

Росс В. Грин

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



Издательство: Тервинф, 2009 г.

ISBN 978-5-901599-86-0

Посвящается Ирвингу А. Грину

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

и должным образом – это не просто.
Аристотель

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

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

От автора

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

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

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

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

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

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

Предисловие

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

Третье пересмотренное издание так же, как и два предыдущих, посвящено взрывным детям, т. е. детям, которые часто демонстрируют неприемлемое поведение – устраивают длительные скандалы, не слушаются, впадают в физическую или вербальную (словесную) агрессию. Это делает их жизнь, жизнь родителей, учителей, братьев и сестер, и всех, кто общается со взрывными детьми, невыносимой. Определяют таких детей по-разному: сложные, ведущие себя вызывающе, упрямые, манипулирующие, эгоистичные, делающие назло, своенравные, неуступчивые, немотивированные. Таким детям могут ставить различные психиатрические диагнозы, иногда по несколько сразу, например: оппозиционно-вызывающее расстройство поведения, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, перемежающееся взрывное расстройство, синдром Туретта, депрессия, биполярное расстройство, неспособность к невербальному обучению (правополушарное нарушение развития), синдром Аспергера, обсессивно-компульсивный синдром³. Но беда в том, что никто не понимает причин специфического поведения таких детей.

Как в науке, так и в быту достаточно долго господствовала точка зрения, что подобное поведение является следствием неправильного воспитания. Однако исследования последних десятилетий позволяют предположить, что проблема гораздо сложнее, чем представлялось изначально, и может возникать под влиянием различных факторов. За последние 10 лет мы узнали гораздо больше о психологии ребенка, и настало, наконец, время для практического применения этих знаний. Кстати, тот, кто думает, что название этой книги апеллирует только к «взрывным детям», ошибается: разговор пойдет и о тех детях, которые постоянно плачут или, наоборот, замыкаются в себе.

Цель этого издания (как и двух предшествующих) – раскрытие причин поведения взрывных детей. Лишь вооружившись знанием причин, мы сможем найти практический

универсальный метод, который поможет уменьшить драматизм взаимоотношений между взрывным ребенком и взрослыми в школе и дома.

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

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

1

Случай с блинчиками

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

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

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

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

– Я собираюсь съесть эти блинчики завтра! – визжит Дженнифер, вскакивая со стула. – А я не собираюсь отбирать их у твоего брата! – кричит мать в ответ.

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

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

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

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

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

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

Родители Дженнифер обращались к несчетному числу специалистов. Обычно им советовали установить более строгие рамки и более настойчиво исправлять поведение дочери, а также рекомендовали различные методы поощрения и наказания, в основном с использованием системы поощрительных баллов и отправки в угол. Когда стало ясно, что эти методы не помогают, было испробовано медикаментозное лечение – бесчисленные комбинации различных лекарственных препаратов, которые также не дали заметных результатов. После восьми лет выслушивания советов, введения жестких рамок, применения лекарств и мотивирующих программ поведение Дженнифер практически не изменилось по сравнению с тем, что наблюдалось еще в ее дошкольном возрасте, когда родители впервые заметили, что с их дочкой что-то не так.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

он, скорее всего, ответит: «Ладно, мама, иду» – и вскоре после этого действительно накроет на стол.

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

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

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

По мере чтения этой книги вы поймете, что в характере таких детей есть и прекрасные качества, и дети эти обладают огромным потенциалом. В большинстве случаев их общее интеллектуальное развитие находится на уровне нормы. Но отсутствие адаптивности и навыков эмоционального самоконтроля затмевает их положительные качества и причиняет невыносимую боль как самим детям, так и их близким. Я не знаю ни одной

другой категории детей, истинные причины поступков которых истолковывались бы до такой степени превратно. Обычно родители этих детей – заботливые, доброжелательные люди, испытывающие глубокое чувство вины из-за того, что они не в состоянии помочь своим детям.

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

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

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

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

2

Дети ведут себя хорошо, если могут

Для родителей нет ничего удивительнее и занятнее, чем наблюдать, как их ребенок осваивает новые навыки и с каждым месяцем и годом самостоятельно справляется со все более сложными проблемами. Сначала он начинает ползать, потом ходить, а затем и бегать. Лепет постепенно превращается в речь, понятную окружающим. Улыбка

перерастает в более тонкие формы человеческого общения. Ребенок запоминает буквы, начинает читать отдельные слова, предложения, абзацы, книги.

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

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

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

них умения пользоваться разговорной речью, самоорганизации, сдерживания своих порывов, эмоционального самоконтроля и навыков социализации.

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

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

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

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

Да, да и еще раз да.

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

...

дети ведут себя хорошо, если могут.

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

Проблема в том, что в отношениях со взрывными детьми взрослые нередко придерживаются совсем иной философии: дети ведут себя хорошо, если хотят. Сторонники такого взгляда убеждены, что дети вполне способны вести себя более приемлемым образом, но просто не хотят этого. Почему же они этого не хотят? Привычное объяснение, распространенное даже среди действующих из лучших побуждений специалистов-психологов, состоит в том, что родители подобных детей – плохие воспитатели. Но эта точка зрения совершенно не объясняет, почему же братья и сестры взрывных детей прекрасно умеют себя вести. Зато, как и следовало ожидать, подобные объяснения и философия ведут к такой стратегии воспитания, которая мотивирует детей вести себя хорошо, и помогает родителям стать более эффективными воспитателями (как правило, с помощью распространенных методов поощрения и наказания). Почему подобные методы нередко оказываются безуспешными, обсуждается в пятой главе.

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

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

...

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

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

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

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

Взрывной ребенок: «Я не знаю».



Подобный ответ способен свести с ума, и обычно он лишь усиливает нарастающее в родителях раздражение. Тем не менее, заметим, что ребенок, скорее всего, говорит правду. В идеальном мире ребенок ответил бы примерно так: – Понимаете, мама и папа, у меня есть проблема. И вы, и многие другие люди постоянно говорите мне, что я должен

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

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

Один из моих юных пациентов описывал состояние мозгового ступора в момент раздражения как «замыкание мозга». Он объяснял, что его мозг замыкало на какой-либо идее и он не мог расстаться с ней, несмотря на все резонные и разумные попытки окружающих помочь ему. Другой мальчик, здорово разбирающийся в компьютерах, сказал, что он хотел бы иметь у себя в мозгу процессор Pentium, чтобы мыслить в состоянии раздражения быстрее и рациональнее. Д-р Дэниел Голман в своей книге «Эмоциональный интеллект» описывает подобное состояние как «взлом нейронов». Совершенно ясно, что в разгар взрыва эмоций «никого нет дома». Поэтому наша задача – не допустить замыкания мозга вашего ребенка или взлома его нейронов, помочь ему ясно и рационально мыслить, когда он находится на пике раздражения, и убедиться, что «дома кто-то есть».

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

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

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

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

Стабилизаторы и дестабилизаторы

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

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

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

Навыки сознательного самоуправления

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

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

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

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

Психолог: Понятно.

Взрослый: Разве это не означает, что он хочет поступать только по-своему?

Психолог: Мы все хотим поступать по-своему. Вашему ребенку не хватает некоторых навыков, позволяющих легко переключаться с одной задачи на другую, которую вы перед ним ставите.

Взрослый: Что же мне делать?

Психолог: Развивать в нем эти навыки.

Откуда мы знаем, что у ребенка проблемы при переключении с одной задачи на другую? Да он сам об этом говорит! Давайте прислушаемся.

Взрослый: Я сегодня тороплюсь. Заканчивай завтрак, поставь тарелку в раковину и собирайся в школу.

Ребенок: Я еще не доел.

Взрослый: Ну такхвати с собой яблоко или что-нибудь еще. Давай, собирайся! Мне нужно успеть забежать на почту по дороге.

Ребенок: Но я не могу!

Взрослый: Что ты не можешь? Почему ты всегда себя так ведешь, когда мы опаздываем? Хотя бы раз сделай то, о чем я тебя прошу, без пререканий!

Ребенок: Но я не знаю, что делать!

Взрослый: Тебе же сказано, что! Перестань действовать мне на нервы!

Ребенок:(Ба-бах!!!)

Можно ли помочь ребенку переключиться с одной задачи на другую? Конечно. Но не с помощью угроз и вытекающих из них последствий.

Организация и планирование – это тоже тип ключевых навыков, необходимых для оценки разных вариантов поведения при столкновении с проблемами или раздражителями. Дети с СДВГ известны своей неорганизованностью и импульсивностью. Они часто забывают записать домашнее задание, им трудно сосредоточиться на уроке и быстро собраться утром в школу. Они часто выкрикивают на уроке ответы с места, не могут дождаться своей очереди и перебивают собеседника. Именно неорганизованностью и неумением планировать объясняются трудности, которые испытывают многие дети, сталкиваясь с повседневными проблемами и раздражителями. Что нужно делать при столкновении с раздражителем? Необходимо найти решение проблемы, порождающей раздражение. Но поиск решения проблемы требует навыков организации и планирования. Во-первых, необходимо четко определить стоящую перед нами проблему (трудно искать решение проблемы, если вы не знаете, в чем она состоит), затем рассмотреть различные варианты ее решения, оценить их с точки зрения последствий и выбрать соответствующую стратегию поведения.

Многие дети мыслят настолько неорганизованно, что даже не способны определить, что именно их раздражает. Иногда неорганизованность проявляется в том, что ребенок видит лишь одно единственное решение проблемы и не способен учитывать альтернативные варианты. Многие настолько импульсивны, что, даже обладая способностью к поиску альтернативных решений, они все же делают первое, что приходит им в голову. Плохо? Да, первое подвернувшееся решение нередко оказывается наихудшим. Удачные решения требуют организованности и контроля над импульсивностью. Поэтому мы нередко сталкиваемся с детьми, отличающимися редкостной способностью проявлять себя с худшей стороны. Кроме того, многие неорганизованные и импульсивные дети демонстрируют так называемый «рефлекторный негативизм»: они склонны немедленно отвечать «нет» на любое изменение планов, новую идею или обращенную к ним просьбу.

Можно ли научить взрывного ребенка решать проблемы более организованно и менее импульсивно? Разумеется. Но наказания или наклейки в дневнике тут не помогут.

Способность ясно мыслить и решать проблемы тесно связана со способностью отделять свое «я» от эмоций, связанных с раздражением. Эту способность называют отделением аффекта. Эмоции позволяют нам собраться с силами для решения проблемы, но для поиска самого решения необходимо ясное мышление, а не эмоции. Отделение аффекта позволяет человеку временно «отложить на потом» эмоции и подойти к решению проблемы объективно, рационально и логически. Дети, умеющие отделять мысли от эмоций, обычно реагируют на возникающую проблему или раздражитель разумно, а не сугубо эмоционально, и это хорошо. Но если подобный навык отсутствует или недостаточно развит, то дети реагируют на возникающие на пути препятствия не столько разумно, сколько эмоционально, и это плохо. Они могут ощущать в себе накал эмоций, но часто бывают не в состоянии отвлечься и отложить эмоциональные переживания до той поры, когда успокоятся и смогут трезво рассматривать ситуацию. На самом деле они даже могут самостоятельно решать проблемы (и в более спокойных обстоятельствах нередко демонстрируют эту способность), но в пылу раздражения сильные эмоции лишают их этой возможности. В таких случаях непослушание не является сознательным: дети становятся жертвами собственных эмоций, вызванных сильным раздражением, они не могут обратиться к рациональному мышлению, пока не успокоятся. Вы знаете, как это бывает.

Взрослый: Пора выключать компьютер и идти ложиться спать.

Ребенок(отвечая под влиянием эмоций):– Отстань, я не могу сейчас выключить! У меня игра в самом разгаре!

Взрослый(возможно, тоже руководствуясь скорее эмоциями, нежели разумом): У тебя всегда игра в разгаре. Иди спать! Сейчас же!

Ребенок: Блин! Ты мне все испортил!

Взрослый: Я тебе все испортил?! Ну-ка, марш отсюда, пока я тебе еще что-нибудь не испортил!

Ребенок:(Ба-бах!!!)

Как видно на примере этого диалога, если родители реагируют на поведение ребенка, не освоившего навык отделения аффекта, настойчивым повторением своего требования и попытками «поставить ребенка на место», это не помогает ему успокоиться и начать здраво мыслить в пылу раздражения. Совсем наоборот. Поэтому мы часто объясняем взрывным детям, их родителям и учителям, что у нас всего две цели: цель номер два – научиться ясно мыслить в пылу раздражения, цель номер один – сохранять достаточно спокойствия, чтобы достичь цели номер два.

Речевые навыки

Каким образом задержка в развитии речевых навыков может вызвать задержку в развитии навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля? Наше мышление и общение неразрывно связаны с языком. Язык отличает человека от животных. Например, собаки не могут говорить. Поэтому, если вы наступаете собаке на хвост, у нее есть лишь три варианта реакции: зарычать, укусить или убежать. Но если вы наступите на хвост (в переносном смысле) человеку с задержкой развития речи, у него тоже не будет иного выхода, кроме как зарычать на вас, укусить, или убежать. С этой точки зрения ругань есть ни что иное, как рычание. Это то, что делают люди, когда они не могут обратиться к более внятному способу выражения своих мыслей и эмоций.

Многие выдающиеся теоретики подчеркивали значение речи для развития человеческого мышления, самоконтроля, постановки задач и управления эмоциями. Давайте рассмотрим роль трех конкретных речевых навыков: навыка определения и выражения эмоций, навыка распознавания и формулирования собственных потребностей и навыка разрешения проблем.

Многие взрывные дети не обладают достаточным словарным запасом для определения и выражения своих эмоций. Это серьезная проблема, ибо когда вы раздражены, очень важно уметь объяснить окружающим, что вы раздражены. Представьте, каково это – переживать ощущения, связанные с раздражением: прилившую к лицу кровь, возбуждение, напряжение, готовность взорваться, – и при этом не уметь выразить свои чувства вслух? В подобной ситуации велика вероятность того, что вместо простого «я раздражен», из вас польются другие слова и выражения, в том числе «а пошел ты», «я тебя ненавижу», «заткнись», «отстань» или что-нибудь похуже. Кроме того, если в вашем словаре нет слова «раздражение», окружающие могут подумать, что вы разгневаны, враждебно настроены, «сорвались с цепи» или разъярены. Они будут вести себя соответствующим образом, а это, в свою очередь, будет раздражать вас еще больше.

Есть дети, не испытывающие затруднений с определением и выражением своих эмоций, но при этом не умеющие формулировать, что с ними происходит и что им нужно. Например, большинство детей в возрасте полутора лет не могут выразить свои потребности словами. Поэтому, когда им что-нибудь нужно, они показывают пальцем, мычат, плачут или лепечут. Мы пытаемся понять, что хочет сказать ребенок: «Я хочу кушать», «У меня штанишки мокрые», «Поиграй со мной» или «Я устал»? Но нередко и дети старшего возраста (и даже взрослые) оказываются не в состоянии четко сформулировать проблему или озвучить собственные потребности. Как тут не прийти в раздражение!

Язык – это механизм, при помощи которого человек разрешает проблемы, ведь мыслительный процесс происходит в основном в словесной форме. Многие решения, хранящиеся в нашем мозгу (те, что мы принимали сами, или усвоили из опыта других людей), «записаны» в словесной форме. Вообще, скажем прямо, человек не слишком творчески подходит к решению проблем. Решая проблемы настоящего, он, как правило, полагается на опыт прошлого. Например, если у вас проколосось колесо, вам вовсе не

нужно выдумывать оригинальное и неожиданное решение. Достаточно вспомнить, как вы или кто-то другой действовали в подобной ситуации в прошлый раз. И вариантов будет не так много. Вы можете сменить колесо сами, позвать кого-нибудь на помощь, позвонить в сервис, выругаться, заплакать или бросить машину на обочине (некоторые из этих решений эффективны, некоторые – не очень). Большинство детей принимают решения, основанные на предыдущем опыте, автоматически и вполне эффективно. Но у детей с недостаточным речевым развитием могут возникать проблемы с припоминанием нужных решений, поскольку информация о них хранится в памяти в словесной форме.

Вот пример Джорджа.

Психолог: Джордж, насколько я понимаю, ты вышел из себя во время футбольной тренировки.

Джордж: Ну да.

Психолог: А что случилось?

Джордж: Тренер удалил меня с поля, а я не хотел уходить.

Психолог: Я так понимаю, ты сказал ему, что страшно зол.

Джордж: Ну да.

Психолог: Я думаю, ты правильно сделал, сказав ему об этом. А что было потом?

Джордж: Он не хотел выпускать меня на поле, и за это я его пнул.

Психолог: Ты пнул тренера?

Джордж: Ну да.

Психолог: И что же произошло потом?

Джордж: Он выгнал меня из команды.

Психолог: Очень жаль.

Джордж: Да я и пнул-то его совсем не сильно.

Психолог: Я думаю, дело не в том, насколько сильно ты его пнул. Как по-твоему, нельзя ли было сделать что-нибудь другое, когда ты разозлился, вместо того, чтобы пинать тренера?

Джордж: Ну, тогда мне ничего другого в голову не пришло.

Психолог: А сейчас ты можешь придумать что-нибудь другое?

Джордж: Я мог бы спросить, когда он собирается вернуть меня на поле.

Психолог: Это, пожалуй, было бы лучше, чем пинаться, правда?

Джордж: Да.

Психолог: Но почему же во время тренировки тебе не пришло в голову ничего лучше, чем пнуть тренера?

Джордж: Не знаю.

Можно ли научить детей использовать базовые слова для выражения эмоций? Более четко формулировать свои потребности и переживания? Более эффективно пользоваться подходящими к случаю решениями, информация о которых хранится у них в мозгу? Конечно. Но только не с помощью методов поощрения и наказания.

Навыки контроля эмоций

Дети (и взрослые) иногда бывают раздраженными, возбужденными, недовольными, капризными и уставшими. В такие моменты они (как и взрослые) ведут себя менее гибко и легко утрачивают эмоциональный самоконтроль. Хорошо, если раздражение длится недолго, и дети сравнительно быстро возвращаются к своему нормальному, вполне счастливому состоянию. Но есть дети, для которых раздражение, повышенная возбудимость, капризы и усталость более обычны, чем прочие типы настроения, и при этом они переживаются ими гораздо острее. Это сильно сказывается как на адаптивности таких детей, так и на их способности к эмоциональному самоконтролю, и ведет к задержке развития соответствующих навыков.

Находятся ли эти дети в депрессии? Некоторые специалисты считают, что термин депрессия применим только к тем детям, которые неизменно пребывают в плохом настроении, подавлены, угрюмы и полны безнадежности. Большинство раздражительных взрывных детей не таковы. Имеется ли у них биполярное расстройство? В последние годы в среде психологов наметилась тревожная тенденция приравнивать термин «взрывной» к термину «биполярный», то есть интерпретировать повышенную раздражительность исключительно как физиологическую проблему и расценивать отсутствие должной реакции на стимулянты или антидепрессанты как подтверждение подобного диагноза. Подобная тенденция, скорее всего, объясняет как рост числа диагнозов «биполярное расстройство» у детей, так и популярность медикаментозных средств, стабилизирующих настроение, – атипичных антипсихотических лекарств.

Как вы уже знаете, причинами взрывных реакций могут быть разные факторы, и раздражительность – лишь один из них. Да и сама по себе повышенная раздражительность

может вызываться не только происходящими в мозгу химическими процессами. Некоторые дети раздражительны из-за хронических проблем, связанных с неуспеваемостью, плохими отношениями со сверстниками или травлей со стороны одноклассников. Лекарства не помогают от плохих отметок, отсутствия друзей или травли. На свете существует множество детей с диагнозом «биполярное расстройство», чья взрыво-опасность куда лучше объясняется задержкой развития когнитивных навыков, и прописываемые им в большом количестве стабилизаторы настроения просто-напросто бьют мимо цели. Если ребенок ведет себя как человек с биполярным расстройством только в тех ситуациях, которые вызывают у него раздражение, то дело не в биполярном расстройстве, а в задержке развития навыков адаптивности и самоконтроля.

Совершенно ясно, что хроническая раздражительность и возбудимость служат топливом для того взрывного состояния, которое мешает ребенку разумно и адаптивно реагировать на обычные повседневные проблемы.

Мать: Мики, что ты такой мрачный? Сегодня такая хорошая погода! Почему ты весь день сидишь дома?

Мики(низко сползая в кресле, раздраженно): На улице ветер.

Мать: Ветер?

Мики(еще более раздраженно): Говорю же – ветер! Ненавижу ветер.

Мать: Мики, ты мог бы поиграть в баскетбол, поплавать... Что ты так переживаешь из-за какого-то ветра?

Мики(крайне раздраженно): Меня этот ветер достал! Оставь меня в покое!

Беспокойство тоже непосредственно связано с умением контролировать эмоции. Подобно раздражительности, беспокойство и тревога мешают рационально рассуждать. И как назло именно тогда, когда мы чего-то боимся (чудища под кроватью, контрольной по математике, новой или непредсказуемой ситуации), способность здраво мыслить необходима нам более всего. Сочетание беспокойства и раздраженности заставляет некоторых детей ударяться в слезы. Надо сказать, им повезло. Некоторые, менее везучие, в затруднительной ситуации просто взрываются. Тех детей, которые плачут, я называю везучими потому, что мы, взрослые, реагируем на плач куда более сочувственно, чем на ярость, хотя и то, и другое имеет одну и ту же причину. Кроме того, совершенно ясно, почему дети, которым поставлен диагноз «биполярное расстройство», склонны ритуализировать свои действия: в отсутствие рационального мышления ритуал – это единственное средство, к которому они могут прибегнуть для снижения беспокойства.

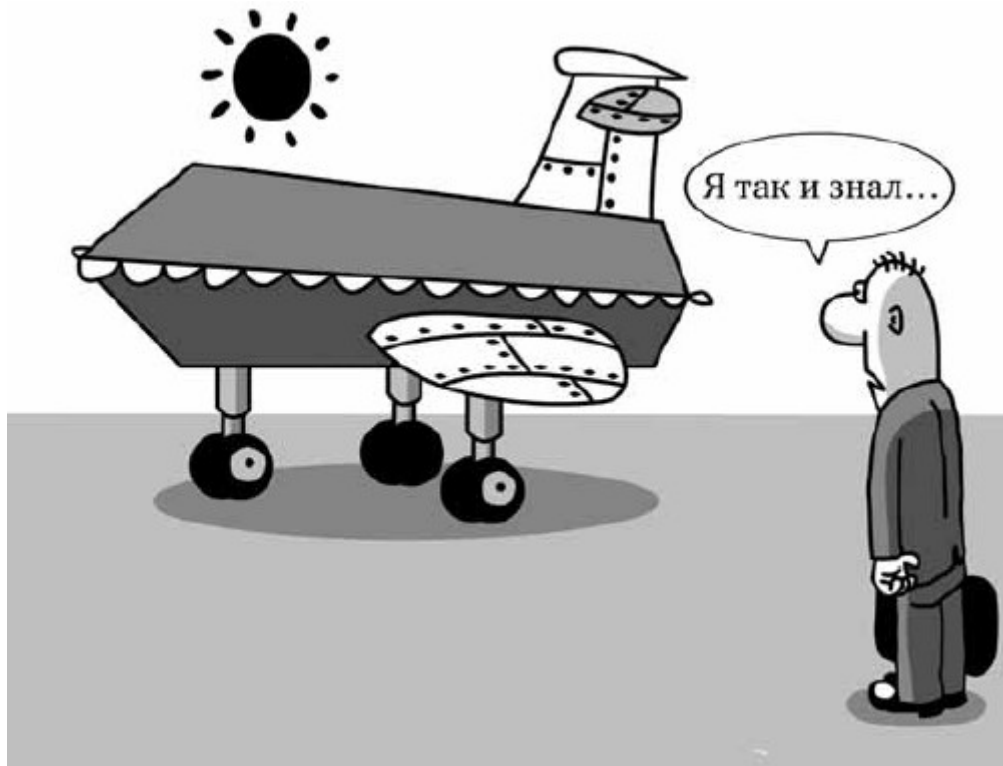
Для примера расскажу о самом себе. Раньше я боялся летать на самолетах. Да, представьте себе, боялся. И поверьте, мой страх (потные ладони, колотящееся сердце,

мысли о возможном крушении) не был намеренной уловкой, рассчитанной на то, чтобы привлекать внимание стюардесс. Меня и в самом деле приводила в ужас мысль о том, что я несусь на высоте восемь километров со скоростью 800 километров в час в алюминиевой посудине, наполненной бензином, и что моя жизнь находится в руках незнакомых мне людей, пилотов и авиадиспетчеров. Для того, чтобы справиться со своим страхом, я выработал несколько крайне важных для меня ритуалов: я всегда садился рядом с иллюминатором, чтобы следить за приближающимися самолетами, и внимательно изучал перед взлетом инструкцию по безопасности. Я был уверен в спасительной силе моих ритуалов, ведь ни один самолет со мной на борту ни разу не разбился.

Не производили ли эти ритуалы временами странное впечатление? Как-то раз на высоте около 10 километров я, как обычно, напряженно всматривался в иллюминатор, следя за приближающимися самолетами. И вдруг я увидел то, чего всегда опасался: на горизонте появился самолет, летящий в нашем направлении. По моей «экспертной» оценке у нас было не более пяти минут до того момента, как траектории обоих самолетов пересекутся и моей жизни придет внезапный конец в пламени взрыва. Поэтому я поступил так, как поступил бы на моем месте любой испуганный и теряющий остатки рассудка человек: я позвал стюардессу. Нельзя было терять ни секунды.

«Видите вон там самолет?» – пролепетал я, указывая на еле заметную вдали точку. Стюардесса посмотрела в иллюминатор. «Как вы считаете, пилоты его видят?» – потребовал я ответа. Стюардесса попыталась скрыть свое изумление (или насмешку, я не сумел разобрать) и ответила: «Не беспокойтесь, я обязательно сообщу об этом пилотам».

Это меня успокоило, хотя я был уверен, что мой героизм не был оценен по заслугам ни стюардессой, ни сидевшими рядом со мной пассажирами (которые теперь оглядывали салон самолета в поиске незанятых сидений, чтобы пересесть от меня подальше). Конечно же, самолет благополучно приземлился. При выходе из самолета я был встречен улыбающимся капитаном самолета и стюардессой. Стюардесса представила меня капитану: «Сэр, вот тот господин, который помогал Вам вести самолет».



Могу с гордостью сказать, что, хотя я до сих пор предпочитаю место рядом с иллюминатором, я больше не слежу за каждым приближающимся самолетом и не изучаю инструкцию по безопасности (и все равно я сотни раз благополучно приземлялся). Как я преодолел свой страх? Практика. И ясность мысли. Все началось со слов пилота компании Эйр Флорида. Я поднимался на борт самолета, а капитан встречал пассажиров у входа. Я немедленно воспользовался представившейся возможностью и спросил его: «Вы ведь будете соблюдать осторожность во время полета?». Он даже не представляет, как его ответ помог мне: «Ты думаешь, я тороплюсь на тот свет, приятель?».

Тот факт, что пилот тоже хочет остаться в живых, оказался для меня откровением, и это заставило меня задуматься. О тысячах самолетов, находящихся в воздухе в любой момент времени, и о том, насколько мала вероятность аварии именно того самолета, в котором нахожусь я. О миллионах рейсов, каждый год благополучно прибывающих к месту назначения. О всех тех многочисленных полетах, которые я уже пережил без каких-либо происшествий. О спокойствии стюардесс. О том, что большинство пассажиров в полете спокойно спит даже при турбулентности. Совершенно непреднамеренно этот пилот Эйр Флорида открыл для меня новый способ мышления, который помогает мне в те моменты, когда я склонен терять голову. Вместо того, чтобы неотрывно смотреть в иллюминатор, гадая, не отвалится ли крыло, теперь я могу сосредотачиваться на менее тревожных мыслях, например: «пилот тоже хочет выжить», или «вероятность аварии крайне мала». Как видите, мы можем оказать взрывным детям неоценимую поддержку, помогая им сохранить ясность мысли в те моменты, когда они склонны терять голову.

Можно ли научить раздражительного или склонного к беспокойству ребенка адаптивному подходу к решению проблем, снижая при этом степень его раздражительности и бес-

покойности? Конечно. Но только не за счет траты времени и сил на изобретение новых и оригинальных наказаний.

Навыки интеллектуальной гибкости

Маленькие дети обычно склонны к прямолинейному, черно-белому и буквальному восприятию действительности. Это объясняется тем, что в раннем детстве, когда дети только начинают свое знакомство с окружающим миром, им легче просто сложить два и два, тогда как исключения из правил или разные точки зрения осложняют стоящую перед ними задачу. Но по мере взросления дети понимают, что в большинстве своем реальные ситуации не бывают черно-белыми, и что исключения из правил и различные точки зрения – неотъемлемая часть нашей жизни. Возвращаясь домой от бабушки, мы не всегда выбираем одну и ту же дорогу, мы не всегда ужинаем в одно и то же время, а погода не всегда способствует осуществлению наших планов. К сожалению, у некоторых детей способность преодолевать рамки черно-белого восприятия действительности развивается не так быстро, как нам хотелось бы. Таким детям обычно ставят диагноз «неспособность к невербальному обучению» или «синдром Ас-пергера», но в основном их затруднения связаны с тем, что в нашем многоцветном мире они пытаются мыслить черно-белыми категориями. Им крайне сложно дается адаптивный подход к действительности, а столкновение с непредвиденными обстоятельствами нередко доводит их до полной потери контроля над собой.

Дети, о которых идет речь, предпочитают предсказуемость и размеренное течение жизни. Они теряются при столкновении с неожиданными, непредсказуемыми, многозначными ситуациями. У них возникают проблемы, когда требуется приспособиться к ситуации, скорректировать свои взгляды, они обращают слишком пристальное внимание на отдельные факты и детали, но нередко оказываются не в состоянии оценить общую картину. Например, ребенок может настаивать на том, чтобы его отпустили на перемену в определенное время, потому, что в школе «у нас всегда в это время перемена», не принимая во внимание ни вероятных последствий такого решения (придется бегать на перемене одному), ни важных обстоятельств (например, школьное собрание), которые требуют внести изменения в привычный образ действий. Такие дети испытывают значительные затруднения, пытаясь применить ограниченный набор правил к миру, требующему от них комплексного подхода.

Ребенок(в автомобиле): Пап, мы обычно возвращаемся домой не этой дорогой.

Отец(за рулем): А я решил сегодня ради разнообразия поехать другим путем.

Ребенок: Но это неправильная дорога!

Отец: Ну да, это не та дорога, по которой мы всегда ездим, но она короче.

Ребенок: Нет, не надо сюда ехать! Это не та улица! Я не знаю эту дорогу!

Отец: Послушай, ну не все ли равно? Почему не попробовать один раз добраться до дому другой дорогой?

Ребенок:(Ба-бах!!!).

Скорее всего вы уже догадались, что Дженнифер (звезда эпизода с блинчиками, описанного в первой главе) – типичный пример ребенка, пытающегося оперировать черно-белыми категориями в нашем многоцветном мире. Можно ли научить такую Дженнифер менее прямолинейному подходу к действительности? Несомненно. Но только в том случае, если окружающие ее взрослые сами окажутся способны мыслить гибко.

Социальные навыки

Немногие виды человеческой деятельности требуют большей гибкости, широты мышления и быстроты реакции, чем общение в социуме. Исследователи выделяют ряд особых интеллектуальных навыков, именуемых навыками обработки информации в процессе социального общения, которые участвуют практически во всех взаимодействиях между людьми. Краткий обзор этих навыков поможет вам понять, как общение может становиться источником раздражения, особенно для тех детей, которые не слишком искушены в его тонкостях, и как задержка в развитии социальных навыков может становиться причиной взрывов.

Представьте себе мальчика, стоящего в школьном коридоре. К нему с широкой улыбкой на лице подходит одноклассник, сильно хлопает его по спине и кричит: «Привет!» Мальчик, которого хлопнули по спине, имеет в запасе несколько секунд, чтобы решить, как на это отреагировать.

«Кто только что хлопнул меня по спине? Было ли что-то еще в позе и выражении лица этого парня, кроме улыбки, что дает мне понять, был ли это дружеский хлопок или же он желал меня обидеть?». Вместе с тем мальчик должен сопоставить свои догадки с прежним опытом («Случалось ли раньше, чтобы меня хлопали по спине и улыбались?»), чтобы правильно оценить ситуацию («Было ли это чрезмерно радушное приветствие или злая выходка?»). Затем он должен решить, какое развитие ситуации для него предпочтительнее: «Это было неприятно, но мне неохота ввязываться в драку с этим типом», или «Здорово, надо предложить ему во что-нибудь поиграть». Затем, основываясь на своей оценке, мальчик должен подумать, как ответить, либо опираясь на свой прежний опыт, либо придумывая что-то новое, с учетом вероятных последствий («Если я улыбнусь в ответ, он, возможно, предложит поиграть»), выбрать наилучший вариант, привести его в исполнение, проанализировать последующее развитие событий и соответственно откорректировать свою реакцию.



Довольно много мыслительных операций для одного простого события, не правда ли? При всем том этот процесс происходит безостановочно и требует значительной оперативности и адаптивности. Большинство людей производит все эти мысленные операции не задумываясь, но представьте себе, насколько это выводило бы вас из себя, если бы не происходило автоматически.

Многие взрывные дети плохо разбираются в сути происходящего и нюансах человеческих взаимоотношений и часто неверно истолковывают ситуацию: «он меня ненавидит», «все ко мне придираются», «со мной никто не дружит». Такие дети не умеют соотносить текущую ситуацию со своим прежним опытом; они могут испытывать затруднения из-за неумения влиять на развитие событий и отношений. У них ограниченный репертуар ответов, применяемый без разбора: они могут хихикать, пихаться, встревать в чужой разговор тогда, когда такое поведение неприемлемо. Кроме того, такие дети не в состоянии понять, как их поведение воспринимается со стороны, и не умеют оценивать влияние своих поступков на других людей. Они также не умеют вести себя в самых обычных ситуациях общения (не могут завести разговор, присоединиться к группе ребят, поделиться с друзьями). Такие дети, страдающие от того, что Дэниел Голман называет «эмоциональной безграмотностью», скорее всего будут воспринимать любые человеческие взаимоотношения как сильный раздражитель. В самом легком случае это сказывается на общем уровне раздражительности ребенка. В более тяжелых случаях это приводит к постоянным вспышкам взрывных реакций.

Можно ли помочь этим детям развить навыки социального общения? Как правило, да. Обычно на это уходит довольно много времени. Но прогресс возможен только тогда, когда взрослые осознают, что попытка мотивировать ребенка, который уже и без того мотивирован, – это не лучший способ восполнить дефицит навыков общения.

Нужно понимать, что детям, причем не только взрывным, часто не хватает навыков, которые мы назвали стабилизаторами. Адаптивность и устойчивость к раздражению не всем даются с рождения, и не всеми легко приобретаются. Взрослым нередко кажется, что подобные способности – врожденные и одинаковые у всех детей, поэтому принято считать, что взрывной ребенок просто не хочет быть послушным и контролировать себя при столкновении с раздражителями. Но теперь вы знаете, что это не так.

Между прочим, крайне существенно то, как мы истолковываем вышеописанные стабилизаторы: как оправдание поведения ребенка или как причину этого поведения. Если вы считаете отсутствие стабилизаторов оправданием, вы отрезаете себе путь к исправлению существующего положения вещей. И напротив, если рассматривать отсутствие стабилизаторов как причину неправильного поведения, дверь распахивается: мы знаем, какая помощь нужна ребенку, и что нам делать. Реальная помощь практически невозможна без серьезного и всестороннего изучения испытываемых ребенком затруднений.

Дестабилизаторы

Прежде чем перейти к следующей главе, давайте остановимся еще на одном термине: дестабилизаторы.

Что такое дестабилизатор? Это ситуация или событие, которое обычно вызывает взрывную вспышку. Другими словами – это проблемы, требующие решения. Вариантов здесь масса, но можно составить примерный краткий список: выполнение домашнего задания, сенсорная гиперчувствительность, тики, взаимоотношения с братьями и сестрами, отход ко сну, утреннее пробуждение, еда, скука, езда на машине, школьные перемены, травля в школе, чтение, письменные работы, усталость, жара или голод.

Итак, если стабилизаторы – это отсутствующие навыки, то дестабилизаторы – это события или ситуации, провоцирующие взрыв. Помогите ребенку развить необходимые ментальные навыки и решить стоящие перед ним проблемы – и никаких взрывов не будет.

Когда вы выясните, каковы стабилизаторы и дестабилизаторы вашего ребенка, его взрывные вспышки станут вполне предсказуемыми. Многие думают, что взрыв детских эмоций непредсказуем и возникает на пустом месте, но такая точка зрения не соответствует истине. Прочитав шестую главу, вы поймете, почему с предсказуемым взрывом справиться гораздо легче, чем с непредсказуемым.

Стабилизаторы и дестабилизаторы в реальной жизни

Вам наверняка уже пришло в голову, что в силу многообразия индивидуальных стабилизаторов и дестабилизаторов многообразны должны быть и внешние проявления неадаптивности и ослабленного эмоционального самоконтроля у разных детей. Чтобы яснее представить, как подобные вещи выглядят в реальной жизни, я приведу примеры из своей практики. Возможно, вы обнаружите сходство между теми, о ком пойдет речь в этой главе, и вашими собственными взрывными детьми или учениками. На протяжении всей книги мы будем еще не раз возвращаться к нашим героям и их семьям.

Кейси

Кейси, 6-летний мальчик, живет со своими родителями и младшей сестрой. Его родители рассказали, что дома Кейси гиперактивен, не может играть самостоятельно (но и с другими детьми играет не очень хорошо) и плохо переключается с одного дела на другое. Загнать его домой с улицы стоит невероятных усилий. По словам родителей, он очень умный мальчик, с хорошей памятью, но при этом он сильно тревожится, когда сталкивается с новым заданием или сменой ситуации, и часто пребывает в раздраженном и возбужденном состоянии. Родители много читали об СДВГ, поскольку считали, что это их случай, но все же они чувствовали, что многие особенности поведения их сына не вписываются в рамки этого расстройства. Им казалось, что ярлык «маленький диктатор» описывает поведение их сына намного точнее, чем любой из традиционных диагнозов. Кейси был очень избирателен и придирчив в выборе одежды и еды (он часто жаловался на то, что одежда раздражает, а еда странно пахнет). Подобные особенности появились в поведении мальчика с тех пор как ему исполнилось 2 года.

Родители обращались к психологу, который помог им разработать систему поощрений и наказаний. Они подошли к применению разработанной системы ответственно, но обнаружили, что гиперактивность, неадаптивность и раздражительность Кейси пересиливают его желание добиться поощрения и избежать наказания. На самом деле эта система делала его еще более раздражительным, но психолог настаивал на том, что ее нужно придерживаться, и она обязательно исправит поведение ребенка. Однако этого не произошло, и через три месяца родители от нее отказались. Они неоднократно пытались обсудить с сыном его поведение, но даже в хорошем настроении его способность к обсуждению собственного поведения была крайне низка. Через несколько секунд он выбегал из комнаты с криком: «Я не могу сейчас об этом говорить!».

В школе у Кейси тоже были проблемы. Учительница первого класса рассказала, что иногда Кейси дерется или кричит на других детей на переменах или на уроках, которые проводятся в свободной форме, особенно если ситуация складывается не так, как ему хочется. Также как и его родители, учительница отмечала незаурядные знания Кейси, но была обеспокоена его неумением самостоятельно решать возникающие проблемы. Если на уроке требовалось применить заученные наизусть правила, то Кейси блистал. Но при необходимости использовать ту же информацию в более абстрактных, комплексных,

приближенных к реальной жизни ситуациях его ответы были беспорядочными и невразумительными. Когда Кейси раздражала сложившаяся на уроке ситуация или стоящая перед ним задача, он выкрикивал: «У меня не получается!», приходил в возбуждение или начинал плакать, а иногда даже выбегал из класса. Несколько раз он убежал из школы, заставляя всех сильно тревожиться. Иной раз он успокаивался быстро, но иногда ему требовалось 20–30 минут, чтобы прийти в себя. В результате он испытывал угрызения совести («Простите, что я выбежал из класса... я знаю, что не должен был этого делать»), а иногда толком не мог вспомнить, что же произошло.



Учительница нередко могла предсказать, что у Кейси будет нелегкий день, в тот момент, как он входил в дверь класса. Но она также заметила, что Кейси может буквально «рассыпаться на части», даже если день проходит относительно гладко. Учительницу очень беспокоили взаимоотношения Кейси с другими ребятами. Складывалось впечатление, что у мальчика отсутствует обратная связь: он не понимал, как окружающие воспринимают его поступки и, соответственно, не мог соотносить свое поведение с реакцией других детей.

На первой встрече с новым психологом Кейси был крайне гиперактивен и то ли не мог, то ли не хотел говорить о своих проблемах. Он ни на минуту не останавливался и хватал в кабинете то одну, то другую игрушку. Когда в комнату были приглашены его родители, он просидел ровно столько, сколько потребовалось, чтобы выслушать, зачем его привели к новому психологу. А привели его для того, чтобы обсудить расстройство и раздражение, возникавшие у него в тех случаях, когда ситуация складывалась не так, как он ожидал. Он согласился, что это действительно иногда бывает. Когда родители попытались уговорить его обсудить эту проблему, он уткнулся матери в плечо. Когда они стали настаивать, он предупредил: «Я не могу сейчас об этом говорить!» Однако родители продолжали настаивать, и в результате он, покраснев и придя в возбуждение, выбежал из кабинета.

– Это типичная реакция? – спросил психолог.

– Нет, дома раздражение выплескивается гораздо сильнее, – ответила мать, – до драки с нами дело не доходит (хотя в школе он иногда мог ударить одноклассника), но он полностью теряет контроль над собой... краснеет, кричит или рыдает, вопя: «Я вас ненавижу!»

– Знаете, то, что он выбежал из кабинета, в какой-то мере – проявление адаптивности, – заметил психолог.

– Это каким же образом? – удивился отец.

– Ну, из того, что вы мне рассказали, с очевидностью следует, что ему очень сложно обдумывать и обсуждать собственное поведение, а также терпеть раздражение, вызванное нашими попытками разговорить его, – ответил врач. – Нам хочется, чтобы Кейси принял участие в обсуждении и описал ситуацию словами. Но то, что он выбежал из кабинета, скорее всего, помогло ему удержаться от других действий: ругательств, швыряния предметов, физической агрессии, что было бы гораздо хуже.

– Мы в состоянии смириться со многими особенностями поведения Кейси, – сказала мать.
– Но эти его вспышки. и то, как разрушительно они влияют на всю нашу семью. и как он будет жить дальше, если мы ему не поможем... это нас очень волнует.

Какие стабилизаторы отсутствуют у Кейси? Можно предположить, что ему сложно переключаться с одного вида интеллектуальной деятельности на другой (навыки сознательного самоуправления), он раздражителен (навыки контроля эмоций), испытывает дискомфорт при столкновении с новыми задачами и ситуациями (навыки интеллектуальной гибкости) и возможно, у него недостаточно развиты социальные навыки. Оставалось неясным, не были ли связаны затруднения мальчика с задержкой развития речевых навыков. К числу его дестабилизаторов явно относилась гиперчувствительность.

Таким образом, первоочередной задачей было выявление отсутствующих у Кейси стабилизаторов (чтобы определить, какие именно навыки в нем нужно развивать), и составление полного списка дестабилизаторов (чтобы определить те проблемы, которые необходимо разрешить). Вопрос о применении лекарственных средств для снижения гиперактивности, импульсивности и раздражительности оставался открытым.

Элен

Мать и отец Элен впервые обратились к специалистам, когда девочке было семь лет. Ее можно описать как очаровательную, эмоциональную, творческую, энергичную, общительную девочку. Но родители жаловались на ее напряженность, вспыльчивость, страсть к спорам, упрямство и невыносимое поведение под влиянием раздражения. Они заметили, что Элен очень трудно переключаться с одного вида деятельности на другой и она не умеет справляться с собой, когда ситуация развивается не так, как она

рассчитывала. Особенно трудно им приходилось в выходные. Хотя Элен не любила ходить в школу, в выходные ей становилось скучно, и ей было очень трудно угодить. Преподавательница игры на фортепьяно жаловалась, что Элен легко раздражается и злится, когда ей приходится разучивать новые произведения. Учительница второго класса заметила, что Элен нередко ворчит, когда класс переходит к изучению новой темы. Психолого-образовательный тест показал, что, несмотря на уровень развития Элен, превышающий средний показатель для ее возраста, у нее недостаточно развита речь (как вы уже догадались, речь идет о таких стабилизаторах, как речевые навыки и навыки интеллектуальной гибкости).

На одной из первых встреч с психологом родители Элен рассказали о взрыве, случившемся с ней неделей раньше.

– Во вторник Элен сказала, что хочет на обед фаршированный перец. Во второй половине дня в среду я пораньше ушел с работы, чтобы приготовить для нее это блюдо, – рассказывал отец. – Вернувшись в среду из бассейна, она выглядела немного усталой, и, когда я сказал, что приготовил ей перец, который она просила, она пробурчала: «Я буду макароны с сыром». Это меня несколько удивило, ведь я знаю, что она на самом деле любит фаршированный перец. И, конечно, я слегка расстроился, поскольку потратил уйму времени, чтобы сделать ей приятное. В общем, я ответил, что ей придется есть перец. Но, похоже, она не могла выкинуть из головы мысль о макаронах с сыром, а я продолжал настаивать на том, чтобы она ела перец. Чем больше я настаивал, тем сильнее она раздражалась. В конце концов она взорвалась: она кричала и плакала, но я твердо решил, что она будет есть приготовленный для нее перец.



– И что же вы дальше сделали? – спросил психолог.

– Мы велели ей отправиться в свою комнату и сидеть там, пока она не согласится есть перец, – ответила мама Элен. – В течение целого часа она кричала и плакала у себя в

комнате. В какой-то момент она начала колотить по зеркалу и разбила его. Представляете? И все это из-за фаршированного перца! Несколько раз я заходила к ней в комнату и пыталась ее успокоить, но без толку. Она была совершенно невменяема. Самое удивительное, что потом она даже не могла вспомнить, из-за чего она так расстроилась.

– Почему для вас было так важно, чтобы она ела именно фаршированный перец, а не макароны с сыром? – поинтересовался психолог.

– Потому что я приложил немало усилий для того, чтобы сделать ей приятное, – ответил отец.

– Звучит убедительно, – заметил специалист. – Но как вы думаете, этот скандал, ее вспышка ярости, разбитое зеркало и загубленный вечер научат ее вести себя иначе в сходных ситуациях, вызывающих раздражение?

– Нет, – последовал немедленный дружный ответ.

– Как Элен вела себя, когда скандал закончился? – поинтересовался психолог.

– Очень раскаивалась и была с нами очень ласкова, – ответила мать. – В таких ситуациях я не знаю, следует ли ее сразу прощать или же продолжать демонстрировать ей свое недовольство, чтобы она усвоила, что нам отвратительно подобное поведение.

– Ну, – ответил психолог, – если вы понимаете, что провоцирование и переживание подобных вспышек не научит ее справляться с раздражением впредь, то вы должны понимать, что ваше недовольство тоже вряд ли ей поможет.

– Да, но как объяснить ей, что такое поведение недопустимо? – спросила мать.

– Насколько я понял, – сказал психолог, – Элен прекрасно знает, что вам совсем не нравится подобное поведение... не думаю, что нужно ей это лишний раз объяснять. Девочка искренне хочет добиться вашего одобрения... скандалы нравятся ей не больше, чем вам... поэтому я не думаю, что она нуждается в дополнительной мотивации нормального поведения.

Что действительно требуется Элен и ее родителям – это иной способ разрешения разногласий и проблем.

– Мы должны помочь Элен овладеть рядом навыков, – продолжил психолог. – Нужно научить ее справляться с неопределенностью и непредсказуемостью. И, похоже, следует обратить внимание на развитие ее речевых навыков. Я хотел бы получить больше информации о конкретных ситуациях, вызывающих у нее истерики. Это поможет нам определить, какие именно проблемы нужно решать. Я просил бы вас на протяжении следующей недели записывать все ситуации, в которых Элен будет демонстрировать сильное раздражение. Подозреваю, что существует семь-восемь дестабилизаторов, вызывающих у нее взрывы. Составленный вами список поможет мне их выявить.

Дэнни

Дэнни учится в пятом классе. Его родители разошлись, когда мальчику было семь лет, но они сумели остаться друзьями и оба принимают участие в воспитании своих детей. Каждые выходные Дэнни и его младшая сестра проводят у отца и его невесты. Мать описывает Дэнни как очень развитого мальчика, склонного к перфекционизму, подверженного резким сменам настроения, раздражительного и, как следствие, легко теряющего самоконтроль. Больше всего маму Дэнни беспокоили приступы ярости, случавшиеся с ним не реже нескольких раз в неделю, начиная с двухлетнего возраста. Во время таких приступов он способен на словесную и на физическую агрессию. Кроме того, мать тревожится о том, как эти приступы отражаются на сестре Дэнни, которая временами боится своего старшего брата, а иногда получает удовольствие, провоцируя его. В школе у Дэнни приступов ярости никогда не случалось.

Дэнни неоднократно бывал у психологов и, как и большинство взрывных детей, накопил впечатляющий список диагнозов, включая оппозиционно-вызывающее расстройство поведения, депрессию и биполярное расстройство. Несколько лет назад семейный врач выписал мальчику риталин, однако прием лекарства никак не повлиял на резкие смены его настроения, и Дэнни по-прежнему оставался упертым и взрывным. Психиатр пробовал прописать ему антидепрессант, но это лекарство лишь усилило его возбудимость и гиперактивность.

– Дэнни может быть в хорошем настроении, и вдруг – бац! – что-то идет не так, как ему хочется, и он начинает рвать и метать, – говорит его мама. – Просто не знаю, что мне делать. Пару дней назад мы ехали в машине, и я пропустила наш поворот. Дэнни начал нервничать из-за того, что дорога займет больше времени. И вдруг мой десятилетний сын начал с силой пинать ногами спинку моего сиденья. Прямо в машине! А ведь я была за рулем! Это же просто безумие какое-то!

– Мне надоело выслушивать от окружающих, что все это оттого, что я – мать-одиночка. Мой бывший муж до сих пор принимает активное участие в воспитании Дэнни, и мы никогда не настраивали детей против отца или матери, как иногда бывает после развода. Я бы сказала, что отец даже чересчур старается быть сыну лучшим другом. Но в любом случае, истерики у Дэнни начались задолго до размолвок в нашей семье. Хотя я должна признать, что со мной он выходит из себя намного чаще, чем с отцом.

Во время беседы с психологом Дэнни искренне рассказывал в том поведении, которое описала мать. Он говорил, что изо всех сил старается сдерживаться, чтобы не ругаться и не распускать руки, но у него не получается. С самого начала психологу показалось, что основной причиной взрывов является крайняя раздражительность мальчика. У него также наблюдалась склонность к черно-белому восприятию действительности (недостаток навыков интеллектуальной гибкости). Сам Дэнни объяснил свои частые взрывы в присутствии матери тем, что мать «слишком достает».

В начале одной из встреч с психологом мать описала самый сильный взрыв Дэнни на прошедшей неделе:

– Вчера я позвала его с улицы: пора было заканчивать играть в баскетбол и идти ужинать. Он стал ныть, но я настаивала. И вдруг он налился краской, начал осыпать меня ругательствами, орать, что я ему всю жизнь испортила, и мне пришлось прятаться за дверь от его пинков. Я была в ужасе. И дочка тоже. И ведь такое не первый раз происходит. Двадцать минут спустя ему стало стыдно, и все равно это ни в какие ворота не лезет. Мне надоело терпеть его агрессивные выходки, но разговаривать с ним, когда он в таком состоянии, бесполезно.

– А что вы сделали, когда он успокоился? – спросил психолог.

– Я наказала его за то, что он ругался и пытался меня ударить, – ответила мать. – Я считаю, что за подобное поведение детей следует наказывать.

– Я понимаю, что вы пережили. Скажите, а вы всегда наказываете его за подобное поведение?

– Конечно, я не позволю, чтобы ему это так просто сходило с рук.

– А что происходит, когда вы его наказываете?

– У него просто крыша съезжает. Это ужас.

– Но, несмотря то, что вы наказываете его за подобное поведение, он все равно продолжает ругаться и нападать на вас, так?

– Поэтому я к вам и обратилась, – произнесла мать с натянутой улыбкой.

– Знаете, я не против наказаний, если они осмысленны, то есть если они реально что-то меняют в поведении ребенка. Но я не сторонник идеи наказания ради наказания.

– И что, по-вашему, я должна делать? Просто оставить все, как есть?

– Поймите меня правильно. Мы должны научить Дэнни контролировать свои вспышки, чтобы он перестал бросаться на окружающих. Но ваш метод «не позволять, чтобы ему это сходило с рук» никак не меняет его поведение.

Некоторое время мать обдумывала сказанное.

– Мне казалось, если я буду твердо придерживаться своей линии, до него что-то дойдет, – объяснила она. – Мне не приходило в голову, что все мои усилия могут пропадать впустую.

– Я подозреваю, что Дэнни прекрасно понимает, что вам не нравится его поведение. Я даже совершенно уверен, что он отлично знает, как нужно себя вести.

– Почему же он так себя не ведет? – поинтересовалась мать.

– После нескольких встреч с Дэнни у меня сложилось впечатление, что он почти всегда пребывает в плохом настроении. Скажите, это оттого, что ему не очень нравится сюда ходить, или он всегда такой?

– Всегда, – отвечает мать, – мы зовем его «сердючкой». Мне кажется, он не умеет радоваться жизни... и он очень раздражительный. Все вокруг выводит его из себя.

– Какая тяжелая жизнь, – заметил психолог, – и для него, и для окружающих.

– Да уж, тут вы правы, – вздохнула мать. – Но какое отношение это имеет к его вспыльчивости, приступам ярости и попыткам меня ударить?

– Видите ли, если мы будем рассматривать его как раздражительного и угрюмого парнишку, а не как хама и наглеца, то наш подход к его воспитанию сильно изменится.

– Не понимаю, что вы имеете в виду, – сказала мать.

– Я хочу сказать, что раздражительные и угрюмые дети не нуждаются в строгом воспитании. Я ни разу не видел, чтобы наказания делали ребенка менее раздражительным и возбудимым.

– Я все равно не понимаю, каким образом его раздражительность может оправдывать его неуважение и агрессию по отношению ко мне, – заметила мать.

– Это не столько оправдание, сколько объяснение. Если человек весь день находится в раздраженном, нервном состоянии, то любая просьба, смена планов или неудобство воспринимается им как нечто, отнимающее у него последние силы. На протяжении дня или недели его способность адекватно реагировать на перемены, неудобства и просьбы постепенно сходит на нет. Ситуация, в которой такой раздражительный и нервный человек в конце концов потеряет самообладание, не обязательно должна быть самой острой – просто он столкнется с ней тогда, когда его силы будут уже на исходе.

Вспомните собственное ощущение усталости после тяжелого рабочего дня. В таком состоянии вы тоже не способны адекватно реагировать на раздражители, и даже небольшая проблема может вывести вас из себя. Я подозреваю, что Дэнни пребывает в подобном состоянии почти постоянно.

– Я не собираюсь позволять ему бить меня только потому, что он раздражен, – возразила мать.

– А я и не говорил, что вы должны позволять ему распускать руки, – ответил психолог. – Подобное поведение недопустимо, но чтобы прекратить драки, ругань и вспышки гнева, надо сконцентрироваться на вещах, которые вы можете сделать до того, как ребенок взорвется, а не после. И надо разобраться, какие дестабилизаторы усугубляют его

неадаптивность и вспыльчивость. Насколько я понимаю, прежде всего нужно помочь ему справиться с раздражительностью.

Митчелл

Митчеллу было пятнадцать лет и он учился в девятом классе, когда родители привели его на прием к очередному психологу. Перед этим психолог встречался с матерью мальчика, профессором права, и его отцом, практикующим юристом, которые рассказали, что в число диагнозов, поставленных Митчеллу, входит синдром Туретта и биполярное расстройство, но он отказывается принимать какие-либо лекарства, кроме тех, что снимают гипертензию: их он пьет для уменьшения тиков. Психолога также предупредили, что Митчелл крайне раздражен оттого, что его вновь привели на прием: он совершенно не доверяет специалистам в области психиатрии и психологии. Еще психолог узнал от родителей, что Митчелл крайне раздражителен (навыки контроля эмоций?), ни с кем не дружит (социальные навыки?) и может в любой момент впасть в ярость по самому пустячному поводу. Однако, независимо от выявления индивидуальных стабилизаторов, ключом к пониманию проблем Митчелла послужило наблюдение за его взаимоотношениями с родителями.

Родители рассказали, что Митчелл, их младший ребенок (старшие дети к тому времени уже жили отдельно от родителей), всегда отличался незаурядным умом и нестандартным мышлением, однако остался на второй год в девятом классе, поскольку в прошлом году в престижном лицее, где он учился, дела его пошли из рук вон плохо.

– Классический случай упущенных возможностей, – сказал отец. – Мы были просто подавлены тем, что произошло в прошлом году.

– Что же случилось?

– Он вылетел из лицея, – сказал отец. – У него коэффициент интеллекта на уровне 140, а он не может удержаться в одном из лучших лицеев нашего района. На этой почве у него случился настоящий нервный срыв. Он на неделю попал в больницу, потому что пытался вскрыть себе вены.

– Да, это и вправду очень серьезно. А как он сейчас?

– Погано, – ответила мать. – У него не осталось уважения к самому себе... он потерял веру в себя. Он не в состоянии выполнить ни одного домашнего задания. Нам кажется, что у него депрессия.

– А в какую школу он сейчас ходит?

– В районную, – откликнулась мать. – К нему там хорошо относятся и все такое прочее, но мы думаем, что учиться в этой школе ему скучно, ведь он такой развитый мальчик.

- Ну, для того, чтобы добиваться успехов в школе, нужно кое-что еще, кроме интеллекта,
- заметил психолог. – Можно мне взглянуть на результаты его тестов?

Родители предоставили результаты психолого-образовательных тестов, которые Митчелл проходил в седьмом классе. Тесты зафиксировали разницу в двадцать пять баллов между необычайно высокими показателями речевых навыков и средними показателями навыков неречевых, затруднения при выполнении задач, требующих концентрации внимания, крайне низкую скорость выполнения заданий и крайне низкие показатели (ниже средних) развития письменной речи. Но, по заключению экзаменаторов, у мальчика не было затруднений, которые могли бы помешать его обучению в школе.

- Интересные результаты, – заметил психолог.

- Что же там интересного? – спросил отец.

- Возможно, эти тесты помогут нам понять, почему Митчеллу не легко оправдать ожидания, которые на него возлагают в школе.

- Нам сказали, что у него нет проблем с учебой, – сказала мать.

- Думаю, что это не совсем верно, – ответил психолог и пояснил родителям значение результатов тестирования. В ходе разговора выяснилось, что, действительно, затруднения Митчелла связаны в основном с письменными упражнениями, задачами, требующими самостоятельного решения, скоростью работы и концентрацией внимания.

- Нам нужно повнимательнее отнестись к этим проблемам, – сказал психолог.

- Все равно он очень умный парень, – заявил отец.

- Есть области, в которых ваш сын проявляет незаурядные способности, но есть и такие, где ему очень сложно продемонстрировать свою незаурядность. Я думаю, что это несоответствие его сильно раздражает.

- Он все время раздражен, это верно, – ответила мать.

- Да и все мы раздражены.

Через некоторое время психолог пригласил к себе Митчелла. Поскольку тот отказался беседовать с психологом один на один, его родители присутствовали при разговоре.

С самого начала Митчелл заявил, что психологи ему осточертели.

- Почему? – поинтересовался врач.

- Не вижу в них никакого толку... ни один из них не сделал для меня ничего хорошего, – ответил Митчелл.

– Не груби, Митчелл, – вмешался отец.

– Заткнись, отец! – заорал Митчелл. – Не с тобой разговаривают!

Однако эта вспышка быстро погасла.

– Похоже, тебе пришлось немало пережить за последние пару лет, – заметил психолог.

– Что вы ему тут наговорили?! – напустился Митчелл на родителей.

– Мы говорили о проблемах с лицом, – ответила мать,

– и о попытке самоубийства, и о том, что мы не...

– Хватит! – взорвался Митчелл. – Я вижу этого человека впервые в жизни, а вы уже умудрились ему все обо мне рассказать! А я не пытался бы покончить с собой, если бы меня не заставляли принимать восемьдесят семь лекарств одновременно!

– А что ты принимал? – спросил психолог.

– Не знаю, – ответил Митчелл, потерев лоб. – Скажи ему, мама!

– Боюсь, что все известные человечеству психотропные препараты сразу, – ответила мать.

– Литий, Прозак...

– Не ври! – опять заорал Митчелл.

– Митчелл, не груби матери, – произнес отец.

– Если ты не перестанешь делать мне замечания, я встану и уйду! – огрызнулся Митчелл.

Но, как и в прошлый раз, вспышка вновь быстро улеглась.

– А сейчас что ты принимаешь? – спросил психолог.

– Только лекарство от тиков, – ответил Митчелл. – И даже не пытайтесь убедить меня пить что-нибудь еще! Все, закрыли тему!

– Лекарство от тиков он и то не всегда принимает, – заметила мать. – Поэтому они и не проходят.

– Мама, уймись! – заорал Митчелл. – Тики меня не беспокоят! Отстань от меня!

– Я просто хотела сказать... – начала мать.

- Мама! – опять повысил голос Митчелл. Мать замолчала.
- Митчелл, а ты по-прежнему думаешь о самоубийстве? – спросил психолог.
- Нет! И если вы меня еще раз об этом спросите, я отсюда уйду!
- Но он по-прежнему собой не доволен, – заметил отец.
- Со мной все в порядке! – заорал Митчелл. – Это вам нужен психолог, а не мне! Может, вы и на них как-нибудь повлияете? – поинтересовался он у психолога.

Отец мальчика усмехнулся в ответ на это замечание.

- Что я такого смешного сказал?! – выкрикнул Митчелл.
- Простите, что вмешиваюсь, – прервал их психолог.
- Я знаю, что тебя привели сюда против твоей воли, и я понимаю твое недоверие к психологам. Но вот интересно... как именно ты хотел бы, чтобы я повлиял на твоих родителей?
- Скажите им, чтобы они оставили меня в покое, – пробурчал мальчик. – Со мной все в порядке.
- Ну да, у него все под контролем, – саркастически заметил отец.
- Ну пожалуйста! – закричал Митчелл.
- Если я скажу им, чтобы они оставили тебя в покое, ты думаешь, они послушаются? – спросил психолог.
- Нет, – Митчелл посмотрел на своих родителей исподлобья. – Не думаю.
- Полагаю, я не очень ошибусь, – заметил психолог осторожно, – если скажу, что твои отношения с родителями являются постоянным источником раздражения?

Повернувшись к родителям, Митчелл сообщил: – Вы нашли еще одного гения! Охота вам платить такие деньги и тратить время на то, чтобы он растолковывал нам очевидные вещи?

- Митчелл! – не выдержал отец. – Не груби!
- Хватит делать мне замечания! – опять взорвался Митчелл.
- Я признателен вам за то, что вы пытаетесь меня оградить, – сказал психолог отцу. – Но я хотел бы услышать, что хочет сказать сам Митчелл. – Тут он повернулся к Митчеллу и

пояснил: – Не думаю, что смогу убедить твоих родителей оставить тебя в покое без твоего участия.

– Не думаю, что Вам удастся убедить их оставить меня в покое даже с моим участием, – ответил тот. Помолчав, он спросил: – Как часто мне придется сюда ходить?

– Для начала я хотел бы, чтобы ты приходил раз в две недели, – ответил психолог. – А твоих родителей я бы попросил приходить каждую неделю. Пойдет?

– Ладно! – сказал мальчик. – Все, можно, наконец, идти?

– Мне нужно еще кое-что обсудить с твоими родителями. Если хочешь, ты можешь подождать в приемной.

Митчелл вышел из кабинета.

– Нам предстоит нелегкая работа, – резюмировал психолог. – Пока что у меня сложилось впечатление, что мы имеем дело с очень раздражительным подростком, склонным к черно-белому восприятию, и не умеющим оценивать себя со стороны. Один раз он уже пытался покончить с собой...

– Два раза, – перебила мать. – За один год он пытался покончить с собой дважды.

– Два раза, – продолжил психолог. – Он очень высоко оценивает собственные способности, но при этом сталкивается с серьезными трудностями в процессе учебы. К тому же ему толком не помогают лекарства, и он не доверяет специалистам. И я обратил внимание на совершенно конкретный дестабилизатор, который легко выводит его из себя.

– И что же это? – спросила мать.

– Это – вы, его родители. Последовало продолжительное молчание.

– С чего же нам нужно начинать? – в конце концов задала вопрос мать.

– Мне понадобится больше информации. Но в одном я уверен уже сейчас. Мы ничего не добьемся, если у вас с Митчеллом не установятся нормальные взаимоотношения. Я постараюсь помочь вам научиться общаться друг с другом так, чтобы это не вызывало столь сильного раздражения ни у него, ни и у вас.

– О, вы заметили напряженность в наших взаимоотношениях? – спросил отец саркастически.

– Да, есть немного, – улыбнулся психолог в ответ.

– Значит, мы должны прийти через неделю? – спросила мать.

– Да, приходите.

Прочитав это, вы, возможно, подумаете: «О, да у меня все не так уж плохо» или: «неужто он полагает, что мы не знаем, как выглядят вспышки раздражения?» или: «Хватит уже этих примеров, расскажите лучше, что мне-то делать?» Пожалуйста, запомните, самое главное, что вы должны сделать, – определить стабилизаторы и дестабилизаторы вашего ребенка. Пока вы их не выявите, вы просто не сможете понять, что именно вам нужно делать. Но прежде, чем идти дальше, следует обсудить еще один вопрос: почему то, что вы делали раньше, не помогало вашему ребенку.

5 Правда о последствиях

– Вы знаете, поначалу мы думали, что наша Эми – просто упрямый, избалованный ребенок, – признается отец девочки. – Книжки, телепрограммы и даже наш педиатр в один голос убеждали нас в том, что если мы не будем ей уступать и будем придерживаться твердой политики воспитания, дело пойдет на лад. Бабушки и дедушки тоже внесли свою лепту... Они непрерывно твердили мне и моей жене, как бы они поступали с нашей дочерью в «старые добрые времена». Мы долго практиковали разные системы наказаний и поощрений. До сих пор с ужасом вспоминаю, сколько времени наша бедная девочка простояла в углу! Но нас уверяли, что в конце концов все это пойдет ей на пользу. Иногда она отказывалась стоять в углу и пыталась укунить нас или лягнуть, если мы ее удерживали. Когда мы запирали Эми в ее комнате, она начинала швырять на пол свои вещи и крушить все, что попадалось ей под руку. Мы никак не могли понять, что же мы делаем не так.

Мы ходили от одного специалиста к другому в поисках ответа на наши вопросы. Один из них как-то объяснил нам, что с помощью истерик Эми просто пытается привлечь наше внимание, и посоветовал игнорировать истерики и поощрять вниманием хорошее поведение. Но игнорирование истерик не помогало Эми успокоиться в тех случаях, когда она выходила из себя. И что бы не говорили специалисты, невозможно игнорировать своего ребенка в ситуациях, когда он начинает крушить вещи и бросаться на людей.

Другой психолог, к которому мы обратились, когда Эми было около восьми лет, сказал, что ее внутренний мир полон гнева и ярости. Целый год он занимался с Эми игровой терапией, пытаясь выяснить, что же вызывало в ней такие сильные отрицательные эмоции. Он не обращал внимания на наши слова, когда мы пытались объяснить ему, что Эми злится не всегда, а только тогда, когда дела идут не так, как ей хотелось бы. Ему так и не удалось выяснить, почему она столь агрессивна.

В конце концов мы обратились к детскому психиатру. Не очень-то нам хотелось это делать, но врач сказала, что лекарства могут помочь Эми контролировать свои эмоции. Мы решили, что нам нечего терять. Но когда первое лекарство не помогло, она выписала нам еще одно... потом еще. Возможно, есть дети, которым лекарства на самом деле помогают, но Эми не принадлежит к их числу... Все, что лекарства дали ей, – это лишние тринадцать килограммов веса. А мы до сих пор пытаемся понять, как жить с таким ребенком.

Мы перепробовали все, что нам советовали. И мы заплатили немалую цену – я имею в виду не только деньги, – слушая разных людей и совершая бесполезные действия. Все это время мы считали, что мы сами виноваты в ее поведении. Но если это наша вина, то почему два других ребенка в нашей семье прекрасно умеют себя вести?

Психология и психиатрия не являются точными науками. Разные специалисты придерживаются разных теорий и по-разному объясняют взрывное поведение у детей. Как вы узнали из предыдущих глав, подобное поведение может быть вызвано различными причинами, и потому не существует правильного или неправильного универсального объяснения и единой методики работы с подобными детьми. Ключом к решению проблемы является поиск индивидуального объяснения и подбора метода, подходящего для конкретного ребенка и его семьи.

Возможно, самым распространенным и широко применяемым подходом к интерпретации и коррекции взрывного поведения является так называемый стандартный подход к управлению поведением. Приверженцы этого подхода считают, что, во-первых, в какой-то момент ребенок усвоил, что истерики, взрывы, брань и крушение вещей привлекают к нему внимание или помогают ему добиться своего и принудить родителей сдаться. Отсюда вытекает, что эмоциональные взрывы – это запланированные, намеренные, контролируемые и направленные на осуществление некой корыстной цели акции («Вот ведь шантажист! Знает, на какие кнопки надо нажимать!»). Это нередко приводит к тому, что взрослые начинают воспринимать подобное поведение как рассчитанное личное воздействие («Почему ему нужно меня довести?»). Вспомните то, о чем говорилось во второй главе: если вы разделяете обывательскую точку зрения, полагая, что такому поведению можно научиться, вы неизбежно приходите к выводу, что такой ребенок плохо воспитан («Этому ребенку нужны родители, которые способны его как следует отшлепать»). Родители, убежденные в своей несостоятельности, нередко винят самих себя за взрывное поведение своих детей («Наверное, дело в нас... мы делаем что-то неправильно... что бы мы ни пробовали, ничего не получается»). В конце концов, если вы верите, что такому поведению можно научиться, то при должной настойчивости, применяя воспитательные меры, можно и разучиться.

Обычно подобный процесс «разучивания» и переучивания включает в себя (1) повышенное благожелательное внимание, которое призвано снизить у ребенка потребность привлекать к себе внимание нежелательными способами; (2) обучение родителей тому, как уменьшать количество собственных требований и более четко их выражать; (3) обучение детей тому, что выполнение всех родительских требований должно быть обязательным и незамедлительным, поскольку родители не будут повторять одну и ту же просьбу больше одного-двух раз; (4) систему учета (например, введение поощрительных баллов в виде жетонов, наклеек, смайликов и т. п.), фиксирующую выполнение ребенком конкретных поставленных перед ним задач (требований родителей, домашних заданий, сборов в школу, чистки зубов и т. п.); (5) систему позитивных (в виде денежных вознаграждений или особых поощрений) и негативных (отправка в угол или лишение поощрений) последствий, в зависимости от того, как ведет себя ребенок; (6) жесткое отношение к скандалам и истерикам, демонстрирующее ребенку, что взрывы – не

тот способ, которым можно заставить родителей идти на уступки. Все вышеперечисленное не является панацеей, это всего лишь обобщение практики, являющейся краеугольным камнем правильного воспитания: четко выраженное представление о том, что такое правильное и неправильное поведение, последовательность в ожиданиях и требованиях, мотивация хорошего поведения.

Некоторые родители извлекают из подобного подхода массу пользы и придерживаются его в течение многих лет, находя, что это приносит в воспитание детей необходимый элемент порядка и организации. Другие родители могут не применять формальных методик управления поведением на протяжении длительных периодов, но, тем не менее, они в корне меняют свой подход к воспитанию, и приобретают умение более эффективно учить и мотивировать своих детей. Но есть и такие родители, которые поначалу относятся к методике управления поведением с большим энтузиазмом, энергией и готовностью выполнять все предписания, но вскоре растрачивают весь свой энтузиазм и возвращаются к прежним, привычным методам воспитания.

А многие родители обнаруживают, что методика управления поведением не исправляет поведение их ребенка, несмотря на то, что они строго ее придерживаются. Более того, некоторые родители обнаруживают, что на деле эти методики лишь увеличивают частоту и интенсивность взрывов у их детей, и ведут к ухудшению их взаимоотношений с ребенком. Почему? Потому, что метод поощрений и наказаний не помогает овладеть навыками адаптивности и эмоционального самоконтроля. Потому, что наказание или отказ в ожидаемом поощрении усиливают раздражение ребенка, а не снижают его. И потому, что, как вы могли заметить, неадаптивность родителей не способствует развитию адаптивности у ребенка. Этот феномен описывается простой формулой:

...

неадаптивность + неадаптивность = взрыв

Давайте вернемся назад и подробнее рассмотрим, что происходило, когда родители Эми пытались применять рекомендованные им методики управления поведением. Для начала они попытались сформулировать свои требования таким образом, чтобы Эми было легче их выполнять, и принялись поощрять ее за хорошее поведение (похвалами, объятиями и т. п.) всякий раз, когда она следовала этим требованиям. Затем они вместе с Эми придумали систему поощрительных баллов, начислявшихся за выполнение родительских требований. Родителей научили правильно организовывать систему их начисления. Эти баллы суммировались и, в зависимости от суммы, Эми получала поощрения, каждое из которых имело условную «цену». Затем родители начали прибегать к изоляции Эми, когда она отказывалась выполнять их требования. Таким образом, Эми получала баллы и поощрения в том случае, если вела себя хорошо, и теряла баллы и сидела в своей комнате, если вела себя плохо. Теперь мотивация Эми, несомненно, была весьма высока (особенно если допустить, что изначально ее не было вовсе).

В действительности же происходило следующее. Родители давали Эми какие-либо указания. Эми, чья способность к переключению была далека от совершенства, оказывалась не в состоянии немедленно выполнить их указания, а задержка в развитии

речевых навыков мешала ей объяснить, в чем дело. Родители повторяли свои указания. Эми, все еще не находя нужных слов, начинала раздражаться, поскольку ей не хотелось терять баллы или сидеть в одиночестве у себя в комнате. Родители напоминали ей о негативных последствиях непослушания и необходимости немедленно выполнить их требования. Эти слова не помогали ей, а вызывали в ее памяти значимую формулу: «если я выполню указание, я получу баллы, а если не выполню, мне придется стоять в углу». Таким образом, предостережения родителей вызывали у девочки еще большее раздражение и возбуждение, в ее голове нарастала путаница, она теряла способность здраво рассуждать и утрачивала контроль над своими словами и действиями. А родители Эми рассматривали нарастающее в ней напряжение и неподчинение как сознательную попытку принудить их отказаться от своих требований и предупреждали девочку о том, что ее поставят в угол. Эми, утратив последние остатки здравого смысла, начинала вопить и бросаться на окружающих. Родители, взяв девочку за руку, пытались поставить ее в угол, – т. е. прибегали к действию, которое лишь усиливало ее раздражение и невменяемость. Эми отказывалась стоять в углу. Родители пытались удержать ее силой (сегодня многие книги не рекомендуют такой подход, но книга, которую читали родители Эми, не принадлежала к их числу) или запирали ее в комнате до тех пор, пока она не успокоится. Борьба, направленная на то, чтобы удержать девочку в углу или в комнате, способствовала продолжению и усилению истерики. Эми пыталась ударить, лягнуть, укусить, поцарапать и плюнуть в родителей. Когда им все-таки удавалось запереть ее в комнате, она начинала крушить все, что попадалось ей под руку, в том числе свои любимые игрушки.

В конце концов, через десять минут или через два часа, Эми теряла последние силы и начинала плакать или засыпала. Здравый смысл возвращался. Раздраженным, разозленным и выбившимся из сил родителям оставалось лишь надеяться, что страдания ребенка и их собственные мучения не напрасны, в конце концов они окупятся и приведут к положительным результатам. Когда Эми выходила из своей комнаты, она искренне раскаивалась. Родители же строгим тоном повторяли требования, с которых и началась вся описанная ситуация.

Почему же сложилась такая ситуация? Было ли непослушание Эми на самом деле спланированным, целенаправленным и намеренным? Следует ли характеризовать Эми как упрямую, непослушную, дерзкую, склонную к манипуляции, старающуюся привлечь внимание, немотивированную девочку? На самом ли деле ее родители плохие воспитатели? Является ли система поощрений и наказаний лучшим способом обучения девочки адаптивности и самоконтролю в ситуации эмоционального стресса?

Нет, нет, нет и еще раз нет.

Что делать, если ребенок отстает при обучении чтению? Нужно разобраться в причинах отставания и помочь ребенку овладеть недостающими навыками. Что делать, если ребенок отстает по математике? Нужно разобраться в причинах отставания и помочь ребенку овладеть недостающими навыками. А что делать, если ваш ребенок отстает в развитии навыков адаптивности и самоконтроля? Нужно разобраться в причинах отставания и помочь ребенку овладеть недостающими навыками.

К сожалению, мы живем в обществе, в котором большинству взрослых при столкновении с детьми, поведение которых не соответствует их представлениям, приходит в голову только одно слово: последствия. Это наша беда, поскольку применение системы последствий оправдано только в двух случаях: (1) как средство обучения простым истинам (нельзя драться, нельзя использовать нецензурные выражения, нельзя закатывать истерики) и (2) как способ мотивации желаемого поведения. Но, бьюсь об заклад, ваш ребенок и так знает, что драться, ругаться и взрываться не следует. Поэтому бессмысленно применять систему последствий для обучения ребенка тому, что ему уже известно. И – возможно, в это труднее поверить, – я готов биться об заклад, ваш ребенок вовсе не стремится сделать свою жизнь и жизнь окружающих несчастной, поэтому пытаться лишний раз стимулировать хорошее поведение, используя систему последствий, совершенно бессмысленно. Дети ведут себя хорошо, если могут. Если ваш ребенок может вести себя хорошо, он именно так и будет себя вести. Ему требуется от вас что-то другое. К счастью, целый мир разнообразных возможностей помощи ребенку существует и без пресловутой системы последствий. Наше путешествие в этот мир начнется в следующей главе.

Вопрос: Разве адаптивность и самоконтроль в ситуациях эмоционального стресса не являются крайне важными навыками? Разве мой ребенок не должен измениться?

Ответ: Адаптивность и самоконтроль, несомненно, крайне важные навыки, и есть способы, помогающие развить в ребенке бо льшую адаптивность. Но вы ничему не научите своего ребенка, если будете бороться с ним и при этом требовать от него большей адаптивности.

Вопрос: Но если я не буду развивать в ребенке адаптивность, откуда же она у него возьмется?

Ответ: Для того, чтобы ребенок стал более адаптивным, – а я полагаю, что он к этому способен, – вам нужно перестать подавать ему пример неадаптивности.

Вопрос: Но в моем случае старые методы воспитания сработали, и я просто воспитываю своих детей так, как воспитывали меня.

Ответ: Эти методы воспитания могли быть хороши для вас, возможно, они подходят и другим вашим детям, но, совершенно ясно, что они не годятся для вашего взрывного ребенка.

Вопрос: Разве не следует твердо дать понять ребенку, кто в доме главный, чтобы он не думал, что всегда сможет добиться своего?

Ответ: Ваш взрывной ребенок и так прекрасно знает, кто в доме главный, и понимает, что не всегда может добиться своего. Эта задача уже решена. Прекратите ставить его на место. Ему нужно совсем другое.

Вопрос: Но я не знаю, что еще я могу сделать.

Ответ: Подождите, вы еще не дочитали эту книгу.

6 План Б

Бороться с устоявшимися представлениями нелегко, а добиться перемен к лучшему можно только постоянной практикой и закреплением достигнутых успехов. Поэтому давайте еще раз повторим некоторые важные утверждения:

Адаптивность и самоконтроль в ситуациях эмоционального стресса – это навыки. Поскольку у вашего ребенка отсутствуют необходимые ментальные навыки (стабилизаторы), ему трудно справляться с раздражением и реагировать на окружающий мир адаптивно и гибко. К счастью, эти навыки можно развить.

Общепринятые объяснения поведения взрывных детей, в т. ч. неправильное воспитание, отсутствие мотивации, жажда внимания и отказ признавать авторитет родителей, не обязательно верны, а следовательно, традиционные воспитательные методики и мотивационные программы, скорее всего, не отвечают потребностям таких детей. Возможно, вашему ребенку нужен другой подход.

Как вы, вероятно, уже заметили, взрывы, которые вы провоцируете и переживаете, ничему хорошему вашего ребенка не учат и не приводят к позитивным изменениям в его поведении.

Несколько основополагающих принципов

Прежде чем мы перейдем к подробному обсуждению метода совместного решения проблем (СРП), давайте немного поговорим о том, как создать для вашего взрывного ребенка дружественную атмосферу, и тем самым заложить основы для нелегкой совместной работы, которая вам предстоит.

Во-первых, важно, чтобы все взрослые, которые взаимодействуют с вашим ребенком, ясно понимали, в чем суть его проблем. Один мальчик, с которым мне довелось работать, постепенно стал гораздо реже выходить из себя дома и в школе. Родители, учителя и я уже начали думать, что все идет, как по маслу. Но как-то раз преподаватель физкультуры, которого мы забыли посвятить в происходящее, потребовал, чтобы ребенок надел свитер. На улице было +13 °С. После трех минут дискуссии, в которой ни одна из сторон не хотела проявить гибкость и пойти на уступки, ребенок выбил кулаком оконное стекло. Этот пример показывает, насколько важно чтобы все окружающие находились на одной волне. Если это невозможно, поставьте себе цель вовлечь в процесс как можно больше людей. Лучше иметь на своей стороне хотя бы нескольких людей, относящихся к вашему ребенку с пониманием, чем вообще никого.

Во-вторых, по крайней мере, на некоторое время вам, возможно, придется отказаться от некоторых требований, которые вы привыкли предъявлять своему ребенку. Ваш ребенок уже убедительно продемонстрировал, что он не может справиться со всеми раздражителями, которые находятся в поле его зрения. Если убрать из этого поля некоторое количество несущественных раздражителей и (возможно, завышенных) требований, общий уровень раздражительности должен снизиться и ребенок, скорее всего, сможет спокойнее реагировать на оставшиеся раздражители и требования. А если ребенок будет реже взрываться, напряжение и нервозность в семье тоже пойдут на убыль. Большинство родителей и учителей готовы принять идею о снижении требований к адаптивности и эмоциональному самоконтролю, но им часто необходима помощь, чтобы понять, как это сделать на практике. Они также хотят убедиться в том, что ребенок не будет считать их «слабаками», готовыми уступить любому его капризу. Однако вы можете быть уверены в том, что, следуя методу совместного решения проблем, вам не придется чувствовать себя «слабаками».

В-третьих, вам нужно признать тот факт, что ваш ребенок не такой, как все остальные. У вас не обычный ребенок. Если вы мечтали об обыкновенном, послушном, спокойном ребенке, вам нужно смириться с тем, что это не ваш вариант. К счастью, хорошие родители (и хорошие учителя) умеют приноравливаться к тем, кого они воспитывают. Третья глава дала вам представление о том, к кому и к чему нужно приноравливаться. Оставшаяся часть книги посвящена тому, как лучше это сделать.

В-четвертых, – об этом уже говорилось, но сейчас эту мысль важно подчеркнуть, – взрывы на самом деле вполне предсказуемы. Исключения, конечно, бывают, но большинство взрывов все-таки можно предсказать. А раз их можно предсказать, значит, вы можете заранее устранить проблемы, которые их порождают. У каждого ребенка и в каждой семье существует от пяти до десяти дестабилизаторов, провоцирующих еженедельные взрывы. В третьей главе они упоминались как проблемы, требующие решения. Когда эти проблемы будут решены и надолго устранены, они перестанут порождать взрывы.

Итак, вот ваше первое задание: в течение следующей недели записывайте проблемы, выводящие из себя вашего ребенка. Это и будет список проблем, требующих решения. В их число может войти подъем по утрам, сборы в школу, гиперчувствительность, выполнение домашних заданий, отход ко сну, скука, переход от одного вида деятельности к другому, взаимоотношения с братьями и сестрами, голод перед ужином, выбор еды и ее количество, выбор одежды, неожиданное изменение планов и прием лекарств. Это лишь некоторые из возможных вариантов. Итак, готовьте список, нам предстоит решить немало проблем.

Три варианта

По большому счету существует три способа справиться с проблемами или неудовлетворительными результатами при воспитании ребенка. Раньше мы называли эти способы «тремя корзинками» (этот термин использовался на заре применения метода СРП, когда нам казалось, что родителям будет легче понять идею, если они представят

себе три корзинки и мысленно разложат по ним возникающие проблемы или неудовлетворительные результаты в соответствии со способами их устранения). Теперь принято говорить о трех планах действий: А, Б и В. Следует подчеркнуть, что эти планы применяются только тогда, когда вы сталкиваетесь с проблемой или неудовлетворительным результатом. Если результат действий ребенка вас устраивает, вам не нужен никакой план. Например, если к вашему вящему удовлетворению ребенок выполняет домашнее задание и при этом не взрывается, план вам не нужен, поскольку такой результат вас устраивает. И если к вашему удовлетворению ребенок чистит зубы и при этом не взрывается, план вам тоже не нужен, поскольку и этот результат вас устраивает. Но если выполнение домашнего задания или чистка зубов вашим ребенком не оправдывает ваших ожиданий, или если эти ожидания повышают вероятность взрыва, тогда вам нужен план.

Многие думают, что термином «план А» обозначается наиболее предпочтительный план действий. Это не так. В этой книге «план А» означает такой способ устранения проблем или неудовлетворительных результатов, при котором взрослый навязывает ребенку свою волю. «План В» означает полный отказ от своих установок, по крайней мере, на данный момент. За термином «план Б» стоит тот способ, который зафиксирован в названии нашего метода, – совместное решение проблем. Этот способ предполагает вовлечение ребенка в обсуждение, при котором проблемы или неудовлетворительные проявления устраняются с помощью взаимно приемлемого решения. Если вы собираетесь следовать рекомендациям, данным в этой книге, то перечисленные планы – это ваше будущее. В особенности один из них. Давайте остановимся на них подробнее.

План А

Если поведение ребенка не оправдывает ваших ожиданий, и вы реагируете на это, навязывая ему свою волю (т. е. используя такие слова, как «нет», «нельзя», «надо»), – значит, вы используете план А. Так, если ваш ребенок скажет: «Я устал и не хочу сегодня делать домашнее задание», вы ответите что-нибудь вроде: «Хочешь, не хочешь, а надо». Если ребенок скажет: «Можно я не буду сегодня чистить зубы», вы ответите: «Нельзя». Ответы типа «это не обсуждается», «а тебя никто не спрашивает», «торг здесь неуместен», «давай, давай, поторапливайся», угроза наказания или напоминание о последствиях также относятся к сфере плана А.

Все эти ответы могут казаться вполне обычными и здоровыми, если вы имеете дело с обычным и здоровым ребенком. Но ваш ребенок не таков. Применение к взрывным детям плана А – навязывание ребенку своей воли – резко увеличивает вероятность взрыва. Почему? Потому, что вы применяете план А к ребенку, мозг которого не приспособлен к плану А. Давайте вернемся к описанию причин взрыва, приводившемуся во второй главе:

...

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

Если вы применяете план А к ребенку, чей мозг к этому не приспособлен, вы предъявляете к нему требования, превышающие его способность к адекватному ответу. Ба-бах!!! «Прокрутив пленку назад», что мы увидим за подавляющим большинством взрывов? Взрослых, применяющих план А.

Почему мозг вашего ребенка не приспособлен к плану А? Здесь дело в стабилизаторах.

Станет ли план А составной частью программы по овладению навыками адаптивности и эмоционального самоконтроля? Нет, не станет.

Сможете ли вы сохранить свой авторитет, добиться желаемых результатов и жить в мире и согласии со своим ребенком без плана А? Несомненно.

План В

Как уже говорилось выше, план В означает полный отказ от своих установок, по крайней мере, на некоторое время. Если, реагируя на проблему или неудовлетворительный результат, вы промолчите или ограничитесь замечанием «хорошо», это будет означать, что вы действуете по плану В. Так, если ваш ребенок скажет: «Я устал и не хочу сегодня делать домашнее задание», то в соответствии с планом В вы ответите: «Хорошо». Если вы заметите, что ваш ребенок ложится спать не почистив зубы, то в соответствии с планом В вы просто промолчите.

Положительная сторона плана В в том, что он помогает вам предотвратить взрыв. Но у этого плана есть и отрицательная сторона: вам приходится полностью отказываться от своих установок, по крайней мере, на этот момент. Однако, как уже говорилось выше в этой главе, полный отказ от некоторых требований тоже может быть полезен, особенно в случае с крайне вспыльчивыми и импульсивными взрывными детьми. Снижение количества и интенсивности родительских требований повышает готовность ребенка к обсуждению оставшихся раздражителей. Некоторые родители полагают, что снизить вспыльчивость и импульсивность могут только лекарства, и некоторым детям лекарства действительно необходимы. Но многие дети становятся спокойнее и доступнее для диалога без всяких лекарств – просто благодаря тому, что взрослые временно отказываются от своих установок (и сопутствующих им требований) в соответствии с планом В.

На первый взгляд многим кажется, что применять план В – значит попросту сдаться и пойти на поводу у ребенка. На самом деле сдаться – это начать с использования плана А и закончить планом В, когда ребенок сделает вашу жизнь невыносимой. Но если вы сознательно применяете план В, это означает, что вы заранее отказываетесь от определенных требований, либо потому, что признаете их завышенными, либо потому, что хотите поберечь силы для достижения более значимой цели.

Например, один знакомый мне ребенок был крайне привередлив в еде. На завтрак он соглашался есть только определенные виды хлопьев, на ужин – только пиццу. Его родители были весьма настойчивы в своих попытках обеспечить мальчику

сбалансированную диету. Они без конца настаивали и изводили сына (т. е., по сути, действовали по плану А), но тем не менее, им не удавалось заставить его проглотить ни кусочка овощей и фруктов. Подобная взаимная неуступчивость ежедневно приводила по меньшей мере к двум взрывам: за завтраком и за ужином. Применительно к таким избирательным в еде взрывным детям вполне можно рекомендовать план В, если, конечно, они не страдают диабетом, пищевым расстройством, аллергией и т. п. Какими бы привередливыми они не были, от голода они не умрут. И мальчик, о котором идет речь, отнюдь не страдал от недоедания. В конце концов проблема разнообразного питания была решена с помощью плана В: истерики из-за еды сошли на нет, у родителей появилась возможность сосредоточиться на более насущных проблемах, и через какое-то время дестабилизатор «еда» был устранен без применения плана А. Ребенок стал питаться разнообразнее, и теперь он даже ходит с матерью в супермаркет и сам выбирает продукты.

Другой ребенок, Эдуардо, постоянно закатывал истерики в магазине. Взрывы случались у него и в других ситуациях, но в магазине они происходили с удручающей регулярностью. Причиной могло быть как перевозбуждение, так и отказ матери покупать те продукты, которые требовал мальчик.

Но какова бы ни была причина и как бы ни пыталась мать предотвратить истерики, специально подготавливая сына к походу к магазину, поощряя его за хорошее поведение и наказывая за неподобающее, сокращая время, проводимое в магазине, посещая магазин в сопровождении бабушки, пытаясь избежать полок, перед которыми истерики случались чаще всего, предоставляя ребенку возможность выбрать один или два из тех продуктов, которые ему так хотелось, – у мальчика все равно каждый раз случалась истерика. В конце концов мать пришла к выводу, что мальчик просто-напросто не готов к походам в магазин: необходимость ходить рядом с тележкой, сдерживать свои желания перед полками со сладостями, стоять в очереди в кассу – все это было пока слишком тяжело для ее сына. Она решила, что мальчик только выиграет, если она будет ходить в магазин одна, т. е. откажется от своей установки на то, что он составит ей компанию (план В).

Мать: Но не может же он всю жизнь избегать магазинов, правда?

Психолог: Конечно. К счастью, в данный момент он вполне может прожить и без походов в магазин.

Мать: А когда я снова смогу попробовать взять его с собой?

Психолог: Когда вы разберетесь с другими, более важными, дестабилизаторами в вашем списке и увидите, что он к этому готов.

Мать: Бабушке сложно за ним присматривать, когда он остается дома без меня.

Психолог: Я понимаю. Но его постоянные взрывы во время походов в магазин – это большее зло и, главное, это крайне пагубно для ваших взаимоотношений.

Вы скажете: «Поход в магазин – это обычное дело». Конечно, обычное, но лишь в том случае, если вы имеете дело с обычным ребенком. А ваш ребенок не таков.

Какие еще дестабилизаторы могут быть временно нейтрализованы с помощью плана В? В каждой семье свои. Их количество, как правило, зависит от уровня нестабильности психики конкретного ребенка. К числу дестабилизаторов, которые можно нейтрализовать, используя план В, принадлежит чистка зубов, выбор еды, утренняя зарядка, выполнение домашних заданий, приличное поведение за столом, приход в школу без опозданий и даже употребление ругательств. Когда состояние ребенка нормализуется и будут решены более существенные проблемы, вы потихоньку справитесь и с этими дестабилизаторами, используя план Б.

Давайте перейдем теперь к самой важной, ключевой части методики СРП.

План Б

Как вы уже знаете, план Б – это тот способ исправления ситуации, который зафиксирован в названии нашего метода, – совместное решение проблем. Что является основой плана Б? Обсуждение и поиск взаимно приемлемого решения тех проблем, из-за которых ваш ребенок (а возможно, и вы сами) ведет себя неадаптивно.

Во многих популярных пособиях для родителей утверждается, что взрослые не должны обсуждать свои решения с ребенком. Но в этой книге совместный поиск решения рассматривается как весьма эффективное средство, которое позволяет добиться желаемого результата, снижает вероятность взрывов, и в то же время развивает у ребенка те навыки, которых ему так недостает. Авторитет родителей несколько не страдает от применения плана Б. Можете мне поверить.

Ваша роль в рамках плана Б состоит в том, что вы берете на себя функции, за которые отвечают лобные доли мозга, иными словами, становитесь суррогатными лобными долями своего ребенка. Это значит, что вы будете восполнять ту часть мыслительного процесса, которую он в настоящий момент не в состоянии осуществить. Вы станете его поводырем в ситуациях эмоционального стресса и раздражения. Нередко при первом знакомстве с этой идеей у родителей возникает вопрос: не будет ли их ребенок всю жизнь нуждаться в суррогатных лобных долях? На самом деле, родители должны на некоторое время взять на себя функции суррогатных лобных долей мозга ребенка как раз для того, чтобы впоследствии такой суррогат ему не понадобился. Как только ваш ребенок овладеет навыками эмоционального самоконтроля и адаптивности, вы останетесь без работы. Кто вас уволит? Ваш собственный ребенок. Почему? Потому что дети ведут себя хорошо, если могут. Этот процесс ничем не отличается от намерения отстаивания в любой другой сфере.

Внимание! Существует две разновидности плана Б: аварийная и упреждающая. Впервые услышав о плане Б, многие ошибочно полагают, что его нужно применять, когда ребенок начинает раздражаться и утрачивать самоконтроль. В подобной ситуации применяется аварийный план Б, и это не самое подходящее время для действий, поскольку ребенок уже начал выходить из себя. Немногие из нас способны ясно мыслить в таком состоянии. Но выше уже говорилось, что большинство взрывов легко предсказуемо. Поэтому нет смысла ждать, пока ваш ребенок взорвется, чтобы начать искать решение проблемы, долгое время порождающей взрывы. Наша цель – решить проблему заранее, до того, как она вызовет очередную истерику. Это и есть упреждающий план Б.

Например, если ваш ребенок всегда скандалит из-за чистки зубов, лучше всего обсудить это в соответствии с планом Б до того, как настанет пора в очередной раз чистить зубы. Если у ребенка постоянно возникают проблемы с выполнением домашнего задания, лучше обсудить это в соответствии с планом Б до того, как ребенок в очередной раз сядет за выполнение домашнего задания.

Здесь мы подходим к самой главной, ключевой части методики. План Б включает в себя три этапа:

1. Сочувствие (и его подтверждение)
2. Выявление проблемы
3. Приглашение к разговору

Если вы действуете в таком порядке, значит, вы следуете плану Б. Если вы что-то упускаете или нарушаете этот порядок, значит, вы не следуете плану Б. Поэтому давайте подробнее рассмотрим все три этапа.

Сочувствие

Сочувствие – первый этап плана Б по целому ряду причин. Во-первых, сочувствие помогает людям сохранить спокойствие, и потому это хороший способ удержать вашего ребенка в том состоянии, когда он способен мыслить здраво и вести с вами диалог. Если вы не можете успокоить своего ребенка, вам не удастся решить вызывающую его раздражение проблему, поскольку у вас не получится разговора.

Во-вторых, проявляя сочувствие, вы показываете ребенку, что относитесь к его заботам и потребностям с пониманием. У детей, как и у взрослых, существуют вполне естественные заботы и потребности: голод, усталость, страх, стремление что-то купить или совершить какой-нибудь поступок, желание, чтобы не было так жарко или так холодно и т. д. Увы, большинство детей привыкает к тому, что взрослые считают свои заботы более важными, чем их, детские. Не вполне понятно, как вообще можно позволять себе отмахиваться от забот своего ребенка, но совершенно очевидно, что, имея дело со взрывным ребенком,

этого нельзя делать ни в коем случае. Проявляя сочувствие, вы несколько не умаляете свой авторитет, зато способствуете сохранению спокойствия и уделяете внимание заботам и потребностям своего ребенка.

Как проявлять сочувствие? Как правило, для этого достаточно просто повторять то, что говорит ребенок, как можно ближе к его собственным словам. Иногда это называют методом активного слушания. Давайте попробуем.

Ребенок: У меня болит живот от этого лекарства.

Взрослый(сочувствуя): У тебя болит живот от этого лекарства.

Ребенок: Я боюсь, что это будет очень страшный фильм.

Взрослый(сочувствуя): Ты боишься, что это будет очень страшный фильм.

Ребенок: Я устал и не хочу делать уроки.

Взрослый(сочувствуя): Ты устал и не хочешь делать уроки.

Просто, не правда ли? На самом деле, многим взрослым людям сочувствие дается совсем не так легко, как могло бы показаться. Сочувствовать непросто еще и потому, что дети далеко не всегда способны внятно выразить, что именно их беспокоит. Дети (как и взрослые) предпочитают сразу выложить свой вариант решения проблемы, вместо того, чтобы начать с изложения своих побуждений или потребностей, которые порождают эту проблему. Что делать в таком случае? Убедитесь, что вы понимаете, из-за чего в данный момент переживает ваш ребенок. Если вы не уловили причины его переживаний, задайте наводящий вопрос, например: «Что случилось?». Если он не в состоянии объяснить, помогите ему, подкиньте собственные догадки (подробнее об этом пойдет речь в главе 8). Давайте попробуем еще раз.

Ребенок: Я не буду пить это лекарство (это не проблема, это решение проблемы).

Взрослый(проявляя сочувствие): Ты не будешь пить это лекарство. Что случилось?

Ребенок: У меня от него болит живот (Ага, вот и проблема, причем вполне обоснованная).

Взрослый(продолжая сочувствовать): У тебя от него болит живот.

Ребенок: Я не пойду с вами в кино (Это опять-таки решение проблемы, а не сама проблема).

Взрослый(проявляя сочувствие): Ты не пойдешь с нами в кино. Что случилось?

Ребенок: Этот фильм для меня очень страшный (И это проблема, от которой не стоит отмахиваться).

Взрослый(продолжая сочувствовать): Ты боишься, что фильм для тебя очень страшный.

Ребенок: Я не буду делать домашнее задание.

Взрослый(проявляя сочувствие): Ты не будешь делать домашнее задание. Что случилось?

Ребенок: Оно для меня слишком трудное.

Взрослый(продолжая сочувствовать): Оно для тебя слишком трудное.

Заметим, что в большинстве ситуаций безопаснее сочувственно повторить слова ребенка, нежели высказывать свои собственные предположения. Например, если ребенок сказал: «Я хочу пиццу», наименее рискованным ответом будет такой: «Ты хочешь пиццу. Что случилось?». Но нередко в ответ на «Я хочу пиццу», взрослые отвечают: «Да ты, видать, голодный». Скорее всего ребенок действительно голоден, но иногда такое предположение может оказаться ошибочным. Например, ребенок может не быть голоден, просто он мыслит черно-белыми категориями и, помня о том, что вы обещали ему пиццу с утра, требует выполнения обещания. Почему это может превратиться в проблему? Потому, что ребенок может оказаться не в состоянии поправить вас, и тогда ваша неудачная попытка проявить сочувствие станет причиной взрыва. В большинстве случаев простое повторение слов ребенка – наименее рискованный способ выражения сочувствия.

Кстати, примерно через неделю активного слушания ребенок (особенно подросток) может спросить: «Что ты все время за мной повторяешь?», или заметить что-нибудь вроде: «Ты стал разговаривать, как тот психолог». Если такая форма сочувственного отклика ребенку не по душе, можно просто говорить: «Да, я тебя слышу». Обычно этого достаточно.

Иногда для сохранения спокойствия одного лишь сочувствия недостаточно. Ребенок может также нуждаться в подтверждении. Подтверждении чего? Того, что вы не собираетесь использовать план А. Дело в том, что, скорее всего, в жизни ему гораздо чаще приходилось сталкиваться с планом А, чем с планом Б, и оттого он поневоле ожидает от вас подвоха. Поэтому при первых попытках использовать план Б ребенок может по-прежнему выходить из себя, ведь предложение участвовать в совместном поиске решения проблем для него еще непривычно. Поэтому ему нужно подтверждение ваших добрых намерений. Но ребенок не знает, что такое план А, и ему бесполезно говорить: «Я не собираюсь использовать план А». Вместо этого следует сказать что-то вроде: «Я вовсе не говорю, что ты должен...» или «Я не сказал „нет“». Конечно, вы и «да» не сказали. Понимаете, сочувствие – это не «да» или «нет», это не согласие или несогласие. Это то,

что просто успокаивает ребенка (и вас) и концентрирует внимание на его заботах и потребностях. Давайте еще раз рассмотрим ситуацию проявления сочувствия, от начала до конца.

Ребенок: Я хочу пиццу.

Взрослый(проявляя сочувствие): Ты хочешь пиццу. Что случилось?

Ребенок: Я хочу есть.

Взрослый(продолжая сочувствовать и давая подтверждение): Ты хочешь есть. Я вовсе не говорю, что тебе не надо есть пиццу.

Прежде, чем мы перейдем к следующему этапу, следует сделать одно замечание. Все вышеприведенные диалоги – это на самом деле примеры применения аварийного плана Б. Но поскольку взрывы легко предсказуемы, весьма вероятно, что у вашего ребенка уже возникали проблемы с приемом лекарств, это не первое трудное домашнее задание, с которым он сталкивается, и не первый фильм, который вызывает у него страх. При использовании упреждающего плана Б проявление сочувствия выглядело бы так:

Взрослый(сочувствуя и используя упреждающий план Б): Я знаю, что у тебя болит живот от этого лекарства, и тебе это не нравится.

Взрослый(сочувствуя и используя упреждающий план Б): Мы собираемся сегодня пойти в кино. Я знаю, что иногда тебе в кино не хочется: ты боишься, что в фильме может оказаться что-нибудь страшное.

Взрослый(сочувствуя, используя упреждающий план Б и пытаясь прояснить ситуацию): Я заметил, что ты вчера сильно мучился с домашним заданием. Но я не понял, в чем дело. В чем проблема?

Ребенок: Оно для меня слишком трудное.

Взрослый(продолжая сочувствовать и вновь пытаясь прояснить ситуацию): Оно для тебя слишком трудное. А можешь объяснить, что именно тебе трудно?

Ребенок: Письменная работа. Меня в школе не заставляют столько писать, сколько ты заставляешь дома.

Взрослый(продолжая сочувствовать): А, тебе трудно делать письменную работу, и я заставляю тебя писать дома больше, чем в школе.

Выявление проблемы

На втором этапе плана Б своими соображениями делятся родители. Этот этап называется «выявлением проблемы», потому что мы выявляем две точки зрения, которые необходимо примирить: вашу и вашего ребенка. План Б – это единственный подход к проблемам или неудовлетворительным проявлениям, при котором в расчет принимаются побуждения обеих сторон. Если в расчет принимается только то, что заботит родителей, – значит, вы используете план А. Если в расчет принимается только то, что заботит ребенка, – значит, вы используете план В. Если в расчет принимается то, что заботит обе стороны, – значит, вы используете план Б.

Взрослые, как и дети, склонны начинать с решений, забывая сперва обозначить свои побуждения, или, иными словами, изложить причины, по которым они настаивают на том или ином требовании. Однако план Б умирает, не родившись, если обсуждение проблемы сразу начинается со столкновения двух решений. И, конечно же, когда взрослый выдает свое решение, дискуссия начинает резко смещаться от плана Б к плану А. Примеры: «Тебе придется пойти с нами, потому что я не могу отпустить твоего брата в кино одного», «Не хочешь делать домашнее задание? Лучше покончи с ним поскорее и не канючь!» или «Если ты не примешь лекарство, мы не пойдем на футбольную тренировку».

Почему взрослые предпочитают излагать готовые решения, вместо того, чтобы делиться своими побуждениями, т. е. пояснять причины своих требований? Потому, что они— достойные ученики собственных наставников! Для перехода на новые рельсы требуется некоторая практика. Вот примеры того, как это должно выглядеть (обратите внимание, все они являются продолжением упреждающего плана Б в вышеприведенных диалогах):

Взрослый(сочувствуя): Я знаю, что у тебя болит живот от этого лекарства, и тебе это не нравится.

Ребенок: Ну да.

Взрослый(выявляя проблему): Мне это тоже не нравится. Но, понимаешь, я не знаю, что может случиться, если ты просто перестанешь принимать лекарство без консультации с доктором. К тому же мне кажется, что благодаря этому лекарству ты лучше владеешь собой.

Взрослый(сочувствуя): Мы собираемся сегодня пойти в кино. Я знаю, что иногда тебе в кино не хочется: ты боишься, что в фильме может быть что-нибудь страшное.

Ребенок: Я не люблю страшные фильмы.

Взрослый(давая подтверждение и выявляя проблему): Я знаю и вовсе не говорю, что ты должен идти с нами на страшный фильм. Но, понимаешь, твой брат очень хочет пойти в кино, а я не могу отпустить его одного.

Взрослый(сочувствуя и пытаясь прояснить ситуацию): Я заметил, что ты вчера сильно мучился с домашним заданием. Но я не понял, в чем дело. В чем проблема?

Ребенок: Оно для меня слишком трудное.

Взрослый(продолжая сочувствовать и вновь пытаюсь прояснить ситуацию): Оно для тебя слишком трудное. А можешь объяснить, что именно тебе трудно?

Ребенок: Письменная работа. Меня в школе не заставляют столько писать, сколько ты заставляешь дома.

Взрослый(продолжая сочувствовать): А, тебе трудно делать письменную работу, и дома я заставляю тебя писать больше, чем в школе.

Ребенок: Ну да.

Взрослый(выявляя проблему): Я ведь не знал, что в школе тебе не приходится так много писать. Понимаешь, я просто переживаю, что, если ты не будешь тренироваться, письменные работы всегда будут даваться тебе с трудом.

Итак, обе точки зрения изложены. Обратного пути нет.

Приглашение к разговору

Третий этап плана Б заключается в совместном обсуждении взрослым и ребенком различных решений проблемы, выявленной с учетом потребностей обоих участников диалога. Этот этап называется «приглашение к разговору» потому, что взрослый приглашает ребенка совместно искать решение проблемы, говоря что-нибудь вроде: «Давай подумаем, как нам решить эту проблему» или «Давай подумаем, как нам с этим справиться». Приглашение к разговору помогает ребенку понять, что поиск решения проблемы – это процесс, в котором вы участвуете вместе с ним, а не указание, которое вы заставляете его выполнять.

После приглашения ребенка к совместному решению проблемы ему дается первый толчок к поиску решения («Какие будут идеи?»). Это не означает, что вы перекладываете ответственность за решение проблемы на плечи ребенка. Но это хорошая стратегия, особенно для тех детей, которые привыкли к тому, что родители навязывают им свою волю. Ответственность за решение распределяется между игроками одной команды – Команды борцов с проблемой, – т. е. между вами и вашим ребенком.

Многие родители, торопясь поскорее решить проблему, забывают о приглашении. Это значит, что они, подойдя к самому порогу сотрудничества с ребенком, навязывают ему свою волю. Видите ли, где-то на полпути между детством и зрелостью многие приходят к выводу, что удачное решение проблемы способен предложить только взрослый человек. Откуда приходит эта злосчастная идея? От родителей, воспитателей и прочих наставников. Да, возможно, что ребенок не сможет предложить никакого решения (подробнее эта ситуация обсуждается в главе 8), но гораздо выше вероятность того, что он может предложить удачное решение – такое, которое будет учитывать потребности обеих

сторон, – и с нетерпением ожидает, когда же вы дадите ему высказаться. Поэтому, решая проблемы вместе со своим ребенком, не забывайте о важном принципе: не надо считать себя гением.

Думаете, большинство родителей вздохнет с облегчением, узнав, что им больше не придется в одиночку генерировать скорые и блестящие решения? На самом деле многие привыкают к этому с трудом. Сложные проблемы не решаются в мгновение ока. Во всяком случае, решения сложных проблем, найденные в мгновение ока, оказываются кратковременными. Решение сложной проблемы, которое надолго останется в силе, требует обдумывания, рассуждения, времени и терпения. Вы правы, если думаете, что обсуждения в соответствии с планом Б отнимают много времени. Однако истерики отнимают несравнимо больше.

Прежде чем перейти к практике, следует обсудить еще ряд важных моментов. Многие взрослые начинают разговор по плану Б, уже имея твердое представление о том, как должна быть решена проблема. В самих по себе представлениях о путях решения проблемы нет ничего плохого, но лишь до тех пор, пока вы помните, что план Б – это не замаскированный план А. Используя план Б, вы должны понимать, что окончательное решение заранее не известно. Отец одного взрывного ребенка, забывший об этом важном правиле, однажды признался, что не использует план Б, если не может заранее предсказать, каким будет решение проблемы. Но если вы знаете решение проблемы до начала обсуждения, это означает, что вы используете не план Б, а план А.

Что такое приемлемое решение проблемы? Приемлемым является любое решение, которое выполнимо (обеими сторонами), реалистично и устраивает обе стороны. Если решение не является выполнимым, реалистичным и устраивающим обе стороны, проблема считается нерешенной, и Команда борцов с проблемой продолжает работу.

Некоторые дети упираются в решение, которое с самого начала пришло им в голову, и просто принимают его повторять (например: «Я не пойду в кино»). Как правило, это означает, что ребенок еще не умеет находить решения, приемлемые для обеих сторон. Но, если вы хотите, чтобы он начал мыслить, вместо того чтобы впасть в истерику, ни в коем случае не говорите ему, что его идея плохая. Вместо этого просто напомните, что идея должна устраивать вас обоих. Например, скажите так: «Ну что ж, это вариант. Но твое решение хорошо только для тебя: тебе не надо будет бояться страшного фильма, зато твой брат, который так ждет похода в кино, будет очень-очень расстроен. Давай подумаем, нельзя ли решить эту проблему так, чтобы все остались довольны». Иными словами, не бывает плохих решений. Бывают решения нереалистичные, невыполнимые или не устраивающие обе стороны.

Кстати, условие, что решение должно быть устраивающим обе стороны, должно очень нравиться взрослым, которые боятся, что при использовании плана Б их мнение не будет приниматься в расчет. Если решение устраивает обе стороны, это по определению означает, что ваше мнение в нем учитывается. Если вы думаете, что план А – единственный способ, с помощью которого взрослые могут устанавливать правила, вы ошибаетесь. Установление правил по определению означает учет вашего мнения. Но ведь

используя план Б, вы также устанавливаете правила. При этом решение, устраивающее обе стороны, успокаивает взрывного ребенка, привыкшего взрываться, когда взрослые отмахиваются от его побуждений и потребностей, используя план А. Но если план Б учитывает ваше мнение, и при этом предотвращает взрывы вашего ребенка, зачем использовать план А? Подумайте, может быть он вам и не нужен?

Условия выполнимости и реалистичности тоже важны. План Б – это не упражнение на развитие фантазии. Если вы не в состоянии выполнить предложенное решение, не соглашайтесь на него только ради того, чтобы положить конец разговору. Это называется «отсрочка взрыва», а не «решение проблемы». Равным образом, если вы подозреваете, что ваш ребенок не в состоянии выполнить предложенное решение, не соглашайтесь на него только ради того, чтобы положить конец разговору. Вы выступаете в качестве суррогатных лобных долей – убедитесь в том, что ребенок дал себе труд оценить, способен ли он делать то, на что соглашается. («Уверен, что справишься с этим? Давай убедимся, что мы пришли к решению, которое мы оба сможем выполнить».)

Давайте посмотрим, как все это выглядит на практике (при применении упреждающего плана Б), допуская, что все идет гладко (проблемы, с которыми вы можете столкнуться при использовании плана Б, мы обсудим ниже):

Взрослый(сочувствуя): Я знаю, что у тебя болит живот от этого лекарства, и тебе это не нравится.

Ребенок: Ну да.

Взрослый(выявляя проблему и приглашая к разговору): Мне это тоже не нравится. Но, понимаешь, я не знаю, что может случиться, если ты просто перестанешь принимать лекарство без консультации с доктором. К тому же мне кажется, что благодаря этому лекарству ты лучше владеешь собой. Давай подумаем, что же нам делать... У тебя есть идеи?

Ребенок: Я не хочу пить это лекарство.

Взрослый: Я знаю. Я понимаю, что у тебя от него болит живот. Но я не хотел бы, чтобы тебе стало еще хуже из-за того, что ты перестанешь принимать лекарство без консультации с доктором.

Ребенок: А можно ему позвонить?

Взрослый: Я пробовал, но не застал его, а он мне пока не перезвонил. Попробую отправить ему сообщение.

Ребенок: Да, отправь сообщение!

Взрослый: Я думаю, это отличная идея. Мы записаны к нему на прием на следующей неделе. Тебе не кажется, что можно продолжать пить лекарство, пока мы не сходим к нему и не спросим, как быть дальше?

Ребенок: Но у меня живот болит от этого лекарства!

Взрослый: Хорошо, я пошлю ему сообщение на сотовый и спрошу, что нам делать. Вряд ли он скажет, что ты можешь совершенно перестать его пить, но, наверняка он лечил других детей, у которых были похожие проблемы, и сможет посоветовать, как с этим справиться.

Взрослый(сочувствуя): Мы собираемся сегодня пойти в кино. Я знаю, что иногда тебе в кино не хочется: ты боишься, что в фильме может быть что-нибудь страшное.

Ребенок: Я не люблю страшные фильмы.

Взрослый(давая подтверждение, выявляя проблему и приглашая к разговору): Я знаю и вовсе не говорю, что ты должен идти с нами на страшный фильм. Но, понимаешь, твой брат очень хочет пойти в кино, а я не могу отпустить его одного. Давай подумаем, что делать в такой ситуации. У тебя есть идеи?

Ребенок: Мы можем не ходить в кино.

Взрослый: Что ж, это идея. Но, если мы не пойдем в кино, ты будешь доволен, а твой брат будет расстроен. Давай придумаем что-нибудь такое, что устраивало бы всех.

Ребенок: Мы можем пойти посмотреть какой-нибудь нестрашный фильм.

Взрослый: Действительно. Давай поглядим в газете, что нынче идет в кинотеатрах, и выберем что-нибудь такое, чтобы не было страшно и что вы оба хотели бы посмотреть. Если мы найдем такой фильм, то сходим на него, но только ты не будешь волноваться, что там будет что-то страшное, договорились?

Взрослый(сочувствуя и пытаясь прояснить ситуацию): Я заметил, что ты вчера сильно мучился с домашним заданием. Но я не понял, в чем дело. В чем проблема?

Ребенок: Оно для меня слишком трудное.

Взрослый(продолжая сочувствовать и вновь пытаясь прояснить ситуацию): Оно для тебя слишком трудное. А можешь объяснить, что именно тебе трудно?

Ребенок: Письменная работа. Меня в школе не заставляют столько писать, сколько ты заставляешь дома.

Взрослый(продолжая сочувствовать): А, тебе трудно делать письменную работу, и дома я заставляю тебя писать больше, чем в школе.

Ребенок: Ну да.

Взрослый(выявляя проблему): Я ведь не знал, что в школе тебе не приходится так много писать. Понимаешь, я просто переживаю, что, если ты не будешь тренироваться, письменные работы всегда будут даваться тебе с трудом.

Ребенок: Я же пишу в школе. Но это домашнее задание ведь не на тренировку письма, а на орфографию!

Взрослый(давая подтверждение и приглашая к разговору): Я не говорю, что ты должен много писать дома. Просто мне хочется, чтобы ты больше писал для практики. Давай подумаем, что делать. Ты вот как думаешь?

Ребенок: Я в школе много пишу!

Взрослый: Да, я уже понял. Похоже, проблема вот в чем: мне казалось, что тебе для практики надо больше писать дома. Но я давно не разговаривал с твоей учительницей миссис Эндрю, поэтому, сказать по правде, я не знаю, должен ли я до сих пор следить за тем, чтобы ты больше писал.

Ребенок: Ну так поговори с мисс Эндрю и спроси у нее!

Взрослый: Пожалуй, это хорошая идея. Если она скажет, что тебе уже не надо дополнительно заниматься дома, я больше не стану настаивать: я буду уверен, что тебе хватает школьных письменных занятий. Ну, как, идет?

Ребенок: Да.

Взрослый: Меня тоже это вполне устраивает. Спасибо, по-моему, мы отлично поговорили.

Конечно, осуществление плана Б – нелегкая задача, особенно поначалу. Например, бывает, что детей (да и взрослых) план Б раздражает. Как уже говорилось выше, иногда это происходит из-за укоренившегося убеждения в том, что противоречия всегда разрешаются с использованием плана А. Может пройти немало времени (с многократными обращениями к плану Б), прежде чем автоматическая напряженная реакция на разногласия сойдет у ребенка на нет. Давайте посмотрим, как может выглядеть разговор с раздраженным ребенком в ситуации применения аварийного, а не упреждающего плана Б. Обратите внимание на то, что, несмотря на напряженность обстановки, порядок применения плана Б остается неизменным.

Мать: Дэвис, пора собираться на тренировку в бассейн.

Дэвис(играя в Лего на обеденном столе): Я не пойду, я ненавижу бассейн.

Мать:(применяя аварийный план Б): Дэвис, проблема в том, что тренировка не только у тебя, но и у твоего брата, а я не могу оставить тебя дома одного.

Дэвис: А мне какое дело! Я не пойду!

Мать: Нам нужно найти выход из положения. Ты не хочешь идти на тренировку, но мне нужно отвести....

Дэвис(покраснев и стуча кулаком по столу):Сколько раз тебе повторять?! Я ненавижу бассейн! Я не пойду! Отстань от меня!

Мать: Дэвис, я не говорю, что ты обязан идти на тренировку. Я сказала, что нужно найти выход из этого положения. Это разные вещи.

Дэвис: Меня достало искать выходы! Если ты не заткнешься, я тебя убью!

Брат Дэвиса: Мам, я опаздываю на тренировку.

Мать(обращаясь к брату Дэвиса): Алден, ты не мог бы принести мой кошелек? По-моему, он где-то в спальне.

Мать(обращаясь к Дэвису, давая подтверждение и приглашая к разговору): Дэвис, я не говорю, что ты обязан идти на тренировку. Я просто пытаюсь придумать, как мне отвести на тренировку твоего брата, не оставляя тебя дома одного. Ты можешь что-нибудь предложить?

Дэвис: Нет!

Мать: Мне кажется, у меня есть идея. Выслушаешь? Дэвис: Ну?

Мать: Ты можешь взять Лего с собой и играть, пока Алден будет в бассейне.

Дэвис: Тогда у меня все рассыпется. Я никуда не хочу идти.

Мать: Я понимаю, что ты никуда не хочешь идти. Я и не говорю, что ты обязан идти на тренировку, но я не могу оставить тебя дома одного. Единственный выход, который я вижу, – захватить Лего с собой. Если у тебя есть другое предложение, я готова его выслушать.

Дэвис молчит.

Мать: Ну, что?

Алден(возвращаясь обратно с кошельком): Я опаздываю!

Дэвис(обращаясь к брату):Заткнись, козел!

Алден: Сам заткнись!

Мать: Алден, подожди меня на улице. Иди!

Алден: Он велел мне заткнуться!

Мать: Я слышала, что он тебе сказал. Это было нехорошо с его стороны. Пожалуйста, иди и подожди меня на улице.

Мать: Дэвис, единственный выход, который приходит мне в голову, – взять Лего с собой, чтобы ты играл, пока Алден будет в бассейне. Если ты можешь предложить другое решение, я с удовольствием его выслушаю.

Дэвис(начиная собирать Лего): Я не пойду на тренировку, и не пытайся меня уговорить. Видишь! Я же говорил, что все рассыпется!

Мать(переключаясь на новую проблему): Давай придумаем, как лучше упаковать Лего, чтобы он не рассыпался. Спасибо, что попытался решить проблему.

Дэвис: Я не пытался решать никакой проблемы.

Мать: Ну, все равно, ты молодец.

Окончательное решение проблемы с тренировками в бассейне пока не найдено. Необходимо в ближайшие дни выбрать удобное время, завести разговор согласно упреждающему плану Б, и решить ее раз и навсегда.

Обсуждать план Б можно еще очень долго, но пищи для размышлений у вас уже достаточно. Надо сказать, что при первом знакомстве с планом Б у родителей иногда возникают ошибочные представления. Давайте сразу разберемся с возможными ошибками, пока они не привели к неприятным последствиям.

Многие родители ошибочно думают, что метод СРП предполагает отказ от всех родительских установок ради сокращения детских взрывов. Звучит это примерно так: «Давайте скажем прямо: я должен отказаться от всех своих установок и требований, чтобы у моего ребенка прекратились истерики?» Неверно. Категорически неверно. Установки и требования – вещь хорошая, особенно, если они реалистичны. Метод СРП предполагает, что взрослые должны 1) оценивать реалистичность установок и требований, с которыми они подходят к своему ребенку; 2) думать о том, не следует ли отказаться от некоторых установок и требований (по крайней мере, временно), чтобы освободить время и силы на обсуждение с ребенком более насущных проблем; 3) справляться с

неудовлетворительными проявлениями, используя план Б и памятуя о том, что план А уже применялся с этой целью, но не был достаточно эффективен.

Многим родителям кажется, что выбор того или иного плана зависит от значимости результата, которого они хотят достичь. Звучит это примерно так: «Если для меня это действительно важно, то нужно использовать план А. Если важно, но не очень, то план Б. А если совершенно не важно, то план В. Правильно?». Нет. Выбор плана действий никак не связан со значимостью результатов. Каждый план – это определенный способ вашей реакции на проблемы или неудовлетворительные проявления. Используя план А, вы навязываете ребенку свою волю, и при этом сильно повышаете вероятность истерик. Используя план В, вы полностью отказываетесь от своих установок, по крайней мере на какое-то время. Используя план Б, вы обсуждаете и совместно разрабатываете реалистическое, выполнимое и устраивающее обе стороны решение проблемы.

Еще одним распространенным заблуждением является отношение к плану Б как к среднему арифметическому плана А и плана В. Это не так. В отсутствие плана Б для многих родителей существует лишь два пути: навязывать свою волю (план А) или отказываться от своих ожиданий (план В). Используя только план А и план В, вы по сути просто выбираете, из-за каких проблем ругаться с ребенком, а из-за каких – нет. Сочетание этих вариантов ни на шаг не приближает вас к совместному и окончательному решению проблем.

И наконец, иногда родителям кажется, что план Б – это волшебная палочка, которая мгновенно их спасет. Нет, это не волшебная палочка. Это тяжелая работа двух людей (вас и вашего ребенка), требующая умения излагать свои заботы и потребности, и совместно, в две головы, искать решение проблемы, которая на протяжении долгого времени порождает истерики и взаимную неприязнь. Иногда для этого требуется не один разговор. Временами при использовании плана Б атмосфера накаляется, участники начинают терять самообладание и обсуждение приходится откладывать («Мне кажется, мы начинаем друг на друга раздражаться, а разговор был начат совсем не для этого. Может, прервемся и вернемся к нему позже?»). Иногда первое решение, найденное в соответствии с планом Б, не срабатывает. В таких случаях не надо опускать руки. Это всего лишь означает, что решение, на которое вы возлагали большие надежды, не оправдало ваших надежд, но ведь такое случается сплошь и рядом! Самые удачные и устойчивые решения – это побочные продукты прежних решений, которые не сработали так, как ожидалось.

В начале этой главы перед вами была поставлена задача составить список проблем, постоянно вызывающих сильное раздражение у вашего ребенка, т. е. проблем, требующих решения. Теперь пора переходить к следующему заданию. Выберите одну или две из них и попробуйте в подходящее время обсудить их с ребенком, используя упреждающий план Б. Если у вас все получится – великолепно. Если возникнут затруднения, обратите особое внимание на главы 7 и 8.

Еще раз коротко подытожим сказанное:

Существуют три варианта реакции на проблемы или неудовлетворительные проявления: навязывание своей воли (план А); полный отказ от своих установок, по крайней мере, на

данный момент (план В); совместный поиск решения, которое будет реалистичным, выполнимым и устраивающим обе стороны (план Б).

Используя план А, вы добиваетесь желаемого результата, но сильно увеличиваете вероятность взрывов. Используя план В, вы уменьшаете вероятность взрывов, но не добиваетесь желаемого результата. Используя план Б, вы уменьшаете вероятность взрывов и добиваетесь желаемого результата.

На любое неудовлетворительное проявление, на которое можно среагировать, применяя план А, можно также среагировать, применяя план Б. Иными словами, как с помощью плана А, так и с помощью плана Б вы определяете правила, но делаете это совершенно разными способами. Вы не теряете своего авторитета, используя план Б. Ни в коем случае.

План Б включает в себя три этапа: сочувствие (и его подтверждение), выявление проблемы и приглашение к разговору. Если вы действуете не в таком порядке, значит, вы не следуете плану Б. Если не изложены побуждения обеих сторон, значит, вы не следуете плану Б. И, пожалуйста, убедитесь, что изложены именно побуждения, а не готовые решения, иначе вам не удастся справиться с проблемой.

Есть две разновидности плана Б: аварийная и упреждающая. При использовании аварийного плана Б спокойное и трезвое обсуждение проблемы, как правило, затруднено из-за накала страстей. Для достижения окончательного решения проблемы предпочтителен упреждающий план Б.

Мастерство в применении плана Б дается нелегко, чтобы этому научиться, требуется время. Чем больше вы будете практиковаться, тем легче вам будет с ним справиться. План Б – это не то, к чему можно прибегнуть два-три раза, а потом вернуться на привычную дорожку. Это не техника воспитания, это образ жизни.

На пути осуществления плана Б может возникать немало препятствий. Не отчаивайтесь, если поначалу не все пойдет гладко. Нельзя за неделю избавиться от проблем с чтением. Точно так же нельзя за неделю избавиться от затруднений, испытываемых вашим ребенком, или от вашей привычки обращаться к плану А.

В заключение, прежде чем перейти к дальнейшему обсуждению плана Б и новым примерам применения упреждающего плана Б, давайте рассмотрим несколько примеров применения аварийного плана Б.

Сюжет из жизни

(Неладно что-то в Диснейленде)

Помните Кейси из четвертой главы? Как-то раз он с родителями и сестрой отправился в Диснейленд и отлично провел там время. К концу дня и дети, и родители сильно устали и проголодались. Покинув волшебное королевство, они направились в гостиницу

(звездочками отмечены хорошо известные дестабилизаторы: голод, усталость и смена обстановки). Разумеется, Кейси переносил все это тяжелее, чем его сестра. Как только они вышли за ворота парка, Кейси произнес слова, не предвещавшие ничего хорошего:

– Я хочу сахарной ваты.

– Не возвращаться же теперь обратно только затем, чтобы купить тебе сахарной ваты, – не подумав, ответил отец.

Но Кейси уперся рогом:

– Я хочу сахарной ваты, – произнес он громче. Родители переглянулись. Они давно научились быстро

решать, какой план действий выбрать в той или иной ситуации. План А спровоцировал бы сейчас длительную истерику, это было очевидно. Оставались лишь аварийный план Б или план В. Родителям совсем не хотелось возвращаться обратно в парк и, кроме того, они хотели бы, чтобы Кейси нормально поужинал. Соответственно, план В отпадал, поскольку у них имелись свои соображения, которые следовало изложить.

– Кейси, я думаю, ты очень устал, – начала мать, оставляя в стороне наименее рискованную форму сочувствия.

– Хочу сахарной ваты! – повторил Кейси, приближаясь к роковой черте.

Отец предпочел выбрать наименее рискованную форму сочувствия и попытался уточнить потребности сына:

– Ты хочешь сахарной ваты. В чем дело?

– Хочу сахарной ваты! – еще раз повторил ребенок. Похоже, что уточнять было нечего.

– Кейси, я думаю, нам стоит это обсудить, – произнес отец спокойно. – Ты хочешь сахарной ваты, а мы хотим вернуться в гостиницу и поужинать. Что ты предложишь в такой ситуации?

– Ничего! – надулся Кейси, не сдвигаясь с роковой черты.

– Ну, давай на секунду задумаемся, – сказал отец, присаживаясь на корточки рядом с сыном. – Мы можем поискать ларек с сахарной ватой по пути в гостиницу... подождать до завтра, когда мы вернемся в парк и купим тебе сахарную вату... или перекусить чем-нибудь еще. Что скажешь? Может, перекусим чем-нибудь еще?

– Я хочу сахарной ваты, – повторил Кейси, но по его тону было заметно, что он уже не так близок к истерике.

– Понимаешь, я совсем не против покупки сахарной ваты, но мне не хочется возвращаться обратно в парк. Может, поищем ларек, продающий сахарную вату на обратном пути? Ладно?»

Кейси направился к машине.

– А мне можно сахарной ваты? – спросила сестра Кей-си. Мать закусила губу.

– Как только мы ее найдем, тебе тоже купим, – ответила она.

В машине, по дороге в гостиницу, вся семья глядела в окно в поисках ларьков с сахарной ватой. К Кейси постепенно возвращалась способность мыслить трезво. Проблема была лишь в том, что им так и не попалось ни одного продавца сахарной ваты. Но Кейси пришел в себя, и отец решил, что он сможет пережить это, не теряя над собой контроля.

– Ребята, что-то я не вижу никого, кто бы торговал сахарной ватой, – произнес отец. – Но вон впереди Макдональдс. Давайте поглядим, нельзя ли здесь перекусить? Как насчет картошки фри?

– Ура, Макдональдс! – воскликнул Кейси.

– Не забывайте, мы зайдем сюда только слегка перекусить, – напомнила мать.

Кейси бросился в Макдональдс, перекусил картошкой фри, а потом нормально поужинал в гостинице.

Если бы родители решили подойти к ситуации с сахарной ватой с позиций плана А, то, скорее всего, им пришлось бы пережить очередную затяжную истерику. Если бы они решили прибегнуть к плану В, им пришлось бы возвращаться обратно в парк. План В помог им предотвратить взрыв, который мог грянуть из-за того, что ребенок устал и был голоден. В результате родителям удалось накормить сына нормальным ужином и, кроме того, сами они, Кейси и его сестра приобрели дополнительный опыт совместного решения проблем. Родители мальчика сумели найти удачный выход из ситуации и при этом нисколько не потеряли свой авторитет.

Сюжет из жизни

(Теплее... теплее... горячо!)

Помните Элен, юную особу из четвертой главы, которая хотела макароны с сыром вместо фаршированного перца? Как-то вечером ей взбрело в голову делать уроки, сидя в кухне на батарее. Отцу девочки это не понравилось. Это небольшое, в сущности, разногласие грозило сорвать выполнение домашнего задания и вызвать затяжной взрыв.

– Элен, я не хочу, чтобы ты делала уроки, сидя на батарее, – сказал отец.

– А я хочу, – ноющим тоном ответила дочь.

– Элен, пересядь, пожалуйста, за стол и делай домашнее задание там, – скомандовал отец, переходя к плану А.

– Но я хочу сидеть здесь! – проныла Элен уже с некоторым нажимом.

Отец призадумался. Продолжать действовать по плану А, отказаться от своего требования в соответствии с планом В или применить аварийный план Б? Довольно быстро отец пришел к выводу, что, отмахиваясь от побуждений, которыми руководствовалась сейчас его дочь, он мало чего добьется. В сущности, он даже не знал, что именно заставляло ее упираться! Да и его самого тоже! Отец начал с сочувствия:

– Элен, ты хочешь сидеть на батарее. А что случилось?

– Так теплее, – объяснила девочка.

– Ты хочешь сидеть на батарее потому, что так теплее.

Теперь отцу предстояло сформулировать свои собственные побуждения (если они у него имелись) и решить, готов ли он к их обсуждению. Если бы он обнаружил, что никаких особых соображений по этому поводу у него нет, он просто выбрал бы план В.

– Мне не нравится, что твои учебники и тетради разбросаны по всему полу, – сказал отец.

– Давай подумаем, что тут можно сделать. Как по-твоему?

– Никак, я хочу сидеть здесь, – проныла Элен.

– Ну, есть же способ решить этот вопрос, – подталкивал отец, – встречались нам проблемы и посложнее.

– Давай я сегодня сделаю уроки сидя на батарее, а завтра – за столом? – предложила Элен.

– Это, конечно, идея, но твои книги и тетради все равно будут разбросаны по всему полу,

– ответил отец. – А слабо тебе придумать такое решение, которое устраивало бы нас обоих?

– Слабо! – ответила Элен.

– Должна же быть какая-то возможность сделать так, чтобы тебе не было холодно, и при этом твои учебники и тетради не валялись бы по всему полу, – сказал отец. – Мне кое-что пришло в голову. Сказать?

– Нну... скажи.

– Ты можешь пересестись за стол, и мы переключим батарею на более высокую температуру... или ты можешь надеть свитер... или мы можем просто собрать твои учебники и тетради, чтобы они не валялись где попало. Что тебе больше нравится?



– Давай переключим батарею, – ответила Элен.

– Мы переключим батарею, тебе станет теплее, и ты пересядешь за стол? – переспросил отец.

– Ага.

– Помочь тебе перенести учебники?

– Да нет, ты лучше переключи батарею.

– А у тебя неплохо получается искать выход из затруднительных ситуаций, – заметил отец.

На следующей встрече с психологом отцу понадобилось подтверждение правильности своей линии поведения. «Боюсь, мы учим ее тому, что она может нас не слушать, а ведь со временем из-за этого могут возникнуть проблемы».

– А что, сейчас она вообще не делает того, о чем ее просят? – спросил психолог.

– Нет, на самом деле она нередко делает именно то, о чем мы ее просим, – ответил отец. – Но я боюсь, она решит, что ей достаточно закатить истерику, чтобы добиться своего.

- Вы уже несколько месяцев применяете план Б, – сказал психолог. – Как вам кажется, вспышки участились или стали реже?
- Намного реже, – улыбнулся отец.
- Ее поведение стало больше удовлетворять вашим ожиданиям, или меньше?
- Больше.
- И вы стали меньше на нее кричать?
- Да.
- А каковы в последнее время ваши отношения?
- Они сильно улучшились. Знаете, Элен всегда была ласковой девочкой. Но вплоть до последних недель мы так часто ругались, что она практически не обращала на меня внимания, когда я приходил домой с работы. А в последние две недели она вскакивает мне навстречу и кидается меня обнимать.
- Что ж, мне кажется, у вас все в порядке.
- Но что будет с ней в реальном мире?
- А что в нем такого?
- В реальном мире нет плана Б и людей, которые всегда готовы выслушать и понять, – ответил отец.
- Не думаю, что ваши постоянные ссоры сильно помогли бы Элен приспособиться к реальному миру. С другой стороны, думаю, что в реальном мире ей очень пригодится умение сохранять спокойствие и ясность мысли в момент эмоционального стресса. Если вы трезво оцените требования реального мира, то согласитесь, что способность разрешать конфликты и устранять разногласия имеет гораздо большее значение, нежели привычка слепо подчиняться авторитетам.

7. Возможные ошибки

В шестой главе вы познакомились с тремя способами реакции на проблемы или неудовлетворительные проявления. Особое внимание было уделено одному из них – плану Б. Вы также получили первые задания для самостоятельной работы: 1) составить список дестабилизаторов, постоянно вызывающих взрывы; 2) приступить к решению проблем, используя упреждающий план Б.

Как прошли первые попытки использования плана Б? Без особых осложнений?
Замечательно. Будем надеяться, что решения, выработанные при помощи плана Б,

пройдут проверку временем. (Если время покажет, что выработанные решения не срабатывают, необходимо будет вернуться к плану Б, выяснить, в чем именно заключаются недостатки этих решений, и найти другие решения, которые будут более реалистичными, выполнимыми или в большей мере будут устраивать обе стороны.) Когда вы решите, что настал подходящий момент, переходите к решению новой проблемы из составленного вами списка.

Но если вы столкнулись с осложнениями, не переживайте. В предыдущей главе уже обсуждались многочисленные обстоятельства, которые могут помешать удачному осуществлению плана Б, в том числе:

– возможно, вы слишком полагаетесь на аварийный план Б. Не забывайте, большинство взрывов легко предсказуемо, и потому их следует предотвращать заранее, используя упреждающий план Б. Аварийный план Б используется в обстановке, когда атмосфера уже начинает накаляться, и потому он менее продуктивен;

– возможно, вы используете план Б как последнее средство. План Б – это не жест отчаяния, и не тот метод, к которому следует прибегать лишь тогда, когда ребенок находится на грани взрыва;

– возможно, вы выкладываете готовые решения, а не свои побуждения. Не забывайте: проблема не может быть решена, если обе стороны не изложат свои побуждения, т. е. причины, по которым они настаивают на своем. Возможно, Вы подходите к обсуждениям по плану Б с уже готовыми решениями. В заранее припасенных идеях нет ничего плохого, но если, еще на начав обсуждения, вы уже знаете решение проблемы, это значит, что вы используете план А, а не план Б;

– возможно, вы соглашаетесь с решениями, которые не относятся к реалистичным, выполнимым и устраивающим обе стороны. Полагая, что лучше прекратить разговор, чем согласиться с каким-то решением, вы обеспечиваете взрыв, который случится позднее;

– полагая, что вам не слишком удастся применение плана Б, вы предпочитаете использовать план В и ощущаете, что ваши требования остаются неудовлетворенными. Ваши требования по определению не удовлетворяются при использовании плана В. Применение плана Б с первого раза никому не дается легко: вам и вашему ребенку нужно совместно практиковаться, чтобы это стало вам удаваться;

– полагая, что вам не слишком удастся применение плана Б, вы предпочитаете использовать план А. Помните, сочувствие (а не отказ) – это первый этап плана Б. Сочувствие, а не отказ. После этого переходите к следующим двум этапам.

Но самая распространенная ошибка при использовании плана Б – пропуск одного из этапов. Вы действуете не по плану Б, если нарушаете заданную последовательность:

1. Сочувствие (и его подтверждение)

2. Выявление проблемы

3. Приглашение к разговору

Возможно, вы постоянно пропускаете один из этапов. Давайте подробнее обсудим этот вопрос.

Сочувствие

Если вы пропускаете этап «сочувствие», ребенок может подумать, что вы используете план А: вы начинаете разговор с изложения своих соображений, а обычно это указывает на то, что взрослый собирается навязывать свою волю. Сочувствие помогает вашему ребенку сохранить спокойствие, поделиться собственными побуждениями и потребностями, и напоминает ему, что вы пытаетесь найти взаимно приемлемый способ разрешения разногласий.

Как-то во время очередной встречи с психологом мать одного мальчика высказала жалобу именно такого рода.

– План Б не работает, – сказала она.

– Расскажите подробнее, что происходит? – поинтересовался психолог.

– Ну, – начала мать, – во вторник я сказала Джереми, что хочу быть уверена в том, что он сделает домашнее задание до начала тренировки по карате, и спросила его, как нам решить эту проблему.

– Таким образом, вы беспокоились, что сын не сделает домашнее задание до начала тренировки по карате, – сказал психолог.

– Вот именно. Я знаю, что если он не сделает его до тренировки, он его вообще не сделает, потому что, когда он возвращается домой после тренировки, у него уже нет сил.

– Вполне разумное опасение, – согласился психолог.

– В чем же заключалась проблема, решение которой вы хотели найти?

– В чем проблема? – переспросила мать с удивлением.

– В том, как сделать домашнее задание до тренировки.

– А в чем состояли потребности Джереми? – спросил психолог.

– Потребности Джереми? – еще раз переспросила мать, несколько смутившись.

– Видите ли, пока что вы познакомили меня лишь с вашими потребностями, то есть с вашими опасениями по поводу того, что домашнее задание останется незаконченным, и с предложенным вами решением – чтобы он сделал домашнее задание до тренировки. Но в чем состояли потребности Джереми?

– Мне не пришло в голову, что у него могут быть какие-то потребности в этой ситуации, – призналась мать.

– Сдается мне, что вы пропустили первый этап плана Б, сочувствие, – сказал психолог.

– Я так и знала, что что-то неправильно делаю!

– Все поначалу допускают ошибки, – успокоил ее психолог. – А что произошло после того, как вы поделились с Джереми своими потребностями и предложили ему сообща решать проблему?

– Он начал на меня орать, – ответила мать.

– Похоже, у него все же были невысказанные потребности, – заключил психолог. – Видите ли, если вы пропускаете этап сочувствия и сразу переходите к изложению вашего способа решения проблемы, ребенок воспринимает это как применение плана А.

– Так что же мне следовало сказать?

– Погодите минутку. Есть ли у вас какие-нибудь представления о том, каковы потребности вашего сына в данной ситуации? Почему ему сложно сделать домашнее задание до тренировки? Как часто встает эта проблема?

– Постоянно, – вздохнула мать. – Он заявляет, что прежде чем сесть за домашнее задание, ему нужно отдохнуть.

– А почему ему нужно отдохнуть? – спросил психолог.

– Ну, он целый день в школе... По крайней мере, он сам так говорит, хотя я не уверена, что в школе он так уж перетруждается. Зато вот на тренировку по карате у него всегда есть силы.

– И все же я думаю, что после шести часов, проведенных в школе, он действительно может нуждаться в передышке перед домашним заданием, – сказал психолог. – Звучит вполне убедительно, если, конечно, дело и впрямь в этом.

– Пожалуй, вы правы, – согласилась мать.

– Давайте прикинем, как выглядел бы ваш разговор, если бы вы начали с проявления сочувствия, – сказал психолог. – Предположим, что речь идет об упреждающем плане Б.

– Хм... вы имеете в виду что-нибудь вроде: «Ты устаеть после целого дня в школе»? – попробовала мать.

– Неплохое начало, – согласился психолог. – Затем вы могли бы изложить свои опасения. Таким образом, была бы сформулирована проблема, требующая решения. Но не забывайте, что проблема выявляется только тогда, когда озвучиваются два набора потребностей – ребенка и родителей.

– Все это так сложно! – пожаловалась мать.

– Да нет, просто к этим идеям нужно привыкнуть. Положительным эффектом сочувствия не стоит пренебрегать. Сочувствие не дает Джереми выйти из себя и потихонечку подталкивает его к изложению своих потребностей.

– Так все же, как мы должны были решить эту проблему? – спросила мать.

– Я не знаю, как бы вы ее в конце концов решили. Это зависит только от вас двоих. Но я убежден, что возможных решений существует великое множество. Просто вы их не видите, пока не начинаете прибегать к плану Б. Постарайтесь вызвать сына на разговор по упреждающему плану Б в течение этой недели. Поинтересуйтесь, какие решения проблемы он может предложить, и устраните ее раз и навсегда прежде, чем она снова возникнет.

Выявление проблемы

Может показаться, что с этой частью плана Б не должно быть никаких сложностей: ее трудно пропустить, поскольку взрослые обычно знают, в чем состоят их истинные побуждения. А на практике оказывается, что взрослые нередко этого не знают, зато им заранее известны собственные решения. Взрослые на самом деле довольно редко отдают себе отчет в том, что именно их заботит.

Один десятилетний мальчик провел два месяца в летнем лагере. Семейный психолог ожидал, что после каникул он увидит радостного отдохнувшего ребенка и счастливых родителей – ведь они не виделись друг с другом целых два месяца. Однако в кабинет вошли три человека, кипевшие от негодования.

– Что случилось? – спросил психолог, ни к кому персонально не обращаясь, после того, как троица разместилась в кабинете.

– Они не отдают мне мои деньги, – задыхаясь от возмущения сообщил мальчик.

– Какие деньги? – спросил психолог. Мальчик принялся объяснять, едва сдерживаясь:

– Они там на мое имя положили в магазинчике мои карманные деньги за два месяца, чтобы я мог ими пользоваться. А я потратил не всё! И теперь я хочу, чтобы они отдали мне мои деньги обратно!!!

Требование мальчика показалось психологу разумным, поэтому, повернувшись к его отцу, он спросил:

– А вы что по этому поводу думаете?

– Через мой труп! – последовал ответ.

Психолог задумался, к какому плану следует отнести слова «через мой труп». Быстро сообразив, что отец использует план А, он попытался помочь отцу мальчика сформулировать свою позицию более внятно:

– Мистер Трембли, а что именно беспокоит вас в этой ситуации?

– То и беспокоит: Кайл не получит обратно никаких денег!

Ба-бах!!! Следующие десять минут описывать не будем. В конце концов психологу удалось уговорить мальчика выйти из кабинета. После чего он взглянул на отца и задал судьбоносный вопрос:

– Вы сознательно используете план А, не так ли?

– С чего вы взяли? – удивился отец.

– Если вы использовали план Б, то попытались бы найти компромисс, а если план В, то просто отдали бы ему деньги. Но вы сказали сыну, что он получит деньги только через ваш труп. Для меня это прозвучало как отказ.

– Да мне вообще все равно – отдавать ему деньги или нет, – ответил отец.

– В чем же тогда дело? Что именно вас беспокоит?

– Беспокоит? Что вы имеете в виду?

– Что именно побудило вас ответить «через мой труп»?

– Мне просто не нравится тон, которым он со мной разговаривает, – ответил отец.



– А знает ли Кайл, что вас беспокоит именно это? – спросил психолог.

– Не знаю, – ответил отец. – А что?

– Если вы не можете сказать, что именно вас беспокоит, или сформулировать это таким образом, чтобы сын вас понял, Кайл не сможет разобраться в том, какую проблему вы пытаетесь решить. Да и вы сами тоже.

Приглашение к разговору

Многие родители справляются с первыми двумя этапами плана Б и добиваются того, чтобы побуждения обеих сторон были оглашены. Но вслед за тем они начинают диктовать решение проблемы и в результате все равно получают истерику («А счастье было так возможно, так близко...»). Иногда это происходит оттого, что родители не могут поверить, что их ребенок способен предложить реалистичный, выполнимый и устраивающий обе стороны вариант решения. Однако чаще всего за этим стоит дурная привычка.

В один прекрасный апрельский день на прием к психологу пришла мать девятилетнего мальчика, Чака. Она была страшно раздосадована.

– Что случилось? – спросил психолог.

– Он только что закатил скандал в машине.

– Из-за чего?

- Ему нужны пистоны для игрушечного пистолета, – ответила мать. – Можете себе представить?! Устроить скандал из-за каких-то пистонов!
- Запросто, – ответил психолог. – А почему он устроил скандал из-за пистонов?
- Они ему нужны именно сегодня, а у меня нет сегодня времени ехать за пистонами.
- То есть в принципе вы не против того, чтобы купить сыну пистоны?
- Да что мне, жалко? – ответила мать. – Я даже попыталась вместе с ним найти решение, устраивающее нас обоих.
- И в чем оно заключалось? – спросил психолог с надеждой.
- Я сказала, что куплю ему эти пистоны в июне.
- В июне? – переспросил психолог.
- В июне, – подтвердила мать. – Я сказала ему, что он их получит в июне.
- А почему именно в июне?
- Не знаю, это первое, что пришло мне в голову, – ответила мать.
- Гм, мне кажется, что вы пропустили один этап.
- Какой?
- Понимаете, налицо были две внятные потребности: сын хотел получить пистоны сегодня, а у вас не было времени на поездку в магазин, – объяснил психолог, – но вы так и не предложили сыну поискать решение совместно.
- А какое решение было бы удачным? – поинтересовалась мать.
- Судить об этом можете только вы и Чак, – ответил психолог. – Это должно быть нечто реалистичное, выполнимое и устраивающее вас обоих. Судя по реакции вашего сына, предложенное вами решение его не устраивает.
- Вы думаете, он способен искать такие решения? – спросила мать.
- Я замечал, что у него это получалось, – ответил психолог. – Но давайте позовем Чака и посмотрим.

Когда мальчик зашел в кабинет, психолог задал ему вопрос:

– Я так понял, тебе нужны пистоны для пистолета?

– Да, а она не хочет их покупать до июня, – пробурчал Чак.

– По-моему, твоя мама готова искать решение этой проблемы, – сказал психолог.

– Это и есть решение! – пожаловался Чак.

– Нет, но я думаю, твоя мама действительно готова его искать, – повторил психолог. – Ты хочешь получить пистоны сегодня, а у мамы нет времени ехать в магазин. Не можешь ли ты что-нибудь придумать?

Чак ненадолго задумался, но скоро в нем начало закипать раздражение.

– Ничего я не могу придумать! – сообщил он, елозя по креслу.

– Если тебе нужна помощь, – сказал психолог, – то я с удовольствием тебе помогу. Неужели тебе в голову не приходит ни одной мысли?

– Нет! – выкрикнул Чак и тут же в отчаянии предложил:

– Может, в мае?

– Почему бы и нет? Возможно, это неплохое решение,

– ответил психолог. Чак сразу успокоился. Зная наперед, каков будет его ответ, психолог спросил: – Какого числа?

– Первого, – ответил мальчик, ни на секунду не задумавшись.

Психолог посмотрел на мать Чака: – Что вы думаете по поводу первого мая?

Мать достала из сумки ежедневник, открыла его на соответствующей странице и произнесла:

– Первое мая – прекрасный день для покупки пистонов.



Конечно, существуют и другие причины, препятствующие успешному осуществлению плана Б. Может статься, что у вашего ребенка отсутствуют важные навыки, которые требуются для совместного осуществления этого плана. Проблемам подобного рода посвящена следующая глава. Также не исключено, что один или несколько стабилизаторов вашего ребенка легче восстановить с помощью лекарственных препаратов, нежели с помощью плана Б. Об этом речь пойдет в десятой главе.

Между тем у вас наверняка уже накопилось немало вопросов, касающихся метода СРП. Ниже вы найдете ответы на некоторые из них.

Когда же мой ребенок начнет отвечать за свои поступки?

Для многих понятие «отвечать за свои поступки» равносильно понятию «нести наказание». Многие также считают, что если последствия, которые ребенку пришлось пережить из-за своего взрывного поведения, не принесли желаемых результатов, то это свидетельствует только о том, что понесенные им наказания не были достаточно суровы. В результате ребенка наказывают еще строже. Большинство взрывных детей пережило столько боли, сколько другие люди не видели за всю свою жизнь. Если бы боль могла что-нибудь изменить, изменения произошли бы давным-давно. Метод поощрений и наказаний, как вы уже знаете, хорош для обучения простым истинам и для мотивации желаемого поведения. В основе этой книги лежит убеждение в том, что ваш ребенок уже знает, что вам не нравятся его истерики, и у него уже наличествует мотивация нормального поведения. Всё, эта задача выполнена. Точка зрения, что взрывные дети нуждаются всего-навсего в хорошей порке, в корне неверна. Она совершенно не учитывает многообразия механизмов, которые лежат в основе взрывного поведения. На самом деле большинство общепринятых объяснений поведения взрывных детей – не более, чем пустые клише:

Он просто добивается внимания. Мы все хотим внимания. Жажда внимания сама по себе никак не объясняет, почему ребенок взрывается.

Он просто хочет добиться своего. Мы все пытаемся добиться своего. Желание добиться своего никак не объясняет, почему ребенок взрывается.

Он просто хочет, чтобы все шли у него на поводу. Кто же этого не хочет. Но это не объяснение.

Он отказывается идти навстречу. Если вы хотите этим сказать, что он отказывается вместе с вами искать выход из сложных ситуаций, – можно биться об заклад, что вы ни разу не предоставили своему ребенку такого шанса.

Он пытается манипулировать окружающими. Сомневаюсь. Чтобы манипулировать людьми, требуется расчетливость, умение планировать, эмоциональный самоконтроль и организаторские навыки. Восемьдесят процентов взрывных детей имеют диагноз СДВГ. Каковы основные признаки СДВГ? Непродуманность действий, неспособность планировать, неспособность контролировать свои эмоции, отсутствие организационных навыков. Типичный взрывной ребенок совсем не умеет манипулировать людьми. Настоящее манипулирование – это когда вы даже не замечаете, что вами манипулируют. Если же вы видите, что вами пытаются манипулировать, значит вы имеете дело с очень неуклюжим манипулятором.

Ему просто нужно сделать над собой усилие и принять на себя ответственность за собственные действия. А вы сами часто делаете над собой усилие, чтобы броситься в воду, если вы не умеете плавать?

Что значит «отвечать за свои поступки» с точки зрения метода СРП? Помогите ребенку овладеть отсутствующими навыками, чтобы ему не требовалось взрываться... и ему больше не потребуются ваша помощь.

Пока ребенка удерживает от истерик только страх наказания, он ни на шаг не приблизится к осознанию ответственности за свои поступки. Если же вы не поможете своему ребенку овладеть навыками, необходимыми для успешного решения проблем и остановки взрывов, он за свои поступки отвечать не научится.

Отвечает ли мой ребенок за свои поступки, когда я использую план Б?

Да. Если ребенок вместе с вами участвует в поиске решения проблемы, вызывающей у него неадаптивную реакцию, если он принимает во внимание ваши соображения, если он

вместе с вами разрабатывает решения, устраивающие обе стороны, если он старается реже взрываться, это означает, что он отвечает за свои поступки.

Стало быть, мой ребенок не расценит план Б как одобрение его поведения?

План А – не единственный способ дать понять, что вы не одобряете плохого поведения. Ваше неодобрение становится для ребенка ясным, когда вы излагаете свои соображения согласно плану Б (но, скорее всего, ребенок и так знает о вашем неодобрении). Не забывайте, что учет ваших интересов сам по себе устанавливает границы дозволенного. Поскольку ваши интересы учитываются как в плане А, так и в плане Б, установить такие границы можно как с помощью плана А, так и с помощью плана Б, однако делается это очень разными методами и ведет к абсолютно разным результатам.

Что будет с ним в реальном мире? Что, если когда-нибудь моему ребенку придется иметь дело с начальником, признающим только план А?

Начальник, действующий по плану А, – это проблема, требующая решения. Как научить вашего ребенка решать проблемы? С помощью плана Б. Что важнее в реальной жизни: привычка слепо следовать авторитетам, воспитанная планом А, или способность принимать решения в сотрудничестве с другими людьми, воспитанная планом Б? Автор этих строк выбирает второй вариант.

Давайте возьмем для примера ограничение скорости на дорогах. Это ограничение представляет собой некое требование, которое можно рассматривать как с точки зрения плана А, так и с точки зрения плана Б. Согласно плану А, резоны соблюдать это требование заключаются в том, что вас может остановить полиция и вам придется платить штраф. А каковы резоны плана Б? Вы не хотите погибнуть. Вы не хотите послужить причиной смерти другого человека. Вы не хотите, чтобы вашим детям пришлось расти без вас. Если вы соблюдаете установленную скорость только из-за угрозы задержания и штрафа, вы, конечно же, разгонитесь, как только почувствуете, что за вами никто не следит (именно поэтому и распространены так широко радарные детекторы). Но по сути это означает, что вы находитесь в зависимости от других людей (полицейских), которые заставляют вас подчиняться. С другой стороны, если вы соблюдаете ограничения скорости потому, что вы не хотите погибнуть, не хотите послужить причиной смерти другого человека и не хотите, чтобы вашим детям пришлось расти без вас, вы сами удерживаете себя от превышения скорости, прогнозируя возможные последствия ваших действий на дороге.

План Б воспитывает именно такой тип мышления. Ребенок, выросший на плане А, полностью зависит от старших (или авторитетов), дающих ему указания и контролирующих их выполнение.

Когда речь идет о безопасности ребенка, следует применять план А?

Раньше метод СРП рекомендовал в подобных случаях план А. Но теперь он практически не используется. Почему? Потому что проблемы, ведущие к потенциально опасному поведению, не решаются с помощью плана А, они решаются с помощью плана Б. Конечно, если вы видите, что ребенок лезет прямо под колеса машины – используйте план А, не задумываясь: хватайте его за руку, спасайте ему жизнь. Не беда, если при этом он будет кричать и ругаться. Но если вы замечаете, что он постоянно лезет под колеса, и вам приходится постоянно его оттуда вытаскивать, это значит, что план А не дает желаемого результата. Стало быть, надо переходить к упреждающему плану Б.

Отец(сочувствуя): Кларк, я заметил, что тебе трудно спокойно стоять рядом со мной у нашего перехода и ждать зеленого сигнала. В результате мне приходится буквально вытаскивать тебя из под колес, и мы каждый раз ссоримся. Понимаешь, о чем я говорю?

Кларк: Угу.

Отец(выявляя проблему): Я не хочу, чтобы ты выскакивал на проезжую часть, – тебя могут сбить. Понимаешь? Кларк: Угу.

Отец(приглашая к разговору): Давай подумаем, как быть. У тебя есть идеи?

Кларк: Ну... мы можем туда не ходить.

Отец: Это, конечно, идея, но проблема в том, что нам нужно время от времени переходить там на другую сторону, чтобы попасть, например, в магазин или в аптеку. Поэтому я не уверен, что мы всегда сможем обходить этот переход стороной. Но я уверен, что должен быть какой-то способ перехода нашей улицы, при котором я бы за тебя не боялся. Как думаешь?

Кларк: Ты можешь оставлять меня дома с бабушкой.

Отец: Конечно, иногда ты можешь оставаться с бабушкой. Но она не всегда может присматривать за тобой, когда мне приходится надолго отлучаться по делам.

Кларк: Я могу держать тебя за руку.

Отец: Ты можешь держать меня за руку. Отличная идея, но иногда ты злишься, если я беру тебя за руку на перекрестке.

Кларк: Это потому, что ты начинаешь на меня кричать.

Отец: Я начинаю на тебя кричать из-за того, что ты... гм... Знаешь, что? Если мы с тобой договоримся, что ты будешь держать меня за руку на перекрестке, то совершенно неважно, отчего я раньше на тебя кричал.

Кларк: А что, если я забуду взять тебя за руку?

Отец: Ну, я буду тебе напоминать об этом заранее.

Кларк: А что, если ты забудешь и станешь на меня кричать?

Отец: Я изо всех сил постараюсь этого не делать. Но если я вдруг забуду, ты мне напомни.

Кларк: Хорошо. Отец: Здорово мы придумали? Кларк: Ага.

Отец: Мне тоже нравится. Спасибо, что помог мне решить эту проблему, дорогой мой.

Когда родители говорят об опасном поведении, они нередко имеют в виду выходки ребенка в разгаре истерики (дерется, швыряет вещи и т. п.). Но поскольку за большинством истерик стоит применение плана А, которым злоупотребляют взрослые, тут есть простой рецепт: не начинайте с плана А.

Мать страшно расстроена тем, что в пылу ссоры собственный сын поднял на нее руку. Они поссорились из-за того, что он хотел съесть пять шоколадных пирожных. Ее обиде нельзя не посочувствовать. Эта история свидетельствует о том, что им есть еще над чем поработать в плане опасного поведения. Но она также показывает, что матери надо учиться выбирать, какой план применять в той или иной ситуации.

– Если он дерется, надо применять план А, так ведь? – задала вопрос мать.

– Почему вы так думаете? – спросил психолог.

– Ну если он меня бьет, значит, я должна действовать по плану А, разве нет?

– Давайте для начала разберемся, почему он вас ударил,

– сказал психолог. – Какой план вы собирались использовать, чтобы решить проблему с шоколадными пирожными?

– Я не хотела, чтобы он наедался этими пирожными,

– ответила мать после паузы.

– Поэтому вы сказали ему «хватит», да? – поинтересовался психолог.

– Да, – признала мать.

– Другими словами, вы решили использовать план А?

– А что, по вашему, я должна была ему позволить объедаться этими пирожными?

- Такое решение соответствовало бы плану В, – заметил психолог.
- То есть вы хотите сказать, что я должна была использовать план Б? – уточнила мать.
- Если вы не хотели, чтобы он ел столько пирожных, и в то же время не желали взрыва, то да, вам следовало бы использовать план Б.
- Вы считаете, что драка со мной – это мелочь? – спросила мать.
- Отнюдь, это очень серьезно.
- Так что же мне делать?
- Если вы начнете решать проблемы и разногласия, используя план Б, я думаю, что впредь вам не придется сталкиваться с подобными вещами, – ответил психолог.

Что мне делать, если ребенок все-таки устраивает истерики?

Если ребенок взрывается, могу поспорить, что вы продолжаете использовать план А. Остановитесь! Вам повезет, если ребенок еще будет в состоянии воспринимать план Б. Если нет – придется использовать план В. Не приведет ли использование плана В к тому, что ребенок станет специально устраивать истерики для того, чтобы добиться своего? Нет, не приведет, если вы как можно быстрее начнете использовать упреждающий план Б для предотвращения проблем, вызывающих истерики. Но если взрыв все-таки произошел, постарайтесь извлечь из него максимум полезной информации. Проанализируйте, какие стабилизаторы у ребенка отсутствуют, и какие дестабилизаторы вызывают у него взрывную реакцию. Из истерики можно, по крайней мере, извлечь информацию, которая поможет вам предотвратить следующий взрыв по тому же поводу.

Мне некогда прибегать к плану Б.

Он отнимает слишком много времени.

Поймите, если у вас мало времени, вы не можете не использовать план Б! Истерики отнимают куда больше времени, чем этот план. Нерешенные проблемы отнимают больше времени, чем решенные. Неработающий метод отнимает больше времени, чем метод эффективный. И если вы постоянно используете упреждающий план Б, то есть находите окончательные решения существующих проблем, то по мере разрешения этих проблем вам придется тратить на план Б все меньше и меньше времени.

Я не умею быстро решать, какой план лучше использовать в конкретной ситуации.

Значит, у вас есть лишняя возможность использовать упреждающие, а не аварийные меры. По-настоящему быстро нужно действовать только в условиях применения аварийного плана Б. В критической ситуации, когда вы стоите перед выбором, не колеблясь выбирайте план Б.

Между прочим, некоторые дети вполне способны повременить со взрывом, пока родители выдерживают паузу, перебирая возможные варианты действий. Другими словами, далеко не во всех ситуациях решение необходимо принимать немедленно. Если вам кажется, что ваш ребенок в состоянии немного подождать, вы можете сказать что-нибудь вроде: «Дай мне подумать, как быть. Можешь минутку подождать?». Иногда родители предпочитают отложить выбор плана действий потому, что не хотят заводить подобные разговоры в машине или в магазине (то есть в тех местах, где им будет нелегко справиться с ребенком в случае скандала).

Как-то к психологу пришла мать, охрипшая после скандала с дочерью, произошедшего у них по дороге на прием.

– Из-за чего вы поскандалили? – спросил психолог.

– Алиса очень расстроилась из-за того, что нам придется менять планы, касающиеся ее дня рождения, – ответила мать.

– Что ж, из-за этого действительно можно расстроиться. Но из-за чего вышел скандал?

– Сегодня туман, а я вообще боюсь водить в темноте, – ответила мать. – И в довершение всего у меня на заднем сидении раздраженная дочь, которая заявляет, что я ее не люблю.

– Как же вы отреагировали?

– Я на нее наорала, – призналась мать. – Теперь, сидя здесь, у вас в кабинете, я не могу себе этого простить. Наверное, когда она заводится, я тоже начинаю заводиться.

– Чего вы хотели добиться, когда она начала раздражаться?

– Понятия не имею, – ответила мать. – Я просто хотела отделаться от проблемы и забыть о ней.

– Интересная формулировка, – заметил психолог. – Особенно, если учесть, что ваша дочь как раз не умеет отделяться от проблем и забывать о них.

– Что верно, то верно, – согласилась мать. – Чего же я должна была добиваться?

– Полагаю, вам следует подумать о том, стоит ли заводить неприятные для Алисы разговоры в машине, поздно вечером, и к тому же в тумане. Иными словами, оценить,

возможен ли вообще продуктивный диалог в подобной ситуации? Если вы приходите к выводу, что сейчас неподходящее время и место для подобного разговора, то нужно попытаться его отложить. Как по-вашему, Алиса могла подождать?

– Она бы все равно ревела на заднем сидении.

– Понимаете, мы не можем запретить ей переживать, но мы можем подумать о том, как перенести обсуждение на более подходящее время, когда разговор даст желательные результаты.

Мой муж не желает использовать план Б. Посоветуйте, что мне делать.

На свете немало взрослых, которые опасаются, что ребенок не услышит их мнения или не обратит на него внимания. Поэтому, когда у них появляются определенные соображения, они сразу переходят к плану А. Почему они боятся остаться не услышанными? Потому, что когда они сами были детьми, их собственные соображения никто не принимал во внимание и с ними не считался. Чтобы выйти из этого заколдованного круга, нужно осознать, что при действиях по плану Б ваши соображения принимаются во внимание так же, как и при действиях по плану А. Думаю, что людей, подобных вашему мужу, нужно просто учить пользоваться планом Б.

Мой муж утверждает, что его воспитывали по плану А, и это работало.

Очень может быть. Ему повезло. Но с его-то ребенком этот план явно не работает. Если у ребенка отсутствуют некоторые ментальные навыки, и план А не вызывает у него ничего, кроме истерик, враждебности и ощущения безнадежности, то совершенно непонятно, почему ваш муж так упорно продолжает придерживаться неэффективного метода. Возможно, он считает, что единственная альтернатива плану А – это план В? В таком случае, ему следует объяснить, что существует третий вариант.

Мой ребенок не может действовать в соответствии с планом Б. Я пытаюсь искать решения, но он в этом не участвует.

Обязательно прочтите следующую главу. Как уже упоминалось выше, есть различные факторы, могущие препятствовать полноценному участию ребенка в плане Б. Дело не в нежелании ребенка использовать его, а в том, что у него нет навыков, необходимых для использования этого плана. Ему необходимо помочь овладеть недостающими навыками.

Когда я излагаю свои побуждения и потребности, мой ребенок отвечает, что его это не волнует. Как можно использовать план Б, если его это не волнует?

Ребенок не обязан воспринимать ваши побуждения и потребности как свои собственные, чтобы принимать участие в решении проблем. На самом деле большинство взрослых тоже не особенно волнуют, например, побуждения и потребности собственных супругов. Они не волнуют их по-настоящему, просто они не говорят об этом вслух. Ваши потребности не обязаны волновать ребенка, он просто должен принимать их во внимание для того, чтобы участвовать в поисках решения проблемы, которое устраивало бы обе стороны.

Взрослый: Билли, я знаю, что после школы тебе хочется поиграть с друзьями и иногда трудно оторваться, чтобы вовремя вернуться к ужину.

Билли: Ага.

Взрослый: Понимаешь, для меня очень важно, чтобы мы ужинали все вместе, всей семьей.

Билли: А меня не волнует, как мы ужинаем, – всей семьей или не всей.

Взрослый: Гм... хорошо... Может быть, для меня это важнее, чем для тебя, но мне хотелось бы решить эту проблему. Ты хочешь играть с друзьями, а я хочу садиться за стол всей семьей. Давай подумаем, как найти выход.

Мы с ребенком находим решение, а потом он не выполняет то, что обещал.

Как вы узнаете из восьмой главы, обычно это означает, что найденное решение либо не является реалистичным и/или выполнимым, либо не устраивает обе стороны. Не забывайте, что план Б – не упражнение на развитие фантазии. И вы, и ваш ребенок должны быть в состоянии следовать принятому решению. Если ребенок не выполняет того, что обещал, скорее всего дело не в том, что он не хочет, а в том, что он не может. В таком случае сделайте еще одну попытку и найдите посильное решение.

Мне всегда говорили, что родители не должны спорить о методах воспитания на глазах у ребенка. Что бы вы посоветовали в ситуации, когда один из родителей действует в соответствии с планом А, а другой считает это неправильным?

Истерики гораздо более пагубны для отношений в семье, чем споры родителей о методах воспитания, даже если они происходят на глазах у ребенка. Обратите внимание, если потребности родителей совпадают, то, по крайней мере, по главному пункту они уже согласны друг с другом. Потребности родителей учитываются как планом А, так и планом Б, поэтому, если один из родителей движется в том направлении, которое вряд ли приведет к положительному результату (план А), другому супругу следует вмешаться (быстро), изложить потребности ребенка (план Б), предотвратить истерику и положить начало решению проблемы. Затем, уже наедине, родители могут обсудить, как донести до ребенка свои соображения, не провоцируя взрывных реакций.

Труднее разобраться с ситуацией, в которой один из родителей использует план А, а другой – план В. Обычно это означает, что родители не пришли к единому мнению о том, стоит ли вообще излагать свои соображения. Прежде, чем вовлекать ребенка в обсуждение какого-либо вопроса, стоит обсудить его наедине и решить, есть ли в данном случае смысл настаивать на своем.

В течение какого времени следует придерживаться плана Б? Каких изменений в поведении ребенка мне ожидать, и как скоро?

В течение какого времени вам следует придерживаться плана Б? Давайте подумаем, что вы, в сущности, делаете. Вы вместе с ребенком ищете решения стоящих на вашем пути проблем, чтобы перестать из-за них ссориться. Вы слушаете друг друга и слышите. Вы улучшаете свои взаимоотношения. Вы объясняете ребенку, что достойные идеи могут рождаться не только в вашей голове, но и в его собственной. Вы показываете ему, что цените его идеи и соображения. Почему, собственно, вы хотели бы от этого отказаться, даже если он и перестанет взрываться?

Многие родители начинают использовать план Б, втайне мечтая о том дне, когда они смогут вновь вернуться к плану А. Но на самом деле, по мере того, как дети и родители приравниваются к плану Б, их взаимоотношения становятся спокойнее и дружелюбнее, и необходимость в плане А практически отпадает. И никто не жалеет об этом и не тоскует по «добрым старым временам».

Сроки, требующиеся на то, чтобы применение плана Б начало приносить плоды, могут быть очень разными, тут все зависит от конкретных людей. Для начала необходимо как можно скорее вынуть из огня дрова: резко сократить применение плана А и столь же резко инициировать применение планов Б и В. Такая перемена в характере взаимоотношений между детьми и родителями снижает частоту, продолжительность и интенсивность истерик. И, естественно, использование плана Б означает, что многие дестабилизаторы – т. е. проблемы, требующие решения, – устраняются, т. к. проблемы начинают разрешаться. В одних семьях на это уходит несколько недель, в других – несколько месяцев, но бывает, что процесс растягивается и на более долгие сроки. Иногда дети продолжают устраивать единичные остаточные скандалы еще на протяжении двух-трех месяцев, но эти вспышки быстро гаснут и не сравнимы по интенсивности с прежними. В следующей главе вы прочтете о том, что, миновав данную стадию, обретете возможность работать уже непосредственно над отсутствующими у ребенка стабилизаторами.

Следует ли поощрять ребенка за участие в плане Б?

Снижение количества истерик и хорошие отношения с родителями обычно сами по себе оказываются достаточным поощрением.

Означает ли применение метода СРП, что мы должны полностью отказаться от метода поощрений и наказаний?

Не обязательно. Но если вы дочитали книгу до этого места, то у вас уже должно сложиться четкое представление о реальных возможностях второго метода, а также о том, что поощрения и наказания следует с большой осторожностью применять по отношению к взрывному ребенку. Суть вопроса состоит в том, поможет ли дополнительная мотивация вашему ребенку овладеть недостающими навыками? Ответ: скорее всего, нет. Но давайте еще раз задумаемся над этим вопросом.

Во-первых, уверены ли вы в том, что вашему ребенку на самом деле нужна дополнительная мотивация для того, чтобы вести себя хорошо? Ведь дети ведут себя хорошо, если могут. За этим утверждением стоит убеждение в том, что ваш ребенок уже достаточно мотивирован. Во-вторых, задумайтесь о цене вопроса: стоит ли применять мотивационные стратегии, если наказание или не полученное поощрение нередко становятся причиной истерик?

Если вы обсудите с ребенком вопрос о том, как исправить то, что он сотворил в разгаре истерики, результат может оказаться гораздо продуктивнее, чем если вы его просто накажете. Но подобные разговоры не следует заводить во время взрыва или сразу после него. Лучше отложить их до того момента, когда к ребенку вернется способность мыслить здраво. Подобный разговор может выглядеть примерно так:

Взрослый: Карлос, я хотел бы напомнить тебе про стол, который ты вчера сломал.

Ребенок: Но я же извинился.

Взрослый: Я знаю, и, конечно, принимаю твои извинения. Но все же сломанный стол – это неприятность, от которой так просто не отмахнешься, и так просто ее не забудешь. Как с этим быть?

Ребенок: И как?

Взрослый: Я не знаю. Ты ничего не можешь придумать?

Ребенок: Ну, накажи меня, если тебе от этого легче станет.

Взрослый: Вряд ли мне от этого станет легче. И, к тому же, это не мешает тебе в следующий раз опять что-нибудь сломать. А давай, ты лучше поможешь мне сделать что-нибудь по хозяйству?

Ребенок: Я могу вымыть пол.

Взрослый: Было бы здорово. Это и есть то, что ты хочешь сделать ради моего утешения?

Ребенок: Ну да. Или мусор могу вынести.

Взрослый: Если ты вымоешь пол, ты мне действительно очень поможешь. Но только давай впредь так договоримся: когда ты в следующий раз начнешь раздражаться, то вместо того, чтобы ломать столы, ты позволишь мне тебе помочь.

Ребенок: Ладно, я постараюсь.

Как вы относитесь к отправке в угол или запираению ребенка в комнате?

Некоторым детям изоляция действительно помогает успокоиться, но это скорее исключение из правила. Все-таки изоляция – это наказание. Для большинства взрывных детей любые попытки физического контакта в момент истерики лишь увеличивают ее интенсивность, причем нередко до невыносимых пределов. Если изоляция усиливает взрывную реакцию – забудьте об изоляции. Для детей старшего возраста и подростков она обычно не рекомендуется даже при оптимальных обстоятельствах.

С другой стороны, изоляция детей и родителей друг от друга нередко помогает разрядить напряженную обстановку.

Если разговор заходит в тупик или оказывается невозможно найти решение проблемы, есть смысл разойтись по разным комнатам, чтобы немного подумать и успокоиться. Не все взрывные дети идут на это, но на удивление многие соглашаются. Когда все придут в себя и немного подумают, можно продолжить обсуждение.

Все-таки меня не покидает ощущение, что мой ребенок ведет себя так намеренно или мне назло. Как тут разобраться?

В момент истерики решать вопрос о том, делает ли ребенок что-то специально или не специально, – последнее дело. У вас нет на это времени, да и выяснить это непросто. В подобные моменты вы можете совершить одну из двух ошибок. С одной стороны, вы можете подумать, что поведение ребенка ненамеренное, в то время как оно именно таково. С другой стороны, вы можете решить, что поведение ребенка намеренное, хотя на самом деле это не так. Если ошибки не избежать, то лучше уж совершить первую из двух вышеназванных. Иными словами, если вы не уверены в ответе, исходите из предположения, что его поведение не является намеренным, и ведите себя соответственно. Вторая ошибка может привести к куда более серьезным последствиям.

Мой ребенок выходит из себя из-за вещей, не связанных с со мной или с другими людьми. Он может впасть в истерику, когда у него что-то не получается, например, в компьютерной игре. А иногда его раздражение прорывается как отложенная реакция на что-то, произошедшее раньше в течение дня. Что делать в таких случаях?

Действительно, иногда бессмысленно искать компромисс, поскольку ситуация, вызвавшая раздражение, не имеет отношения к родителям или другим людям. И раздражение ребенка может быть вызвано тем, что случилось несколько часов назад, например, в школе. Но ваша роль остается прежней: выяснить причину раздражения и найти решение проблемы (возможно, сегодня вам придется обратиться к аварийному плану Б, но если ситуация будет повторяться, следует подумать об упреждающем плане Б).

Мать(стоя на дорожке перед домом): Шарлотта, мы едем на пляж. Собирайся скорее, мы ждем тебя в машине.

Шарлотта(в дверях): Я не поеду.

Мать: Что? Шарлотта, ты же любишь пляж!

Шарлотта(пятясь назад, в дом): Я же сказала – никуда я не поеду!

Мать(направляясь к двери и прибегая к плану А): Шарлотта, все уже в машине, мы спешим, и у меня нет ни малейшего желания разбираться сейчас с твоими капризами. Захвати ключи и марш в машину!

Шарлотта(захлопывая дверь и запирая ее изнутри): Не подходи ко мне! Я никуда не поеду!

Мать(все еще план А): Шарлотта, немедленно отвори! (Обращаясь к мужу): Ты взял свои ключи от дома?

Отец: Нет, а что?

Мать(в ярости, обращаясь к запертой двери и продолжая действовать по плану А): Шарлотта, сейчас же открой дверь! Это не смешно!

За дверью молчание.

Отец(подходя к двери): Что происходит?

Мать(сквозь стиснутые зубы): Твоя дочь заявила, что не поедет на пляж, и закрылась в доме вместе с ключами.

Вот прекрасный пример того, как не следует поступать. К счастью, в книге есть возможность «отмотать пленку назад» и переписать этот небольшой эпизод, чтобы посмотреть, каким был бы результат при другом подходе.

Шарлотта: Я не поеду.

Мать(сочувствуя и уточняя): Ты не поедешь?

Шарлотта: Нет, не поеду!

Мать: Солнышко, что случилось?

Шарлотта(протирая глаза): Я просто не хочу никуда ехать.

Мать(присев на корточки, чтобы оказаться лицом к лицу с дочерью): Что-то случилось? Обычно ты ждешь – не дождешься, когда мы поедем купаться.

Шарлотта: Да еще слишком рано ехать на пляж!

Мать: Что ты имеешь в виду? Почему слишком рано?

Шарлотта: Мы всегда сначала идем в церковь, а потом уж на пляж. Мы никогда не ходим на пляж с самого утра.

Мать(подтверждая свое сочувствие): Тебя беспокоит, что мы едем на пляж слишком рано.

Шарлотта: Мы никогда не ходим на пляж с самого утра. Чего мы вдруг собрались туда сейчас?

Мать(выявляя проблему): Хорошо, что ты объяснила, в чем дело. Проблема в том, что мы уже собрались ехать. Давай подумаем, что теперь делать. Может быть, мы сможем найти выход из этой ситуации?

Так-то лучше.

Моему ребенку каждый раз необходимо обсудить найденное решение вплоть до мельчайших деталей. Нормально ли это?

Многие взрывные дети не выносят двусмысленности, и это накладывает отпечаток на способ, которым они решают проблемы. Поэтому ответы типа: «Хорошо, мы займемся этим позже», «Мы поедем туда через некоторое время» или «Тебе придется немного подождать» могут спровоцировать у них взрывную реакцию даже при применении плана Б.

Трент(с заднего сидения машины): Я хочу есть.

Мать(выступая в роли гения, мгновенно находящего ответ, и надеясь на удачу): Мы скоро остановимся перекусить.

Трент: Хорошо.

Проходит пять минут.

Трент(раздражаясь): Ты же сказала, что мы остановимся перекусить!

Мать: Я сказала, что мы скоро остановимся.

Трент(раздражаясь еще больше): Сколько можно ждать! Ты сказала, что мы остановимся!

Отец(выбирая план А вместо того, чтобы попытаться погасить скандал): Тебе же сказали, что скоро остановимся, замолчи и сиди тихо!

Трент(орет, пиная ногами спинку водительского сиденья): Вы врете! Вы вечно врете! Вы всегда обещаете и не выполняете!

Мать(по-прежнему не проявляя сочувствия): Послушай, мы остановимся перекусить, как только будет возможность. Ба-бах!!!

К этому добавим, что некоторым детям трудно адаптироваться к ситуациям, которые развиваются не так, как было запланировано. Например, Майк, крайне неадаптивный тринадцатилетний мальчик, договорился с мамой, когда (в 12 часов дня в субботу) и как (с ее помощью) он будет убираться у себя в комнате. Майк отнесся к идее привести свою комнату в порядок с энтузиазмом, но для того, чтобы справиться с этим самостоятельно, у него не хватало организационных навыков. К сожалению, мать задержалась и не смогла начать вместе с ним уборку комнаты ровно в полдень. Такое отступление от намеченного плана оказалась для Майка непреодолимым препятствием. Когда мать пришла домой в 13:30 и предложила мальчику приступить к уборке, ее предложение спровоцировало у него сильное раздражение. В 13:31 мать попыталась настоять на своем. Раздражение Майка усилилось. Мать продолжала настаивать, и в результате в 13:32 началась истерика. В такой ситуации нужно было отойти на начальные позиции и заново договориться с мальчиком о сроках и способе уборки. Его неадаптивность просто не позволяла ему быстро переключиться, чтобы спокойно отреагировать на изменение первоначального плана.

Многие из приведенных примеров относятся к детям младшего возраста. Моему взрывному ребенку уже пятнадцать. Есть ли какие-то особые соображения в отношении более взрослых детей?

Хотите—верьте, хотите—нет, но биологический возраст вашего ребенка не имеет особого значения. Гораздо важнее его психологический возраст, т. е. уровень развития навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля. Конечно, разговаривать с пятнадцатилетним ребенком и с четырехлетним мы будем по-разному, но акцент все равно ставится на одном и том же – на формировании стабилизаторов и выявлении дестабилизаторов. Дети откликаются на внимание к их проблемам и предложение совместно поработать над ними вне зависимости от возраста.

Остальные дети в нашей семье не устраивают истерик и нормально реагируют на план А. Получается, что в одно и то же время и в одной и той же семье мы должны применять разные методы воспитания?

Дети, нормально реагирующие на план А, будут точно так же реагировать и на план Б. Поэтому, если вы хотите быть последовательными, используйте план Б по отношению ко всем детям в вашей семье. У этого вопроса есть и другая сторона. Нет такой семьи на белом свете, в которой отношение ко всем детям было бы одинаковым. Справедливо – не значит одинаково. Братья и сестры взрывного ребенка скорее предпочтут, чтобы в доме прекратились скандалы, нежели станут добиваться полнейшего равенства. В девятой главе мы поговорим об этом более подробно.

Почему мой ребенок дома устраивает истерики, а в школе – нет? Разве это не означает, что он может держать себя в руках, когда хочет?

Скорее всего, это означает, что ваш ребенок взрывается лишь в определенных ситуациях. Но это нам и так известно. Дело в том, что школьная обстановка имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с домашней. В школе поддерживается более твердый, чем дома, распорядок дня (что хорошо для многих взрывных детей), причем свободного времени там практически нет (и это тоже хорошо для многих взрывных детей). К тому же, если ребенок принимает лекарственные препараты (особенно стимулянты), их наиболее активное действие приходится именно на школьные часы. Но основной сдерживающий фактор – все же стыд: ребенок тратит массу усилий на то, чтобы в школе держать себя в руках и не терять самообладания на глазах у учителей и одноклассников. Но ни один ребенок не в состоянии так сдерживать себя двадцать четыре часа в сутки. Между тем дома распорядок дня гораздо свободнее, чем в школе, и, кроме того, здесь отсутствует фактор стыда.

Мой ребенок постоянно устраивает в школе истерики, и я не думаю, что его учителя слышали о вашем методе. Что вы посоветуете?

Похоже, что ваш ребенок устраивает истерики, несмотря на фактор стыда. По-видимому, здесь немалую роль играет то, что в большинстве своем школы – это бастионы плана А. Учителей необходимо знакомить с методом СРП. Подробнее этот вопрос обсуждается в одиннадцатой главе.

Вы до сих пор не упоминали такие проблемы, как ложь, воровство, употребление наркотиков, секс. Чем поможет план Б в этих случаях?

Ваши действия должны быть такими же, только вот сочувствие в этих случаях – непростая задача. Помните, что сложные вопросы не поддаются решению с наскока.

Одной беседой по плану Б тут не обойдешься. Бывает, что окончательное решение вырисовывается лишь после нескольких неудачных попыток. Вот пример того, как можно использовать план Б для борьбы с враньем:

Взрослый(сочувствуя): Я заметил, что иногда тебе трудно честно говорить мне о некоторых вещах.

Ребенок: Каких?

Взрослый: Ну, на днях я тебя спросил, сделал ли ты домашнее задание. Ты ответил, что сделал, и я разрешил тебе продолжать играть в Дум. А сегодня я получил записку от твоей учительницы, что ты не сделал домашнее задание.

Ребенок: Это неправда!

Взрослый(сочувствуя): Все может быть. Но я заметил, что тебе трудно честно говорить и о других вещах, которые не имеют отношения к школе.

Ребенок: Это о каких же?

Взрослый: Ну, вот на прошлой неделе я позвонил с работы и спросил, убрал ли ты скошенную траву с участка. Ты сказал, что убрал. А когда я вернулся домой, оказалось, что трава никуда не делась. Помнишь?

Ребенок: Я собирался убрать ее до того, как ты вернешься, но не успел.

Взрослый(сочувствуя и выявляя проблему): Понимаю. Бывает. Но дело в том, что когда ты говоришь мне неправду, я прихожу к выводу, что тебе нельзя доверять.

Ребенок: Хорошо, я больше не буду!

Взрослый(проясняя проблему): Хм, это было бы замечательно. Но я бы скорее поверил твоему обещанию, если бы понял, что заставляет тебя врать.

Ребенок: Я не хочу, чтобы ты на меня сердился и меня наказывал.

Взрослый(сочувствуя): А, ты не хочешь, чтобы я сердился на тебя и наказывал. Понятно. Я действительно здорово сержусь, да?

Ребенок: Угу.

Взрослый(выявляя проблему по-новому и приглашая к разговору): Стало быть, иногда тебе трудно сказать мне правду потому, что ты не хочешь, чтобы я на тебя сердился и наказывал. Я бы тоже предпочел доверять тебе и не сомневаться в твоих словах. Давай подумаем, что же нам делать. У тебя есть какие-нибудь идеи?

Ребенок: Ты мог бы пообещать, что не будешь сердиться и наказывать меня.

Взрослый: Я могу пообещать. Я ведь и так стараюсь тебя не наказывать, потому что не вижу никакого толку от наказаний. Ты не заметил?

Ребенок: Типа того...

Взрослый: Но я не уверен, что могу тебе обещать больше никогда не сердиться. Такое обещание очень трудно сдержать. Я могу лишь пообещать, что изо всех сил буду стараться не сердиться.

Ребенок: А я изо всех сил буду стараться тебе не врать.

Взрослый: Похоже, нам обоим придется нелегко.

Ребенок: Угу.

Взрослый: А что будем делать, если я не сдержусь и все же начну на тебя сердиться?

Ребенок: Я тебе напомню о твоём обещании.

Взрослый: Отлично. А что я должен сделать, если ты нарушишь свое обещание и совершишь мне?

Ребенок: Тогда ты напомнишь мне о моем обещании.

Взрослый: Что ж, замечательный план. Давай попробуем. Если не получится, то мы еще раз это обсудим и придумаем что-нибудь еще.

Ребенок: Ладно.

Что если у вас возникли подозрения в том, что ваша дочь спит со своим парнем и при этом не предохраняется? В соответствии с планом А вы начнете со слов: «Я тебе запрещаю, рано еще», и разговор не состоится, поскольку вы закрыли дискуссию до ее начала. В соответствии с планом В вы вообще не станете поднимать эту тему. А вот как подобный разговор может выглядеть, если воспользоваться планом Б:

Мать: Мне надо с тобой поговорить.

Дочь: О чем?

Мать: О тебе и Кенни.

Дочь: Господи, опять начинается!

Мать: погоди, я просто хочу с тобой поговорить. Я не собираюсь читать тебе мораль.

Дочь: Ну да, конечно.

Мать: послушай, я понимаю, что ты испытываешь к Кен-ни сильные чувства и хочешь, чтобы у него не было сомнений на этот счет.

Дочь: Я не собираюсь это с тобой обсуждать.

Мать: Я понимаю. Мне тоже трудно говорить на эту тему, но я же за тебя переживаю.

Дочь: Не надо за меня переживать, со мной все в порядке.

Мать: Я не могу не переживать. Все матери переживают за своих детей.

Дочь: Большое спасибо, но это не твое дело.

Мать: Пусть и не мое дело, но ты не могла бы меня выслушать? Даже если это не мое дело.

Дочь: Давай, говори. Только поскорее.

Мать: Может, сейчас не самое подходящее время для этого разговора?

Дочь: Для этого разговора вообще нет подходящего времени! Говори, пока я не передумала.

Мать: Хорошо. Я понимаю, что Кенни тебе очень дорог, и ты готова ему это доказать.

Дочь: Ты это уже говорила.

Мать: Да, говорила. Но я боюсь, что ты можешь забеременеть.

Дочь: О, Господи! Что мы обсуждаем?! Ну ты даешь! С чего ты взяла, что я должна забеременеть?

Мать: А почему ты считаешь, что не забеременеешь?

Дочь: Я не собираюсь это с тобой обсуждать!

Мать: Убеди меня в том, что я беспокоюсь напрасно, и нам больше не придется это обсуждать.

Дочь: Кенни пользуется презервативами. Нет, ну это уже слишком!

Мать: Всегда? Всякий раз?

Дочь: Почти всегда. Все?

Мать: Хм... почти всегда. Значит, существует вероятность, что ты можешь забеременеть.

Дочь: Я не забеременею!

Мать: Мне бы твою уверенность. Я бы тоже хотела в этом не сомневаться.

Дочь: Я не нанималась ничего тебе доказывать.

Мать: Конечно, ты не нанималась. Но я-то переживаю.

Дочь: Не нравится – не переживай.

Мать: К сожалению, это не так просто. Послушай, коль скоро мы об этом говорим, можно затронуть еще одну тему?

Дочь: Этот разговор, по-моему, и так уже слишком затянулся.

Мать: Хорошо, давай отложим его до другого раза.

Дочь: Нет уж, давай покончим с этой темой раз и навсегда.

Мать: Ты не думаешь, что ты еще слишком молода? Уверена ли ты, что готова к таким серьезным отношениям? Понимаешь, есть такая штука, как репутация...

Дочь: Слушай, мам, я встречаюсь с Кенни гораздо дольше, чем ты полагаешь. Я люблю его, он любит меня. И с моей репутацией все в порядке.

Мать: Хорошо. Я просто хотела убедиться, что ты знаешь, что делаешь. Когда мне было пятнадцать, я еще не думала о сексе, и я не ожидала, что моя дочь завяжет такие отношения так рано.

Дочь: Прости, что я тебя разочаровала. Очень мило, что ты обо мне беспокоишься. Большое спасибо, но у меня действительно все в порядке.

Мать: Я все-таки не вполне уверена, что все в порядке, но давай пока прекратим этот разговор. Но раз уж так сложилось, и вы намерены продолжать свои отношения, – а у меня нет способа повлиять на эту ситуацию, – можем мы, по крайней мере, убедиться, что ты используешь надежные способы контрацепции?

Я устал от всего этого. Мой ребенок меня достал, и у меня не хватает сил на все эти разговоры и поиски решений, о которых вы говорите. Что делать?

Жизнь с взрывным ребенком отнимает огромное количество сил. Но это значит, что нужно найти способы восстанавливать эти силы. Подход, описанный в этой книге, как раз и решает эту проблему. Когда родители понимают, в чем суть трудностей, с которыми сталкивается их ребенок, они начинают откликаться на них с бо льшим вниманием, и это приводит к сокращению взрывных реакций. Тогда и родители начинают ощущать, что ситуация меняется к лучшему. По мере того, как обстановка в семье улучшается, они начинают чувствовать прилив энергии и оптимизма.

Но иногда родителям нужно справиться с собой (возможно, им даже потребуется помощь психолога), а для этого может понадобиться провести некоторое время вдали от ребенка, чтобы восстановить силы, или сосредоточиться на каких-то других сторонах жизни, чтобы отвлечься. Тут вам могут помочь психологи, супруги, родственники или друзья.

8 Учите своих детей!

В предшествующих главах мы многое успели обсудить. Я надеюсь, что теперь вы уже имеете представление о стабилизаторах своего ребенка (т. е. тех навыках, которые ему нужно развивать) и выявили разнообразные дестабилизаторы, регулярно провоцирующие взрывы (т. е. проблемы, требующие решения). Возможно, вам удалось снизить уровень взаимного раздражения в семье, отказавшись от некоторых необязательных или завышенных требований (план В). И, возможно, вам удалось уменьшить вероятность истерик, поскольку вы стали заранее сообща решать проблемы, которые их порождают (план Б). Не удивляйтесь, если на первых порах ваши попытки применения плана Б будут напоминать движение по раскисшей проселочной дороге. Для того, чтобы приобрести сноровку, вам понадобится некоторое время.

Как упоминалось выше, для участия в плане Б ребенку нужны определенные навыки. Эти навыки уже обсуждались в третьей главе, когда речь шла о стабилизаторах взрывного поведения. Пришла пора поговорить о том, как помочь ребенку овладеть этими навыками. Именно этому и посвящена данная глава. Но сначала давайте припомним навыки, перечисленные в третьей главе, чтобы убедиться, что мы ничего не упустили.

Навыки, необходимые для участия в плане Б

Можно выделить три базовых навыка, необходимых для участия в обсуждении по плану Б. Во-первых, ребенок должен быть в состоянии определять и формулировать свои потребности. Пока соображения обеих сторон – взрослого и ребенка – не будут высказаны, наш корабль не сдвинется с мертвой точки. Во-вторых, ребенок должен быть способен к тому, чтобы рассматривать ряд возможных решений, иначе наш корабль сядет на мель. И, наконец, ему необходима способность критически оценивать выполнимость и возможные последствия решений, а также то, насколько они устраивают обе договаривающиеся стороны. В противном случае ваш корабль будет носиться по волнам без руля и ветрил и, скорее всего, никогда не достигнет желанной гавани. Если эти навыки у ребенка отсутствуют, что же тогда? Тогда придется дополнительно над ними поработать. Но давайте для начала рассмотрим каждый из них в отдельности.

Определение и формулирование потребностей

Пытаясь выяснить потребности вашего ребенка и задавая ему вопрос: «В чем дело?» или «Что случилось?», в ответ вы скорее всего услышите: «Не знаю». Означает ли это провал плана Б? Нет, но это означает, что вам необходимо развивать у ребенка соответствующий навык. Дело может быть как в отсутствии навыка определения своих потребностей, так и в проблемах с развитием речи и неумением формулировать свои потребности вслух. К счастью, поскольку в большинстве случаев взрывы вполне предсказуемы, и ваш ребенок регулярно устраивает истерики из-за одних и тех же проблем или раздражителей, не так уж трудно догадаться, в чем заключаются его потребности в каждом конкретном случае.

Попытки родителя помочь ребенку выявить его потребности в ходе разговора с применением упреждающего плана Б выглядят примерно так:

Взрослый(сочувствуя): Я заметил, что ты больше не хочешь принимать лекарство.

Ребенок: Не хочу.

Взрослый: А что случилось?

Ребенок: Я не знаю.

Взрослый: Ты не знаешь, почему больше не хочешь принимать лекарство?

Ребенок: Не знаю. Просто не хочу, и все.

Взрослый: Ну, видишь ли, отказываться от приема лекарства можно по разным причинам. Давай я попытаюсь догадаться, в чем дело? Может, тогда нам удастся решить эту проблему.

Ребенок: Ну давай.

Взрослый: Я заметил, что из-за лекарства ты быстрее устаешь. Может быть, дело в этом?

Ребенок: Ну, я и вправду малость устаю, но это меня не очень волнует.

Взрослый: Ага, значит, дело не в этом. Может быть, тебе трудно глотать такую большую таблетку? Я заметил, что тебе это нелегко дается.

Ребенок: Откуда ты знаешь?

Взрослый: Потому что каждый раз, когда ты глотаешь таблетку, это выглядит так, будто ты вот-вот подавишься.

Ребенок: Да, это правда.

Взрослый: Правда? Тебе трудно проглотить таблетку? И поэтому ты не хочешь принимать лекарство?

Ребенок: Да.

После определения потребностей ребенка можно продолжить разговор в соответствии с планом Б, не забывая об этапах выявления проблемы и приглашения к разговору, описывавшихся в шестой главе.

Предположим, постоянным дестабилизатором вашего ребенка является гиперчувствительность. Но, хотя он ощущает неудобство, например, от ярлычков за воротом одежды, ему трудно выразить свои ощущения словами. Почему бы не научить ребенка говорить: «Мне мешает ярлычок», чтобы избежать ругани, воплей и катания по полу, обычно сопровождающих взрывы по этому поводу. Разговор на эту тему может выглядеть примерно так:

Взрослый: Я заметил, что тебе мешают ярлычки, которые пришиты к одежде.

Ребенок: Ага.

Взрослый: А еще я заметил, что тебе трудно сказать вслух, что тебе мешают ярлычки.

Ребенок: Мне трудно сказать?

Взрослый: Ну да, иногда, если какой-нибудь ярлычок тебя раздражает, ты начинаешь орать и ругаться нехорошими словами.

Ребенок: Да, правда...

Взрослый: Давай подумаем, как бы тебе научиться просто говорить, что ярлычки тебе мешают, без крика и нехороших слов? Как по-твоему, что ты мог бы сказать в следующий раз?

Поскольку дети ведут себя хорошо, если могут, есть основания полагать, что, если бы ребенок знал подходящие слова, он бы их использовал. Поэтому будьте готовы к продолжению разговора и к тому, что вам придется предлагать свои варианты:

Ребенок: Я не знаю.

Взрослый: А я, по-моему, знаю. Сказать?

Ребенок: Скажи.

Взрослый: Ну, например, «мне мешает ярлычок за воротником».

Ребенок: Э-э-э... ну да.

Взрослый: Как по-твоему, в следующий раз, когда тебя будет царапать ярлычок, ты можешь так сказать вместо того, что ты говоришь обычно?

Ребенок: Наверно.

Взрослый: Если забудешь, я напомню, договорились?

Между прочим, обратив внимание на эту ситуацию, вы продемонстрировали ребенку, что не одобряете слова и выражения, которые он использует (хотя, скорее всего, он и так об этом знал). Естественно, ваш ребенок не выучит новые слова за один день. На практике ему наверняка понадобится ваша помощь:

Ребенок: Ненавижу эту рубашку! Дерьмо какое-то!

Взрослый: Хм... судя по всему, тебе ярлычок за воротником мешает?

Обратите внимание на то, что взрослый не отвечает: «Ты забыл, о чем мы вчера договаривались?» или «Не смей со мной разговаривать в таком тоне», – ведь эти слова не помогут ребенку вспомнить новую фразу, пополнившую его словарный запас.

Конечно, слова «Мне мешает ярлычок за воротником» имеют отношение только к тем ситуациям, когда ребенок испытывает неприятные ощущения именно от ярлычков. Есть смысл научить ребенка более универсальным фразам, применимым в различных ситуациях. Мы, взрослые, сильно переоцениваем свой собственный словарный запас, который сами используем в состоянии раздражения. На самом деле обычно мы употребляем всего несколько распространенных выражений. Стоит научить ребенка таким фразам, как: «подожди минутку», «не хочу сейчас это обсуждать», «не могли бы вы мне помочь», «я чувствую себя не в своей тарелке», «я не думал, что так получится» и «я не знаю, что делать». Научить всему этому не сложнее, чем фразе про ярлычки, которая обсуждалась выше. Но без напоминаний тут не обойтись.

Мать: Джексон, как дела в школе?

Джексон: Что ты меня спрашиваешь?!?! Достала уже!!!

Мать: Похоже, ты не хочешь сейчас это обсуждать.

Джексон: Не хочу я сейчас это обсуждать!!!

Мать: Ну ладно, давай поговорим об этом потом.

Нельзя сказать заранее, как быстро ваш ребенок сумеет овладеть новыми словами и выражениями. Но если ему недостает именно этого навыка, его надо развивать, и делать это можно вышеописанным способом.

Поиск вариантов решения

Как вы знаете, третий этап плана Б – это приглашение к разговору. На этом этапе вы совместно с ребенком ищете возможные решения проблемы (которую вы выявили на предыдущих этапах, изложив две точки зрения). Как уже говорилось в шестой главе, если ваш ребенок не может ничего предложить, это явный признак того, что он не умеет генерировать решения. Конечно, причиной может быть и то, что раньше вы не давали ему шанса предложить свое решение проблемы. На самом деле соответствующие навыки у него могут быть развиты гораздо лучше, чем вы думаете. Если ребенок не предлагает своих собственных решений, вполне возможно, что ему достаточно просто подать пример, и со временем он научится делать это самостоятельно.

Но некоторые дети в самом деле не имеют ни малейшего представления о том, с чего следует начинать поиск решений. Значит, им нужно объяснить, с чего начинать. Трудно поверить, но большинство проблем, с которыми сталкиваются представители рода человеческого, решаются тремя способами: (1) просить о помощи, (2) договариваться / идти на взаимные уступки, (3) делать по-новому, иным путем. Знание этих способов особенно полезно тем детям, чьи стабилизаторы связаны с развитием речи: такой подход значительно упрощает языковую сторону решений и может быть представлен в виде картинок (если слова оказываются слишком громоздки). Знание этих способов также полезно тем детям, которые теряются перед лицом множества возможных решений. Для начала расскажите об этих способах ребенку в тот момент, который вы сочтете подходящим, а затем, выбирая вариант решения в ходе разговора по плану Б, используйте эти способы как шаблоны:

Взрослый: Я заметил, что в последнее время ты неохотно ходишь на гимнастику. Что случилось?

Ребенок: Мне не нравится наш новый тренер.

Взрослый: Тебе не нравится новый тренер. Ты имеешь в виду Джинни? А почему?

Ребенок: Мне надоело. Она занимается с нами только растяжкой. Надоело.

Взрослый: Ты хочешь сказать, что в последнее время неохотно ходишь на гимнастику потому, что тебе надоело. Вы все время занимаетесь растяжкой. Правильно я понял?

Ребенок: Да.

Взрослый: Понятно. Но ведь раньше гимнастика тебе очень нравилась и у тебя многое получалось. Будет обидно, если ты ее бросишь.

Ребенок: А мне наплевать.

Взрослый: Правда? Ты уверен, что тебе наплевать?

Ребенок: Да, если мы все время будем заниматься только растяжкой, мне наплевать.

Взрослый: Ну, можно попробовать решить эту проблему, чтобы ты мог на тренировках заниматься тем, что тебе нравится.

Ребенок: Джинни ни за что не станет вести занятия по-другому.

Взрослый: Может, ты и прав. Но давай подумаем. Не знаю, можно ли в этой ситуации «просить о помощи». И непонятно, как «договориться» или «пойти на взаимные уступки», если ты считаешь, что Джинни ни за что не станет вести занятия иначе. Похоже, нужно искать «иной путь» решения. Как по-твоему?

Ребенок: Я не знаю, какой «иной путь» тут можно придумать.

Взрослый: Ну, Джинни не единственный тренер по гимнастике. Мы выбрали ее потому, что у другого тренера время занятий совпадало с твоими занятиями фигурным катанием. Но мы можем перенести фигурное катание, тогда можно будет ходить к другому тренеру по гимнастике. Как тебе такой вариант?

Естественно, подобные обсуждения по плану Б необходимо продолжать, пока не будет найдено реалистичное, выполнимое и устраивающее обе стороны решение. Таким образом не только будет найдено решение конкретной проблемы, но и заложен фундамент, на котором со временем у вашего ребенка разовьется способность самостоятельно использовать три универсальных способа решения проблем как шаблон. Придет время, и ему станут не нужны суррогатные лобные доли – он научится использовать свои собственные.

Оценка последствий принятых решений, а также степени их выполнимости и приемлемости для обеих сторон

Иногда родители теряют веру в план Б – по крайней мере, поначалу – оттого, что ребенок не следует найденному решению. Как вы знаете, обычно это означает, что принятое решение нереалистично (одна из сторон не в состоянии выполнить принятые на себя обязательства), или в нем недостаточно учитываются потребности ребенка. Не забывайте, что план Б – не упражнение на развитие фантазии. План Б – это тяжелый труд, направленный на совместный поиск выполнимых решений, устраивающих обе стороны.

Опыт показывает, что многие дети, особенно те, у которых недостаточно развиты навыки сознательного самоуправления, не умеют оценивать последствия принятых решений. А те дети, которые не обладают навыками интеллектуальной гибкости и социальными навыками, не умеют оценивать решения с точки зрения их реалистичности и

приемлемости для обеих сторон. Первое можно исправить, если вы выступите в качестве суррогатных лобных долей, иными словами, объясните ребенку, к каким последствиям может привести то или иное решение: «Если мы примем первое решение, то ситуация будет развиваться так, а если мы примем второе решение, дела пойдут вот таким образом. Какой вариант лучше»? Если ребенок не в состоянии самостоятельно оценить, является ли решение приемлемым для обеих сторон, взрослый может помочь ему и в этом: «Мигель, я понимаю, что такое решение очень тебя устраивает, но оно не устраивает меня. Давай найдем решение, которое устраивало бы нас обоих». Если ребенок не может найти решения, которое устраивало бы обе стороны, ему опять же нужна помощь суррогатных лобных долей. После некоторого количества тренировок он сможет самостоятельно генерировать взаимно приемлемые решения.

Роль плана Б в развитии других навыков

Речевые навыки

Некоторые из вышеупомянутых навыков зависят от уровня развития речи. Но, как вы уже знаете из третьей главы, существуют и другие навыки, связанные с развитием речи, имеющие прямое отношение к способности ребенка справляться с раздражением. Некоторые дети не могут даже объяснить окружающим, что они раздражены. В их словаре отсутствуют слова и выражения для описания простейших эмоций. Поэтому они оказываются не в состоянии поведать о своем раздражении, а вместо этого начинают ругаться, толкаться, пинаться и ломать вещи.

Что делать, если в словаре ребенка отсутствуют слова и выражения для описания простейших эмоций? Следует научить его таким словам, начав с самых элементарных. К их числу относятся радость, огорчение и, конечно же, раздражение. Почему достаточно начать всего лишь с трех слов? Потому что, вне зависимости от возраста обучаемого, если вы пытаетесь научить его всему сразу, вы не научите ничему. А еще потому, что эти три слова годятся для описания 80% человеческих эмоций. Когда ребенок освоится с употреблением простых слов, можно обогатить его словарь более сложными выражениями, например: (я) разочарован, подавлен, сбит с толку, испытываю облегчение, (мне) неприятно, противно, комфортно/дискомфортно.

Для некоторых детей само слово «раздражение» оказывается слишком сложным. В тех случаях, когда ребенок не может произнести это слово, его можно заменить словами «досада» или «злость». Если попытки выговаривать слова сами по себе вызывают раздражение, можно сделать набор карточек и попросить ребенка показывать карточку, соответствующую его настроению. На карточках может быть нарисован человек в разных стадиях гнева и раздражения (с подписями, напоминающими ребенку названия этих стадий), или цифры от нуля до пяти, где ноль – это спокойное состояние, а пять – крайняя степень раздражения. Можно использовать и разноцветные карточки: например, зеленый цвет может означать «спокойный», желтый – «слегка раздраженный», а красный – «до крайности раздраженный». При этом важно, чтобы все окружающие ребенка взрослые использовали одни и те же понятные ему слова и разговаривали с ним об эмоциях в

спокойной и дружелюбной обстановке, а не только тогда, когда ребенок близок к истерике.

Например, Элен, девочка, с которой вы познакомились в четвертой главе, усвоила и научилась правильно употреблять небольшой словарный минимум после того, как ее родители стали ежедневно обсуждать с ней события прошедшего дня. Обычно разговор заводили вечером, перед отходом ко сну. Родители расспрашивали дочь, что произошло у нее за день, что ее порадовало или огорчило, из-за чего она испытывала раздражение. Если Элен не могла припомнить соответствующих событий, родители предлагали возможные варианты. Если она затруднялась в описании эмоций, родители помогали ей найти нужные слова. Кроме того, они держали в курсе происходящего ее школьную учительницу, чтобы обеспечить единство описания эмоций и не смущать девочку незнакомыми словами. Если Элен раздражалась и использовала неприемлемые способы выражения («Нет! Не буду!», «Оставь меня в покое!», «А пошел ты...» или что-нибудь еще похлеще), родители или учительница спокойно напоминали ей, что она может употреблять новые слова и выражения («Однако, похоже, что ты не на шутку раздражена!»). По прошествии нескольких месяцев Элен начала выражать свои эмоции в куда более терпимой манере и, к тому же, в большем количестве разнообразных ситуаций. Ее словарный запас значительно обогатился, в него вошли такие понятия, как «растерянность», «смущение», «огорчение», «возбуждение», «скука» и «недовольство».

Не забывайте, что ребенок, отстающий от своих ровесников в чтении, не научится читать за один день, а ребенок (будь он взрывным или нет), не умеющий распознавать или выражать раздражение и описывать свои эмоции, не научится за один день пользоваться новоприобретенным словарным запасом. Быстро не выйдет. С другой стороны, ничего сложного тут тоже нет. Навыки, о которых мы говорим, являются элементарными основополагающими навыками, однако их нельзя развить методом поощрения и наказания.

Итак, если ругательства, употребляемые ребенком в разгар раздражения, свидетельствуют о том, что ему не хватает речевых навыков, необходимых для выражения отрицательных эмоций, то реакции типа: «Не смей разговаривать со мной таким тоном!» или «Иди к себе в комнату и не возвращайся, пока не сможешь разговаривать нормально!», ничего не изменят. Они имели бы смысл лишь в том случае, если бы ребенок действительно не понимал, что вам не нравится все это слушать, или у него отсутствовала бы мотивация нормальной речи.

Мать: На этой неделе произошел очень неприятный случай, и я не уверена, что правильно себя повела.

Психолог: Расскажите, что случилось.

Мать: Я пекла на завтрак оладьи. Деррик зашел на кухню, и сказал, что не хочет оладий. Я сказала, что тут не ресторан...

Психолог: Простите, что перебиваю: вы сознательно намеревались использовать план А, чтобы заставить его есть оладьи?

Мать(улыбаясь): Нет.

Психолог: Просто хотел уточнить. Пожалуйста, продолжайте.

Мать: Тогда он обругал меня и выбежал из кухни. Я его догнала и сказала, что за такие слова я его неделю гулять не пушу. Он сказал, чтобы я от него отстала. Я настаивала на том, чтобы он сейчас же попросил прощения. И тут у него случился припадок бешенства, который продолжался около получаса.

Психолог: Да, неприятная история. Но вы вроде бы сказали, что не уверены в собственной правоте в этой ситуации?

Мать: Во-первых, мне, конечно, не стоило сразу прибегать к плану А с этими оладьями. Я могла бы дать ему на завтрак что-нибудь другое.

Психолог: Это верно. Вы могли бы разрешить ситуацию, применив план Б или В. Но что еще вас беспокоит?

Мать: Наверное, мне не стоило так сердиться на него за ругань.

Психолог: Нелегко держать себя в руках, когда собственный сын вас обзывает. Но вы ведь уже много лет наказываете его за ругань, а он все равно продолжает ругаться каждый раз, когда выходит из себя. Поэтому мне кажется, что продолжать повторять ему, что ругаться плохо, не имеет смысла – он не нуждается в дополнительной мотивации. Насколько я понимаю, Деррик пока просто не в состоянии выразить свое раздражение в иной форме. Судя по всему, ему нужна ваша помощь.

Мать: Что от меня требуется?

Психолог: Скажите, в чем была суть проблемы с вашей точки зрения? Не считая ругани, разумеется.

Мать: Ну... мне было неохота готовить для него отдельно. Мы, между прочим, спешили. Я не думаю, что он готов был удовлетвориться простым омлетом, но, в общем-то, у меня не было никаких особых соображений.

Психолог: Тогда вы бы справились с помощью плана В. Вы могли бы сказать: «Хочешь на завтрак что-нибудь другое? Что, например?».

Мать: Значит, я все испортила.

Психолог: Что вы, вовсе нет. Это действительно тяжело. Ваше желание наказать ребенка за ругань вполне естественно. Однако я думаю, вам нужно найти иной способ решения

этой проблемы, поскольку вы сами видите, что наказания не действуют. Но это будет нелегко.

Мать: Да уж. Но как объяснить ему, что ругаться плохо?

Психолог: Во-первых, я думаю, что ваш сын и так знает, что ругаться нельзя. Ведь он ругается только при всплесках раздражения. Если бы он не понимал, что ругаться нельзя, он ругался бы и в других ситуациях. В любом случае, если вы научите его другим словам для выражения отрицательных эмоций, вы тем самым лишней раз продемонстрируете, что ругань неприемлема. Кстати, обратите внимание на то, что в ходе ссоры Деррик один раз повел себя вполне адаптивно.

Мать: Да-а? Это когда же?

Психолог: Когда он попытался покинуть поле боя, вместо того, чтобы ругаться с вами на кухне. Он ведь вышел из кухни. Он пошел в другую комнату. Раньше он никогда бы так не поступил. Но вы побежали за ним.

Мать: Да, это правда.

Психолог: Что ж, нам предстоит большая работа. Но раз уж мы ступили на этот путь, надо пройти его до конца.

Детям с расстройствами речи очень полезны занятия с логопедом: они могут весьма способствовать развитию навыков, не раз упоминавшихся в этой и предшествующих главах, – умению выражать собственные эмоции, выявлять и формулировать причины раздражения и обдумывать решения.

Навыки сознательного самоуправления Давайте вернемся к некоторым навыкам сознательного самоуправления, которые рассматривались в третьей главе, т. е. организации и планированию; переключению с одной задачи на другую; отделению аффекта. Каким образом план Б может помочь ребенку, у которого наблюдается задержка в развитии этих навыков? План Б предлагает ему хорошо выстроенную, четкую, предсказуемую основу для решения проблем, помогает ему рассматривать разные варианты решений (а не только первый попавшийся) и оценивать возможные последствия этих решений. Упреждающий план Б может помочь вам и вашему ребенку найти выход из предсказуемых ситуаций, постоянно возникающих в быту и связанных с переключением с одного вида деятельности на другой, например: переходы от сна к бодрствованию, от одевания к завтраку, из дома в школу, из школы домой, от игр к урокам, от телевизора ко сну. Самое большое достоинство плана Б в том, что он помогает отложить эмоциональную реакцию на проблему и сохранить спокойствие, необходимое для ее решения (отделение аффекта). Детям, имеющим проблемы с навыками сознательного самоуправления, нередко свойственна гиперактивность и (или) дефицит внимания, и им может потребоваться дополнительная медикаментозная поддержка. Подробнее этот вопрос обсуждается в десятой главе.

Навыки контроля эмоций

Как уже говорилось в третьей главе, дети, испытывающие затруднения в области контроля эмоций, нередко демонстрируют повышенную раздражительность и тревожность. А раздражение и тревога любому из нас мешают сохранять ясность мысли в стрессовой ситуации. В последнее время наметилась устойчивая тенденция (по крайней мере, в Соединенных Штатах) использовать для снижения раздражительности и тревожности лекарственные средства. Для некоторых детей лекарства и в самом деле оказываются незаменимым подспорьем. Но одной из причин неоправданной популярности подобных лекарств является невнимание врачей к причинам раздражительности или тревожности ребенка. Может ли план Б снизить уровень раздражительности или тревожности? Несомненно. План Б помогает детям и их родителям находить решение различных проблем, в том числе проблем, вызывающих раздражение и тревогу. Нередко причиной раздражительности или тревожности являются хронические проблемы, остающиеся нерешенными в течение длительного времени. Не снизится ли уровень тревожности ребенка, если нам наконец-то удастся решить проблему чудища под кроватью? Не снизится ли уровень тревожности и не улучшится ли настроение ребенка, если будет раз и навсегда решена проблема с травлей в школе? Если отец-алкоголик бросит пить.

Если ребенок начнет посещать дополнительные занятия по предмету, который дается ему с трудом. Медицина тут бессильна, метод поощрения и наказания – тоже. Проблемы можно решить, только решая проблемы.

Навыки интеллектуальной гибкости

Как вы помните, дети с проблемами в области интеллектуальной гибкости видят окружающий мир в черно-белом цвете и склонны к буквальной и прямолинейной интерпретации явлений. Им нелегко даются такие многосторонние аспекты жизни, как решение проблем, взаимоотношения с окружающими и ситуации с непредсказуемым исходом. Все три этапа плана Б могут – каждый по-своему – помочь таким детям обрести бо льшую адаптивность и развить эмоциональный самоконтроль.

Первый этап, сочувствие, крайне важен при общении с такими детьми, поскольку они нередко перевозбуждаются от сознания того, что события развиваются вразрез с их представлениями. Нередко такие дети пытаются предложить к обсуждению свои безапелляционные решения вместо своих потребностей и побуждений, и лишь выявление их истинных потребностей открывает у них в мозгу некоторое пространство для обдумывания решений. С точки зрения стороннего человека потребности таких детей нередко выглядят неразумными и даже причудливыми. Поэтому взрослые (а нередко и сверстники) часто их с ходу отвергают. Правило номер один: какими бы странными или бессмысленными ни казались вам те или иные потребности ребенка, они не являются таковыми для него самого. Поэтому крайне важно убедиться в том, что они изложены и принимаются во внимание. Это имеет огромное значение в глазах ребенка, привыкшего к постоянному игнорированию его мнения.

Второй этап плана Б, выявление проблемы, помогает ребенку справиться с крайне трудной для него задачей: принять во внимание потребности другого человека. Не забывайте, что ребенок не обязан воспринимать ваши потребности как свои собственные для того, чтобы участвовать в поиске решения. Он не обязан сочувствовать вашим переживаниям, но он обязан принимать их во внимание. Иногда одно лишь то, что такой ребенок оказывается в состоянии без истерики выслушать мнение другого человека, само по себе становится небывалым достижением.

И наконец, третий этап, приглашение к разговору, помогает ребенку сделать еще один ранее недоступный ему шаг. Он обнаруживает, что кроме привычных ему цветов – черного и белого, – существует еще множество разных оттенков. Кроме предложенного им первоначального решения имеется великое множество альтернативных решений, одно из которых может оказаться более подходящим в сложившейся ситуации. Нередко таким детям поначалу требуется постоянное активное подтверждение того, что их потребности принимаются во внимание. Кроме того, будет не лишним напомнить им о способах решения аналогичных задач, уже дававших положительные результаты в прошлом.

Социальные навыки

В третьей главе обсуждались различные социальные навыки, влияющие на адаптивность ребенка и его способность к эмоциональному самоконтролю. В их число входит понимание нюансов человеческого общения, их правильное истолкование и соотнесение с предшествующим опытом, широкий спектр ответных реакций, умение увидеть себя чужими глазами и оценить влияние своих действий на окружающих. На развитие перечисленных навыков может уйти немало времени. Но не забывайте, что обучение ребенка в конечном счете отнимает меньше времени, чем бездействие.

Давайте рассмотрим некоторые из вышеперечисленных навыков, начиная с правильного понимания нюансов человеческого общения. Иногда дети склонны механически и очень неточно интерпретировать свой собственный опыт и намерения окружающих, выражая это примерно так: «Вечно я виноват!», «Это нечестно!», «Меня никто не любит!» и «Конечно, я тупой». Подобные интерпретации могут быть потенциально взрывоопасны, если оставлять их без внимания.

Взрослый: Синди, как дела в школе?

Синди: Достала меня эта школа.

Взрослый: Достала? А что именно тебя достало?

Синди: Просто достала, и все.

Взрослый: Это плохо, ведь ты же проводишь там много времени. Но все-таки, что именно тебе не нравится?

Синди: Ребята считают, что я тупая.



Взрослый: Почему это они так считают?

Синди: Потому.

Взрослый: Послушай, а что значит «тупая»?

Синди: Ну, просто... дура... тупая.

Взрослый: Это должно быть очень неприятно. А почему ты думаешь, что другие ребята считают тебе тупой? Это они так говорят?

Синди: Нет... не совсем. Просто я знаю, что они так считают.

Взрослый: А что, кто-то еще сказал, что ты тупая?

Синди: Нет.

Взрослый: Понимаешь, должна же быть какая-то причина. Почему ты так решила?

Синди: Иногда я неправильно отвечаю.

Взрослый: Это, конечно, тебя смущает. Когда это было?

Синди: Ну вот на прошлой неделе мы решали задачку по математике на доске, и мой ответ оказался неправильным.

Взрослый: И ребята засмеялись?

Синди: Да нет.

Взрослый: Они что, дразнили тебя из-за неправильного ответа?

Синди: Нет.

Взрослый: А другие ошибаются, когда отвечают у доски?

Синди: Да... часто.

Взрослый: Если они неправильно отвечают – они тупые?

Синди: Нет.

Взрослый: Так в чем же разница?

Синди: Не знаю, просто они думают, что я тупая.

Взрослый: Хм. Если ты неправильно отвечаешь, ты тупая, а если другие неправильно отвечают, они не тупые. Я не понимаю.

Синди: Я тоже.

Взрослый: И вот еще чего я не понимаю. Ведь ты хорошо учишься, получаешь хорошие оценки. Как можно быть тупым и получать хорошие оценки?

Синди: Я не знаю.

Взрослый: Может быть, ты вовсе не тупая?

Синди: Нет, я тупая. Иногда я не могу понять того, что читаю, и мне приходится перечитывать еще раз.

Взрослый: Со мной тоже такое бывает. Но мне же не приходит в голову считать себя тупым из-за того, что мне приходится что-то перечитывать.

Синди: Ты – это совсем другое дело.

Взрослый: А твоя учительница знает, что одноклассники считают тебя тупой?

Синди: Да.

Взрослый: И что она говорит?

Синди: Она говорит, что я умная.

Взрослый: И это не убеждает тебя в том, что ты не тупая?

Синди: Нет.

Взрослый: А что еще тебе не нравится в школе, кроме того, что другие ребята считают тебя тупой?

Синди: Ну, со мной никто не дружит.

Несомненно, подобная безапелляционная интерпретация противоречит логике. К сожалению, нередко подобные интерпретации отрицательно влияют на общий уровень раздражительности ребенка и в определенные моменты даже становятся сильным дестабилизатором. Обычно, если ребенок говорит подобные вещи в истерике, они свидетельствуют только о его неспособности сохранять в данную минуту ясность мышления. Но если вы сталкиваетесь с подобными высказываниями вне взрывоопасных ситуаций, они могут указывать на существование реальной проблемы.

О том, как изменить неверные и неадаптивные рассуждения детей и взрослых, написано немало книг. Основная идея состоит в том, чтобы помочь человеку осознать собственные ошибки в восприятии действительности и привести его к более правильным и адаптивным представлениям. Подобный пересмотр сложившихся взглядов обычно предполагает убеждение человека в их несправедливости путем доброжелательной, мягкой, но настойчивой демонстрации того, что его взгляды не соответствуют реальности. Если ребенок вбил себе в голову, что он тупой, то учитель или родители должны потихоньку напоминать ему, когда он получает хорошую оценку: «Я знаю, что временами ты считаешь себя тупым, но разве тупица смог бы выполнить такое трудное задание?». Ребенку, который хорошо успевает по одному предмету, но не силен в другом, могут помочь такие слова: «Я знаю, что чтение дается тебе нелегко, и иногда тебе кажется, что ты не очень способный, но ты же лучше всех разбираешься в математике! Это же просто здорово, надо только немного подтянуть чтение».

Постоянно поддерживая ребенка таким способом, мы со временем сможем поколебать ложное представление, сложившееся у него о самом себе. На самом деле подобная поддержка со стороны родителей и учителей нужна любому ребенку, просто взрывные дети требуют больше терпения, времени и настойчивости. Если в результате своих усилий вы услышите от ребенка: «С математикой у меня все прекрасно, а вот чтение надо подтянуть», вместо «Я тупой», – считайте это большой победой.

Давайте коснемся еще некоторых социальных навыков. Предположим, в гости к девочке пришли подруги, а она не пустила их поиграть на своем компьютере. Возможно, ребенок не замечает нюансов в поведении окружающих (обиженное выражение лица подруги, невеселое настроение), или не умеет оценить влияние своих действий на других людей, или и то, и другое одновременно.

В этом случае разговор с использованием упреждающего плана Б мог бы выглядеть так:

Взрослый: Джейн, как ты думаешь, Сьюзи понравилось сегодня у нас в гостях?

Джейн: Я не знаю. Наверное.

Взрослый: А я вот не уверен. Мне показалось, что ей не было весело, когда ты играла на компьютере, а она просто сидела рядом.

Джейн: Она смотрела, как я играю.

Взрослый: Мне кажется, ей надоело просто смотреть, ей ведь тоже хотелось поиграть.

Джейн: Она ничего такого не говорила.

Взрослый: Да, но по лицу можно было понять, что ей не очень нравится просто сидеть и смотреть.

Джейн: Да?

Взрослый: Тебе нравится, когда Сьюзи приходит к нам в гости?

Джейн: Ага.

Взрослый: И мне тоже. Но боюсь, если ей будет у нас скучно, она больше не захочет приходить. Понимаешь?

Джейн: Да.

Взрослый: Что же нам придумать?

Джейн: Я буду стараться дать ей поиграть тоже.

Взрослый: Это было бы замечательно. Если хочешь, я могу в следующий раз подсказать тебе, когда Сьюзи начнет скучать. На всякий случай, если вдруг ты сама не заметишь. Идет?

Джейн: Хорошо.

В реальной жизни разговоры с использованием упреждающего плана Б обычно занимают намного больше времени, чем здесь описано, особенно если они затрагивают такие сложные темы, как умение делиться, или влияние поведения ребенка на других людей. К тому же, как вы знаете, первое принятое решение часто не срабатывает. Но, по крайней мере, обе точки зрения изложены, а, значит, лед тронулся.

9 Дела семейные

Наличие взрывного ребенка часто обостряет семейные проблемы, которые могли бы остаться незамеченными, будь ребенок обычным. Между тем семейные проблемы затрудняют применение плана Б. Например, устоявшаяся в семье неадаптивная манера

общения может сильно осложнить эффективное обсуждение важных вопросов. Иногда именно сложившаяся манера общения становится постоянной причиной истерик. Кроме того, отношения между братьями и сестрами, не обходящиеся без ссор и обид в любой семье, очень осложняются, если один из детей обладает неадаптивным, раздражительным и взрывным характером. У родителей могут быть свои трудности, в т. ч. связанные с положением на работе, финансовыми неурядицами и отношениями между супругами, – все это отнимает у них силы и тем самым мешает осуществлению плана Б. Бабушки, дедушки и другие родственники нередко только подливают масла в огонь. Подобные проблемы заслуживают более подробного обсуждения.

Братья и сестры

Размолвки между братьями и сестрами случаются в любой семье, в этом нет ничего необычного. Но по сравнению с конфликтами, в которых участвует взрывной ребенок, подобные размолвки могут показаться просто детскими играми. Несмотря на то, что «обыкновенные» дети тоже способны на взаимную неприязнь и поражающие своей жестокостью выпады по отношению друг к другу, подобные склоки приобретают гораздо более напряженный и травмирующий характер, если их постоянно провоцирует взрывной ребенок. И хотя «обыкновенные» дети также склонны жаловаться на несправедливое отношение, наличие любимчиков и т. д., в семье со взрывным ребенком подобные претензии обретают особую остроту, поскольку взрывной ребенок действительно требует от родителей значительно больших затрат времени и сил, чем прочие дети. И, наконец, хотя в любой семье братья и сестры нередко дразнят и подначивают друг друга, взрывные дети не умеют реагировать на это адаптивно, и потому подобное поведение братьев и сестер нередко становится причиной постоянных истерик.

К счастью, план Б может исправить взаимоотношения братьев и сестер. Нужно объяснить другим детям (с оглядкой на возраст), почему их взрывной брат или сестра ведут себя подобным образом, почему их поведение так сложно изменить, как себя нужно вести, чтобы свести к минимуму жестокие выходки и агрессию, и что именно делают родители, чтобы изменить сложившуюся в семье ситуацию. Когда другие дети обнаруживают, что семейные взаимоотношения начинают меняться к лучшему, они делаются более восприимчивыми и становятся активными участниками процесса.

Тем не менее, понимание происходящего не всегда удерживает братьев и сестер от жалоб на двойные стандарты в отношении к ним и к взрывному ребенку. Не забывайте, что родительское внимание никогда не распределяется абсолютно поровну, и что родители всегда предъявляют к своим детям разные требования. Не поддавайтесь желанию уравнивать своего взрывного ребенка с другими детьми. Ни в одной семье «справедливо» не означает «одинаково». В «обыкновенных» семьях родители тоже нередко больше помогают с домашним заданием кому-то одному, ждут от другого более высоких оценок и подбадривают третьего чаще, чем остальных. В вашей семье отношение к ребенку, отстающему в сфере адаптивности и эмоционального самоконтроля, отличается от отношения к остальным детям, но ведь и ваше отношение к остальным тоже индивидуально, поскольку у каждого из них есть свои проблемы. Поэтому, если брат или

сестра жалуются на недостаток внимания, не упускайте возможность подбодрить их и поговорить с ними.

Сестра: Почему ты никогда не сердишься на Денни, когда он ругается? Это нечестно!

Мать: Я знаю, что ты очень не любишь, когда он ругается. Мне это тоже не нравится. Но у нас в семье принято помогать друг другу. Я пытаюсь помочь Денни: научить его справляться со своим раздражением и использовать вместо ругательств другие слова. Ему нужна наша помощь.

Сестра: Но ругаться все равно нельзя. Ты должна сердиться на него за это.

Мать: Но ведь я не сержусь на тебя, когда помогаю тебе делать математику, а? Если бы я сердилась, тебе бы это сильно помогло? Вспомни, ведь раньше я сердилась на Денни всякий раз, когда он начинал ругаться. Разве от этого что-то менялось? Если что и менялось, то только к худшему. Поэтому я решила попробовать по-другому. Надеюсь, со временем мне удастся с ним сладить. И, по-моему, кое-что уже начинает меняться к лучшему.

Сестра: А что ты будешь делать, если я начну ругаться?

Мать: Я и тебе помогу найти другие слова. Но ты ведь не ругаешься, и это очень хорошо. Мне кажется, тут тебе моя помощь не требуется.

Сестра: Да, мне только с математикой.

Мать: Вот и я о том же.

Может ли план Б улучшить взаимоотношения между взрывным ребенком и его братьями и сестрами? Конечно, почему нет? Родители поспособствуют применению плана Б, если возьмут на себя роль посредников, гарантирующих внимание к потребностям обеих сторон и выбор взаимно приемлемого решения. Независимо от того, кто именно применяет план Б (родители и дети или братья и сестры), он – средство обучения некоторым основополагающим навыкам и способам решения проблем. В результате дети, как правило, начинают чувствовать себя гораздо комфортнее: они видят, что их взрывной брат или сестра лучше идет на контакт, и этот контакт становится куда менее напряженным. Они вполне способны оценить внимание к их точке зрения и поиск решений с учетом их пожеланий, а также умение родителей способствовать справедливому разрешению конфликтов. Взрывной ребенок тоже начинает чувствовать себя спокойнее, ведь, с одной стороны, вы помогаете ему удержаться от нападков на братьев и сестер, за которые ему потом бывает стыдно, а с другой, он принимает участие в поиске решения, учитывающего его потребности. В результате в глазах всех детей повышается авторитет родителей. Ваша конечная цель – добиться того, чтобы дети решали свои конфликты самостоятельно (возможно, это у них уже иногда получается).

Забегая немного вперед, скажем, что иногда поведение «примерных» детей начинает стремительно ухудшаться по мере улучшения поведения их взрывных братьев или сестер.

Это означает, что нужно обратить пристальное внимание на их эмоциональные нужды. Чтобы преодолеть травмирующее влияние предшествующих столкновений со взрывным ребенком или разобраться с иными проблемами, корни которых уходят в прежнюю напряженную семейную атмосферу, может даже понадобиться помощь психолога.

Если вам кажется, что ваша семья нуждается в помощи для решения подобных проблем, не стесняйтесь обратиться к квалифицированному специалисту в области семейных отношений. Кроме того, я хотел бы вам посоветовать прочитать замечательную книгу Адель Фабер и Элен Мазлиш «Братья и сестры без вражды» (Siblings Without Rivalry).

Манера общения в семье

Помощь специалиста в области семейных отношений может также потребоваться в том случае, когда необходимо радикально изменить манеру общения, установившуюся между родителями и ребенком. Нормально разговаривать со взрывным ребенком становится гораздо легче (не легко, но легче), когда между родителями и ребенком устанавливается нормальная, адаптивная манера общения. И наоборот, неадаптивная манера общения сводит на нет все попытки их взаимодействия. Как вы понимаете, подобные схемы взаимоотношений более характерны для взрывных подростков. Тем не менее, семена этой проблемы могут быть посеяны значительно раньше. Не претендуя на полноту картины, приведем примеры наиболее часто встречающихся стереотипов поведения в отношении взрывных детей.

Нередко дети и родители попадают в порочный круг неверных представлений о мотивах и намерениях друг друга.

Подобную схему взаимоотношений называют «спекуляцией». В литературе также встречаются термины «психологизм» и «чтение мыслей». Вот как это обычно выглядит:

Родитель: Оскар не слушается потому, что считает себя умнее нас.

Дело в том, что людям в принципе свойственно делать неправильные выводы об окружающих. Умение эффективно реагировать на подобные ошибки, то есть умение объяснять другим на понятном для них языке, в чем ошибочность тех выводов, которые они делают о вас, является редким талантом, и требует быстроты и организованности мыслительных процессов.

Увы, быстрота и организованность мыслительных процессов у взрывного ребенка оставляют желать лучшего. В ситуации, в которой другой ребенок сумел бы опровергнуть неверное представление о себе, взрывной ребенок, сталкиваясь с неверным суждением о мотивах своего поведения, теряет самоконтроль. Подобное развитие событий

нежелательно в любом случае, но оно особенно пагубно тогда, когда приводит к неверной постановке проблемы: ведь тратить время на обсуждение вопроса о том, на самом ли деле Оскар считает себя умнее своих родителей, совершенно бессмысленно. Эта тема становится красной тряпкой, отвлекающей всех участников диалога от настоящей проблемы, которая состоит в том, что Оскар и его родители до сих пор не научились справляться с его безапелляционностью и раздражительностью. Спекулировать, т. е. придерживаться ложных объяснений чужого поведения, могут не только родители, но и дети. В устах ребенка подобное объяснение будет звучать примерно так:

Оскар: Вы постоянно так из-за меня беситесь потому, что вам нравится меня третировать.

Подобные суждения легко сбивают с пути, особенно если взрослые попадают в ловушку и катятся с обрыва вслед за ребенком, невзирая на ограждения и аварийные огни.

Мать: Да уж, главная цель нашей жизни – тебя третировать. И как только у тебя язык поворачивается так говорить после всего, что мы для тебя сделали!

Оскар: Да? А чего же вы тогда добиваетесь?

Отец: Мы пытаемся помочь тебе стать нормальным.

Оскар: А, значит, я ненормальный. Спасибо, что просветил, папаня.

Интерпретация мыслей и побуждений другого человека всегда связана с риском ошибок. Договоримся использовать такое правило: каждому члену семьи разрешается комментировать только собственные мысли и побуждения. Иными словами, говорить следует только за себя и от первого лица, например: «Я переживаю из-за того, что ты так поздно ложишься» или «Мне неприятно, когда ты говоришь такие вещи». Если ребенок не может самостоятельно сформулировать, что его беспокоит или чего он хочет, помогите ему, но облакайте при этом свои слова в форму предположений («Поправь меня, если я ошибаюсь, но, по-моему, ты хотел сказать...») или «Правильно ли я понимаю, что тебя раздражает то-то»), избегайте психологизма и оценочных суждений. Почти наверняка вам понадобится кто-то третий, чтобы поддерживать основную линию разговора и не позволять ему отклоняться в сторону. Этим третьим на один-два часа в неделю может стать психолог, но в итоге эту роль должен будет взять на себя один из членов семьи и, как вы сами понимаете, скорее всего это будет кто-то из родителей. Как показывает опыт, многие скандалы, случающиеся при общении с взрывными детьми, не связаны с основным предметом обсуждения. Поэтому, когда манера обсуждения не заставляет ребенка занимать оборонительную позицию, он готов и даже хочет говорить о волнующих его проблемах, например, таких:

– как научиться держать себя в руках при всплесках раздражения, рассуждать более адаптивно, и чем тут могут помочь родители;

– как разрешать противоречия цивилизованным способом, который удовлетворит обе стороны;

– что именно в словах одного из членов семьи заставляет других занимать оборонительную позицию, и как научиться общаться более продуктивно.

Конечно, очень важно внимательно выслушать, что думает ребенок, даже если ему понадобится много времени, чтобы сформулировать свои соображения. И помните: если ребенок не готов обсуждать какую-либо тему в этот момент, то, настаивая, вы ничего не добьетесь. Вернитесь к разговору позже, при более благоприятных обстоятельствах.

Мать: Билли, может быть, расскажешь доктору Коллинз, почему ты никогда не делаешь уроки?

Билли: О чем ты? Я каждый день делаю уроки!

Мать: Учительница жаловалась, что ты за эту четверть не сдал несколько домашних заданий.

Билли: Так их все не сдали! Подумаешь, пару заданий не сделал! А вы уже готовы всех на уши поставить!

Мать: Почему ты так болезненно реагируешь? Я просто пытаюсь убедиться, что у тебя все в порядке.

Билли: Отстань от меня! Тогда у меня все будет в порядке!

К сожалению, в ходе этой перепалки мать упустила возможность выяснить, как именно она может помочь сыну с выполнением домашнего задания, или, по крайней мере, получить хоть какое-то уверение в том, что положение дел исправится. И все из-за того, что разговор был начат с необоснованного обобщения. Некоторые дети вполне способны самостоятельно справиться с обобщениями, к которым склонны их родители, и перейти к обсуждению реальных проблем, но взрывной ребенок обычно сразу же начинает оспаривать такое обобщение, причем оказывается не в состоянии привести убедительные доказательства своей правоты. Если вы будете облекать свои слова в форму предположений, это позволит вам избежать лишних обобщений («Интересно, Оскар, сможем ли мы обсудить этот вопрос без крика и ругани», «Билли, дай мне знать, если тебе нужно будет помочь с домашним заданием» или «Мирна, я не хочу все время надоедать тебе вопросами по поводу домашнего задания, но давай подумаем, как мне убедиться в том, что оно сделано»).

Склонность к перфекционизму также осложняет отношения между родителями и детьми, поскольку родители не замечают успехов своего ребенка и продолжают оценивать его возможности с позавчерашних позиций. Перфекционизм питается не отсутствием успехов, а беспокойством и переживаниями родителей. Но независимо от причин, перфекционизм обладает крайне отрицательным воздействием и может служить источником

очень сильного раздражения для тех детей, которые действительно стараются соответствовать ожиданиям, но не могут угнаться за родительскими амбициями:

Отец: Эрик, мы рады тому, что твои дела в школе пошли намного лучше, но все-таки ты еще не работаешь в полную силу.

Эрик: А?

Мать: Но вообще-то мы не об этом хотели поговорить. Нам не нравится, что ты допоздна засиживаешься за уроками.

Эрик: Но я же их делаю, что же вам еще надо-то? Отец: Да, конечно, ты их делаешь, но хотелось бы, чтобы ты заканчивал пораньше и как следует высыпался. Эрик: Я и так высыпаюсь.

Отец: Не похоже. С утра тебя не добудишься и ты ходишь мрачный и хмурый. С сегодняшнего дня ты будешь садиться за уроки сразу после школы.

Эрик: Я не собираюсь садиться за уроки сразу после школы! Мне надо отдохнуть! Какая вам разница, когда я за них сяду?

Мать: Для нас есть разница. Мы с отцом это обсудили и больше не собираемся на эту тему дискутировать. Будешь садиться за уроки сразу после школы.

Эрик: Да пошли вы... Не буду!

Н-да. Эрика может волновать или не волновать вопрос о том, как сделать уроки пораньше, но, в любом случае, пер-фекционизм (в сочетании с планом А) – не самый действенный способ вовлечь его в обсуждение этой проблемы.

Другие неадаптивные способы общения – это сарказм, совершенно недоступный (особенно тем, кто отличается черно-белым мышлением) или очень сильно раздражающий взрывного ребенка, который не в силах понять, что родители подразумевают нечто противоположное сказанному; унижительные замечания или сравнения с другими («Что с тобой? Почему ты не можешь вести себя так, как твоя сестра?»); драматические предсказания, при которых родители многократно преувеличивают влияние поведения ребенка на его будущую судьбу («Мы уже смирились с тем, что Гектор однажды окажется в тюрьме»); перебивание (не забывайте, что ребенку и без того тяжело собраться с мыслями); чтение нотаций («Сколько раз я тебе говорил...»); припоминание прошлых обид («Вспомни, сколько крови ты нам испортил! А теперь ты думаешь, что мы должны радоваться паре спокойных месяцев?»), обращение через третьих лиц («Я очень расстроена – пусть отец тебе объясняет, в чем дело!»). Все перечисленное отнюдь не способствует нормальным отношениям, приводя к прямо противоположному результату.

Ваша цель – с течением времени научиться общаться со своим ребенком так, чтобы он понял, что вы контролируете себя, придерживаетесь темы дискуссии, не позволяете ей съехать в привычную колею выяснения отношений, понимаете, когда обсуждение заходит в тупик, умеете вновь вернуться к обсуждаемому вопросу и способны проявлять адаптивность в вопросах, раздражающих вас обоих. Добиться этого сложно, особенно если в семье уже сложилась пагубная манера общения, к которой привыкли и родители, и ребенок. Тем не менее, эту ситуацию можно изменить, просто тут вам может понадобиться некоторая помощь.

Родители

Разумеется, ужиться со взрывным ребенком намного легче той семье, где взрослые способны друг с другом договориться и совместно применять план Б. Взрослые должны, по меньшей мере, прийти к единому мнению о том, какого подхода придерживаться по отношению к проблемам или своим неоправдываемым ожиданиям. Если согласия между родителями нет, ребенок будет вынужден приспосабливаться к двум разным установкам, и, как мы уже знаем, корабль в этом случае не сможет сдвинуться с мертвой точки.

Наличие взрывного ребенка может осложнить отношения родителей друг с другом, а напряженные отношения между родителями делают жизнь со взрывным ребенком еще сложнее. Супругам, не умеющим договориться между собой, еще труднее будет договориться с собственным ребенком. У родителей, уставших от своих собственных проблем, нередко не хватает сил на трудоемкую работу по воспитанию взрывного ребенка. Нередко один из родителей чувствует себя измученным и недоволен тем, что основная ответственность за воспитание ложится на его плечи, тогда как супруг проводит все свое время на работе. Борьба за главенствующее положение в семье, которую иногда ведут родители, тоже может отрицательно сказываться на взаимоотношениях с детьми. Не стоит забывать и о проблемах, связанных с разводом, и появлением в семье нового мужа или жены. В такой ситуации от ребенка нередко можно услышать: «Не вмешивайся! Ты мне не отец!», а от мужа: «Проблемы начались задолго до моего появления в семье. Я тут не при чем, пусть они с матерью сами разбираются». Перечисленные проблемы нельзя игнорировать, и для их решения иногда необходима помощь специалиста в области брака и семьи.

Энергия родителей нередко целиком уходит на разрешение их личных проблем. Некоторые никак не могут смириться с тем, что из всех возможных комбинаций им выпал жребий стать родителями взрывного ребенка. Одной женщине истерики сына напоминали об унижениях, пережитых ею в детстве в собственной семье. Ей было крайне трудно преодолеть свою инстинктивную реакцию на повышенный тон сына.

Мать: Я не применяю план А... не хочу повторять ошибки своих родителей.

Психолог: Правильно.

Мать: Но и позволить ему совсем не считаться со мной я тоже не могу – мне хватило того, что со мной никогда не считались мои родители, когда я была ребенком. Поэтому план В тоже отпадает.

Психолог: Так.

Мать: Что же мне остается?

Психолог: План Б.

Другую мать, домохозяйку, все свое время проводившую с детьми, настолько изматывали заботы о троих детях, что у нее просто не оставалось сил на помощь четвертому, взрывному сыну. В третьей семье отец был вынужден обуздать свой собственный взрывной темперамент, прежде чем смог помочь дочери справиться с аналогичными проблемами. При этом он обнаружил, что некоторые стратегии плана Б помогли и ему. В четвертой отцу пришлось принимать лекарства для контроля симптомов СДВГ: без них он не мог придерживаться рекомендованного метода работы со своим ребенком. Еще одному отцу пришлось всерьез задуматься о количестве потребляемого им алкоголя и влиянии этой привычки на всю семью, прежде чем он смог перейти к использованию плана Б. Родителям сложно помогать ребенку, если они не навели порядок в собственной жизни. Займитесь собой. Потратьте силы и время на создание системы поддержки для себя самих. Если нужно, обратитесь за поддержкой к специалисту. Такие проблемы не решаются сами собой.

Бабушки и дедушки

Иногда для решения проблем требуется помощь бабушек и дедушек. Во многих семьях бабушки, дедушки или другие родственники выполняют функции родителей, присматривая за детьми, пока родители на работе. Необходимо убедиться, что они «в теме». Если ваши родители принимают активное участие в жизни семьи, они должны быть заодно с вами. Даже тем бабушкам и дедушкам, которые не часто видятся с внуками, но при случае не забывают напомнить вам о том, что все, что нужно ребенку – это хорошая взбучка, необходимо объяснить, почему эта простая и заманчивая идея неприемлема в случае с их взрывным внуком или внучкой.

Сюжет из жизни

(Правила нормального общения)

Когда Митчелл (пятнадцатилетний девятиклассник, с которым вы познакомились в четвертой главе) вместе с родителями пришел на вторую встречу с психологом, родители доложили, что прошедшая неделя была нелегкой.

– С ним ни о чем невозможно разговаривать, он сразу же выходит из себя, – пожаловалась мать.

– Неправда! – выкрикнул Митчелл. – Я не собираюсь сидеть тут и слушать чушь, которую ты несешь.

– Не собираешься сидеть – постой, – усмехнулся отец. Митчеллу понадобилась небольшая пауза, чтобы осмыслить слова отца.

– Если это шутка, то она не смешная, – ответил он, – а если нет, то ты еще глупее, чем я думал.

– По крайней мере, меня не выгоняли из лица, – парировал отец.

– Можно подумать, что я рвался в этот лицей! – выкрикнул Митчелл.

– Я не намерен с тобой препираться, – ответил отец.

– Интересно, а чем же ты занимался все это время? – вступила в разговор мать. – Но как бы то ни было, я думаю, что Митчелл не готов сейчас к разговору о лице.

– Что ты за меня решаешь, к чему я готов, а к чему – нет! – взорвался Митчелл.

– Простите, что вмешиваюсь, – сказал психолог, – но я хочу узнать: вы всегда так друг с другом разговариваете?

– А что, мы смахиваем на сумасшедших? – спросил Митчелл.

– Говори за себя, – сказал отец.

– Пошел ты... – ответил Митчелл.

– Прекрасное начало, не правда ли? – заметила мать.

– Нет, не прекрасное! – крикнул Митчелл.

– Я просто иронизирую, – пояснила мать. – Я думала, что шутка сможет немного разрядить атмосферу.

– Я что-то не прикололся, – проворчал Митчелл.

– Вообще-то, мы здесь не для того, чтобы тебя веселить,

– сказал отец.

– Еще раз прошу прощения, – вмешался психолог, – но все-таки, я хотел бы узнать, вы всегда разговариваете подобным образом?

– Ну, если бы мы были дома, Митчелл уже давно бы обиделся и хлопнул дверью, – сказала мать. – Странно, что он еще до сих пор здесь.

– Да что вы знаете о том, что у меня внутри происходит! – взорвался Митчелл.

– Мы всю жизнь только и делаем, что слушаем про то, что у тебя внутри происходит, – ответил отец. – Похоже, мы уже знаем об этом больше тебя.

– Хватит! – крикнул Митчелл.

– Вот именно, – сказал психолог. – Похоже, мне придется самому ответить на свой вопрос. Извините, но я вам прямо скажу: ваша манера общения друг с другом просто никуда не годится.

– Что вы имеете в виду? – спросила мать.

– Вы злоупотребляете сарказмом, – ответил психолог.

– В принципе в этом нет ничего плохого, но есть одно существенное «но»: когда вы отпускаете саркастические замечания, Митчеллу очень трудно понять, что вы имеете в виду.

– А ведь он такой умный, а мы дураки, – заметил отец. Митчелл опять сделал паузу, обдумывая слова отца.

– Это опять шутка, что ли? – спросил он.

– Сам догадайся, если ты такой умный, – ответил отец. – Хм, – прервал их психолог. – Полагаю, все это может продолжаться целый день, но вряд ли приведет нас к какому-нибудь осмысленному результату.

– Он все еще надеется добиться осмысленного результата, – с усмешкой произнес в воздух Митчелл.

– Должен заметить, что сарказм – не единственная дурная привычка, – продолжил психолог. – В вашей семье также развита страсть к самоутверждению за чужой счет.

– Каков поп, таков и приход, – вставила мать.

– Это ты к чему? – потребовал объяснений Митчелл.

– Это я к тому, что яблоко от яблони недалеко падает,

– ответила мать.

– Поосторожнее с яблоней, – откликнулся отец. – Неизвестно еще, кто из нас с тобой имеет к ней больше отношения.

– Боюсь, тут вы попали в самую точку, – подтвердил психолог. – Мне кажется, вашей семье было бы полезно принять несколько новых правил общения. Но должен вас предупредить, что я не уверен, найдутся ли у вас общие темы для разговора, если вы согласитесь следовать этим правилам.

– О, да это прям-таки бальзам на мою душу, – сказал Митчелл.

– Что это за правила? – спросила мать.

– Видите ли, ваше общение станет намного продуктивнее, если вы избавитесь от сарказма, – ответил психолог.

– Он очень сильно осложняет ситуацию. Кроме того, вам нужно научиться избегать самоутверждения за чужой счет.

Воцарившееся молчание прервал отец:

– Не уверен, что он на это способен, – сказал он, глядя на Митчелла.

– А вот это и есть самоутверждение за чужой счет, – вмешался психолог прежде, чем Митчелл вышел из себя.

– Спасибо, – сказал мальчик, просяив.

– Это будет не так-то просто, – сказал отец. – И что, вообще никакого сарказма?

– Да, если вы хотите, чтобы ваш сын снова начал с вами разговаривать.

– Ну что же, мужики, где ваш командный дух? – подколола мать.

– Это сарказм, – прокомментировал психолог.

– Да уж, вы всерьез за нас взялись, – сказал отец, и, с улыбкой повернувшись к жене, заметил: – Что-то мне больше не хочется сюда приходить.

– Это тоже сарказм, – заметил психолог.

– Мой муж не привык выслушивать замечания, – сказала мать.

– А это сильно смахивает на третью дурную привычку,

– сказал психолог.

- Боже, что я такого сказала? – испуганно спросила мать, прикрывая рот рукой.
- Вы, господа, слишком часто говорите друг за друга, как будто умеете читать чужие мысли, – объяснил психолог.
- Ну, мы действительно очень хорошо друг друга знаем, – ответила мать.
- Может быть и так, – возразил психолог, – но, насколько я заметил, ваши спекуляции не всегда соответствуют истине и нередко принимаются в штыки.
- Как вы это назвали? – спросила мать.
- Спекуляции, – ответил психолог. – Это умозрительные построения, которыми вы занимаетесь, когда вам кажется, что вы знаете, что происходит в голове у другого человека. Из-за этого вы друг на друга только еще больше раздражаетесь.
- Больше никаких спекуляций? – спросила мать.
- Нет, если вы действительно хотите начать нормально общаться друг с другом, – подтвердил психолог.
- А что, если кто-нибудь из нас сделает одну из этих трех вещей? – спросил Митчелл.
- Просто укажите ему на это, но без осуждения, – ответил психолог. – Если кто-то использует сарказм, достаточно просто заметить: «это сарказм». Если кто-то позволяет себе самоутверждаться за чужой счет, скажите: «это самоутверждение». Если кто-то интерпретирует мысли и поведение окружающих, надо сказать...
- Это спекуляция, – подхватил Митчелл.
- Надо же, на лету схватываешь, – заметил отец.
- Это сарказм, – отозвался Митчелл.

Бывает ли, что метод совместного решения проблем не срабатывает? Что тогда?

Есть немало оснований полагать, что с вашей помощью взрывной ребенок научится более адаптивно реагировать на эмоциональные стрессы. Речь идет о восприимчивых детях, которые благодарно реагируют на хорошее отношение и попытки понять их потребности и побуждения.

Так происходит в большинстве случаев. Но, к сожалению, встречаются дети, к которым невозможно найти подход, которые отказываются принимать участие в диалоге, не поддаются терапии и продолжают вести себя таким образом, что создают угрозу в доме, в

школе или в коллективе. Замыкаясь в себе с детских лет, они со временем все сильнее отчуждаются от общества, и их поведение приобретает все более асоциальные формы. Нередко такие дети попадают в компанию подростков, которые «пошли по скользкой дорожке».

К сожалению, наше общество не готово помогать этим детям. Учителя в школах не имеют ни специальной подготовки, ни достаточного опыта для того, чтобы помочь ученику, отстающему из-за задержки в развитии навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля. Даже в специальных школах основным терапевтическим методом по сей день остается система поощрений и наказаний. Ни полиция, ни суды не могут обеспечить той реальной помощи, в которой нуждаются многие семьи. Самое большее, на что способна судебная система, – это держать ребенка под угрозой наказания, постоянно нависающей над его головой. Социальные службы завалены работой, и для них проблемы семьи, имеющей взрывного ребенка, кажутся ничтожными в сравнении с проблемами семей, нуждающихся в социальной защите. Специалисты-психологи тоже не могут обеспечить необходимую поддержку: во-первых, они работают только с теми, кто сам обратился за помощью, во-вторых, они не могут толком помочь тем, чьи проблемы выходят за рамки обычного пятидесятиминутного приема. Серьезным препятствием также является отсутствие достаточного страхового покрытия подобных услуг.

После того, как испробовано все – занятия с психологом, лекарственные препараты и даже специальные школы, – для многих детей последней соломинкой может оказаться полная смена обстановки. Возможность начать с нуля. Возможность проявить себя как новую личность. Если отчуждение и асоциальное поведение вкупе с ощущением своей причастности к некоему сообществу «отверженных» уже сформировали личность, обратить ситуацию вспять – нелегкая задача. Нередко подобные дети нуждаются в более интенсивной коррекции, чем та, которую могут обеспечить регулярные посещения психолога или обучение в общеобразовательной школе. В некоторых случаях подобная возможность предоставляется специализированными интернатами. Мысль о помещении ребенка в такое заведение может вызывать внутреннее отторжение, но, поверьте, в Соединенных Штатах существуют замечательные учреждения подобного типа, добивающиеся на редкость успешных результатов при работе именно с таким детьми.

Лучшие из них могут похвастаться прекрасными образовательными программами, так что ребенку вовсе не приходится прощаться с надеждой на поступление в колледж. Хотя многие из подобных интернатов ставят во главу угла коррекцию поведения, стремясь удерживать ребенка в пределах дозволенного, в лучших большое внимание уделяется работе с психологом, направленной на развитие ментальных навыков и навыков нормального общения, описанных в предыдущих главах. Многие интернаты привлекают к работе с психологом семью ребенка (не стоит забывать, что их конечной целью является возвращение ребенка домой и в обычную среду). Естественно, следует избегать тех интернатов, где взрослые дяди и тети силовыми методами стремятся научить ребенка «знать свое место».

Мысль о помещении своего чада в интернат кажется большинству родителей кошмарной. Но родители, чья жизнь с ребенком и так представляет собой один сплошной кошмар,

обычно относятся к этой идее более спокойно. Мы инстинктивно стараемся, во что бы то ни стало, сохранить семью, даже, если она распадается на глазах. Мы инстинктивно стараемся держать ребенка под контролем даже тогда, когда наш контроль утрачивает эффективность. Нам не хочется сдаваться, даже если налицо все признаки того, что мы не в состоянии обеспечить ребенку то, в чем он нуждается. Нам не хочется передавать ответственность за своего ребенка чужим людям, даже если мы понимаем, что это к лучшему. Все наши инстинкты повелевают нам не сдаваться, потерпеть, попробовать другой вариант. Новое лекарство. Нового психолога. Новую методику. Новую школу. Новую книгу.

Если ребенок дурно ведет себя в школе, иногда можно убедить или заставить местный отдел образования оплатить обучение ребенка в специализированном заведении. Согласно Закону об образовании для лиц с инвалидностью, который действует на федеральном уровне в отношении государственных школ, отдел образования обязан поместить ученика в наименее ограничивающее его свободу заведение, отвечающее его нуждам. Специализированные интернаты считаются заведениями, наиболее ограничивающими свободу, поэтому ребенок может быть помещен в них в последнюю очередь, только после провала других попыток. Отделы образования предоставляют детям, нуждающимся в специализированном подходе, самые разнообразные дополнительные услуги. Если, после всех возможных действий, призванных адаптировать ребенка к стандартной школьной программе, становится ясно, что он не может с ней справиться, необходимо начать заниматься дополнительно. Если это не помогает, следующим шагом может стать перевод в специальный класс для детей с отклонениями в поведении. Если и это не работает, возможен переход в школу со специальной программой. Если и этого окажется недостаточно, есть смысл обратить внимание на специальный интернат. В некоторых случаях, когда становится очевидно, что промежуточные меры не дадут результата, стоит сразу рассмотреть вариант с интернатом.

Если вы всерьез обдумываете вариант помещения ребенка в специализированный интернат, постарайтесь заранее посетить некоторые из них. Убедитесь в том, что вас устраивают работники интерната, принятая там программа и находящиеся там дети. Убедитесь в наличии опыта работы с взрывными детьми. Убедитесь в том, что работники интерната готовы принимать во внимание ваши представления о воспитании ребенка.

Речь не идет о том, чтобы навсегда расстаться со своим ребенком. Если все сложится удачно, разлука продлится всего год или два. За это время вы сможете привести в порядок свою жизнь, зная, что ваш ребенок находится под постоянным присмотром и в безопасности. Он получит возможность овладеть навыками адаптивности и эмоционального самоконтроля. Опытные врачи смогут разобраться, какие лекарственные средства и в каких дозах ему следует принимать. Настанет момент, когда он будет готов вернуться домой. Это не конец света. Наоборот, это может стать началом новой жизни.

Медицинские препараты и полноценная жизнь

В седьмой главе говорилось о том, что иногда метод СРП не приносит результатов без медикаментозного вмешательства. К этому вопросу нужно подходить очень осторожно, поскольку никто не хочет, чтобы ребенок зря пил лекарства. Тем не менее на некоторые особенности можно повлиять с помощью лекарственных препаратов. К их числу относятся гиперактивность, импульсивность, невнимательность, отвлекаемость, раздражительность, обсессивность и повышенная вспыльчивость. Лекарство не восполнит ментальных навыков, которых недостает ребенку, но если оно эффективно, оно откроет путь к их развитию. В этой главе дается краткий обзор (но не всеобъемлющая инструкция по применению) различных лекарственных препаратов.

Принять решение о том, давать ли ребенку подобные лекарства, непросто: необходимо собрать огромное количество информации, гораздо больше, чем содержится в этой главе. При этом очень важно найти высококвалифицированного детского психиатра. Вам нужен специалист, который:

- не жалеет времени для знакомства с вами и вашим ребенком, внимательно слушает, знает терапевтические методики, а не просто выписывает рецепты;
- понимает, что необходимая полезная информация о ребенке отнюдь не исчерпывается его диагнозом;
- понимает, что далеко не все проблемы можно решить при помощи лекарств;
- хорошо знаком на практике с побочными эффектами от приема различных препаратов;
- умеет объяснять родителям и ребенку, если он достаточно взрослый, для чего используется то или иное лекарство, каковы ожидаемые результаты и возможные побочные эффекты, какие предосторожности нужно соблюдать при одновременном приеме других лекарств;
- готов внимательно следить за изменениями в состоянии ребенка на протяжении длительного времени;
- будет постоянно следить за тем, не пришла ли пора прекратить прием лекарства.

Если применение прописанного препарата не дает желаемого результата, это, как правило, означает, что был упущен один из перечисленных пунктов.

Любые лекарственные препараты, даже аспирин, обладают побочными эффектами. В задачу врача входит подробное обсуждение с пациентом всех плюсов и минусов приема конкретного лекарства. Родители ребенка должны иметь возможность принять решение на основе полной информации как о возможных положительных результатах, так и о риске,

связанном с приемом лекарства. Доверие к словам выбранного вами специалиста крайне важно, но не менее важна и ваша собственная уверенность в правильности выбранного метода лечения или, по крайней мере, в оправданности риска. Если вы не уверены или сомневаетесь в полученных сведениях, вам нужна дополнительная информация. Если у врача нет времени или знаний, необходимых для подробных объяснений, вам нужен другой врач. Бояться медикаментозного лечения не нужно, но необходимо, чтобы его прописывал и наблюдал за его ходом высококвалифицированный специалист, внимательный к нуждам своих пациентов.

Имейте в виду, что не все описываемые ниже препараты официально одобрены для использования в педиатрии, и некоторые из них не были тщательно изучены на предмет выявления побочных эффектов при длительном применении детьми и подростками.

Невнимательность и отвлекаемость

Если невнимательность и отвлекаемость всерьез мешают вашему ребенку учиться в школе или участвовать в осуществлении плана Б, медикаментозная поддержка может несколько облегчить ситуацию. В таких случаях врачи обычно рекомендуют стимулянты, известные медицине около 60 лет. К ним относятся такие известные и хорошо изученные препараты, как метилфенидат и декстроамфетамин сульфат. Эти препараты бывают короткого и пролонгированного действия. В большинстве случаев их побочные эффекты выражены слабо, но о них стоит упомянуть. Одним из наиболее частых побочных эффектов является бессонница (особенно в тех случаях, когда лекарство принимается в середине дня или ближе к вечеру), другим – потеря аппетита, которая при длительном лечении может привести к потере веса. У некоторых детей прием стимулянтов выявляет или усиливает голосовые или моторные тики (поэтому может потребоваться дополнительное лекарство, контролирующее тики, или придется отказаться от приема стимулянта). Иногда стимулянты ведут к усилению тревожности и раздражительности

– крайне нежелательный эффект для любого ребенка, тем более для взрывного. Иногда поведение ребенка ухудшается с ослаблением действия лекарства в течение дня. В подобных случаях рекомендуют вечерний прием половинной дозы для устранения этого эффекта. Наконец, важно, чтобы родители не забывали о возможности злоупотребления стимулянтами: в первую очередь это касается подростков.

Гиперактивность и импульсивность

Лекарственные препараты могут помочь и в том случае, когда гиперактивность и импульсивность в значительной мере влияют на поведение ребенка дома или в школе и мешают ему учиться или участвовать в осуществлении плана Б. В таких случаях применяется несколько категорий лекарственных средств, в том числе и стимулянты, к которым нередко обращаются в первую очередь. Однако некоторым детям приходится отказываться от стимулянтов из-за побочных эффектов, отсутствия положительных результатов или наличия других заболеваний. Для них нужно подбирать другие препараты, регулирующие импульсивность и снижающие гиперактивность, например, сравнительно новый, не относящийся к классу стимулянтов, препарат атомоксетин. В

число побочных эффектов этого препарата входят расстройство желудка, потеря аппетита, тошнота или рвота, головокружение, утомляемость и резкие смены настроения.

Для облегчения симптомов гиперактивности и импульсивности у детей также применяется атипичный антидепрессант бупропион. Его побочные эффекты – риск возникновения судорог, усиление тиков, бессонница, тошнота, головная боль, запоры, тремор и сухость во рту. В начале приема бупропиона может наблюдаться повышенная возбудимость. Для снижения гиперактивности и импульсивности часто применяются антигипертензивные препараты, в т. ч. клонидин и гуанфацин; однако они менее эффективны при борьбе с невнимательностью. Антигипертензивные препараты прописывают и для уменьшения тиков. Поскольку такие препараты обладают седативным действием, они помогают ребенку нормально спать по ночам. Но днем сонливость может оказаться нежелательным побочным эффектом, провоцирующим повышенную раздражительность. Для взрывных детей с плохим эмоциональным самоконтролем это весьма нежелательно. Другие побочные эффекты этих препаратов – головная боль, головокружение, тошнота, запоры, сухость во рту.

Для снижения гиперактивности и импульсивности применяются также тетрациклические антидепрессанты, включая нортриптилин, дезипрамин, имипрамин и кломипрамин. Большое достоинство тетрациклических препаратов в том, что они действуют постоянно, в любое время суток, и обычно не оказывают негативного влияния на сон ребенка. Один из их редких, но весьма серьезных побочных эффектов – кар-диотоксичность. Перед началом приема тетрациклических антидепрессантов детям обычно рекомендуется сделать электрокардиограмму и затем регулярно ее повторять. Существует также целый ряд дополнительных побочных эффектов, которые плохо переносятся детьми, в том числе сухость во рту, прибавка веса, сонливость, головокружения и запоры.

Раздражительность и обсессивность

Лекарственные препараты также могут помочь, если раздражительность или обсессивность всерьез мешают ребенку дома или в школе и препятствуют его участию в осуществлении плана Б. Для снижения уровня раздражительности и об-сессивности наиболее часто используется группа препаратов, которые носят название селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (антидепрессанты SSRI): флуокситин, сертралин, парокситин, циталопрам и флувоксамин. Однако сейчас использование перечисленных препаратов является темой серьезных дискуссий, поскольку было выявлено, что их прием может вызывать у некоторых детей мысли о самоубийстве (не все производители указанных препаратов поспешили обнародовать этот факт). В число их побочных эффектов входят также тошнота, потеря или прибавка веса, тревожность, нервозность, бессонница и потливость.

Повышенная вспыльчивость

Если, несмотря на частое применение плана В, вспыльчивость ребенка все же не позволяет ему хотя бы изредка участвовать в обсуждениях по плану Б, тут могут помочь

лекарства, называемые атипичными антипсихотическими препаратами, в том числе рисперидон, оланзапин, кветиапин и арипипразол. Первоначально эти препараты были встречены с энтузиазмом, поскольку они переносятся легче, чем более традиционные антипсихотики. Тем не менее, в число их побочных эффектов входят сонливость, прибавка веса, а иногда и экстрапирамидные симптомы, в том числе произвольные движения рта и языка, глагодвигательные нарушения, ригидность конечностей, парез лицевого нерва, оскудение эмоций и акатизия (мышечное беспокойство). Обычно подобные симптомы исчезают после прекращения приема лекарства, но известны случаи сохранения симптоматики и после отказа от приема лекарства (т. н. остаточная дискинезия).

Для контроля повышенной вспыльчивости прописывают также препараты, известные как стабилизаторы настроения. К ним относятся карбонат лития, карбамазепин и вальпроевая кислота. Стабилизаторы настроения менее эффективно действуют на детей с выраженной дисфорией (форма болезненно-пониженного настроения). Иногда перечисленные препараты вызывают сонливость или повышенную утомляемость, и поэтому у некоторых детей они могут повышать раздражительность. Все эти препараты действуют постоянно на протяжении 24-х часов и обычно не влияют на детский сон. Литий может вызывать сонливость, тошноту, понос, жажду, учащение мочеиспускания, небольшой тремор и прибавку веса. При приеме лития необходимо внимательное и постоянное наблюдение лечащего врача. Вальпроевая кислота и карбамазепин могут вызвать сонливость, тошноту, понос, изжогу, тремор и прибавку веса. Кроме того, вальпроевая кислота может привести к нарушениям работы печени, а кар-бамазепин ведет к уменьшению числа лейкоцитов и к апла-стической анемии. Поэтому при приеме указанных препаратов необходимо регулярно сдавать анализы крови.

Существуют также натуральные препараты, например, льняное масло и рыбий жир, которые хорошо себя зарекомендовали в качестве стабилизаторов настроения. Действительно, некоторым детям хорошо помогают нетрадиционные, натуральные или гомеопатические средства. К подобным средствам не стоит относиться предвзято, но не следует забывать и о том, что они тоже оказывают химическое воздействие на организм ребенка (мы обычно склонны считать «натуральные» средства более безопасными), обладают побочными эффектами, и многие из них не подвергались тщательной проверке и изучению (впрочем, то же самое можно сказать о многих общепринятых психиатрических лекарственных средствах, применяемых в педиатрии), поэтому их тоже следует применять под наблюдением квалифицированного специалиста.

Рискуя показаться занудой, повторю еще раз, что ключом к эффективной психофармакологии является компетентный, опытный, внимательный и доступный врач. Однако успех лечения зависит не только от врача, но и от того, насколько точна информация о результатах приема лекарства, предоставляемая родителями и учителями ребенка. Максимальное смягчение побочных эффектов и подбор правильной дозировки возможны только в том случае, если все окружающие ребенка взрослые готовы сотрудничать с врачом. Кроме того, нельзя забывать о конфиденциальности. Большинство детей не хочет, чтобы их одноклассники знали о том, что они принимают лекарства из-за проблем с поведением или контролем эмоций. Родители тоже не склонны откровенно

говорить на эти темы с учителями и школьной администрацией. Но поскольку для успешной работы со взрывными детьми необходимо участие окружающих, а для правильной дозировки лекарства наблюдения и замечания учителей могут быть крайне важны, я обычно советую родителям информировать учителей об этом. Если невозможно скрыть необходимость приема лекарств от одноклассников, необходимо поговорить с ними о различных индивидуальных особенностях (астма, аллергия, диабет, проблемы с концентрацией внимания, плохой эмоциональный самоконтроль и т. п.), требующих лечения специальными препаратами.

Не окажется ли ребенок обречен на пожизненный прием лекарств? Тут трудно что-либо предсказать. Обычно благотворное воздействие лекарства заканчивается с прекраще-

нием его приема. Тем не менее, в некоторых случаях улучшения в поведении, достигнутые с помощью лекарственных средств, не исчезают и после отказа от лекарств, особенно, если ребенок освоил за это время новые компенсирующие навыки. В целом, к вопросу о целесообразности дальнейшего приема лекарств необходимо периодически возвращаться.

11 план Б и школа

Довольно сложно иметь дело с взрывным ребенком в семье, но еще сложнее – в школе, где он находится в окружении 25–30 детей, имеющих свои индивидуальные особенности и потребности. Так же как и родителям, большинству учителей общеобразовательных школ никогда раньше не приходилось заниматься коррекцией поведения взрывного ребенка.

К счастью, большинство взрывных детей удерживается от взрывов в стенах школы. Ниже приводится несколько возможных объяснений этого факта, в том числе и те, что уже упоминались в предыдущих главах:

Фактор стыда. Детям стыдно доводить дело до истерики на глазах у одноклассников. Дома этот фактор отсутствует, поэтому в домашних условиях он не удерживает ребенка от взрывов.

Фактор сжатой пружины. Ребенок затрачивает невероятные усилия на то, чтобы держать себя в руках в течение школьного дня. Как только он попадает домой, сжатая пружина его раздражения раскручивается и он дает выход всем накопившимся эмоциям, которые усилены голодом и усталостью.

Фактор стадного чувства. Благодаря более строгому распорядку дня обстановка в школе может быть благоприятнее, чем свободное время, проводимое дома. Например, если в течение школьного дня ребенок оказывается в ситуации, в которой он не знает, где ему следует находиться или чем именно заниматься, то для разрешения этой проблемы ему достаточно посмотреть на действия своих одноклассников. Дома этот фактор также отсутствует.

Фактор лекарственных препаратов. Нередко учителя и одноклассники имеют дело с ребенком именно тогда, когда эффект от принимаемых им лекарственных препаратов выражен наиболее явно. К вечеру действие медикаментов может значительно ослабляться.

Несомненно, существуют и другие объяснения. Тем не менее, даже если ребенок не устраивает истерику в школе, события школьного дня могут влиять на интенсивность и количество взрывов, случающихся в других местах. Все происходящее в школе: подначивания со стороны других детей, чувство изолированности или отверженности, раздражение и стыд из-за трудностей, связанных с выполнением каких-либо заданий, непонимание со стороны учителя, – все это может служить причиной истерик, происходящих после окончания школьного дня. К тому же выполнение домашнего задания распространяет связанные со школой отрицательные эмоции далеко за пределы последнего урока. Поэтому помощь школы необходима даже в том случае, если ребенок примерно ведет себя в классе.



Кроме того, многие дети взрываются и в школе. Вы, вероятно, помните Кейси, с которым мы познакомились в четвертой главе. У Кейси была привычка убегать из класса, когда он сталкивался с раздражающим его заданием или непониманием со стороны одноклассников. В тех случаях, когда он не убегал из класса, мальчик на глазах у всех краснел, начинал плакать, кричать, рвать тетради, ломать карандаши, падал на пол и отказывался выполнять какие-либо задания. Денни, другой мальчик, которого мы встречали в четвертой главе, тоже иногда закатывал истерики в школе. В один памятный день учитель назначил Денни ответственным за раздачу одноклассникам пончиков после

окончания перемены. Сразу же после звонка на урок мальчик поспешил в класс, чтобы приступить к своим обязанностям. Но отец одного из ребят, уже находившийся в классе, настоял на том, что раздавать пончики будет он. Денни попытался объяснить взрослому, что ответственным за раздачу угощения назначили его, однако тот не внял его словам.

Это столкновение двух негибких позиций требовало от Денни быстрого переключения с одного плана действий на другой, но это требование превышало его способность адаптироваться к меняющейся ситуации. Ба-бах!!!

У учителей и школьной администрации нет другого выхода, кроме как научиться работать с детьми, подобными Кейси и Денни. Американская концепция образования сегодня ратует за полное включение детей с расстройствами обучения в стандартную систему школьного образования (и, между прочим, это хорошо). Подобный подход позволяет детям с расстройствами обучения и поведения оставаться в обычном классе и общаться с «обыкновенными» детьми (и наоборот), что снижает уровень настороженности и недружелюбия, возникавший при выделении специализированных коррекционных классов.

Таким образом, в настоящее время в типичном классе общеобразовательной школы нередко можно встретить детей с расстройствами, о которых учителя ранее и не слыхивали, не говоря уж о том, что им никогда не приходилось заниматься их коррекцией. В обязанности учителя теперь входит не только знание школьной программы по соответствующему предмету, но и знакомство с различными эмоциональными и поведенческими особенностями, свойственными некоторым из его учеников, а также эффективными методами их коррекции. К сожалению, нередко учителя считают (и их можно понять), что школьная система не предоставляет им необходимой поддержки и дополнительной профессиональной подготовки, требующейся для эффективной работы с такими детьми.

Ситуация дополнительно осложняется тем, что ныне в Соединенных Штатах огромную роль играет система тестов. От учителей требуют, чтобы все ученики, независимо от их индивидуальных особенностей, показывали высокие результаты на стандартизированных экзаменах-тестах. Это не самая удачная идея даже с точки зрения повышения среднего уровня образования в целом, и уж тем более, с точки зрения внимательного отношения к индивидуальным особенностям каждого ребенка в плане поведения, социализации и обучения.

Еще более осложняет обстановку нулевой уровень терпимости и гибкости, характерный для дисциплинарных установок в большинстве школ. Эти установки обычно представляют собой классическое руководство по применению плана А: перечень (иногда очень длинный) того, что ученик должен делать и не должен делать, и перечень (не менее длинный) мер, которые грозят тому, кто не будет подчиняться требованиям. Однако следует задуматься над одним неоспоримым фактом: общепринятые дисциплинарные меры не оказывают должного воздействия на тех учеников, к которым они применяются чаще всего, и при этом они не нужны тем учащимся, к которым они не применяются никогда. Другими словами, дети, ведущие себя хорошо, делают это не благодаря

дисциплинарным мерам, а потому, что они могут вести себя хорошо. С другой стороны, все санкции, включая оставление после уроков, отстранение от занятий, изгнание из класса и так далее, день за днем применяемые к взрывным детям, практически ничего не меняют в их поведении. Тем не менее, типичное оправдание использования системы последствий звучит приблизительно так:

Представитель школьной администрации: Мы должны преподавать урок остальным. Даже если временное отстранение от занятий не поможет Рикки, по крайней мере другие дети увидят, что подобное поведение в нашей школе с рук не сходит.

Вопрос: Какой урок вы преподаете детям, раз за разом применяя к Рикки дисциплинарные меры, которые ничего не меняют в его поведении?

Ответ: Тем самым вы просто демонстрируете, что не знаете, как научить Рикки вести себя более адаптивно.

Вопрос: Насколько велики шансы, что «обычные» дети станут взрывными, если им не будет преподан урок на примере Рикки?

Ответ: Крайне малы, практически равны нулю.

Вопрос: Какой урок мы преподаем самому Рикки, продолжая применять к нему методы, не дающие результата?

Ответ: По сути мы говорим ему: «Мы тебя не понимаем и не можем тебе помочь».

Вопрос: Допустим, мы хотим помочь Рикки овладеть навыками адаптивности и эмоционального самоконтроля. В какой ситуации у нас больше шансов достичь поставленной цели: когда Рикки в школе или когда он отстранен от занятий?

Ответ: Когда Рикки в школе.

Вопрос: Почему школьная администрация продолжает применять к взрывным детям неэффективные воспитательные меры?

Ответ: Потому что они не знают никаких других.

Вопрос: Что происходит с учениками, к которым подобные меры применяются на протяжении многих лет?

Ответ: Они постепенно становятся все более отверженными и устраняются из общественной жизни школы.

Вопрос: Разве не родители должны решать эту проблему?

Ответ: Развитие адаптивности и навыков эмоционального самоконтроля – это наше общее дело. Кроме того, родителей нет рядом, когда ребенок взрывается в школе.

Вопрос: С такими детьми должны работать в специальных коррекционных классах, разве нет?

Ответ: Коррекционные классы сами по себе практически ничем не могут помочь большинству взрывных детей.

Пришло время плана Б. Но прежде, чем двигаться в путь, давайте проверим, взяли ли мы с собой все необходимое. Нам понадобится:

Концепция. Большинство школ не имеют собственной концепции воспитания. Ее замещают расписание и дисциплинарный кодекс («Кодекс поведения»), которые никак не способствуют пониманию причин взрывного поведения и не развивают навыки, необходимые для его исправления. Педагогическая концепция – это то, что помогает двигаться в верном направлении и правильно реагировать на затруднения, которые могут возникать у ребенка. Какова ваша новая концепция? Дети ведут себя хорошо, если могут. Примите ее, и вы перестанете зря тратить время на бесполезные попытки «преподать ему хороший урок» или стимулировать хорошее поведение. Опытные учителя знают, что, как бы им ни хотелось, чтобы все дети имели одинаковые способности, в реальной жизни так не бывает, поэтому план урока и задания всегда приходится приспособлять к индивидуальным особенностям учеников. Отставание в развитии навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля – это такая же причина для обращения к плану Б, как и отставание в развитии каких-либо навыков в любой другой сфере обучения.

Время. Учителя нередко сетуют, что у них нет времени на план Б. Но очевидно, что принятие действенных мер для решения проблемы отнимает меньше времени, чем принятие мер, не ведущих к решению проблемы. Конечно, школьное расписание не оставляет учителям и школьной администрации времени на обсуждение отсутствующих у ребенка стабилизаторов, разработку плана действий по развитию у ребенка недостающих навыков, использование плана Б и регулярные встречи для оценки результатов и пересмотра плана в случае необходимости. С другой стороны то, на что хватает времени, – пожалуйста, поймите меня правильно, – часто оказывается пустой тратой времени. Сколько бесполезного времени уходит на одни лишь рассказы о проступках ребенка – времени, которое можно было бы потратить на то, чтобы, основываясь на этих проступках, выяснить, какие стабилизаторы у него отсутствуют. Сколько времени без толку тратится на споры о том, как классифицировать происходящее (нужен ли ребенку план 504 или индивидуальный учебный план?), – времени, которое можно было бы потратить на разработку реального плана действий.

Специальные познания. Многие учителя применяют к взрывным детям те же дисциплинарные меры, которые оказались эффективны при воспитании их собственных детей. Результат, как правило, бывает плачевным. Другие педагоги считают, что не обладают достаточными специальными познаниями, необходимыми для плодотворной

работы со взрывными детьми. Это не так. Вам необходимо всего лишь три «специальных познания»: пять стабилизаторов, три плана и три этапа плана Б. Есть все основания для оптимизма: если вы прочли десять предыдущих глав, у вас уже есть почти все необходимые специальные познания. Остается лишь начать применять их на практике, и для этого нет более подходящего времени, чем сегодняшний день.

Руководство по применению плана Б. На место принятой в школе дисциплинарной политики должна прийти более эффективная методика, а именно: руководство по применению плана Б. Следовать ему совсем не трудно. Первая цель – достичь согласия в определении стабилизаторов и дестабилизаторов ребенка (см. главу 3). Для этого, как правило, достаточно одной-двух встреч всех преподавателей, которые имеют отношение к ребенку. Не лишне пригласить на эту встречу родителей ребенка и психолога. Попытаться помочь человеку, не определив его стабилизаторы и дестабилизаторы, – все равно, что палить из ружья наугад в надежде попасть в яблочко. Следующая цель – определить, какие проблемы можно решить заблаговременно (дестабилизаторы), и какие навыки нужно целенаправленно развивать (стабилизаторы). Затем следует распределить роли, т. е. договориться о том, решением каких проблем в рамках плана Б будет заниматься каждый из взрослых. Независимо от того, сработает или нет первоначальный план действий, команда должна время от времени собираться, чтобы оценивать результаты, пересматривать стабилизаторы и де-стабилизаторы, намечать ближайшие цели и координировать план в соответствии с ними.

Разрабатывая план действий, важно помнить некоторые принципы, обсуждавшиеся в предшествующих главах. Первое: быстро не выйдет. Стоит повторить: как ребенок, отстающий от своих ровесников в чтении, не научится читать за один день, так и ребенок, отстающий в развитии других навыков, не восполнит их в один день. Второе: абсолютно необходимо, чтобы все взрослые, имеющие отношение к ребенку, нормально друг с другом общались и с пониманием относились к проблеме. Все взрослые, которые взаимодействуют с ребенком, должны ясно понимать, в чем именно состоят испытываемые им затруднения, обладать навыками, необходимыми для осуществления плана Б, и знать о принятом плане действий. Третье: бесполезно искать виноватых. Когда у ребенка плохо идут дела в школе, родители начинают обвинять учителей, а учителя склонны обвинять родителей. Подобные взаимные обвинения уводят от сути проблемы: всех не устраивает поведение ребенка, но никто до сих пор не приложил серьезных усилий, чтобы ему помочь. Стало быть, нужно объединиться и выработать план, который будет включать все лучшее, что может предложить каждая из сторон.

Давайте применим принципы плана Б к такому типичнейшему дестабилизатору, как домашнее задание. Многих взрывных детей домашнее задание страшно выводит из себя. После долгого школьного дня у них не остается сил на уроки, к вечеру перестают действовать принятые днем лекарства, отставание по какому-либо предмету может превращать выполнение задания в мучение, и, к тому же, домашняя работа, особенно если она рассчитана на более или менее продолжительный срок, требует навыков организации и планирования.

Поэтому не случайно, что наиболее интенсивные взрывные вспышки часто происходят именно тогда, когда ребенок пытается выполнить домашнее задание. Означает ли это, что некоторые взрывные дети не способны выполнять домашнее задание в том же объеме, что их одноклассники? Иногда. Способствует ли успешным результатам ежедневная борьба с домашней работой, сопровождаемая постоянными скандалами? Конечно, нет. Применяя план А в такой ситуации, учитель просто продолжает настаивать на выполнении домашнего задания, невзирая на мучения ребенка и его родных, пытающихся ему помочь. Применяя план В, учитель полностью отказывается от установки на выполнение домашнего задания.

А что же план Б? Для начала давайте возьмем за основу то предположение, что если бы ребенок мог выполнить домашнее задание, он бы это сделал. Затем внимательно рассмотрим различные факторы (включая отсутствующие стабилизаторы), препятствующие выполнению домашнего задания. Теперь применим специальные познания, почерпнутые из предшествующих глав, и проведем с ребенком и/или его родителями разговор по плану Б. Вот как может выглядеть подобный разговор с матерью:

Учитель(сочувствие, упреждающий план Б): Миссис Мэй, я вижу, что в последнее время Джимми с трудом справляется с домашним заданием.

Мать: Он уже очень давно с трудом справляется с домашним заданием. Просто вы – первый учитель, который поинтересовался, как обстоят наши дела. А ведь мы каждый вечер по несколько часов ругаемся из-за уроков.

Учитель: Мне очень жаль. Давайте подумаем, можно ли как-то исправить эту ситуацию.

Мать: Вы даже не представляете, как это было бы здорово.

Учитель: Я знаю, что Джимми тяжело даются письменные работы. Думаю, я не ошибусь, если предположу, что в этом и состоит одна из его главных проблем с уроками?

Мать: Да, ему трудно писать... а некоторые задания он вообще не понимает.

Учитель: А можете уточнить, какого рода задания ему непонятны?

Мать: Все, что имеет отношение к естествознанию. Иногда общественные науки. С математикой у него нет проблем, задания по математике он обычно делает за десять минут.

Учитель(сочувствуя): Да, я заметил, что у него неплохие способности к математике. Выходит, ему трудно писать и нелегко даются естественные и общественные науки. А ведь это как раз те предметы, где приходится много писать. Как по-вашему, в чем дело: в необходимости писать или в самих предметах?

Мать: Мне кажется, и в том, и в другом.

Учитель: Тогда давайте начнем с той проблемы, которая полегче. Я знаком с индивидуальным учебным планом Джимми – ведь он уже шесть недель в моем классе, – но я не вполне понимаю, чем именно вызваны его затруднения с естествознанием и общественными науками. Тут мне нужна ваша помощь. Давайте пока договоримся так: если у Джимми возникнет проблема с домашним заданием по одному из этих предметов, вы прекратите его делать и напишете мне записку о том, что именно вызвало затруднение. Тогда я разберусь, в чем загвоздка, и мы решим, как нам быть дальше. Как вам такой план?

Мать: Это все было бы замечательно, если бы не одно «но». Иногда он сам настаивает на том, чтобы сделать домашнее задание целиком! Понимаете, он не хочет отличаться от других. И еще он боится вашего неодобрения.

Учитель: Я поговорю с ним и дам ему понять, что одобряю этот план. Давайте разберемся со второй проблемой. Я не хотел бы полностью освобождать Джимми от письменных работ. Я знаю, что ему нелегко, и в школе он может работать на компьютере, но мне не хотелось бы, чтобы он уверился, что ему вообще не обязательно писать от руки.

Мать: Я с вами согласна.

Учитель: Хорошо, тогда давайте вместе думать над решением этой проблемы. Может быть, позовем Джимми, чтобы он тоже принял участие в разговоре? Ведь решение должно устраивать нас всех. Как по-вашему?

Мать: Я не против.

Каково же решение проблемы с письменными заданиями? Вариантов тут может быть множество. Но нельзя забывать, что удачные решения – это решения реалистичные, выполнимые и устраивающие все стороны. И что первый найденный и принятый вариант не всегда оказывается окончательным решением проблемы.

Иногда приходится применять и аварийный план Б, но не стоит прибегать к нему слишком часто:

Рикки(13лет): Не буду я делать это задание.

Учитель: Не будешь – два получишь.

Рикки: А мне плевать на оценки. Не собираюсь я делать эту чушь.

Учитель: Вон из класса, и без матери обратно не приходи! Здесь бездельникам не место. Что, добавить что-нибудь хочешь?

Рикки: Да... в гробу я видал этот ваш класс!

Учитель: Хватит, я не желаю все это слушать. Отправляйся за родителями. Я сегодня же доложу о твоём поведении директору.

Вот тебе и на! Да ведь это же план А, не так ли? Все верно, это я слегка схитрил. Давайте посмотрим, как выглядела бы та же ситуация при использовании аварийного плана Б:

Рикки: Не буду я делать это задание.

Учитель: А почему, собственно, что в нём такого уж сложного? Давай-ка разберемся.

Рикки: Не в чём тут разбираться... я ничего не понимаю! Оставьте меня в покое! Блин!

Учитель: Ну погоди, погоди минутку. Я знаю, тебе трудно писать и следить за грамотностью, ты выходишь из себя, когда приходится одновременно писать и думать об орфографии. Но можно же придумать какой-нибудь способ, чтобы ты мог выполнить основную часть задания: изложить свои мысли по поводу рассказа, который только что был зачитан. Ведь ты же прекрасно умеешь излагать свои мысли, надо просто найти способ записать их так, чтобы ты не выходил из себя.

Рикки: Это как?

Учитель: А давай попросим Даррена записать твои мысли? Ты будешь диктовать, а он записывать. Рикки: Нет, не стоит, я не буду.

Учитель: Ах да, я временами забываю, что ты стесняешься собственных ошибок. Давай я дам вам одно задание на двоих, вы будете работать в паре, и он будет отвечать за письменную часть?

Рикки: И вы не скажете ему, что я неграмотно пишу?

Учитель: Конечно, не скажу, раз ты этого не хочешь.

Рикки: Эй, Даррен, двигай сюда, нам задание на двоих дали!

Намного лучше. Не возражаете против небольшой подсказки? Затруднения, возникающие у Рикки с письменными работами и орфографией, предсказуемы. Давайте решим эту проблему, применив упреждающий план Б. поскорее!

Конечно, применять план Б по отношению к отдельному ученику будет значительно проще, если распространить применение этого плана на весь класс. Иными словами, ничто не мешает вам применять план Б по отношению ко всем вашим ученикам.

Ваша задача будет намного легче, если вы потратите немного времени и сил на создание в классе сплоченного коллектива. Как это делается? Во-первых, необходим учебный план развития социальных навыков, которому следует уделять не меньше внимания, чем

учебному плану по общеобразовательным предметам. Еще один учебный план?! Подождите, не откладывайте эту книгу в сторону. Учителя, приложившие усилия к развитию у детей социальных навыков, находят, что существование сплоченного коллектива само по себе облегчает изучение общеобразовательных предметов.

Мы говорим о запланированных или незапланированных групповых обсуждениях, например: как услышать другого человека? Как найти альтернативные решения? Какое решение будет устраивать все стороны? Не надо бояться прерывать урок ради обсуждения вопросов жизни в коллективе, вставших перед классом в данный момент. Подобные дискуссии идут на пользу всем участникам, но особенно тем ученикам, которые более других нуждаются в подобном подходе. Учитель здесь подает пример и побуждает учеников доброжелательно взаимодействовать друг с другом и друг другу помогать: за этим стоит подтягивание отличниками отстающих, продуманное распределение мест за партами и поощрение совместного выполнения заданий. Все еще продолжаете читать? Отлично.

План развития социальных навыков поможет вам и вашим ученикам оценить индивидуальные различия и увидеть их достоинства. Каждый ученик в классе обладает теми или иными достоинствами, позволяющими ему помочь одноклассникам и, в то же время, сам нуждается в помощи. Речь не идет об отношениях типа «ты мне, я тебе» – в вашем классе все ученики получают необходимую им поддержку. Благожелательное внимание к индивидуальным различиям показывает детям, что вы стремитесь научить их помогать друг другу. Они начинают понимать, что каждый из них – уникальная и неотъемлемая часть коллектива. Каждый из них может работать над чем-нибудь по своему плану Б. В такой ситуации учитель не будет измотан борьбой с детьми: он будет иметь представление об уникальном наборе эмоциональных, социальных и поведенческих потребностей каждого ученика и будет вооружен методом, позволяющим учитывать эти потребности в рамках коллектива.

Как-то раз посетитель, наблюдавший, как работают дети в первом классе, заметил, что один мальчик (позже выяснилось, что он был взрывным ребенком) помогал своей однокласснице решить задачку (мальчик, о котором идет речь, неплохо разбирался в математике, в отличие от девочки, которой он помогал). Через несколько минут пришла пора перейти к другому виду деятельности (от математики к музыке), и тут математического гения заклинило. Девочка, которой он помогал, успокоила его, поговорила с ним и помогла ему переключиться на задание по музыке (оказалось, что она замечательно умела управляться с раздражением). Учитель внимательно наблюдал за происходящим со стороны, но не вмешивался. Затем девочка, осознав, что посторонний может не понять происходящего, подошла к посетителю и тихонько объяснила: «Просто иногда ему трудно держать себя в руках». Многим учителям, которые хотели бы помочь взрывному ребенку в своем классе, но считают, что у них просто-напросто нет на это времени, следует иметь в виду, что за помощью можно обращаться к самому доступному и полному энтузиазма источнику: к одноклассникам взрывного ребенка.

Учитель: Я не могу устанавливать разные правила для разных детей. Если я сделаю какое-нибудь послабление одному ребенку, все остальные захотят того же.

Давайте начнем с того, что требования к разным ученикам тоже разные, поэтому в классе, равно как и в семье, справедливо – не значит одинаково. Поэтому с одними учениками дополнительно занимаются чтением, а с другими – нет, одним дают сложные задачи по математике, а другим – нет. Если кто-то из учеников спросит вас, почему для его одноклассника действуют не такие же правила, как для всех остальных, не упустите возможность познакомить его с важным принципом: «В нашем классе каждый получает то, что ему нужно. Если кому-то нужна помощь в той или иной ситуации, мы все стараемся помочь. Но ведь каждому в нашем классе нужно что-то свое». Не имеет значения, для чего требуется помощь: чтобы ликвидировать отставание в чтении или отставание в развитии навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля. Поэтому наш ответ ученику, который спрашивает о том, почему к его взрывному однокласснику относятся не так, как к остальным, будет почти аналогичным: «В нашем классе каждый получает то, что ему нужно. Если кому-то нужна помощь в той или иной ситуации, мы все стараемся помочь. Поскольку ты отлично умеешь справляться с раздражением, я думаю, что в следующий раз ты мог бы и Джонни помочь удержать себя в руках».

Неужели вы в самом деле думаете, что ученик, который обычно ведет себя вполне нормально, начнет вести себя неподобающим образом из-за того, что его взрывному однокласснику делаются какие-то послабления? Честно говоря, в это трудно поверить. Поэтому совершенно бессмысленно наказывать одного ученика ради примера или ради строгого соблюдения справедливости для его одноклассников, особенно в ситуации, когда наказание ничего не меняет в поведении ребенка. В сплоченном коллективе неуспеваемость или неприемлемое поведение одного из учеников – это повод научить и помочь, а вовсе не следовать примеру. Детям нужен тот учитель, который понимает, что он делает, а не тот, кто любой ценой блюдет принцип равенства. Мы все отличаемся друг от друга – зачем же ставить себе целью абсолютно равное отношение ко всем ученикам?

На самом деле дети прекрасно понимают принцип справедливо – не значит одинаково, и вполне готовы делать исключение из правил для тех, кто в нем действительно нуждается. Мой опыт показывает, что чаще всего этот принцип принимают в штыки не дети, а взрослые.

Сюжет из жизни

(Бегство в пустоту)

– Мы не можем позволить Кейси выбегать из класса каждый раз, когда ему захочется, – сурово произнес директор школы. – Это небезопасно, а ведь школа несет за него ответственность.

Шел март. Кейси учился в первом классе, и директор вел заседание, в котором участвовали классная руководительница Кейси, школьный врач, завуч по воспитательной работе, родители мальчика и психолог. Дома скандалы с участием мальчика стали заметно реже, но в школе все еще возникали серьезные проблемы.

– Что ж, – ответил психолог. – Вы ведь знаете: когда Кейси выбегает из класса, это проявление более адаптивного поведения в сравнении с тем, что он мог бы натворить в пылу раздражения, – например, разнести класс вдребезги. Но я согласен: обеспечить его безопасность, конечно, необходимо.

– Почему Кейси так себя ведет? – спросила классная руководительница. – Какой у него диагноз?

– Знаете, вряд ли его диагноз объяснит нам, почему Кей-си так себя ведет. Достаточно сказать, что ему трудно переключаться с одного вида деятельности на другой и он не умеет самостоятельно решать проблемы, – ответил психолог.

– А все-таки, почему он выбегает из класса? – спросила классная руководительница.

– Потому, что он не может найти другого выхода из ситуации, – ответил психолог. – Я думаю, что нам надо заняться теми проблемами, которые заставляют Кейси убегать, но, поскольку справиться с ними в одночасье не удастся, нужно придумать, где, в каком месте, Кейси мог бы сидеть и приходиться в себя, иначе мы рискуем обнаружить его на парковке или за мусорными баками.

В разговор вступила завуч.

– Я считаю, что его следует наказывать за выбегание из класса без разрешения, – заявила она. – Он подает дурной пример другим детям, хлопая дверью всякий раз, когда его что-то раздражает.

– А что, другие дети выказывали желание или пытались убежать из класса, когда их что-нибудь раздражало? – спросил психолог.

– Нет, – ответила классная руководительница.

– Вы думаете, Кейси покидает класс потому, что ему нравится бродить в одиночестве по коридорам? – спросил психолог.

– Нет, конечно, – ответила классная руководительница. – Он всегда стремится вернуться в класс после того, как успокоится.

– Считаете ли вы, что если мы будем его наказывать после того, как он выбежит из класса, это что-нибудь изменит в его поведении в следующий раз, когда он потеряет над собой контроль? – продолжил психолог.

– Не знаю, – ответила классная руководительница. – Похоже, когда Кейси выходит из себя, он полностью отключается, ничего вокруг себя не видит и не слышит.

– В таком случае я не понимаю, в чем смысл наказания за уход из класса, – сказал психолог. – Особенно, если это делается ради того, чтобы преподать урок другим.

– Как же вы предлагаете поступать в тех случаях, когда Кейси теряет голову? – спросила завуч.

– Я думаю, есть смысл сосредоточиться на том, что происходит с Кейси до, а не после подобных ситуаций, – ответил психолог. – В тех случаях, когда мы можем предсказать отрицательную реакцию Кейси на какое-либо задание или ситуацию, мы можем заранее найти решение проблемы, вызывающей его раздражение. Тогда он не дойдет до точки кипения и не станет никуда выбегать. А на случай непредсказуемой вспышки нужно договориться о месте, где Кейси мог бы посидеть и успокоиться. Я не думаю, что он способен обсуждать происходящее, когда выходит из себя, хотя мы постоянно над этим работаем. К счастью, он довольно быстро успокаивается, если дать ему немного побыть одному. Необходимо найти безопасное место, где он мог бы спокойно посидеть в одиночестве и прийти в себя. Сейчас наша основная задача – свести к минимуму его истерики, пусть даже ценой учебного времени. Ведь его учебе сильнее всего мешают именно они.

В течение нескольких месяцев, оставшихся до конца учебного года, дела у Кейси шли неплохо. В начале следующего учебного года группа собралась вновь, только к старым учителям прибавились новые. Они обсудили, что удалось и что не удалось в прошедшем году, и решили, что надо придерживаться прежней тактики и при этом попытаться добиться того, чтобы Кейси начал выполнять школьные задания в более полном объеме. Можно было ожидать некоторых трений с новыми учителями и одноклассниками, но прошло целых два месяца, прежде чем случилась первая серия истерик. Завуч немедленно созвала экстренное совещание.

– Похоже, Кейси регрессировал, – заявил директор. – Он ведет себя не лучше, чем в прошлом году.

– Ну что вы, он ведет себя гораздо лучше, чем в прошлом году, – возразил отец. – Вы знаете, мы так радовались тому, как хорошо начался этот учебный год. Кейси прямо не мог дождаться, когда же он пойдет во второй класс.

– Я считаю, нам все же нужно вернуться к разговору о наказаниях за плохое поведение, – заметила завуч. – Скажите, вы вообще когда-нибудь дома обсуждаете с ним его поведение в школе?

– Конечно, обсуждаем, – с обидой ответила мать. – Мы постоянно объясняем ему, что подобное поведение недопустимо, и он очень расстраивается, потому что он и так это прекрасно понимает. Поверьте, мы постоянно поднимаем дома эту тему.

– А дома истерики случаются часто? – спросил директор.

– Уже несколько месяцев не было ни одного серьезного срыва, – ответил отец. – Мы почти забыли, что это был за кошмар.

– И все-таки мне кажется, что Кейси надо дать понять, что скандалы в школе не будут сходить ему с рук просто так, – заметил директор.

– Я тоже так считаю, – сказала завуч.

– И что же вы собираетесь делать? – поинтересовался отец.

– Я собираюсь вызвать его к себе в кабинет, когда он в очередной раз потеряет над собой контроль, – объяснил директор. – И пока я с ним не поговорю, я не разрешу ему вернуться в класс.

– Боюсь, что Кейси не готов к подобному разговору, – ответил отец.

– Готов или не готов, – сказала завуч, – но для нас важно, чтобы другие дети увидели, что мы не одобряем подобного поведения.

– А что, другие дети до сих пор не знают, что вы не одобряете его поведения? – спросил психолог.

– Мы считаем, что это нужно демонстрировать более убедительно, – ответила завуч. – Мы уверены, что Кейси вполне способен контролировать свое поведение.

– Мне кажется, что строгие воспитательные меры имеют смысл только в том случае, если они удержат Кейси от недопустимого поведения в следующий раз, когда он выйдет из себя, – сказал психолог. – В противном случае строгие меры лишь усугубят его состояние.

– У себя в школе мы будем делать то, что считаем нужным, – ответил директор, ставя точку в этой дискуссии.

Через две недели у Кейси случилась небольшая истерика. Его отвели в кабинет к директору. Директор приложил немало усилий, чтобы поговорить с Кейси о его поведении. Однако Кейси был не в состоянии что-либо обсуждать. Директор продолжал настаивать, и дело кончилось серьезной истерикой, продолжавшейся целый час: мальчик плевался, ругался и крушил мебель в кабинете директора. Тут же было созвано еще одно совещание.

– Я еще не видел ученика, который бы себе такое позволял! – заявил директор. – Мы не собираемся терпеть подобное поведение, и Кейси придется это понять.

– Но Кейси знает, что такое поведение недопустимо! – ответила мать. – Иногда, очень редко, он может сразу объяснить, что именно вызывает его раздражение, но он стал на это способен совсем недавно, а по большей части он не может обсуждать происходящее, пока не пройдет какое-то время. Ему надо дать время на то, чтобы он успокоился и пришел в себя.

– Это я тоже пробовал, – сказал директор. – Когда он был у меня в кабинете, я ему сказал, что не стану с ним разговаривать, пока он не успокоится и не будет в состоянии вести нормальный разговор.

– И как он отреагировал? – спросил психолог.

– Как раз после этого он в меня плюнул, – ответил директор.

– Подозреваю, что такая реакция говорит о том, что ваши слова его не успокоили, а наоборот, – сказал психолог.

– Вы хотите сказать, что если я буду вызывать его к себе кабинет, это ничего не изменит? – спросил директор. – Но мне не нравится, что после истерики он спокойно отправляется на перемену и играет вместе со всеми, не понеся никакого наказания. Мне трудно относиться к этому спокойно.

– Я думаю, что приглашение в ваш кабинет помогло бы, если бы Кейси воспринимал его как место, где он может успокоиться, а не как место, где от него требуют невозможного, то есть немедленного обсуждения его поведения; или же как место, где его наказывают за то, что он и сам считает плохим поступком.

– Тогда почему же он мне просто не сказал, что признает свое поведение недопустимым? – спросил директор.

– Я не думаю, что Кейси в состоянии понять, почему он так себя ведет, хотя прекрасно знает, что так вести себя нельзя, – вставил отец. – После этого последнего случая он был ужасно расстроен. Вечером он буквально умолял меня увеличить дозировку лекарства, чтобы больше так не делать.

Воцарилось молчание.

– Но я не хочу, чтобы его одноклассники сделали вывод, что можно вести себя подобным образом, и за это ничего не будет, – заметил директор.

– Честное слово, – ответил психолог, – я не думаю, что одноклассники Кейси, обладающие навыками адаптивности и эмоционального самоконтроля, начнут устраивать истерики только потому, что увидят, что Кейси это сходит с рук. Кроме того, почему вы считаете, что они так решат? Наоборот, если вы будете делать все возможное, чтобы научить Кейси держать себя в руках и искать решения проблем, вызывающих у него взрывы, они увидят, что вы серьезно относитесь к подобному поведению, считаете его недопустимым и понимаете, как это исправить. А вот если ваша реакция будет только ухудшать ситуацию, тогда его одноклассники действительно могут прийти к выводу, что вы просто сами не знаете, что делать.

Случалось ли Кейси после этого убежать из класса? Да, к столу в коридоре, который был официально назначен его «успокоительным» местом. Стал ли он быстрее возвращаться

обратно в класс? Несомненно. Ударил ли он директора еще хоть раз? Нет. Дрался ли он с одноклассниками? Да, пару раз, как и большинство мальчишек его возраста. Оставались ли у него затруднения с переключением от одного вида деятельности к другому? Конечно. Но классной руководительнице удалось завоевать доверие мальчика и убедить его в том, что она может помочь ему справиться с собой. В ее классе Кейси буквально расцвел. Как-то раз я у нее спросил: «Как вы считаете, проблемы Кейси отражаются на его отношениях с другими ребятами?». Она ответила: «Мне кажется, что, несмотря на эти проблемы, он не испытывает недостатка в друзьях. Я думаю, что другие дети чувствуют, когда у Кейси выдается тяжелый день, и помогают ему прожить его».

12 Время действовать

Мы прошли долгий путь длиной в одиннадцать глав. Начали с внимательного изучения различных толкований и объяснений взрывного поведения детей и обратили внимание на тот факт, что наши толкования и объяснения определяют как нашу реакцию на подобное поведение, так и те способы, которые мы выбираем для борьбы с ним. Вам было предложено новое, отличное от общепринятого, объяснение причин этого поведения. Суть его в том, что взрывные дети не выбирают сознательно – быть им взрывными или нет, и не используют истерики для того, чтобы заставить взрослых принимать свои правила игры. Они просто отстают в развитии навыков адаптивности и эмоционального самоконтроля.

Вам было предложено взглянуть на вещи по-новому, исходя из концепции дети ведут себя хорошо, если могут. Это очень важная мысль, так как она предполагает, что если бы ребенок мог вести себя хорошо, он бы так и делал. Иными словами, у него уже есть мотивация нормального поведения, и он прекрасно знает, что вы не одобряете его взрывов. Поэтому использование традиционных методов поощрения и наказания – т. е. последствий, – призванных стимулировать его хорошее поведение или научить его тому, что взрываться не следует, попросту бессмысленно. Подобные методы только увеличивают вероятность взрывов. Но самое главное – они не могут развить у ребенка те навыки, которые у него отсутствуют.

Вы также познакомились со стабилизаторами (навыками, которые необходимо развивать у ребенка) и дестабилизаторами (проблемами, требующими решения). Мы обсудили, как следует развивать у ребенка эти навыки и как решать подобные проблемы, одновременно снижая вероятность истерик и пытаясь научить ребенка соответствовать тем требованиям, которые к нему предъявляются. Вы узнали о трех планах действий, с помощью которых можно решать проблемы или добиваться выполнения собственных установок. Используя план А, вы навязываете ребенку свою волю (добиваясь выполнения требований, но вместе с тем повышая вероятность взрывов и не развивая у ребенка никаких новых навыков). Используя план В, вы, по крайней мере на некоторое время, отказываетесь от собственных установок (снижая вероятность истерики, но не добиваясь выполнения своих требований и не развивая у ребенка никаких новых навыков). Используя план Б, вы следуете методу, описываемому в этой книге, – методу совместного решения проблем, – и тем самым добиваетесь выполнения своих требований, снижаете вероятность истерик и развиваете у

ребенка необходимые навыки, которые со временем позволят ему без вашей помощи успешно существовать в реальном мире.

Вы прочитали о том, что существует две разновидности плана Б – аварийная и упреждающая. Поскольку истерики на самом деле легко предсказуемы, подавляющее большинство проблем можно и нужно решать с применением упреждающего плана Б. Мы рассмотрели вопрос об использовании плана Б в отношениях между братьями и сестрами, а также то, как установившаяся в семье манера общения может препятствовать успешному применению этого плана. Кроме того, мы вкратце познакомились с медицинскими препаратами, которые помогают наладить работу некоторых стабилизаторов. Мы также узнали, как план Б может улучшить атмосферу в классе (в наше время, когда СМИ показывают дошкольников, выгнанных за поведение из детского сада, или младших школьников, выводимых из класса в наручниках, вряд ли кто-нибудь будет спорить с тем, что пришла пора что-то серьезно менять в воспитательных методах).

Если вы уже попытались применить описанную здесь модель в вашей семье или в школе, вам, очевидно, пришлось серьезно потрудиться. Если так, это к лучшему, но давайте убедимся, что ваш нелегкий труд приносит плоды. Помните, быстрых результатов не будет. Невозможно за неделю ликвидировать отставание в чтении. И точно так же невозможно за неделю ликвидировать отставание в развитии навыков адаптивности и самоконтроля. Однако, если дела идут не так хорошо, как вы ожидали, поищите того, кто сможет вам помочь. Кого-нибудь, кто знает, что дети ведут себя хорошо, если могут.

* * *

Хотите узнать, что стало с Дженнифер, звездой эпизода с блинчиками, с которого началась эта книга? Она работает няней у годовалого ребенка и думает о том, куда поступать. Случается ли ей иногда испытывать сильное раздражение? Да. Бывают ли у нее взрывы? Нет.

– Я тратила столько сил, когда выходила из себя. Но однажды я поняла, что мне от этого нет никакой пользы, – рассказывает Дженнифер. – Теперь, если меня что-то раздражает, я на секунду останавливаюсь и спрашиваю себя: может ли мое раздражение изменить ситуацию к лучшему? Я поняла, что у меня весьма обсессивный характер. Если меня что-то раздражает, я постоянно мысленно к этому возвращаюсь. Поэтому я стараюсь найти себе такое занятие, которое отвлекало бы меня от подобных мыслей.

Мать Дженнифер часто вспоминает о том, что им пришлось пережить.

– Я хочу, чтобы родители таких детей, как моя Дженнифер, знали, что есть свет в конце тоннеля. Этот путь не прост – нам и сейчас бывает нелегко, – но в конце концов все сложилось гораздо лучше, чем мы могли предположить. Дженнифер часто говорит нам спасибо за то, что мы не махнули на нее рукой.

– Мне пришлось смириться с мыслью, что моя дочь – не тот ребенок, о котором я мечтала. Я должна была научиться относиться к ней по-особому. Какие-то вещи, которым я придавала большое значение... оказались совсем неважными... и в целом, и конкретно

для этого ребенка. И знаете, как бы странно это ни звучало, но я начала находить в своей ситуации смешные стороны. Очень легко погрязнуть в сиюминутном. Но на самом деле значима именно общая картина. Я сохранила семью. Наш брак выстоял. С братьями и сестрами Дженнифер все в порядке. И Дженнифер – замечательная молодая девушка.

Возможно, вам в голову уже пришла мысль о том, что описанная методика подходит для всех детей. Конечно. Метод совместного решения проблем был разработан для взрывных детей, но совершенно очевидно, что они – не единственные, кому нужна помощь, чтобы научиться выявлять собственные потребности и побуждения, принимать во внимание потребности окружающих, справляться с собой при раздражении, генерировать и оценивать альтернативные решения той или иной проблемы, искать решения, устраивающие все стороны, мирно разрешать споры и разногласия. Эти навыки необходимы всем детям.

Метод вам известен: пять стабилизаторов, три плана и три этапа плана Б. Если не сейчас, то когда? Если не вы, то кто?

Дети ведут себя хорошо, если могут. Если же они не могут... что ж, теперь вы знаете, что делать.

Краткий словарь медицинских терминов

В книге упоминается несколько медицинских диагнозов, ряд которых не имеет устойчивых соответствий в русскоязычной традиции. Поэтому при переводе было решено придерживаться принципа буквальной передачи англоязычных терминов. Здесь читателю предлагаются пояснения, раскрывающие их содержание.

О причинах, порождающих психические отклонения, нет единого мнения. Наследственные факторы (теория «накопления»), аутоиммунные изменения, связанные с перенесенной в детстве инфекцией, мутации, вызванные средовыми или экологическими факторами – вот неполный перечень гипотез, выдвигаемых современными исследователями.

Биполярное расстройство (Bipolar Depression) характеризуется чередованием эпизодов депрессии и мании с промежутками нормального состояния. Проявления депрессии – это подавленное настроение, плохой сон, неспособность к концентрации внимания, изменения аппетита, гневливость или раздражительность. Мания – это неестественно приподнятое настроение в сочетании со сниженной потребностью во сне, постоянной сменой идей, ускоренной речью, неспособностью концентрироваться, расторможенностью. У детей, в отличие от взрослых, маниакальная и депрессивная фазы перемежаются по несколько раз в день (у взрослых этот процесс может растягиваться на дни и недели). Депрессия у детей может протекать без чувства тоски и безысходности. Приметами ее появления может служить отсутствие интересов, вялость, чувство одиночества, плаксивость, пристрастие к сладкому. Мания у детей не принимает форму эйфории, как у взрослых. Ее место занимают раздражительность, бессонница, пугающая сексуализация поведения. Биполярное расстройство часто сочетается с обсессивно-

компульсивным синдромом. Некоторые специалисты полагают, что биполярное расстройство легко спутать с СДВГ. Важным различительным критерием является длительность вспышек: у детей с биполярным расстройством она всегда превышает 30 минут. Опытный врач очень осторожно подходит к постановке диагноза «биполярное расстройство», поскольку для этого необходимо наблюдать пациента в течение 7–8 лет.

Депрессия (Depression) характеризуется беспричинно подавленным настроением, упадком сил, потерей интереса к деятельности, которая ранее доставляла удовольствие. У детей встречаются следующие симптомы: потеря аппетита, проблемы со сном (кошмары), ухудшение школьной успеваемости, проблемы взаимоотношений (отстраненность, обида, агрессивность), боли в области живота, головные боли. У подростков депрессия часто выражается в избыточной сонливости или мыслях о самоубийстве. Ранее считалось, что у детей не может развиваться депрессия, поскольку им не хватает эмоциональной зрелости. Тем не менее, более половины взрослых, страдающих депрессией, отмечают появление характерной симптоматики до двадцатилетнего возраста.

Нарушение сенсорного синтеза (Sensory Processing Disorder/Sensory integration Disorder) – нарушение, связанное с искажением информации, получаемой органами чувств, или последующей обработки этой информации. Часто сопровождается сенсорной гиперчувствительностью. Диагноз ставится после тщательного исследования степени чувствительности зрения и слуха; тактильных, болевых и слуховых, вкусовых, обонятельных ощущений; исследования координации и осознания границ собственного тела.

Диапазон проявлений этого расстройства очень широк: от плохой координации движений до изменения цветоощущения, восприятия формы предметов и странных вкусовых предпочтений. Наиболее распространенный признак расстройства – пониженная тактильная чувствительность. Ребенок ищет дополнительной стимуляции, ломая игрушки и пробуя все на ощупь. Такие дети могут демонстрировать завидную устойчивость к боли.

Если проблемы лежат в области обработки визуальных сигналов, такой ребенок затрудняется назвать предмет, который видит. То же может касаться звуков и другой сенсорной информации.

Неспособность к невербальному обучению (Non-verbal Learning Disability). Точного названия этого нарушения в российской медицине не существует. Иногда в качестве аналога употребляется термин «правополушарные нарушения». Симптоматика сходна с симптоматикой синдрома Аспергера (см. ниже). Ряд исследователей считает, что речь идет об одном и том же нарушении, рассмотренном с разных позиций. NVLD – это отставание в освоении неречевых компонентов поведения: интонации, мимики, жеста, представлений о границе своей и чужой территории, о границах дозволенного поведения. Ребенок с таким нарушением легко путается в оценке поведения других людей, но, в отличие от детей, имеющих синдром Аспергера, нормально аффективен, т. е. способен расплакаться или рассмеяться, одним словом, адекватно выразить свои эмоции в соответствии с ситуацией. Тем не менее, играя, такой ребенок может производить

странное впечатление: например, собирая пожарную машину, он при этом может не играть в тушение пожара, в работу пожарных, т. е. не видеть за предметом его функции.

Еще одно отличие от синдрома Аспергера состоит в том, что у детей с этим расстройством нет узконаправленной концентрации в какой-то конкретной области знаний. В отличие от «маленьких ученых» у них отсутствуют характерные моторные проявления в виде постоянного хождения туда-сюда по комнате или раскачивания из стороны в сторону.

В процессе обучения бросается в глаза то, что за деталями такой ученик не схватывает общей картины. Хуже всего таким детям дается математика, задания, связанные с пространственным мышлением, особенно диаграммы и графики. Часто у детей, имеющих это расстройство, плохой почерк. При обращении к шкале интеллекта Векслера становятся очевидны их сильные вербальные способности при отставании исполнительских, двигательных способностей. Среди таких детей нет будущих инженеров и математиков, зато многие из них становятся писателями и музыкантами.

Обсессивно-компульсивный синдром (Obsessive-compulsive Disorder) сочетает навязчивости с компульсивностью. Навязчивости (обсессии) – это упорно преследующие человека идеи, мысли или импульсы, которые им самим воспринимаются как бессмысленные и неприятные. Компульсии – это повторяющееся целенаправленное и намеренное поведение (как правило, в виде определенных ритуалов), возникающее как реакция на навязчивые мысли с целью нейтрализовать или предотвратить психологический дискомфорт. Необходимо отметить, что обсессии и compulsии в той или иной форме присущи любому ребенку. Достаточно вспомнить поведение малыша, неотвязно думающего о том, придет ли мама домой, как обещала (обсессия), или маленького ребенка, требующего соблюдения ритуала еды, купания или отхода ко сну (компульсия).

Специалисты начинают задумываться о диагнозе «обсессивно-компульсивный синдром», когда «причуды» ребенка не поддаются разумным объяснениям. Например, когда ребенок постоянно проверяет и перепроверяет содержимое своего портфеля, задает много повторных вопросов типа: «А ты в этом уверена? А откуда ты знаешь?» Или когда он часто и настойчиво интересуется самочувствием близких и тем, как те к нему относятся (любят ли, жалеют). Позже формируется приверженность к ритуалам, например, постоянное, до цыпок, мытье рук, нашептывание себе под нос странных слов, притопывание ногой, необъяснимые движения, типа перепрыгивания через трещины в асфальте. Со стороны это выглядит как набор странных привычек.

Большинство детей благополучно «перерастают» это расстройство, хотя приверженность некоторым ритуалам может сохраняться всю жизнь, однако у взрослых она контролируется рациональной частью сознания.

Оппозиционно-вызывающее расстройство (Oppositional Defiant Disorder) определяется наличием явно вызывающего, непослушного, провокационного поведения при отсутствии более тяжелых действий, нарушающих права других людей. Дети с этим расстройством часто и активно игнорируют просьбы взрослых или правила поведения, могут досаждают

другим, пререкаются, угрожать. Они обидчивы, склонны обвинять других в своих ошибках и трудностях, у них отмечается низкий уровень фрустрационной устойчивости. Встречается у 20 % школьников, чаще – мальчиков.

Паническое расстройство (приступы паники)(Panic Attack) – периодически повторяющиеся приступы паники и страха, сопровождающиеся физиологическим дискомфортом: учащенным дыханием, головокружением, приступами удушья, болями в груди, дрожью, сердцебиением. Приступы паники считаются разновидностью фобий – устойчивых обоснованных страхов. Нередко приступы паники сочетаются с агорафобией – страхом открытых пространств (например, ребенок чувствует себя незащищенным вне дома), или клаустрофобией (например, ребенок боится входить в лифт, узкий коридор, проходить медицинское обследование с использованием оборудования, требующего помещения в небольшое пространство).

Перебегающее взрывное расстройство(Intermittent Explosive Disorder). Точного аналога этому диагнозу в российской медицине не существует. Критериям описанного расстройства примерно соответствует психопатия возбудимого типа. Ведущими характерологическими чертами личности этого типа являются повышенная раздражительность, возбудимость в сочетании с взрывными реакциями и склонностью к колебаниям настроения. Взрывные эпизоды могут длиться 10–20 минут и предваряться звоном в ушах, эхом произнесенных слов, тяжестью в голове, чувством стесненности в груди. Затем в течение длительного времени поведение может быть вполне приемлемым и спокойным.

В зарубежной медицине это расстройство принято относить к обособленной группе расстройств, связанной с ослабленным контролем импульсивных побуждений, наряду с kleptomанией и патологической тягой к азартным играм. Перебегающее взрывное расстройство достаточно распространено в среде современных подростков.

Расстройство обучения (Learning Disability) – сводная форма различных расстройств, связанная с трудностями в обучении конкретным навыкам. Это может быть дислексия – неспособность читать, дисграфия – неспособность грамотно писать, или дискалькулия – неспособность правильно считать. Расстройство обучения совсем не то же самое, что низкий интеллектуальный уровень. Интеллект при этом может быть средним, высоким и даже очень высоким. Существуют четыре этапа обработки информации. Первый – получение информации от органов восприятия (слуха, зрения, обоняния, осязания). Второй – обработка полученных данных. Третий – сортировка и хранение информации. И, наконец, четвертый – подбор информации, пригодной для решения конкретной задачи, с одновременной трансформацией ее в нужную форму (слова или действия). В основе расстройства обучения лежит некая аномалия нейронных структур, ответственных за продвижение информации с периферии в центральные структуры мозга.

Расстройство обучения в конкретных дисциплинах могут демонстрировать и дети с СДВГ: например, они могут хорошо успевать по математике и сильно отставать по письму. Как правило, отставание компенсируется дополнительными занятиями с такими детьми.

Отставание по отдельным предметам не мешает ребенку проявлять незаурядные способности в других областях, важно, чтобы его не пытались подогнать под образовательный стандарт и индивидуально подходили к развитию недостающих навыков.

Реактивное расстройство привязанности (Reactive Attachment Disorder) – преимущественно встречается в раннем детском возрасте. Характеризуется стойкими нарушениями социальных взаимосвязей ребенка в сочетании с эмоциональными расстройствами. Сопровождается такими проявлениями, как нежелание вступать в контакт и поддерживать отношения с окружающими, апатия, отсутствие любопытства, агрессия на себя или на других людей, аутизация. В то же время ребенок ни минуты не может пробыть наедине, требует постоянного внимания от знакомых и случайных людей. Это расстройство часто связывают с длительным пребыванием ребенка в социальном учреждении.

Синдром Аспергера (Asperger's syndrome) назван по имени австрийского педиатра Ганса Аспергера, впервые его описавшего. В литературе встречаются и другие его названия: «синдром эксцентричного ребенка» и «мягкий аутизм».

Характерная особенность этого синдрома – нормальное или высокое развитие интеллекта, но слабо развитые социальные навыки. У таких детей отсутствует или слабо развита способность понимать и чувствовать подтекст социального взаимодействия: мимику, жесты, особенности интонаций. У них могут возникать трудности в выражении собственных эмоций. Из-за этого эмоциональное и социальное развитие таких детей происходит позже обычного. По причине недостаточного понимания социального подтекста они затрудняются в правильном определении дистанции со сверстниками и взрослыми, не признают иерархии и авторитетов.

Еще одна характерная для них особенность – странность речи. Например, очень педантичная манера разговора, использование более формального и структурированного языка, чем того требует ситуация. Распространенным, но не универсальным признаком данного синдрома является буквальное понимание сказанного.

Наконец, третья особенность – это феноменальная память в области, которая представляет для ребенка интерес. Сам Аспергер называл своих пациентов маленькими профессорами.

В быту подобные дети могут озадачивать окружающих очень избирательным отношением к одежде (сенсорная гиперчувствительность). Особенно их беспокоят швы и ярлычки на одежде.

Наличие синдрома Аспергера отнюдь не означает, что на будущем человека поставлен крест. Наоборот, высокая степень сосредоточенности на конкретной области деятельности в сочетании со способностью к решению логических задач нередко обеспечивают высокий уровень профессионализма.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder). Расстройство, начинающееся в раннем детстве (диагностируется не ранее четырехлетнего возраста), которое проявляется в излишней активности, рассеянности, забывчивости, импульсивности. Ребенок находится во власти потока идей и фантазий, которые он торопится осуществить, не в силах сосредоточиться на одном занятии. Повышенной отвлекаемости способствуют и внезапно возникающие идеи и побуждения-импульсы. Окружающие отмечают неорганизованность, «сумбур в голове», отсутствие критической оценки своих поступков и действий, «резкое» поведение. Однако ситуация кардинальным образом меняется, когда ребенок наталкивается на что-то захватывающее, овладевающее его вниманием. Суетливость пропадает, на ее место приходят собранность, усидчивость, способность добиться поставленной цели. Специалисты уверены, что за большим слоем проблем важно разглядеть редчайшие качества такого ребенка: смелое творческое начало, нестандартное мышление, жажду деятельности.

Согласно последним исследованиям синдрома СДВГ, ребенок не страдает общей нехваткой внимания: у него наблюдается лишь нехватка типов внимания, сообразно типам решаемых задач.

Любой человек следует своим идеям и побуждениям. Но если таких идей и побуждений у ребенка возникает слишком много, они могут стать причиной поведения, которое окружающие оценивают как «гиперактивное». Причины, порождающие частую смену идей и побуждений, до конца не исследованы.

Каковы бы ни были причины СДВГ у детей, ясно одно: такие дети требуют постоянного внимания со стороны родителей и учителей, нуждаются в помощи в сфере социализации и творческой самореализации.

Синдром Туретта (Tourette's syndrome). Основным симптомом этого нейробиологического расстройства являются тики. Для постановки диагноза необходимо наблюдать моторные (двигательные) тики плюс один или более вокальный тик в течение, как минимум, года. Важно, что локализация и характер тиков постоянно меняются и симптомы проявляются в детском возрасте. Моторные тики могут быть простыми (непроизвольные движения одной мышцы или группы мышц) и сложными (имитирующими целенаправленные действия). Вокальные тики могут быть очень разнообразны: от сопения, кряхтения, фырканья и шмыганья носом, до сложных, вроде произнесения отдельных слов, или совсем редких: в виде произнесения непристойностей или повторения чужих слов.

Синдром Туретта сочетается с обсессивно-компульсивным синдромом либо с СДВГ.

Согласно опубликованным исследованиям тики возникают в возрасте 4–6 лет, усиливаются к 9-15 годам, затем наблюдаются все реже, вплоть до полного исчезновения к моменту окончания полового созревания.

Дети с диагнозом синдром Туретта могут демонстрировать различные формы отклоняющегося поведения и испытывать сложности при обучении некоторым дисциплинам, хотя по интеллектуальному развитию находятся на среднем уровне или

даже выше среднего. Они обаятельны, часто стремятся к лидерству, легко завоевывают друзей, но не могут долго поддерживать отношения по причине крайней вспыльчивости и раздражительности. Если ребенок успешно преодолевает застенчивость и социальные проблемы, связанные с публичным проявлением тиков, он может нормально заниматься любыми видами деятельности, которые ему по душе.

Тревожное расстройство (Anxiety Disorder) характеризуется постоянной тревогой, напряжением, возбуждением, страхом, беспокойством, подозрительным отношением к окружающему миру, повышенной тревогой за свое здоровье и здоровье близких (если подобные симптомы проявляются в течение полугода и более). Такие состояния могут иметь место и у здоровых людей в сложные периоды жизни (переход в другую школу, переезд, семейные конфликты), поэтому при постановке такого диагноза важно убедиться, что для всеобъемлющего состояния тревоги нет объективных причин.

Об авторе этой книги

Доктор Росс В. Грин, профессор психологии отделения психиатрии Медицинской школы Гарварда, – основатель и директор Института совместного решения проблем (Collaborative Problem Solving Institute), созданного на базе отделения психиатрии Массачусетского общего госпиталя (Massachusetts General Hospital). Научные интересы д-ра Грина – классификация и лечение взрывных детей, взрослых и их семей; классификация, длительное наблюдение и лечение детей с диагнозом СДВГ, демонстрирующих социально неприемлемое поведение; изучение влияния качеств учителей на результаты обучения детей с пагубными отклонениями в поведении в начальной школе.

Росс В. Грин – автор огромного количества статей, заметок, научных публикаций, посвященных проблемам взаимодействия с трудными детьми дома и в школе; оценкам поведения и социализации детей; борьбе за отмену принудительной изоляции как меры воздействия в дневных терапевтических школах, стационарах и интернатах; плодотворному взаимодействию учителя и ученика. Исследования доктора Грина спонсируются Институтом исследовательской медицины Стенли, Национальным институтом противодействия наркотикам, Министерством образования США.

Росс В. Грин получил степень доктора наук в области клинической психологии в университете Вирджинии в 1989 г. после окончания ординатуры в Национальном детском медицинском центре Вашингтона. В настоящее время он – приглашенный консультант факультета клинической психологии университета Вирджинии и профессор психиатрии и педиатрии Университетского медицинского центра Массачусетса. Живет под Бостоном с женой, дочерью и сыном.

