провал на ЕГЭ и невозможность поступить в хороший институт.

Самое время родителям объяснить ему, что изменить свои эмоции и образ мысли можно одним лишь физическим движением или даже сменой позы. В книге «Воспитание с умом» этот инструмент майндсайта называется «шевелись или свихнешься». Предложите ребенку расслабиться, «как макаронина», и несколько минут посидеть в этом полностью расслабленном, «растекшемся» состоянии. Теперь и он сам, и родители могут проанализировать, как изменяются его переживания, мысли и ощущение собственного тела. (Просто удивительно, насколько это эффективный способ сбросить напряжение!) После этого можно вернуться к проблеме с экзаменом, взглянуть на нее со стороны, незашоренным взглядом, и окажется, что ситуация вовсе не безвыходная.

Возможности познакомить детей с мощью разума безграничны. Расскажите о «теме из “Челюстей”» и вместе обсудите, какой негативный опыт из прошлого может влиять на принятие решений. Объясните им идею реки благополучия. Покажите картинку из главы 3 и поговорите о последнем случае, когда они действовали хаотически или ригидно. Ребенок почувствовал неуверенность в себе? Предложите: «Покажи мне, как ты держишься, когда ничего не боишься, и давай посмотрим, что ты при этом чувствуешь». Судя по данным новейших исследований, достаточно просто принять ту или иную позу, чтобы соответственно изменился наш эмоциональный настрой, а заодно и мировосприятие.

Учить ребенка майндсайту можно всегда и везде. Если в машине ваша девятилетняя дочь убивается из-за неудачного броска на баскетбольном матче, обратите ее внимание на брызги на ветровом стекле. Скажите: «Каждое из этих пятнышек – какое-то событие из тех, что случились или еще случатся в этом месяце. Одно из них – сегодняшняя игра. Это пятнышко реально, и я понимаю, что ты расстроена. Очень хорошо, что ты отдаешь себе отчет в своих переживаниях. Но посмотри, сколько еще пятнышек на этом стекле! Среди них есть и праздник, на который ты пойдешь в эти выходные. Ты ждешь этого с нетерпением, верно? А вот это, рядышком, – отличная оценка по математике, которую ты вчера получила. Помнишь, как ты была горда?» Продолжайте разговор в подобном духе, помещая неудачный бросок в более широкий контекст опыта дочери.

Смысл этого приема не в том, чтобы убедить дочь перестать волноваться из-за баскетбольного матча. Ничего подобного! Нужно поощрять детей чувствовать то, что они чувствуют, и делиться своими переживаниями с нами. Вникать в свои чувства очень важно. Но наряду с этим научите ребенка видеть общую картину и помогите понять, что он может обращать внимание на другие стороны своей жизни. Для этого необходимо, чтобы структуры мозга, отвечающие за самонаблюдение, были столь же развиты, как и структуры, обеспечивающие ощущения. И те и другие равно важны и вместе составляют идеальную команду. Научив детей различать и сообщать использовать способности восприятия и анализа, мы способствуем интеграции их мозга. Когда и те и другие структуры развиты, ребенок способен думать не только о том, что огорчает его в данный момент, а значит, он иначе воспринимает мир и чувствует себя лучше. Научив ребенка майндсайту, мы наделяем его даром управлять своими эмоциями, а не быть их рабом. Теперь он уже не станет жертвой внешних обстоятельств или собственных переживаний.

В следующий раз, когда вам выпадет возможность призвать детей к порядку, познакомьте их с теми или иными инструментами майндсайта или примените какой-либо из приемов перенаправления, описанных нами. Возможно, вам придется испробовать несколько подходов. Нет универсальной стратегии для любой ситуации. Но если вы опираетесь на рационально-эмоциональный подход: сначала эмоциональный контакт, затем перенаправление, – то вам будет гораздо проще достичь основных целей приучения к дисциплине. Напомним их: добиться сотрудничества ребенка в данный момент и развить его мозг, помочь ему вырасти добрым и ответственным человеком, успешным в личных отношениях и в жизни.

Заключение

О палочке-выручалочке, человечности, укреплении уз и изменении к лучшему: четыре послания надежды

На протяжении всей книги мы подчеркивали, что благодаря «Дисциплине без драм» можно воспитывать детей гораздо более мягкими и любящими методами. Мы также говорили, что рационально-эмоциональный подход к дисциплине не только идет на пользу вашим детям, их будущему и вашим с ними отношениям. Он делает вас гораздо более эффективными воспитателями и облегчает вам жизнь, поскольку побуждает детей сотрудничать с вами.

Однако даже самые лучшие намерения и самые осознанные методы воспитания не всегда удерживают нас на верном пути, если нами овладевают злость, растерянность или разочарование. Под занавес мы хотели бы обратиться к вам с четырьмя посланиями. Пусть они вернут вам надежду и умиротворенность в сложных ситуациях, с которыми все мы так или иначе сталкиваемся при воспитании детей.

Послание первое: палочка-выручалочка находится не всегда

Однажды на Тину ужасно рассердился ее семилетний сын: она сказала, что сегодня позвать в гости его друга не получится. В бешенстве он убежал к себе в комнату и хлопнул дверью. И минуты не прошло, как дверь приоткрылась и снова захлопнулась.

Слово предоставляется Тине:

Я пошла проведать, как там сын, и увидела снаружи на его двери вот этот рисунок. (Второй рисунок покажет вам, что он регулярно прибегает к художественному языку для выражения своего отношения к родителям.)

Я вошла к нему и увидела то, что и предполагала: маленький комочек под покрывалом на кровати. Я села рядом и положила ладонь туда, где должно было быть плечо. Комочек дернулся от меня к стене. Из-под покрывала послышалось: «Отстань!»

В подобные моменты я порой сама веду себя как ребенок. Даже могу сказать нечто вроде: «Ну и пожалуйста! Если не хочешь, чтобы я срезала у тебя воспаленный заусенец, можешь маяться хоть целую неделю!»

Но в тот раз я сохранила самоконтроль и неплохо провела попытку разрешить ситуацию на принципах рационально-эмоционального подхода. Первым делом я постаралась установить эмоциональный контакт, признав чувства сына:

– Я понимаю, как ты злишься, что Райан не сможет прийти сегодня.

Знаете, что он ответил?

- Да, и я тебя ненавижу!

Я сохранила спокойствие и сказала:

- Солнышко, я знаю, это очень обидно, но сегодня у нас действительно нет времени на Райана. Совсем скоро мы обедаем с твоими бабушкой и дедушкой.

В ответ он плотнее завернулся в покрывало и отодвинулся от меня, насколько мог:

- Я сказал, отстань от меня!

Я попробовала несколько приемов из тех, что мы с вами обсуждали в предыдущих главах. С помощью невербальных средств коммуникации убеждала сына, что угрозы нет. Пыталась воззвать к его меняющемуся, изменяемому и сложному мозгу. Задавалась вопросом, почему он так себя ведет, и внимательно следила за тем, как я сама выстраиваю свою коммуникацию. Я признала и приняла его чувства. Попыталась завязать диалог на равных и превратила свое «нет» в «да» с условием, предложив позвать друга на следующий день. Но он никак не мог успокоиться и не был готов принять мою помощь ни в каком виде. Сколько я ни старалась наладить контакт, ничего не помогало.

Подобные моменты обращают наше внимание на объективный факт, который важно усвоить любому родителю. Бывают случаи, когда мы попросту бессильны «все исправить», если ребенку плохо. Мы можем сколько угодно стараться сохранять спокойствие и проявлять любовь. Можем уделить ему все свое внимание. В полную силу продемонстрировать творческий подход. И все равно сейчас же изменить ситуацию к лучшему не получится. Порой все, что мы можем предложить ребенку, – это наше присутствие, пока он борется со своими эмоциями. Если же ребенок ясно дает понять, что хочет остаться один, нужно с уважением отнестись к его потребности побыть в одиночестве, чтобы успокоиться.

Это не значит, что нужно бросить ребенка надолго плакать в пустой комнате. Это также не избавляет нас от необходимости пробовать все новые и новые подходы, когда ребенку нужна наша помощь. В случае, о котором рассказывает Тина, она отправила в комнату к сыну своего мужа. Изменение обстановки помогло ему чуточку прийти в себя, и позже родители явились уже вдвоем и смогли обсудить случившееся. Но сначала Тина ничего не могла сделать, кроме как сказать: «Если я нужна тебе, знай, что я рядом», – а затем ненадолго выйти, закрыв за собой дверь с рисунком «Долой маму», и предоставить сыну возможность взять себя в руки так, как это было ему по силам, в собственном темпе и собственным путем.

Все вышесказанное относится и к конфликтам между братьями и сестрами. В идеале мы должны помочь каждому из них прийти в нормальное состояние ума, а затем поработать с ними по отдельности или вместе, научив добрым взаимоотношениям и навыкам общения. Но в некоторых случаях это просто невозможно. Если хотя бы один из детей эмоционально идет вразнос, мирное урегулирование конфликта исключено, ведь восприимчивость подавляется реактивностью. Иногда лучший выход – это развести их до той поры, пока

каждый не успокоится, и тогда все вы сможете встретиться. Если же по жестокой прихоти судьбы вы окажетесь в этот момент заключены в одной машине, вам остается одно: прямо объявить, что дело приняло нежелательный оборот, и включить музыку. Это не капитуляция. Это лишь признание того факта, что в данный момент эффективное воспитательное воздействие невозможно. В подобных случаях можно сказать: «Сейчас неподходящий момент для разговора. Вы оба не в себе, я тоже едва сдерживаюсь. Так что просто послушаем "Флитвуд Мэк"». (Ну, может, лучше выбрать менее радикальное средство заглушить детей, но суть вы поняли.)

Мы оба, Дэн и Тина, являемся специалистами по детской и подростковой психотерапии и пишем книги для родителей. К нам обращаются за советом о том, как справиться с непослушанием детей. И мы считаем важным подчеркнуть, что у нас самих, как и у вас, случаются ситуации, когда попросту не существует палочки-выручалочки, одним взмахом переносящей детей в состояние умиротворенности и счастья. Подчас лучшее, что мы в состоянии предпринять, – это выразить ребенку нашу любовь, держаться поблизости на случай, если мы ему понадобится, а когда он будет готов, обсудить с ним то, что случилось. Вспомните древнюю молитву о терпении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, дай мне терпение смириться с тем, что я не могу изменить, и дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго».

Итак, вот наше первое послание в заключение этой книги: палочка-выручалочка находится не всегда. Сделать все возможное, но так и не справиться с разочарованием ребенка, не значит быть плохим родителем.

Послание второе: как сделать детям хорошо, даже если вам самим плохо

Если ваши воспитательные приемы не всегда бывают эффективными, это не значит, что вы плохой родитель. И даже если вы регулярно ошибаетесь, это не значит, что вы плохой родитель. Это значит, что вы человек.

Никто из нас не идеален, что особенно очевидно в ситуациях, когда наши дети плохо себя ведут. В одних случаях мы держим себя в руках и гордимся тем, какими любящими, понимающими и терпеливыми родителями себя проявили. А в других случаях опускаемся на уровень детей и идем на поводу у своих ребяческих обид.

Это второе наше послание: даже если ваш отклик на поведение детей далеко не оптимален, не отчаивайтесь. Скорее всего, вы в любом случае даете им ценный опыт.

Например, вам наверняка случалось в приступе острого недовольства детьми объявлять, и гораздо громче, чем нужно: «С меня хватит! Первый, кто откроет рот в этой машине, пойдет дальше пешком!» А может, вы провожали восьмилетнюю дочь, всю дорогу до школы изводившую вас жалобами на занятия фортепиано, язвительным напутствием: «Надеюсь, у тебя будет удачный день, а мне ты все утро отравила».

Это явно не лучшие примеры оптимального родительского отклика. И если в этом отношении вы похожи на нас, авторов, то и вам случается клясть себя за то, что в той или иной ситуации вы повели себя не так, как хотели бы.

Не отчаивайтесь! Ваши далекие от идеальных родительские отклики вовсе не такое уж бедствие для детей. Более того, они в своем роде чрезвычайно полезны.

Как такое может быть? Очень просто: наши бестолковые, по-человечески понятные реакции дают детям возможность справиться со сложной ситуацией, а значит, развить новые навыки. Им приходится учиться контролировать себя, даже если родитель не сумел сохранить самоконтроль. А после мы подаем им пример того, как нужно извиняться и исправлять свои ошибки. Они на собственном опыте узнают, что после любого конфликта, любой ссоры можно все исправить и привести в норму. Это дарит чувство безопасности и избавляет от страха в дальнейших отношениях. Ведь дети привыкают верить, даже предполагать, что за конфликтом последует умиротворение и эмоциональный контакт. Кроме того, они узнают, что их поступки влияют на эмоции и поведение других людей. Наконец, они видят, что мы неидеальны, а значит, и им самим не нужно пытаться быть идеальными. В общем, когда родитель в сердцах кричит, что раздарит все подарки обратно, раз юный именинник без энтузиазма помогает наводить порядок после праздника, ребенок имеет возможность усвоить немало ценных уроков.

Разумеется, это не распространяется на насилие, физическое или психологическое. Если вы серьезно осложняете отношения с ребенком или пугаете его, этот опыт может быть очень травматичным. Может случиться так, что былую близость уже не удастся восстановить. Если вы снова и снова оказываетесь в подобных ситуациях, как можно скорее обратитесь за помощью к специалисту. Необходимо изменить ваши отношения так, чтобы дети поняли, что они в безопасности и под защитой.

Однако если вы оберегаете ваши взаимоотношения и стараетесь восстанавливать их после каждой размолвки (об этом читайте далее), то не терзайтесь понапрасну. Знайте: даже в тех случаях, когда вы сами хотели бы повести себя иначе, вы все равно обеспечиваете своему ребенку ценный опыт, показывая ему, как важно восполнять урон, нанесенный эмоциональной близости.

Надеемся, вы правильно нас поняли. Мы ни в коем случае не призываем родителей намеренно разрушать контакт с детьми или не прилагать максимум усилий к тому, чтобы наилучшим образом откликаться на их нужды в стрессовых ситуациях (или в любых других случаях). Чем больше любви и заботы мы сможем дать детям, тем лучше. Просто неидеальные моменты далеко не лучшего взаимодействия случаются и будут случаться в жизни каждого из нас – даже тех, кто пишет книги о том, как этого избежать. Мы лишь советуем вам не казнить себя и простить себя за то, что повели себя не так, как хотелось бы, поскольку даже такие моменты представляют для детей определенную ценность. Очень важно иметь цель и действовать осознанно. Но не менее важно быть милосердным к себе, уметь себя прощать. Это не только оберегает вашу собственную душу, но и учит детей по-доброму относиться и к себе, и к окружающим. Такого рода опыт взаимодействия с нами дает детям полезные знания, готовит их к будущим конфликтам и отношениям и даже учит любить. Звучит обнадеживающе, не так ли?

Послание третье: эмоциональный контакт всегда можно восстановить

Полностью избежать конфликтов с детьми невозможно. Они будут вспыхивать, иногда по несколько раз на дню. Отсутствие взаимопонимания, раздоры, столкновение интересов будут подрывать ваши взаимоотношения. Конфликт может разгореться из-за установленных границ дозволенного. Например, вы решили неукоснительно соблюдать время отхода ребенка ко сну или не разрешили сыну посмотреть фильм, который сочли неподходящим для него. Возможно, ваша дочь считает, что вы всегда встаете на сторону ее сестры, или разочарована отказом еще раз сыграть в настольную игру.

Как бы то ни было, взаимоотношения страдают. Иногда больше, иногда меньше. Но избежать этого вовсе не удастся никому. Поддержание глубокого эмоционального контакта с каждым ребенком – всегда уникальная задача, зависящая от множества факторов. Среди них и внешние обстоятельства, и характер ребенка, и соответствие особенностей ребенка нашим ожиданиям и то, какую фигуру из нашего собственного непроработанного в психологическом отношении прошлого он напоминает.

В отношениях между взрослыми людьми в большинстве случаев, если мы выходим из себя, то впоследствии признаем это и так или иначе извиняемся. Но в отношениях с детьми многие родители попросту игнорируют эмоциональный разрыв и не пытаются преодолеть его. Для детей это так же обидно и болезненно, как и для взрослых. Только представьте: кто-то из ваших близких в сердцах нагрубил вам, после чего предпочел сделать вид, что ничего не случилось! Как бы вам это понравилось? Дети воспринимают подобные ситуации так же остро.

Таким образом, жизненно важно как можно быстрее «залечивать» любой разрыв в отношениях с детьми. Необходимо восстанавливать узы взаимной поддержки и заботы. Если этого не делать, оба, и родитель, и ребенок, будут ощущать, что между ними нет контакта. И если такая ситуация затянется – и тем более будет сопровождаться вашей злостью, враждебностью или яростью, – ребенок почувствует себя виноватым и униженным. Это будет разрушать его хрупкое «я» и представления о том, как выглядят отношения между людьми. Вот почему так важно своевременно восстанавливать контакт с детьми, если он нарушился.

Это наш родительский долг. Сделать это можно, простив ребенка или попросив у него прощения («Прости, пожалуйста. Наверное, я так сорвалась, потому что очень устала за день. Но я понимаю, что повела себя не лучшим образом. Если хочешь рассказать мне, что ты при этом чувствовал, я тебя слушаю»). Иногда помогает смех, иногда слезы («Да уж, ну я и дал маху! Кто-нибудь сможет изобразить, как я бесновался?»). Порой достаточно буквально нескольких слов («Я вел себя не так, как хотел бы сам. Ты меня прощаешь?»). Главное – сделать это так или иначе. Восстановите эмоциональный контакт и отношения с ребенком как можно скорее, проявив как можно больше искренности и любви, и вы покажете ему, что ваши взаимные узы значат для вас гораздо больше любого камня преткновения. Кроме того, вы послужите для него образцом проявления жизненно важных

навыков, благодаря которым его собственные отношения с близкими во взрослой жизни будут по-настоящему глубокими и значимыми.

Итак, наше третье послание надежды: эмоциональный контакт всегда можно восстановить. Пусть не по мановению волшебной палочки, но рано или поздно дети смягчатся и успокоятся. Рано или поздно они будут готовы оценить ваши благие намерения и принять любовь и заботу. Когда это случится, произойдет и воссоединение. Мы люди, а значит, снова и снова будем выходить из себя и все портить. Но мы всегда можем открыть детям свое сердце и вновь наладить контакт.

Восстановите эмоциональный контакт как можно быстрее

В конечном счете все сводится к эмоциональному контакту. Да, мы хотим перенаправить ребенка. Мы хотим его обучить. Ему нужна наша помощь, чтобы научиться добиваться желаемого допустимыми способами, признавать и соблюдать границы дозволенного, понять, что значит быть человеком и что такое нравственность, эмпатия, доброта и щедрость души. Так что перенаправление жизненно важно. Но главной ценностью, главным объектом внимания и заботы неизменно должны быть отношения с ребенком. Никакой его проступок не должен заслонять самое главное – ваши взаимоотношения. И если они пошатнулись по той или иной причине, как можно скорее восстановите их.

Послание четвертое: меняться к лучшему никогда не поздно

Думаем, наше четвертое послание станет для вас самым обнадеживающим: никогда не поздно измениться к лучшему. По прочтении этой книги вы, возможно, осознали, что до сих пор ваши подходы к воспитанию были, хотя бы отчасти, не самыми лучшими и полезными для детей. Может быть, вы поняли, что ваши методы приучения к дисциплине подрывают взаимную привязанность между вами и детьми. А может, вы часто не замечаете и упускаете возможности развить те части мозга ребенка, которые обеспечивают его оптимальное взросление. Теперь вы понимаете, что ваши подходы к дисциплине попросту неэффективны, что они лишь увеличивают напряженность и накал страстей в семье и даже мешают вам радоваться собственным детям, ведь бесконечное хождение по замкнутому кругу способно отравить все.

В любом случае не теряйте надежды. Еще ничего не потеряно! Как мы уже говорили, благодаря нейропластичности человеческий мозг на всем протяжении жизненного пути демонстрирует поразительную изменчивость и адаптивность. Подходы к воспитанию можно изменить в любом возрасте – как вашем, так и ребенка. Как именно это сделать – вам показал метод «Дисциплина без драм». Вы не нашли здесь универсальную формулу успеха или волшебную палочку, способную разрешить любую проблему и превратить вас в родителя, который никогда не ошибается. Зато теперь – и это дарит надежду

- у вас есть принципы, руководствуясь которыми вы сможете так перестроить воспитание детей, чтобы вам самим не было за себя стыдно. Теперь вы знаете практические приемы, формирующие мозг ребенка нужным образом, развивающие его эмоциональный интеллект и способность принимать верные решения, упрочивающие вашу взаимную привязанность и помогающие ему расти таким человеком, каким вы хотели бы его видеть.

Если вашим откликом на поведение детей является эмоциональный контакт - даже (и особенно) на поведение, которое вам не нравится, - значит, главным объектом вашего внимания стало не наказание, а благо как самого ребенка, так и ваших с ним отношений. Поэтому в следующий раз, когда ваша кроха забьется в истерику, второклассник ударит сестренку или подросток нагрубит вам, проявите осознанность и отреагируйте согласно рационально-эмоциональному подходу. Начните с установления эмоционального контакта, а затем переходите к приемам перенаправления, которые учат детей персональному инсайту, эмпатии по отношению к окружающим и важному умению брать на себя ответственность за собственные проступки.

Кстати, вы можете целенаправленно активизировать определенные структуры головного мозга ребенка. Нейроны, возбуждающиеся одновременно, устанавливают друг с другом связь. При многократной активации нейронная связь упрочивается и получает дальнейшее развитие. Итак, какую часть головного мозга ребенка вы хотите развить? Если ваши методы приучения к дисциплине - это грубость, ругань, препирательства, наказания и ригидность, вы активируете его низший, реактивный мозг, упрочивая соответствующие нейронные связи. Если же ваш метод - это мягкость, любовь и эмоциональный контакт, то вы активируете мыслящую, восприимчивую, осуществляющую майндсайт структуру мозга. Вы питаете и развиваете высший мозг, функции которого - инсайт, эмпатия, интеграция и восстановление межличностных отношений. Прямо сейчас, в этот самый момент дайте себе слово развить у детей все эти ценные навыки. Помогите им обрести упрочивающуюся со временем способность держать себя в руках, делать правильный выбор и хорошо себя вести - даже в сложные моменты и независимо от того, следите вы за ними или нет.

Вы не станете идеальными и не сможете всегда, при каждой возможности приучать детей к дисциплине без драм в соответствии с рационально-эмоциональным подходом. Мы тоже на это не способны. И никто не способен.

Но вы можете принять решение двигаться в этом направлении. И каждый ваш шаг станет вашим даром детям, а вы сами будете родителем, который заботится об их счастье и все лучше справляется с задачей вырастить каждого ребенка счастливой, здоровой и реализовавшейся личностью.

Дополнительные материалы

Держите на видном месте:

памятка по установлению эмоционального контакта и перенаправлению

Дисциплина без драм

Авторы: Дэниел Сигел, д. м. н., Тина Брайсон, д. филос. н.

Сначала эмоциональный контакт

- Почему нужно начинать с установления эмоционального контакта?
- Краткосрочное преимущество: это переводит ребенка из состояния реактивности в состояние восприимчивости.
- Долгосрочное преимущество: это развивает мозг ребенка.
- Преимущество для ваших взаимоотношений: это укрепляет вашу с ребенком взаимную привязанность.
- Принципы установления эмоционального контакта согласно методу «Дисциплина без драм»
- Выключите «тему из "Челюстей"»: освободитесь от фоновых посторонних мыслей, навеянных негативным прошлым опытом или вашими страхами по поводу будущего.
- Спрашивайте себя «Почему?..»: не сосредоточивайтесь исключительно на поведении ребенка, попытайтесь найти причины, стоящие за его действиями. Задайтесь вопросами: «Почему мой ребенок так поступает? Что он пытается мне сообщить?»
- Думайте о том, «Как?..»: важно не только то, что вы говорите, но и как вы это делаете. Быть может, это даже важнее, чем сами слова.
- Цикл установления эмоционального контакта: дайте ребенку почувствовать, что ему сочувствуют
- Покажите, что угрозы нет: опустившись ниже уровня глаз ребенка и прибегнув к языку тела – любящее прикосновение, поощрительный кивок, сочувствующий взгляд, – зачастую можно быстро разрядить напряженность.
- Примите чувства ребенка: пусть вам не нравится его поведение, признавайте право ребенка на собственные чувства и принимайте их.
- Перестаньте говорить и выслушайте: пока ребенка переполняют бурные эмоции, не пытайтесь что-то ему объяснить, читать нотации или убеждать в ничтожности повода для переживаний. Просто слушайте, пытайтесь проникнуться эмоциями, которые выражает ребенок, и понять его.
- Отзеркальте услышанное: когда ребенок выговорится, повторите ему то, что он вам сказал, чтобы он понял, что его услышали. Таким образом вы вновь покажете ему, что угрозы нет, и цикл повторится.

Затем перенаправьте

- «Один, два и три» дисциплины без драм
- Одно определение: дисциплина – это обучение. Задайте себе три вопроса:
 1. Почему мой ребенок так поступает? (Каково его внутреннее/эмоциональное состояние?)
 2. Какой урок я хочу ему преподать?
 3. Как лучше всего преподать этот урок?
- Два принципа:
 1. Дождаться, когда ребенок (а также и вы сами) будет готов.
 2. Быть последовательным, но не ригидным.
- Три желаемых результата:
 1. Инсайт: помогите ребенку понять собственные чувства и реакцию на сложные ситуации.
 2. Эмпатия: дайте ребенку возможность осмыслить, как его поступки влияют на окружающих.
 3. Исправление: спросите ребенка, как он может исправить последствия проступка.
- Приемы перенаправления
- Меньше говорите.
- Принимайте чувства ребенка.
- Описывайте, а не читайте нотации.
- Привлеките ребенка к исправлению последствий проступка.
- Превратите «нет» в «да» с условием.
- Сделайте акцент на хорошем.
- Подойдите к ситуации творчески.
- Научите ребенка майндсайту.

Эксперты по воспитанию – тоже люди

Вы не одиноки

Мы пишем книги о воспитании и приучении детей к дисциплине. Однако и мы временами совершаем ошибки по отношению к собственным детям. Сейчас каждый из нас расскажет об одном таком случае – кстати, задним числом они кажутся забавными! – чтобы вы убедились: реактивность может одолеть любого родителя.

Дэн и «блины гнева» (переложение фрагмента книги Дэна «Майндсайт»)

Однажды мы с 13-летним сыном и девятилетней дочерью зашли после кино перекусить. Дочка сказала, что не хочет есть, сын попросил только маленький блинчик, и мы сели за столик. Вскоре заказ бы готов – а вместе с ним явились соблазнительные запахи из кухни за спиной официантки. Сын только принялся за еду, как дочь попросила дать ей кусочек попробовать. Сын оглядел скромную порцию и ответил, что голоден, и ей лучше заказать себе другой блинчик. Мне это показалось разумным, и я предложил ей так и поступить. Но она заявила, что хочет всего лишь маленький кусочек, просто чтобы узнать, каков он на вкус. Это также звучало разумно, и я предложил сыну все-таки поделиться с сестрой.

Если у вас больше одного ребенка или вы сами выросли с братьями и сестрами, то отлично знаете игру в «перетягивание каната» – вечное, неустанное многоходовое соперничество в борьбе за положение лидера и за внимание и одобрение родителей. Даже если бы я ничего не знал об этой игре, проще простого было купить у милой хозяйки крохотной пекарни еще один грошовый блинчик, чтобы избежать... Вы, наверное, и сами представляете дальнейшее развитие событий. Вместо этого я совершил ошибку – занял сторону одного из участников этой вечной игры. Я потребовал, чтобы сын угостил сестру. Что ж, если до этой минуты они не играли в «перетягивание каната», мое вмешательство сработало как стартовый пистолет.

– Почему бы не дать ей откусить самую малость, просто попробовать? – напирал я.

Он взглянул на меня, перевел взгляд на свой блинчик и, наконец, сдался. Он уже вступил в раннеподростковый возраст, но все-таки слушался. И с хирургической точностью отрезал крошечный кусочек блина, который скорее можно было бы захватить пинцетом, а не вилкой. В других обстоятельствах меня бы скорее развеселил этот изобретательный ход.

Дочь переложила угощение на свою салфетку и заявила, что этого слишком мало. К тому же с «подгоревшего края». Тоже мощный ход!

Со стороны происходящее за нашим столом наверняка выглядело совершенно безобидно: папаша привел подкормиться пару бойких детишек. Но у меня внутри уже все клокотало. Препирательства продолжились, постепенно разгораясь, и когда они превратились в настоящую ссору, я взорвался.

Перед глазами все поплыло, но я считал, что сохраняю хладнокровие и здравомыслие. А ведь я чувствовал, как багровеет лицо, как сжимаются кулаки и ускоряется сердцебиение, но упрямо игнорировал сигналы того, что низший мозг перехватывает управление у высшего. Я был сыт по горло!

Всеобщее любопытство стало последней каплей. Я вскочил, схватил дочь за руку и вывел на крыльцо дожидаться, пока сын доест. Он появился через несколько минут и спросил, почему мы ушли. Я рванул к машине, волоча младшую, старший едва поспевал за нами. Им нужно научиться делиться друг с другом, объявил я. Сын как ни в чем не бывало заметил, что он поделился, но я уже ничего не видел и не слышал. Мы сели в машину, и я в бешенстве рванул домой. Странная компания... Дети как дети – посмотрели фильм, перекусили. И я – чокнутый папаша.

Я все никак не мог успокоиться. Сын, сидевший рядом со мной, весьма здраво и взвешенно – как любой тинейджер на его месте – отвечал на все мои реплики. Казалось даже, это для него привычное дело – сохранять спокойствие в общении с полубезумным отцом.

От этого раздражение мое только нарастало, и скоро я уже честил его по-всякому и даже пригрозил отобрать у него любимую гитару – несоразмерная кара за проступок, который и проступком-то не был!

Мне самому стыдно обо всем этом рассказывать. Но мы с Тиной решили: поскольку подобные взрывы случаются сплошь и рядом, очень важно это признать и помочь друг другу увидеть, как эффективно майндсайт нейтрализует их разрушительное воздействие на наши отношения с близкими и всю нашу жизнь. К стыду нашему, мы предпочитаем закрывать глаза на то, что сорвались. Но если признать случившееся, можно не только заняться восстановлением порушенного – а последствия подобных срывов бывают очень болезненными как для окружающих, так и для нас самих, – но и сделать так, чтобы они случались реже и не достигали такой интенсивности.

Вернувшись домой, я понял, что должен успокоиться и наладить эмоциональный контакт с сыном. Я знал, как важно восстановить наши отношения, но прежде нужно было самому обрести равновесие, поскольку я почти себя не контролировал. Зная, как полезно в таком состоянии проветриться и подвигаться, я пошел кататься на коньках с дочерью, и она помогла мне обрести майндсайт. Я добился глубокого инсайта (признал, что отчасти моя неадекватная реакция объяснялась вот чем: я подсознательно отождествлял сына с моим собственным старшим братом) и проникся эмпатией к сыну за его поведение в ходе нашей стычки.

Накатавшись и наразмышлявшись, я достаточно остыл, чтобы пойти в комнату сына и попросить его о разговоре. Сказал, что здорово погорячился и что нам следовало бы обсудить случившееся. Он упрекнул меня за попустительство по отношению к младшей. Истинная правда! Мне было так стыдно за свой срыв, что самооправдания так и рвались с языка, но я заставлял себя молчать. Сын добавил, что я «завелся» совершенно зря, поскольку он ничего плохого не сделал. Тоже правда! Но меня все равно так и подмывало в порядке самозащиты прочесть ему лекцию о щедрости. Однако я старался сосредоточиться на переживаниях сына, а не на своих. В данном случае самым важным было не искать правых и виноватых, а проявить себя понимающим и восприимчивым слушателем. Как вы понимаете, все это

невозможно без майндсайта. Спасибо, что моя префронтальная кора вновь включилась в работу.

Выслушав сына, я признал, что фактически (безосновательно) занял сторону его сестры, что понимаю, как несправедливо это было в его глазах, и что моя вспышка действительно выглядела – да и была – иррациональной. Чтобы объясниться – не оправдаться, – я поделился с ним тем, как сам в тот момент воспринимал происходящее, рассказал, что спорил не столько с ним, сколько с собственным братом. Так что мы оба смогли осмыслить случившееся. Наверное в силу его подросткового максимализма я показался ему каким-то чудиком, но я видел: он понял, как сильно я дорожу нашими отношениями и искренне стараюсь их восстановить. Я вновь обрел майндсайт, мы восстановили контакт, и отношения вернулись в норму.

Как Тина угрожала вырвать сыну язык

Однажды мой первенец – ему тогда было три года – ударил меня. Я, молодая мамочка-идеалистка, в те времена считала, что самое лучшее в подобном случае – завести обстоятельный разговор, и чудесное превращение трехлетнего малыша в разумного взрослого человека обеспечено. (Какая наивность!) Я уселась с ребенком на нижнюю ступеньку лестницы, улыбнулась и с любовью сказала: «Руки нужны, чтобы помогать людям и выразить свою любовь, а не драться».

Я еще не успела договорить, как он ударил меня снова.

Я попробовала проявить эмпатию. И с прежней наивностью, хотя, пожалуй, источая чуть меньше сердечности, воскликнула: «Ой! Мамочке больно. Обращайся со мной бережно».

Он ударил меня опять.

Тогда я решила проявить твердость: «Нельзя бить людей. Мы не бьем друг дружку. Если ты недоволен, об этом нужно сказать словами».

Догадались, что за этим последовало? Очередной удар.

Я растерялась. Было очевидно, что я зашла в тупик, но как из него выбраться, не знала. Самым жестким тоном я сказала: «Ты наказан. Будешь сидеть один наверху лестницы». (По-научному такая стратегия поведения называется «ткнуть пальцем в небо», и, по правде сказать, она не имеет ничего общего с осознанным родительство.)

Печатаю шаг, я отвела сына на верхнюю ступеньку лестницы. Он наверняка ликовал: «Ух ты! Раньше мы туда не поднимались... Интересно, что случится, если я стукну ее еще разок?»

Нависнув над ним и уставив ему в лицо указующий перст, я приказала: «Не смей больше никого бить!»

Он и не ударил.

На сей раз он лягнул меня в голень.

(Теперь, когда мы вспоминаем эту историю, он замечает, что буквально выполнил мое распоряжение – не бить.)

К этому моменту я исчерпала как способность контролировать себя, так и идеи. Я схватила ребенка за руку и потащила его в свою комнату на втором этаже с криком: «Будешь сидеть один в маминой и папиной комнате!»

Повторяю, у меня не было никакой стратегии поведения в подобной ситуации. Поэтому маленький сын без помех раскручивал конфликт, заставляя все более красную от гнева мамашу таскать его с одного места на другое.

Я последовательно перепробовала: обхаживание, выговор, приказ, реактивное поведение и рассуждения (ох, сколько же я говорила!): «Нельзя бить мамочку. У нас в семье никто не дерется и не лягается. Так дела не делаются...» И прочее и прочее.

И тут он совершил главную ошибку – показал мне язык.

Мой рациональный, эмпатичный, ответственный, умеющий решать проблемы высший мозг отключился под напором вырвавшегося на волю примитивного низшего. Я завопила: «Если ты еще раз посмеешь высунуть язык, я у тебя его вырву!»

К слову, мы с Дэном оба настоятельно рекомендуем никогда, ни при каких обстоятельствах не угрожать ребенку лишением какой-нибудь части тела. Это был глубоко ошибочный шаг с моей стороны.

И совершенно неэффективный в плане дисциплины. Сын кинулся на пол и заревел, в испуге повторяя: «Ты плохая мама!» О собственном поведении он и не думал – только о моем проступке.

Следующее мое действие было, пожалуй, единственным верным шагом во всем этом конфликте. Это важнейший шаг, когда ваши с ребенком узы взаимной привязанности находятся под угрозой. Ко мне моментально пришло осознание, насколько безобразно – реактивно и мстительно – я себя повела. Если бы кто-нибудь другой так обошелся с моим ребенком, я бы с него шкуру спустила. Я упала на колени, чтобы оказаться вровень с сыном, крепко его обняла и сказала, что ужасно сожалею. И дала ему возможность выговориться, рассказать, каким ударом для него стало случившееся. Мы еще раз все проговорили, чтобы он сумел осмыслить произошедшее, и я помогла ему утешиться.

Обычно мой рассказ об этом случае вызывает у слушателей смех, поскольку родители тут же узнают в нем самих себя в иные моменты. Думаю, для них становится облегчением узнать, что и эксперт по воспитанию способен совершенно утратить контроль над ситуацией. Я объясняю слушателям, что мы, родители, должны быть терпеливыми, понимающими и прощающими – причем по отношению не только к детям, но и к себе. (Меня всегда спрашивают, как я повела бы себя, если бы такой конфликт произошел сейчас. Читайте главу 6, где мы рассказывали – и показывали в картинках, – как можно в четыре шага разобраться с плохим поведением маленького ребенка.)

Вспоминать подобное стыдно, но мы решили поделиться с вами этими забавными и в то же время поучительными свидетельствами того, что никто не застрахован от подобных проявлений дезинтеграции, когда под влиянием низшего мозга мы теряем самообладание и ведем себя неправильно. Однако такие ситуации не должны возникать регулярно. Если вы видите, что срываетесь снова и снова, причем сильно, советуем вам обратиться за помощью к специалисту. Вам помогут осознать ваши эмоциональные потребности или психологические травмы, заставляющие вас вести себя по отношению к детям реактивно. Если же вы сбиваетесь с пути истинного не чаще, чем большинство родителей, знайте – это нормально. Главное – признавать произошедшее, как можно быстрее завершать подобные эпизоды, чтобы свести к минимуму их тяжелые последствия, и устранять нанесенный ущерб. Нужно заново обретать утраченную способность к майндсайту, а затем с помощью инсайта и эмпатии восстанавливать контакт с самими собой и с самыми дорогими для нас людьми, о которых мы заботимся.

Инструкция для взрослых, которые заботятся о наших детях

Азы нашего подхода к дисциплине

Вы – значимый человек в жизни нашего ребенка или детей. Во многом от вас зависит, какими они вырастут, ведь вы формируете их душу, характер и даже структуру мозга! Мы разделяем с вами громадную привилегию и ответственность – научить их, как делать верный выбор и стать добрыми и успешными людьми. Поэтому хотим поделиться с вами нашим подходом к коррекции их поведения. Вместе мы сумеем дать детям последовательный и очень ценный опыт приучения к дисциплине.

Вот восемь основных принципов, которыми мы руководствуемся.

1. Без дисциплины нельзя. Мы уверены: любить детей и удовлетворять все их нужды означает, среди прочего, устанавливать для них четкие и обязательные к соблюдению границы дозволенного и предъявлять к ним высокие ожидания – ведь все это способствует их дальнейшему успеху в отношениях с людьми и прочих сферах жизни.

2. Успешное приучение к дисциплине возможно лишь на основе взаимной любви и уважения ребенка и взрослого. Воспитание ни при каких условиях не должно сопровождаться запугиванием и унижением, причинением физической боли, внушением ребенку мысли о взрослом как о враге. Обе стороны воспитательного процесса должны чувствовать, что они любимы и находятся в безопасности.

3. Цель дисциплины – обучение. С помощью воспитательного воздействия мы формируем у детей навыки, которые помогут им лучше вести себя уже сегодня

и принимать правильные решения завтра. Как правило, наказание не оптимальный метод обучения. Вместо того чтобы наказывать, мы поощряем детей сотрудничать с нами, помогая им задуматься о своих поступках, проявляя изобретательность и игровой подход. Мы очерчиваем границы дозволенного в ходе диалога с ребенком, который дает ему необходимую информацию и способствует развитию навыков, позволяющих лучше вести себя сейчас и в дальнейшем.

4. Первый шаг в приучении к дисциплине – обратить внимание на чувства и эмоции ребенка. Плохое поведение детей чаще всего бывает следствием неумения справляться с сильными переживаниями и делать правильный выбор. Поэтому эмоциональный опыт, выразившийся в проступке, ничуть не менее важен, чем сам проступок. Ученые доказали: удовлетворение эмоциональных потребностей детей – это самый эффективный метод постепенной коррекции поведения, а также такого развития их мозга, которое поможет им лучше справиться с собой в самостоятельной жизни.

5. Сильнее всего дети нуждаются в нас в моменты наиболее бурных эмоциональных всплесков. Нужно показать им, что мы рядом и всегда будем рядом, как бы плохо они себя ни вели. Это формирует доверие и базовое чувство безопасности.

6. Иногда приходится дожидаться момента, когда ребенок будет способен обучаться. Если ребенок сильно расстроен или вышел из себя, это совершенно неподходящий момент, чтобы учить его чему-то. Его бурные эмоции свидетельствуют о том, что он нуждается в нас. Наша первоочередная задача – помочь ребенку успокоиться, чтобы он мог снова контролировать себя и свои чувства.

7. Чтобы помочь ребенку подготовиться к обучению в процессе воспитания, надо установить с ним эмоциональный контакт. Только после этого можно перенаправлять его поведение. Мы утешаем детей, когда они испытывают физическую боль. Точно так же нужно действовать при боли эмоциональной. Это означает признать чувства ребенка и проявить максимум сострадания и заботы. Итак, прежде чем учить, мы устанавливаем эмоциональный контакт.

8. После установления эмоционального контакта мы приступаем к перенаправлению. Почувствовав эмоциональную близость с нами, дети становятся более восприимчивы к обучению, и мы можем перенаправить их к правильному поведению и обсудить с ними неправильное. К чему мы стремимся при перенаправлении и установлении пределов дозволенного? К тому, чтобы у детей развился инсайт – понимание самих себя, эмпатия к окружающим и способность исправлять последствия совершенных ошибок.

Наш подход к дисциплине можно выразить короткой формулой: эмоциональный контакт и перенаправление. Наш первый отклик – это всегда успокаивающий и утешительный эмоциональный контакт. Затем можно приступать к исправлению поведения. Даже говоря «нет» поведению ребенка, мы всегда говорим «да» его эмоциям и тому, как он чувствует и воспринимает происходящее.

20 ошибок, которые совершают даже самые лучшие родители

Мы остаемся родителями всегда, каждую минуту своей жизни. Поэтому нам трудно взглянуть на свои усилия по воспитанию детей объективно. Благие намерения быстро вытесняются менее эффективными привычками, и мы начинаем действовать вслепую, поступая нелучшим образом и принося детям не так много пользы, как могли бы. Даже самые сознательные и информированные родители иногда совершают ошибки, приучая детей к дисциплине. Такое случается, когда они упускают из виду цели рационально-эмоционального подхода к дисциплине. Всегда помните о них – и сумеете избежать ошибки или вовремя исправить ее.

1. Мы наказываем, вместо того чтобы учить

Цель дисциплины вовсе не в том, чтобы за каждым преступлением последовало наказание. Ее истинное призвание – научить детей правильно жить. Но часто мы действуем на автопилоте и настолько сосредоточиваемся на том, чтобы ребенок понес наказание за проступок, что это становится самоцелью. Приучая ребенка к дисциплине, всякий раз проверяйте, в чем заключается ваша основная задача. И творчески ищите наилучшее решение. Вы наверняка найдете хороший способ обучить ребенка, не наказывая его вовсе.

2. Мы боимся, что не сможем приучить ребенка к дисциплине, если будем вести себя мягко и проявлять заботу

Честное слово, даже в самые острые моменты можно оставаться спокойным, любящим и заботливым родителем. Самое главное – сочетать четкие и обязательные к соблюдению требования с искренней эмпатией. Вы не представляете, сколь многого можно добиться, если говорить с ребенком о поведении, которое вы желаете изменить, добрым и ласковым тоном. Ваша основная задача – неуклонно следовать своему курсу воспитания, в то же время взаимодействуя с ребенком с теплотой, любовью, уважением и сочувствием. Эти две стороны родительства могут и должны сочетаться.

3. Мы подменяем последовательность ригидностью

Быть последовательным означает руководствоваться жизнеспособной и цельной системой взглядов, благодаря чему дети всегда будут знать, чего от нас ожидать. Совсем иное дело – непоколебимая приверженность каким-то произвольным требованиям. Время от времени имеет смысл отступить от правил, закрыть глаза на малозначительные нарушения или дать ребенку послабление.

4. Мы слишком много говорим

Когда ребенок ведет себя реактивно и плохо воспринимает обращенную к нему речь, все, что от нас требуется, – помолчать. Обрушивая лавину слов на выбитого из колеи ребенка, мы лишь ухудшаем ситуацию. Мы еще больше перегружаем его органы восприятия, что усиливает эмоциональную разбалансированность. Лучше сосредоточьтесь на невербальной коммуникации.

Обнимите ребенка. Погладьте по плечу. Улыбнитесь, выразите мимикой сочувствие. Кивните. Когда ребенок немного успокоится и будет способен слушать, можно заняться перенаправлением, подключив слова, чтобы разобрать ситуацию на рациональном, сознательном уровне.

5. Мы больше думаем о самом поведении, нежели о том, чем оно продиктовано

Любому врачу прекрасно известно, что болезненный симптом – это не более чем внешнее проявление проблемы, которую действительно необходимо устранить. Плохое поведение детей, как правило, оказывается симптомом какого-то внутреннего неблагополучия. И будет повторяться, если мы не проникнемся чувствами ребенка, его субъективным опытом, подталкивающим вести себя плохо. В следующий раз, когда ребенок сорвется, примерьте кепи Шерлока Холмса и постарайтесь разглядеть за поведением чувства – любопытство, злость, разочарование, утомление, голод и т. д., – которые стали его причиной.

6. Мы не обращаем внимания на то, как мы говорим

Что мы говорим детям – это важно. Еще как важно! Но столь же важно и то, как мы это делаем. Как бы ни было трудно, нужно стараться проявлять доброту и уважение при всякой коммуникации с детьми. Это высокая цель, и хотя нам не всегда это удастся, мы должны к ней стремиться.

7. Мы внушаем детям, что они не должны испытывать сильные или негативные чувства

Удастся ли вам загасить этот порыв всякий раз, когда ребенок на что-то слишком бурно реагирует? Пусть и непреднамеренно, но очень часто родители сигнализируют детям, что готовы проявлять к ним интерес лишь тогда, когда те ведут себя как паиньки. Например, говорят: «Когда опять станешь хорошей девочкой, тогда и возвращайся». Наоборот, нужно показывать детям, что мы открыты для них всегда, даже в худшие моменты. Мы можем отвергать определенное поведение или способы выражения чувств, но сами чувства всегда принимаем.

8. Мы реагируем слишком бурно, и дети вместо собственного поведения сосредотачиваются на нашем

Перегибая палку – стремясь прежде всего наказать, действуя слишком грубо, реагируя излишне бурно, – мы отвлекаем детей от их собственного поведения и даем им повод сосредоточиться на том, как жестоко или несправедливо, на их взгляд, мы с ними обошлись. Делайте все возможное, чтобы не раздувать из мухи слона. Положите конец дурному поведению, при необходимости уведите ребенка с места действия, а затем дайте себе время успокоиться, пока не наговорили лишнего. Тогда ваш отклик будет выдержанным и продуманным. Теперь все внимание будет уделено поведению ребенка, а не вашему.

9. Мы не восстанавливаем пошатнувшиеся отношения

Конфликтов с детьми избежать невозможно. Как невозможно всегда и в любой ситуации быть на высоте. Время от времени мы будем вести себя незрело, реактивно или бесчувственно. Самое важное – признавать свое плохое

поведение и как можно быстрее восстанавливать взаимоотношения, а самый простой способ добиться этого – простить ребенка и самим попросить прощения. Восстанавливая разрушенное искренне и с любовью, мы подаем детям хороший пример – научившись делать то же самое, в дальнейшем они смогут поддерживать по-настоящему глубокие и значимые отношения с людьми.

10. Мы налагаем санкции сторяча, действуя реактивно, а потом понимаем, что перестарались

Порой наши угрозы выглядят, мягко говоря, чрезмерными: «Остаешься без купания на все лето!» Поняв, что погорячились, пообещайте себе все исправить. Разумеется, важно, чтобы слова родителя не повисали в воздухе, иначе дети перестанут принимать их всерьез. Но и оставаясь последовательным, можно выбраться из ловушки, в которую сам себя загнал. Например, можно «дать еще один шанс». Скажите: «Мне не понравился твой поступок, но я хочу дать тебе еще одну возможность поступить хорошо». Можно и признать, что вы перестарались: «Я тут вышел из себя, наговорил разное, не подумав. Но теперь все взвесил и изменил свое решение».

11. Мы забываем, что порой детям нужна наша помощь, чтобы сделать верный выбор или прийти в себя

Когда ребенок начинает заводиться, наше первое побуждение – приказать: «Прекрати сейчас же!» Но бывают ситуации, особенно в раннем возрасте, когда дети попросту не в состоянии моментально успокоиться. Значит, требуется ваше вмешательство, чтобы помочь ребенку встать на правильный путь. Первым шагом является установление эмоционального контакта – путем как вербальной, так и невербальной коммуникации. Пусть малыш видит, что вы осознаете его проблемы. Лишь тогда он будет открыт для ваших усилий по перенаправлению его в нужную сторону. Помните: зачастую необходимо выдержать паузу, прежде чем откликнуться на дурное поведение. Когда дети теряют контроль над собой, это не лучший момент непреклонно требовать соблюдения правил. Успокоившись и став более восприимчивым, ребенок в любом случае сможет лучше усвоить урок.

12. Мы слишком озабочены тем, что о нас подумают

Большинство из нас придает чрезмерное значение тому, что о нас думают другие, особенно когда речь идет о воспитании детей. Но если вы по-разному воспитываете ребенка в зависимости от того, смотрят на вас или нет, это попросту несправедливо. Возможно, вы проявляете больше жесткости или реактивности в присутствии родителей вашего супруга, поскольку вам кажется, что они оценивают, хороший ли вы родитель. Избавьтесь от этого давления. Отведите ребенка в сторону и тихонько обратитесь только к нему, без свидетелей. Тогда вы не будете беспокоиться о том, что подумают о вас присутствующие, сможете сосредоточить все внимание на ребенке и более чутко откликнуться на его поведение и потребности.

13. Мы ввязываемся в силовую борьбу

Чувствуя, что его загнали в угол, ребенок инстинктивно отвечает встречной агрессией или совершенно замыкается в себе. Не ройте эту яму. Оставьте ребенку пространство для маневра: «Хочешь, сначала выпьем лимонада, а потом уберем игрушки?» Или предложите переговоры: «Давай подумаем, как

сделать, чтобы мы оба остались довольны». (Разумеется, некоторые вещи не обсуждаются, но сама по себе готовность договариваться не признак слабости – это свидетельство того, что вы уважаете ребенка и его потребности.) Можно даже попросить ребенка о помощи: «Может, у тебя есть какие-нибудь идеи?» Не исключено, что вы удивитесь, на какие жертвы ребенок готов пойти ради мирного выхода из конфликтной ситуации.

14. Мы следуем своим привычкам и переживаниям, а не откликаемся на индивидуальные потребности конкретного ребенка в конкретный момент

Иногда мы срываемся на ребенке, потому что устали или потому что так поступали наши родители, а может, мы по горло сыты поведением его брата, который все утро изводил нас. Это несправедливо, но понять можно. Однако нужно стремиться к тому, чтобы осознавать собственное поведение, в полной мере отдаваться общению с детьми и откликаться лишь на то, что действительно происходит здесь и сейчас. Это одна из самых сложных задач родительства, но чем лучше мы с ней справляемся, тем эффективнее наш любящий отклик на потребности детей.

15. Мы позорим детей, стыдя их при посторонних

Если приходится призывать ребенка к порядку на людях, считайтесь с его чувствами. (Представьте, как бы вы себя ощущали, если бы значимый для вас человек стал бы при всех делать вам выговор!) По возможности выйдите из помещения или просто привлечите ребенка вплотную к себе и говорите шепотом. Это не всегда получается, но по мере сил проявляйте уважение к ребенку, не добавляя к воспитательным мерам еще и унижение. В конце концов ощущение униженности лишь отвлечет его от урока, который вы стремитесь ему преподать, и он едва ли вообще вас услышит.

16. Мы сразу ожидаем худшего, не дав ребенку объясниться

Иногда ситуация не только кажется, но действительно бывает скверной. Но порой все оказывается не так плохо, как представлялось. Прежде чем поднимать шум, дайте ребенку высказаться. Возможно, он вам все объяснит. Ужасно обидно, имея рациональное объяснение своих поступков, выслушивать: «Мне плевать! И слышать ничего не желаю! Какие могут быть оправдания!» Разумеется, не будьте наивными – каждому родителю необходимо всегда проявлять критическое мышление. Но прежде чем обвинять ребенка, даже если на первый взгляд все яснее ясно, послушайте, что он хочет сказать. А потом решайте, как лучше всего себя повести.

17. Мы отмахиваемся от переживаний ребенка

Когда ребенок бурно реагирует на ситуацию, особенно если нам эта реакция кажется чрезмерной и даже нелепой, так и тянет сказать: «Ты просто устала», «Прекрати истерить», «Подумаешь, чепуха какая!» или «Нашел из-за чего плакать». Все это обесценивает его переживания. Представьте, что вы сами услышали подобную фразу, когда сильно чем-то расстроены! Гораздо более чуткий и эффективный ход – выслушать, проявить сочувствие и по-настоящему проникнуться переживаниями ребенка, прежде чем откликаться на его поведение. Не забывайте: то, что вам кажется мелочью, для ребенка очень значимо. Вы же не хотите отнестись пренебрежительно к тому, что так для него важно!

18. Мы слишком многого хотим

Большинство родителей на словах понимают, что дети несовершеннолетние, но на деле все равно рассчитывают, что те всегда будут вести себя прекрасно и неизменно отличать хорошее от дурного, даже если это пока им не по силам из-за возраста и уровня развития. Особенно это относится к первенцам. Другая ошибка – полагать, что, поскольку ребенок иногда хорошо себя контролирует, ему это будет удаваться всегда. Но способность детей, особенно маленьких, принимать здравые решения очень нестабильна. Сейчас у него получилось, а в следующую минуту может и не выйти.

19. Мы подавляем свою интуицию под влиянием «экспертов»

Под «экспертами» мы понимаем как авторов книг и специалистов по воспитанию, так и друзей или родственников. Очень важно, чтобы наши подходы к дисциплине не управлялись чьим-то чужим представлением о том, как мы должны воспитывать своих детей. Черпайте информацию и рекомендации у самых разных специалистов (и неспециалистов), а затем слушайте свой внутренний голос. Он и подскажет вам, какой подход будет оптимальным с учетом особенностей семьи и индивидуальности ребенка.

20. Мы слишком суровы к самим себе

Мы заметили, что строже всего относятся к себе как раз самые заботливые и сознательные родители. Они пытаются проявить себя с наилучшей стороны всякий раз, стоит ребенку выйти из себя. Однако это невозможно. Дайте себе право на ошибку! Любите детей, устанавливайте для них границы дозволенного, воспитывайте их с любовью и миритесь с ними, когда срываетесь сами. Это наилучший подход к дисциплине для всех участников процесса.

Фрагмент книги

Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка

Дэниел Сигел, д.м.н., Тина Брайсон, д. филос. н.

Такие дни выпадают на долю каждого. Вы не выспались, кто-то натащил грязи в дом, на новый пиджак село жирное пятно, опять скандал из-за невыученных уроков, клавиатура вашего компьютера вся в пластилине, и это вечное: «Она первая начала!» Дотянуть бы до вечера и отправить детей спать! Выковыривая (в который раз!) изюмину из носа своего отпрыска, вы думаете лишь об одном – как бы выжить.

Однако если речь идет о детях, нельзя ограничиваться выживанием – нужно поднимать планку гораздо выше. Разумеется, бывают моменты – например,

когда чадо закатывает истерику в ресторане, – которые надо просто пережить. Но конечная цель отца или матери, бабушки или бабушки и любого равнодушного воспитателя – вырастить детей такими, чтобы они могли процветать. Могли поддерживать полноценные отношения с людьми, проявлять заботу и сострадание, хорошо учиться, с самоотдачей трудиться, ответственно подходить к жизни и пребывать в гармонии с собой.

Итак, выживание и процветание.

За годы практики мы познакомились с тысячами родителей. И отвечая на вопрос, что они считают самым важным для себя, большинство из них приводили ту или иную версию двух этих задач. Пережить трудные моменты родительского опыта – и обеспечить процветание детей и всей семьи. Мы и сами родители и хотим того же. Когда мы относительно спокойны, великодушны и благостны, мы стараемся пестовать ум ребенка, подпитывать его любознательность и всесторонне развивать его возможности. Но порой суетимся, выходим из себя – скорее, скорее запихать младшего в автокресло, чтобы не опоздать на футбольный матч старшего! – и с трудом подавляем рвущийся из глубины души вопль: «Да провались ты!»

Остановитесь. И спросите себя – чего вы в действительности желаете своим детям? Какие качества, по-вашему, им обязательно нужно взять с собой из детства во взрослую жизнь? Почти наверняка вы хотите, чтобы они выросли счастливыми, самостоятельными и успешными. Хотите, чтобы у них были глубокие отношения с людьми и значимая полноценная жизнь. А теперь ответьте, какую часть своего времени вы осознанно посвящаете развитию у детей соответствующих качеств? Если вы – типичный среднестатистический родитель, то наверняка с тревогой замечаете: почти все ваше время уходит на борьбу за то, чтобы пережить очередной день (а то и ближайшие пять минут). Когда же формировать для детей среду, в которой они смогут процветать сейчас и в будущем?

Возможно, вы даже сравниваете себя с неким идеальным родителем. С супермамой, которой не приходится бороться за выживание, и буквально каждую секунду своего времени она заботится о процветании своих детей. А еще возглавляет родительский комитет, кормит своих ребятишек безупречно сбалансированными блюдами из натуральных продуктов, по ходу дела читая вслух на латыни о пользе взаимопомощи, и возит их в художественные галереи – разумеется, на гибридном автомобиле. При этом в салоне звучит классическая музыка, а из кондиционера веет лавандой, выбранной по всем правилам ароматерапии. Правда, такая супермама существует только в воображении. На практике же наши дни неумолимо пожирает режим выживания и мы выныриваем из ада детского праздника с выпученными глазами, багровой физиономией и воплем: «Еще хоть слово о том, кому достанется лук со стрелами, и никто из вас не получит никаких подарков!»

Узнаете себя? Что ж, у нас есть для вас хорошая новость: ситуации, когда вы способны думать только о выживании, в действительности предоставляют возможности для обучения детей, которое поможет им процветать в будущем. Пусть вам порой кажется, что драгоценные моменты любви и близости (скажем, душевный разговор о сострадании или человеческой природе) – это одно, а воспитательные меры (будь то очередная битва из-за уроков или попытка справиться с детской истерикой) – совсем другое. Но одно неотделимо от другого! Ребенок грубит и отгрызается, вас вызывают в школу

к директору, вы обнаруживаете, что все стены исчирканы цветными карандашами? Эти моменты надо пережить, тут и спорить не о чем. Но каждый из них – это еще и возможность, больше того, дар судьбы. Моменты выживания также являются моментами, способствующими процветанию, ведь именно тогда происходит самая важная и содержательная работа воспитания.

Воспитание и мозг ребенка

Большинство родителей знают все о теле ребенка. Знают, что температура выше 37 °С свидетельствует о болезни. Умеют промыть ранку, чтобы она не воспалилась. Помнят, каких кушаний лучше не давать вечером, чтобы не было проблем со сном.

Но даже самые образованные и заинтересованные родители почти ничего не знают о том, как устроен детский мозг. Разве не странно? Особенно если вспомнить, что именно от мозга в первую очередь зависит все то, что заботит родителей: дисциплина, принятие решений, самосознание, обучение, отношения с людьми и т. д. Фактически именно мозг определяет и личность, и поступки. А поскольку в его формировании огромную роль играет жизненный опыт ребенка – определяемый нами, родителями, – мы должны знать, как мозг меняется под влиянием воспитания. Тогда мы сможем обеспечить полноценное его развитие.

Мы хотим познакомить вас с рационально-эмоциональным подходом к воспитанию. Мы расскажем вам в самых общих чертах о том, как мозг функционирует, и поможем применить полученные знания на практике, став более эффективными и осознанными родителями. Разумеется, рационально-эмоциональный подход не застрахует от неизбежных в воспитательном процессе ошибок и разочарований. Но получив необходимый минимум знаний о том, как работает мозг, вы будете лучше понимать своего ребенка, правильнее вести себя в конфликтах с ним и заложите основу его социального, эмоционального и умственного здоровья. Все, что делает родитель, сказывается на ребенке. Научные знания, доступно изложенные нами, помогут вам построить прочные взаимоотношения с детьми. Эти отношения будут формировать их мозг и станут для них залогом полноценной и счастливой жизни.

Что такое интеграция и зачем она нужна

Многие и не задумываются, что наш головной мозг состоит из нескольких частей, решающих разные задачи. Например, левое полушарие отвечает за логическое мышление и связную речь, а правое формирует наши эмоциональные переживания и считывает невербальные сигналы. У нас есть древний «рептильный» мозг, позволяющий нам действовать инстинктивно и в доли секунды принимать решения, направленные на выживание, и эволюционно

молодой «мозг млекопитающего», отвечающий за социализацию. Одна часть мозга отвечает за память, другая за принятие решений на основе моральных принципов. Можно сказать, что мозг каждого человека – это множество личностей: разумная и иррациональная, рефлексивная и реактивно действующая. Неудивительно, что в разных ситуациях мы порой ведем себя как разные люди!

Залог процветания личности – согласованная работа всех этих частей, их интеграция. Вследствие интеграции отдельные части головного мозга начинают функционировать сообща, как единое целое. Подобную целостность представляет собой наше тело, различные органы которого заняты каждый своим делом: легкие дышат, сердце качает кровь, желудок переваривает пищу. Тело здорово, когда все органы находятся в состоянии интеграции. Иначе говоря, каждый выполняет свою функцию и в то же время все они работают как единый организм. В этом и заключается интеграция – объединение отдельных элементов в эффективно функционирующее целое. Подобно телу, мозг работает с максимальной отдачей, лишь когда все его части скоординированы и сбалансированы. В процессе интеграции как раз и происходит координация отдельных частей мозга, укрепляется взаимосвязь между ними. Отсутствие интеграции у ребенка заметно сразу: его переполняют эмоции, он не владеет собой и действует бессистемно. В таком состоянии он не способен спокойно и рационально вести себя в сложившейся ситуации. Истерики, эмоциональные взрывы, приступы агрессии и большинство других проявлений, осложняющих воспитание и жизнь родителя, – это следствие утраты интеграции, или так называемой дезинтеграции.

Мы должны помочь детям в процессе интеграции, чтобы их мозг функционировал скоординированно. Так, им нужна горизонтальная интеграция, при которой логическое левое полушарие гармонично взаимодействует с эмоциональным правым, а также вертикальная интеграция – слаженная работа высших отделов головного мозга, отвечающих за осмысленные действия, и низших, инстинктивных, обеспечивающих базовые реакции и выживание.

Протекание процессов интеграции – захватывающе интересная тема, о которой большинство людей и не догадываются. Недавние научные достижения в области сканирования мозга позволили изучать этот орган как никогда полно и глубоко. И многие наши представления об устройстве мозга подтвердились. Но одно открытие поколебало самые основы нейрофизиологии: оказалось, что мозг «пластичен», то есть его можно формировать. Мозг каждого человека физически меняется на протяжении всей жизни, а не только в детстве, как считали раньше.

Что формирует наш мозг? Жизненный опыт. Даже в преклонном возрасте то, что мы испытываем, перестраивает физическую структуру мозга. При этом его клетки – нейроны – активизируются, или «зажигаются». В головном мозге насчитывается 100 млрд нейронов, и каждый поддерживает в среднем 10 000 связей с другими нейронами. От способа активации определенных нервных цепей головного мозга зависит характер всего спектра умственной деятельности, от восприятия визуальных образов или звуков до абстрактного мышления. Нейроны, зажегшиеся одновременно, устанавливают друг с другом новые связи. Постепенно накапливаясь, эти изменения «перепрошивают» мозг. Потрясающе! Значит, нынешнее состояние нашего мозга не является пожизненной данностью. Мы можем «перепрошить» его так, чтобы стать более

здоровыми и счастливыми людьми. И относится это не только к детям и молодежи, но к любому из нас в любой момент жизни.

В эту самую минуту мозг вашего ребенка неустанно поддерживает имеющиеся и формирует новые нейронные связи, и его будущая структура в значительной мере зависит от вас. Ответственно, да? Но не волнуйтесь. Природа позаботилась о том, чтобы базовая архитектура мозга благополучно развивалась при наличии должного питания, сна и стимулов. Разумеется, в значительной степени то, каким станет человек, особенно его темперамент, определяет наследственность. Но открытия в разных областях физиологии развития свидетельствуют: все, что с нами происходит, – музыка, которую мы слушаем, люди, которых любим, прочитанные книги, характер воспитания, наши переживания, – оказывает колоссальное воздействие на развитие нашего мозга. Иными словами, родители могут сделать очень многое, чтобы на основе базовой архитектуры мозга и врожденного темперамента у ребенка сформировался жизнеспособный и глубоко интегрированный мозг. Из этой книги вы узнаете, как с помощью повседневного опыта способствовать все большей интеграции детского мозга.

Дети, с которыми родители обсуждают их жизненный опыт, лучше запоминают его. Разговаривая с детьми об их чувствах, родители развивают их эмоциональный интеллект – способность глубоко понимать собственные и чужие переживания. Побуждая робкого ребенка активнее исследовать мир при их поддержке, они помогают ему стать смелее и уверенней в себе. Если же слишком опекать ребенка или, наоборот, швырять его, как щенка, в одиночку бороться с трудностями, это лишь усиливает его робость.

Наше сегодняшнее понимание того, как работает мозг, опирается на данные целой науки о развитии ребенка и формировании привязанностей у детей. Новые открытия в области нейропластичности свидетельствуют о том, что родители способны направлять процесс формирования мозга своих детей с помощью тех жизненных впечатлений, которые предлагают им. Например, время, проведенное за компьютером и прочими устройствами – видеоиграми, телепрограммами, чатами, – создаст одну структуру нейронных связей, а учебная деятельность, занятия спортом и музыкой – совершенно иную. Свой вариант структуры сформирует и время, проведенное с родственниками и друзьями в освоении навыка взаимоотношений, особенно при непосредственном общении. Все, что с нами происходит, влияет на ход развития нашего мозга.

Процесс установления и перестройки нейронных связей – это суть интеграции. Все сводится к тому, чтобы обеспечить нашим детям такой жизненный опыт, который способствовал бы связности различных частей их мозга. Когда все эти части действуют согласованно, между ними формируются и укрепляются соединительные волокна. Связи между отделами мозга углубляются, обеспечивая все более гармоничное взаимодействие. Как голоса участников хора создают единое звучание, недоступное отдельному певцу, так и возможности интегрированного мозга намного превосходят то, что по силам любой его части.

Каждому нашему ребенку мы желаем именно этого – большей интеграции головного мозга, позволяющей по максимуму использовать интеллектуальные ресурсы. Зная, как работает мозг, вы можете осознанно учить своих детей, откликаться на их поведение и нужды. Уровень банального выживания останется далеко позади. Снова и снова подбрасывая детям впечатления,

способствующие интеграции, вы добьетесь того, что конфликтные ситуации будут возникать гораздо реже. Что еще важнее, вы будете лучше понимать своего ребенка, эффективнее вести себя в каждом конфликте и сознательно закладывать фундамент его будущей счастливой жизни, полной любви. Благодаря вашим знаниям об интеграции будет процветать не только ребенок – сегодня и всегда. Процветание ждет вас самих и всю вашу семью.

Благодарности

Мы глубоко признательны всем, кто помог нам в создании этой очень важной для нас книги. Наши преподаватели, коллеги, друзья и родственники внесли огромный вклад в формулирование и распространение изложенных в ней идей. Наша особая благодарность Майклу Томпсону, Натали Томпсон, Джанел Амфрес, Даррелу Уолтерсу, Роджеру Томпсону, Джине Ошер, Стефани Гамильтон, Рику Кидду, Андре ван Роойен, Ларе Лав, Джине Грисволд, Деборе Бакуолтер, Галену Бакуолтеру, Джею Брайсону и Лиз Олсон за их отзывы. Спасибо нашим руководителям, коллегам-врачам и слушателям «Института майндсайта», а также всевозможных семинаров и групп для родителей за вопросы, заставлявшие нас стремиться узнать больше, и отклики на многие идеи, легшие в основу рационально-эмоционального подхода к дисциплине. Нашу жизнь и работу обогатили столь многие, что мы просто не в состоянии назвать каждого. Но надеемся, вы знаете, как много для нас значите.

Мы благодарим нашего друга и литературного агента Дуга Абрамса, который не только поделился с нами своими обширными знаниями о том, как пишутся книги, но и всегда выражал искреннее стремление помочь людям упрочить семейные узы и вырастить счастливых и здоровых детей. Мы уважаем его и как профессионала, и как гуманиста. Огромное спасибо редактору Марни Кохран за ее труд и энтузиазм, за мудрые советы в процессе подготовки этого издания, а также за безграничное терпение, которое она проявляла, когда мы пытались лучше выразить наши мысли, столь для нас значимые. Искренняя благодарность изобретательному иллюстратору Меррил Лиддьярд. Ее талант и творческий подход дополнили «левополушарный» текст книги «правополушарными» сценками из жизни.

Мы признательны всем родителям и пациентам, случаи из жизни которых вошли в эту книгу в качестве примеров, обогатили наш текст и показали, как наши идеи и теории применяются на практике. Разумеется, мы изменили ваши имена и детали личного характера и очень благодарны вам за эти сюжеты, на которых мы продемонстрировали читателям принципы дисциплины без драм.

Мы говорим спасибо и друг другу. Благодаря общей увлеченности и стремлению распространить наши идеи совместная работа стала для нас подлинной радостью и честью. Спасибо родственникам, близким и дальним, за ваше влияние на нас и за то, что вы гордитесь тем, что мы делаем. Как мы формируем настоящее и будущее наших детей, так и они отчасти сформировали нас как личностей и профессионалов, а их роль в нашей жизни и радость, которую они нам дарят, бесценны. Наконец, огромная благодарность нашим

супругам, Кэролайн и Скотту, вклад которых в работу над рукописью был как прямым, так и опосредованным. Они знают, как много для нас значат, – больше, чем мы могли бы выразить, – и как близкие люди, и как единомышленники.

Лучший учитель – сама жизнь, и свидетельство тому – наши плодотворные взаимоотношения с окружающими. Самые главные наши учителя в том, что касается воспитания, – наши собственные дети. У Дэна они взрослые, им за 20, у Тины – подростки или скоро ими станут. Именно они показали нам всю важность эмоционального контакта и взаимопонимания, терпения и последовательности. Во всех взлетах и падениях на родительском поприще мы снова и снова находим в их действиях и реакциях, словах и эмоциях подтверждение тому, что смысл дисциплины – в обучении, в умении извлекать урок из опыта повседневной жизни, даже самого банального или катастрофического. Эти уроки адресованы как ребенку, так и родителю. Упорядочивать жизнь растущего человека, не отступая от спокойного, уравновешенного, «недраматичного» стиля воспитания, не так-то просто. Более того, это, пожалуй, самый тяжелый труд, который только может выпасть на долю каждого из нас. Именно поэтому мы так признательны как нашим детям, так и спутникам на этом увлекательном пути. Каждый из них самым доходчивым образом объяснил нам, что дисциплина – это способ научения и обучения и что она превращает саму жизнь в приключение, полное новых знаний и увлекательных открытий. Надеемся, эта книга и вас заставит по-новому взглянуть на дисциплину и увидеть в ней возможность обучения. Тогда вы и ваши дети будете процветать и радовать друг друга на протяжении всей жизни!

Дэн и Тина

Об авторах

Дэниел Сигел, д.м.н. – врач-нейропсихиатр, профессор Медицинской школы Дэвида Геффена при Калифорнийском университете. В качестве автора, соавтора или редактора участвовал в написании нескольких десятков книг, среди которых «Мозговой штурм», «Майндсайт» и «Развивающийся мозг». Дэниел Сигел является директором «Института майндсайта» – центра обучения межличностной нейробиологии, где различные научные дисциплины изучаются в рамках единой системы с целью лучшего понимания процессов развития человека и содержания человеческого благополучия. Выступает по всему миру с лекциями для родителей, специалистов и просто интересующихся. (См. его сайт www.DrDanSiegel.com.)

Тина Брайсон, д. филос. н., в соавторстве с Дэном Сигелом написала бестселлер «Воспитание с умом», переведенный на 18 языков. Специалист по детской и подростковой психотерапии, директор по работе с родителями «Института майндсайта» и специалист по детскому развитию школы Святого Марка в Альтадене (Калифорния). Проводит конференции и семинары для родителей, педагогов и врачей в разных странах. Получила степень доктора

философии в Университете Южной Калифорнии. Живет недалеко от Лос-Анджелеса с мужем и тремя детьми. (См. ее сайт TinaBryson.com, где можно подписаться на блог автора и прочесть ее статьи о детях и воспитании.)

Сноски

1

Сигел Д., Брайсон Т. Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. – М.: Эксмо, 2014.

2

Сигел Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.