

ПОВЕДЕНИЕ

Сюзанна Изерн

Эмпатия

Эмоции

КАРТА

Инструменты

ВОСПИТАНИЯ

СЧАСТЛИВЫХ

ДЕТЕЙ

Мышление

Принадлежность

ПОДБЕРИТЕ
ВОЛШЕБНЫЙ
КЛЮЧИК
К СЕРДЦУ
СВОЕГО
РЕБЕНКА

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

УВАЖЕНИЕ





КАРТА ВОСПИТАНИЯ СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ

ПОДБЕРИТЕ ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧИК
К СЕРДЦУ СВОЕГО РЕБЕНКА

Сюзанна Изерн



ИНФОРМАЦИЯ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Перевод с испанского выполнила *Дарья Вашкевич* по изданию: Susanna Isern. Mapa para educar niños felices. Encuentra el camino en la crianza de tus hijos. — Vergara.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Изерн, С.

Карта воспитания счастливых детей : Подберите волшебный ключик к сердцу вашего ребенка / С. Изерн ; пер. с исп. Д. Вашкевич. — Минск : Попурри, 2023.

ISBN 978-985-15-5536-5.

Это первая книга для взрослых известной детской писательницы и психолога Сюзанны Изерн, автора таких бестселлеров, как «Эмоциометр инспектора Крока», «Твои суперспособности» и др.

Книга представляет собой карту родительского путешествия и включает восемь линий разных цветов, посвященных различным аспектам, важным при воспитании детей: коммуникации, самооценке, эмоциям, позитивному мышлению, поведению, ценностям, инструментам воспитания, — а также отдельный маршрут под названием «Я». На каждой линии есть станции, на которых можно выйти.

В конце каждой линии (главы), посвященной конкретной теме, вы найдете список наиболее важных тезисов по теме, интересную историю и предложения по совместной родительско-детской деятельности, которые могут стать хорошим дополнением к теории.

Книга адресована в первую очередь родителям, а также педагогам и всем, кто стремится воспитать счастливого ребенка.

© 2021, Susanna Isern

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. Travessera de Gràcia, 47–49. 08021 Barcelona

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

Марку, Юне и Адриэлю.

Вы самое дорогое и прекрасное в моей жизни! Спасибо, что сопровождали и направляли меня в этом путешествии

Как возникла идея карты воспитания

Был погожий весенний день, и мы с мужем пошли гулять с нашей маленькой дочкой. Это был один из тех редких случаев, когда с нами не было двух ее братьев. Дочка шла посередине, держа нас с мужем за руки. Ей нравилось в этот момент чувствовать на себе полное внимание обоих родителей, она излучала дружелюбие и нежность.

Я не помню, о чем конкретно мы разговаривали, но дочка вдруг предложила:

— Мапа, а может, съедим по мороженому?

— Мапа? — удивленно переспросила я.

— Да, МАма и ПАпа. Вместе получается МАПА, — улыбнулась дочка.

Она обратилась к нам обоим одновременно, соединив первые слоги слов «мама» и «папа», в результате чего родилось новое слово «мапа».

Широкая улыбка расплылась на моем лице. Я восхитилась остроумным изобретением дочери и тем, какое это прекрасное совпадение! Наша дочь назвала нас с мужем «мапа»! (В испанском языке слово *тара* означает «географическая карта». — *Прим. пер.*) А разве мы, родители, не являемся своеобразной картой для наших детей? Мы для них лунный свет в ночи, маяк, указывающий правильный путь, проводники во взрослую жизнь...

Неважно, мать вы или отец, вместе вы или порознь. Неважно, растите вы детей в одиночку или с кем-то, — ваши сыновья и дочери слепо верят в ту «карту жизни», которую вы рисуете для них каждый день.

Однако нередко случается так, что мы, взрослые, сами теряемся в лабиринтах воспитания, и тогда уже нам требуется карта — нам требуется руководство.

Благодаря той весенней прогулке и изобретательности дочери у меня и возникла идея создания карты — руководства по воспитанию детей. Вполне вероятно, поначалу схема покажется вам лабиринтом со множеством путей, станций и возможных направлений. Но представьте, что перед вами карта метро большого незнакомого города с бесчисленным количеством разноцветных пересекающихся линий. Впервые увидев ее, вы можете растеряться, даже испугаться. Да, воспитывать детей нелегко, и это долгое путешествие. Но в книге предлагается карта, полная подсказок, и в конце вы поймете, что все не так запутано, как казалось вначале. Вам просто нужно спуститься в метро и ехать, пересаживаясь на разные линии в зависимости от того, куда вы хотите попасть, и останавливаясь на нужных вам станциях.

В эту книгу-карту я вложила свои знания профессионального психолога, свой почти 20-летний опыт работы с семьями и детьми, свои знания как матери троих детей, а также свои навыки университетского преподавателя психологии и автора детских книг, бóльшая часть которых посвящена эмоциональному воспитанию. Последнее особенно важно, потому что с тех пор, как я открыла для себя силу сказок и историй, они стали одним из моих основных рабочих инструментов в терапии как детей, так и взрослых. Неслучайно наше с вами путешествие будет полниться историями: найдется место и случаям из моего личного опыта, и должным образом обработанным сюжетам, основанным на реальных событиях, и новым рассказам, которые я сочинила специально для вас, и басням о разных ценностях, и метафорам, придуманным в соответствии с

затронутой темой... В линии 7, посвященной инструментам воспитания, я подробно расскажу вам о силе историй, и вы поймете, почему они имеют такое значение.

Цель этой карты — сопровождать вас в путешествии, в котором будут преобладать здравый смысл, уважение и любовь к вашим сыновьям и дочерям. Не бойтесь ошибиться и свернуть куда-то не туда: заблудившись, вы сможете вернуться назад и найти новую дорогу. В этом путешествии каждый нащупает внутри себя педагога, отказавшись от устаревших теорий воспитания, а также от «модных» моделей поведения и тех «абсолютных истин», которые сковывают родителей и детей, не позволяя им попробовать какой-либо иной вариант действий.

Ведь единого пути не существует: мы все разные и нуждаемся в разных вещах. Мы можем ошибаться и думать как-то иначе, но это не делает нас плохими родителями. На предложенную карту нанесен гибкий маршрут, проходящий через ключевые точки воспитания. Отправившись в путешествие, каждый читатель сможет обдумать новую информацию и выбрать и/или видоизменить то, в чем нуждается именно он, сможет подобрать путешествие, подходящее ему и его детям.

И это один из главных посылов, которые я хочу донести до вас, дорогие читатели: найдите свой путь!¹

Подготовка к путешествию

Родительство — это долгое путешествие.

Не зацикливайтесь на пункте назначения, а наслаждайтесь пейзажем.

НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ

Чтобы начать «прогреть двигатели» перед долгой дорогой, расскажу вам небольшую историю; я написала ее специально для вас. Она называется «Хорошая обувь для путешествий» — ведь в длительном походе чрезвычайно важна подходящая обувь.

Хорошая обувь для путешествий

Макарена очень нервничала, отправляясь в новое, небывалое путешествие, и поэтому с благодарностью принимала советы от людей, уже имевших опыт подобных странствий. С самого начала было ясно одно: нужна удобная обувь, чтобы выдержать такой длинный и непростой путь.

Подруга Макарены Мария порекомендовала ей ботинки с туго завязывающимися шнурками, чтобы обувь хорошо держалась на ногах и не спадала. По словам Марии, для подобного путешествия это самый лучший вариант. Макарене нравилось, что предложенные подругой ботинки были легкими, но не нравился твердый материал, из которого они были сделаны, а тугие шнурки ухудшали кровообращение в ногах.

Кармен, соседка из дома напротив, рассказала Макарене о крепких сапогах, которые хорошо поддерживают лодыжки. Однако в этих высоких и тяжелых сапогах Макарена чувствовала себя узницей: у нее болели ноги и появлялись мозоли.

В одной книге Макарена прочитала, что лучше всего для путешествий подходят открытые сандалии, так как в них ноги могут дышать и чувствовать себя свободно. Но, обувшись в сандалии, Макарена сразу же поранила пальцы на ногах о дорожные камни и замерзла, когда похолодало.

Перепробовав столько всего, Макарена растерялась. Обувь, которая так хорошо подходила другим, ей причиняла боль и неудобства.

Но однажды девушка повстречала старушку, отдохавшую на обочине дороги. Увидев Макарену, та сказала:

— Мне кажется, в этих туфлях ты далеко не уйдешь.

— Но мне их порекомендовала моя двоюродная сестра. Она говорит, что они просто супер!

— Может, и так, но ведь они натирают тебе пятку, — ответила старушка. — Вот почему ты немного хромаешь и идешь медленно.

— Я перепробовала столько обуви, но никак не могу найти то, что мне подходит!

— А разве у тебя ноги такие же, как у других? Или путь, по которому ты идешь, ничем не отличается от пути других? В твоём путешествии все другое: ноги, местность, камни, которые попадаются на пути, почва, погода...

— Действительно! Как это не пришло мне в голову раньше? — радостно воскликнула Макарена.

— Зато теперь, перепробовав столько всего неподходящего, ты сможешь лучше понять, что нужно именно тебе.

И старушка оказалась права. Ведь теперь Макарена точно знала, что конкретно ее не устраивало раньше, и смогла определить идеальную для себя обувь: та должна быть суперлегкой, но без шнурков и с открытой лодыжкой.

В новой обуви идти по своему пути Макарене было гораздо удобнее. Более того, в ней девушка чувствовала себя намного увереннее. Конечно, со временем она поняла, что в ее ботиночки нужно внести определенные изменения: например, сделать подошву потолще или прибавить лишний сантиметр спереди, чтобы не натирало большой палец. Само собой, иногда ботиночки нуждались в отдыхе и определенном уходе — их нужно было хорошенько чистить и увлажнять. Но в целом все шло прекрасно, потому что это была индивидуальная обувь именно для Макарены, а не для кого-то другого.

Если в данной истории вы усмотрели связь с темой воспитания детей, можно предположить, что и вы когда-то чувствовали себя как Макарена. Да и я сама испытывала нечто подобное после рождения своего первого ребенка (позже я расскажу об этом подробнее). Именно с появлением первенца нас обуревают самые сильные сомнения; подпитываются они всевозможными советами, которые сыплются со всех сторон и которые скорее мешают, чем помогают нам

войти в материнство уверенно и спокойно (хотя, конечно, чаще всего окружающие дают советы из лучших побуждений).

Фуланита говорит: «Не держи его так долго на руках, а то привыкнет».

Менганита уверяет: «Не позволяй своему сыну плакать, когда он не у тебя на руках».

Зутано предупреждает: «Если не пресекать их истерики на корню — все пропало!»

Перенгано умоляет: «Слушай, ну дай ты ему то, что он просит! Посмотри, как человечку плохо!»

Вам это знакомо? Каждый встречный думает, будто знает, что для вашего ребенка лучше, каждый высказывает свое мнение как абсолютную истину. Хуже всего то, что эти истины почти всегда противоречат друг другу, и в конце концов можно совсем запутаться и сойти с ума. Возможно, вы поддадитесь искушению надеть «те самые ботинки», которые так рекомендует Фуланита. Но похожа ли Фуланита на вас? А ее сын ничем не отличается от вашего? Пути, которые предстоит пройти вам и им, идентичны?

Если подобное с вами происходит постоянно, не расстраивайтесь, а спокойно нащупывайте тот путь, который подойдет именно вам. Думайте своей головой и подвергайте сомнению «абсолютные истины», которые навязываются со всех сторон.

В этом путешествии я постараюсь помочь вам найти собственный путь. Но не любой путь, конечно, — мы постараемся, чтобы он основывался на здравом смысле, уважении, любви, гибкости, эмпатии... Мы будем искать некую золотую середину, потому что правильные решения редко воплощаются в крайностях. По этому пути вы должны двигаться с комфортом и сохранять верность себе и своим принципам. Например, кто-то порекомендовал вам не реагировать на истерику у ребенка — якобы тогда удастся избежать ее

повторения. Но когда вы пытаетесь последовать совету, ваше сердце разрывается, вы чувствуете вину и в результате понимаете, что данный способ вам не подходит. В такой ситуации я бы сказала, что это просто не ваш путь. Мы знаем, что истерики вполне естественны для детей от двух до пяти лет, и, конечно, все родители хотели бы иметь в запасе проверенные методы, чтобы справляться с детскими истериками, — но эти методы могут быть самыми разными, и вам нужно найти собственные! Вы должны искать лучшую для себя и для своих детей стратегию, всегда задаваясь вопросом, разумна ли она и не унижает ли ребенка.

В этой книге-карте мы затронем многие аспекты воспитания детей и рассмотрим различные теории, подкрепленные исследованиями.

В целом все профессионалы согласны, что нужно развивать эмоциональный интеллект детей, повышать их самооценку, поощрять хорошее поведение, поддерживать с ними активную коммуникацию, формировать их ценности... Но разногласия возникают в том, как это делать, — исследования часто приводят к противоречивым результатам. Например, одни специалисты приходят к выводу, что положительное подкрепление не приносит пользы в воспитании детей, в то время как другие утверждают совершенно противоположное. Столкнувшись с проблемами подобного рода и имея всю информацию на руках, вы должны оценить, какие практики воспитания вам стоит заимствовать, а от каких лучше отказаться. Главное, делая выбор, всегда основываться на уважении к ребенку. Когда мы будем обсуждать эту тему, я предложу вам подумать, как вы можете создать собственный набор инструментов воспитания и при необходимости его модифицировать.

За годы практики я встречала множество родителей с различными стилями воспитания. За редким исключением я никогда не настаивала, чтобы люди менялись, но всегда старалась помочь им найти собственный путь — точно так же, как я нашла свой, используя самые разные знания и теории. То есть я не бросалась в крайности и не привязывалась к какому-то одному учению, держала разум и сердце открытыми для других вариантов и собирала свой путь по

кусочкам, словно мозаику. Тех, кто ко мне обращается, я знакомлю с найденным мной маршрутом, но при этом оставляю им возможность выбирать, изменять и модифицировать то, что они посчитают нужным, опираясь на собственные суждения.

Главное, о чем вы всегда должны помнить: никакой выбор не является неоспоримым. Более того, бывают такие «пути», которые только кажутся «путями», но ими не являются, — мы подробно поговорим об этом. Есть совершенно недопустимые вещи, а есть такие, которые кому-то подходят, а кому-то нет. Когда мы начнем обсуждать родительский багаж, вы поймете, что я имею в виду.

Так, в конце концов, что же такое карта — руководство по воспитанию детей?

Я понимаю, что поначалу сравнение поездки в метро с воспитанием детей может показаться слегка притянутым за уши или, по крайней мере, немного странным. Но поверьте, вы сможете провести между ними множество удивительных параллелей!

МЕТАФОРА КАРТЫ

Осмелитесь взять эту карту в руки? Тогда поехали!

Для всех она одинакова. А впрочем — может, и нет, как посмотреть. Карта предназначена для того, чтобы каждый мог разработать свой маршрут, начав большое приключение — **путешествие в роли родителей.**

Сосредоточьтесь: вы видите хаос цветов и букв, как будто вы только приехали в незнакомый город и перед вами разложили карту метро. Я хорошо помню подобное ощущение: так я себя чувствовала, когда впервые приезжала в новые города — например, в Лондон или Париж. В глазах рябило от избытка информации, и я боялась заблудиться среди огромного количества неизвестных мест. Но если начать спокойно анализировать карту, все окажется не таким сложным:

достаточно определиться, где вы сейчас находитесь, и выбрать, куда хотите пойти.

Еще раз взгляните на карту, которую я разработала для родителей (см. форзацы — *прим. ред.*). Вы увидите восемь линий разных цветов — они символизируют те аспекты, которые мы должны учитывать при воспитании детей. Это такие аспекты, как коммуникация, самооценка, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, управление поведением, главные ценности и инструменты воспитания. Но восьмая линия представляет собой отдельный маршрут под названием «Я», который я посвятила лично вам, дорогие читатели. На каждой линии есть станции, и на них можно останавливаться и выходить.

Как видите, в некоторых точках линии пересекаются, потому что воспитание детей не может быть разделено на отдельные, изолированные друг от друга области. Многие из них связаны и взаимодействуют, трансформируя друг друга. Например, если мы работаем над тем, чтобы сделать коммуникацию с детьми более качественной, тем самым мы помогаем им развивать эмоциональный интеллект и повышать самооценку. Поэтому синяя линия общения пересекается с зеленой линией эмоций и красной линией самооценки.

В центральной части карты я нарисовала воображаемый круг, который соединяет между собой все линии и внутри которого находится ЛЮБОВЬ, — эту конструкцию мы можем назвать узлом любви. Если вы заблудитесь или запутаетесь в своем долгом путешествии, всегда возвращайтесь к ЛЮБВИ — поверьте, для вас сразу многое прояснится.

Во время поездки вы будете сталкиваться с другими пассажирами. Вы увидите, как они ходят по коридорам метро, входят и выходят из вагонов, устраиваются поудобнее на сиденьях, поднимаются и спускаются на эскалаторах... Они не похожи друг на друга, они решают разные задачи. Кажется, что каждый идет своим путем, но тем не менее у всех такая же цель, как и у вас: хорошо воспитать своих детей. Некоторые пассажиры предпочитают совершать долгую

поездку, проезжая по всем линиям метро и выходя на каждой станции; другие же выбирают что-то одно и едут либо по зеленой линии эмоций, либо по синей линии общения, либо по красной линии самооценки, а потом выходят на нужной им станции. Есть пассажиры, которые отправляются в путешествие впервые — их называют новичками. А есть и те, кто уже довольно долго ездит по разным линиям: у кого-то это может быть вторая, третья или даже четвертая поездка.

Скорее всего, вы столкнетесь и с путешественниками-новичками, и с более опытными пассажирами. Это будут знакомые и незнакомые люди, папы и мамы, с которыми вы встретитесь в вагонах, на лестницах или на перронах, с которыми вы, возможно, разговоритесь и поделитесь впечатлениями от поездки. Те, у кого больше опыта, наверняка порекомендуют вам следовать по той или иной линии, выходить на конкретных станциях и использовать определенные стратегии. Они будут давать советы — хорошие и не очень. И вы опять будете получать противоречивую информацию. В одной из поездок вы можете встретить свою соседку, которая посоветует вам поскорее отнять сына от груди, а в другой — школьного приятеля, который начнет убеждать вас в том, что соска деформирует прикус вашей дочери. Если вы станете прислушиваться ко всем этим рекомендациям, сомнения могут заставить вас изменить маршрут. Вы должны понимать, что советы представляют определенную опасность: ведь большинство людей не обладают точными знаниями, и их советы необдуманно и необоснованно, а то, что работает для одних, совсем не обязательно сработает для других. Подходите к советам избирательно. Старайтесь прислушиваться к людям, чьи воззрения основаны на здравом смысле. И всегда, абсолютно всегда подвергайте сомнению то, что вам говорят, оценивая, действительно ли это подходит вам и вашим детям и вписывается ли оно в путешествие, которое вы хотите совершить. Слушайте свой внутренний голос, чтобы найти собственный путь. И помните, что в любом случае ответы на все вопросы вы найдете в любви.

Не только пассажиры, но и опытные работники повстречаются на вашем пути. Они на самом деле облегчат вам дорогу: машинист поезда, полицейские, эксперты информационных пунктов...

В мире воспитания нас сопровождают психологи, консультанты, учителя и другие эксперты. Заимствуйте у них то, что соответствует вашему образу мыслей и чувств, что подходит вашим детям и вам самим. Если вы не до конца убеждены в словах специалистов, поищите других «машинистов» и помощников, потому что при одинаковой роли и задачах их стратегии и инструменты для достижения поставленных целей могут различаться. Ваша обязанность — найти созвучных себе советчиков.

Да, поездка обещает быть шумной. Но иногда вы будете оказываться в полном одиночестве в абсолютно пустом и тихом вагоне. Когда такое случится и рядом вы не увидите других пассажиров, в вас может зародиться сомнение, например такое: «В детском саду со всех одноклассников моего сына родители, поощряемые воспитателями, уже начали снимать подгузники. Но мне кажется, мой ребенок пока не готов, и я хочу подождать. Правильно ли я поступаю?»

Иногда может произойти обратное: вы будете двигаться по линии, полной шумных пассажиров, направляющихся в один и тот же пункт назначения. И вы продолжите ехать во всем этом гоме. Но на самом ли деле всем детям нужно одно и то же?

Или, что не менее важно, подходит ли данный «пункт назначения» вашему ребенку? Возможно, вы задумаетесь об этом, когда столкнетесь, например, со следующей ситуацией: учительница собирается ввести систему жетонов, основанную на наклейках и вознаграждениях, а чтобы дети поскорее привыкли к новой системе и результаты улучшились, она хочет, чтобы и родители дома применяли ее стратегию.

Если остановиться и немного понаблюдать, станет ясно, что во время путешествия пассажиры ведут себя по-разному: одни разговаривают с соседями, другие — с приятелями, а некоторые —

даже с незнакомцами. Есть те, кому больше нравится высказывать свое мнение и давать советы, есть те, кто предпочитает слушать, а есть пассажиры, которые в поездке пользуются возможностью почитать. (Существует много книг по воспитанию детей, и полезно ознакомиться с разными теориями, мнениями и точками зрения, чтобы выбрать подходящее для вас и проложить собственный путь.) Некоторые пассажиры предпочитают не болтать, а молча думать о своих трудностях и искать пути решения проблем, которые встречаются на их пути. И, наконец, есть такие, кто настолько устает, что пользуется путешествием, чтобы поспать или просто поглазеть вокруг, ни о чем особо не думая.

Иногда, сидя в вагоне, можно потерять концентрацию — путешествие долгое и порой утомительное, а все мы люди. Из-за сильной усталости есть вероятность отвлечься или даже заснуть, а то и проехать нужную станцию. Если что-то подобное случится и с вами, не отчаивайтесь: вы всегда можете вернуться. Станция останется на своем месте, пусть для достижения цели вам и потребуется немного больше времени. Если вы вдруг потеряетесь среди такого количества линий и станций, не волнуйтесь, а просто определите свое местонахождение и двигайтесь в нужном вам направлении.

Как видите, это непредсказуемое путешествие. Иногда можно пропустить свою станцию или опоздать на поезд, увлекшись болтовней в переходе или перепутав линии. Но даже если вы точно определились со своим путем, двери вагона могут захлопнуться перед самым носом, и вам только и останется, что наблюдать, как состав исчезает в глубинах туннеля. А еще можно просто остаться стоять на перроне, начав сомневаться в том, действительно ли поезд едет туда, куда вам надо; пока вы будете думать, поезд уже уедет. Но не стоит отчаиваться — когда вы будете ждать этого меньше всего, он снова приедет на вашу станцию. И достаточно скоро.

Кроме того, на вашем пути могут возникнуть и другие препятствия — поломки, аварии, осложнения, то есть обстоятельства, которые обычно тормозят и задерживают. В таком случае вы должны

отдавать приоритет самому срочному и важному делу, чтобы потом вернуться на свой путь.

Возможно, в путешествии вы будете не одни. Есть пассажиры, совершающие поездку в паре, а есть пассажиры, путешествующие в одиночку. Если у вас имеется компания, важно, чтобы вы и ваш попутчик ехали в одном направлении. Недостаточно ехать по одной линии — нужно стремиться в один и тот же пункт назначения. Если вы и ваш партнер отправитесь в разных направлениях, это создаст путаницу и не принесет детям никакой пользы.

В поездке мы будем учитывать основные аспекты жизни человека: поведенческий, когнитивный и аффективный (то есть поведение, мысли и эмоции), не забывая и о социальном аспекте, который позволяет взаимодействовать с другими людьми. Эти же аспекты мы должны учитывать и в воспитании детей. Ребенок думает, чувствует, действует, и в зависимости от того, как он это делает, ему легче или труднее стать счастливым.

Вы можете убедиться сами, что все перечисленные аспекты так или иначе отражаются в линиях нашей карты.

Линия 1. Коммуникация

Коммуникация (общение), без сомнения, является одной из главных вещей, которым стоит уделять внимание при воспитании детей. Как только малыши рождаются и мы берем их на руки, мы начинаем с ними взаимодействовать — общаться с помощью объятий, поцелуев, слов... Благодаря коммуникации, вербальной и невербальной, мы запускаем весь процесс воспитания и постепенно переходим к тому, о чем идет речь в других частях нашей книги. Именно поэтому так важно заботиться о коммуникации, стремясь сделать ее легкой, двунаправленной и эмпатичной.

Линия 2. Самооценка

Все специалисты сходятся во мнении, что позитивный образ самого себя необходим для эмоционального благополучия людей. Как родители, мы играем фундаментальную роль в развитии у наших детей адекватной и реалистичной самооценки. Последнее важно, потому что повышать самооценку детей — не значит говорить им, что они всё делают хорошо или что они лучшие.

Линия 3. Эмоциональный интеллект

Различные исследования показали, что эмоциональный интеллект напрямую связан со счастьем. Хорошо, что в последние годы особое внимание уделяется пониманию эмоций и управлению ими. За развитие этих умений в детях теперь несут ответственность специалисты, педагоги и родители.

Линия 4. Позитивное (и реалистичное) мышление

Во многих случаях мысль управляет сердцем, приобретая тем самым особое значение. Здесь я постараюсь научить вас мыслить позитивно и передавать данное умение своим детям.

Линия 5. Управление поведением

Хорошее поведение детей — один из приоритетов родителей, когда речь идет о воспитании. Я расскажу о разных взглядах и стратегиях, связанных с поведением ребенка.

Линия 6. Главные ценности

Если вы хотите, чтобы дети были счастливы, вам неизбежно придется учить их с каждым днем становиться лучше. Личность, сформированная на основе хороших и правильных ценностей, окружающими воспринимается более благожелательно и уважительно, вследствие чего сам человек чувствует себя гораздо увереннее. Я расскажу о ценностях, которые считаю основополагающими в воспитании детей. К рассказу о каждой ценности я добавлю историю с соответствующей моралью.

Линия 7. Инструменты воспитания

Есть очень полезные инструменты, которые можно использовать в воспитании детей. Я расскажу о своих любимых. Без сомнения, и здесь найдется место для историй.

Линия 8. Я (то есть вы)

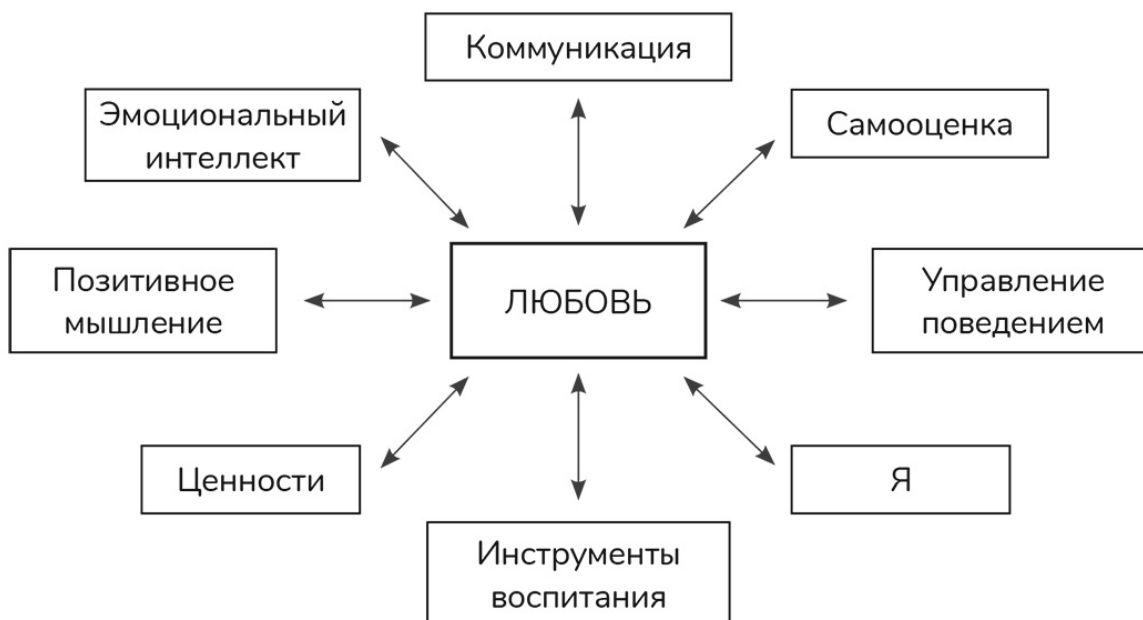
Здесь я сфокусируюсь на вас, дорогие читатели. Потому что вы тоже заслуживаете внимания.

Узел любви

Что всегда должно присутствовать в отношениях с детьми, так это безусловная и безоговорочная любовь. Неважно, свирепая буря вокруг вас или десятибалльное землетрясение, — дети неизменно должны чувствовать вашу любовь. Она будет компасом в этом путешествии, тем, что укажет верное направление, когда вы почувствуете, что заблудились. Вот почему я придумала узел любви — то место, где вы можете встретиться с собой и переосмыслить свои цели.

Все аспекты, упомянутые в книге, можно совершенствовать и развивать хоть каждый день. Все они важны и взаимосвязаны. Если вы

улучшаете один аспект, вы, соответственно, улучшаете и остальные. Вот почему существуют соединения, связывающие разные линии.



В конце каждой линии (главы) вы найдете список наиболее важных тезисов по данной теме, а также придуманную мной историю и некоторые предложения по совместной активности родителей и детей, что поможет дополнить теорию практикой.

Словом, вас ждет большое путешествие. Путь будет долгим, и непредвиденные события не исключаются. Время от времени вы будете уставать, терять терпение и уверенность... Но карта останется с вами — надеюсь, она сделает ваш путь проще или хотя бы сноснее. И самое главное: вам совершенно точно понравится такое чудесное приключение, как быть родителями. Вы готовы зайти в вагон и начать поездку?

Багаж

Прежде чем отправиться в длительное путешествие, нужно собрать необходимый багаж. Что должно быть в вашем чемодане? Если позволите, вот мои предложения.

Обязательно возьмите с собой	Выбросите
Любовь Чуткость Уважение Терпение Соучастие Спокойствие Здравый смысл Гибкость Уравновешенность Последовательность	Крики Оскорбления Упреки Неуважение Физическое насилие Наказания Давление Стресс Завышенные ожидания
<p align="center">А теперь соберите собственный багаж</p> <p align="center">Что бы вы хотели в него добавить? А что хотели бы выбросить?</p>	

НАЧАЛО МОЕГО ПУТИ

Открою вам секрет...

Психолог, помимо всего прочего, — это человек, который слушает не осуждая и который, как правило, не делится с пациентами своей личной информацией. Однако время от времени терапевт может обращаться к **технике самораскрытия** и рассказывать что-то из собственного опыта, если посчитает это полезным в курсе лечения или в терапевтической практике.

В данном случае мы с вами не на консультации, и я не терапевт, которому вы все про себя рассказываете. Я профессионал, мать троих детей, и на страницах этой книги я собираюсь поделиться с вами многим из того, что знаю сама и во что лично верю в отношении воспитания детей. Я намерена стать вашей попутчицей, но не случайной и безучастной. Я осознаю важность и ответственность своей роли в вашем путешествии и хочу создать теплую атмосферу близости и доверия. Я хочу открыть вам свое сердце, чтобы вы могли лучше узнать меня, хочу, чтобы вы поняли чувства человека, который говорит с вами о чем-то столь важном, как ваши дети, через его сокровенные воспоминания о начале родительского пути. Я собираюсь поделиться с вами тем, как я нашла свой путь (и до сих пор по нему иду). Уверяю вас, что этот процесс не был лишен сомнений и трудностей, более того — он еще не завершился, потому что по мере взросления детей мне нужно модифицировать свое поведение, приспособиваясь к новым обстоятельствам, и продолжать спрашивать себя, по-прежнему ли я двигаюсь в верном направлении.

На страницах книги вы найдете и другие личные откровения, но, возможно, именно рассказ о начале пути — это рассказ о моменте моей величайшей уязвимости и неуверенности.

В возрасте 25 лет я получила степень магистра клинической психологии и начала принимать своих первых пациентов. Среди них были матери и отцы, которые обращались ко мне за рекомендациями по поводу воспитания детей. Я помню, как уверенно раздавала советы по отучению от подгузника, избавлению от страхов, прекращению истерик, улучшению поведения... Я без тени сомнения применяла к реальным ситуациям теории, которые столько лет изучала в учебном заведении. Как-то одна из мам внимательно посмотрела на меня (возможно, не убежденная моими аргументами) и прямо спросила: «А у вас самой дети есть?»

Услышав вопрос, я покраснела, а клиентка усмехнулась. Наверное, было совершенно очевидно, что детей у меня нет. Однако, поборов первоначальное смущение, я смогла спокойно ответить на ее вопрос:

«Мне не обязательно самой сталкиваться с теми проблемами, решение которых я предлагаю. Я никогда не страдала депрессией или тревожным расстройством, но я способна лечить их, потому что владею соответствующими знаниями и стратегиями. Я имею необходимое образование и подготовку».

Я осталась довольна своим ответом, и клиентка, думаю, тоже. Однако по прошествии некоторого времени и с появлением собственных детей я вспомнила тот разговор многолетней давности. Я иначе взглянула на вопрос, заданный мне той матерью, и изменила свое мнение. Потому что, не познав безграничную любовь к собственным детям, лично не столкнувшись с бессонными ночами, усталостью и беспокойством, не открыв в себе ту безграничную способность к самопожертвованию, о которой вы не знали до прихода в этот мир самого важного для вас чудесного существа, сложно по-настоящему осознать, что же означает родительство. При этом я не утверждаю, что бездетный психолог не может предложить клиентам эффективное лечение или дать соответствующие профессиональные указания, но те, у кого дети есть, как бы приобретают еще одну ипостась, и это следует понимать. Что я имею в виду?

Когда родился мой первый ребенок, во мне произошла настоящая революция.

Это было жестокое столкновение всех моих теоретических знаний о том, как «правильно», с моим материнским инстинктом. Я расскажу вам свою историю, расскажу, как я начала путешествие и как изменила маршрут в поисках нового пути.

О влиянии, моде и социальном давлении

Когда я была на восьмом месяце беременности, то покинула столицу и переехала в город поменьше. Мой партнер нашел новую работу, а я решила на время оставить карьеру психолога, чтобы полностью

посвятить себя материнству. Ультразвуковые исследования всегда проходили хорошо, но однажды гинеколог сказала мне: «Этот ребенок будет настоящим непоседой. Только посмотрите, как активно он двигается! Дети, которые так много шевелятся в утробе матери, потом становятся еще подвижнее. Вот увидите!»

Мой малыш родился в августе. Не буду подробно описывать детали произошедшего, но это были сложные роды, о которых мне совсем не хочется вспоминать. К счастью, все обошлось, и после нескольких дней пребывания в отделении интенсивной терапии для новорожденных нас с ребенком отпустили домой. Первые недели были не самыми трудными: муж взял отпуск, к нам на несколько дней приехали родители, да и вообще все вокруг были очень внимательны и готовы протянуть руку помощи. Но постепенно ситуация менялась. Родители уехали в свой город, а муж вернулся на работу, на которой пропадал целыми днями, часто даже пропуская обеды и ужины дома. Я чувствовала себя очень одиноко в новом городе. Большую часть времени я проводила один на один с ребенком — моим чудесным ребенком, которого я безумно полюбила с первого взгляда. Помните, что говорят многие родители о своих новорожденных? «Это не ребенок, а просто подарок, он только ест и спит!» Однако мой ребенок и не ел, и не спал. Практически весь день он капризничал и плакал. Плакал он везде: в машине, в слинге, в коляске, в детском креслице и, опережая ваш вопрос, у меня на руках. Я всегда наблюдала за ребенком и проверяла, успокоится ли он, если я перенесу его в какое-нибудь другое место. Без преувеличения могу сказать, что 80 процентов времени он вел себя спокойно. Я была одной из тех матерей, которые не могут ни поесть, ни принять душ и едва успевают одеться. Я все время переживала — в первую очередь за своего малыша, которого редко видела спокойным и счастливым. И при этом я очень сильно уставала.

Кроме того, вследствие проблемных родов я не могла кормить сына грудью, что меня ужасно угнетало. Я чувствовала себя плохой матерью из-за того, что не могла дать своему ребенку самое, как я мечтала, лучшее. Я сценивалась сколько могла, и это усугубляло

стресс, потому что мне приходилось тратить в два раза больше времени сначала на сцеживание, а затем на кормление из бутылочки. По ночам было не легче: я не помню, чтобы в течение первых нескольких месяцев я спала больше двух часов подряд. У ребенка были очень сильные колики, которые начинались в четыре часа дня и продолжались до двух-трех часов ночи. Кроме того, он постоянно срыгивал. Вот почему он не ел и часто вел себя беспокойно. Педиатр сказал, что колики могут продолжаться до трех месяцев и скоро, когда его пищеварительная система созреет, ребенок перестанет срыгивать. Да и некоторые знакомые успокаивали, что в три месяца малыш уже будет спать всю ночь. Меж тем я то и дело встречала все новых родителей, которые говорили мне: «Мой первенец — просто подарок, он ест и спит, ест и спит!» Сейчас я смеюсь над всем этим, но тогда, будучи на 13 лет моложе, в смятении от гормональных изменений, одинокая, измученная и отчаявшаяся, я в надежде цеплялась за каждое слово окружающих и вела обратный отсчет, как будто через девяносто дней моя жизнь и вправду изменится. Я мечтала о том, что смогу больше спать, принимать душ, пока ребенок дремлет, смогу пить кофе, пока дитя будет спокойно лежать у меня на коленях, смогу гулять без сопровождающего нас плача... Но самое главное, о чем я мечтала больше всего, — что мой ребенок наконец будет хорошо себя чувствовать. Потому что меня расстраивало именно то, каким беспокойным и несчастным мой малыш все время выглядел. Поэтому, преисполненная ожиданий, я считала дни и часы, оставшиеся до того, как ему исполнится три месяца. И это было моей большой ошибкой. Прошло три месяца, потом четыре... А ситуация не только не улучшилась, но еще и ухудшилась. Мой обратный отсчет давно закончился, и я чувствовала все бóльшую растерянность и отчаяние. Днем я еще более-менее справлялась, но ночи были невыносимы. Справедливости ради надо сказать, что муж всегда заботился о ребенке, когда был рядом, и благодаря этому я держалась.

Ко всему прочему, когда я разговаривала по телефону с коллегами (так получилось, что я первая из нашего круга стала мамой), меня убеждали, что не нужно уделять ребенку столько внимания, ведь тем самым я только усиливаю его плач.

Говоря профессиональным языком, они рекомендовали мне игнорировать плач, если все основные потребности ребенка удовлетворены. Смысл их посылка был такой: «Перестань его баловать». Давая такие советы, коллеги подталкивали меня стать на позицию бихевиоризма, который мы изучали в университете и который был очень популярен в то время. Я сама иногда об этом думала, однако что-то вызывало у меня сомнения, противоречило моей интуиции. Я вспомнила ту молодую маму, которая однажды спросила, есть ли у меня дети... Могла бы я в то время посоветовать ей или другому клиенту игнорировать плач собственного ребенка? Сложно сказать, ведь подобный вопрос тогда не задавался, но это было вполне вероятно, если бы я пришла к выводу, что такое решение — лучшее в той ситуации. Однако теперь, став матерью, я бы засомневалась.

Между тем однажды утром, как обычно, выйдя гулять с ребенком, я встретила знакомую, которая тоже гуляла — со своей третьей дочкой. У нас получился следующий разговор:

— Ты выглядишь усталой. Как малыш? Он уже спит всю ночь?

— Куда там! Просыпается по два-три раза за ночь.

— А сколько ему?

— Почти шесть месяцев...

— А ты читала книгу про то, как научить младенцев спать? Мне ее порекомендовал педиатр, и это настоящее чудо! Уже через несколько дней твой малыш будет спать всю ночь. Моя сестра тоже попробовала эту методику и в полном восторге от нее!

— Нет, я не читала.

— Ой, ну тогда запиши название и попробуй. Вот увидишь, этот метод подействует!

Я купила книгу. Название не скажу, но уверена, вы догадаетесь, о какой книге идет речь, потому что она стала очень известной. В общем, в ней предлагалось детальное расписание с указанием того, сколько минут родители должны ждать, прежде чем подойти к ребенку, когда тот начнет плакать во время укладывания или проснувшись ночью. Все это сопровождалось длинным списком преимуществ крепкого детского сна. Я снова столкнулась с бихевиоризмом — это была та самая методика. Именно ее я изучала, и именно о ней мои коллеги говорили по телефону. Разве что в книге содержались определенные, очень подробные рекомендации по теме, которая на тот момент так сильно меня беспокоила: сон ребенка.

На самом ли деле это было решением моей проблемы? В книге все так хорошо формулировалось и обосновывалось, что я засомневалась. В конце концов, данная методика соответствовала тому, чему меня учили, и вроде бы подкреплялась научными исследованиями. Утверждалось, что она улучшала жизнь и ребенку, и всем окружающим, что ее разработали не для детей, а для родителей... Наверное, тогда я убедила себя попробовать этот метод, потому что мне необходимо было сложить в своей голове какую-то четкую картинку. Я не горжусь тем, что сделала, и, если честно, мне даже стыдно в этом признаваться. Иногда найти свой путь означает перевернуть собственные представления с ног на голову и совершить ошибки, чтобы потом их исправить и, если потребуется, пойти в противоположном направлении. Именно это случилось со мной.

Моему малышу вскоре должно было исполниться шесть месяцев. Я выделила интересовавшие меня части книги и запомнила все шаги. В ту ночь я собиралась применить методику на практике. Я следовала такому же распорядку, как и во все предыдущие дни: искупала сына, надела на него пижамку, последний раз за день покормила, потом некоторое время мы посидели с ним в обнимку, после чего я поменяла ему подгузник, поцеловала и сказала, что люблю его. Мой ребенок был сыт, чист, и у него ничего не болело. Поэтому я сделала вывод, что все его основные потребности удовлетворены. Помню, что сердце мое колотилось как бешеное. Я положила сына в кроватку, дала ему

соску, которую он тут же выплюнул, выключила свет и, пожелав спокойной ночи, вышла из комнаты. Как и ожидалось, он тут же начал плакать. Я стояла за дверью спальни с часами. Убедившись, что никто к нему не подходит, сын начал рыдать еще громче. Мое сердце наполнилось ужасом: «Он, наверное, думает, что его бросили!» Секунды ожидания казались мне вечностью. Я расплакалась: «Что же я делаю? Мой ребенок плачет, и я вместе с ним. Разве может для нас быть хорошим то, что заставляет нас обоих страдать?» Больше я не смогла этого вынести: вошла в комнату и обняла своего мальчику. Я легла рядом с ним и извинилась за то, что пыталась сделать. Я по-прежнему волнуюсь, вспоминая все это. Та ночь была первой из многих, когда мы с малышом спали вместе. И у сына не было колик, он ни разу не заплакал. Я бы сказала, что произошло настоящее чудо.

Просто сын нуждался в своей маме

Так я начала практиковать совместный сон. Именно это требовалось моему сыну, чтобы спокойно спать. Контакт с родителями и ощущение защищенности вообще входят в число самых важных потребностей детей. В наше время, к счастью, спать в одной постели с ребенком считается, как правило, нормальным (хотя еще находятся люди, которые в ужасе хватаются за голову, слыша о подобном). Раньше все было не так, по крайней мере не в моем ближайшем окружении, — спать с детьми считалось странным. И, должна признаться, сначала я скрывала данный факт и в какой-то момент даже задалась вопросом, нормально ли это. Теперь я могу оценить ситуацию с высоты прожитых лет и не представляю, как можно осуждать мать за то, что она спит в одной постели с маленьким ребенком. Интересно, кому пришла в голову «гениальная мысль», что малыш должен спать один в своей кроватке, а в возрасте четырех месяцев его вообще нужно переселить в отдельную комнату, дабы не превращать в зависимое и неуверенное в себе существо? Современная наука доказала обратное: дети обретают чувство безопасности, зная, что их родители всегда рядом. Как нечто настолько

противоестественное могло проникнуть в методики воспитания и так глубоко укорениться в нашем образе мыслей? К счастью, я нашла альтернативных специалистов и родительские группы, которые превыше всего ставили привязанность и любовь. У этой практики появлялось все больше последователей, и с течением времени она приобрела легитимность. Да, в университете нас учили другому, но действовать подобным образом меня заставили материнский инстинкт и простая логика. Ночи значительно улучшились, и дни тоже стали налаживаться. Мой сын окреп — он чувствовал, что я не оставлю его и всегда буду рядом. И я была более отдохнувшей.

Мой второй сын родился, когда старшему было 20 месяцев, а еще через два года появилась и дочурка. С ними я отказалась от ожиданий, перестала сверяться с календарями и смогла в полной мере насладиться совместным сном (на этот раз без колебаний и без утайки) и среди прочего длительным грудным вскармливанием. Правда, этих двух детей во время УЗИ никто не называл непоседами, они не страдали коликами и отрыжкой. Но, полагаю, решающими и действительно важными были мое отношение и мой подход к делу. Я нашла свой путь! По крайней мере, на том этапе воспитания.

При этом я совсем не хочу сказать, что такой путь единственно верный, но он оказался самым подходящим для меня и моей семьи. Я думаю, что каждый волен формировать свой путь, основанный на уважении к ребенку, и никто не должен за это подвергаться осуждению со стороны окружающих. Однако, если позволите, я все же посоветую отказаться от бихевиоризма в вопросе сна младенцев, потому что в общем и целом это неуважительная практика, не приносящая никакой пользы, — скорее наоборот.

С другой стороны, если бы мой первый ребенок не оказался таким «потрясающим» (говорю это со всей любовью, так как то, чему он меня научил, я ни на что не променяю), я бы не начала это неповторимое путешествие и не стала бы, отказавшись от некоторых первоначальных идей, двигаться в другом направлении, чтобы найти свой настоящий путь — тот путь, который научил меня всегда

сравнивать разные варианты и на каждом этапе находить то, что кажется самым лучшим именно мне.

А по поводу того, стоит ли скрывать что-либо от окружающих, боясь их осуждения, то я скажу вам: «Расслабьтесь!» Люди вообще слишком часто судят других. Это какой-то странный обычай: внимательно следить за тем, что делает другой человек, и укоризненно тыкать в него пальцем. Не знаю почему, но в вопросах воспитания эта вредная привычка проявляется особенно ярко. Что бы вы ни сделали, всегда найдется тот, кто вас осудит. Данное правило я проверила на себе при выборе способа кормления — грудью или из бутылочки. Своего первого сына я не могла кормить грудью, а значит, иногда мне приходилось давать ему бутылочку, сидя на скамейке на улице. Я заметила, что некоторые люди смотрели на меня и шептались, а другие вслух удивлялись, что я не кормлю грудью такого маленького ребенка. Когда я защищалась, говоря, что это невозможно, они отвечали, мол, это потому, что я недостаточно старалась. Как будто мне было мало упреков, которыми я сама себя изводила! Несколько лет спустя я сидела на той же скамейке, кормя грудью свою маленькую дочь, и люди снова смотрели на меня и шептались, а кто-то даже возмущался, что улица — не место для подобного. В общем, всем не угодишь, поэтому улыбайтесь и полноценно наслаждайтесь выбранным вами стилем воспитания. Я закончу этот раздел небольшой классической историей, которая говорит сама за себя.

Отец, сын и осел

Однажды отец и сын вместе с ослом возвращались домой после долгого рабочего дня. Сын сидел на осле, а отец шел впереди, ведя животное за вожжи. Односельчане, которые повстречались им на пути, возмущенно обратились к сыну:

— Как тебе не стыдно?! Ты, сильный и молодой, заставляешь своего бедного отца идти пешком!

Тогда сын слез с осла, а на его место сел отец. Следующие односельчане, шедшие навстречу, начали шептаться:

— Какой эгоистичный отец! Хорошо ему сидеть, когда бедный мальчик идет пешком!

Тогда отец и сын решили усесться на ослика вдвоем, чтобы никто их не критиковал. Но когда они проезжали мимо каких-то прохожих, те сказали:

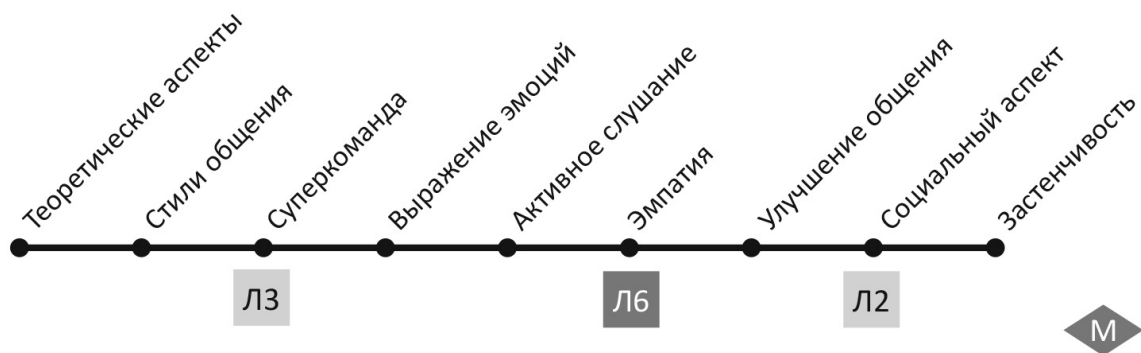
— Нужно быть варваром, чтобы так издеваться над бедным животным! Глянь! Уселись вдвоем на осла, а тот уже еле их тянет!

В самом конце пути, устав от всеобщего осуждения, отец и сын решили слезть с осла и пойти пешком. Увидев их, компания каменщиков неподалеку залилась хохотом:

— Что за пара идиотов! У них есть осел, но вместо того, чтобы на нем ехать, они идут пешком!

Народная басня, пересказанная Эзопом

А теперь пора! Поезд отправляется совсем скоро! Берите свой багаж и заходите в вагон, потому что наше путешествие начинается.



Линия 1

Коммуникация

Ребенок, который рассказывает, что с ним происходит, носит непробиваемую для любых обидчиков броню.

Мы могли бы отправиться в путешествие из любого пункта, но я предлагаю начать с коммуникации, то есть с общения. Некоторые специалисты говорят, что общение между матерью и ребенком начинается, когда он еще находится в утробе. Если вы биологическая мать, вы наверняка не раз слышали, что, когда во время беременности женщина грустит или переживает стресс, эти же эмоции испытывает и ребенок. Дело в том, что младенец воспринимает эмоции своей матери через гормоны, циркулирующие в крови, и именно поэтому беременной женщине рекомендуется по возможности всегда оставаться спокойной и в хорошем расположении духа. Несомненно, голос также является важным фактором внутриутробной коммуникации. Если мать шепчет, говорит тихо или поет, это оказывает успокаивающее воздействие на ребенка. Позже, когда малыш родится, общение начнет развиваться в другом ключе и с каждым днем будет становиться все сложнее. Коммуникация заложит основу для дальнейшего воспитания и впоследствии поможет родителям достучаться до своего ребенка (и наоборот). Она станет необходимым фактором в развитии самооценки и эмоционального

интеллекта малыша, его умения мыслить позитивно, действовать надлежащим образом и формировать правильные ценности.

В общем, коммуникация — это основа всего остального. Но родителям не всегда удается эффективное общение. Таким образом, развитие и совершенствование коммуникативных навыков необходимо для того, чтобы улучшать отношения с детьми. И чем раньше вы начнете это делать, тем лучше.

Хорошая коммуникация между родителями и детьми нужна для формирования прочных и длительных эмоциональных связей, для сохранения доверия и привязанности, а также для создания соответствующей основы выбранного стиля воспитания.

Пожалуй, наиболее часто родителей, помимо прочего, беспокоит то, что их дети отдаляются от них и не рассказывают о своих проблемах, из-за чего мама и папа не могут помочь, когда дети в этом нуждаются. Основой близких отношений между обеими сторонами является живое и двустороннее общение.

Адекватную коммуникацию следует выстраивать с самого начала отношений, то есть сразу нужно закладывать надежный фундамент — подобно строителю, который возводит дом на всю жизнь. Это должна быть неразрывная связь, основанная на эмпатии и уважении, которая не разрушится в самые кризисные моменты: например, в проблемных ситуациях или, скажем, с началом переходного возраста у ребенка, когда дети становятся более независимыми, а иногда и более замкнутыми. Такая связь поддерживает гармонию в доме и способствует здоровым и уважительным отношениям между всеми членами семьи. Если же, наоборот, изначально были заложены основы неадекватной коммуникации, то между родителями и детьми выстраивается стена, которая со временем только растет и к переходному возрасту уже может превратиться в звукоизоляционную.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОММУНИКАЦИИ

Путешествуя по этой линии, мы затронем наиболее важные аспекты общения родителей и детей. Позвольте начать с краткого теоретического вступления о коммуникации и ее составляющих: оно поможет вам лучше понять различные концепции, которые будут встречаться на пути.

Под **коммуникацией** понимается сознательное действие по обмену информацией между двумя или более людьми. Базовая схема элементов коммуникации такова:



Отправитель — человек, который передает сообщение.

Сообщение — то, что человек хочет сказать (сообщить).

Получатель — человек, который получает и интерпретирует сообщение.

Чтобы коммуникация была эффективной, то есть чтобы сообщение достигло получателя и было интерпретировано им именно так, как того хочет отправитель, все три элемента следует учитывать в равной степени. Для этого нужно задать себе такие вопросы: «Как должен действовать отправитель?», «Какие характеристики должны быть у сообщения?» и «Насколько получатель восприимчив к сообщению?» Добавлю еще один важный вопрос: «Благоприятна ли среда для осуществления коммуникации?»

Существуют различные типы коммуникации.

1. **Вербальная коммуникация** — общение посредством речи, то есть при помощи набора языковых символов или знаков, которые

образуют различные структуры, формирующие реальность. Вербальная коммуникация, в свою очередь, может осуществляться следующими способами:

- **устным:** взаимодействие между отправителем и получателем осуществляется вслух. Отправитель говорит, а получатель слушает. Для общения необходимо, чтобы оба собеседника знали язык, на котором они говорят;
- **письменным:** взаимодействие между отправителем и получателем осуществляется посредством письма и чтения. Для этого типа общения необходимо, чтобы, помимо знания обоими собеседниками используемого языка, они умели читать и писать.

2. **Невербальная коммуникация** — это общение, при котором информация передается без использования слов. Здесь задействованы жесты, мимика, позы тела... Не вдаваясь в подробности: эмоции обычно отвечают за многие выражения лица и позы тела, которые являются частью того, что мы называем невербальной коммуникацией. Например, нахмуренный лоб часто связан с раздражением, а улыбка, как правило, означает радость. Как я упоминала ранее, невербальная коммуникация включает в себя:

- **жесты** — жестикуляцию, которая обычно подразумевает движения рук. В нашей культуре, например, когда человек пожимает плечами, он имеет в виду, что не понимает сообщения, если поднимает большой палец — он согласен с отправителем, а если указывает куда-то пальцем, то пытается показать что-то в определенном направлении;
- **выражение лица** — это то, что «говорит» наше лицо, передавая наши чувства. Не зря существует поговорка «Лицо — зеркало души». Несложно понять, что чувствует человек, если у него, например, опущены уголки губ, наморщен нос или открыт рот;
- **зрительный контакт** — это то, как мы смотрим собеседнику в глаза во время разговора. Отсутствие зрительного контакта может свидетельствовать о незаинтересованности или

чрезмерной застенчивости. С другой стороны, если зрительный контакт слишком продолжительный и интенсивный, он может быть интерпретирован как вторжение в личное пространство или признак дерзости. Поэтому важно уметь устанавливать сбалансированный зрительный контакт;

- **позы** — это составляющие языка тела: идет ли человек с опущенной головой и сгорбившись, или же, наоборот, совершенно ровно держит спину и смотрит прямо перед собой. Немало значит и то, как он сидит: если вжимается в кресло, будто стараясь исчезнуть, скорее всего, он чувствует себя некомфортно, а если сидит ровно, подает сигнал о том, что чувствует себя в безопасности, что внимателен и спокоен;
- **параязык** — это невербальное «звучание» сообщений: громкость голоса, скорость и ритм сказанного, интонации, паузы... Без сомнения, данный аспект общения одновременно и облегчает и затрудняет, но все же обогащает передачу информации.

С использованием вербальной и невербальной коммуникации часто сообщается одно и то же. Однако иногда сообщения не совпадают и даже начинают транслировать противоречивую информацию. Например, кто-то словами говорит, что он счастлив, но его лицо и тело демонстрируют совершенно противоположное — человек на самом деле печален и подавлен. Какой же информации верить? Некоторые ученые утверждают, что невербальная информация имеет больший вес и более надежна, чем вербальная.

Альберт Мейерабиан, автор **принципа общения 7–38–55**, обосновал в 1967 году гипотезу о том, что эмоциональное восприятие речи зависит от:

- содержания — на 7 %;
- голоса говорящего (интонации, громкости, модуляции и т. д.) — на 38 %;
- от языка тела говорящего — на 55 %.

Таким образом, невербальная информация имеет огромное значение, и ее нельзя игнорировать.

В случае с детьми это еще более очевидно: часто они не знают, как выразить свои мысли и чувства словами, зато их тело отлично передает происходящее у них внутри. Если ваш ребенок утверждает, что у него все хорошо, но вы, наблюдая за выражением его лица, жестами и поведением, понимаете, что он не совсем в порядке, вы, как родители, не должны обманываться. Самое разумное — продолжить следить за знаками, чтобы определить реальное состояние ребенка.

Помимо прочего, сделанные из наблюдения выводы помогут понять, какие типы вербального и невербального общения вы используете со своим ребенком и насколько они совместимы и согласованы друг с другом.

Говоря о коммуникации в воспитании детей, нужно учитывать как минимум два аспекта:

- 1. То, как вы общаетесь с детьми.** Основы общения начинают закладываться родителями с момента рождения детей. Форма взаимодействия будет определять связь и близость, способность налаживать контакт между сторонами и добиваться доверия. Такая коммуникация всегда двунаправлена: она должна идти как от родителей к детям, так и от детей к родителям — обе стороны будут влиять друг на друга. Некоторые родители иногда сомневаются, слышат ли их дети. «Я как заезженная пластинка постоянно повторяю одно и то же и не знаю, есть ли от этого толк», — обычно говорят они. Для начала следует понаблюдать, правильно ли происходит взаимодействие (на пути следования по этой линии вы увидите подсказки, как добиться желаемого). Если вы придете к выводу, что все происходит правильно, можете не сомневаться, что дети вас слушают и постепенно обрабатывают ваши сообщения.

2. **То, как дети общаются вне дома.** Стиль, способ, шаблоны вашего общения с детьми не только влияют на ваши отношения с ними, но и закладывают основу того, как они будут взаимодействовать с людьми вне семьи: с другими родственниками, друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми. Я говорю о **социальных навыках**, которые дети разовьют и будут применять вне дома.

Чтобы подробнее рассмотреть все, что касается общения родителей и детей, я определила на вашем пути несколько остановок.

1. **Стиль общения родителей.** Важно, чтобы вы наблюдали за собой и попытались проанализировать, к какому стилю коммуникации с детьми вы прибегаете чаще всего. Выясните, используете вы желательные или нежелательные фразы. Ознакомившись с разными типами фраз, вы сможете улучшить общение с детьми, если в этом будет необходимость.
2. **Выражение эмоций.** С помощью вербального и невербального языков вы можете принимать или отрицать эмоции ваших детей. Чтобы способствовать развитию коммуникации и здорового эмоционального интеллекта у своих чад, вам необходимо поработать над тем, чтобы научиться принимать чувства детей, а не избегать их.
3. **Активное слушание.** Прислушивайтесь всем своим существом и всеми чувствами к тому, что говорят дети, и сопротивляйтесь искушению заниматься параллельно какими-то иными делами. Это умение будет способствовать тесным отношениям и доверительному общению между вами и детьми.
4. **Эмпатия.** Правильная коммуникация подразумевает, что недостаточно просто выслушать другого человека. Получатель также должен интерпретировать полученное сообщение и отреагировать на него. Лучший способ сделать это — проявить эмпатию. Дайте понять ребенку (отправителю), что вы способны поставить себя на его место.
5. **Социальная функция.** Как ваши дети относятся к остальному миру? Каковы их социальные навыки? Как правило, вне дома малыши применяют на практике знания, полученные во время общения со своими ближайшими родственниками. Развитие

социальных навыков поможет детям действовать оптимальным образом в различных возникающих ситуациях.

КАКОЙ СТИЛЬ КОММУНИКАЦИИ Я ИСПОЛЬЗУЮ?

Самонаблюдение и самопознание всегда должны быть первым шагом в решении любой задачи. Важно осознавать, кто вы, как вы обычно себя ведете и в какой точке сейчас находитесь, чтобы иметь возможность критично оценить себя. Говоря об общении родителей и детей, следует начать с поиска ответов на следующие вопросы: «Как я обычно общаюсь с детьми?», «Подходит ли мне такая форма общения?», «Что можно улучшить?», «Какие шаги я могу предпринять, чтобы проработать слабые места?» Только так вы сможете заложить основы благотворного и конструктивного взаимодействия с детьми.

Чтобы помочь вам ответить на первый вопрос: «Как я обычно общаюсь со своими детьми?» — я подготовила некоторые общие характеристики основных стилей коммуникации, обычно используемых родителями. Описанное ниже представляет собой стереотипные и упрощенные профили, чтобы вам было легче определить, какой стиль общения преобладает в вашей коммуникации с детьми и какие способы вашего самовыражения следовало бы изменить.

Авторитарный стиль

Характеризуется постоянной раздачей указаний без учета мнения ребенка. Как правило, родители общаются с помощью приказов и угроз и часто на повышенных тонах. В этой схеме родители располагаются на самой высокой ступени иерархии, постоянно напоминая практическими действиями и поведением, что они здесь главные и они всегда правы. Такой стиль общения пагубно влияет на самооценку детей, заставляя их чувствовать себя недооцененными, а

иногда и виноватыми. Родители предпочитают сосредоточиваться на том, что, по их мнению, дети делают неправильно, и редко хвалят их или говорят о хорошем.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с авторитарным стилем коммуникации:

- «Потому что я так сказал(а)!»
- «Молчи, когда я говорю!»
- «Нет — и точка!»
- «Марш к себе!»

Безразличный стиль

Родители, использующие данный стиль общения, склонны преуменьшать проблемы детей и делают это обычно по одной из двух причин: либо потому, что считают детские проблемы несерьезными, либо потому, что просто избегают участия в ситуации, которую не могут или не хотят урегулировать.

Как правило, такие родители не прислушиваются к своим детям, а если и слушают их, то не уделяют сказанному должного внимания. Часто во время разговора с детьми они смотрят в компьютер, телефон или телевизор. Подобный стиль общения также не благоприятствует самооценке детей — они чувствуют себя ненужными и неважными.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с безразличным стилем коммуникации:

- «Не придумывай ерунды!»
- «Давай поговорим об этом завтра» (но «завтра» никогда не наступает).
- «Это глупости!»
- «Не делай из мухи слона!»

Поучающий стиль

Такие родители любят поучать. Они всегда хотят быть правыми и обожают слушать сами себя, без устали раздавая ценнейшие, по их мнению, советы. Они ошибочно считают свои идеи самыми правильными, но при этом не учитывают потребности, интересы и индивидуальные особенности своих детей. В каких-то случаях, из-за оказываемого давления или боясь разочаровать родителей, дети идут по пути, который для них выбрали мама с папой.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с поучающим стилем коммуникации:

- «Ты должна заниматься наукой. Наука очень важна, потому что...»
- «Я рекомендую тебе не дружить с этим ребенком. Ведь плохие ученики...»
- «Мир классической музыки великолепен! Человек, который умеет наслаждаться музыкой...»
- «Рисование — это хобби. Однако при выборе профессии...»

Эмпатичный стиль

Родители, использующие данный стиль общения, ставят себя на место детей, демонстрируют им это и следят за детскими интересами и потребностями. Они слушают то, что им говорят, уважительно и без осуждения. Они поддерживают и помогают во всех ситуациях, но при этом поощряют детей развивать критическое мышление и принимать собственные решения. Такой вид общения дает детям возможность чувствовать себя ценными и любимыми, вследствие чего их самооценка растет.

Вот некоторые типичные фразы, используемые родителями с эмпатичным стилем коммуникации:

- «Я понимаю, что ты чувствуешь...» (уточняя, что именно).

- «Я слушаю тебя с широко открытыми ушами, глазами и сердцем».
- «Спасибо, что доверяешь мне. Я всегда рядом, когда тебе это нужно».

Удалось ли вам определить стиль коммуникации, который преобладает в вашем общении с детьми? Вряд ли вы сможете на все сто процентов отождествить себя с каким-то одним описанием, поскольку они достаточно упрощенные и схематичные. Обычно люди комбинируют разные стили, хотя отдельным, очевидно, отдают предпочтение. Например, один родитель иногда может действовать авторитарно, а иногда может и поучать, другой может стараться проявлять эмпатию, но в плохой для него день может обратиться к безразличному стилю. По логике вещей наиболее сбалансированным стилем коммуникации, который определяется специалистами как самый правильный, является эмпатичный — и все мы должны стремиться придерживаться именно его.

Первым шагом в этом направлении станет привычка время от времени анализировать, какой стиль коммуникации вы используете в данный момент, и пытаться избегать вербальных формул и установок из авторитарного, безразличного или поучающего стиля, заменяя их эмпатичными.

Различные формы языка

Кроме только что рассмотренных нами общих стилей коммуникации, существуют различные формы языка, которые могут принести ребенку пользу или вред. Я имею в виду выражения и способы высказывания, несущие в себе определенный посыл и четко определяющие тип коммуникации. Таким образом, я получила два типа языка: желательный и нежелательный.

Желательный язык

Это такой язык коммуникации, который укрепляет отношения с детьми и способствует крепкой связи с ними. Хвалить, мотивировать, доверять, ободрять, быть добрым и ласковым, утешать и просить прощения — яркие примеры желательного языка коммуникации.

✓ Хвалить

Похвала — это одобрение определенных качеств и достоинств, которые вы замечаете в других людях. Наверняка вы не раз слышали, что для повышения самооценки у детей нужно акцентировать внимание на их положительных чертах и успехах. Настоятельно рекомендуется сосредоточиться именно на позитивном подкреплении (свести к минимуму негатив), чтобы дети чувствовали себя нужными и имели о себе положительное представление. Однако, как и во всем, здесь необходимо придерживаться золотой середины. Ни в коем случае не следует использовать слишком частую, неискреннюю и нарочитую похвалу, которая может демотивировать ребенка, вызвать у него пресыщение, недоверие, а также зависимость от похвалы — это тоже вредно. Вы не должны хвалить детей без перерыва и за любое их действие. Не нужно говорить ребенку, будто у него получается абсолютно все, или давать ему понять, что он никогда не ошибается — особенно если вы сами так не считаете.

С другой стороны, важно хвалить детей не только за то, что соответствует вашим ожиданиям, но и за любые важные для них самих достижения, тем самым демонстрируя уважение к их интересам и личности. Некоторые родители с удовольствием хвалят ребенка за то, что, по их мнению, способствует его развитию, но игнорируют успехи своего чада в тех областях, которые не кажутся им стоящими внимания.

Предположим, ребенок обладает большим талантом к написанию рассказов, но его родители не считают писательство достойной карьерой. Поэтому, когда ребенок пишет очередную историю, они избегают хвалить его, даже если история, на их взгляд, получилась очень интересной. А вот когда чадо приносит из школы хорошие

оценки по точным наукам, ему говорят, что он гений и из него получится великий математик. Следует отдавать себе отчет: подобное поведение — это проявление неуважения к интересам и развитию ребенка, посредством похвалы им манипулируют и оказывают на него давление, что может привести к тому, что малыш выберет для себя не тот путь, который желает сам.

Некоторые специалисты говорят о пользе именно **описательной похвалы**, состоящей в том, чтобы подробно комментировать действия, выполненные ребенком, а не просто, без каких-либо уточнений, говорить «Отлично!». Например, если ваш сын показывает вам свою поделку-улитку, то вместо того, чтобы сказать «Какая красота!», рекомендуется **описать то, что вы видите, и возникшие у вас по этому поводу чувства** — таким образом ребенок постепенно научится хвалить себя сам:

— Ого, ты взял втулку от туалетной бумаги и покрасил его! Потом ты приклеил кусок шерсти в качестве волос и скрутил из глянцевої бумаги панцирь. Это напоминает мне мое детство, когда я придумывала тысячу разных поделок. Я вижу, что ты усердно поработал над своей улиткой и доволен результатом.

— Да, мам. Это было круто!

Согласно данной теории, родители должны описывать то, что видят, не оценивая и не осуждая.

Еще одна рекомендация экспертов состоит в том, чтобы не говорить детям, какие они умные, а оценивать тот факт, что они приложили усилия и проявили настойчивость. Это подтверждает идею о том, что гораздо лучше хвалить за усилия, чем за что-то данное человеку от рождения — например, за интеллект. Некоторые исследования показали, что дети, которых хвалят за их усилия, склонны с большей уверенностью приступать к решению новых задач, чем дети, которых хвалят за их интеллект.

Могут ли быть какие-то исключения? Я считаю, что могут, хотя в любой ситуации решение следует основывать на сбалансированности и здравом смысле. Я не откажу себе в удовольствии время от времени посмотреть своим детям в глаза и сказать, что они для меня самые потрясающие, самые красивые и самые важные или что они проделали блестящую работу, если я и вправду так считаю. Когда я стопроцентно искренна, слова идут из самого сердца. Тогда мои дети улыбаются и обнимают меня.

Мы любим друг друга, и именно поэтому мы так замечательно друг к другу относимся. Я считаю, что в некоторых случаях неестественно держать чувства в себе, и просто невозможно непрерывно думать над тем, что и как сказать, если вас переполняет любовь и хочется действовать спонтанно и искренно.

✓ **Мотивировать**

Словами можно мотивировать, поощрять детей постоянно совершенствоваться и решать новые задачи. Специалисты сходятся во мнении, что мотивация является одной из наиболее важных стратегий для достижения цели, и мы, как родители, обязаны прикладывать усилия, чтобы мотивировать детей действовать и бороться за свои мечты. Мотивированный ребенок будет верить в собственные возможности и начнет много работать, чтобы учиться и достигать поставленных целей.

Многие родители серьезно относятся к мотивации детей, однако иногда перегибают палку и оказывают слишком сильное давление. Грань, разделяющая понятия мотивации и давления, не всегда достаточно четкая, и родители, не видя между ними разницы, начинают их путать. Где же эта тонкая грань? Как можно мотивировать детей, не подвергая давлению?

Для начала следует **установить реалистичные цели, основанные на реалистичных ожиданиях**. В идеале эти цели следует устанавливать совместно с ребенком, чтобы учесть его мнения и

представления о себе, после чего поощрить идти немного дальше. Используйте **мотивирующий язык**, подбадривая ребенка следующими фразами:

- «Неудача — отличная возможность научиться новому».
- «Мне не важен результат, я ценю твои усилия».
- «Не сравнивай себя с другими. Никто не похож на тебя».
- «Всегда стоит попытаться, ведь может получиться!»
- «Ты способен сделать больше, чем думаешь».

✓ Доверять

*Чтобы завоевать доверие, нужна тысяча поступков, чтобы
потерять — только один.*

Неизвестный автор

Доверие — это то, что трудно заслужить и легко потерять. Оно как замок из песка: можно потратить много часов на его возведение, но одна коварная волна способна разрушить замок в мгновение ока, не оставив и следа, — настолько он хрупок.

В воспитании доверие нужно рассматривать с двух ракурсов: с одной стороны, как чувство, которое дети испытывают к родителям, а с другой — как родительскую веру в возможности детей. В обоих случаях язык имеет основополагающее значение.

Дети обычно доверяют своим родителям, однако одна ошибка или оплошность в какой-то значимый момент может подорвать доверие, и вернуть его будет очень сложно.

Помню, когда мне было 11 лет, подруга рассказала, что у нее начались месячные, но ей совсем не хотелось говорить об этом своей матери. В то время у меня с моей мамой были доверительные отношения, и я рассказала ей о подруге, предупредив, что это секрет. На следующий день подруга перестала со мной разговаривать, а я не могла понять почему. Оказывается, моя мама позвонила матери

подружки и сообщила, что у ее дочери наступило менархе. Вернувшись домой, я упрекнула маму в обмане моего доверия, а она попыталась объяснить, что о таком важном событии она должна была поговорить с матерью девочки. Однако с того дня в наших с мамой отношениях что-то надломилось. Ее поступок стал коварной волной, разрушившей замок доверия, который мы так долго возводили.

Возможно, вы сейчас думаете: «Но я поступила бы точно так же, ведь мать должна знать о подобных вещах», «Я бы тоже хотела, чтобы меня о таком предупредили» или «Я бы никогда не предала свою дочь». Вне зависимости от того, логично ли было поставить в известность мать моей подруги, я думаю, что моей маме следовало поступить иначе. Например, она могла бы обсудить этот вопрос со мной, и, вполне вероятно, мы бы вместе решили сообщить матери подруги (я с таким решением, бесспорно, согласилась бы, выслушав рациональные аргументы). Самое главное, на следующий день я бы понимала, почему моя подруга на меня дуетя.

А возможно, я бы не согласилась с мамой, и тогда она должна была бы с уважением отнестись к моему решению. Но если бы, несмотря на мои возражения, она все равно позвонила маме подруги, у меня, по крайней мере, была бы возможность высказать свое мнение и я была бы в курсе происходящего. Интересно, что несколько лет назад я оказалась в похожей ситуации со своим сыном, которому на тот момент было девять лет. Он рассказал мне, что несколько недель назад видел, как на перемене дерутся две группы детей. Я копнула немного глубже, подозревая, что это может быть чем-то серьезным, — и посчитала, что это именно так.

— Думаешь, мы должны поговорить с их родителями? — спросила я.

— Я думаю, да, мама. Потому что это происходит каждый день, — пояснил сын.

Мы оба посчитали нужным проинформировать родителей о происшествии. Но что, если бы сын этого не захотел? Понятно, ни

один ответственный взрослый человек в подобной ситуации не должен был бы сидеть сложа руки: есть вещи, о которых нельзя молчать. Но, думаю, если бы мой сын не согласился, мне бы удалось что-нибудь предпринять, не обманув его доверия. Наверняка, немного подумав и проявив смекалку, я смогла бы найти выход.

✓ **Ободрять**

Родители должны **придавать своим детям уверенности**, чтобы те встречали жизненные трудности без страха. Добиться этого проще всего, если принимать своих детей такими, какие они есть, не осуждая их и ни с кем не сравнивая. Просто сопровождайте их на пути и будьте рядом, когда у них возникают трудности. Вот примеры фраз, которые можно при этом использовать:

- «Я в тебя верю!»
- «Еще немного — и у тебя получится!»
- «Я всегда рядом, когда тебе нужно».
- «Я очень горжусь тобой!»
- «Единственное, что имеет для меня значение, — это твои старания».
- «Если ты упадешь, я буду рядом, чтобы помочь тебе подняться».

✓ **Быть добрым**

Доброта — это не то, что используется только вне дома, при встрече с друзьями, в школе или во время шопинга. Доброта должна пронизывать ваш дом и занимать центральное место в вашем семейном общении. Иногда люди совершают ошибку, будучи более вежливыми с людьми извне, чем со своими родными.

Действительно, делиться добротой важно повсеместно, но не нужно забывать, что ваша семья в этом смысле должна стоять на первом месте, именно к ней в первую очередь следует проявлять доброту

и внимание. Мы должны стараться быть дружелюбны как внутри, так и вне своего дома.

Для поддержания дружеского тона общения можно использовать такие выражения, как:

- «Доброе утро!»
- «Спокойной ночи!»
- «Как дела?»
- «Спасибо!»
- «Пожалуйста!»
- «На здоровье!»

✓ **БЫТЬ ЛАСКОВЫМ**

Неважно, что одно и то же мы говорим по многу раз на день. О том, что мы их любим, дети должны слышать ежедневно, и говорить с ними нужно ласково, сопровождая слова теплым телесным контактом. Мне иногда приходится слышать, что дети, которых постоянно балуют, становятся зависимыми от своих родителей и в конечном счете превращаются в хрупких и слабых существ. Согласно этой концепции, с детьми нужно обращаться сурово, дабы они избавились от своих страхов и стали смелыми и самостоятельными. Однако такое утверждение необоснованно. Уже было доказано, что дети, окруженные любовью и заботой, более эмоциональны и счастливы. Кроме того, у них высокая самооценка и, следовательно, они более уверены в себе.

Вот какие ласковые фразы можно говорить ребенку:

- «Я тебя люблю».
- «Поцелуй меня».
- «Как у тебя дела, мое солнышко?»

- «Привет, мое сокровище!»
- «Хорошего тебе дня, дорогой мой».

✓ Утешать

Утешить — значит облегчить горе, боль или какое-то недомогание человека. Если дети почувствуют боль или попадут в неприятную ситуацию, они оценят, если вы будете рядом с ними.

Разумеется, утешать — это не значит говорить: «Все, перестань плакать!» Это значит быть рядом с ребенком и шептать: «Плачь сколько хочешь, я с тобой». Иногда бывает непросто подобрать нужные слова, и можно даже попасть впросак — ведь все нуждаются в разных словах утешения. По этой причине, если вы не знаете, что сказать, лучше всего просто прижмитесь к своему ребенку, обнимите и поцелуйте его, посочувствуйте и постарайтесь понять.

Вот какие фразы утешения можно использовать:

- «Я понимаю, что ты чувствуешь».
- «Я могу что-то для тебя сделать? Просто скажи мне».
- «Мы найдем решение вместе».

✓ Просить прощения

Родители не идеальны и часто совершают ошибки. Иногда эти ошибки связаны с их детьми. Выражение сожаления и признание того, что вы совершили ошибку, не делает вас слабее. Наоборот, таким образом вы показываете, что признавать свои ошибки — удел мудрых, а также демонстрируете детям, насколько они важны и ценны для вас.

Вот фразы, которые можно использовать:

- «Извини меня, пожалуйста, за то, как я с тобой разговаривал».
- «Ты оказался прав. Я ошибался насчет твоих друзей».
- «Мне очень жаль, что я не обратила внимания на твои слова».

Нежелательный язык

Такой язык коммуникации постепенно портит ваши отношения с детьми, создавая между вами дистанцию, приводя к обидам и совершенно точно отдаляя вас друг от друга эмоционально. Примерами нежелательного языка общения являются угрозы, сравнения с другими, приказы, осуждение, упреки, обвинения, давление и навешивание ярлыков.

✗ Угрожать

В соответствии с определением Королевской академии испанского языка, угрожать — значит давать кому-либо понять, что вы намереваетесь причинить ему вред, как правило, при определенном условии.

Нередко мы, родители, используем угрожающие фразы, чтобы заставить детей действовать так, как нам хочется. Но тогда дети что-то делают (или перестают делать) не потому, что сами считают это необходимым, а всего лишь стараюсь избежать описанных родителями негативных последствий. Кроме того, угрозы создают дистанцию между родителями и детьми и приводят к накоплению обид.

Вот примеры угроз:

- «У тебя плохие оценки, поэтому ты не будешь играть в видеоигры целый месяц».
- «Либо ты уберешь свою комнату, либо мы не пойдем в парк».
- «Если ты не будешь слушаться, я тебя накажу».
- «Если снова будешь плохо вести себя в школе, ты не поедешь в поездку с классом в конце года».

Альтернативой угрозам могут быть переговоры или предложение. Например:

- «Как тебе такая идея: ты быстренько уберешь свою комнату, а потом мы вместе пойдем в парк веселиться с друзьями?»
- «Давай вместе поищем решение, как можно исправить то, что произошло в школе».

Х Сравнить

Сравнение имеет нежелательные последствия для благополучия детей. Оно порождает соперничество и враждебность, зависть и ревность, неуверенность в себе... То, что вы сравниваете между собой братьев и сестер, может быть интерпретировано детьми как призыв к соревнованию за вашу родительскую любовь, в котором один из двоих (или из большего числа детей) должен проиграть. Кроме того, тяга родителей к сравнениям приводит к тому, что ребенок и сам начинает оценивать свои достижения лишь в сравнении с достижениями других детей.

Примеры языка сравнения:

- «Ты должна быть лучшей в классе».
- «Какие оценки у твоих друзей?»
- «Он гораздо умнее своего брата, просто не хочет учиться».
- «Посмотри, как твоя сестра хорошо себя ведет, тебе следует взять с нее пример».

Поэтому стоит очистить свою речь от сравнений. Смотрите исключительно на ребенка, не озираясь по сторонам, и говорите с ним о нем и только о нем. Помню эпизод, в результате которого я почувствовала себя униженной и недооцененной собственными родителями. Я всегда очень ответственно относилась к учебе. Я много работала, и это отражалось на результатах. Однажды к нам в гости пришли муж с женой — друзья семьи. Мы недавно переехали, и мои родители показывали им дом. Я занималась у себя в комнате.

Родители постучали в дверь, гости коротко поздоровались, и все вместе они продолжили экскурсию по дому. Когда дверь закрывалась, я услышала диалог:

— Она так старательно учится, — сказали друзья.

— Ее брат умнее, но он ленивый и не хочет учиться, — ответили родители.

Меня накрыло волной негодования и гнева. Неужели я сейчас действительно услышала то, что услышала? Это было так несправедливо! Меня возмутило подобное неуместное сравнение. Друзья семьи увидели во мне что-то положительное, впечатлились моими схемами и многочисленными подчеркиваниями в текстах и сказали об этом. А собственные родители окунули меня в грязь (по крайней мере, тогда я чувствовала себя именно так), объявив, что я менее способная, чем мой брат, и все у меня получается хорошо только потому, что я трачу на это много времени. Кроме того, никаких доказательств интеллектуального превосходства моего брата у родителей не имелось, ведь тестов на определение IQ мы ни разу не проходили. Я не знаю, были ли мои родители в курсе, что я их слышу, и представляли ли они, какие чувства вызовут во мне эти слова. По прошествии лет случай может показаться незначительным, а моя реакция на слова родителей — преувеличенной... Но важно не то, что мы, сейчас уже взрослые, думаем, а то, что такое сравнение заставило девочку (в данном случае меня) почувствовать себя ужасно. Кроме того, оно могло навредить ее самооценке.

✕ Приказывать

До того как стать мамой, я жила в квартире, кухня которой имела общую стену с квартирой соседей — семьи, состоявшей из пары и их двоих детей, четырех и семи лет. Во время завтрака я частенько могла слышать их разговоры — стены в доме были тонкие, как говорится, картонные.

Дети должны были быстро позавтракать, чтобы вовремя успеть в школу, и мама все время повторяла: «Допивай молоко сейчас же!», «Быстрее допивай сок!», «Ешь давай!», «Поторапливайся!»

Тогда это меня очень возмущало. Я даже несколько раз говорила мужу, что не понимаю, как можно так разговаривать с бедными детьми. Спустя годы я сама стала матерью троих детей и оказалась в той же ситуации: завтрак, спешка, боязнь опоздать в школу... В какой-то момент я обнаружила, что веду себя прямо как та соседка, прикрикивая на детей: «Давай скорее!», «Заканчивай сейчас же!», «Выходим через пять минут!» И я сказала мужу: «Помнишь наших соседей в Аламеде? Теперь я понимаю ту мать, но совсем не хочу быть на нее похожей». Я решила сделать все возможное, чтобы такой способ общения с детьми не укоренился в нашей жизни, и изменила стратегию своего поведения. Действительно, довольно часто мы, сами того не осознавая, обращаемся с детьми так, как будто мы командиры, а они солдаты. Мы разбрасываемся командами, но при этом нам не хочется вести себя подобным образом, и это заставляет нас чувствовать себя плохо. По крайней мере, так было со мной.

Примеры приказов:

- «А ну-ка, убери свои ботинки!»
- «Я сказала, замолчи!»
- «Марш в душ!»

Существуют другие способы высказывать просьбу, не прибегая к приказаниям: можно искать компромиссы и точки соприкосновения, приводить аргументы:

- «Дорогой, если кто-то споткнется о твою обувь, он может свернуть себе шею. Как насчет того, чтобы поставить ботинки в шкаф?»
- «Мне нужно немного тишины, чтобы написать отчет. Не мог бы ты поболтать по телефону в своей комнате?»
- «Помни, что тебе еще нужно принять душ. Как думаешь, в какое время ты сможешь это сделать?»

Считайте это небольшим введением в тему. Более подробно об альтернативах приказам я расскажу, когда мы перейдем на линию метро «Управление поведением».

✕ Судить

Иногда, не отдавая себе отчета, мы произносим фразы, в которых чувствуется наше оценочное суждение. Судить — значит оценивать что-то как правильное или неправильное. Для начала спросите себя, что вы чувствуете, когда кто-то высказывает свои суждения, например насчет ваших методов воспитания детей. Этим обычно грешат друзья и знакомые, но иногда и совершенно посторонние люди. Как-то подруга рассказала мне, что иногда во время сильных истерик маленький сын может ее ударить. Однажды он пнул ее ногой посреди улицы, а затем расплакался от сильного гнева. В этот момент проходившая мимо дама сказала: «Почему вы позволяете ребенку себя бить? Если такое поведение не прекратит, потом вы сильно об этом пожалеете». На другой день в парке с ними опять произошла подобная ситуация — сын ударил маму по руке, но на этот раз подруга отреагировала менее терпеливо и сильно его отругала: «Никогда больше не вздумай меня бить!» Другая мама, которая была рядом, сказала ей: «Нельзя так обращаться с ребенком, он же еще совсем маленький! Просто его переполняют эмоции, и он не знает, как с ними справиться». Как видите, моя подруга столкнулась с двумя совершенно разными реакциями на одну и ту же ситуацию, и в обоих случаях ее раскритиковали. Она растерянно сказала мне, что чувствует себя плохой матерью в глазах людей, ведь, что бы она ни сделала, кто-нибудь обязательно посчитает это неправильным. Не правда ли, сразу вспоминается народная сказка «Отец, сын и осел»? Я посоветовала ей найти подходящий в первую очередь для нее самой и ее сына способ реагирования на такие происшествия и не думать о том, что скажут другие. Никто не любит, когда его осуждают, когда его оценивают как хорошего или плохого родителя. И, конечно же, детям тоже не нравится, когда их судят. В такой момент они чувствуют печаль, гнев или вину — так же, как и вы. Прежде всего нужно

стремиться к тому, чтобы дети учились новому, не ощущая дискомфорта, и умели сами себя адекватно оценивать.

Примеры фраз, содержащих оценочное суждение:

- «Это плохо».
- «То, что ты сделал, ужасно».
- «Зря ты это сделал».
- «Как ты можешь говорить, что еда плохая? Ты невоспитанный!»

Х Упрекать

Упрекать — значит ругать, порицать или обвинять другого человека за что-то, чем он вас задел.

Когда воспитание происходит через упреки и порицание, дети постепенно отдаляются от родителей. Они теряют к ним доверие и не хотят делиться ни своими радостями, ни своими проблемами, ни тем более своими ошибками.

То, что родители постоянно ругают или упрекают ребенка, может быть связано с их нервным истощением, недовольством или усталостью, вызванными проблемами на работе или другими трудностями. Вот почему родителям также рекомендуется проходить индивидуальную терапию, чтобы попытаться дистанцироваться от этих проблем или, по крайней мере, не смешивать свои отрицательные эмоции с воспитательным процессом. Нужно понимать, что частые пререкания с собственными детьми никак не помогут вам в воспитании и уж точно не принесут никакой пользы им. Постоянные ссоры и ежедневные «битвы» дома — не самая идеальная среда для того, чтобы дети росли счастливыми, спокойными и любящими вас.

Вот примеры упреков:

- «Ты солгал мне, я больше не могу тебе доверять!»
- «Ты обещал мне помочь, но абсолютно ничего не сделал».
- «Эта комната — настоящий свинарник. Ты ужасный неряха».
- «Ты действительно предал своего лучшего друга, рассказав его секрет?!»
- «Ты не вспомнил про мой день рождения».

Х Обвинять

Обвинять — значит заставлять детей чувствовать вину за то, что они сделали или не сделали. Обвинения бывают обычной практикой в семьях, в которых родители придерживаются авторитарного стиля воспитания.

Когда дети делают что-то, на ваш взгляд, неправильное, необходимо понимать, что, совершая ошибки, они растут и учатся, а заставлять их чувствовать вину — не лучшее решение. Часто и без ваших упреков их обуревают собственное чувство вины, и родителям не стоит его усиливать.

Представьте, например, такую ситуацию: девочка, которая очень гордится своим новым платьем, играет в парке и, случайно споткнувшись, падает в лужу.

Ее новое платье оказывается в грязи, и девочка начинает плакать. Тут же подходит мать и в сердцах кричит на нее: «Какой ужас! Посмотри, что ты сделала с платьем! Теперь его можно выбросить в мусорку! Мы всю стараемся, чтобы зарабатывать деньги тебе на вещи, а ты так наплевательски к ним относишься!»

Но ведь девочка и так уже достаточно несчастна из-за того, что испачкала новое платье, а после выговора матери ее расстройство еще больше усилится, трансформируясь в чувство вины.

Вместо этого мать может сказать: «Ты в порядке? Я вижу, твое платье испачкалось и ты расстроилась. Не волнуйся, мы его

постираем, и оно будет как новое». Тогда девчушка почувствует, что мама о ней заботится, и поймет, что платье — всего лишь вещь и что любая проблема имеет решение.

В первом случае реакция матери создает барьер между ней и дочкой. Во втором случае между мамой и дочкой укрепляются отношения привязанности, сочувствия и доверия. В общем, заставлять детей чувствовать себя плохо — это непедагогично и не приводит ни к каким положительным результатам.

Вот примеры обвинительных фраз:

- «Все из-за тебя».
- «Я надрываюсь на работе, чтобы ты ни в чем не нуждалась, — и вот что получаю взамен?! Неблагодарная!»
- «Меня достало подбирать с пола вещи, которые ты разбрасываешь!»

Х Давить

Мы уже немного говорили о том, как иногда бывает сложно мотивировать, не оказывая давления. Нужно уметь соблюдать баланс и притормаживать, видя, что вы требуете от ребенка слишком много. Нельзя забывать, что давление со стороны родителей приводит к тому, что дети начинают бояться их подвести и разочаровать.

Примеры давления:

- «Ты должен быть первым в классе».
- «Ты способен получать лучшие оценки».
- «Ты победишь!»
- «Ты лучший!»

Х Навешивать ярлыки

Навесить ярлык — значит дать кому-либо прозвище или кличку. Проблема в том, что ярлыки часто приклеиваются настолько сильно, что от них бывает очень трудно избавиться: человек в конце концов начинает верить, что он и вправду таков. Мне кажется, навешивание ярлыков, особенно негативных, — одна из вещей, которые могут значительно навредить детям. Этого следует избегать любой ценой.

То, как мы используем язык, важнее, чем мы себе представляем. Желательно не выделять отрицательные стороны детей в сравнении с положительными, но если очень хочется прокомментировать поведение ребенка, намного лучше использовать глаголы, а не описательные характеристики. Характеристика указывает на то, что это какая-то постоянная, неизменная черта, присущая человеку. А глагольные конструкции указывают на временность происходящего и на то, что в другое время человек может вести себя иначе. Сейчас объясню на примере. Когда мы говорим ребенку: «Ты ленивый» — мы транслируем мысль, что он никогда не прилагает усилий и не работает. Если же мы скажем по-другому: «Что-то ты сегодня ленишься» — посыл будет заключаться в том, что, хотя в данный конкретный момент ребенок ведет себя как ленивый человек, мы знаем, что завтра он сможет приложить усилия и проявить другое отношение к делу. Видите разницу? Использование описательных характеристик способствует навешиванию ярлыков, а ярлыки прилипают к человеку как банный лист. Самое страшное, что ребенок в конце концов может свыкнуться с ярлыками, тем самым сделав их частью своей личности. Использование глаголов при комментировании поведения ребенка гораздо менее вредно для развития его личности. Что касается ярлыков, которые считаются положительными, таких как «Ты очень хороший», «Ты гений» и тому подобное, то нужно знать, что иногда они оказывают слишком сильное давление: дети чувствуют себя обязанными им соответствовать, чтобы ни в коем случае не разочаровать родителей.

Вот примеры навешивания ярлыков:

- «Ты дурак или прикидываешься?»

- «Ты лентяй».
- «Ты плохой».
- «Ты настоящий неумеха».

В завершение темы предлагаю вам сводную таблицу всех типов языка коммуникации. На время родительского путешествия рекомендую запаковать в свой чемодан все возможные виды желательного языка и избавиться от всех видов нежелательного языка коммуникации.

Желательный язык ✓	Нежелательный язык ✗
Хвалить	Угрожать
Мотивировать	Сравнивать
Доверять	Приказывать
Ободрять	Судить
Быть добрым	Упрекать
Быть ласковым	Обвинять
Утешать	Давить
Просить прощения	Навешивать ярлыки

Полезно будет в течение нескольких дней мониторить разговоры и записывать все, что вы говорите детям, а затем классифицировать свои фразы в соответствии с предыдущей таблицей. Итоговая таблица может выглядеть примерно так:

Фраза (сказанная ребенку)	Классификация (какой это язык коммуникации)	Если это нежелательный язык, какие фразы лучше использовать
«Немедленно прими душ!»	Приказ (нежелательный язык)	«Уже поздно. Как насчет того, чтобы принять сейчас душ?»
«Ты медленный как черепаха»	Навешивание ярлыков (нежелательный язык)	«Ты немного тормозишь. Может, ты сегодня устал больше обычного?»
«Я чувствую привкус лимона и миндаля в этом пироге — мне очень нравится! Чувствуется, что пирог приготовлен с любовью»	Описательная похвала (желательный язык)	—

СУПЕРКОМАНДА

Родительское путешествие можно совершать в одиночку или вместе с партнером. Многие дети воспитываются в семье, в которой есть мать и отец. Но бывают и другие семейные комбинации: мать-одиночка, отец-одиночка, родители в разводе, активное участие бабушек и дедушек, новый партнер... Это все разные типы семей, к которым обращена моя книга, хотя для простоты я обычно пишу «родители». В случае если вы путешествуете в одиночку, не принимайте во внимание то, что я собираюсь сейчас сказать, но, если в этом путешествии у вас есть компания, вы должны иметь в виду: все стороны, участвующие в воспитании детей, обязаны двигаться в одном направлении. Время от времени между основными опекунами ребенка могут возникать расхождения — в частности, в вопросах стиля коммуникации и взаимодействия с детьми.

«Хороший» коп, «плохой» коп

Вы сталкивались с этой концепцией бесчисленное количество раз. Она часто встречается в криминальных фильмах, когда допрос предполагаемого преступника ведут двое полицейских, которые играют разные роли. Один из них — «плохой» коп: он с задержанным ведет себя грубо и угрожает ему, если тот не соглашается сотрудничать. Функция этого полицейского — напугать подозреваемого, чтобы заставить его передумать. Второй полицейский — «хороший»: он якобы сочувствует и старается достичь соглашения, выгодного для всех, и может предложить допрашиваемому какой-то выход, чтобы избежать ужасов, анонсированных «плохим» копом.

Некоторые родители берут на себя эти роли в воспитании детей. Один родитель играет роль сурового и жесткого, а другой — мягкого и понимающего.

Мануэль возвращается домой и натывается на разъяренного отца, который кричит:

— Звонили из школы! Сказали, что ты уже несколько недель бьешь баклуши и почти всегда не готов к урокам. Так что до конца учебного года ты остаешься без видеоигр, без праздников, экскурсий и встреч с друзьями! А теперь — прочь с глаз моих! Иди в свою комнату!

Мануэль идет к себе и начинает плакать. Его душит обида, ведь он считает несправедливым, что отец так сурово его наказал. Тут кто-то стучит в дверь. Это мама. Ласково взглянув на сына, она подходит и обнимает его. Мануэль начинает плакать еще сильнее, захлеб.

— Ну-ну, успокойся, малыш. Знаешь, когда папа злится, он всегда немного перебарщивает. Не волнуйся, до завтра он остынет.

Думаю, просто решил припугнуть тебя.

Очевидно, мать Мануэля сыграла роль миротворца, успокоив сына. Но является ли полезным для ребенка такое отсутствие согласованности между посланием, которое он получил от отца, и посланием от матери? Вряд ли, если нужно донести до ребенка ясную и четкую идею.

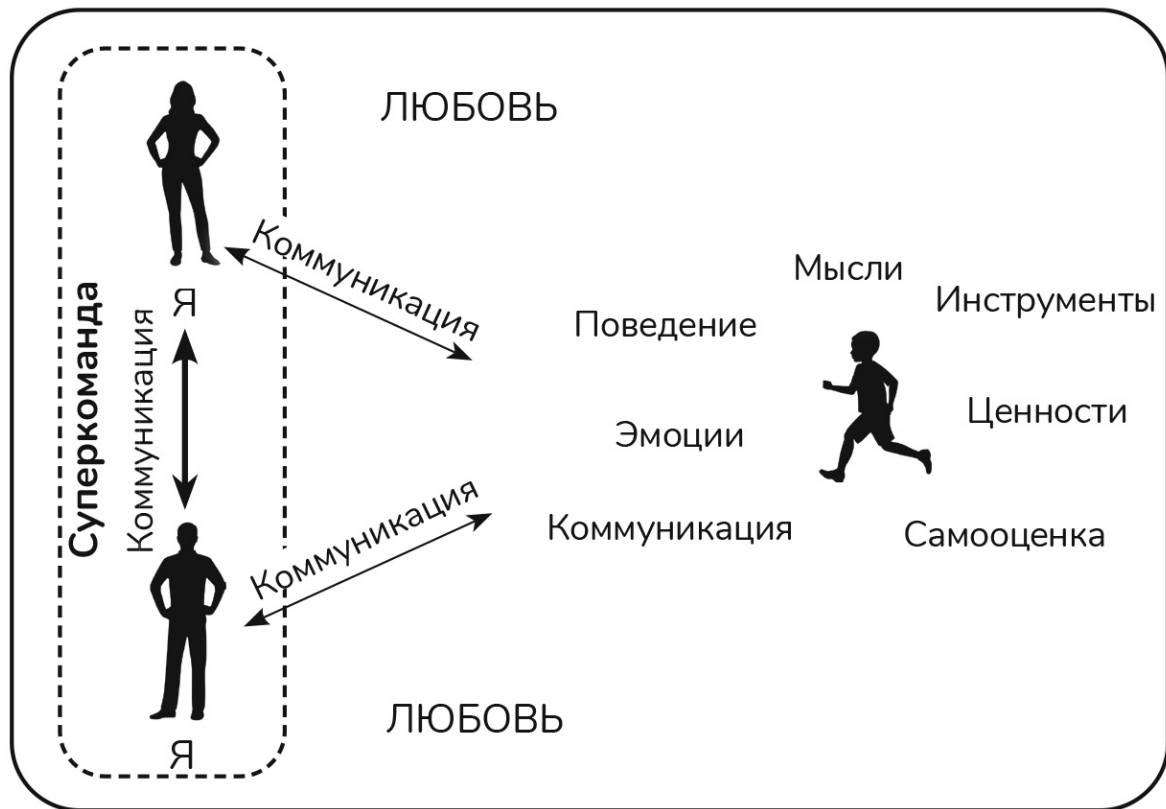
Главные опекуны детей должны сформировать Суперкоманду. Это значит, что, во-первых, они должны быть на одной стороне и, соответственно, преследовать одну цель. А во-вторых, они должны придерживаться одинаковых принципов воспитания и стиля общения, которые наиболее подходят их семье. Эти принципы я называю принципами Суперкоманды:

нежность	коммуникация	слаженность
гармония	сплоченность	участливость
дружелюбие	близость	справедливость
авторитетность	забота	спокойствие
теплота	здравомыслие	последовательность

Главные опекуны ребенка всегда должны стремиться быть Суперкомандой, независимо от своих взаимоотношений и личных обстоятельств. Опекуны должны, насколько это возможно, коммуницировать между собой и прилагать усилия, чтобы сохранять нормальные отношения ради ребенка.

В первую очередь, конечно, я имею в виду ситуацию, когда мать с отцом в разводе. Если отношения распались, это не значит, что бывшие супруги должны перестать общаться как родители своего ребенка, — они должны продолжать двигаться в одном направлении в

воспитательном процессе. Детям необходимо, чтобы их родители оставались Суперкомандой.



Можете ли вы в дополнение к перечисленным принципам назвать еще какие-либо принципы, которыми должны руководствоваться члены Суперкоманды?

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Подробно о выражении эмоций мы будем говорить в главе «Эмоциональный интеллект» (линия 3), поэтому линия 1 и линия 3 пересекаются на данной станции.

В первую очередь я хотела бы закрепить идею о необходимости валидации, то есть признания детских эмоций: никакие из них не следует отрицать.

Мы живем в обществе, в котором открытое выражение эмоций не считается нормальным. Например, нам сложно плакать на глазах у других людей (часто из-за чувства стыда). А если кто-то видит чужие слезы, он в большинстве случаев не знает, как на них реагировать. Обычно люди говорят: «Ну все, все. Не плачь больше, хорошо?» — демонстрируя тем самым неудержимое желание не находиться в такой неудобной и трудноуправляемой ситуации. Как будто, прекратив плакать, человек волшебным образом избавится от причины, вызвавшей эти слезы.

Родители нередко бессознательно отрицают эмоции, которые выражают их сыновья и дочери. Отчасти это происходит потому, что мы склонны полагать, будто дети испытывают такие же эмоции, как и мы в схожих ситуациях. Но еще мы почему-то считаем, что малыши всегда должны чувствовать себя счастливыми, что у них не может быть проблем и что невозможно испытывать чувства счастья и грусти одновременно. Все эти представления ошибочны. Начнем с того, что у каждого ребенка имеется собственный способ с определенной интенсивностью проживать, интерпретировать и чувствовать эмоции — и этот способ может значительно отличаться от наших «взрослых» способов. И чем раньше мы освободимся от своих взрослых установок и откроем разум для других возможностей, тем скорее мы поймем своих детей и сблизимся с ними. Нужно также понимать, что у детей, как и у взрослых, есть право грустить, злиться и разочаровываться, право иметь собственные проблемы. В этом нет ничего плохого, это не мешает их счастью, наоборот — способствует развитию. Хотите верить, хотите нет, но эмоции, которые считаются негативными (я предпочитаю называть их неприятными), являются частью человеческого счастья. Умение принимать и укрощать их, вместо того чтобы игнорировать или пытаться устранить, — это именно тот путь, который дети должны пройти, чтобы научиться управлять собой, хорошо себя чувствовать и жить в балансе и гармонии.

Как родители отрицают чувства детей

СЫН: Я ненавижу свою двоюродную сестру!

МАТЬ: Что ты такое говоришь? Как можно ненавидеть сестру?!
Никогда больше так не говори, это ужасно!

ДОЧЬ: Бабушка меня не любит. Она заставляет меня доедать овощной суп, а моих братьев не заставляет.

МАТЬ: Глупости! Бабушка относится к вам одинаково.

СЫН: В общем, этот день рождения получился так себе.

МАТЬ: Несправедливо с твоей стороны так говорить! По-моему, праздник удался на славу, ведь мы приложили для этого столько усилий!

Отрицая чувства своего ребенка, мы, с одной стороны, осуждаем его: «Нехорошо чувствовать нечто подобное». С другой стороны, мы сообщаем ему, что его чувства неуместны: «Ты должен чувствовать так, как я тебе скажу». Мы также не проявляем к ребенку эмпатии: «Я не понимаю, как ты можешь такое чувствовать». Но на самом деле нет правильных или неправильных эмоций — они такие, какие есть, и люди вольны их выражать. Кроме того, ребенок начинает ощущать себя непонятым и думать, что в следующий раз лучше скрыть свои чувства, а продемонстрировать только те эмоции, которые, по его мнению, родители хотят видеть. Все это совершенно не благоприятствует адекватному развитию эмоционального интеллекта ребенка.

Хороший способ бороться со стремлением к отрицанию — включать эмпатию. Поставить себя на чье-то место — всегда выигрышная стратегия. Эмпатия поможет вам проанализировать чувства ребенка, разобраться в их причинах и, как следствие, найти лучшие решения.

Вы сможете также расшифровать, что ребенок чувствует, когда вы отрицаете его эмоции: непонимание, разочарование, тревогу, растерянность...

Некоторые родители сталкиваются с тем, что им самим не хватает необходимых навыков для выражения эмоций. Вам наверняка от кого-нибудь доводилось слышать: «Он такой же, как его отец, — все держит в себе». Логично, что человека, которому самому трудно открыться, посещают мысли вроде: «Как я могу помочь сыну выражать свои эмоции, если я сам не умею этого делать?» Такому родителю будет сложнее помочь ребенку выразить себя. Часто воспитание детей является серьезным вызовом для родителей, которые, сталкиваясь с собственными недостатками, пытаются заниматься личностным развитием. А процесс воспитания среди прочего включает в себя самопознание и развитие вместе с детьми. Поэтому наша поездка — и для вас, дорогие родители.

В любом случае поощрять детей к выражению истинных эмоций очень полезно. Вот **восемь шагов, которые помогут детям лучше выражать свои эмоции, а вам — принимать их.**

1. **Выберите подходящий момент.** Если разговор можно отложить до более подходящего момента, дождитесь его. Это означает, что важно найти спокойное место и время, когда нет спешки и никто вас не прервет.
2. **Слушайте.** Внимательно слушайте ребенка и придавайте сказанному значение (это называется активным слушанием, и позднее мы поговорим о нем подробно). Ребенку нужно дать возможность подобрать слова, обеспечить ему простор для размышлений и время для высказывания. Иногда достаточно молчаливого ожидания, чтобы ребенок начал говорить, а иногда ему может понадобиться от вас небольшая помощь.
3. **Ищите корень проблемы.** Вместе с ребенком постарайтесь найти первопричину его эмоций, любой ценой избегая осуждения.
4. **Распознайте эмоцию.** Покажите ребенку, что вы понимаете происходящее с ним. Вместе назовите эмоцию, которую он

испытывает.

5. **Сопереживайте.** Поставьте себя на место ребенка.
6. **Ищите решение.** Если эмоция является следствием какой-либо проблемы, сопровождайте ребенка в поисках ее возможных решений.
7. **Ищите альтернативу.** Если ребенок выразил свои эмоции таким образом, что это нанесло вред ему самому или кому-то другому, порассуждайте об альтернативных формах выражения эмоций в аналогичной ситуации в следующий раз.
8. **Признайте эмоцию.** Положительно оцените тот факт, что эмоция была выражена, проявите поддержку и заботу.

Практический пример

Рассмотрим применение этих шагов на конкретном примере.

Вариант 1: отрицание эмоций и злости

Мануэль приходит из школы явно рассерженным. Он швыряет рюкзак на пол и здороваётся сквозь зубы. Когда Катерина, его мать, спрашивает, как прошёл день, он отвечает, что ужасно, что ему всё надоело и он ненавидит школу. Продолжая помешивать готовящийся суп, мать говорит: «Да ладно, не может быть всё настолько ужасно. У всех бывают плохие дни. Подними свой рюкзак и не вздумай больше его так швырять!»

Получается, Мануэль приходит домой и чётко намекает на то, что в школе у него что-то не ладится. Однако Катерина не только отрицает чувство сына, но и упрекает его за такую эмоцию, прося больше её не проявлять. Вполне вероятно, что Мануэль научится не выражать свою злость, приходя домой из школы, из-за чего его родители могут потерять прекрасную возможность сблизиться со своим ребёнком и помочь ему, когда он будет в этом нуждаться.

Вариант 2: валидация эмоций и сопровождение

Если бы Катерина выполнила восемь шагов, описанных выше, она наверняка получила бы прекрасную возможность наладить со своим сыном связь и помочь ему. Давайте представим, как могло бы происходить их взаимодействие в соответствии с предложенной выше схемой.

1. Выбор подходящего момента. Мануэль приходит домой, когда его мать готовит, и в ярости швыряет рюкзак на пол. Наверное, сейчас не лучшее время, чтобы сесть и поговорить. Стоит отложить беседу на потом; когда семья пообедает.

2. Активное слушание. Поев, Мануэль уходит в свою комнату. Прежде чем приступить к домашнему заданию, он всегда недолго читает. Его мать стучит в дверь и заходит к нему в комнату. Сев на край кровати сына, она говорит, глядя ему в глаза:

— Сынок, когда ты пришел домой, ты был расстроен. Все ли хорошо в школе? У тебя какие-то проблемы?

Мануэль медлит несколько секунд, а потом отвечает:

— Не знаю.

Его мать ждет какое-то время, чтобы дать сыну время собраться с мыслями и начать говорить, но он продолжает молчать.

3. Поиск корня проблемы. Во многих случаях, когда дети отвечают «Не знаю» или говорят, что с ними все в порядке, в то время как их жесты говорят об обратном, родителям стоит продолжать «расследование», потому что на самом деле что-то происходит. Нужно запастись терпением и проявить настойчивость.

— Мне кажется, чувствуешь ты себя нормально. Может, поделишься со мной тем, что тебе больше всего сегодня не понравилось в школе?

— Ну, в классе есть мальчик, который уже давно называет меня вонючкой. Сначала я думал, что он скоро перестанет, но он продолжает обзывать каждый день. В следующий раз я ему точно врежу!

4. Распознавание эмоции. Во время монолога сына мать внимательно его слушает и потом высказывается:

— Ого! Неудивительно, что ты так себя чувствуешь. Я думаю, ты сильно злишься, и есть на что, правда?

— Да, я офигительно злюсь! Я его ненавижу!

5. Сопереживание. Мать Мануэля показывает, что ставит себя на его место, рассказывая какую-то похожую историю из своего детства:

— Я тебя очень хорошо понимаю — никто не любит, когда его оскорбляют. Знаешь, когда я была маленькой, одна девочка называла меня Дамбо.

— Как летающего слона из мультика? Но почему?

— Из-за моих оттопыренных ушей. Меня очень задевало, когда она меня так называла.

— И что ты сделала?

— Ну, я копила злость, а потом однажды так сильно толкнула обидчицу, что она упала и рассекла губу. И в результате виноватой оказалась я: меня наказали и заставили перед этой девочкой извиниться.

— Как несправедливо!

— Да. Вот почему я прекрасно понимаю, что ты чувствуешь.

— Мне так не нравится, что он меня оскорбляет!

6. Поиск решения.

— И как, на твой взгляд, можно решить эту проблему?

— Иногда мне хочется пнуть его, но я понимаю, что это не очень хорошая идея.

— А как насчет того, чтобы рассказать о ситуации учительнице и попросить ее поговорить с ним?

— Я не знаю, мама. Тогда меня будут называть стукачом.

— Хорошо, мы расскажем учительнице, только если ты сам захочешь. Но чтоб ты знал, обычно, если человек рассказывает о происходящем кому-то, кто может ему помочь, хулиганы от него отстают. И я считаю, что так называемые стукачи на самом деле смелые, и не любят их за то, что они не дают обидчикам выйти сухими из воды.

— Хорошо, мам. Поможешь мне рассказать учительнице?

— Конечно.

7. Поиск альтернативы. Приняв эмоцию ребенка, мама предлагает ему поразмышлять над его реакцией, когда он вернулся домой.

— Когда ты сегодня пришел из школы, ты так сильно бросил рюкзак, что его ручка впечаталась в стену, и там теперь дырка.

— Ой, прости, пожалуйста.

— Ничего страшного, с каждым может произойти нечто подобное. Да и благодаря этому мы смогли поговорить на такую важную тему. Но в следующий раз, когда будешь злиться, постарайся не швырять рюкзак. Вместо этого сосчитай до десяти или сделай глубокий вдох.

— Я постараюсь.

8. Признание эмоций. Мать говорит:

— Я так рада, что ты доверяешь мне. Я всегда рядом, если тебе что-то нужно.

Мать и сын обнимаются.

Как видите, различия между первым и вторым вариантами значительны. Можно сказать, что в первом случае мать беспомощна и не знает, что происходит вокруг: она игнорирует эмоции сына, отрицает их и упрекает сына за его поведение, не разобравшись, в чем причина. Во втором примере продемонстрировано поведение матери, которая налаживает с сыном связь и сопровождает его, принимает эмоции, вовлекается, ищет источник проблемы и сопереживает. В обоих случаях у ребенка одна и та же проблема: он злится, потому что мальчик из класса оскорбляет его. Именно реакция матери в данной ситуации может изменить судьбу ребенка и повлиять среди прочего на его самооценку, эмоциональный интеллект и манеру общения. Вот почему так важно прикладывать усилия, чтобы дети свободно выражали эмоции и принимали свои чувства.

Активное слушание и **сопереживание** должны быть частью обмена важной информацией с вашими детьми всегда, а не только тогда, когда они выражают свои эмоции. Данному вопросу посвящен отдельный маршрут на этой линии, в чем вы убедитесь совсем скоро.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Перед началом поездки по этому маршруту я хочу поделиться с вами историей, в которой описана ситуация дефицита общения между матерью и дочерью, в значительной степени ставшего следствием отсутствия активного слушания.

Мариса, 45 лет, и ее 11-летняя дочь Люсия пришли к психологу на консультацию в связи с «бунтарским поведением» девочки. Мать и дочь жили с бабушкой, так как отец Люсии много лет назад погиб в автокатастрофе. По словам матери, ее дочь становилась все более непослушной и невыносимой. Она якобы забросила школу, делала все, что хотела, и постоянно не выполняла то, о чем ее просили. Мариса рассказала про вечные ссоры с криками, про хлопанье дверями, беспорядок в комнате Люсии, ее бесконечное сидение в телефоне и зависимость от друзей. Приходя домой, девочка сразу же шла в свою комнату и запиралась там. Кроме того, она начала плохо отзываться о своей бабушке, а уж этого мать терпеть не собиралась.

Со своей стороны, Люсия защищалась, говоря, что мать всегда хочет ей досадить и не понимает ее, что среди прочего она ругает дочь за вечное сидение в телефоне, а сама делает то же самое!

— Ей наплевать на все, что я ей говорю! Ей важны только ее собственные дела! — возмущалась Люсия.

Было понятно, что между матерью и дочкой установилась неадекватная схема общения, из-за чего они не могут достичь взаимопонимания. Некоторое время Мариса только и делала, что предъявляла Люсии претензии и разговаривала с ней в приказном тоне, сосредоточившись на плохих чертах, которые видела в дочери. Люсия же призналась, что уже давно ничего не рассказывает матери, так как та всегда погружена в свой мир и до нее не достучаться.

— Однажды я попросила у нее совета, потому что у меня была проблема с подругой, а она сказала, что с этим я сама должна разобраться. Я думаю, она меня даже не слушала, потому что продолжала смотреть свой сериал. Так пусть теперь не жалуется, что я ей ничего не рассказываю! — заявила Люсия.

Нередко родители приходят ко мне на консультацию, утверждая, что с их ребенком какие-то проблемы. Родители считают, что на первой встрече с психологом они расскажут ему, что происходит, и на этом их роль закончится — потом они просто будут каждую неделю приводить ребенка на терапию, пока психолог не решит его проблемы. А когда мы с ними начинаем планировать ход терапии и выясняется, что родители тоже должны будут в ней участвовать, многие удивляются: «Что? И мне надо присутствовать?»

Иногда родители с удивлением обнаруживают, что именно они основные пациенты, и теряются: «У меня нет никаких проблем. Я же объяснила, это ребенок плохо себя ведет!»

А еще некоторые родители не отдают себе отчета в том, какую сильную власть они имеют над своими детьми. Но именно родители во многом определяют, как дети чувствуют и действуют, именно поведение родителей и манера их общения с детьми на самом деле формируют личность ребенка. Я ни в коем случае никого не обвиняю и не осуждаю. Большинство из нас воспитывают детей в меру своих возможностей и руководствуются только лучшими побуждениями. Как известно, дети не рождаются с приложенной к ним инструкцией, а очень немногие являются экспертами в искусстве воспитания. Когда родился мой первый ребенок, меня часто обуревали сомнения, несмотря на то, что я имела высшее образование, диплом магистра и опыт консультирования семей. Мне пришлось немало потрудиться, чтобы найти свой путь в родительстве.

Поэтому мы должны осознавать, что влияние, которое мы оказываем на наших детей, действительно очень значимое. Многим родителям не нравится, когда их методы воспитания подвергаются критике, а некоторые агрессивно реагируют, даже если специалист объясняет им, что они несут немалую долю ответственности за действия своих детей. Принятие и осознание этого факта вкупе с конструктивной самокритикой поможет приблизить желаемые изменения.

Очевидно, что в случае Марисы и Люсии были учтены различные переменные и проработаны многие аспекты их межличностных отношений и индивидуального эмоционального состояния каждой из них. Но то, над чем нужно было поработать с ними обеими, — это способ коммуникации. Требовалось установить новые, более подходящие модели общения, которые улучшили бы их семейную атмосферу и сблизили мать и дочь, уменьшив возникшую между ними дистанцию.

Одна из проблем, выявленных в ходе терапии, заключалась в том, что в течение многих лет Мариса имела тенденцию не особо обращать внимание на дочь, когда та ей что-то рассказывала. Возможно, это было вызвано усталостью, или стрессом, или же тем, что в те моменты мать отдавала приоритет своим обязанностям или собственным интересам. Как бы то ни было, мать призналась, что редко откладывала все дела, чтобы поговорить с дочерью. Под «отложить дела, чтобы поговорить» я имею в виду остановиться, спрятать часы, сесть и спокойно выслушать ребенка. Однако такое эксклюзивное время — это необходимое, но не достаточное условие, чтобы ребенок почувствовал себя услышанным.

Наиболее целесообразным является применение на практике **активного слушания** — коммуникативной стратегии, основанной на работе Карла Роджерса, который утверждал, что для реализации данного навыка необходимо обладать эмпатией.

Активное слушание, как следует из названия, предполагает действие. Оно заключается в том, чтобы сосредоточиться на человеке, получая от него словесное сообщение, и среди прочего следить за его жестами, выражением лица и тоном голоса. Однако самое важное в активном слушании — это демонстрировать свою включенность посредством обратной связи, поддерживая зрительный контакт, кивая и повторяя другими словами услышанное.

Когда вы подозреваете, что ребенок столкнулся с какой-то проблемой или просто очень хочет что-то вам рассказать, действуйте

по принципу активного слушания. Сначала подождите, пока ребенок подберет слова, давая ему пространство и время для размышления. Иногда этого бывает достаточно, чтобы ребенок открылся и рассказал о своих проблемах, в других случаях ему может понадобиться небольшая помощь — тогда вы его направите. Не всегда легко подобрать нужные слова, но, немного попрактиковавшись, вы сможете установить крепкую коммуникативную связь.

Читая о Марисе и ее дочери Люсии, вы, возможно, отождествили себя с кем-то из них, — вполне вероятно, с вами происходило нечто подобное. Иногда дети требуют нашего внимания в самый неподходящий момент, когда мы торопимся или когда мы устали, и у нас может возникнуть соблазн слушать их, параллельно занимаясь другими делами. Если в определенный момент вы не можете приостановить свою деятельность или вам действительно тяжело разговаривать с ребенком, постарайтесь найти подходящее время, по возможности в тот же день, и спокойно поговорить. Это должно быть время без мобильных телефонов и любых других отвлекающих факторов.

Когда мы не слушаем своего ребенка так внимательно, как он того заслуживает, мы транслируем ему следующие сообщения:

- «Меня не интересует то, что с тобой происходит».
- «То, что я делаю, гораздо важнее, чем слушать тебя».
- «Мне нет дела ни до тебя, ни до твоих проблем».
- «Твои чувства не важны для меня».

Но даже если мы не произносим подобных фраз, наши действия говорят громче слов. Например, ребенок подходит, чтобы поговорить, а мы в это время работаем и отмахиваемся от него: «Ну чего ты опять хочешь?» Или когда мы отвечаем, даже не глядя: «Потом расскажешь», но это «потом» так и не наступает. Если такие, казалось бы, незначительные сигналы невнимания поступают от родителей ребенку каждый день, то в конце концов из них, как из кирпичиков, вырастает высокая стена непонимания. И в итоге ребенок даже не

будет пытаться поговорить. Иногда мы жалуемся, что дочь или сын ничего нам не рассказывают, но не виноваты ли в этом мы сами? Понаблюдайте за собой в течение нескольких дней и проанализируйте, как вы общаетесь с ребенком. Если заметите, что злоупотребляете выражениями вроде «Не сейчас» или «Я буду слушать и одновременно заниматься чем-то другим», возможно, пришло время переосмыслить ситуацию и попытаться установить новую модель семейного общения.

Вот несколько советов по **активному слушанию** детей.

1. **Не стоит недооценивать то, что рассказывают дети.** То, что не важно для вас, может быть важно для них.
2. Если дети хотят пообщаться в неподходящий момент, нужно объяснить им, почему сейчас это сделать невозможно, и **позже найти время, чтобы поговорить спокойно.**
3. Разговаривая с детьми, нужно удостовериться, что **никто из вас не торопится и ни на что не отвлекается.**
4. Уделите **все внимание** своему ребенку и тому, что он говорит. Выслушайте его не перебивая. Демонстрируйте свою включенность в разговор такими выражениями, как: «Понятно», «Хорошо», «Я понимаю», «Ясно»...
5. **Смотрите ребенку в глаза.** Поддержание зрительного контакта с собеседником — одно из главных правил налаживания доверительного общения.
6. **Перефразируйте и резюмируйте.** Важно дать ребенку понять, что вы внимательно слушаете и понимаете сказанное; для этого можно время от времени повторять или резюмировать услышанное: «Итак, когда ты упал и некоторые дети засмеялись, ты обиделся».
7. **Признайте эмоции ребенка, проявив эмпатию.** Когда мы ранее обсуждали выражение эмоций, мы говорили о том, как важно принимать чувства детей, разделять эти чувства и показывать, что мы способны поставить себя на их место. Для этого можно использовать, например, такие фразы: «Отличная новость! Я рад за тебя! Неудивительно, что ты так взволнован!» или «Ого, должно

быть, тебе было очень тяжело. Я искренне сочувствую тебе, дорогая».

8. **Говорите уверенно.** Часто ребенок ожидает, что мы выскажем свое мнение или дадим совет. В этом случае не следует говорить, что вы согласны с ребенком, если на самом деле вы с ним не согласны, — однако свое мнение необходимо изложить в уважительной форме. Обязательно также следует выразить радость по поводу того, что ребенок был с вами откровенен.

ЭМПАТИЯ

Взгляните на мир глазами ребенка.

Эмпатия — это способность человека поставить себя на место другого, понять, что он в данной ситуации чувствует, и поделиться своими переживаниями. Эмпатия тесно связана с эмоциональным интеллектом и, как утверждал Карл Роджерс, с навыком активного слушания.

Эмпатия — важнейшая ценность, которую мы должны передать детям, чтобы они жили в гармонии с окружающими. Более подробно об эмпатии я расскажу во время нашей поездки по **линии 6** («Главные ценности»). Как видите, на станции «Эмпатия» пересекаются линии «Главные ценности» и «Коммуникация». Через эту станцию также проходит **линия 8** «Я» — эмпатия пробуждается, когда мы воссоединяемся со своим внутренним ребенком (станция «Я-ребенок»).

Сейчас мы сосредоточимся на эмпатии. Развивать ее нужно не только для того, чтобы и ваши дети имели эту способность, но и для того, чтобы вы могли поддерживать с ними связь и тесное общение. Иногда все сводится к простой формуле: «Обращайся с другими так, как хочешь, чтобы они обращались с тобой».

В первую очередь следует помнить об относительности самого понятия важности: то, что кажется неважным для вас, может быть

очень важным для ребенка.

Предлагаю вам совершить небольшое путешествие в прошлое. Найдите в себе сильную эмоцию, которую вы чувствуете, когда расстроены (страх, грусть, тревога...). Спроецируйте эту эмоцию на какую-нибудь неприятную ситуацию из детства, когда вам казалось, что родители вас не понимают. Дайте себе на это достаточно времени. Двигаясь по **линии 8 «Я»**, мы будем больше работать над данным аспектом, чтобы создать связь с «Я-ребенок».

Пока вы погружаетесь в воспоминания, я сделаю то же упражнение. Я реконструирую эмоцию мучительного беспокойства, которую в детстве чувствовала довольно часто, когда со мной происходило то, что выбивало меня из колеи. Мое лицо горело, а сердце бешено колотилось. Тогда мне часто говорили, что я слишком чувствительная, и сейчас, глядя на ту себя, думаю, так оно и было. Помню, как в один из дней в школе я узнала, что вечером все девочки из нашей компании собираются пойти на пижамную вечеринку к Ноэлии и я единственная не приглашена. Я пришла домой жутко расстроенная и, как только отец поприветствовал меня, выпалила, что произошло, и расплакалась от обиды.

— Ноэлия не пригласила меня на свою пижамную вечеринку. Все идут, кроме меня, — сказала я, всхлипывая.

— Садись есть и перестань расстраиваться из-за всякой ерунды, — отмахнулся от меня отец.

Но я не могла перестать плакать.

— Ты дашь нам поесть или как?! Хватит рыдать за столом!

И я проглотила слезы.

Закройте глаза и выполните это упражнение.



Как вы себя почувствовали?

Я почувствовала себя непонятой, бессильной и одинокой. И об этом случае я стараюсь напоминать себе всякий раз, когда мои дети проявляют беспокойство или раздражение, а мне кажется, будто это не имеет большого значения. В жизни ребенка поход на вечеринку с друзьями нечто очень важное. Это возможность провести время вне школы, делиться на следующий день воспоминаниями о вечеринке... А когда одну тебя из всей компании не приглашают на какую-то встречу, это значит, что тебя не принимают, а то и исключают из компании. Поэтому ребенок в такой ситуации нуждается в сочувствии и успокоении — он должен знать, что родители утешат и поймут его чувства. Ребенка следует слушать и сопровождать в проживании им чувств, но не преуменьшать и не преувеличивать их.

Связь с «собой-ребенком» помогает проявлять эмпатию к детям и лучше их понимать. Тем более что эмпатию невозможно подделать. Мы должны действительно иметь в виду то, что говорим, наши слова должны исходить из самого сердца. Недостаточно автоматически произносить: «Я тебя понимаю», «Я знаю, через что ты проходишь»

или «Это ужасно». Слова нужно пропускать через душу, чтобы они были искренними.

Теперь вы немного лучше понимаете посыл об относительности понятия важности? Если даже мы, взрослые, субъективно оцениваем свои конфликты и не всегда понимаем, почему что-то столь незначительное для одних так сильно влияет на других, то представьте себе, с какой интенсивностью конфликты переживают дети. Так что прислушивайтесь к ним, смотрите на мир их глазами и сопереживайте, оценивая важность детских проблем не со своей, а с их точки зрения.

Одна из трудностей, с которыми вы можете столкнуться, заключается в том, что иногда бывает непросто определить эмоцию ребенка — особенно когда его слова и действия говорят о чем-то другом. Для этого требуются интуиция, внимание и практика. После того как дети научатся более умело выражать свои эмоции, вам будет гораздо легче помогать и сопереживать. Например, когда ребенок проявляет гнев или сильную раздражительность, за этим почти всегда кроется другая эмоция, такая как грусть или ревность, которая приводит к подобной реакции. Понять это бывает непросто. Вот почему важно знать, что обычно существует связь между видимыми реакциями (например, проявлениями гнева) и вызывающими их эмоциями.

Как я упоминала ранее, хороший способ продемонстрировать сопереживание — это повторить своими словами то, о чем ребенок вам рассказал, и дать понять, что вы осознаете его чувства, сопровождая слова жестами. Например: «Ты потеряла свою любимую мягкую игрушку, поэтому ты так расстроена. Знаешь, я бы тоже злилась. И еще мне было бы грустно, потому что потеря чего-то любимого заставляет нас чувствовать себя несчастными». Вполне вероятно, что по тому, как ребенок отреагирует на ваши слова, вы поймете, правильно или нет вы интерпретировали его эмоции. И если девочка, с которой вы разговариваете, соприкоснется в этот момент со своей печалью и выразит ее с помощью слез, вы на правильном пути. Если же вы ошиблись в интерпретации, это вы тоже, скорее всего,

поймете — например, по разочарованию на лице ребенка. В таком случае у вас будет возможность исправиться по ходу разговора, дав другую интерпретацию. Задача непростая и требующая практики, но дети как минимум оценят то, что вы стараетесь их понять.

Некоторые специалисты утверждают, что родители не должны давать ребенку советы — им просто следует быть рядом, сопереживать ему и предоставлять возможность самому искать решение. Но, на мой взгляд, хотя в некоторых случаях такая тактика и может сработать, одного только сопереживания недостаточно — детям нужно, чтобы родители активно включались в процесс решения их проблем. Как я уже говорила в предыдущем разделе, это не значит, что вы должны соглашаться с ребенком, если на самом деле вы с ним не согласны, или должны уберечь его от ошибки, когда он хочет идти своим путем, который вы считаете неверным. Нужно дать малышу возможность сделать свой выбор, следуя собственным инстинктам. Пусть дети падают и встают — это станет для них лучшим уроком. У них часто возникает острая потребность поступить по-своему, и вы должны позволить им это, даже если считаете их неправыми (конечно, когда речь идет о вещах, не представляющих опасности). Я до сих пор помню тот день, когда мой старший сын захотел лечь спать с поднятыми жалюзи. У нас тогда состоялся короткий разговор:

— Я бы этого не делала. Я думаю, ты будешь плохо спать, — сказала я ему.

— Знаю, мама. Но я хочу попробовать.

— Хорошо, — согласилась я.

На следующий день сын мне сказал:

— Ты была права. В три часа ночи я проснулся от света уличных фонарей, и мне пришлось встать, чтобы опустить жалюзи.

— Ну, зато ты убедился в этом сам, — ответила я.

Я поняла, что поступила правильно, позволив ему поэкспериментировать, — в конце концов, это не было каким-то судьбоносным решением.

Дело в том, что иногда детям действительно не нужны наши советы, им нужно что-то почувствовать на собственной шкуре, — и это хорошо. Однако в других случаях они настолько растеряны, что нуждаются в нашем руководстве. Не стоит забывать, что в юном возрасте детям не хватает опыта и стратегического мышления. Ведь часто даже мы, взрослые, когда у нас возникает проблема, звоним другу, которого считаем здравомыслящим, потому что хотим услышать его мнение. Иногда нам просто нужно, чтобы друг нас выслушал, а иногда мы просим совета. И даже если позже мы решим этот совет проигнорировать, у нас уже будет стороннее мнение. В ситуациях с детьми должны преобладать здравый смысл и рассудительность, потому что наставления ребенку — это большая родительская ответственность. Очень часто вам придется искать подходящий совет внутри своего сердца.

Поэтому я согласна с утверждением, что мы должны позволять нашим детям действовать самостоятельно, не давая им советов и не предлагая быстрых решений. Но когда мы видим, что это нужно, то можем поделиться с детьми своим видением ситуации и — почему бы и нет? — сказать, без навязывания и давления, что бы сделали мы на их месте. Ведь быть родителем — значит не только прислушиваться к своему ребенку и быть рядом с ним, но и сесть вместе с ним в лужу и заляпаться грязью по самые уши, если это необходимо.

Что касается проявления эмпатии, то рекомендуется при этом не использовать вопросы. Прямой вопрос может вогнать ребенка в ступор, особенно когда он сам не понимает, что с ним происходит. То есть лучше не спрашивать: «Как ты себя чувствуешь?» — а аккуратно подвести ребенка к тому, чтобы во время разговора он самостоятельно пришел к осознанию своих чувств.

Нужно показать, что вам понятны чувства ребенка, но недостаточно будет сказать: «Я понимаю, что ты чувствуешь». Выскажитесь немного подробнее: «Я понимаю, что ты чувствуешь. Находясь в темноте, мы воображаем несуществующие вещи, и они нас пугают...»

В таком случае ребенок поверит, что его чувства вам действительно небезразличны. Не нужно бояться совершить ошибку, главное — дети оценят то, что вы рядом с ними и стараетесь их понять. И в случае необходимости они скажут вам, что вы на неверном пути, и дадут больше подсказок, чтобы вы смогли добиться успеха.

Еще один способ наладить контакт — **искать сочувствия у самих детей**. Вспоминаю историю многолетней давности. Когда мне было 20 с чем-то лет, я окончила курсы вожатых и летом, параллельно изучая психологию, дебютировала в качестве вожатой в лагере. На первой координационной встрече нам с коллегами нужно было выбрать двух вожатых, которые бы остались дежурить в первую ночь. Добровольцев не нашлось, поэтому я предложила свою кандидатуру, подумав, что рано или поздно все равно придет моя очередь. Вскоре я поняла, почему другие вожатые предпочли тогда не дежурить: оказалось, что первая ночь в летнем лагере всегда самая бурная. Дети были возбуждены и полны сил, не спали, бегали по коридорам, играли, пели... И нам, дежурным, ответственным за порядок, приходилось вставать по многу раз, чтобы утихомирить очередного ребенка и отправить его назад в кровать.

— Ребята, ложитесь уже спать! Хватит бегать, а то завтра вы не сможете проснуться!

Понемногу все мальчишки и девчонки утомонились, а один мальчик никак не хотел. Его звали Нил, и он в сотый раз заставил меня встать с постели.

— Пойдем спать, Нил. Мы не можем так бегать всю ночь.

— Почему я должен идти спать? Я не хочу!

— Потому что уже пятый час утра и нельзя шуметь.

— Мне все равно.

Мы оба сидели на полу в коридоре. Я не знала, что еще сказать мальчику, и была абсолютно измотана. А потом я посмотрела ему в глаза и сказала:

— Если ты не будешь спать, то и я не смогу, а я ужасно хочу спать.

И именно в тот момент, когда я сменила дискурс, превратившись из человека, который говорил Нилу, что он должен делать, в человека, который поделился с ним своими чувствами, Нил услышал меня. Он вернулся в свою комнату и уже не выходил оттуда до утра.

В тот день я поняла, что проявлять эмпатию так же важно, как и открываться самому, чтобы найти сочувствие в другом человеке, даже если этот другой — семилетний мальчик, с которым вы только что познакомились.

КАК УЛУЧШИТЬ КОММУНИКАЦИЮ С ДЕТЬМИ

Надеюсь, знания, полученные во время путешествия по предыдущим маршрутам, помогли вам улучшить отношения и обмен информацией с детьми. Однако я должна дать вам еще несколько подсказок и практических советов, которые помогут вам закрепить достигнутое.

Вы уже знаете, что иногда детям бывает трудно открыто говорить о своих проблемах, тем более если к подобным откровениям они не привыкли. Разговор, во время которого вы принимаете их чувства, активно слушаете и проявляете эмпатию, может иметь большое значение для раскрытия детей.

Но если ваш ребенок не озвучивает свои тревоги, как узнать об их наличии? По определенным признакам можно догадаться, что у него не все в порядке. Иногда, например, у детей начинает болеть живот

перед школой, хотя у них нет гастроэнтерита или других проблем с пищеварением. Боль возникает скорее из-за страха расставания с родителями или же страха встречи с каким-то ребенком либо какой-то повторяющейся неприятной ситуацией в классе. То есть беспокойство может выражаться через различные проблемы с физиологией — они-то и могут стать ключом к разгадке.

Симптомы, которые могут быть связаны с тревогами или опасениями ребенка

- Боль в животе;
- головная боль;
- частые походы в туалет;
- сдавленность в груди;
- затрудненное дыхание;
- трудности с засыпанием или ночные пробуждения;
- кошмары и/или ночные страхи;
- мочеиспускание во сне;
- уменьшение или усиление аппетита;
- тик;
- заикание;
- страхи перед различными раздражителями и/или ситуациями;
- раздражительность и капризность;
- печаль, уныние или апатия;
- необычное поведение;
- повышенное потоотделение;
- проблемы с концентрацией внимания;
- снижение успеваемости;
- отказ ходить в школу;
- нежелание выходить из дома.

Этим списком можно руководствоваться, но не следует воспринимать его буквально. Все дети разные, и реакции на одни и те же ситуации и стимулы у них могут быть разными. Если у вашего ребенка периодически возникают какие-либо из данных симптомов, первое, что нужно сделать, — это сходить к врачу и исключить проблемы с физическим здоровьем. Если симптомы сохраняются, но не обнаруживается никаких проблем со здоровьем, то можно предположить, что ребенок о чем-то беспокоится или чего-то опасается. Придя к такому заключению, не стоит сразу паниковать: во-первых, спокойствие — всегда лучший спутник в любом путешествии, а во-вторых, следует помнить, что важность детских проблем всегда относительна. То есть тот факт, что у ребенка проявляются какие-либо из перечисленных выше симптомов, не обязательно означает, что у него очень серьезная проблема с точки зрения взрослого человека. С другой стороны, возможно, ребенок действительно воспринимает данную проблему серьезно, и тогда вам нужно обратить на нее пристальное внимание, ориентируясь на мнение и ощущения ребенка.

Важно знать не только перечисленные симптомы, но и то, что чаще всего беспокоит детей. Их жизнь вращается вокруг семьи, друзей и одноклассников, поэтому логично, что и тревоги обычно связаны с этим окружением. Следующий список также может служить подсказкой, если вы начнете подозревать, что проблема существует.

Самые частые тревоги мальчиков и девочек

- **Семья.** Как правило, родители для детей — центр вселенной. Если дети чувствуют, что в семье что-то не ладится, они воспринимают это как угрозу самому дорогому в своей жизни. Проблемы со здоровьем родителей, материальные трудности, ссоры между родителями, опасение, что мама с папой разведутся, и подобное вызывают беспокойство и большую тревогу у детей.
- **Друзья и приятели.** Во многих случаях до вступления в подростковый возраст на втором по важности месте после семьи у

ребенка идут друзья. Ребенок, который не чувствует себя интегрированным в группу, не чувствует, что его ценят и любят сверстники, может страдать и выражать беспокойство и тревогу.

- **Школьная успеваемость.** По мере того как мальчики и девочки становятся старше, от них в плане учебы требуется все больше и больше. Если ребенок очень строг к себе или если к нему строги родители, в результате постоянного давления у него может развиться чувство беспокойства, которое будет проявляться, например, на фоне экзаменов, контрольных или конфликтов с учителем.
- **Травля.** Одна из самых серьезных проблем, с которыми может столкнуться ребенок, — это травля. Если серьезный стресс у ребенка вызывает уже тот факт, что он не ощущает себя частью какой-либо группы, то изоляция и словесная или физическая агрессия в его адрес могут стать настоящим испытанием и кошмаром. И чем раньше факт издевательств будет раскрыт родителями или школой, тем меньший вред будет нанесен ребенку. Когда он доверяет родителям и рассказывает им о том, что его беспокоит, намного легче предотвратить столь опасную проблему, как травля.
- **Смерть или болезнь родственника.** То, что близкий человек серьезно заболеет или вообще умрет, — довольно распространенный страх, особенно у детей в возрасте пятидесяти лет, когда они начинают осознавать необратимость смерти. Дети беспокоятся из-за разлуки с родителями, когда те путешествуют или занимаются каким-то видом деятельности, который детям кажется опасным.
- **Родители с авторитарным стилем воспитания.** Родители, которые придерживаются этого стиля, часто возвращают в своих детях страхи и неуверенность, вызывая у них беспокойство и тревогу: «Как отреагируют мои родители? Они меня накажут? Они сильно будут на меня злиться?» Такие дети чувствуют себя одинокими и нуждаются в поддержке и доверии.
- **Травмирующий опыт.** К сожалению, дети не застрахованы от драматичных и даже трагичных событий в своей жизни и иногда могут столкнуться с травмирующими обстоятельствами, которые

вызовут у них сильную тревогу или даже приведут к психологическим блокировкам.

- **Краткосрочное будущее.** Беспокойство бывает связано с навязчивыми мыслями ребенка о том, будто должно произойти что-то плохое с ним самим или с его близкими. Например, ребенок может думать, что он потеряется на улице или провалит экзамен.

Опять-таки, не следует воспринимать данный список буквально. Между людьми существуют объективные различия, и всегда бывают исключения. Пожалуйста, используйте список только в качестве примера. Как я уже говорила, и этот список, и список симптомов у детей могут служить подсказками, если вы заподозрите, что у ребенка не все в порядке. А уже от вашей интуиции и коммуникативных навыков зависит, откроется ли вам ребенок, сможете ли вы ему помочь выразить свои чувства, а потом и поделиться с ним вашей точкой зрения, если ребенок в этом нуждается.

Маленькие хитрости, которые помогут разговорить детей

За годы материнства и работы психологом я освоила ряд приемов, с помощью которых я помогаю детям открыться и рассказать мне о своих проблемах. Во время разговора с детьми я стараюсь тоже быть искренней и делюсь с ними своими мыслями и чувствами. Итак, вот эти приемы. Буду рада, если они вам пригодятся.

- **Я рассказываю своим детям, чем я сегодня занималась.** Причем я не только перечисляю действия, которые выполняла в то время, когда мы с детьми были не вместе, но и описываю свои чувства и ощущения. Самое приятное — видеть, как дети постепенно развивают коммуникативные навыки, такие как активное слушание и эмпатия. Вот пример:

— Как прошел твой день, мама?

— Довольно хорошо, хотя утром я немного расстроилась.

— Почему?

— Коллега по работе обиделась на меня, потому что я забыла принести для нее кое-что важное.

— И она рассердилась?

— Немного. Конечно, я извинилась. Она поняла, что это была оплошность без злого умысла, и простила меня. Но я все равно чувствую себя виноватой.

— Я понимаю тебя, мама. Я тоже не люблю, когда друзья на меня злятся.

— Спасибо, дорогой! А как прошел твой день?

— Ну, хотя я и подрался с Хайме на перемене только потому, что не хотел играть в футбол...

Конечно, мы не можем рассказывать детям абсолютно все и должны адаптировать нашу речь к их возрасту, их личности и обстоятельствам. Но хорошо, когда они понимают, что у нас тоже есть заботы, когда видят, как мы с ними справляемся, как умеем о них говорить и как с благодарностью принимаем поддержку от других людей. Мы нередко жалуемся, что дети не рассказывают нам о том, чем они занимались, когда нас не было рядом, но как поступаем мы сами? Качественное общение всегда должно быть взаимным, то есть идти в обоих направлениях.

- **События, которые произошли за день: лучшее, худшее и заурядное.** Часто стресс, рутина или круговерть повседневной жизни мешают найти время для разговора, во время которого все члены семьи могли бы рассказать, как прошел их день. По этой причине хорошей привычкой является рассказывать друг другу перед сном о самом лучшем, самом худшем и об одном каком-то самом обычном событии прошедшего дня. Это гарантия того, что, если произойдет что-то важное, вы узнаете об этом и обратите внимание.

- **Когда я была маленькой...** Напоминайте время от времени своим сыновьям и дочерям, что вы тоже когда-то были ребенком. Покажите им, что у вас были похожие трудности, переживания или проблемы, расскажите, что вы тогда чувствовали. Я использую эту стратегию, когда дети рассказывают о каких-то своих тревогах, напоминающих мне о том, что я сама пережила в детстве. Удивительно, как им нравится такой разговор! Иногда мне хочется вспомнить (или пережить) больше событий или историй, чтобы рассказать о них детям. Такие рассказы как снежный ком: каждый начинает вспоминать все новые и новые истории из своей жизни и делиться ими. Вот пример: «Когда я была примерно твоего возраста, со мной случилось нечто похожее. Моя лучшая подруга уехала на все лето к бабушке с дедушкой, на другой конец страны. Я чувствовала себя покинутой и думала, что все каникулы проведу одна. Но потом я обнаружила, что в нашем городке живут и другие дети, которые хотят со мной играть, и я прекрасно провела время тем летом, хоть и скучала по подруге».
- **Истории, с которыми они могут себя ассоциировать.** О силе историй я буду говорить во время поездки по линии 7, посвященной инструментам воспитания. Но здесь я должна сказать, что чтение историй, главные герои которых проживают опыт, тождественный опыту ваших детей, может быть очень хорошим способом растопить лед и помочь ребенку начать говорить на сложную и до сих пор не затронутую тему. Существуют истории на любой случай, нужно только знать, какую выбрать.

По такому пути иду я. Теперь вы знаете о стратегиях коммуникации, применяемых мною в семье. Чтобы найти собственное направление, попробуйте составить краткий список методов, которые вы хотели бы использовать. Их можно пробовать и менять по ходу путешествия. Придумайте, например, какую-то игру, установите новый распорядок дня или используйте для раскрытия эмоций музыку.

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ: СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Не подчинение, не агрессия — только настойчивость.

Вальтер Рисо

Вам уже известно, что то, как вы общаетесь со своими детьми, имеет решающее значение для укрепления фундамента ваших отношений и установления между вами тесной и доверительной связи. Не менее важно, чтобы, воспитывая детей, вы делали их лучше. Ваш способ коммуникации с детьми сильно повлияет на то, как они будут общаться с остальным миром. Конечно, значение имеет и генетический фактор, влияющий на социальную адаптированность детей, и пережитый ими опыт. Но любой ребенок, с которым родители будут общаться в дружелюбной манере, принимая его эмоции и включая эмпатию, легче выработает сеть коммуникативных стратегий, необходимых ему в повседневной жизни.

Как родители, вы должны знать, что одним из основных способов обучения для ваших детей является **наблюдение**. Дети наблюдают, а потом делают. Альберт Бандура был первым, кто высказал эту идею: в 1961 и 1963 годах он провел интересное исследование, известное как эксперимент с куклой Бобо. Исследование показало, что после просмотра видеоролика, в котором молодой человек бьет пластиковую куклу, мальчики и девочки дошкольного возраста подражали его действиям, когда позже оказывались перед куклой с такими же характеристиками. Бандура назвал это поведение **научением путем наблюдения и моделирования** — данная ключевая концепция является частью его знаменитой теории социального обучения. «Субъекты учатся не столько на собственном поведении, сколько на наблюдении за поведением других», — писал Бандура.

Поэтому значение имеет и наш способ общения с детьми и другими людьми в присутствии детей, и то, как мы выражаем свои эмоции и управляем ими, и то, как мы себя ведем и как обычно воспринимаем ситуацию (стакан наполовину пуст или наполовину полон), и то,

любим ли мы себя... Наши дети все это наблюдают и обрабатывают, учатся на наших действиях и во многих случаях подражают им.

Таким образом, говоря о **коммуникации в процессе воспитания**, мы, с одной стороны, имеем в виду используемый нами способ общения с детьми, а с другой — ведем речь о коммуникативных стратегиях, которые усваивают наши дети и которые будут влиять на их взаимодействие с окружающими. Коммуникативные стратегии являются социальными навыками: в значительной степени они формируются на основе коммуникации в домашнем кругу через научение путем наблюдения и моделирования, согласно выводам Альберта Бандуры.

Развитые социальные навыки ребенка выражаются в том, что при общении с другими он умеет:

- ✓ Выражать свои чувства.
- ✓ Формулировать мысли.
- ✓ Озвучивать свое мнение.
- ✓ Делиться своими заботами, радостями, мечтами, грустью и страхами.
- ✓ Рассказывать о позитивных и негативных событиях в своей жизни.
- ✓ Общаться уверенно.
- ✓ Эмпатично относиться к переживаниям других людей.
- ✓ Говорить публично.

И многим из этих вещей, как я уже говорила, дети учатся, непосредственно наблюдая за своими родителями и благодаря тому стилю коммуникации, который практикуется дома.

Станция «Социальный аспект» есть и на **линии 2**, посвященной самооценке, поэтому мы с вами еще обратимся к данной теме. Однако сейчас вам нужно запомнить, что в первом приближении существует **три стиля общения**.

1. Пассивный стиль общения. Он обычно характерен для неуверенных в себе и застенчивых детей с замкнутым характером. Такие дети сдержанны и мало говорят. Они не любят делиться своими мыслями, не выражают своего мнения и не показывают своих эмоций либо потому, что не заинтересованы в этом, либо потому, что не считают себя способными на подобное поведение. У них может быть низкая самооценка, и поэтому они думают, что их мнение менее ценно, чем мнение окружающих. Они, как правило, хотят, чтобы их социальные взаимодействия были короткими, и предпочитают оставаться незаметными. Поэтому они не любят быть в центре внимания. Такие дети обычно не получают желаемого, так как не заявляют о своих желаниях и не борются за них. Часто они не умеют говорить «нет».

Примеры вербальной коммуникации в пассивном стиле:

- «Ну ладно».
- «Мне все равно».
- «Как хочешь».
- «Как скажешь».
- Молчание в ответ.

Примеры невербальной коммуникации в пассивном стиле:

- Избегание зрительного контакта.
- Лицо без выражения.
- Сгорбленная поза.
- Сохранение большой межличностной дистанции.
- Тихий голос.
- Медленный темп речи, возможно заикание.
- Невыразительная интонация.
- Ведение диалога односложными словами, без развития мысли.

2. Резкий стиль общения. Говоря об этом стиле общения, большинство авторов называют его агрессивным, но в случае с

детьми я предпочитаю говорить именно о резком стиле. Те, кто его используют, склонны навязывать свою волю, не заботясь о том, чего хотят другие. В общении такие дети прибегают к оскорблениям, упрекам, критике и поддразниванию. Подобный стиль коммуникации часто встречается у детей с низким уровнем эмпатии. Хотя кажется, что они имеют высокую самооценку, на самом деле она у них занижена — эти дети не уверены в себе и многого боятся.

Примеры вербальной коммуникации в резком стиле:

- «Мы будем делать так, как я сказал».
- «Давай, не будь трусихой».
- «Да ты понятия не имеешь».
- «Ты дурак или что?»

Примеры невербальной коммуникации в резком стиле:

- Вызывающий и агрессивный взгляд прямо в глаза.
- Напряженное лицо с серьезным, хмурым взглядом.
- Расправленные плечи и наклоненное вперед тело.
- Вторжение в пространство других людей.
- Громкий голос.
- Быстрый темп речи.
- Грубая и резкая интонация .
- Ведение диалога посредством раздачи приказов без ожидания ответов.

3. Ассертивный стиль общения. Его обычно используют дети с развитыми социальными навыками, уверенные в себе, с большой способностью к эмпатии и высокой самооценкой. Для этого стиля общения характерно открытое выражение мнений, чувств и мыслей, уважительное отношение к собеседнику и стремление не задеть и не обидеть его. Дети, практикующие ассертивный стиль общения, умеют говорить «нет», когда не хотят чего-то делать.

Примеры вербальной коммуникации в асертивном стиле:

- «Я лучше подготовлю часть работы, связанную с планетами. Я люблю космос и прочитал много книг о Солнечной системе».
- «Нет, спасибо. Я немного тороплюсь и не хочу опоздать».
- «Мне больше нравится яблоко. Это мой любимый фрукт».
- «Меня рассердило, что вы купили совместный подарок без меня. В следующий раз я тоже хотел бы поучаствовать».

Примеры невербального общения в асертивном стиле:

- Дружелюбный взгляд прямо в глаза.
- Дружелюбное выражение лица.
- Расслабленная и открытая поза.
- Адекватная межличностная дистанция.
- Спокойный голос.
- Нормальный темп речи.
- Приветливая интонация.
- Сбалансированный диалог, способность высказаться самому и выслушать собеседника.
- Умение развить мысль, чтобы дать собеседнику лучше понять свою позицию.

Без сомнения, стиль общения, который вы должны стараться развить у ваших детей, — асертивный. **Асертивность** — очень ценный социальный навык и одна из лучших коммуникативных стратегий. Будучи асертивными, дети смогут избежать многих конфликтов и злоупотреблений со стороны других людей, смогут жить позитивно и работать эффективно. Первый шаг, который вам как родителям следует сделать, — это определить, какой стиль коммуникации преобладает у ваших детей. Вы заметите, что во многих случаях он будет совпадать со стилем, который вы сами используете в общении дома.

Давайте рассмотрим пример: компания из трех друзей — Рауля, Томаса и Карлоса — собирается пойти в кино и выбирает фильм.

РАУЛЬ: О, давайте сходим на «Дом с привидениями»!

ТОМАС: Я бы предпочел боевик. Сегодня я совсем не в настроении смотреть ужастик.

РАУЛЬ: Да ладно, боевики — полная фигня! Я пас!

ТОМАС: А ты, Карлос, какой фильм хочешь посмотреть?

КАРЛОС: Мне все равно. Выбирайте, какой хотите вы.

РАУЛЬ: Да вы просто как трусливые девчонки какие-то! Ну, давайте пойдём на ужастик!

КАРЛОС: *(Молчит)*.

ТОМАС: Мне очень жаль, но я не пойду в кино с кем-то, кто не считается с моим мнением и в придачу меня оскорбляет.

РАУЛЬ: Да пошли вы!

КАРЛОС: *(Молчит)*.

Как видите, в этом примере четко представлены все три стиля общения. Рауль использует резкий стиль: он хочет навязать свою волю друзьям, не интересуется их мнением и даже пускает в ход оскорбления. Карлос придерживается пассивного стиля: не включается в дискуссию, а когда ему задают прямой вопрос, отвечает уклончиво, не говоря того, что думает. Томас же использует ассертивный стиль общения: он вежливо высказывает свое мнение, стараясь не задеть других, и ищет компромисс.

Когда к нему относятся с неуважением, Томас не приемлет этого и озвучивает возражение в культурной форме. Из примера можно сделать вывод, что Раулю было бы неплохо научиться высказывать свое мнение, уважая других, и не навязывать его, а Карлосу — научиться демонстрировать свою точку зрения, не опасаясь того, что подумают другие.

Как воспитать в ребенке **ассертивность**? Есть разные варианты.

1. **Начать следует, без сомнения, с использования ассертивного стиля общения дома.** Если ребенок будет наблюдать уверенных в себе родителей, которые выражают свое мнение с уважением к другим людям, он тоже этому научится. Вот пример ассертивной коммуникации дома: «Сегодня меня расстроило, что ты, придя домой, потоптался по свежевывытому полу. У меня возникло ощущение, что ты не ценишь усилий, которые я прилагаю, чтобы поддерживать в нашем доме чистоту».
2. **Научите ребенка выражать свои эмоции.** Если в семье вы помогаете ребенку открыто говорить о том, что он чувствует («Когда ты вошла и даже не взглянула на меня, я почувствовал себя так, как будто ты меня игнорируешь»), вы облегчаете ему будущую коммуникацию с людьми вне семьи.
3. **Научите ребенка говорить «нет».** Особенно это актуально для детей, которые практикуют пассивный стиль общения: очень важно научить их отказывать, чтобы другие люди не злоупотребляли ими. Например: «Я не хочу играть в догонялки». Ребенку было бы полезно наблюдать, как вы сами говорите «нет» в ответ на какие-то предложения или просьбы, которые не хотите принимать (исполнять): «Извини, Хуана, но на этой неделе мне неудобно возить детей на хоккей».
4. **Научите ребенка сопереживать.** Детям необходимо уметь ставить себя на место других, чтобы не использовать резкий стиль общения: «Давайте проголосуем и решим, во что мы будем играть!»
5. **Научите ребенка уважительному отношению к другим.** Речь идет об умении выражать свои желания и мысли в уважительном

тоне, никого не унижая и учитывая интересы других людей.

Полезно научить ребенка, когда он хочет что-то донести собеседнику, делать это с помощью описания своих чувств: «Когда я упал, а ты рассмеялся, мне было обидно, что ты насмехаешься надо мной», — вместо осуждения или обвинения собеседника в стиле: «Ты что, надо мной издеваешься?! Ты кретин!»

Хотя в целом все мы тяготеем к какому-то определенному стилю общения, но в зависимости от ситуации мы можем общаться и иначе. Кто не встречал ребенка, который в школе кажется очень застенчивым, а дома или со своими близкими болтает без умолку? Или наоборот, обычно тихий и сдержанный дома и в общении со взрослыми, он может расслабиться в компании сверстников. Родителям стоит приложить усилия, чтобы узнать, как ребенок взаимодействует с окружающими в различных ситуациях, поскольку иногда видение родителей может не совпадать с восприятием ребенка людьми извне. В каких-то случаях родителей могут ждать сюрпризы, поэтому следует хорошо изучить своего ребенка, чтобы не удивляться рассказам других о, казалось бы, нетипичном его поведении. Только трезво оценивая реальность, мы сможем понимать, обучать, сопровождать и направлять наших детей.

Рассмотрим два примера.

Разговор с учителем

УЧИТЕЛЬ: Ваша дочь назвала меня древним старикашкой перед всем классом.

МАТЬ: Это невозможно. Она бы никогда не сделала ничего подобного.

УЧИТЕЛЬ: К сожалению, все так и было. Я очень прошу вас с ней поговорить.

МАТЬ: Должно быть какое-то объяснение. Для нее такое не характерно.

УЧИТЕЛЬ: Боюсь, это случается чаще, чем вы думаете.

Разговор со школьным другом вашего сына Хуана

ДРУГ: Сегодня на перемене мы играли в прятки, и Хуану все время приходилось искать других.

ОТЕЦ: Он сам так хотел?

ДРУГ: Думаю, нет, но другие дети настояли.

ОТЕЦ: И он не жаловался?

ДРУГ: Нет, он ничего не говорил.

ОТЕЦ: Странно. Хуан не из тех, кто молчит.

За годы своей работы я пришла к выводу, что родители, у которых только один ребенок, как правило, не очень хорошо осведомлены о его социальной жизни вне дома — особенно когда ребенок подрастает и у родителей становится меньше возможностей наблюдать за ним во время его встреч с друзьями, например в парках, на днях рождения, на вечеринках... А ребенок, у которого есть братья и сестры, обычно дома с ними играет, смеется, шутит, а также дерется и спорит. В последнем случае родители могут непосредственно наблюдать, как и на что он реагирует и каков его стиль общения в подобных ситуациях. У ребенка, не живущего под одной крышей со сверстниками, меньше возможностей проявить эту свою грань, потому что обычно он не взаимодействует с другими детьми на глазах у родителей, и мама с папой, скорее всего, не знают, как их чадо ведет себя в такого рода обстоятельствах. Конечно, как и во всем, бывают исключения: какой-

то ребенок, имеющий братьев или сестер, по-разному ведет себя дома и за его пределами, а какой-то, будучи единственным ребенком в семье, ведет себя одинаково в разных обстоятельствах (или, по крайней мере, в тех обстоятельствах, в которых родители могут за ним наблюдать). В любом случае всем отцам и матерям я рекомендую быть немного более внимательными к тому, как их ребенок ведет себя вне дома. Тогда можно будет помочь ему развить в себе ассертивность, если он склонен к пассивному или резкому стилю коммуникации.

Иногда наше представление о том, как дети взаимодействуют со своими сверстниками, не совпадает с реальностью, иногда мы знаем об их стиле общения и хотим помочь им быть более ассертивными. Лично я, например, обнаружила у своих детей некоторые проявления пассивного стиля общения:

- «Мне никогда не достается место сверху на двухъярусной кровати, когда я езжу в лагерь».
- «Я никогда не могу сесть у окна, когда мы едем на экскурсию на автобусе».
- «Нас было пятеро, и в трех играх в настольный футбол поучаствовали все, кроме меня».
- «Я всегда играю в роли защитника, но мне хочется попробовать сыграть и в роли нападающего».

Тяжело видеть, как ваш ребенок не защищается и позволяет другим использовать себя. Меня, например, в таких случаях охватывает огромное негодование, и я чувствую сильную злость из-за подобной несправедливости. Мне хочется подойти и объяснить детям, что они все равны и имеют одинаковые права, что они должны играть по очереди, что нельзя так поступать с товарищем. Мне хочется надеть плащ мамы-супергероини и отправиться на помощь самым слабым, но я осознаю, что это было бы ошибкой, так как, за исключением серьезных случаев, дети сами должны решать свои проблемы. Наша роль — сопровождать их на этом пути.

С другой стороны, я знаю матерей и отцов, которые замечали или которых информировали, что их ребенок практикует резкий стиль общения. Оказаться в такой ситуации также непросто. Осознание того, что ваш ребенок является тем самым задирой в классе, может сильно расстроить и вызвать стресс. В этом случае предстоит много работы по развитию у ребенка эмпатии. Кроме того, его придется научить сдерживать свои порывы.

Как я уже говорила, в большинстве случаев родители должны противостоять искушению бросаться решать незначительные трудности своих детей. Однако иногда это необходимо. Когда следует вмешаться? Без сомнения, одним из таких случаев является травля. Даже если ваши сын или дочь говорят, что могут сами разобраться, им будет сложно справиться с проблемой подобного масштаба — и чем раньше вы начнете действовать, привлекая школу и при необходимости другие субъекты, тем быстрее разрешится эта опасная и неприятная ситуация. Вы также должны вмешаться, если кто-то другой подвергается аналогичной опасности, и, как всегда, использовать при этом интуицию и здравый смысл.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ У ДЕТЕЙ

Довольно часто причиной обращения к психологу становится застенчивость детей. Многие родители начинают беспокоиться, считая, что жизнь их ребенка усложняется из-за его чрезмерной застенчивости. Я подготовила специальный маршрут, посвященный данной характеристике, так сильно влияющей на коммуникативный и социальный аспекты.

Этот раздел я хотела бы начать с описания случая, который поможет очертить рамки заявленной темы.

Ракель привели ко мне на консультацию, поскольку ее мать считала, что у дочери имеется «серьезная проблема» — застенчивость. Ракель была десятилетней девочкой, замкнутой и тихой, за исключением случаев, когда она находилась дома: там она любила от души поболтать и посмеяться. Ранее Ракель довольно хорошо справлялась со своими трудностями в общении с другими, но за несколько месяцев до консультации она начала сильнее страдать от застенчивости — до такой степени, что стала избегать любых контактов с ровесниками. Когда устраивали экскурсию, она говорила, что заболела, когда ее приглашали на день рождения — придумывала какое-нибудь оправдание, чтобы не идти... Кроме того, в школе она невероятно боялась читать или отвечать вслух.

С начала года Ракель обучалась игре на скрипке в престижной музыкальной школе. Там девочка тоже стеснялась петь и играть на публике. Кроме того, во время экзаменов она так нервничала, что впадала в ступор. Однако мать утверждала, что дома ее дочь с удовольствием играет на скрипке и поет, как ангел. На протяжении учебного года учителя музыки повторяли, что для продолжения музыкальных занятий Ракель должна продемонстрировать на публике свои навыки пения и игры на скрипке. Они даже высказывали мнение, что, возможно, их школа не лучшее место для Ракель: предлагали перевести ее в какую-нибудь частную музыкальную школу, в которой не будет обязательных экзаменов, и тогда девочка сможет просто наслаждаться музицированием. Но о таком мать даже слышать не хотела — ведь она уже видела дочь успешной скрипачкой, уверяя, что и сама Ракель об этом мечтает. Именно желание матери и стало причиной обращения к психологу. Таким образом, основной целью терапии было приобретение девочкой навыков, необходимых для преодоления проблем в музыкальной школе.

При обсуждении социальных навыков и стилей коммуникации, особенно пассивного стиля, возможно, вам на ум сразу приходят конкретные застенчивые мальчики и девочки, встреченные вами в

жизни, — они мало говорили, легко краснели и старались оставаться незамеченными.

Застенчивость тесно связана со стыдом и страхом перед некими социальными взаимодействиями, в которых ребенок чувствует себя неуверенно. В серьезных случаях застенчивость может ограничивать его возможности и становиться препятствием для полноценной личной, семейной, школьной и социальной жизни. Иногда ребенок даже избегает ситуаций, которые ему действительно приносят радость (например, дни рождения или встречи с друзьями), из-за боязни межличностного взаимодействия. В целом он чувствует себя неуверенным и социально неадаптированным, ему трудно поддерживать непринужденный разговор, выражать свои чувства и мнение и смотреть другим людям в глаза. Застенчивый ребенок и хотел бы общаться более открыто и свободно — так же, как его сверстники, — но не может найти способа осуществить это. Такая неспособность вызывает у ребенка не только разочарование, но и недовольство собой, а следовательно, и снижение самооценки.

Стоит иметь в виду, что застенчивость сама по себе не является отрицательным качеством (в некоторых ситуациях она даже может быть преимуществом). Проблема возникает тогда, когда данная черта мешает личному благополучию и существованию в социуме, то есть когда она начинает негативно влиять на повседневную жизнь человека. Обобщая сказанное выше, отметим, что застенчивость становится проблемой, если:

- ребенок избегает деятельности, которая ему на самом деле нравится: вечеринок, экскурсий и походов на природу;
- у ребенка есть желание легко и непринужденно общаться с другими, но невозможность этого вызывает разочарование и снижает самооценку;
- ребенок скрывает свои переживания и имеет трудности с выражением чувств, а когда неприятные переживания накапливаются, чувствует себя одиноким и непонятым;

- ребенок ограничен в развитии определенных учебных навыков (таких как чтение), в участии в выставках, публичных выступлениях и т. д.;
- ребенок имеет трудности в поиске новых друзей, а иногда и в поддержании дружеских связей.

Как правило, все это сопровождается определенными физическими проявлениями, такими как тревога (она возникает перед осуществлением тех видов деятельности, которые вызывают страх и стресс), румянец, учащенное сердцебиение и дыхание, заикание или потливость.

Застенчивость — та черта характера, на которую влияет пережитый опыт. То есть, хотя обычно существует генетическая предрасположенность к большей или меньшей застенчивости, данное качество также может быть связано с опытом или знаниями человека. Например, дети, которые не общались с другими детьми в раннем возрасте, скорее всего, будут испытывать временные трудности с общением, когда начнут ходить в школу. Травмирующий опыт, связанный с социальным взаимодействием, способен усилить проявления застенчивости: например, когда-то ребенок читал вслух перед одноклассниками и запутался от волнения, а все начали смеяться. Ребенок может приобрести эту черту, наблюдая за членом семьи, ведущим себя застенчиво. Хорошей новостью является то, что так же, как неудачи могут усугубить застенчивость, правильное воспитание может ее подкорректировать.

Следует понимать, что в определенные моменты любой ребенок может быть застенчивым, и это нормально. Как правило, застенчивость не постоянная черта: со временем она исчезает. Иногда она может быть и преимуществом: в новой ситуации застенчивый ребенок ведет себя осторожно, наблюдает и не торопится, что позволяет ему адаптироваться постепенно и совершать меньше ошибок. С другой стороны, когда застенчивость достигает крайней степени и превращается в настоящее препятствие, нужно постараться от нее избавиться. В таком случае пригодится помощь профессионала,

который посредством ряда упражнений и рекомендаций научит ребенка справляться с новыми вызовами. Обычно терапия в таких случаях включает в себя работу над развитием асертивности, социальных навыков и эмоционального интеллекта, а также над повышением самооценки и постепенным отказом от чрезмерной жесткости и требовательности по отношению к себе.

Что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку преодолеть застенчивость?

1. Примите этот факт, поймите ребенка и поставьте себя на его место, подключив интуицию и эмпатию. Можно, например, сказать следующее: «Я понимаю, что тебе сложно справляться с такими ситуациями».

2. Помогите ребенку выразить эмоции, используя активное слушание: «Итак, когда учитель во время урока неожиданно к тебе обратился, твое сердце начало сильно биться и ты почувствовал, что покраснел».

3. Используйте в общении асертивный стиль, чтобы ребенок учился путем наблюдения: «Извините, но я пришел первым. Сейчас моя очередь» (так, например, можно сказать, когда кто-то в магазине захочет пройти без очереди).

4. Уважайте границы ребенка, но предлагайте ему время от времени сталкиваться с новыми вызовами, например: «Что ты думаешь насчет того, чтобы ненадолго заглянуть на эту вечеринку? Я могу там остаться, если нужно. Но мы пойдем, если только ты сам этого захочешь».

5. Поощряйте ребенка проявлять самостоятельность небольшими действиями: «Давай сегодня ты сам скажешь продавщице, какое мороженое хочешь».

6. Поощряйте отношения ребенка со сверстниками. Для начала можно попробовать оставить его поиграть с кузенами или друзьями, с которыми ему комфортно.

7. Оценивайте прогресс ребенка, даже небольшой. Чаще говорите ему, что вы им гордитесь. Например: «Когда мы были в парке, мне понравилось, как ты объяснял тому мальчику, что сейчас твоя очередь качаться на качелях. Я очень горжусь тобой!»

Чего следует избегать?

1. Заставлять ребенка делать то, к чему он не готов. Нельзя говорить ему, например: «На уроке ты должен читать вслух».

2. Осуждать ребенка фразами типа: «Как это ты не пойдешь на день рождения?! Так ты упустишь все самое интересное в детстве!»

3. Игнорировать то, что с ребенком происходит. Не следует говорить: «Ничего страшного, никто тебя там не съест».

4. Навешивать ярлыки и делать акцент на негативе, используя фразы вроде: «Ты ни на что не способен», «Что о тебе подумают!» и «Тебя будут считать белой вороной».

5. Допускать, чтобы ребенок был чрезмерно строг к себе, говоря: «Я ни на что не годен» и «Я никогда не смогу делать то, что хочу».

Возвращаясь к случаю с Ракель: было очевидно, что девочке среди прочего нужно было укрепить свои социальные навыки, чтобы иметь возможность выполнять те действия, которых она избегала (несмотря на то, что она хотела их выполнять).

Но мне не до конца была понятна ситуация с музыкальной школой. Необходимо было выяснить, не оказывала ли мать, сама того не сознавая, давления на дочку, которое усиливало ее нервозность и чувство незащищенности. В данном случае важно было узнать

настоящие желания девочки. Что касается дней рождения и экскурсий, было видно, что она действительно хотела в них участвовать.

Во время терапевтических сеансов Рабель со слезами на глазах говорила, что мысли об экзаменах в музыкальной школе и о публичных выступлениях вызывают у нее настоящую тревогу, но она боялась признаться в этом, так как не хотела разочаровывать маму. Еще она сказала, что, хотя ей нравится играть на скрипке, заниматься музыкой профессионально, когда вырастет, она не хочет и что вряд ли уроки стоят таких переживаний. Таким образом, тревога, связанная с музыкальной школой, мешала Рабель развиваться в других социальных сферах. Случай оказался деликатным, ведь мать девочки была твердо уверена в том, что ее дочь должна учиться игре на скрипке именно в этой школе. Тем не менее мне казалось очевидным, что занятия придется приостановить — на время или даже навсегда. Рабель не была готова к таким испытаниям: она страдала от сильного стресса и беспокойства. Следовало прислушаться к девочке и поставить ее потребности выше амбициозных желаний матери. Дело в том, что иногда родители, будучи убежденными в том, что действуют во благо своих детей, на самом деле добиваются обратного эффекта. Не бойтесь снова и снова спрашивать себя, на правильном ли вы пути. Только так вы сможете вовремя понять, что совершаете ошибку, и при необходимости изменить курс.

КОММУНИКАЦИЯ С ДЕТЬМИ. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

✓ Вербальное общение и невербальное общение должны происходить в одном стиле. Если они будут противоречить друг другу, дети запутаются.

✓ Развитое самосознание — первый шаг в формировании соответствующего стиля коммуникации при воспитании детей. Какой стиль общения вы используете как родитель?

✓ Эмпатичный стиль общения является наиболее подходящим при коммуникации с детьми. Практикуйте его и используйте желательный язык общения: хвалите, поощряйте детей и доверяйте им, будьте добры и заботливы, ободряйте, утешайте их и просите у них прощения.

✓ Принимайте эмоции своих детей. Позволяйте им плакать, злиться и ревновать и сопровождайте их в этом, подключив эмпатию.

✓ При общении с ребенком практикуйте активное слушание. Сосредоточьтесь на ребенке. Откройте свои глаза, уши и сердце. Не поддавайтесь желанию параллельно заниматься чем-то еще, когда ребенок с вами разговаривает.

✓ Иногда детям бывает трудно открыться и поделиться своими тревогами. Обращайте внимание на симптомы, сигнализирующие о наличии у ребенка какого-то беспокойства. Темы, которые волнуют ребенка, могут подсказать родителям, где искать источник проблемы, чтобы иметь возможность помочь с ее решением.

✓ Со временем у ребенка выработается собственный стиль общения и взаимодействия с миром. Существуют три стиля коммуникации: резкий, пассивный и ассертивный. Важно знать, какой из них обычно использует ваш ребенок (а также вы сами), и научить его общаться в ассертивной манере, чтобы он мог развивать свои социальные навыки.

✓ Когда чрезмерная застенчивость ребенка приводит к тому, что он начинает избегать определенных занятий, а его ежедневная жизнь превращается в борьбу с собственной застенчивостью, следует высказать свое понимание ребенку, сопровождать его и снабжать инструментами для развития социальных навыков. В некоторых случаях целесообразно обратиться к специалисту.

Чтобы пассажирам было интереснее ехать, на стенах вагонов нашего метро висят плакаты с напечатанными историями. В конце каждой главы вы найдете рассказ, который я написала специально для этого

случая. И теперь я предлагаю вам прочитать «Все отменяется!» — историю о семейной коммуникации.

ВРЕМЯ ИСТОРИИ: «ВСЕ ОТМЕНЯЕТСЯ!»

Гаэль играл в своей комнате в пиратов: капитан Желтая Борода и его команда попали в ужасный морской шторм. И тут Гаэль задумался о поездке, в которую они с отцом собирались на летних каникулах. Они планировали отправиться на яхте на остров с пляжами и бирюзовой водой, чтобы плавать там на байдарках и заниматься дайвингом. Гаэль так ждал этих каникул! Не только потому, что впервые должен был плыть на яхте, но и потому, что очень хотел провести эти дни с Томасом, своим отцом. С тех пор как родители разошлись, Гаэль очень скучал по отцу. Томас мог видеть сына не чаще чем каждые 15 дней, так как работал экспедитором, — и Гаэль из-за этого расстраивался. А мать мальчика, Глория, взяла себе больше работы, и, хотя работала дома, Гаэль чувствовал себя немного одиноким.

Но лето было не за горами, и вскоре Гаэль должен был встретиться и провести время с папой, а затем с мамой отправиться в город к бабушке и дедушке. Гаэль считал минуты до наступления каникул. Сколько осталось до путешествия с папой? Три недели? А может, две? Он вышел из комнаты и пошел на кухню, чтобы спросить у мамы, сколько именно дней осталось до каникул: у нее было все хорошо с подсчетами, а Гаэль с трепетом ждал приближения этой важной для него даты.

Но когда Гаэль подошел к кухонной двери, то услышал, не успев открыть ее, как мать говорит по телефону бабушке:

— Я ему еще не сказала. Не знаю, как он отреагирует, когда узнает, что все отменилось. Я понимаю, насколько для него это было важно...

Сердце Гаэля замерло. Неужели он действительно только что услышал то, что услышал? Неужели путешествие на остров отменяется?!

С комом в горле Гаэль вернулся к себе в комнату. Не сдержавшись, он пнул корабль, и все пираты разлетелись по полу. Когда мама позвала его обедать, Гаэль неохотно сел за стол, демонстрируя свое плохое настроение и огрызаясь.

— Не смей так со мной разговаривать! Доедай то, что лежит у тебя в тарелке, и марш в свою комнату! — рассердилась мать.

И так потянулась череда дней, когда Гаэль был настолько раздражителен, что злился на все подряд. Учительница даже связалась с Глорией и сообщила о том, что ее сын подрался с другим мальчиком и она их за это отругала. Кроме того, когда отец звонил ему по телефону, Гаэль дулся, отвечал односложно и всячески старался, чтобы разговор был коротким. Когда наступили выходные, которые он должен был

провести с отцом, Гаэль остался дома с мамой под предлогом того, что у него сильно болит живот.

Глория объясняла для себя повышенную раздражительность Гаэля тем, что он нервничает перед экзаменами в конце учебного года. А Томас, со своей стороны, недоумевал, почему его сын ведет себя с ним так холодно и отчужденно, хотя раньше они всегда прекрасно ладили. Томас мог бы связаться с Глорией, но их отношения были сложными, и он предпочитал не говорить с ней об этом.

Время шло, настал конец учебного года. Однажды утром, когда Гаэль читал книгу, к нему подошла мама и сказала:

— Ну что, пора начинать паковать вещи для поездки, правда?

— Для какой поездки? — спросил Гаэль, ничего не понимая. — Разве она не отменилась?

— О чем ты? Яхта отходит через три дня. Ты все еще хочешь плыть или нет?

— Но, но... Я слышал, как ты разговаривала по телефону с бабушкой о том, что все отменяется!

— Подожди... — сказала Глория, пытаясь вспомнить тот разговор и постепенно начиная понимать, что происходит. — Мы обсуждали отмену чемпионата по бриджу, на который собирался твой дедушка.

— Значит, поездка на остров все еще в силе?

— Ну конечно! Я же не сообщала тебе об отмене. Погоди, и ты все это время думал, что... Ох, мне так жаль!

Не в силах больше сдерживаться, Гаэль расплакался. За эти дни внутри него накопилось много напряжения и печали. Произошло недоразумение, из-за которого он напрасно страдал. К счастью, слезы Гаэля быстро высохли, а глаза наполнились надеждой: его ждали яхта, остров и несколько великолепных дней с отцом.

Разбор ситуации

Иногда недопонимание приводит к беспокойству или страданиям, которых можно было бы избежать при правильном, доверительном общении.

В этой истории перед нами три члена одной семьи:

- Гаэль — ребенок, который неправильно истолковал услышанное и не стал рассказывать родителям о своих переживаниях;
- Глория — мать, которая, увидев, что сын злится, отправляет его в свою комнату, используя авторитарный стиль коммуникации;
- Томас — отец, который, понимая, что с его сыном что-то не так, не контактирует со своей бывшей супругой, чтобы поговорить об этом.

Как можно было бы изменить ситуацию?

Что касается Гаэля, то, скорее всего, его воспитывали, не поощряя выражения чувств. Если бы коммуникация между Глорией и Гаэлем была построена правильно, то, услышав разговор по телефону, мальчик вошел бы и спросил, что его мать имела в виду, когда говорила «все отменяется». Поэтому и Глории, и Томасу следовало бы поработать над тем, чтобы наладить более тесное общение с сыном.

Глории, очевидно, не хватает навыков в поиске причин эмоционального состояния сына. В этой ситуации, столкнувшись с необоснованной злостью ребенка, ей следовало бы постараться докопаться до сути его поведения и выяснить причину, включив интуицию и эмпатию, а также используя активное слушание. Очень часто свою грусть и разочарование дети выражают через злость, а рассерженные взрослые за это могут их даже наказывать (что и сделала Глория). Хотя на самом деле ребенку в такой момент больше всего нужны ласка и внимание.

И, наконец, когда мы говорим о Томасе и Глории как о родителях, то очевидно, что они не являются Суперкомандой, а подобное всегда вредит ребенку. Конечно, обстоятельства могут быть разными, но по возможности родителям следует пытаться сохранять между собой хорошие отношения и коммуникацию, чтобы придерживаться одного курса в воспитании ребенка.

Вопросы для размышления

- На ваш взгляд, как можно было бы избежать данной ситуации?
- Как Глория должна была отреагировать на злость Гаэля, чтобы он смог поделиться с ней своим беспокойством?
- Как вы считаете, идет ли на пользу Гаэлю отсутствие взаимопонимания и общения между Глорией и Томасом? Каким образом они могли бы попробовать наладить коммуникацию?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: УЛУЧШАЕМ КОММУНИКАЦИЮ

Выражение эмоций

1. Игра-пантомима

Цель: развить способность выражать и распознавать эмоции.

Это простая и эффективная игра, во время которой дети будут тренироваться выражать свои эмоции.

Материалы:

- бумага;
- ручка;
- ножницы.

Подготовка. Разрежьте 2 листа бумаги на 6 равных частей в виде карточек. На каждой из 12 карточек напишите название эмоции: радость, грусть, злость, страх, любовь, спокойствие, ревность, отвращение, стыд, удивление (и еще две эмоции на ваш выбор).

Если ребенок еще не умеет читать, эмоции можно не писать, а рисовать. Чтобы карточки продержались подольше, их можно вырезать из картона и заламинировать.

Игра. Перетасуйте карточки и положите их надписями (или картинками) вниз. Один игрок — «переводчик», остальные — наблюдатели. «Переводчик» должен выбрать карточку и, используя только мимику, изобразить указанную на ней эмоцию. Наблюдатели (или наблюдатель) будут угадывать, что это за эмоция. Кто угадает первым, тот и станет следующим «переводчиком». Победа достанется тому, кто в роли

«переводчика» сможет наиболее убедительно продемонстрировать эмоцию, дав возможность наблюдателям ее угадать.

Дополнение для игры. Чтобы немного усложнить игру, можно со временем добавлять новые карточки, включая другие, менее известные эмоции, такие как ностальгия, меланхолия, одиночество... Или можно разделить самые распространенные эмоции на несколько слагаемых в соответствии с интенсивностью: например, эмоцию злости можно составить из трех карточек — злости, гнева и ярости.

2. Я так себя чувствовал(а), когда...

Цель: развить способность выражать и распознавать эмоции.

Для этой игры можно воспользоваться карточками, которые вы создали для игры-пантомимы. Сядьте на пол в круг, а в центр круга положите карточки изображением вниз. Все участники по очереди должны будут выбрать одну карточку и рассказать о ситуации, в которой они испытывали указанную на карточке эмоцию.

3. Горячо-холодно... Что ты чувствуешь?

Цель: улучшить способность выражать и распознавать эмоции.

Если вашему ребенку бывает трудно выразить свои чувства, поиграйте с ним в «горячо-холодно». Можно немного подурчиться, начав называть эмоции, противоположные тем, которые, на ваш родительский взгляд, сейчас испытывает ребенок. После того как получится слегка расслабиться, поговорите с ребенком о том, что произошло.

Покажу, как это работает, на примере ниже.

Мальчик приходит домой явно рассерженным после игры в футбол с друзьями.

МАМА: Ты выглядишь довольным как слон.

СЫН: Совсем холодно — аж ледышки в носу!

МАМА: Ты чем-то сильно удивлен — глаза огромные, как у филина!

СЫН: Холодно.

МАМА: Ты немного расстроен.

СЫН: Теплее...

МАМА: Ты злишься.

СЫН: Горячо!

МАМА: Ты в ярости.

СЫН: Да!

Ассертивность

4. Ролевая игра

Цель: способствовать использованию ассертивного стиля общения, научиться распознавать другие стили.

Смысл игры — в представлении разных стилей общения. В идеале участников должно быть трое, чтобы каждый мог представлять один из стилей коммуникации: резкий, ассертивный и пассивный. Получится небольшой спектакль, в котором каждый из участников будет вести себя в соответствии с той ролью, которую ему выпало играть.

Примеры ситуаций для разыгрывания

а) Три подружки делят трех кукол перед началом игры. Есть кукла, которая нравится всем, и одна, которая не нравится никому. Как будет выглядеть процесс распределения кукол?

б) Три соседа встречаются на лестничной площадке. Один из них хочет, чтобы кто-нибудь помог ему вымыть окна в квартире. Как будет развиваться разговор?

в) В очереди к автобусу встречаются три человека. Возникает спор, кто должен зайти в автобус первым.

Пример проведения игры

Ситуация для разыгрывания: три ученика читают на занятии один учебник, и каждый из них хотел бы для удобства чтения сидеть посередине. Как дети будут решать, кто где сядет?

МАТЬ (резкий стиль): Чур, я сажу посередине!

СЫН (ассертивный стиль): Мне кажется, это несправедливо. Я тоже хотел бы сесть посередине.

ОТЕЦ (пассивный стиль): *(Молчит.)*

МАТЬ (резкий стиль): Да мне плевать! *(Втискивается между двумя одноклассниками.)*

СЫН (ассертивный стиль): Так, давайте бросим жребий.

ОТЕЦ (пассивный стиль): Мне все равно.

СЫН (ассертивный стиль): Место посередине — самое удобное, и мы все имеем одинаковое право там сидеть. Я думаю, что лучше всего или бросить жребий, или сидеть посередине по очереди.

Можно придумывать разные ситуации и разыгрывать их по ролям, используя три стиля общения.

5. Доктор Нет

Цель: способствовать использованию асертивного стиля общения; научиться распознавать другие стили общения; научиться говорить «нет».

Научиться говорить «нет», без сомнения, очень сложно. Если многим взрослым это тяжело, то представьте, каково ребенку. В возрасте примерно двух-трех лет большинство детей переживают период, когда у них часто случаются истерики и когда они всему на свете говорят «нет». Однако по окончании этой фазы развития, особенно если ребенок склонен к пассивному стилю общения, у него вполне могут возникнуть трудности с тем, чтобы говорить «нет», даже когда он действительно чего-то не хочет. С помощью данной игры можно всей семьей попрактиковаться в том, чтобы вежливо говорить «нет», а также принимать такой ответ на свои просьбы.

Игра. На протяжении оговоренного заранее времени обитатели дома должны отвечать «нет» на все просьбы. А другие участники игры будут спокойно принимать отказ.

Пример

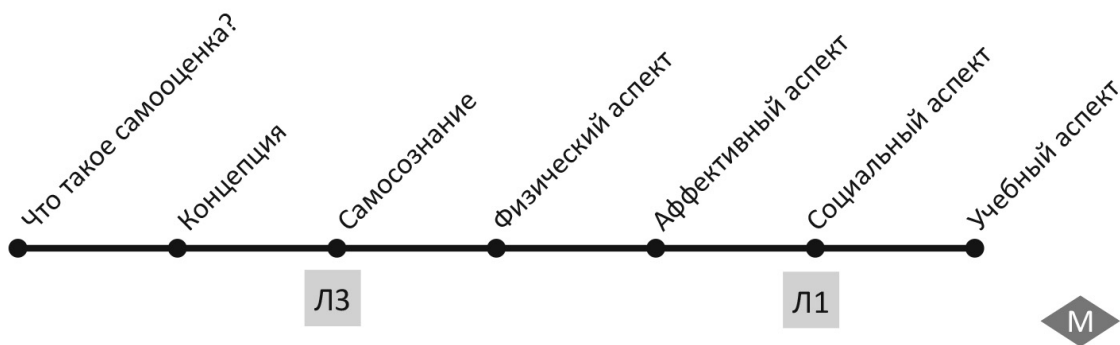
— Дорогой, можешь принести мне мой телефон?

— Сейчас не могу, мама. Я пока занят другим делом.

— Папа, поиграешь со мной в догонялки?

— Я работаю и пока не могу. Может быть, позже.

Идея в том, чтобы в процессе игры представлять, как вы говорите «нет» людям вне вашего дома, с которыми у вас не такие близкие отношения.



Линия 2

Самооценка

Любовь к себе — это начало романа, который длится всю жизнь.

Оскар Уайльд

Я люблю себя — я не люблю себя, я люблю себя — я не люблю себя, я люблю себя...

Добро пожаловать на линию метро, во время поездки по которой вы узнаете, как научить детей больше любить и себя, и других. Я буду описывать стратегии повышения самооценки у детей, рассматривая различные аспекты данной концепции. Родители являются ключевыми игроками в процессе формирования ребенком представления о себе, особенно в первые годы жизни. Именно действия родителей больше всего влияют на то, какая у ребенка сформируется самооценка — положительная или отрицательная.

Великие авторы, такие как гуманист Абрахам Маслоу, подчеркивали важность самоуважения. Маслоу придумал **пирамиду потребностей**, выделив пять уровней человеческих потребностей по мере убывания их важности (от основания пирамиды к вершине): физиологические потребности (еда, сон, жилье...), потребность в физической и психологической безопасности (чувство защищенности), потребность

в принадлежности и любви (ощущение себя любимым, принадлежность к семье или группе друзей), потребность в самоуважении (позитивное и реалистичное представление о себе) и потребность в самоактуализации (чувство личностной полноценности и реализованности).

Пирамида потребностей Маслоу



Источник: Motivation and Personality, автор: А. Маслоу, 1970 г.

Согласно Маслоу, перед тем как удовлетворить высшие потребности, человек должен удовлетворить свои базовые потребности. Это значит, что если, например, потребности человека в питании не удовлетворены, то он не сможет позаботиться об удовлетворении потребностей более высокого порядка, таких как любовь к себе или самореализация, потому что в приоритете у него будет добыть еду, чтобы выжить. Когда рождается ребенок, у него имеется значительная часть этих потребностей, и мы, родители, ответственны за их удовлетворение. Большинство из нас заботятся об удовлетворении тех потребностей, которые находятся в основании пирамиды: мы кормим

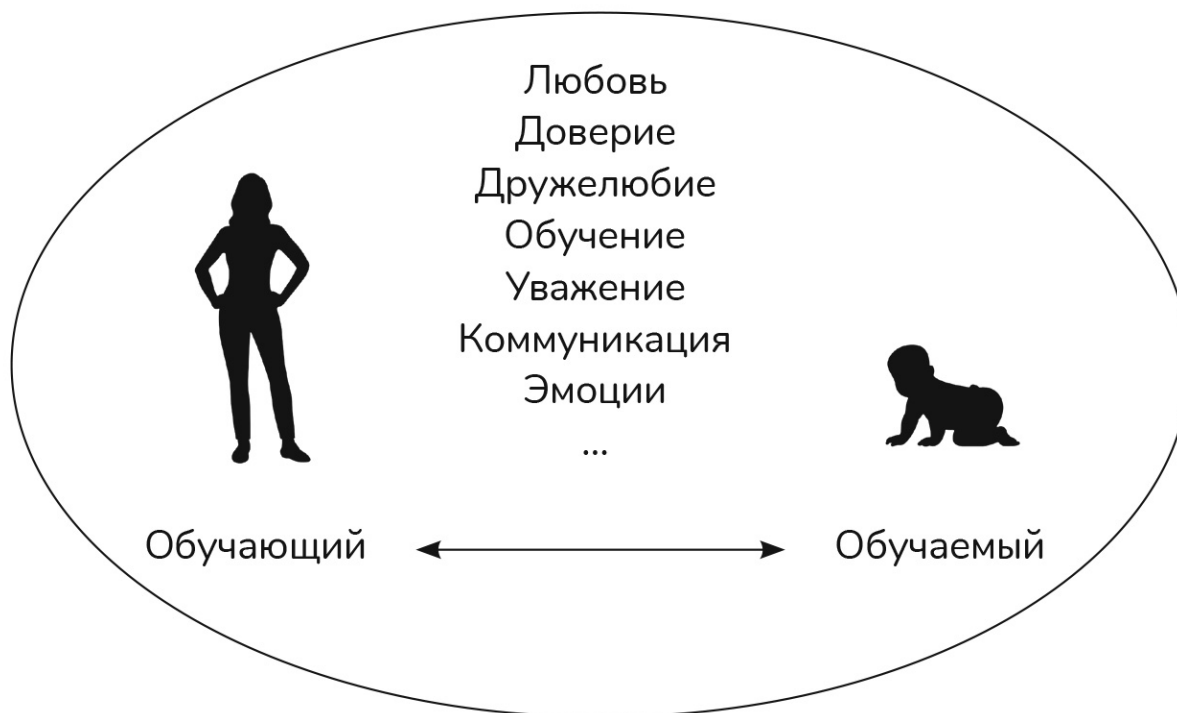
и поим ребенка, укладываем его спать, обеспечиваем безопасное место для жизни — семейное гнездышко... Но, поднимаясь по ступеням пирамиды потребностей, мы, обычно из-за незнания, можем уделять меньше внимания другим родительским обязанностям, которые также важны для удовлетворения основных потребностей ребенка: воспитанию его в любви, повышению его самооценки и поддержке его самореализации.

В этой поездке мы рассмотрим **потребность в самоуважении**. В дороге вы в первую очередь должны думать о детях, но не забывайте и о собственной самооценке. Потому что, заботясь о других, сначала нужно позаботиться о себе. Как матери и отцы, мы часто забываем о себе, многие из нас даже теряют имена, становясь «мамой Клаудии», «отцом Алехандро», «родителями близнецов»... Само по себе это не плохо, но иногда может свидетельствовать о том, что человек отодвинул свои личные потребности на второй план (подобное нередко случается с родителями). А ведь чтобы сад ребенка был красивым и здоровым, и ваш родительский сад должен быть таким же.

После рассуждений о необходимости заботиться о себе, чтобы лучше заботиться о детях, я предлагаю вновь вернуться к главному — к детям. Однако пусть прозвучавшая мысль останется с вами надолго: очень важно любить и себя самого, любить просто так. Подробнее о заботе о себе я расскажу в главе «Я», а сейчас просто запомните: когда мы говорим о самооценке, мы говорим в том числе и о вашей самооценке.

В процессе обучения задействованы как минимум две стороны: обучающий и обучаемый. Некоторые считают, что это односторонние отношения, в которых обучающий передает знания, а обучаемый их получает. Но такое видение чересчур упрощенное и не слишком точное. Отношения между обучающим (например, родителями) и обучаемым (ребенком) всегда двунаправлены. Обе стороны общаются, влияют друг на друга, приспосабливаются к процессу, пытаются совершенствоваться каждый день. Наверняка вам доводилось слышать, как отец или мать говорят, что они каждый день учатся у

детей. Теперь, когда вы изучили, каким образом можно общаться со своими детьми, пришло время использовать полученные знания на практике.



Таким образом, обе стороны одинаково важны, и нужно стремиться к балансу и к благополучию каждой из них, чтобы это путешествие было не только интересным, полезным и познавательным, но и воспринималось как увлекательное приключение.

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Хотя в первую очередь эта книга предлагает читателю эмоциональный и практический взгляд на вопросы воспитания, я считаю необходимым в начале изучения каждой новой темы делать краткое теоретическое вступление. Сейчас я хочу немного поговорить об одном понятии, которое часто путают с понятием самооценки: речь о «Я-концепции», или «Я-образе». **«Я-образ»** — это наше представление о собственной личности, которое включает в себя

восприятие своего внешнего вида, своей личности и характера, своей формы выражения чувств и отношения к другим, своих способностей и недостатков. Все эти характеристики объединяются в нашем видении собственного образа, что и называется «Я-концепцией» или «Я-образом».

Определившись с «Я-образом», мы можем решить, нравится он нам или нет. И тут в игру уже вступает самооценка. **Самооценка** — это субъективная оценка человеком самого себя. Она может быть разной — положительной, или отрицательной, или же колеблющейся.

- **Высокая самооценка.** Люди с высокой самооценкой принимают себя такими, какие они есть. Они себя любят, нравятся себе, и в любой обстановке им эмоционально комфортно. Они верят в свои возможности, опираясь на позитивные установки, приближающие их к благополучию и успешному достижению тех целей, которые они перед собой поставили.
- **Низкая самооценка.** Люди с низкой самооценкой не удовлетворены собой, им трудно принимать себя такими, какие они есть. Они склонны сомневаться в своих способностях и часто думают, что у них ничего не получится.
- **Средняя самооценка.** В данном случае речь идет о людях, которые колеблются между положительной и отрицательной оценкой самих себя или остаются в промежуточном положении. Иногда они себе нравятся, иногда — не нравятся, а иногда относятся к себе спокойно. Таким людям необходимо укреплять положительное суждение о собственной личности.

Не секрет, что высокая самооценка — отличный союзник на всю жизнь. Если ваш ребенок положительно себя оценивает, он будет чувствовать себя в большей безопасности, налаживая отношения с другими людьми, а также сталкиваясь с какими-то проблемами. Уверенность в себе сделает ребенка более асертивным, эмпатичным и творческим. Он сможет достичь своих целей, но самое главное — он будет счастлив.

Родители для детей — это своеобразное зеркало. Через их взгляды и их слова малыши формируют свой «Я-образ» и свою самооценку. Вот почему родители должны стараться, чтобы образ себя и самооценка у ребенка были реалистичными и положительными.

Говоря о высокой или низкой самооценке, мы обычно имеем в виду общее, усредненное субъективное мнение человека о себе, которое склоняется либо в положительную сторону — когда человек осознает, что любит себя, либо в отрицательную — когда человек осознает, что не доволен собой.

Если это общее восприятие себя положительное и человек встречает каждый день с позитивным отношением, то, сталкиваясь с какими-либо проблемами и трудностями, он будет их активно и эффективно преодолевать, имея большие шансы на успех. Если же общее восприятие себя у человека негативное, он заранее будет уверен в своей неспособности достичь поставленных целей.

В последнее время разговоры о самооценке стали очень популярными, и часто можно услышать, как люди говорят о самооценке других, почти всегда ссылаясь на такое общее восприятие, делая поспешные, чрезмерно упрощенные и нередко ошибочные выводы: «У Фуланито очень низкая самооценка, поэтому он ничего не может достичь» или «У Менганиты очень высокая самооценка, она добьется всего, чего захочет». Однако люди — очень сложные существа: у каждого из нас свой уникальный и неповторимый набор генов (за исключением монозиготных близнецов, которые имеют один и тот же геном), и, кроме того, многое зависит от наших переживаний, чувств и взаимодействий с окружающим миром. Более того, даже являясь неким усредненным представлением, самооценка формируется из разных аспектов, как мы убедимся во время нашего путешествия. В общем, формирование самооценки — сложный процесс.

У самооценки также есть любопытная особенность с социальной точки зрения. С одной стороны, мы постоянно слышим о том, что нам

нужно больше любить себя и верить в себя, но с другой стороны — если кто-то показывает, что очень себя любит, и излучает чрезмерную самоуверенность, его клеймят как тщеславного и высокомерного человека.

Где же тут золотая середина? Самооценка — это наше внутреннее восприятие, которое помогает нам чувствовать себя лучше. Совсем другое дело — постоянно повторять фразы вроде: «Я самый лучший», «Я самый красивый»... Иметь высокую самооценку — это не значит думать, что ты совершенен и во всем превосходишь остальных, и тем более не значит повторять это вслух каждый день. Иметь высокую самооценку — значит быть реалистичным в отношении того, кто ты есть, принимать и любить себя. Важно помнить: говоря ребенку, что он лучший, вы способствуете не его высокой самооценке, а возможному развитию у него надменности и высокомерия, которые обычно не очень высоко ценятся в обществе.

Чтобы повысить самооценку у ребенка, необходимо поощрять его развивать свое самосознание. Для лучшего понимания термина «самооценка» следует знать, из каких различных **аспектов** самооценка состоит, и учитывать эти аспекты, стремясь сделать их все положительными. К счастью, самооценка не является стабильной и неподвижной величиной: ее можно изменять и улучшать, чтобы чувствовать себя счастливым. В этой книге мы обсудим следующие аспекты самооценки: физический, аффективный, социальный и учебный.

САМОСОЗНАНИЕ

Теперь, во время путешествия, обратите внимание на окна вагонов. Когда поезд едет по туннелям, окна превращаются в зеркала. И что же вы видите? Хорошо ли вы знаете этого человека?

Несколько лет назад рекламное агентство Ogilvy Brasil в сотрудничестве с брендом Dove провело интересный эксперимент в

рамках кампании «Эскизы настоящей красоты», предложив людям поразмышлять над своим «Я-образом» и самоощущением. Эксперимент заключался в том, что художник-портретист рисовал портреты разных людей вслепую — исключительно на основе подробных словесных описаний.

Сначала художник рисовал портреты на основании описаний тех людей, кого он изображал: «У меня довольно маленькие миндалевидные глаза...»

А затем тех же людей описывали их близкие: «У нее розовые губки бантиком...» То есть художник рисовал по два портрета каждого участника: один создавался на основе их собственных описаний, а другой — на основе описаний их близких. Когда художник показал готовые портреты участникам, они очень удивились. В большинстве случаев более близким к реальности, к тому же более симпатичным и гармоничным получился образ, нарисованный по описаниям со стороны. Так было продемонстрировано, что люди склонны подчеркивать негативное в собственной внешности и воспринимать себя искаженно, в то время как окружающие скорее имеют о них более реалистичное и объективное представление.

Чтобы составить реалистичный и корректный «Я-образ», необходимо **хорошо себя знать**. Только так можно воспринимать себя адекватно и, соответственно, формировать положительную самооценку и достигать эмоционального благополучия. Понимать себя — значит хорошо знать свой образ жизни, чувств и мышления. Это значит понимать, каковы ваши потребности, что вам нравится, а что нет. Как видите, речь идет о комплексной концепции, и эта станция также присутствует на **линии 3**, посвященной эмоциональному интеллекту, поскольку понимание собственных эмоций — основополагающий фактор управления своими чувствами и достижения хорошего самочувствия.

Кроме того, развитое самосознание поможет вам узнать о своих талантах, недостатках и пределах возможностей. Оно поможет

скорректировать требования к самому себе, чтобы вы начали ставить перед собой более реалистичные цели.

На случай если вы уже немного запутались во всех этих терминах, я подготовила небольшую таблицу.

САМОСОЗНАНИЕ	Какой я на самом деле? Знаю ли я себя?
«Я-КОНЦЕПЦИЯ»/ «Я-ОБРАЗ»	Если я хорошо себя знаю, я создам объективную и реалистичную «Я-концепцию». Если же у меня нет глубокого понимания того, кем я являюсь, у меня может возникнуть искаженное представление о себе
САМООЦЕНКА	Исходя из созданного мной «Я-образа»: нравлюсь ли я себе, люблю ли я себя, принимаю ли я себя?

Таким образом, ваше первое важное действие — помочь своим детям сформировать адекватное представление о самих себе. Следует понимать, что родители являются ключевыми субъектами, особенно в первые годы жизни ребенка, и несут ответственность за создание у него реалистичного, объективного и позитивного «Я-образа», который может быть интегрирован в положительную самооценку.

Хорошо знать себя — значит быть в состоянии ответить, например, на следующие вопросы:

- Каковы мои физические характеристики?
- Как я обычно поступаю в различных ситуациях?
- Что я чувствую, когда сталкиваюсь с различными стимулами?
- Какие мысли обычно приходят мне в голову?
- Как я отношусь к другим?
- Что я люблю делать в свободное время?
- В чем я хорош?
- Какое мое любимое блюдо?

Как видите, на одни вопросы ответить легче, чем на другие. Я не удивлюсь, если какие-то вопросы покажутся вам даже трудными. Самосознание не формируется за одну ночь — это непрерывный и видоизменяющийся процесс на протяжении всей жизни. Тем более что люди не статичные существа: мы развиваемся, и наше представление о себе тоже меняется. По этой причине полезно время от времени заглядывать внутрь себя, чтобы убедиться в том, что наше представление о себе все еще совпадает с реальностью. Иногда устаревшая или неадекватная самооценка может привести к разочарованию или замешательству. Взять, например, Ванессу — женщину, которая в возрасте примерно 20 лет посещала уроки современного танца по несколько дней в неделю и была хорошей танцовщицей. Позже, в силу жизненных обстоятельств, Ванесса перестала заниматься танцами.

Окончив университет, она пошла работать, затем вышла замуж и стала матерью двоих детей. Когда ей исполнилось 40, Ванесса, поддавшись ностальгическим воспоминаниям, снова записалась на уроки танцев — ведь танцевать у нее всегда отлично получалось. Но возвращение прошло не так, как она себе представляла. С годами Ванесса утратила эластичность, ловкость и координацию и ей стало труднее учить движения. Память о прошлом вступила в противоречие с настоящим. Первые дни Ванессе было тяжело, она даже подумывала все бросить. В чем же была проблема? Ванесса пришла на занятия с ожиданиями, основанными на ее танцевальном «Я-образе» из прошлого, и поэтому столкнулась с разочарованием. Ей пришлось заново познать себя в этой области и скорректировать свою «Я-концепцию», стараясь не навредить собственной самооценке. Ванесса должна была осознать, что ее тело теперь другое, что ей нужно привести себя в форму и смириться с тем, что она не может танцевать так, как раньше. Теперь у Ванессы была новая задача — каждый день совершенствовать свои танцевальные навыки, зная границы собственного тела. Она должна была найти способ вернуться к наслаждению танцем в полной мере, но, возможно, немного иначе, чем раньше.

Начиная познавать себя и формировать собственную самооценку, дети в первую очередь будут опираться на ваши высказывания. Например, если у вас есть двухлетний ребенок и вы хотите, чтобы он сформировал представление о своих физических характеристиках, можете встать вместе с ним перед зеркалом и описать вслух его внешность, указывая на разные части его тела: «У тебя яркие голубые глаза, каштановые волосы с золотистым оттенком...» Речь идет об объективном описании без каких-либо суждений, чтобы ребенок создал объективный и реалистичный образ самого себя.

По мере взросления он сможет описывать не только физические характеристики, но и свои вкусы, увлечения, характер... Описания, составляя которые дети часто тренируются в школе, бывают для них прекрасной возможностью развлечься. Изучив свои внутренние и внешние качества, они должны записать их на бумаге. Опять же, речь идет об объективной безоценочной констатации, например: «Мой рост — 142 сантиметра, а вес — 39 килограммов. У меня черные короткие волосы, которые я закалываю спереди. Мое любимое блюдо — спагетти с помидорами, а шоколад мне не нравится.

Я люблю заниматься теннисом и играть на гитаре. Я при любой возможности помогаю другим, и меня бесит, когда кто-то трогает мои вещи без моего разрешения».

В общем, реалистичное и корректное самосознание — это первый шаг к формированию положительной самооценки.

ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

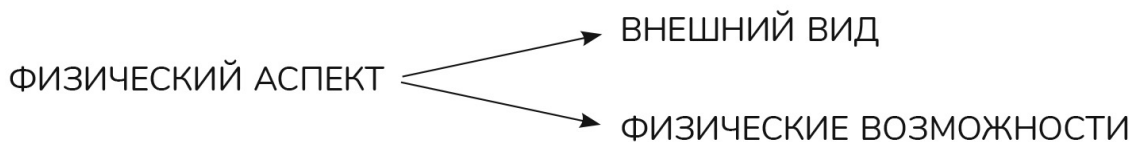
Чтобы представить четыре аспекта самооценки, я предлагаю вам примеры, которые помогут вам осмыслить и лучше понять суть вопроса.

Мальчика звали Пабло, и ему только что исполнилось семь. Мама привела его на консультацию по нескольким причинам: одной из них, как она рассказала на первой встрече, была низкая самооценка ребенка. У Пабло на лбу имелась родинка диаметром примерно в полсантиметра, которой он очень стеснялся. Более того, в классе над Пабло смеялись из-за этой родинки, что, естественно, усиливало его дискомфорт — вплоть до того, что Пабло не хотел идти в школу, ссылаясь на боль в животе.

На втором сеансе присутствовал и сам Пабло. Его кожа выглядела загорелой, хотя встречались мы зимой. У него были короткие каштановые волосы с медным отливом, блестящие черные глаза и улыбка, которая, когда он выпустил ее из укрытия, осветила всю комнату. Это был довольно высокий и спортивный мальчик: по его словам, в списке того, что он любил больше всего на свете, была игра в футбол с друзьями.

И действительно, родинка на лбу у него имелась. Маленький черный кружок — единственное, что Пабло замечал, когда смотрелся в зеркало; это арбузное семечко приковывало к себе его взор и мешало видеть себя, такого необыкновенного ребенка, целиком.

Физический аспект самооценки относится, с одной стороны, к нашему внешнему виду (к тому, что мы видим в зеркале) и к той субъективной оценке, которую мы ему даем, воспринимая себя как привлекательного или, наоборот, непривлекательного человека. С другой стороны, данный аспект относится к тому, как мы оцениваем свои физические возможности: считаем себя быстрыми, сильными и ловкими или, наоборот, неуклюжими, слабыми и беспомощными, а может, думаем о своих способностях как о средних.



Вы наверняка не раз слышали фразу: «Настоящая красота — это то, что внутри, а не снаружи». Несомненно, такие качества, как доброта, скромность, великодушие, эмпатия и другие подобные, делают нас намного более достойными и красивыми людьми. Но, хотя многим и хотелось бы, чтобы внешности придавалось меньше значения, все мы живем в обществе и, нравится нам это или нет, подпадаем под его воздействие. Дети не исключение. Вот почему родители должны заботиться о том, чтобы субъективная самооценка физических характеристик у детей была сбалансированной и не вредила их самооценке.

В случае с Пабло мы имеем физическую характеристику (родинка на лбу), которую он воспринимает как «ужасный дефект» и которая мешает ему видеть общую картину. А то, что одноклассники пренебрежительно подчеркивают эту особенность Пабло, усиливает его негативное представление о себе.

Не исключено, что, читая историю о Пабло, вы посчитаете ее преувеличенной, ведь, казалось бы, ни один ребенок не может переживать из-за родинки так сильно, чтобы даже бояться идти в школу. Но первое, о чем я себе напоминаю всякий раз, когда начинаю работать с новым пациентом (тем более если пациент — ребенок), это то, что масштабы проблемы всегда относительно. Проблема важна настолько, насколько значима она для самого пациента, ее актуальность измеряется тем, насколько она влияет на повседневную жизнь человека. Так что при возникновении у вас соблазна преуменьшить переживания ребенка и сказать ему: «Это ерунда» или «Хватит уже волноваться из-за глупостей» — вспомните, что это не решит проблему. Таким образом вы добьетесь только того, что ребенок будет чувствовать себя непонятым и в дальнейшем перестанет выражать свои эмоции из-за стыда или потому, что будет считать это бесполезным, — то есть вы приучите ребенка держать свои чувства при себе. Поверьте, уничтожение связи с детьми — это настоящая потеря, потому что, как вы узнали из предыдущей главы, доверительное общение — лучший союзник и самый надежный канал, позволяющий вам быть ближе к детям и помогать им расти.

В случае Пабло это была родинка. Но в других случаях это может быть больший или меньший вес либо рост, неровные зубы или рыжие волосы. Речь также может идти о характеристиках, связанных с физическими способностями, — например, о неумении делать сальто или о том, что ребенка почти всегда последним выбирают в спортивную команду (не правда ли, мы все когда-то попадали в подобное положение при таком отвратительном, на мой взгляд, способе формирования команд на уроках физкультуры?). И хотя это звучит неправдоподобно, однако негативное восприятие человеком своей одной-единственной физической характеристики, какой бы маленькой или незначительной она ни казалась, может склонить чашу весов в сторону отрицательной самооценки. Существует так называемый эффект бинокля, суть которого сводится к тому, что человек в разы преувеличивает то, что считает своим дефектом, намного преуменьшая или даже будучи не в состоянии разглядеть другие свои прекрасные качества, которых у каждого человека в достатке.

Как родители, мы должны работать над тем, чтобы этот «бинокль», увеличивающий несимпатичные человеку в самом себе черты, не попал в руки ребенка, а затерялся где-нибудь в глубинах шкафа. Мы должны помочь детям уменьшить до реальных размеров или хотя бы увидеть под другим углом то, что они считают своими недостатками, улучшить то, что можно улучшить, а то, что изменить нельзя, просто принять таким, как есть. Мы можем наметить для них путь, идя по которому они смогут оценить все свои достоинства и хорошие качества и сосредоточиться на них.

Разнообразие делает нас особенными

Изучая каноны красоты (в частности, женской), можно увидеть, как они менялись на протяжении истории. В одни эпохи ценились пышные формы и светлая кожа, в другие — худоба и смуглость. Стандарты мужской красоты также претерпели изменения: если

раньше мужчинам почти не предъявляли требований относительно их внешнего вида, то теперь в моде накачанные в спортзале тела без лишнего волосяного покрова.

Очевидно, наше восприятие красоты в значительной степени зависит от нашего окружения и от информации, которую мы получаем. Современные тенденции часто навязываются нам извне, и кто-то за нас решает, что нам должно нравиться и как мы должны выглядеть. Сегодня такие «модели» наполняют нашу жизнь больше, чем когда-либо ранее, появляясь в журналах, на рекламных щитах и на телевидении.

И, будто всего этого недостаточно, они широко представлены еще и в соцсетях и продвигаются так называемыми *инфлюенсерами* — кумирами большого количества молодых людей, в результате чего эти молодые (и с каждым годом все моложе) люди мечтают походить на своих кумиров.

Таким образом, многие хотят приблизиться к определенным канонам. Однако все люди рождаются разными. Именно это становится причиной шока, который может поколебать самооценку человека в ее физическом аспекте. Вот почему мы часто ненавидим те отличия, которые отдаляют нас от общепринятого стандарта, и пытаемся изменить или замаскировать их, чтобы быть похожими на большинство, которое хочет соответствовать общим канонам красоты.

Возвращаясь к истории Пабло: мальчику не нравилась его родинка. А мне, наоборот, она показалась красивой: это была особенность, украшавшая лицо Пабло. Но до такого умозаключения мальчик должен был прийти сам. Его мама говорила, что, когда он станет старше и родинка по-прежнему будет ему мешать, он сможет удалить ее хирургическим путем. Эта история произошла много лет назад, и я уже потеряла связь с той семьей. Но если бы я встретила Пабло, я бы надеялась увидеть на его лбу родинку, ведь она делала мальчика уникальным (конечно, в таких ситуациях важно, чтобы родинка не несла в себе никакой опасности для здоровья). Мы часто не осознаем: то, что нам не нравится, может быть красивым. Во-первых, потому,

что красота, слава богу, субъективное понятие и воспринимается по-разному — в зависимости от того, кто и как смотрит; а во-вторых — потому, что человек может принять и даже полюбить черту, которая изначально его не устраивала. К счастью, в любой момент можно изменить свое мнение и найти красоту во всем! Как говорится, красота — в глазах смотрящего: она кроется не во внешнем облике, а в нашей интерпретации того, на что мы смотрим.

Я помню историю женщины, которая в подростковом возрасте прикрывала рот рукой, когда улыбалась. Причиной тому был клык, который рос немного криво. Со временем она перестала скрывать свою улыбку, так как приняла этот клык как частичку себя и больше не считала его проблемой. А уже в зрелом возрасте, разговаривая со своим стоматологом, женщина узнала, что ее клык даже может считаться красивым.

— Когда мне было 15 лет, у меня было много комплексов по поводу этого клыка, — рассказывала она доктору. — Я из небогатой семьи, поэтому мы никогда не рассматривали возможность установки брекетов.

— Я вам скажу так, — ответил стоматолог. — Я знаю, что бросаю камень в собственный огород, но правда в том, что лично мне не нравятся абсолютно ровные, совершенные зубы. Такой клык-бунтарь, как у вас, делает вашу улыбку неповторимой и обаятельной.

Конечно, если бы этот разговор состоялся, когда женщина была подростком, он бы не возымел должного эффекта. Ведь в то время она была убеждена в уродливости своего клыка и подумала бы, что доктор просто ей сочувствует и поэтому пытается переубедить, но сам не верит в свои слова. С другой стороны, та женщина рассказывала, что родители никогда не придавали особого значения ее внутреннему миру, чувствам и мыслям. И тут возникает следующий вопрос: если бы родители помогли своей дочке сформировать более позитивную самооценку, прикрывала бы она в юности рот, улыбаясь, или все-таки выработала бы принятие своего клыка в более молодом возрасте? Трудно ответить, не имея соответствующей дополнительной

информации, но исследования и практический опыт говорят о высокой вероятности того, что ребенку было бы намного легче справиться со своим комплексом, если бы родители уделяли больше внимания развитию его самооценки.

Принятие и улучшение

Можно попытаться улучшить или изменить то, что нам не нравится, но когда что-то нельзя изменить — лучше это принять.

Возвращаясь к истории Пабло: мы с ним работали над принятием себя и над тем, чтобы он фокусировался на своих сильных сторонах. Кроме того, мы нашли способ реагирования на неприятные комментарии других детей, поразмышляв о влиянии чужого мнения.

Под **принятием** имеется в виду готовность принять и утвердить реальность, которая изначально воспринимается негативно. Это процесс личностного развития, когда человек старается принять то, что нельзя изменить. Хотя в этом разделе мы говорим в первую очередь о принятии себя, данный термин также относится и к принятию совершенных ошибок, которые нельзя исправить, и событий, которые пришлось пережить. Если реальность вам не нравится, но изменить ее вы не в силах, то борьба с ней лишь приведет к сильному эмоциональному истощению и разочарованию, а также к значительному падению самооценки.

Нужно сказать себе, например: «У меня рост 157 сантиметров, хотя на самом деле я хотела бы быть выше 170 сантиметров, но этого уже не изменить, и я должна принять данный факт, чтобы чувствовать себя лучше. С таким ростом я, вероятно, не стану моделью на подиуме или нападающей баскетбольной команды, и мне даже трудно дотянуться до верхней полки шкафа, не встав на стул. Тем не менее есть множество других замечательных путей, по которым я могу пойти, где мой рост не будет иметь значения. А еще существует много занятий, для которых иметь маленький рост даже более выгодно».

Принять себя — не значит жаловаться или подчиняться обстоятельствам. Скорее, это значит смириться с тем, что нам не нравится, и не заикливаться на этом, а сосредоточиться на других аспектах, о которых мы забыли и которые могут привести нас к новым путям развития и новым способам наслаждения жизнью. Принятие позволяет выйти из тупика и продолжить двигаться вперед: «Так, Пабло. Родинка тебе не нравится. Но поскольку в краткосрочной или среднесрочной перспективе она все еще будет у тебя на лице независимо от того, как сильно ты хочешь от нее избавиться, самое разумное — научиться с ней жить. Посмотри в зеркало! У тебя есть родинка, но есть и множество других черт — и не только снаружи, но и внутри. Ты их видишь?»

Хотя в одних случаях следует принять реальность, в других нужно попытаться ее улучшить или изменить то, что не нравится, действуя разумно и последовательно. Например:

- «Если мои волосы слишком длинные или мне не нравится, как они выглядят, я могу попробовать другие прически».
- «Если я слишком быстро устаю во время бега, но хотел бы быть выносливее, я могу начать тренироваться и повысить свою выносливость».
- «Если я осознаю, что веду не очень здоровый образ жизни, я могу попробовать питаться более правильно».

Иногда те, кто должен принять, — это родители

В связи с принятием мне вспоминается случай из практики: в начале летних каникул один отец сказал мне, что его девятилетний сын Хорхе ни на пляж не хочет ходить, ни в бассейн с друзьями, да и в лагерь отказывается ехать... А причина была в том, что за последние месяцы Хорхе немного прибавил в весе и стыдился своего живота.

Отец решил не давить на сына и отнестись с уважением к его эмоциям: он **принял** и **признал** чувства ребенка и решил дать ему время, выслушивая и поддерживая. Он не спорил и с решением сына. Без сомнения, это был правильный путь: в августе Хорхе изменил свое отношение к ситуации, надел плавки и стал всюду наслаждаться летом вместе с друзьями. Его живот остался таким же и мальчику по-прежнему не нравился, но это уже была не единственная деталь, которую Хорхе замечал, глядя в зеркало, — то есть живот перестал управлять жизнью своего хозяина. И отец был рядом с сыном, чтобы этому способствовать.

В общем и целом родителям не рекомендуется комментировать аспекты, связанные с внешним видом других людей, особенно если речь идет о характеристике, которую они считают негативной: «Вы бы видели, как потолстел Моисей!», «Короткие волосы ей не идут», «Айнара ужасно неуклюжая, бедняжка»... Таким поведением вы добьетесь лишь того, что ваши дети будут фокусироваться на негативе — и не только глядя на других людей, но и смотря в зеркало на самих себя. А вот что действительно поможет им больше и сильнее любить себя, так это концентрация на том, что им нравится — как в себе, так и в окружающих.

Если же негативные комментарии исходят от ваших детей, вы должны им объяснить, что неправильно акцентировать внимание на физических чертах человека, в особенности на тех, что кажутся им непривлекательными: «Прыщавый мальчик», «Старик с огромным задом»... Тогда целесообразно попробовать включить у детей эмпатию и дать им понять, что они сами вряд ли захотели бы, чтобы кто-то говорил о них в подобном тоне.

Давайте воспитывать наших детей, подавая им пример. Давайте научим их видеть красоту в разнообразии, замечать ее в других и в себе, принимать неизбежное и улучшать то, что можно улучшить, если им этого хочется. Во многом именно от нас, родителей, зависит, будут ли наши дети себя любить.

Резюмируя сказанное, вот что следует поощрять в своем ребенке:

- здоровый образ жизни: сбалансированное питание, физическую активность и полноценный отдых;
- способность смотреть на себя с любовью и фокусироваться на позитивном.

А вот чего родителям следует избегать:

- негативных высказываний о физических характеристиках других людей;
- пренебрежительных комментариев относительно внешнего вида ребенка, а также собственного вида. Например, если мать стоит перед зеркалом и в присутствии сына сокрушается, что ужасно выглядит, это научит ребенка в первую очередь искать в своей внешности недостатки и критиковать себя.

АФФЕКТИВНЫЙ АСПЕКТ

Кармен пришла ко мне на консультацию из-за, как она сказала, «серьезных проблем с поведением» ее пятилетней дочери Альбы. Кармен рассказала, что у Альбы всегда был скверный характер, но в последнее время он еще больше ухудшился, и Кармен почувствовала, что ситуация выходит из-под контроля. Когда девочка не могла добиться желаемого, она падала на землю, кричала, брыкалась, ломала вещи, а однажды даже напала на мать.

Кармен была явно раздавлена ситуацией и со слезами на глазах произнесла:

— Это не ребенок, а настоящая злая ведьма! Когда она видит, что делает кому-то плохо, то улыбается и наслаждается этим. Я так больше не могу! Она сведет меня в могилу.

Следующая сессия была с Альбой, и наш первый контакт с девочкой оказался очень плодотворным, потому что она говорила о многих

вещах. Когда речь зашла об ее отношениях с мамой, в какой-то момент девочка сказала: «Я плохая, поэтому плохо себя веду».

Аффективный аспект самооценки касается того, как мы видим себя с точки зрения бытия, мышления, действий, чувств... И того, нравится нам это или нет.

Вот примеры характеристик человека, относящихся к данному аспекту:

- Участливый/отстраненный.
- Оптимистичный/пессимистичный.
- Смелый/боязливый.
- Дружелюбный/недружелюбный.
- Экстраверт/интроверт.
- Спокойный/беспокойный.
- Работящий/ленивый.

Как видите, приведенные выше примеры можно разместить на двух разных концах одной линии. На одном конце будет размещаться характеристика, в целом оцениваемая как положительная, а на другом — ее противоположность, которая обычно оценивается как отрицательная.

Иногда мы высказываемся о людях довольно категорично, используя полярные характеристики вроде таких: «Она очень милая», «Он ужасно ленивый», «Он очень боязливый»...

И часто не осознаем, что то, как мы выражаемся, имеет большее значение и влияние, чем мы думаем. Это выливается в определенные проблемы.

1. Мы разговариваем в стиле «все или ничего», описываем мир в черных и белых тонах, забывая о множестве промежуточных серых оттенков.

2. Принято считать, что на одном полюсе размещается хорошая характеристика, а на другом — плохая.
3. При подобном способе выражаться мы считаем само собой разумеющимся, что данные полярные характеристики проявляются всегда, во всех случаях.

Когда мы говорим, будто кто-то, например, трусливый, мы используем описательное прилагательное, которое навешивает на человека соответствующий ярлык ТРУСЛИВОГО (именно так, крупным шрифтом) и которое означает, что он всегда ведет себя как таковой, демонстрируя страх в любое время и при любых обстоятельствах. Более того, этим словом мы даем и негативную оценку тому факту, что человек боится.

Очень часто можно услышать, как люди выражаются подобным образом в разговорной речи, но большинство психологов не считают это уместным, особенно в случае коммуникации родителей со своими детьми. Почему? В первую очередь потому, что дихотомические (то есть крайние) значения почти всегда вводят в заблуждение, ведь мир, как и личностные качества, не делится на черное и белое. Существуют различные степени и оттенки серого, а они, в свою очередь, зависят от других переменных, которые необходимо учитывать: от конкретной ситуации, в которой события происходят, от окружающих людей, от того, хороший ли сегодня у человека выдался день или же он чувствует себя уставшим...

Например, Мигель ощущает страх перед походами к стоматологу, но когда идет к педиатру, которого знает с детства, или когда несется на своем скейтборде по району, он ничего не боится. Однако каждый раз, когда он отправляется к дантисту, кто-то говорит: «Мигель трусливый». А в действительности подобное утверждение не соответствует истине — это несправедливое и непропорциональное обобщение.

Кроме того, существует тенденция определять черты личности как положительные или отрицательные. Люди априори думают, что если они описывают кого-то как участливого, оптимистичного, смелого,

дружелюбного, экстравертного, спокойного и трудолюбивого, то они перечисляют положительные черты, а если говорят, что человек отстраненный, пессимистичный, боязливый, недружелюбный, замкнутый, беспокойный, ленивый, то ведут речь уже об отрицательных чертах. Но так тоже неправильно. Например, страх защищает нас, и когда мы в какой-то момент чего-то боимся, мы увеличиваем свои шансы избежать опасности. Отстраненность также можно назвать положительной чертой в ситуации, когда мы оказываемся перед незнакомцем и не доверяем ему. То же самое касается и пессимизма: склонность ожидать худшего может вернуть нас к реальности, выведя из состояния эйфории или крайнего восторга, которое чревато безрассудством или огромным разочарованием, если что-то пойдет не так.

К чему я веду? Какое это имеет отношение к самооценке других? Безусловно, мы рождаемся с определенной генетической предрасположенностью и с выраженными личностными характеристиками — именно они обуславливают наше поведение и способы чувствования и мышления. Однако было доказано, что окружение может служить катализатором, который либо усиливает и укрепляет описанные выше черты, либо, наоборот, уменьшает их или даже целиком стирает. И понятно, что если эта личность с определенными чертами — ребенок, а его непосредственное окружение — родители, то данная теория влияния приобретает еще бóльшую силу.

Слова, с которыми мы обращаемся к ребенку, имеют основополагающее значение. Так же важно и то, как мы отзываемся о ребенке, разговаривая с другими людьми в его присутствии, и то, какие выражения мы используем, и то, какой у нас тон голоса... Все эти факторы оказывают огромное влияние на формирование самооценки у ребенка!

Давайте вернемся к примеру с мальчиком, который боится идти к стоматологу. Если его родители постоянно будут повторять: «Ты очень боязливый и всегда так себя ведешь» или «Он очень боязливый — нам сто́ит столько нервов, чтобы сделать хоть что-то», — ребенок в

итоге поверит, что он именно такой. Скорее всего, фразы «Ты боязливый» или «Он боязливый» частично сформируют его «Я-концепцию» («Я боязливый»), и он будет вести себя соответствующим образом, экстраполируя усвоенное на другие ситуации. А вследствие того, что в данном случае эта черта рассматривается как нечто негативное, его самооценка снизится.

Все будет иначе, если родители станут говорить сыну следующее: «Бояться неизвестного — это нормально, а ходить к стоматологу очень неприятно, потому что тебе лезут в рот. Со мной такое тоже случилось в детстве. Но вот увидишь: постепенно ты привыкнешь к этой процедуре и перестанешь так сильно волноваться перед походом к стоматологу».

Во втором случае родители не только проявят эмпатию, но и помогут сыну понять, что его страх является чем-то нормальным и преходящим, не выделяя его как некую постоянную личностную черту и тем самым способствуя укреплению самооценки и самоуважения сына.

Все вышеописанное подводит нас к разговору о мощном психологическом феномене, имеющем очень большое значение в воспитании и обучении, — **эффекте Пигмалиона**. Название связано со знаменитым греческим мифом, повествующим о скульпторе Пигмалионе, который безумно влюбился в Галатею — статую, которую он изваял своими руками и которая в итоге ожила. На основе мифа было сформулировано то, что сейчас называется эффектом Пигмалиона. Он возникает, когда неверное убеждение одного человека, воспринимаемое другим человеком, заставляет этого другого действовать так, чтобы данное **ожидаемое поведение** у него проявилось. Указанный интересный эффект можно назвать самоисполняющимся пророчеством, суть которого заключается в том, что собственные и чужие ожидания побуждают людей действовать таким образом, чтобы ожидания в конечном счете оправдывались.

Этот феномен, соответственно, может быть двух видов.

- **Позитивный эффект Пигмалиона.** Ведет к положительному результату, делая акцент на характеристике, которая считается желательной. В этом случае он способствует повышению самооценки.
- **Негативный эффект Пигмалиона.** Ведет к отрицательному результату и приводит к снижению самооценки.

Родители должны стараться сводить к минимуму негативный эффект Пигмалиона, возникающий в результате негативных высказываний, взаимодействий и ожиданий, и использовать позитивный эффект Пигмалиона, мотивируя своих детей, доверяя им, признавая и укрепляя их достоинства. Ведь если ребенку постоянно посылать одно и то же сообщение (например, «Ты плохой», «Ты трус», «Ты слабый»...), да еще и озвучивать его в разговорах с другими родителями или в общении со знакомыми в присутствии ребенка («Я не знаю, что с дочкой делать, она дьявол во плоти», «Он не сможет этого сделать, потому что очень ленивый»...), ребенок в конце концов усвоит данные тезисы и поверит в их правдивость, что приведет к феномену самоисполняющегося пророчества. Поэтому, а также потому, что такое поведение просто неуважительно по отношению к ребенку, крайне не рекомендуется использовать подобный тип высказываний. С другой стороны, можно сделать так, чтобы эффект Пигмалиона стал вашим союзником, — воспользоваться возможностью передать позитивные, искренние и честные сообщения, которые помогут ребенку вырасти как личность, почувствовать себя любимым и повысить свою самооценку: «Ты хороший человек, сынок», «Мне так повезло, что ты есть в моей жизни», «Я горжусь тем, как ты стремишься совершенствоваться каждый день»... И делать то же самое, разговаривая с другими людьми в его присутствии: «Он необыкновенный мальчик», «Он мне очень помогает по дому», «Он прилагает много усилий, чтобы достичь задуманного». Действие положительного эффекта Пигмалиона аналогично действию негативного эффекта Пигмалиона: ваш ребенок будет усваивать положительные тезисы, понимая, что он ценен и важен для вас, и у него будет формироваться положительная

«Я-концепция», в соответствии с которой он будет действовать и чувствовать. В результате самооценка ребенка повысится.

Речь не о том, чтобы придумывать несуществующие черты ребенка или говорить о них. Следует изучить его положительные качества и навыки (которых у каждого ребенка предостаточно, поверьте) и упоминать их в своих словах и действиях. Вы должны принять тот факт, что все люди время от времени совершают ошибки и ведут себя неадекватно, но не следует на этом основании разбрасываться громкими обвинениями («Ты катастрофа!»), которые будут въедаться в разум ваших детей и постепенно разрушать их.

Вернемся к случаю Кармен и ее дочери Альбы. Что мы видим? Мать, угнетенная ситуацией, уже начала воспринимать свою дочь как врага (я использую это слово, потому что сама Кармен его однажды использовала).

Меня особенно поразило то, как часто мать, говоря о дочке, называла ее ведьмой. На вопрос, выражается ли она так в присутствии дочери, Кармен призналась, что да: практически каждый день она в той или иной форме высказывает дочери, что та плохая, что с ней невозможно жить и что она делает жизнь матери невыносимой.

Если мы проанализируем ситуацию, станет понятно, как на самооценку и «Я-образ» пятилетней девочки повлияли такие ежедневные сообщения. Ее мать поступала неправильно, не сознавая, какое влияние ее слова оказывали на дочь и насколько они только усугубляли ситуацию. Девочка формировала собственный образ на основании получаемых сообщений и вела себя соответственно. Данный факт подтвердился, когда во время нашей встречи Альба описала себя так: «Я плохая».

Затем последовал сеанс с матерью, на котором я прочитала ей небольшую лекцию по психологии. Кроме того, мы обсудили сделанные мной выводы о ситуации, в том числе упомянутые выше. Я дала Кармен четкую рекомендацию: исключить словесные

выражения, касающиеся «плохого поведения» дочери, и начать положительно оценивать то, что Альба сделала хорошо. Но прежде всего матери нужно было вернуть любовь дочери — добиться близости, сочувствия и понимания. Например, если Альба почистила зубы, следовало сказать: «У тебя такие чистые зубы! Как хорошо!» Если Альба на протяжении пяти минут делала домашнее задание, ее стоило похвалить: «Ты пять минут так сосредоточенно работала — молодец!» По возвращении отца с работы можно было бы сказать ему: «Сегодня Альба мне очень помогла. Мы вместе собрали игрушки и испекли пирог». И все это сопровождать поцелуями, объятиями, лаской... Следовало также спрашивать девочку, как прошел ее день в школе, все ли идет хорошо и так далее.

Очевидно, что, кроме описанных выше моментов, для улучшения отношений между матерью и дочерью прорабатывались и многие другие аспекты. Но основным нашим ориентиром в данном случае был аффективный аспект самооценки. И это сработало — по крайней мере, мне так кажется.

Однажды в соцсетях я наткнулась на следующий текст неизвестного автора: «Если вы скажете ребенку, что в Рождество придет Санта-Клаус, а выпавший зубик заберет зубная фея, — он вам поверит. Если вы скажете ребенку, что он глупый, слабый или трусливый, — он вам поверит. Если вы скажете ему, что он умный и все может, — он также в это поверит», — слова, которые созвучны нашему путешествию и которые откликаются во мне полным согласием. Как родители, мы обязаны любить своих детей и заботиться об их счастье. А для этого нужно осознавать, какое влияние мы на них оказываем. Одна из наших обязанностей состоит в том, чтобы взаимодействовать с детьми надлежащим образом, способствуя их позитивному личностному развитию. Если мы будем подчеркивать их достоинства и таланты, дети будут любить себя сильнее.

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Патрисия пришла на консультацию, так как начала беспокоиться из-за того, что ее шестилетняя дочь Зоя плохо ладит с одноклассниками. По словам Патрисии, Зоя всегда была тихой и замкнутой девочкой с глубоким внутренним миром, и ей было трудно найти общий язык с окружающими и завести друзей. Практически с того момента, как Зоя начала ходить в школу, Патрисия поняла, что ее дочь не очень популярна: ее не приглашали ни на дни рождения, ни на совместные прогулки с одноклассниками в парке. Несмотря на это, Зоя всегда ходила в школу с удовольствием, и учиться ей нравилось. Однако в течение последних нескольких недель девочка жаловалась на боли в животе и отказывалась посещать занятия. Однажды утром, во время перемены, Патрисия подошла к школе и встала у ворот — в месте, откуда хорошо просматривался двор, а ее саму практически не было видно. Так она обнаружила, что Зоя на перемене гуляла совсем одна. Более того — в какой-то момент к ней подошла девочка и показала язык под смех остальных школьников.

Зою не просто игнорировали в школе, но и сделали предметом насмешек.

Социальный аспект самооценки касается ощущения того, что вы приняты и любимы группой равных вам людей. Это субъективная оценка, которую человек формирует в соответствии со своими отношениями с другими людьми и своей способностью сделать так, чтобы они его приняли. Данный аспект также включает в себя способность заводить новых друзей, создавая прочные и длительные связи.

Именно в детстве социальный аспект наиболее актуален, поскольку для ребенка и подростка жизненно важно не просто принадлежать к определенной группе, но и чувствовать себя интегрированным в нее и уважаемым ее членами. В противном случае — при неприятии окружающих — ребенок будет несчастен, и его самооценка снизится, в результате чего он даже может поверить, что он хуже или менее ценен, чем другие люди.

Позитивная самооценка позволит ребенку ничего не бояться и быть уверенным в себе при взаимодействии с окружающими. Ему будет легче выстраивать социальные связи, общаться с помощью зрительного контакта и улыбки, а также четко и уверенно излагать свои аргументы и взгляды.

Здесь важно упомянуть три стиля коммуникации, о которых мы подробно говорили во время путешествия по **линии 1**, обсуждая вопрос общения родителей с детьми (поэтому **линия 1** и **линия 2** пересекаются). К теме о стилях коммуникации важно вернуться, поскольку она имеет прямое отношение к самооценке.

1. **Пассивный стиль коммуникации.** Обычно его используют тихие люди, которые не выражают вслух своего мнения или эмоций и всегда соглашаются с тем, что говорят другие. Данный стиль связан с низкой самооценкой.
2. **Резкий стиль коммуникации.** Плохие манеры и оскорбления являются основной формой взаимодействия с окружающими. Хотя это и не очевидно, но в большинстве случаев данный стиль общения также связан с низкой самооценкой.
3. **Ассертивный стиль общения.** Это умение культурно выразить собственное мнение, уважая при этом точку зрения других людей. Данный социальный навык крайне важен. Он связан с высокой и позитивной самооценкой.

Чтобы способствовать развитию положительной самооценки в рамках социального аспекта, очень важно помочь своим детям освоить **ассертивный стиль коммуникации** (в первой главе даются некоторые рекомендации). В случае Зои одной из целей, которую мы перед собой поставили, было улучшение ее социальных навыков, отказ от пассивного стиля общения и замена его на ассертивный стиль.

В то время Зоя вела себя замкнуто и тихо, не выражала своих чувств и практически никогда не высказывала своего мнения. Поэтому она не рассказывала дома, что с ней происходит в школе и как там ее игнорируют и даже дразнят. Это способствовало тому, что Зоя

чувствовала себя ничего не значащей, и ее самооценка только ухудшалась.

А потребность чувствовать себя принятым в группе и быть ее частью более всего актуальна именно в детстве — она тесно связана с понятием дружбы.

Дружба в этот период приобретает особую значимость, и родителям очень важно знать о том, как развиваются межличностные отношения их ребенка, чтобы поощрять его дружить с мальчиками и девочками того же возраста и налаживать адекватные и аффективные социальные связи. В начале 1990-х годов Стивен Ашер и Джеффри Паркер, подробно исследовав дружбу, подчеркнули важность того, чтобы ребенок чувствовал себя принятым и включенным в группу сверстников. По мнению ученых, дружба играет важную роль в развитии социальной самооценки детей, выполняя следующие функции:

- продвижение таких ценностей, как товарищество, эмпатия и солидарность;
- развитие социальных навыков и эмоционального интеллекта;
- создание положительного образа самого себя через восприятие и одобрение сверстников;
- обогащение положительным жизненным опытом, таким как приятельство, поддержка, возможность поделиться чувствами, сопричастность и веселье.

Ребенок, который думает, что у него нет друзей, страдает от одиночества, беспомощности и незащищенности, а это, в свою очередь, может привести к неуверенности и низкой самооценке. В случае с Зоей нужно было работать над ее ассертивностью и самооценкой, но также необходимо было действовать внутри школьной среды, чтобы изменить сложившуюся ситуацию и снова интегрировать девочку в группу. Требовалось укреплять эмпатию со стороны ее одноклассников и содействовать формированию положительного мнения о девочке.

В некоторых случаях, если вовремя не пресечь определенное поведение, дети могут перейти красную линию и дойти до травли. Это может нанести очень глубокий и практически непоправимый ущерб самооценке, особенно самооценке жертвы.

Травля, известная также как *буллинг*, относится к любому типу насилия, физического или психологического, совершаемого учащимися в течение длительного времени — как в школьной среде, так и в социальных сетях (кибербуллинг). Ребенок, над которым издеваются, во многих случаях — покорный, конформистский, боязливый и одинокий. Насилие, как правило, совершает ребенок-хулиган, часто проявляющий агрессию по отношению к другим в качестве компенсации, — он чем-то обделен и от этого страдает. Не следует забывать и о роли «зрителей» — тех детей, которые становятся свидетелями эпизодов травли (какие-то из них занимают активную позицию, какие-то — пассивную). Специалисты уверяют, что именно такие «зрители» в силах прекратить буллинг: если они объединятся, осудив хулигана и поддержав жертву, то проблема, весьма вероятно, исчезнет.

Несомненно, травля — деликатный и очень сложный вопрос, причиняющий много страданий семьям, которые с ней столкнулись. Говорить о травле — значит углубленно исследовать ситуацию, принимая во внимание многие переменные. Возвращаясь к теме самооценки и необходимости сосредоточить внимание на жертве: если родители обнаружат, что их ребенок страдает от травли, им придется действовать в различных направлениях, но акцент нужно будет делать в первую очередь на исследовании «Я-концепции» ребенка и всех аспектов его самооценки, так как, скорее всего, корень проблемы именно в них.

В общем, как родителям помочь ребенку сформировать положительную социальную самооценку?

- Поощрять ассертивный стиль коммуникации.
- Развивать социальные навыки ребенка.

- Способствовать доброжелательному общению дома, чтобы ребенку было легче рассказывать родителям о своих проблемах и трудностях в школе.
- Стараться следить за тем, чтобы ребенок выстраивал здоровые и прочные дружеские отношения.
- Подавать пример, ведя себя асертивно в присутствии детей.

УЧЕБНЫЙ АСПЕКТ

Отец мальчика по имени Бруно активно участвовал в учебном процессе сына. Он с гордостью говорил, что знает, как мотивировать сына, чтобы тот не отставал на средних результатах и чтобы его оценки всегда были лучшими. Но как-то в отсутствие отца Бруно признался, что если какой-то одноклассник получал более высокую оценку, чем Бруно, то отец воспринимал эту новость не очень хорошо, даже если результат его сына был близок к выдающемуся. В такой ситуации отец говорил: «Если другому ученику удалось получить такую оценку, то ты тоже сможешь».

Бруно был одним из лучших учеников в классе, но со временем начал нервничать и чувствовать себя неуверенно. Первым звоночком стало то, что на экзамене по математике он впал в ступор и стал задыхаться от волнения и слез, потому что не мог выполнить одно из заданий. Второй тревожный сигнал прозвучал, когда произошло нечто невообразимое для всех: учитель биологии поймал Бруно на списывании во время экзамена.

Учебный аспект самооценки — это то, как ребенок воспринимает себя в школьной среде и как он оценивает свои способности и свою успеваемость (как правило, в школе), основываясь на оценках и отзывах учителей, сравнивая свои результаты с результатами одноклассников и, конечно же, учитывая ожидания родителей относительно его успехов в учебе. Со временем ребенок формирует мнение о том, каким учеником он является: хорошим, плохим или средним. Это мнение влияет на его самооценку и, следовательно, на

то, будет ли он в дальнейшем чувствовать себя способным решать различные проблемы, возникающие в процессе обучения.

Восприятие себя как умного, последовательного, трудолюбивого и творческого ученика напрямую влияет на учебу. Ребенок с высокой самооценкой в этом аспекте имеет мотивацию и позитивное отношение к школе, в то время как ребенок с низкой самооценкой в области учебы будет, скорее всего, испытывать к ней отвращение. Учебный аспект самооценки связан с тем, что ощущает ребенок, проявляя свои интеллектуальные способности: чувствует ли он себя в безопасности, эффективным и компетентным. Это имеет важное значение для его обучения и развития профессиональной карьеры.

Если вследствие различных неудач у ребенка разовьется низкая самооценка в сфере учебы, он может начать сомневаться в своей способности справляться с поставленными задачами, в результате чего сдастся и перестанет прикладывать усилия и самосовершенствоваться.

Хотя отношение родителей значительно влияет на данный аспект детской самооценки, решающую роль все же играет школьная среда, так как это то место, где на практике реализуется все, что связано с интеллектуальными способностями. Таким образом, учителя с их методами преподавания, а также одноклассники играют очень важную роль в формировании учебной самооценки ребенка.

Давайте вернемся к важному феномену — **эффекту Пигмалиона**, о котором я вспоминала в контексте аффективного аспекта, но на этот раз сосредоточимся на связанных с ним возможностях. Ряд исследований доказал значительное влияние данного эффекта на людей. Одним из самых известных был эксперимент, проведенный в 1960-х годах Робертом Розенталем и Ленор Джекобсон с участием учеников калифорнийских начальных и средних школ. Сначала исследователи протестировали учащихся на интеллект, чтобы получить референтный индекс. После того как дети заполнили тестовые анкеты, исследователи случайным образом выбрали около 60 учеников и, написав фиктивные отчеты, отдали их учителям. В

этих отчетах говорилось, что данные ученики чрезвычайно способны и что их IQ выше среднего — хотя в реальности все они имели показатели, аналогичные показателям своих одноклассников. Никому из детей результаты не сообщались и никому не говорилось, что от них чего-то ожидают. В конце учебного года было отмечено следующее: кроме того, что 60 случайно выбранных учеников добились бóльших результатов и получили лучшие оценки за свои итоговые работы и тесты, их IQ также значительно вырос — в отличие от IQ одноклассников. Этот эксперимент подтвердил большую силу эффекта Пигмалиона, а также эффективность самоисполняющегося пророчества в образовательной сфере, продемонстрировав, что позитивные ожидания учителей оказывают заметное влияние на отношение учеников к учебе, способствуя улучшению их результатов и расширению возможностей. В общем и целом выбранные дети стали более уверенными в себе, у них повысилась самооценка, а также появилось больше мотивации и желания прилагать усилия.

- Фактор благоприятной среды: учителя были дружелюбнее и создавали более теплую атмосферу для тех детей, от которых ожидалось лучшие результаты.
- Фактор затраченных усилий: учителя давали этим детям больше материала.
- Фактор возможности ответа: учителя чаще предоставляли возможность отвечать на свои вопросы тем детям, которых считали более способными, и чаще вызывали их, позволяя давать развернутые ответы.
- Фактор обратной связи: учителя больше хвалили этих детей, используя мотивирующую похвалу и поощряя их стремление к самосовершенствованию.

Таким образом, результаты исследования подтвердили, что отношение к детям и информация, которую они получают о своих хороших или плохих способностях, могут изменить их мотивацию, образ действий и видение самих себя.

Как мы только что убедились, ожидания учителей имеют фундаментальное значение. Но не следует игнорировать и тот факт, что в большинстве случаев действующая система образования также может положительно или отрицательно влиять на учебную самооценку детей. Все дети изучают одни и те же предметы и материалы, и какие-то предметы считаются более важными — например, математика и родной язык. При этом существует некий образовательный минимум, которым должен овладеть каждый ученик. Данный обязательный блок знаний оценивается с помощью стандартной системы, обычно не учитывающей трудности, с которыми может столкнуться отдельно взятый учащийся. И хотя образовательная система постепенно прогрессирует и пытается решить проблему многообразия, принимая во внимание индивидуальные различия, ей еще предстоит пройти долгий путь, ведь обычно всем детям выставляются одинаковые требования, независимо от их способностей. В итоге ученики, получающие высокие баллы по основным предметам, в целом чувствуют себя более способными, компетентными и эффективными, в то время как дети, у которых есть трудности с математикой или языками, чаще всего имеют низкую самооценку в сфере учебы.

Здесь я бы хотела процитировать Эйнштейна: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой». Уместно вспомнить и остроумную карикатуру неизвестного автора, на которой изображен лес, экзаменатор и ряд животных перед ним: птица, шимпанзе, пингвин, слон, рыба, тюлень и волк. Экзаменатор смотрит на них и говорит: «Чтобы обеспечить справедливость отборочного процесса, мы проведем одно и то же испытание для всех. Нужно будет залезть на дерево». Сравним ситуацию с ситуацией ребенка, например, с дислексией, которому предстоит сдать экзамен, сплошь состоящий из букв. А ведь к этому экзамену еще придется готовиться, читая большие объемы текста. Наверняка такой ребенок будет чувствовать себя как те рыба или слон, которым нужно взобраться на вершину дерева. И, конечно, самооценка ребенка пострадает! Хотя в других

сферах он, может быть, гений, а его единственная трудность — это чтение.

Подобный подход в системе образования приводит к тому, что ребенок, получающий хорошие оценки по языку и математике, считается умным, способным и в целом одним из лучших, а ребенок, обладающий беспрецедентными талантами в рисовании, спорте или музыке, но с низкими оценками по основным предметам, относится к разряду неуспевающих. В общем, самооценка одних учеников растет, а других — снижается. Но так быть не должно, потому что дети, владеющие особыми прекрасными навыками, которые не ценятся в школе, тоже заслуживают того, чтобы чувствовать себя эффективными, умелыми и успешными. Вот почему нужно стараться, чтобы каждый ребенок раскрыл свои суперспособности и таланты — ведь они есть у всех: например, ловкость, музыкальность, кулинарный дар, креативность... Важно, чтобы ребенок ощущал себя ценным и необыкновенным, чтобы его учебная самооценка была положительной.

Таким образом, учителя и другие специалисты в области образования могут воспользоваться положительным эффектом Пигмалиона непосредственно в школе, в теории и на практике учитывая разнообразие учеников в стремлении развивать их способности. Но и **родители** в учебной сфере жизни своих детей играют важную роль — им также не следует забывать об эффекте Пигмалиона. Возлагая на ребенка определенные надежды и общаясь с ним, нужно всегда формулировать только позитивные сообщения: «Ты очень трудолюбивый», «Ты многого стоишь», «Я знаю, как ты стараешься»... Цени хорошие стороны ребенка и, прежде всего, усилия, которые он прилагает, вы будете его мотивировать. Высказывания вроде «Ты ленивый», «Ты не годен для учебы» или «Карьеру тебе точно не сделать» лишь сформируют у ребенка негативный образ самого себя и поспособствуют тому, что он потеряет желание учиться и прилагать усилия в учебной сфере.

Возможно, в этот момент некоторые отцы и матери задаются вопросом, должны ли они для повышения самооценки ребенка говорить ему, что он все делает хорошо и что он настоящий гений.

Ответ — нет. Вы не должны врать ребенку, говоря, например, что он играл лучше всех в рождественском представлении, если это неправда. Но вы должны ценить его усилия и то, насколько он приблизился к наилучшему результату в рамках своих возможностей.

Иногда родителям может казаться, что они мотивируют ребенка, хотя на самом деле они оказывают на него давление, требуя или ожидая слишком многого. Примером таких действий и является случай, описанный в начале этой главы. Отец Бруно считал, что мотивирует сына, побуждая его прилагать больше стараний к тому, чтобы стать лучшим в классе. Но отец ценил скорее результат, чем усилия, и постоянно сравнивал оценки сына с оценками его одноклассников. Испытывая такое давление, Бруно начал сильно волноваться во время экзаменов и даже дошел до того, что сделал шпаргалку для вопросов, относительно которых был не уверен. Сравнение с другими детьми и акцент исключительно на результате не способствуют повышению самооценки детей в сфере учебы, наоборот — могут привести к неуверенности и, как в случае с Бруно, боязни разочаровать отца. Поэтому родителям надо не оглядываться на других, а фокусироваться на собственных детях, всегда ценя их усилия.

СЫН: А если я получу плохую оценку, ты рассердишься?

МАТЬ: Конечно, нет. Ведь я знаю, как много ты работал, и это единственное, что имеет значение. Оценка — это всего лишь цифра, которая никак тебя не характеризует.

ДОЧЬ: Мануэль получил девятку!

ОТЕЦ: Меня не волнует оценка Мануэля. Я очень доволен тобой, ведь ты так много работала над этим заданием.

Придавая значение затраченным усилиям, родители способствуют тому, чтобы их дети во время экзаменов испытывали меньшее давление. Ведь все люди иногда ошибаются, у всех бывают неудачные дни... Очень важно, чтобы дети принимали свои ошибки — только так они научатся переживать неудачи и разочарования. В этом отношении **родители должны показывать пример**, время от времени демонстрируя собственные человеческие слабости, признавая свои ошибки и провалы и встречая их с высоко поднятой головой. Дети переймут такую реакцию и в дальнейшем смогут достойно принимать неудачи и учиться на них.

Однажды клиентка рассказала мне, как ее муж очень расстроился из-за того, что на работе вместо него повесили коллегу. В обеденный перерыв он пришел домой в плохом настроении, громко ругал начальника и ту сотрудницу, которая получила повышение, возмущался, что в компании процветает фаворитизм, и грозился уволиться. А несколько дней спустя ее сын Тобиас вернулся из школы рассерженным и очень напомнил своим поведением отца. Учитель выбрал не его модель вулкана, и Тобиас сказал, что ему надоела школа и что автор отмеченной модели — учительский любимчик. Возможно, если бы отец мальчика отнесся к продвижению своей коллеги на работе по-спортивному, постаравшись разглядеть ее хорошие качества, и сосредоточился на позитиве, чтобы продолжить самосовершенствоваться, его сын Тобиас скопировал бы соответствующую модель поведения, когда в школе была отвергнута его модель вулкана. Только рассматривая свои ошибки как возможности, мы можем стать лучше.

Это значит, что и дома родители должны помогать ребенку определяться с его суперспособностью, о чем мы говорили ранее, должны поощрять и развивать ее. Следует иметь в виду, что, по мнению психолога Говарда Гарднера, автора понятия «множественный интеллект», можно говорить о разных видах интеллекта: не только о лингвистическом и логико-математическом,

но и о пространственном, музыкальном, телесно-кинестетическом, межличностном, внутриличностном...

Мы все в чем-то преуспеваем, а в каждом роде занятий задействуется особый вид интеллекта. Нужно просто его определить и осознать его ценность. Выяснив, какой тип интеллекта у него преобладает, человек, несомненно, повысит свою самооценку, а также сможет проще определиться с будущей профессией.

Очень часто, когда ребенок проявляет прекрасные музыкальные способности, но отстает в математике, родители записывают его на дополнительные занятия по математике и перестают обращать внимание на музыку, потому что с ней у ребенка, мол, и так все в порядке. Конечно, и над тем, что дается трудно, нужно работать, чтобы овладеть хотя бы базовыми математическими знаниями — в жизни они пригодятся, да и учебная программа этого требует. Но давайте не забывать, как важно развивать то, в чем дети преуспевают. Возможно, именно этим потом они и будут выделяться среди остальных. Более того, занятие любимым делом доставит им массу удовольствия и счастья. Смысл в том, чтобы сосредоточиться на способностях ребенка, а не на его недостатках. Родители должны смириться с тем, что ребенок не проявляет интереса, скажем, к языку или математике и менее в них способен, и открыть свой разум для поиска талантов ребенка в иных сферах.

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

✓ Для создания реалистичной и корректной «Я-концепции» необходимо, чтобы ребенок хорошо себя знал, — только тогда он сможет составить о себе адекватное мнение, чтобы развить положительную самооценку.

✓ Говоря о самооценке, следует учитывать ее различные аспекты: физический, аффективный, социальный и учебный.

✓ Что касается физического аспекта: помогите ребенку улучшить то, что можно улучшить (если он этого хочет и подобное пойдет ему на пользу), и принять то, чего изменить нельзя.

✓ Фокусируйте внимание на способностях и умениях ребенка и подчеркивайте их словами и действиями.

✓ В учебе цените усилия ребенка, а не результаты.

✓ Не сравнивайте своего ребенка с другими.

✓ Верьте в своего ребенка и его возможности.

Время истории: «Когда я вырасту, я хочу быть...»

Саре было 11 лет, и она жила в маленьком горном городке. Больше всего ей нравилось бегать по полям и проводить время, болтая со своими подружками Анной, Евой и Лией.

Однажды Анна сказала Саре:

— Я записалась на уроки современного танца. Когда я вырасту, хочу стать танцовщицей.

— Я тоже хочу быть танцовщицей. Я пойду с тобой на занятия, — ответила Сара.

Анна и Сара начали ходить на уроки танцев. Когда зазвучала музыка, тело Анны тут же отозвалось — девочка порхала в танце, как бабочка, и делала разные пируэты. А вот Сара чувствовала себя неуклюжей уткой: танцевать у нее не получалось, да и, если честно, совсем не нравилось.

В другой раз ее подруга Ева сказала:

— Я должна идти: бабушка будет учить меня шить. Я хочу стать модельером!

— Я тоже хочу быть модельером! Можно, я пойду с тобой к твоей бабушке и тоже поучусь шить? — спросила Сара.

Бабушка Евы научила подруг отрезать ткань, правильно держать иголку и наматывать. У Евы оказались золотые руки: она мастерски владела ножницами и обращалась с иголкой так, словно делала это всю жизнь. У Сары же отрезы

получались жутко кривыми, а стежки — страшно косыми, поэтому несколько раз ей даже пришлось начинать все заново.

Однажды утром Сара столкнулась с Лией, когда та мчалась на соседнюю ферму.

— Куда ты так торопишься? — поинтересовалась Сара.

— Вот-вот должен родиться теленок, и я хочу на это посмотреть. Я хочу стать ветеринаром, когда вырасту, — ответила Лия.

— Я тоже хочу быть ветеринаром, можно, я пойду с тобой? — спросила Сара.

Когда теленок начал появляться на свет, ветеринар предложил девочкам подойти поближе и посмотреть. Лия была так взволнована, что чуть не плакала от счастья. Сара, однако, чувствовала, что вот-вот потеряет сознание: что-то гадко хлюпало и неприятно пахло. Поэтому Сара развернулась и пошла домой.

Все ее подруги были в восторге от своих новых увлечений. Только Сара ничем не увлекалась. Что с ней было не так? Чем она будет заниматься, когда вырастет?..

Проходили дни и месяцы, и наконец наступило лето и день рождения Сары. Ей исполнилось 12 лет, и она устроила грандиозную вечеринку в своем саду возле дома.

Сара подготовила все сама, вплоть до мелочей: воздушные шары, гирлянды, бутерброды, сладкие угощения и огромный торт. На вечеринке присутствовало много друзей, в том числе Анна, Ева и Лия. Играла музыка, гости танцевали и веселились. Все было так вкусно, что угощения вскоре закончились. Но больше всего гостей впечатлил пятислойный торт: каждый корж имел разный вкус, а сверху торт был элегантно украшен цветной посыпкой, шоколадом и взбитыми сливками.

Когда вечеринка закончилась, Анна, Ева и Лия подошли к Саре и ее матери Консуэле, которые убирали со стола.

— Большое спасибо за вечеринку. Это было здорово! — сказала Анна.

— Да, и отдельное спасибо за такие невероятные угощения и торт, госпожа Консуэла. Буду благодарна, если вы поделитесь рецептами с моей мамой, — добавила Ева.

В этот момент Сара покраснела как рак. Друзья недоуменно на нее посмотрели.

— О, спасибо за комплимент! — ответила госпожа Консуэла. — Но в этот раз я даже не заходила на кухню. Сара всегда была отличным кондитером, а в этот раз просто превзошла сама себя!

Анна, Ева и Лия потеряли дар речи.

— Ну ты, Сара, даешь! И все это время ты молчала?! Ты лучший кондитер в городе... и в целом мире!

Сара покраснела еще сильнее, но начала улыбаться. Она внезапно поняла, что у нее тоже есть талант, тоже есть увлечение. Возможно, она, когда вырастет, станет отличным кондитером.

Разбор ситуации

Иногда мы вертим головой из стороны в сторону, смотрим на то и на это... И не можем сосредоточиться на единственном, что действительно важно, — на самих себе.

Главная героиня рассказа — девочка Сара — слишком много внимания уделяла тому, чем занимаются ее подруги: она наблюдала за ними и думала, что может делать то же самое. Однако очень скоро Сара поняла, что у нее нет соответствующих способностей, да и все эти занятия ей не нравятся.

Найти собственный голос и путь, по которому ты должен идти, не так-то просто. Иногда дети наблюдают за тем, что делают их друзья, и желают быть похожими на них, тогда как на самом деле им интересно совсем не это.

- «Карлитос ходит на футбол, я тоже хочу пойти (хотя и не очень люблю этот вид спорта)».
- «Кармен собирается выбрать французский в качестве факультатива, я тоже хочу (хотя, наверное, на занятиях по математике мне было бы интереснее)».
- «Родриго собирается изучать психологию (не уверен, что мне нравится эта наука, но, может, сойдет)».

Вполне вероятно, ваш ребенок не сможет реализоваться в тех сферах, которые увлекают его друзей, не проявит там блестящих способностей, не улучшит свою самооценку и в результате только усложнит себе путь к счастью и благополучию. Совсем другое дело, когда человеку нравится какое-то занятие, пусть даже особых способностей в данной области у него и нет. Например, многие люди любят танцевать, не являясь при этом выдающимися танцорами, однако они отлично проводят время и заодно занимаются спортом. Если человек не склонен к соперничеству, такие занятия повышают его самооценку и улучшают самочувствие.

Как родители, мы можем помочь своему ребенку заглянуть внутрь себя, найти и **соединить способности и увлеченность**. Когда возникает такое сочетание, происходит нечто чудесное: самооценка у ребенка повышается, он чувствует себя довольным, гордым, реализовавшимся и вполне счастливым.

Вопросы для размышления

- Как вы думаете, почему Сара хотела заниматься тем же, что и ее подруги? Хорошая ли это была идея?
- Как вы считаете, почему Сара думала, будто у нее нет никаких выдающихся способностей? На ваш взгляд, она была в этом уверена?
- Как вы думаете, могли ли родители Сары помочь ей с самого начала? Каким образом?
- Что Сара обнаружила в конце истории? Как вы думаете, это открытие поможет ей больше полюбить себя и стать счастливее?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Самосознание

1. Описание и портрет

Цель: лучше узнать себя и скорректировать «Я-концепцию».

Материалы:

- бумага;
- ручка;
- краски.

Игра. Предложите ребенку объективно и непредвзято описать себя, рассказав о своей внешности, характере, вкусах и увлечениях (письменно). После чего попросите его нарисовать свой портрет. Мать или отец (или оба) также должны описать ребенка и нарисовать его портрет.

В конце сравните тексты и рисунки, обращая внимание на сходства и различия между ними. Совместив их, вы получите максимально приближенное к реальности описание ребенка.

Самооценка: физический аспект

2. Лупа-обманщица

Цель: совершенствование умения смотреть на себя объективно, избегая эффекта бинокля и концентрации на тех своих чертах, которые не нравятся.

Часто мы смотрим в зеркало как в невидимый бинокль, как будто через лупу. Эта лупа увеличивает то, что нам не нравится, затмевая наши прекрасные черты.

Материалы:

- зеркало;
- лупа или увеличительное стекло (если таковых нет, можно сделать лупу из картона и прозрачной пленки);
- бумага;
- ручка.

Игра.

1. Первая часть

Поставьте ребенка перед зеркалом и спросите, что он видит. В зависимости от того, как он отвечает, вы должны понять, «держит» он в руке лупу-обманщицу или нет. То есть ваша цель — найти и обезвредить «лупу», чтобы ребенок научился смотреть на себя объективно и в дальнейшем сосредоточивался на своих положительных, а не отрицательных чертах. Рекомендуется, чтобы сначала упражнение выполнил взрослый: тогда ребенок чисто интуитивно скорее поймет смысл игры и сможет представить, что у него в руках тоже есть лупа, увеличивающая черты, которые ему меньше всего нравятся. Ниже я приведу примеры, как следует тренироваться «откладывать свою лупу в сторону».

Пример:

— У меня нос размером с картошку... — говорит мальчик.

— С картошку? Подожди минутку.

Мама идет на кухню, берет линейку и симпатичную картофелину и, возвратившись, подносит картофелину к носу сына, который на нее удивленно смотрит.

— Мне кажется, эта картофелина намного больше твоего носа, — говорит мама. — Давай их измерим.

Оказывается, носик ребенка не имеет даже двух сантиметров в ширину, тогда как в картофелине этих сантиметров — все двенадцать.

— Думаю, ты смотришь на себя через лупу-обманщицу.

Мама достает увеличительное стекло и подносит его к глазам ребенка.

— Эта лупа заставляет тебя думать, будто твой нос такой же большой, как картошка, но это неправда. Кроме того, она не позволяет тебе рассмотреть другие черты.

— Ты права, мама, — говорит мальчик, убежденный предоставленными доказательствами.

— Иди положи лупу-обманщицу подальше, на дно ящика, а потом снова посмотри на себя в зеркало уже без нее.

Самооценка: все аспекты в целом

2. Вторая часть

Распечатайте данную таблицу и попросите ребенка ее заполнить. Можете заполнять таблицу вместе и обсуждать ответы.

Что мне в себе нравится больше всего?	Как я это в себе развиваю? Какое удовольствие мне это приносит?	Что мне в себе нравится меньше всего?	Могу ли я в себе что-то улучшить? Если да, то как?
Я хорошо танцую	Я придумываю движения и показываю их друзьям, чтобы мы могли танцевать вместе	Я читаю немного медленно	Да, могу. Мне надо дома чаще тренироваться читать вслух и про себя

В перечислении того, что ребенку в себе не нравится, оранжевым цветом подчеркните вещи, которые нельзя изменить, а зеленым цветом — вещи, которые изменить или улучшить возможно. Пусть ребенок сосредоточится на том, что подчеркнуто зеленым цветом, и напишет в столбце рядом, какие действия он может предпринять для исправления ситуации.

Суть в том, чтобы ребенок искал способы развивать свои положительные качества и в полной мере наслаждаться ими, учился принимать то, что ему в себе не нравится и что изменить невозможно, и прилагал усилия для улучшения того, что улучшить можно.

Вывод:

- ✓ Я получаю удовольствие от того, что мне нравится.
- ✓ Я улучшаю то, что можно улучшить.
- ✓ Я принимаю то, что нельзя изменить.

3. Самый важный человек

Цель: понять, что самый важный человек — это ты сам, и именно поэтому нужно любить себя и заботиться о себе в полной мере.

Материалы:

- коробка;
- зеркало;
- бумага;
- краски/карандаши;
- украшения для коробки (по желанию).

Игра.

Первый шаг. Мать, отец или оба родителя тайно подготавливают коробку, украшают ее так, чтобы она бросалась в глаза, и приклеивают сверху бумажку с надписью: «Самый важный человек». Внутри коробки кладут зеркало и закрывают ее.

Второй шаг. Когда ни у кого нет никаких дел, родители приглашают ребенка сесть за стол и ставят в центр стола коробку. Один из родителей говорит что-то вроде: «Я внимательно наблюдал за тобой на протяжении многих дней — можно даже сказать, что я стал настоящим сыщиком. И я узнал интересный секрет. Этот секрет находится внутри коробки. Перед тем как открыть ее, прочитай, что написано на бумажке...»

Ребенок читает надпись «Самый важный человек» и задумывается. Мать или отец продолжают говорить: «Открыв коробку, ты узнаешь, кто самый важный человек в твоей жизни. Возможно, ты уже догадался, кого я имею в виду. Как ты думаешь, о ком речь?»

В большинстве случаев дети думают о своих родителях, братьях и сестрах, бабушках и дедушках... Им кажется, что внутри коробки

находится фотография или портрет какого-то родственника. Но они не представляют, что на самом деле увидят.

После попыток ребенка угадать, родители предлагают ему открыть коробку. Увидев свое отражение в зеркале и осознав увиденное, ребенок, скорее всего, очень удивится. И в этот момент родители могут сказать: «Никогда не забывай, что самый важный человек в твоей жизни — это ты сам. Береги себя, заботься о себе и хорошо к себе относись. Сохрани эту коробку и никогда не забывай, что она означает».

4. Чудо-мешочек

Цель: напомнить ребенку о его замечательных качествах.

Материалы:

- тканевый мешочек;
- бумага;
- ручка.

Игра. Все члены семьи на маленьких бумажках записывают положительные черты ребенка (он сам о себе тоже пишет). Можно давать развернутые описания — чем более подробными будут фразы, тем лучше. Например:

- «Самуэль очень ласковый. Когда он обнимает меня, как медвежонок, мне хочется, чтобы время остановилось».
- «У Самуэля самый заразительный смех в мире. Смейся чаще, сынок!»

Затем записки складываются и помещаются в чудо-мешочек. Каждый раз, когда у ребенка будет плохое настроение, он сможет брать из мешочка записку и, прочитав ее, вспоминать, что он невероятный человек, у которого полно хороших качеств.



Линия 3

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Все человеческие поступки основаны на эмоциях — независимо от области их совершения, — и ни одно человеческое действие не обходится без эмоции, которая и определяет его как таковое, делая осуществление действия возможным.

Умберто Матурана

Любое путешествие сопровождается разнообразными эмоциями, и наша с вами поездка — не исключение. Эмоции, испытываемые детьми и родителями на этом пути, — фундаментальный аспект, который необходимо учитывать.

Эмоции присутствуют в жизни людей повсеместно. Мы действуем и основываясь на рациональных суждениях, и прислушиваясь к своему сердцу.

Например, талантливая пловчиха в важном соревновании покажет гораздо лучшие результаты, если будет эмоционально стабильной и в хорошем настроении. Если же в этот период спортсменке придется переживать какие-то личные проблемы, она вряд ли будет способна

хорошо сконцентрироваться, и ее результаты могут оказаться хуже, чем обычно.

Или другой пример — успеваемость ребенка в школе будет падать из-за семейной ситуации, которая его беспокоит и подавляет. Невозможно отделить одно от другого: когда ребенка что-то тревожит, ему сложно сосредоточиться на учебе.

По словам психолога Дэниела Гоулмана [13], доказано, что способ реагирования на эмоциональном уровне передается детям от родителей — значение имеет и генетический аспект, и аспект приобретенного опыта. Другими словами, дети получают от родителей определенное генетическое наследство, которое влияет на то, каким образом они будут проживать свои эмоции; но при этом дети еще и учатся на практике, наблюдая за тем, как родители выражают эмоции и управляют ими.

Раньше было принято больше внимания уделять поведению детей, игнорируя их чувства. К счастью, в последние годы акцент сместился в сторону важности эмоционального воспитания. Это видно не только по большому количеству книг на эту тему, предназначенных родителям и детям, но и по широкому спектру курсов и статей, а также по растущему запросу на то, чтобы эмоциональный интеллект стал предметом изучения в учебных заведениях.

Когда мы затрагиваем важнейшую тему воспитания детей, эмоциональный интеллект, бесспорно, занимает в ней приоритетное место. В этом смысле **линия 3** — один из основных маршрутов на нашей карте. Для начала мы поговорим о трех основных фазах развития эмоционального интеллекта, таких как идентификация, выражение и регуляция эмоций. А во второй части поездки по этому маршруту сосредоточимся на самых ярких эмоциях детства: различных страхах, грусти, ревности между братьями и сестрами, гневе и истериках. Ну, поехали!

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ДЕТСТВЕ

Слушать сердце или разум — вот в чем вопрос.

Как я упоминала в предыдущем разделе, в последние десятилетия эмоциональный интеллект начал играть фундаментальную роль в концепции психологии. Это понятие перешло в разряд самых значимых, и нам необходимо познакомиться с ним, чтобы понять, каковы мы и почему реагируем так или иначе.

До недавнего времени уровень IQ — коэффициента интеллекта — напрямую связывали с успехом в жизни: мол, лучшие оценки в учебе — лучшие рабочие места.

Однако на данный момент уже известно, что эмоциональный интеллект не менее, а то и более важен, чем высокий IQ — как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Не буду вдаваться в подробности, но есть исследования, подтверждающие, что 87 % успеха и счастья связаны с эмоциональным интеллектом, а не с интеллектуальными способностями, как считалось ранее.

Представьте себе студента-психолога, который получает высшие баллы на экзаменах, потому что обладает уникальной способностью запоминать прочитанное. С первого взгляда может показаться, что ему обеспечено блестящее профессиональное будущее. Но если этот студент не обладает адекватным эмоциональным интеллектом, способностью устанавливать связь с пациентом, эмпатией и другими видами терапевтических навыков, ему будет очень сложно работать клиническим психологом. Такому студенту больше подойдет, скажем, карьера ученого.

Рациональный интеллект не гарантирует также благополучия и желаемого счастья. Как раз тот, кто способен спокойно переносить разочарования, преодолевать трудности и радоваться мелочам, то есть человек с развитым эмоциональным интеллектом, с большей вероятностью добьется успеха в жизни.

Почему же тогда многие родители прикладывают столько усилий, чтобы их дети преуспевали в учебной и интеллектуальной сферах, и оставляют в стороне эмоциональное развитие? Чего на самом деле мы желаем нашим детям? Когда меня спрашивают: «Кем вы хотите, чтобы стали ваши дети, когда вырастут?» — я всегда отвечаю: «Я хочу, чтобы они стали счастливыми и хорошими людьми».

Короче говоря, я хочу, чтобы мои дети были довольны своей жизнью, чувствовали себя состоявшимися и при этом всегда с уважением относились к окружающим. Поскольку, как мне кажется, вряд ли можно действительно считать себя счастливым, причиняя кому-то вред.

В этом путешествии я расскажу, как развить эмоциональный интеллект и научить детей быть счастливее. А во время поездки по **линии 6** («Главные ценности») я поделюсь тем, как сделать их настоящими личностями, способными жить в нашем сложном мире бок о бок с другими людьми.

Таким образом, если обобщить, **эмоциональный интеллект** можно определить как способ восприятия, понимания и управления своими эмоциями и эмоциями других.

Взросшее внимание к эмоциональному интеллекту в сфере образования привело к появлению множества разных профессиональных взглядов на то, как родители, воспитывая детей, должны подходить к данному вопросу. Дело в том, что эмоции, хоть и являются необходимым адаптивным механизмом, часто могут вызывать неприятные ощущения, страдания и боль. Человек может захотеть их избежать, тогда как гораздо правильнее понять свои эмоции и принять их как неотъемлемую часть жизни. Ведь мы, бесспорно, разумные существа, но прежде всего — эмоциональные.

С чем согласны все профессионалы, так это с тем, что детские эмоции нельзя отрицать и преуменьшать, даже наоборот — их жизненно важно подтверждать. Родители должны давать ребенку

пространство для выражения эмоций, подключая свои интуицию и эмпатию, выказывая понимание и сочувствуя всем сердцем.

Желательно избегать высказываний вроде:

- «Не плачь из-за этой чепухи!»
- «Только попробуй еще раз так разозлиться — я тебе покажу!»
- «Не будь такой трусихой! Ты что, хочешь, чтобы над тобой все смеялись?»

Выражения подобного рода неконструктивны и могут привести лишь к тому, что впоследствии ребенок будет держать свои эмоции при себе.

Конечно, есть и другие аспекты, связанные с эмоциональным интеллектом, относительно которых у специалистов имеются некоторые разногласия: например, понятие контроля и то, что подразумевается под такими выражениями, как «контролировать гнев», «контролировать страх»... Некоторые психологи продолжают использовать понятие «контроль», вероятно потому, что оно крепко в них засело еще в те времена, когда мы, изучая психологию, говорили о техниках самоконтроля, отсутствии контроля импульсов и т. д. Лично я считаю, что слово «контроль» не самое точное, если речь идет об эмоциональном интеллекте. Я так и представляю себе кастрюлю, в которой уже все бурлит и вот-вот выкипит, но сверху она плотно закрыта крышкой без выпускного клапана, и со стороны кажется, будто в ней ничего не происходит. На протяжении какого-то времени кастрюля будет выглядеть нормально, не привлекая к себе внимания и никого не тревожа. Однако до бесконечности так продолжаться не сможет, и в конце концов настанет момент, когда кастрюля перестанет себя контролировать и попросту взорвется.

Поэтому при обсуждении эмоций я предпочла бы исключить слово «контроль» и его производные из-за негативных коннотаций этого слова, а также из-за того, что оно обозначает действие, которое я считаю несоответствующим. Я утверждаю, что мы способны научить детей **управлять эмоциями** — точно так же, как мы учим их жить в

обществе или учим складывать слоги и читать. При подобном подходе у крышки «кастрюли» будет неплохой выпускной клапан, позволяющий ей выводить пар наружу. Я хотела бы подчеркнуть такое свое видение вопроса, поскольку в последнее время мне неоднократно приходится сталкиваться с утверждениями, которые определенно не имеют никакого отношения к моему пониманию воспитания эмоций.

Когда я слышу «эмоциями не нужно управлять — их нужно проживать» или «эмоции не нужно регулировать — их нужно помогать пережить», то, как специалист в области здравоохранения, я могу согласиться только с последней частью обоих утверждений («эмоции нужно проживать» и «эмоции нужно помогать пережить»), но никак не с первой. Сейчас объясню почему. За годы моих консультаций с детьми и взрослыми я сталкивалась со множеством случаев, когда эмоции (прежде всего у детей) достигали такого накала, что просто подавляли, парализовали и пугали. Я работала с детьми, чей иррациональный страх был настолько силен, что они замирали и дрожали по ночам, не в силах заснуть, замыкались в себе и не могли спокойно жить и развиваться. Я видела детские глаза, в которых таилась бесконечная печаль, и слышала стук сердец, которые колотились так сильно, будто готовы были выпрыгнуть из груди. Очевидно, последнее, что мне пришло бы в голову в таких случаях, — это говорить детям нечто вроде «эмоции нужно пережить», вот так просто. Я согласна, жить нужно эмоционально: нужно радоваться и наслаждаться жизнью, нужно оплакивать потери и справляться с горькими моментами (в конце концов, именно это и помогает нам расти как личностям), нужно смотреть в глаза страху... И да, родители абсолютно всегда должны помогать своему ребенку переживать чувства и эмоции, оставаясь рядом с ним, делясь своей лаской и выслушивая его. Но все это — проживание ребенком эмоций и родительская поддержка — не исключает того, что мы можем научить его маленьким хитростям, предоставив соответствующие инструменты для управления захлестывающими эмоциями, приносящими страдание.

Если мы научим ребенка во время приступа страха делать несколько глубоких вдохов, мы предоставим ему инструмент для снижения интенсивности этого чувства. Если мы научим ребенка, которому очень грустно, выражать свои эмоции через рисование или музыку, мы покажем ему способ регулировать интенсивность проживания грусти. Если мы научим ребенка, склонного к импульсивным реакциям, досчитать до десяти, прежде чем действовать, мы поделимся с ним стратегией, которая позволит ему регулировать интенсивность своей эмоции; тем самым мы предотвратим вероятность эмоционального взрыва и того, что ребенок причинит вред окружающим.

И это прекрасно! Так что давайте учить детей проживать эмоции, давайте помогать им в этом и снабжать их инструментами для управления собственным внутренним миром.

САМОСОЗНАНИЕ И ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Эмоции всегда заразительны, о семье ли речь, о клиентах или друзьях. Этот эмоциональный обмен может быть или прекрасным, или ужасным.

Дэниел Гоулман

Как-то я проводила творческий мастер-класс с мальчиками и девочками от шести до двенадцати лет. Это была наша четвертая встреча, и я уже довольно хорошо знала своих учеников. Восемилетний Мануэль, обычно веселый и разговорчивый, в тот день все больше молчал и выглядел рассеянным.

Когда отец приехал его забирать, то спросил меня, каким Мануэль был сегодня на занятиях. Я ответила, что мне показалось, будто мальчик чем-то подавлен. Отец, в свою очередь, признался, что они с женой волнуются, так как уже несколько дней Мануэль ведет себя немного странно, но на все вопросы о том, что с ним происходит, отвечает либо «ничего», либо «не знаю». Отец попросил меня

поговорить с Мануэлем один на один и постараться выяснить, в чем тут дело.

На индивидуальном сеансе с Мануэлем я поняла: мальчик и сам точно не знает, что с ним происходит. Детально проанализировав его мысли и реакции, мы в конце концов смогли определить эмоцию, которую он испытывал, и это был... страх!

Дело в том, что через несколько недель у Мануэля должен был родиться младший брат, и он беспокоился о том, как это событие повлияет на его жизнь. Мальчик боялся потерять любовь родителей, переживал, что все изменится и что новый человек отнимет у него место в семье. Мануэль не осознавал своих чувств, но страхи внутри него постепенно накапливались. И вот наконец мы распознали эту эмоцию и встретились с ней лицом к лицу.

Во второй главе мы с вами вели речь о самосознании в связи с самооценкой: ведь чем лучше человек себя знает, тем больше любит. Здесь разговор снова пойдет о важности самопознания, но теперь я сосредоточусь на нашем способе чувствовать (именно поэтому сейчас мы находимся на станции, где пересекаются обе эти линии). В контексте темы эмоций самосознание — отличный союзник, который помогает понять, как наши чувства и душевное состояние влияют на наши решения и действия. Говоря, что у какого-то человека низкий эмоциональный интеллект, мы среди прочего имеем в виду, что этот человек не способен разобраться в себе и поэтому не понимает, почему он ведет себя определенным образом и не может удержаться от таких вызывающих сожаление эмоциональных реакций, которые вредят другим людям.

Детям часто бывает трудно понять происходящее с ними и дать название эмоциям. Именно поэтому очень важно помочь ребенку познать себя и прокачать свой эмоциональный интеллект. Для начала следует научить его идентифицировать собственные эмоции или (что, в принципе, то же самое) называть то, что он (или окружающие)

чувствуют: когда ребенок знает, как идентифицировать эмоции, он может ими управлять.

Чтобы быть в состоянии определять свои чувства, человек прежде всего должен разобраться в спектре существующих эмоций. Сегодня на рынке есть множество книг, с помощью которых дети в игровой форме могут научиться идентифицировать свои эмоции. В приложении вы найдете названия некоторых моих произведений, посвященных данной теме. Для начала важно понять, что такое эмоция, и узнать, какие основные эмоции существуют.

Эмоция — это процесс, который активируется, когда мы оказываемся в ситуации, вызывающей в нас изменение.

Мы можем переживать данное изменение как нечто приятное или неприятное. Эмоции вызывают различные реакции в нашем теле и могут спровоцировать определенное поведение.

Есть так называемые **базовые эмоции**. Базовые эмоции — это те, которые возникают в жизни любого человека, независимо от его культуры, личности или образа мыслей. Связанные, как правило, с процессами адаптации или выживания, они являются врожденными, так как имеются у всех людей от их появления на свет.

Несколько теоретиков, таких как Пол Экман и Дэниел Гоулман, углубленно изучали базовые эмоции. Хотя каждый автор отстаивает свою классификацию, сегодня принято выделять шесть основных эмоций: радость, печаль, гнев, страх, удивление и отвращение. Рассмотрим их по отдельности.

Радость ассоциируется с хорошим самочувствием, счастьем и позитивным восприятием себя изо дня в день. Кроме того, радость связана с мотивацией и действиями, направленными на достижение целей и решение задач. Эта эмоция идет рука об руку с оптимизмом.

Печаль часто связана с негативом и бездействием. Когда человек опечален, ему ничего не хочется делать, он чувствует себя вялым и

немотивированным. Обычно эта эмоция, помимо прочего, подает сигнал близким человека, что тот нуждается в поддержке, любви и понимании.

Гнев обычно вызывается ситуацией, которую человек воспринимает как несправедливую или опасную и которая вызывает разочарование и недовольство. Когда человеком завладевает гнев, тело активизируется в стремлении действовать, что может привести к нежелательному поведению: крикам, оскорблениям, а в худшем случае и физической агрессии. Желательно подождать и успокоиться, прежде чем действовать.

Страх возникает у человека в ситуации, воспринимаемой им как опасная, что приводит к реакции избегания или бегства. Данная эмоция сопровождается учащением пульса и дыхания и другими физиологическими изменениями, которые как будто подготавливают тело к побегу. Похоже, из всех эмоций именно страх больше всего помог человеку выжить в нашем мире.

Удивление обычно становится реакцией на непредвиденную ситуацию, которая возникает неожиданно и застает врасплох.

Речь о некоем стимуле, который появляется внезапно и не является частью наших прогнозов или ожиданий. В зависимости от характеристик стимула и их интерпретирования, эта эмоция может восприниматься человеком как приятная или неприятная.

Отвращение характеризуется неприятием, отторжением или избеганием стимула, вызывающего данную эмоцию. В эволюционном смысле отвращение помогало человеку воздерживаться от употребления определенных продуктов, которые могли оказаться ядовитыми. Однако в настоящее время отвращение связано не только с едой, но и с ситуациями или обстоятельствами, вызывающими у нас неприятие.

Таковы, в общих чертах, характеристики шести базовых эмоций, описанных ведущими учеными-теоретиками. Лично я предпочитаю

не делить эмоции на положительные и отрицательные, поскольку все в мире относительно, и то, что в какой-то момент кажется отрицательным, в других обстоятельствах может оказаться положительным. С одной стороны, можно воспринимать страх как отрицательную эмоцию, потому что он не позволяет нам двигаться вперед или делать то, что нам хочется — например, спускаться с горки в аквапарке. С другой стороны, в определенных ситуациях страх помогает — когда, например, мешает нам перебежать автотрассу.

Помимо основных эмоций, существуют и другие, называемые вторичными, сложными или составными. Слово «составные» указывает на то, что они состоят из разных базовых эмоций, как это видно в «колесе эмоций» Роберта Плутчика (1927–2006). По мнению данного автора, гнев, смешанный с отвращением, рождает презрение, а печаль, смешанная с удивлением, рождает разочарование.

Есть и иные эмоции, определять которые вы можете научить своего ребенка: лень, любовь, ревность, зависть, стыд, вина... Особенно уместно это будет сделать, когда вы почувствуете, что ребенок испытывает данную конкретную эмоцию.

Кроме определения собственных эмоций, ребенок также должен уметь идентифицировать эмоции других людей, что является основой эмпатии. Для этого ему нужно быть очень наблюдательным и обращать внимание на следующие детали:

- **Жесты и выражение лица.** Когда человек улыбается, приоткрывает ли он рот, показывая зубы? Как он демонстрирует удивление? Какое у него выражение глаз, когда он хмурится или морщит нос?
- **Поза.** Ровно ли человек держит спину или, наоборот, сутулится? Он расслаблен, напряжен или же дрожит как осиновый лист?
- **Что и как говорится.** Нужно обращать внимание не только на содержание сказанного, но и на то, много или мало человек говорит, с какой скоростью он это делает, заикается ли, правильно

ли выстраивает предложения, использует ли ненормативную лексику, каковы громкость и тон его голоса...

Правильное определение эмоций других людей сделает нас более грамотными в социальных отношениях и позволит корректно реагировать на чужие переживания. Например, если человеку грустно из-за того, что он потерял что-то ценное, не стоит над этим смеяться и преуменьшать его чувства.

Верная интерпретация эмоций со временем повлияет на установление более крепких и стабильных связей. Следует показать ребенку, насколько важно наблюдать за людьми, которые ему небезразличны, и стараться их понять, нужно научить его правильно реагировать и разделять эмоции других людей. Таким образом, вы поможете ребенку развить эмоциональный интеллект и улучшить личные отношения, что в итоге сделает его счастливее.

Иногда вы можете столкнуться с противоречиями, которые вас смутят. Например, друг говорит, что не сердится на вас, но при этом он явно от вас отдалился, не улыбается вам и разговаривает с вами сухо и сдержанно (а ни с кем другим он так себя не ведет). В подобных случаях невербальный язык и действия почти всегда говорят громче, чем слова, и именно им стоит доверять.

Ясно одно: если человек плохо понимает собственные эмоции, он может запутаться не только в своих, но и в чужих чувствах. Наша задача как родителей — попытаться донести своим детям соответствующую информацию, чтобы они могли правильно интерпретировать то, что чувствуют другие, и таким образом лучше определяли эмоции. Например, часто дети думают, будто родители злятся, тогда как на самом деле они просто обеспокоены. Иногда дети даже считают себя виноватыми и ответственными за то, что происходит с их родителями.

Со мной несколько раз случалось подобное: мои дети видели, как я, сидя за компьютером, хмурюсь (что-то мне не нравилось в прочитанном), и потом спрашивали, не на них ли я злюсь. Вот почему

так важно в качестве первого шага учить их идентифицировать и признавать свои и чужие эмоции. Родители также должны осознавать, каким образом они сами выражают эмоции и как их могут воспринимать дети. Только научившись давать эмоциям названия, дети смогут углубляться в них, выражать их и управлять ими. Если с детства научить ребенка определять и регулировать эмоции, его жизнь будет намного проще и приятнее.

Как определить эмоцию ребенка, когда он не идентифицирует ее или не выражает

Перед нами, родителями, стоит серьезный вызов: понять, что происходит с ребенком, когда он не в состоянии осознать и, следовательно, озвучить это сам. Или другая ситуация: ребенок хорошо идентифицирует эмоции, которые испытывает, но не в состоянии поделиться ими со своими родителями (эту тему мы уже затрагивали в главе «Коммуникация»).

Возвращаясь к случаю с Мануэлем, с которого я начала данную главу: родители замечали, что мальчик ведет себя странно и не так, как обычно, но он не говорил, что с ним происходит, ведь и сам не знал причину своего плохого настроения. Родители обратились к профессиональному психологу, который определил, что у Мануэля имелись определенные опасения, связанные со скорым появлением младшего брата. Психолог и родители выяснили, чем вызваны изменения в поведении ребенка, и это помогло Мануэлю идентифицировать и принять свои чувства, что стало первым шагом к развенчанию и постепенному уменьшению его страхов — вплоть до их полного исчезновения. Мануэлю нужно было чувствовать безусловную любовь своих родителей, ему нужно было знать, что, даже после появления на свет младшего брата, самое главное и ценное в его жизни не изменится.

Обратиться за помощью к профессионалу — хорошее решение для семей, у которых возникают трудности такого рода. Однако в

большинстве случаев родители, попав в подобную ситуацию и заметив, что с их ребенком происходит что-то непонятное, как настоящие детективы, пытаются выяснить, почему взгляд их дорогого человечка помрачнел. Именно на этом этапе обычно начинают плодиться предположения и догадки в стиле: «А что, если...»

- «А что, если в школе что-то случилось?»
- «А что, если он поспорил с другом?»
- «А что, если...»

Родители внимательно наблюдают за своим ребенком, расспрашивают его о том о сем и всеми силами стараются понять, что с ним происходит. Ведь только поняв, они смогут ему помочь.

Со временем ребенок научится идентифицировать свои эмоции, и, когда у него разовьется адекватный эмоциональный интеллект, он сможет выражать их и управлять ими. Но до тех пор, пока ребенок не достиг уровня управления эмоциями, который позволит ему выполнять эти процессы самостоятельно, родители могут использовать свои навыки и интуицию, чтобы помогать ребенку проживать эмоции и приобретать знания и инструменты, способствующие постепенному развитию эмоционального интеллекта.

В любом случае важно учитывать, что все мы имеем право испытывать разные эмоции, и каждый волен свободно выражать свои чувства. Эмоцию нельзя осуждать, критиковать или подвергать сомнению. Научившись идентифицировать эмоцию, следует учиться выражать и проявлять ее — в соответствии с ситуацией и всегда с уважением к другим.

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Твои действия кричат так громко, что я не слышу твоих речей.

Ральф Уолдо Эмерсон

Как только дети научатся определять, признавать и понимать свои эмоции, им будет проще научиться выражать их подходящим и адекватным образом.

Некоторые течения психологии учат контролировать и подавлять эмоции. Однако все больше ученых отмечают, что данные стратегии не просто не работают, но в каких-то случаях даже и способствуют тому, что негативные эмоции закрепляются, а не исчезают (как это было в примере с кастрюлей). Ведь когда эмоции остаются внутри, они вызывают напряжение, тревогу и беспокойство.

Когда человек **выражает свои эмоции**, он выпускает их на волю, и они начинают саморегулироваться. Но важно уметь выразить чувства словами, чтобы окружающие смогли понять наши потребности и начали нам сопереживать. Иногда кажется стыдным откровенно демонстрировать то, что происходит у нас внутри, особенно если мы не имеем такой привычки. Тем не менее надо стараться. При любой возможности поощряйте детей высказывать свои эмоции, потому что тогда будет проще их пережить. Таким образом, выражение эмоций имеет ряд преимуществ:

1. Возникает ощущение **облегчения и освобождения**, особенно в случае неприятных эмоций: если держать их внутри, они только навредят.
2. **Улучшается качество жизни и эмоциональное благополучие**, потому что выражение эмоций приносит успокоение. Когда «разделишь ношу», жить становится легче.
3. **Создаются более прочные и искренние связи** с теми людьми, которым мы доверяем свои переживания. Главное — всегда выражать эмоции в ассертивной манере, уважая чувства других и стараясь не задеть их, если в этом нет необходимости. Такое выражение эмоций совершенствует наши социальные навыки и улучшает межличностные отношения.
4. **Повышается самооценка**, поскольку мы начинаем ценить свои чувства. Наши эмоции имеют значение, и именно поэтому мы хотим их выразить.

5. Мы лучше можем выявить собственные потребности и потребности других людей, получая или оказывая поддержку и понимание.

В одних случаях человек выражает эмоции спонтанно, в тот момент, когда их испытывает, в других — в течение некоторого времени ищет пути для выражения эмоций, давно живущих внутри него.

В первом случае речь идет о естественном выражении внутренних ощущений. Чувствуя радость, мы улыбаемся, поем, насвистываем и хохочем.

Когда нам грустно, мы опускаем голову и, если есть такое желание, плачем (плакать — это прекрасно). Удивляясь чему-то, мы открываем рот и делаем большие глаза. Все эмоции могут сопровождаться словами, которые делают переживания еще более наглядными:

- «Я радуюсь, потому что меня пригласили на вечеринку в честь Хеллоуина».
- «Мне грустно, потому что меня не взяли на главную роль в спектакле».
- «Я был поражен, увидев, как между домами летит вертолет! Это было потрясающе».

Страх, например, может вызвать немедленную реакцию, которая выразится через дрожь, отторжение, желание убежать, а также фразы вроде: «Мне страшно!», «Я не могу уснуть, потому что слишком темно!» и т. д. А иногда страх никак внешне не проявляется: скажем, ребенок, даже испытывая страх, не всегда в состоянии его выразить. Именно в таких случаях родители должны играть роль **фасилитаторов**, помогая ребенку прожить данную эмоцию, чтобы она могла проявиться надлежащим образом.

Гнев, как правило, активизирует тело, заставляя его реагировать незамедлительно. Ощущая гнев, человек должен постараться не взрываться сразу — лучше дождаться, когда вулкан бушующих внутри эмоций успокоится. Если выразить гнев спонтанно, реакция может

оказаться непропорциональной и неразумной. Поэтому следует учить ребенка в подобных ситуациях выжидать несколько секунд или даже минут, прежде чем действовать.

Если вы человек, который держит эмоции внутри и делится ими только с самыми близкими людьми, примите во внимание следующие рекомендации (их вы также можете дать своим детям).

- **Место и время:** если вы хотите поделиться важной для вас эмоцией, найдите для этого подходящую ситуацию и время — когда другой человек будет спокоен и восприимчив и ни вы, ни он никуда не будете торопиться.
- **Как надлежащим образом выразить эмоцию:** желательно сопровождать ее соответствующими мимикой, жестами, тоном голоса и словами.

Эмоциональный интеллект обычно связывают с вербальным или коммуникативным интеллектом (по этой причине, как я уже говорила, на данной станции пересекаются **линия 1** и **линия 3**). Способность выражать свои чувства с помощью эмоционального интеллекта продвигает нас на шаг вперед, поскольку мы принимаем во внимание не только свои чувства, но и то, что нас заставляют чувствовать другие люди, и то, что мы заставляем чувствовать других людей в момент нашего общения и взаимодействия с ними. Эмоциональный интеллект может помочь разобраться в причинах определенного поведения людей. Например, если кто-то вам грубит или плохо с вами обращается без видимой причины, можно предположить, что этот человек вам завидует.

Стремясь как можно лучше развить эмоциональный интеллект у детей, помните о главном: они все время наблюдают за вами. Родители являются для них образцом, поэтому то, как вы выражаете свои эмоции, будет иметь для них решающее значение: они так же будут выражать и свои эмоции.

Как-то один отец сказал мне во время консультации: «Маркос очень замкнутый ребенок, мне сложно понять, что он думает и чувствует. Я

не знаю, счастлив ли он, или же он грустит, или беспокоится о чем-то. Он точно такой же, как его мать!» Иногда мы хотим, чтобы наши дети открылись и рассказали нам о своих чувствах, но при этом не осознаем, что сами мы так себя не ведем. Просто многие взрослые сталкиваются с последствиями того, что в детстве их не научили выражать эмоции. Раньше об эмоциях почти не говорили, и существовала более или менее общая тенденция к тому, чтобы отношения между родителями и детьми были не слишком близкими или сентиментальными.

Аналогичная картина наблюдалась и в школах: если ребенок плохо учился, на него навешивали ярлыки («плохой ученик», «лентяй», «неусидчивый»...). И никто не копал глубже, не интересовался, не тревожит ли что-нибудь этого ребенка, нет ли у него каких-либо проблем вне школы. Сами психологи-теоретики годами игнорировали эмоциональную сферу. Так что, скорее всего, многие из нас научились проживать свои эмоции самостоятельно, просто благодаря опыту. И наверняка мы все еще продолжаем этому учиться.

Я знакома с родителями, которые осознают, что развивают собственный эмоциональный интеллект, пытаюсь развить его у детей, — в том числе и поэтому нелегко быть образцом эмоционального интеллекта. Однако учиться никогда не поздно, и, становясь все более опытными и грамотными, мы можем устанавливать для себя определенные правила и применять их на практике.

В этом смысле полезно озвучивать свои эмоции дома, среди близких людей:

- ✓ «Мне грустно, потому что моя подруга Аврора уезжает из города. Я буду очень по ней скучать».
- ✓ «Коллеги сегодня пришли в мой кабинет с тортом. Какой это был сюрприз!»
- ✓ «Я очень злюсь: только что мотоцикл на полной скорости проехал по луже, как раз в тот момент, когда я проходил мимо, и всего меня

обрызгал!»

Но имейте в виду: если вы не хотите, чтобы ребенок научился определенным эмоциям и реакциям, то лучше не озвучивайте их и никак не выражайте. Дети обучаются эмоциям в том числе и путем наблюдений. Яркий пример — различные страхи. Я знаю несколько случаев, когда родители испытывали иррациональный страх перед полетами на самолете и, озвучивая его, передали этот страх детям. Точно так же, если дома вы часто из-за чего-то злитесь, кричите и хлопаете дверями, вас не должно удивлять, что ребенок, злясь на что-то подобное, реагирует аналогичным образом, — в данном случае будет крайне несправедливо ругать его за такую реакцию. Поступите гораздо разумнее — примите ее к сведению и постарайтесь, насколько это возможно, впредь сдерживать свои эмоции. А если подобное все же произойдет — извинитесь, дав понять, что вели себя неправильно.

Здесь, возможно, возникнет вопрос: нужно ли детям видеть, как мы плачем? В принципе, да. Родители тоже люди — у нас есть чувства, мы грустим и плачем. И никакой трагедии из-за этого не происходит — вот послание, которое мы передадим своим детям, расплакавшись у них на глазах.

Желание избавить своих детей от грустных вещей, которые иногда случаются, вполне естественно, но, увидев, как мы плачем, дети поймут, что это нормально и что в такой ситуации члены семьи их поддержат и поделятся своей теплотой. Работая над внедрением здоровых моделей воспитания, родители должны поставить перед собой задачу по управлению эмоциями — это необходимо в том числе для развития эмоционального интеллекта. Если вы расплачетесь перед детьми, они не только узнают, что плач — это естественная и даже полезная реакция, но и научатся реагировать на плач других людей. Не секрет, что мы часто не знаем, как отвечать на проявления грусти окружающих: например, когда соседка в лифте вдруг начинает плакать в ответ на вопрос «Как дела?» или когда ваш друг понес тяжелую утрату. В общем, найти нужные слова и подобрать правильные жесты, чтобы утешить другого человека, довольно сложно. Некоторые люди даже теряют дар речи в такой ситуации или

стараятся избегать общения с человеком, переживающим тяжелые времена, потому что не знают, как действовать в подобном случае. Было бы намного проще, если бы эти знания приобретались еще в детстве, и если ваш ребенок научится реагировать на вашу печаль или ваши слезы — это уже хорошее начало! Кроме того, ребенок поймет, что эмоции испытывают все люди, и когда нечто подобное произойдет с ним, он сможет их урегулировать. Понимание того, что грустить время от времени — это нормально, поможет ребенку обратиться за помощью и надлежащим образом справиться с этим чувством.

Если мы плачем перед своими детьми, все те преимущества, о которых мы упоминали ранее, имеют место, но не исключена вероятность того, что ребенок может встревожиться или почувствовать себя сбитым с толку. Поэтому необходимо сопровождать проявление печали каким-либо объяснением, которое успокоит ребенка:

- ✓ «Я немного разволновалась, но скоро буду в порядке. Большое спасибо за твои объятия, они мне очень помогают».
- ✓ «Мне было грустно, но плач помог мне почувствовать себя намного лучше. И твоя поддержка тоже».

Если плачет ваш ребенок, следует его утешить и дать ему столько времени на выражение эмоции, сколько необходимо:

- ✓ «Плачь сколько нужно. Я понимаю, что ты чувствуешь».
- ✓ «Плакать хорошо, это поможет тебе почувствовать себя лучше».

Не рекомендуется ругать или наказывать ребенка за проявление эмоций. Есть очень неудачные фразы, которые, хоть часто говорят и без злого умысла, очень вредят эмоциональному развитию ребенка:

- ✗ «Не плачь».
- ✗ «Мальчики не плачут».
- ✗ «Ты плачешь, как девчонка» (эта фраза к тому же имеет однозначно сексистскую и стереотипную окраску).

✗ «Тихо! Замолчи, я сказал!»

✗ «Не будь трусишкой».

Подобными фразами мы не только ограничиваем ребенку его свободу выражения, но и передаем сообщение о том, что испытывать такой тип эмоций нехорошо. Тем самым мы поощряем ребенка скрывать свои чувства, что лишь вредит его эмоциональному благополучию.

Необходимо отметить, что не все одинаково способны выражать эмоции. По этой причине ни в коем случае нельзя принуждать ребенка выражать чувства, если он этого не хочет. Можно подбодрить его и попытаться помочь, но всегда в уважительной форме. К счастью, единого способа выражения эмоций не существует, и ваш ребенок может использовать те способы, которые соответствуют его возможностям. Есть ведь не только жесты и слова — эмоции можно выразить и через творчество. Например, через рисование, лепку, музыку или письмо. А еще через спорт.

Существует также метод, высоко оцененный в психологии и рекомендованный практикующими специалистами, — ведение дневника. Он имеет множество преимуществ, в частности:

- помогает систематизировать свои идеи и мысли;
- помогает выражать эмоции и управлять ими;
- способствует развитию самосознания и повышению самооценки, так как помогает принять себя;
- способствует эмоциональному благополучию;
- помогает справляться с проблемами и принимать решения.

Таким образом, имеет смысл предложить ребенку вести небольшой дневник или делать записи о самых эмоционально насыщенных событиях, которые он пережил. Чем чаще ребенок будет тренироваться выражать чувства, тем больше он станет развивать свой эмоциональный интеллект и тем лучше будет себя чувствовать.

Суть в том, чтобы вы, как родитель, нашли наилучший для вас и вашей семьи способ выражения эмоций. В зависимости от вашего образа жизни и способа чувствовать вам может подойти та или иная форма. Скажем, уже упомянутые искусство, музыка, спорт... Я знаю семьи, которые выражали свои эмоции, рисуя их на больших карточках, и этот способ подходил им больше всего. Так что ищите свое направление!

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Человек с развитым эмоциональным интеллектом умеет идентифицировать эмоции, понимать эмоции, выражать эмоции и управлять эмоциями.

Джон Майер

Познание самого себя, выявление и определение своих эмоций и выражение их надлежащим и соразмерным образом — отличный первый шаг к тому, чтобы начать регулировать эмоции и управлять ими. Более того, многими специалистами этот начальный этап рассматривается как необходимый и основополагающий для осуществления качественной регуляции эмоций.

Правильное управление эмоциями и их регуляция во многом определяют наш успех в семье и обществе, в учебе и работе. Не секрет, что, когда мы сталкиваемся с какой-то проблемой, эмоции, испытываемые нами, могут быть настолько сильными, что становится трудно думать о чем-то ином. Например, если мы сильно грустим или злимся, нам бывает почти невозможно сконцентрироваться на работе или, скажем, подготовиться к экзамену или публичному выступлению. Но время всегда на нашей стороне: интенсивность эмоций, мешающих сосредоточиться, постепенно уменьшится. На этот счет есть хорошее выражение: «Время лечит».

Воистину так: время лечит все. Если сегодня вы чувствуете, что из-за каких-то переживаний сердце колотится в груди как

сумасшедшее, завтра, к счастью, его ритм придет в норму и вы уже будете смотреть на вещи по-другому. Проблема в том, что этого времени может потребоваться больше, чем хотелось бы, и вам его не хватит для возвращения к нормальной жизни, поскольку понадобится решать важные дела, которые не могут ждать. И возникает вопрос: можно ли перестать зависеть исключительно от времени и как-то ослабить переполняющую вас эмоцию? Это можно сравнить с попыткой остановить бушующий на море шторм, вместо того чтобы просто дождаться его окончания.

Ряд небольших действий, направленных на то, чтобы смягчить эмоции и сделать их союзниками в повседневной жизни, а также на то, чтобы немножко ускорить ход времени, должны быть связаны с управлением эмоциями и их регуляцией. Передав своим детям подобные умения, вы обеспечите их инструментами, которые помогут им чувствовать себя лучше.

Существует несколько приемов, или способов, регулировать эмоции, когда они вызывают сильное беспокойство. Однако обратите внимание: речь пойдет не о том, как подавить, унять, устранить эмоции или нивелировать их важность, и не о том, чтобы доминировать над ними или контролировать их, как укротитель зверей в цирке. Следует прислушаться к своему телу, понять себя, встретиться с эмоцией лицом к лицу, «поговорить» с ней и при наличии какой-то проблемы попытаться ее решить. И это всегда будет получаться лучше, если вы сможете умерить интенсивность эмоции, которая, как снежная лавина, накрывает вас с головой.

Стратегии регуляции эмоций

1. Расслабьтесь

Суть процесса заключается в снижении уровня возбуждения, или, иными словами, уровня беспокойства и напряжения, которые вами в какой-то момент овладевают. Рекомендую выбирать упражнения, основанные на технике диафрагмального дыхания или мышечной релаксации. Сегодня существует множество расслабляющих упражнений, предназначенных для детей, — эти упражнения веселые и эффективные. В части, посвященной практическим упражнениям, я поделюсь некоторыми из них, чтобы вы могли выполнять их дома.

Дэниел Гоулман утверждает, что упражнения с глубоким дыханием очень благотворно влияют на детей. По мнению этого автора, пять минут дыхательной практики в день улучшают внимание и эмоциональную регуляцию у детей.

2. Перенаправьте эмоции

Речь идет о том, чтобы постараться направить чересчур интенсивные эмоции в какое-либо конструктивное русло. Например, когда вы злитесь, можно попытаться успокоиться, но можно и заняться спортом, чтобы снять напряжение. Если злится ребенок, пригласите его, например, поиграть в пятнашки или теннис.

Желательно также выплакаться, если хочется, избавившись заодно от всех слез, которые накопились у вас внутри. Когда плачет ребенок, обнимите его и скажите, что он может плакать столько, сколько ему нужно. При этом важно поощрять ребенка вербализировать свои ощущения — устно или письменно. Таким образом можно подтверждать важность любого типа выражения эмоций, которые мы рассматривали в предыдущем разделе.

3. Отвлекитесь от переживаний

Иногда беспокойство охватывает нас в самый неподходящий момент и не покидает в течение всего дня, а то и намного дольше.

Оно может сопровождаться сильными эмоциями, которые мы воспринимаем как неприятные.

Бывает, что нам нужно уменьшить беспокойство, вызванное тревожной мыслью, и сосредоточиться на других важных вещах. Один из способов не допустить, чтобы тревога полностью нас захватила, — переключить внимание. Для этого можно попытаться сконцентрироваться на более приятных мыслях, использовать какую-либо технику отвлечения внимания или выполнить действие, требующее всех наших когнитивных ресурсов. Наверняка многие из вас вспомнят, как когда-то пробовали отвлечь маленького ребенка игрушкой или интересным занятием, чтобы он поскорее перестал злиться.

При этом нам требуется не зарыть свое беспокойство поглубже, а лишь ограничить время, которое мы тратим на размышления о нем. Идея в том, чтобы сказать себе: «Я подумаю об этом позже и попытаюсь найти решение» — и действительно найти в течение дня время, чтобы спокойно поразмышлять над проблемой.

Если же тревога овладела ребенком, а ему нужно идти в школу, постарайтесь переключить его внимание и предложите поговорить о том, что беспокоит, после школы, чтобы попытаться решить проблему вместе.

4. Тренируйте позитивное мышление

Что касается эмоций, крайне важно обращать внимание на то, является ли ваш внутренний диалог обычно позитивным и оптимистичным или, наоборот, негативным и пессимистичным. Если вы склонны сосредоточиваться на возможностях, это качество

поможет вам более успешно перенаправлять свои внутренние эмоции. Например, если, переживая какую-то неудачу, вы скажете себе: «Это катастрофа. Все пропало!» — вы почувствуете далеко не то же самое, сказав: «Без паники! Наверняка есть какое-то решение».

Во время путешествия по **линии 4** мы углубимся в изучение позитивного мышления. Без сомнения, важно осознавать тип мыслей, которые приходят вам в голову, и понимать, какие качества можно в себе тренировать, чтобы стать более позитивными.

5. Дайте эмоциям остыть

Как я уже писала, время все расставляет по своим местам и иногда имеет смысл просто подождать, пока интенсивность переживания снизится или эмоция вообще исчезнет. Это касается, прежде всего, эмоции гнева, когда в вас кипит вулкан и вы готовы взорваться. Сколько раз вы слышали, что нужно не реагировать сгоряча, а сосчитать до десяти, прежде чем что-то сделать? Действуя на пике гнева, вы можете вести себя неадекватно, вплоть до оскорбления людей, о чем позже будете жалеть. Иногда бывает нелегко ждать, пока время сделает свою работу, но часто это единственный верный путь. Если вам предстоит кому-то позвонить или провести интервью, написать электронное письмо или принять какое-то решение, всегда лучше делать это, находясь в спокойном состоянии, так как сильная эмоция, взволновавшая вас, может привести к совершению ошибок, которые потом будет трудно исправить.

6. Постарайтесь найти причину

После эпизода, в котором вас захлестнула эмоция, очень полезно проанализировать данную ситуацию, чтобы завершить процесс самопознания. Так вам будет намного легче регулировать свои эмоции

или даже избегать их возникновения в будущем. Помогайте ребенку анализировать и размышлять, если в подобной ситуации окажется он.

Если, например, ваш ребенок грубит одному из своих лучших друзей и вы понимаете, что это происходит из зависти, постарайтесь сделать так, чтобы ребенок сам осознал, что причиной его неадекватного поведения является данная эмоция. В действительности такой эмоции, как зависть, нелегко избежать, и иногда испытывать ее — вполне нормально. Проблема возникает, когда зависть побуждает к какому-то некрасивому поступку, ведет к неподобающему поведению по отношению к человеку, вызывающему зависть, или рождает желание, чтобы у этого человека что-то пошло не так. В обоих случаях последствия негативны не только для того, кому завидуют, но и для того, кто завидует, поскольку плохие поступки и желания не приносят никакой радости и могут навредить самооценке.

Когда дело доходит до поиска причины, самое главное — быть искренним и честным с самим собой: самообман — не лучший способ саморазвития и самосовершенствования. Гораздо эффективнее включить самокритичность и подумать, как изменить те свои реакции и чувства, которые вам не нравятся.

Другие аспекты управления эмоциями

В рамках темы эмоциональной регуляции также следует отметить роль автоматизации. Речь идет о том, чтобы концентрировать свои эмоции на целях, которых вы хотите достичь, а не на препятствиях или сложностях. Очевидно, что в оптимистичном настроении поставленных целей достичь намного легче.

Процесс достижения целей нужно разделять на небольшие задачи, чтобы двигаться к окончательной цели поэтапно. Тому же следует учить и детей. Когда вы сопровождаете ребенка на его пути к какой-то цели, не планируйте, что он должен достичь ее одним рывком: наметьте несколько «ступенек», по которым нужно будет подняться,

чтобы достичь самой верхней. Отмечайте преодоление каждой ступеньки как успех!

Короче говоря, эмоциональный интеллект, включающий в себя умение идентифицировать, выражать эмоции и управлять ими, обязательный пункт в списке тех знаний, которые родители должны передать своим сыновьям и дочерям, чтобы их дети были более эмоционально подготовленными и, следовательно, более счастливыми.

Далее я подробнее расскажу об эмоциях, которые дети испытывают достаточно часто: о различных страхах, грусти, гневе, истериках и ревности в отношениях между братьями и сестрами.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Смелость — это не отсутствие страха, а победа над ним.

Нельсон Мандела

Пако пришел ко мне на консультацию, беспокоясь из-за состояния, в котором последние пару месяцев находился его семилетний сын Рауль. По словам Пако, все началось с того, что Рауль прочитал книгу о детях, потерявших отца в результате несчастного случая. С тех пор Рауля начала тревожить тема смерти: он волновался, что и с его отцом может что-нибудь случиться. Поначалу довольно забавная ситуация переросла в сильный страх разлуки с отцом: мальчик начал контролировать каждый шаг родителя и нуждался в том, чтобы быть с ним как можно дольше. Рауль вообще стал отказываться что-либо делать, если для этого ему предстояло расстаться с отцом. В результате Пако вынужден был находиться в поле зрения сына на всех внеклассных мероприятиях и днях рождения; приезжая на работу во второй половине дня, он должен был звонить домой, чтобы Рауль мог проверить, благополучно ли отец доехал; Пако приходилось подробно рассказывать, что он собирается делать, когда будет вдали от сына, он не мог выйти

погулять или встретиться с друзьями и так далее... Словом, отец был действительно подавлен сложившейся ситуацией. С горечью он рассказал, как однажды забыл позвонить домой и сообщить, что благополучно добрался до рабочего места, и у Рауля случился приступ паники. Меньше всего Пако хотел, чтобы его сыну было плохо, но в то же время он чувствовал себя словно заключенный, и это порождало в нем чувство вины и мысли о том, что он плохой отец.

Страх — эмоция, возникающая в ответ на раздражитель, который интерпретируется как угроза, реальная или воображаемая. Эта эмоция вызывает такие изменения в теле, как учащение сердцебиения и дыхания, расширение зрачков, напряжение... В общем, страх готовит тело к тому, чтобы сбежать от возможной угрозы или эффективно противостоять ей.

Посмотрим на пример с первобытным человеком, оказавшимся лицом к лицу с голодным львом. Столкнувшись с таким раздражителем, человек отреагирует страхом (в данном случае существенным), который приведет его тело в состояние боевой готовности к спасению посредством бегства или нападения. Проблема возникает тогда, когда страх появляется перед угрозой, которая недостаточно реальна или вообще выдумана.

В детстве страх — явление достаточно частое. В большинстве случаев ребенок испытывает **страхи, соответствующие определенным возрастным этапам**: у этих страхов есть функция помочь ребенку лучше адаптироваться к окружающему миру и защитить от возможных опасностей. Например, страх помогает избегать потенциально опасных животных или незнакомцев, помогает не навредить себе. В общем, страх полезен, когда адекватен опасности и когда уменьшается после исчезновения вызвавшего его стимула. Но если страх слишком силен и не проходит в течение долгого времени — это плохо. Как утверждает Кристоф Андре [1], страх перестает быть адаптивной реакцией и больше не приносит пользы, если не теряет своей силы, когда нет никакой опасности, и

продолжает проявляться в течение длительного времени даже при отсутствии соответствующего стимула.

Кроме того, у детей есть одна особенность, которой обычно не бывает у взрослых, — способность бояться фантастических существ вроде ведьм, призраков и монстров. Дети обладают тем, что называется магическим мышлением, и так же, как верят в зубную фею и трех волхвов, верят в ужасных существ.

Страхи в детстве следует рассматривать как естественный процесс развития. Обычно эти страхи слабые и временные, но иногда они усугубляются или растягиваются во времени, когда ребенок испытывает стресс или беспокойство в каких-либо сферах своей жизни, из-за чего он в принципе перестает чувствовать себя в безопасности. По большому счету подобную реакцию также можно считать чем-то нормальным, если только она не сохраняется надолго — в этом случае уместно проконсультироваться у специалиста.

Мы, родители, должны поддержать ребенка и постараться разобраться в причинах возникновения внезапных страхов, а также попытаться найти корень проблемы, если таковая имеется. Например, причиной ночных кошмаров и пробуждений ребенка могут быть стресс и беспокойство, которые он испытывает в течение дня.

Самые распространенные детские страхи

Боязнь темноты

Во многих случаях заснуть для ребенка означает отделиться от родителей и остаться в одиночестве, да еще и в темноте. Неспособность видеть происходящее вокруг будоражит воображение малышей, вследствие чего иногда под кроватью «появляются» монстры или ребенок начинает бояться, что в дом могут прокрасться воры.

Как можно помочь преодолеть этот страх? Вопреки утверждениям некоторых ученых, присутствие и поддержка родителей совсем не контрпродуктивны, а очень полезны. Если не отреагировать своим присутствием, пониманием и любовью на потребности ребенка в такой ситуации, он будет ощущать себя беспомощным и беззащитным, и эти чувства лишь усилят страх, а не уменьшат его. Если же ребенок будет знать, что безусловно может рассчитывать на родителей, он скорее успокоится, чувствуя себя в безопасности. Повысив самооценку ребенка, вы добьетесь того, что он сам постепенно отпустит вашу руку.

Вот как можно помочь ребенку бороться со страхами:

- Оставаться с ребенком, пока он не заснет.
- Разрешить ему оставить включенным свет и взять с собой в постель «успокоительные» предметы (например, мягкие игрушки).
- Подойти к ребенку, когда он проснется среди ночи, с любовью и без упреков.
- Спать вместе с ребенком в те периоды, когда его страх наиболее силен.
- Следить, чтобы ребенок перед сном не перевозбуждался, и выполнять перед тем, как он уснет, успокаивающие рутинные действия (например, вместе читать сказку или рассказывать друг другу, как прошел день).
- Избегать раздражителей, которые потенциально могут вызвать у ребенка страх, например определенных историй или фильмов.

Вместе со страхом темноты у детей возникают **ночные страхи** и **ночные кошмары**. Как действовать в таких случаях? **Ночные страхи** иногда путают с ночными кошмарами, но первые гораздо более интенсивные и яркие: ребенок может испытывать настоящий ужас, отчаянно кричать, потеть, иметь учащенное дыхание и сердцебиение, сидеть на кровати и дрожать... Но через некоторое время он успокаивается и снова засыпает.

Ночные страхи, как правило, возникают через 2–3 часа после того, как ребенок лег спать, и не представляют собой какой-либо медицинской проблемы. А вот когда малыш сталкивается с ночным кошмаром, попытки успокоить его вряд ли увенчаются успехом. Лучше всего не будить его и терпеливо ждать, пока кошмар не закончится, следя за тем, чтобы ребенок не навредил себе. Обычно через несколько минут он снова мирно засыпает, а на следующий день уже ничего не помнит. Такие спорадически возникающие ночные эпизоды связаны с переизбытком стресса или состоянием чрезмерной усталости у ребенка. Они проходят сами собой, и к специалисту обращаться необязательно.

Кошмары, как правило, возникают во второй половине ночи, и от этих пугающих снов ребенок иногда даже просыпается. Он может кричать, плакать и испытывать трудности с тем, чтобы снова заснуть. В таком случае желательно, чтобы родители сразу подошли к ребенку, попытались его успокоить, сообщив, что они рядом и ничего плохого не произойдет, что это был просто кошмар и он не реален. Вы можете оставить включенным свет, обнимать ребенка, пока он не заснет, или даже провести с ним ночь. В периоды, когда у ребенка обостряются страхи и ему чаще снятся ночные кошмары, оба родителя или один из них могут спать вместе с ребенком.

Буквально несколько лет назад моя маленькая дочка стала просыпаться по ночам с криком — ей снились кошмары. Ее отец или я приходили на помощь и лежали с ней в обнимку до тех пор, пока она не успокаивалась и снова не засыпала. Так продолжалось около недели. С одной стороны, было больно наблюдать за страданиями нашего ребенка, а с другой, чего греха таить, и мы с мужем порядком устали. До того как ей исполнилось два с половиной года, дочь спала с нами, а потом сама отказалась от груди и перешла в свою комнату. На момент появления кошмаров дочке было шесть лет (и раньше кошмары ей никогда не снились). После недели еженощных пробуждений мы решили, что снова будем спать с ней, пока сложный период не закончится. И тогда, проснувшись среди ночи, она больше не кричала, а просто вытягивала руку и, убедившись, что мы рядом,

мирно засыпала. Примерно через две недели дочка объявила, что хочет вернуться в свою комнату, и спала уже без ночных страхов и кошмаров. Путь, который выбрали мы для преодоления сложностей, оказался успешным. Но он далеко не единственный, и наверняка вы сможете найти свой. Главное — убедитесь, что ваш маршрут основан на уважении и любви и подходит вам и вашим близким.

Страх расставания с родителями

Он проявляется, когда ребенок разлучается со своими опекунами, особенно с основным опекуном, которым обычно является мать.

Этот страх очень распространен среди детей в возрасте от двух до шести лет, хотя может оставаться и дольше. Чтобы помочь ребенку избавиться от данного страха, прислушайтесь к следующим рекомендациям:

- Избегайте гиперопеки и поощряйте ребенка постепенно становиться самостоятельным и независимым.
- Относитесь к страху расставания с пониманием и поддержкой, продвигаясь вперед маленькими шажками. Для начала оставляйте ребенка с другими родственниками на короткий промежуток времени, постепенно его увеличивая.
- Уходя, всегда прощайтесь с ребенком и говорите, что скоро к нему вернетесь. Это важный момент, и многие родители совершают большую ошибку, когда, например, впервые отводят ребенка в школу или детский сад, дожидаясь, пока он на что-нибудь отвлечется, и уходят (иногда так делать рекомендуют даже сами воспитатели).

Но таким поведением вы добьетесь только того, что ребенок, осознав ваше отсутствие, почувствует себя брошенным и расстроится. Лучше всего подойти к нему, посмотреть в глаза, попрощаться и сказать, что через некоторое время вы за ним вернетесь. Важно дать

ребенку возможность адаптироваться и привыкнуть к новому месту постепенно, оставаясь там каждый раз на более длительное время.

Мало-помалу ребенок обретет чувство уверенности, и ему будет легче разлучаться с родителями — особенно когда он поймет, что ему не так уж и плохо в их отсутствие и что через какое-то время они вернутся.

У детей постарше этот страх в некоторых случаях может трансформироваться в **боязнь ночевать вне дома**: ребенок будет избегать пижамных вечеринок, путешествий, предполагающих ночевку, и поездок в летние лагеря.

Такой вид страха часто развивается у детей, чьи родители склонны к чрезмерной опеке: тем самым они неосознанно формируют в детях чувство незащищенности. Этим родителям рекомендуется проанализировать свои методы воспитания и самокритично оценить, не способствуют ли они каким-то образом внедрению определенных страхов и неуверенности в жизнь детей. Изменить подобное отношение нелегко, но всегда можно начать формировать у ребенка чувство уверенности в себе, доверяя ему и поощряя его решать новые задачи, но ни в коем случае не навязывая ему действий, которых он не хочет совершать.

Этот вид страха может проявляться и тогда, когда ребенок еще не освоил ночные походы в туалет и стесняется продемонстрировать своим друзьям и приятелям, что до сих пор пользуется подгузниками. Мне знакомы истории, как родители деликатно обсуждали данную тему с родителями друзей ребенка или другими опекунами, благодаря чему их ребенок оставался на ночевку и прекрасно проводил время с друзьями.

В истории, рассказанной в самом начале этого раздела, речь шла о ребенке, который боялся разлуки с отцом. Проблема в том, что интенсивность страха у ребенка была настолько велика, что даже вызывала у него приступы паники и ограничивала как его собственную жизнь, так и жизнь его отца. Если страх сохраняется на

протяжении долгого времени и начинает мешать повседневной жизни, он уже перестает быть адаптивной реакцией, и в таком случае целесообразно обратиться к специалисту.

Страхи, связанные со здоровьем

Этот тип страха включает в себя как **боязнь упасть и пораниться**, так и **боязнь посещать медицинских работников**, таких как педиатры, офтальмологи или стоматологи.

Опасаясь травм ребенка, родители должны занять разумную позицию. С одной стороны, им нужно предоставить ребенку достаточно пространства для исследования окружающего мира, а с другой — они должны внимательно следить за тем, чтобы он не поранился, особенно в раннем возрасте; разрешать ему совершать опасные или безрассудные поступки — неуместная крайность. В идеале родители должны сопровождать своего ребенка в той мере, в которой это необходимо: не возвращать в нем страхов и позволять постепенно обретать уверенность в себе.

Говоря о боязни похода к врачу, необходимо учитывать, что врач — это посторонний человек, который обычно делает неприятные для детей вещи. Кроме того, белый халат и инструменты медицинских работников выглядят странно и могут вызывать беспокойство. А еще вряд ли кому-то понравится раздеваться догола, чтобы их осматривали, — и дети не исключение. Прививки, которые делают ребенку в первые месяцы жизни, тоже мало способствуют любви к медикам: процедуры болезненны, и естественно, что ребенок видит в человеке, причиняющем ему боль, врага. Со временем страх перед медиками уменьшится, особенно когда ребенок поближе познакомится с некоторыми из них и поймет, что на самом деле нет ничего особо страшного. Перед походом к врачу желательно рассказать ребенку, что там будет происходить: его попросят раздеться, взвесят и измерят его рост, посмотрят горло с помощью

палочки... Если ребенок идет на прививку, желательно говорить правду: да, будет немного больно, но совсем немного, и боль быстро пройдет.

Страхи, связанные со школой

Страхи, возникающие в школьной среде, могут быть связаны как с трудностями в общении с одноклассниками или учителями, так и с экзаменами, оценками, домашними заданиями, необходимостью отвечать с места или у доски, чтением вслух...

Иногда родители отмечают, что их дети как будто живут двумя разными жизнями, поскольку ничего не рассказывают дома о происходящем с ними в школе. Такие родители обычно мало интересуются данным аспектом жизни детей. Мы уже затрагивали эту тему в главе «Коммуникация», но в любом случае очень желательно, чтобы родители были в курсе происходящего в школе. Им следует знать, как у ребенка там складываются отношения, нет ли у него проблем с одноклассниками или учителями, есть ли у него друзья, не вызывают ли у него беспокойства какие-то школьные дела... Только будучи в курсе школьной жизни ребенка, вы сможете при необходимости ему помочь.

Страх перед животными

Маленькие дети часто боятся животных. Скажем, увидев на улице собаку или кошку, ребенок может заволноваться и перейти на другую сторону улицы, лишь бы не пересекаться с ними; может отказаться идти в гости к другу, потому что у того есть домашний питомец.

Родителям следует излучать спокойствие в присутствии животных, но также и быть начеку, поскольку незнакомое животное может отреагировать непредсказуемым образом. Желательно помочь детям

понять, что, как правило, животные, которые встречаются на улице, не опасны, а если какая-то собака агрессивна, то владелец обязан выгуливать ее на поводке и в наморднике. Кроме того, нужно научить детей признакам того, агрессивным или, наоборот, миролюбивым является то или иное животное. Например, если собака виляет хвостом и опускает уши, это значит, что она дружелюбна; если же она лает, рычит или стоит в напряженной позе, к ней лучше не приближаться. А если хочется погладить собаку, сначала нужно спросить разрешения у ее владельца.

Страх воды или плавания

Некоторые дети не хотят заходить в воду и учиться плавать. Иногда это связано с предыдущим неприятным эпизодом, который они пережили лично или в качестве наблюдателя.

В любом случае нужно учитывать степень готовности ребенка и не заставлять его. В идеале следует ставить перед ним небольшие задачи, чтобы он мог заходить в воду постепенно, каждый раз немного глубже: сначала по щиколотку, потом до колен, на следующий день до пояса... Пусть ребенок привыкает к воде, следуя своему ритму: не стоит принуждать его идти глубже, если он этого не хочет или не чувствует себя готовым.

Еще одна идея — записать ребенка на занятия плаванием (если он согласится), чтобы он обрел уверенность в себе и почувствовал, что в водной среде ему хорошо.

Определение и классификация детских страхов

Продолжим говорить о разных страхах у детей. Психолог Франсиско Хавьер Мендес определил детский страх следующим образом:

Страх — это базовая система сигнализации, помогающая ребенку избегать потенциально опасных ситуаций. Это эмоция, которую люди испытывают на протяжении всей жизни, хотя ситуации, воспринимаемые как страшные, разнятся в зависимости от возраста человека. Избавление от одних страхов и появление новых объясняется биологическим, психологическим и социальным развитием, характерным для разных этапов взросления человека (детство, юность и т. д.), и необходимостью приспосабливаться к изменяющимся требованиям среды.

То есть можно говорить об эволюции страхов в зависимости от возраста человека. Некоторые ученые предлагают следующую классификацию:

Возраст	Появление страха...	Уменьшение страха...	Сохранение страха...	Рост страха...
0–2 года	<ul style="list-style-type: none"> • громких звуков • незнакомцев • расставания с родителями • телесных травм • животных • темноты 			
3–5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • переодетых людей в костюмах 	<ul style="list-style-type: none"> • незнакомцев 	<ul style="list-style-type: none"> • громких звуков • расставания с родителями • животных • темноты 	<ul style="list-style-type: none"> • телесных травм

Возраст	Появление страха...	Уменьшение страха...	Сохранение страха...	Рост страха...
6–8 лет	<ul style="list-style-type: none"> • воображаемых существ • природных явлений (гроза и т. п.) • одиночества • проблем в школе 	<ul style="list-style-type: none"> • громких звуков • переодетых людей в костюмах 	<ul style="list-style-type: none"> • расставания с родителями • телесных травм • животных • темноты 	
9–12 лет	<ul style="list-style-type: none"> • проблем с внешностью • проблем в социальных отношениях • смерти 	<ul style="list-style-type: none"> • расставания с родителями • темноты • воображаемых существ • одиночества 	<ul style="list-style-type: none"> • животных • телесных травм • природных явлений (гроза и т. п.) 	<ul style="list-style-type: none"> • проблем в школе
13–18 лет		<ul style="list-style-type: none"> • природных явлений (гроза и т. п.) 	<ul style="list-style-type: none"> • животных • телесных травм 	<ul style="list-style-type: none"> • проблем в школе • проблем с внешностью • проблем в социальных отношениях • смерти

Конечно, к любым классификациям следует относиться с осторожностью, поскольку они носят ориентировочный характер. Но какими факторами можно объяснить появление или сохранение детских страхов у ребенка, уже переросшего соответствующий возраст? Многие родители задаются этим вопросом, когда время идет, а ребенок так и не избавляется от страха, который, как им кажется, уже должен был бы исчезнуть. Прежде всего, повторяюсь, всегда нужно помнить о том, что каждый ребенок — это целая вселенная и что, хотя на таблицы можно ориентироваться, они никогда не должны играть решающей роли при классификации того или иного обстоятельства как проблемы или патологии.

В случае сомнений лучше обратиться к хорошему психологу. Причины сохраняющегося страха могут быть самыми разнообразными. По мнению Франсиско Хавьера Мендеса, сохранение страха можно объяснить следующими четырьмя факторами.

Предрасположенность. Склонность ассоциировать с чем-то стимулы, которые ранее представляли угрозу выживанию вида. Например, темнота ассоциируется с опасностью скорее всего потому, что у наших предков не было тех приспособлений, которые мы имеем сегодня, чтобы видеть в темноте, а первобытный человек в таких условиях легко мог стать добычей хищника.

Биологическая уязвимость. Склонность к психофизиологическим защитным реакциям, которые запускаются очень быстро и с большой интенсивностью, а после слишком долго нормализуются. На данный фактор также влияет и общее состояние организма: например, если человек болен, уязвим, испытывает боль или физический дискомфорт.

Психологическая уязвимость. Нехватка стратегий и ресурсов, чтобы противостоять стрессовым и несущим в себе угрозу обстоятельствам.

Личная история. Опыт подобных переживаний. Например, если в какой-то пугающей ситуации человек старался не встречаться со страхом лицом к лицу, вероятно, что при повторении ситуации он снова постарается избежать такого столкновения. Или, если однажды человек испугался собаки, которая шла ему навстречу, перешел на другую сторону улицы и это показалось ему хорошим решением проблемы, в следующий раз, встретив собаку, он, скорее всего, сделает то же самое.

Кроме того, специалисты отмечают, что страхи могут возникать и сохраняться из-за следующих факторов.

Негативный опыт. Травматический опыт может привести к тому, что страх укоренится и его преодоление займет больше времени, чем хотелось бы. Например, ребенку, которого укусила собака или который увидел, как собака кого-то кусает или просто проявляет агрессию, справиться со страхом будет труднее, чем ребенку, имеющему только положительный опыт общения с животными.

Наблюдение. Если члены семьи или друзья проявляют какой-то страх, ребенок может его перенять. Например, боязнь отца ездить в лифте способна перейти и к его детям.

Передача страха. Есть страхи, передающиеся через устные или письменные рассказы или фильмы. В зависимости от своих особенностей ребенок может быть более или менее восприимчив к таким страхам. Подобное происходит, когда человек, посмотрев фильм ужасов, ночью не может уснуть. Как родители, мы должны осознавать свою ответственность за то, чтобы не сталкивать детей со стимулами, к которым малыши еще не готовы.

Возможные краткосрочные выгоды, связанные со страхом. Когда человек перестает испытывать страх, он чувствует краткосрочное облегчение, которое может привести к тому, что человек начнет избегать встречи со страхом лицом к лицу. Проблема в том, что таким образом страх не исчезает из памяти и сохраняется там долгое время. Например, ребенок боится купаться в море, но на пляже ему хочется повеселиться в воде с друзьями. Заходить в воду он очень боится — страх непреодолим, поэтому ребенок предпочитает оставаться на берегу, где чувствует себя спокойно. Однако именно это ощущение безопасности на берегу и останавливает ребенка от того, чтобы осмелиться сделать шаг вперед. Проблема в том, что, если не прилагать усилий для преодоления страха и всегда находиться в зоне комфорта, есть вероятность застрять на «берегу» на долгие годы.

Как помочь ребенку преодолеть страхи

- Проявите сочувствие, понимание, терпение и заботу.
- Поддерживайте ребенка, протягивайте ему руку помощи, когда он в ней нуждается.
- Стремитесь при этом к балансу: не проявляйте чрезмерной заботы и снисходительности.
- Принимайте во внимание степень готовности ребенка и не заставляйте его делать то, чего он не хочет.
- Не осуждайте страхи ребенка. Не рекомендуются использовать фразы типа «Это ерунда», «Не будь трусом» или «Побудь смелым хоть раз».
- Каждый день ставьте перед ребенком небольшие задачи, чтобы он избавлялся от страха поэтапно.
- Если страх слишком сильный и продолжительный, обратитесь к специалисту.

В заключение

Все люди разные, и из-за существующих генетических и социальных различий их страхи могут не вписываться в рамки установленных специалистами возрастных периодов. Родители должны сопровождать ребенка в преодолении его страхов с пониманием, любовью, уважением и терпением, помогая ему каждый день решать одну новую небольшую задачу (я поделюсь с вами несколькими примерами, как это может выглядеть). Если же страх ребенка слишком силен и влияет на его повседневную жизнь, следует обратиться к специалисту. Последнее очень важно. Например, у некой дамы может быть фобия змей: при встрече с ними ее охватывает настоящая паника. Но эта дама живет в городе и не любит ездить в деревню даже на отдых, потому что предпочитает пляжи. Нужно ли ей лечить свою боязнь змей? Скорее всего, нет. Она может жить с этим страхом, потому что он не влияет на ее повседневную жизнь. Но все было бы иначе, если бы эта женщина работала в зоопарке, где ей пришлось бы находиться рядом с рептилиями, или жила в сельской местности, где у нее было бы гораздо больше шансов повстречать

змею. Ведь тогда ее страх мог бы сильно повлиять на ее жизнь в виде таких негативных последствий, как потеря работы или боязнь выходить из дома, и неприятных симптомов, таких как тревога или ночные кошмары.

ЗЛОСТЬ И ПРИСТУПЫ ГНЕВА

Люби меня, когда я меньше всего этого заслуживаю, потому что именно тогда я больше всего в этом нуждаюсь.

Роберт Льюис Стивенсон

Мерседес пришла ко мне в офис из-за серьезных, по ее словам, проблем с поведением семилетнего сына Хуана.

Она сказала, что очень волнуется, так как ей кажется, будто Хуан выходит из-под контроля. Мол, у мальчика все чаще и чаще случаются приступы гнева из-за запретов типа: «Хватит играть в видеоигры!» или «Выключи телевизор и сейчас же садись за уроки!» Ребенок реагирует на них криком, хлопает дверью, швыряет вещи на пол...

Каплей, переполнившей чашу терпения матери, стал последний приступ гнева Хуана, когда мальчик два раза сильно ударил ее ногой по голени.

— Что вы сделали в этой ситуации? — спросила я.

— Я начала кричать, — ответила мать. — Шлепнула его по попе и закрыла в комнате. Я не позволю ему нападать на меня.

Следует иметь в виду, что Мерседес на тот момент уже два года как не жила вместе с отцом Хуана. Ребенок с трудом принял новую ситуацию и, по словам матери, начал «плохо себя вести» именно после того, как они с мужем разошлись. Ситуация усложнялась тем, что отец жил со своей новой партнершей и ее сыном. Сама Мерседес с бывшим мужем почти не общалась, так как их отношения не

складывались. Кроме того, он недостаточно участвовал в воспитании Хуана и после того, как начал жить с другой женщиной, виделся с сыном нечасто.

Гнев — одна из базовых эмоций. Такое изменение психического состояния проявляется в результате столкновения с раздражителем, воспринимаемым человеком в качестве несправедливого, болезненного, досадного или оскорбительного. Это очень сильная эмоция, которая, если человек не в состоянии с ней своевременно справиться, может спровоцировать неадекватное поведение — например, крик, нанесение побоев, оскорбления...

Хорошо зная эмоцию гнева и идентифицируя ее, можно погасить искру до того, как вспыхнет пожар. И метафора огня действительно очень к месту, когда речь идет о гневе.

«Водяные» и «бумажные» мысли

Представим, что Ребекка разозлилась из-за того, что ее подруга Летиция договорилась сидеть в автобусе рядом с другой девочкой во время экскурсии. В Ребекке зажглась искра досады и вскоре превратилась в пламя, у которого было два пути: разрастись или угаснуть. Чтобы пламя погасло, Ребекке понадобилось включить эмпатию и попробовать потушить свою злость мыслями вроде:

- «Ничего страшного, я воспользуюсь этой возможностью, чтобы сесть рядом с моей подругой Марией».
- «На днях Летиция ездила рядом со мной. Это нормально, что она хочет пообщаться и с другими подругами».
- «Даже если мы будем ехать в автобусе по отдельности, мы сможем гулять вместе во время экскурсии».

Такие мысли я называю **«водяными»**, потому что они помогают потушить пламя злости. Но даже если ничего не думать, а просто

позволить данной эмоции пройти, это также поспособствует ее утиханию.

Можно пойти другим путем и раздуть огонь, распалая себя такими мыслями, как:

- «Она называет себя моей лучшей подругой и вот так меня бросает!»
- «Предательница, плохая подруга...»
- «Ужасно. Не хочу больше ничего о ней знать».

Их я называю «**бумажными**», потому что они разжигают огонь. А когда огонь вспыхивает в полную силу, его очень трудно потушить.

Если Ребекка сделает выбор в пользу «водяных» мыслей, она с большой вероятностью прекрасно проведет время на экскурсии и повеселится с Летицией и остальными. Но если выберет «бумажные» — искра превратится в неконтролируемое пламя: Ребекка будет дуться на протяжении всей экскурсии, и, когда Летиция подойдет к ней, Ребекка, возможно, нагрубит ей или плохо с ней обойдется, что огорчит обеих.

Поэтому, обнаружив первую искру гнева, желательно постараться ее обезвредить, чтобы по возможности не допустить возникновения пожара. Даже если ваш гнев более чем оправдан, любую ситуацию или конфликт лучше пытаться разрешить с холодной головой, а не в пылу злости. Речь не о том, чтобы не злиться (во многих случаях расстраиваться — это нормально), а о том, чтобы попытаться справиться с данной эмоцией, не взорвавшись. В соответствии с «колесом эмоций» Роберта Плутчика, эмоция гнева, в зависимости от интенсивности, может иметь три стадии (в порядке возрастания): досада, злость и гнев. Используя метафору огня, это можно представить так:

- Досада: искра зажглась.
- Злость: огонь разгорается. Его потушить сложнее, чем искру, но можно успеть, если приложить усилия.

- Гнев: вспыхнул пожар. Потушить его очень сложно, и вред в любом случае будет нанесен.

В действительности досада, особенно переходящая в злость и ярость, — это эмоция, которую трудно регулировать. Иногда она становится неуправляемой и начинает жить собственной жизнью. Очень важно обнаружить досаду в самом начале и обезвредить; поэтому у самопознания и умения идентифицировать чувства такая важная роль в процессе регуляции эмоций. И если даже для взрослых это очень трудная задача, то представьте, насколько сложно с подобным справиться ребенку. Как родители, мы должны и сами прибегать к помощи «водяных» мыслей и научить ими пользоваться детей. Помните, что дети учатся у нас, **наблюдая** за тем, как мы реагируем на разные жизненные ситуации, и анализируя увиденное. Если родители, столкнувшись с неприятной ситуацией, начнут кричать и выходить из себя, ребенок придет к выводу, что такая реакция адекватная. Если же родители будут стараться отнестись к неприятной ситуации спокойно и попытаются посмотреть на нее со стороны, дети с большей вероятностью начнут подражать этой стратегии, когда с ними произойдет нечто подобное. Поэтому можно даже пользоваться трудными ситуациями, чтобы проговаривать вслух «водяные» мысли.

Представьте, что вы с ребенком находитесь на улице и ожидаете друга, который попросил о встрече, потому что ему нужна ваша помощь. На улице холодно, начинается дождь, а ваш друг опаздывает. Вы звоните ему, но он не берет трубку. Смотрите на часы и в конце концов начинаете злиться, потому что друг уже серьезно задерживается. Вам это кажется неуважением, и вас так и тянет сказать в адрес друга пару ласковых. Как обуздать свою злость? Можно проговорить вслух, чтобы ребенок слышал:

- «Ого, кажется, он опаздывает. Может быть, с ним что-то случилось».
- «Ну ничего, пойдем. Он потом позвонит и объяснит, что произошло».

- «Если у него не будет никакой веской причины, я скажу ему, как меня разозлило то, что он заставил меня ждать так долго и ничего не сообщил. Мне будет трудно продолжать поддерживать с ним дружеские отношения».

Если пойти другим путем, то есть начать ругаться в стиле: «Какой негодяй!», «Этот гад думает, что мое время ничего не стоит», «Вообще-то, это ЕМУ нужна была моя помощь», «Если у него нет хорошего объяснения, мало ему не покажется», — вы, кроме того что побываете в неприятной ситуации, еще и поссоритесь с другом. И дело не в том, что не сто́ит говорить другу, как вы расстроены безрезультатным ожиданием. Просто сначала надо дать ему возможность объясниться, а затем спокойно выразить свое недовольство. И если вы решите, что больше не хотите поддерживать с человеком отношения, — это ваше право. Но, по крайней мере, вы избежите бурной дискуссии, которая ни к чему не приведет.

Наблюдение за спокойной реакцией родителя на трудности и неприятные ситуации — отличный способ для ребенка начать развивать свой эмоциональный интеллект при столкновении с гневом. Еще одна вещь, которую мы можем сделать как родители для своего ребенка, пока он маленький, — это побыть «дождем», гасящим искру, когда он начинает злиться. Со временем ребенок научится создавать собственные «водяные» мысли.

Будет полезно знать, что маленькие дети склонны злиться, когда:

- они голодны;
- они очень устали;
- им не дают игрушку или не позволяют делать то, что они хотят;
- им запрещают смотреть телевизор или играть в видеоигры;
- они не хотят идти спать;
- их наказывают, не позволяя что-то делать.

Идеи, как погасить вспышку гнева

Зная, какие именно вещи беспокоят ребенка, и умея замечать признаки, обычно предшествующие его истерикам или приступам гнева, можно попытаться погасить злость, пока она не вспыхнула в полную силу. Но помните, речь не о том, чтобы дать ребенку все, что он просит, лишь бы он не рассердился, а о том, чтобы поставить себя на его место и спокойно управлять ситуацией, позволяя ребенку постепенно обучаться саморегуляции.

Каким образом вы можете **быть «дождем»** для своего ребенка, когда в нем загорается искра гнева? Вот некоторые способы:

- Продолжать разговаривать спокойно, даже если ребенок повышает голос.
- Придавать значение вещам, которые важны для ребенка, даже если они не важны для вас.
- Пытаться сопереживать ребенку и понимать его.
- Относиться к нему с уважением и любовью.
- Вместе стараться найти источник его гнева.
- Демонстрировать безоговорочную поддержку.
- Использовать «водяные» фразы: «Мы решим эту проблему», «Расскажи, что тебя беспокоит», «Могу ли я сделать что-нибудь, чтобы тебе стало лучше?», «Я понимаю, что тебя это беспокоит»...
- Избегать «бумажных» фраз типа: «Я сказал, хватит орать!», «Всегда одно и то же, как мне это надоело»...

Со временем, благодаря самопознанию и эмоциональному обучению, ребенок сам будет в состоянии обнаруживать в себе первую искру гнева и применять «водяные» мысли на практике. Таким образом он сможет идентифицировать, выражать и регулировать эту и другие эмоции.

Может случиться и так, что ваша тактика быть «дождем» не сработает: потушить искру досады в ребенке не получится, и она перерастет в злость, а затем и в гнев. Довольно часто у детей, особенно младшего возраста, случаются истерики. Как можно

сопровождать эту эмоцию? Еще несколько лет назад специалисты, в частности психологи, являвшиеся приверженцами идей бихевиоризма, рекомендовали игнорировать истерику или (что, по сути, то же самое) не обращать внимания на ребенка, когда он кричит, брыкается или колотит предметы. Сегодня тенденции изменились, и, на мой взгляд, в лучшую сторону, потому что в случае истерики у ребенка родителям предлагается оказывать ему поддержку и быть с ним ласковыми, спокойными и понимающими.

Как можно сопровождать гнев ребенка, вызвавший истерику?

- Будьте рядом с ребенком и в хорошие моменты, и в плохие.
- Демонстрируйте ему свою любовь.
- Сохраняйте спокойствие, не повышайте голос и не осуждайте ребенка.
- Примите эту эмоцию, позвольте ребенку выразить то, что он чувствует.
- Дайте ребенку возможность реагировать и высказываться по мере необходимости.
- Проявляйте сочувствие.
- Заботьтесь о том, чтобы ребенок не причинил себе вреда во время истерики.
- Предоставьте необходимое пространство и время для того, чтобы эта эмоция исчезла естественным образом.
- Если, как вам кажется, ребенок воспримет это хорошо, обнимите и приласкайте его.
- Не оскорбляйте ребенка, желая показать, кто здесь главный. И, разумеется, не бейте его — ни в момент истерики, ни в какой другой.

Когда ребенок в гневе, не рекомендуется говорить с ним о происходящем: в этот момент он, скорее всего, не сможет осмыслить и понять то, что вы попытаетесь ему сказать. Лучше всего дождаться

окончания гнева и обсудить случившееся с уже успокоившимся ребенком.

- Попробуйте найти причину гнева.
- Подумайте, как сделать так, чтобы в следующий раз можно было избежать такой высокой интенсивности эмоций или найти для них иные способы выражения.
- Оцените, не сделали ли вы сами как родитель что-то неуместное, и старайтесь поработать над улучшением собственных реакций.
- Всегда четко давайте понять ребенку, что, даже когда он сердится, вы его безоговорочно любите.

А если вы сами даете волю гневу на глазах у детей?

Все люди несовершенны и испытывают эмоции, и, хотя многие стараются выражать их наилучшим образом и регулировать, может случиться так, что эмоции вас все-таки переполнят, вы утратите осторожность или верх над вами возьмут обстоятельства. Есть вероятность того, что вы можете выйти из себя на глазах у своих детей: скажем, споря с другим водителем из-за парковочного места, неудачного маневра или небольшого столкновения машин.

Меня всегда поражало, как люди, садясь в машину, позволяют себе то, чего в других обстоятельствах никогда не стали бы делать: кричать так, будто от этого зависит их жизнь, оскорблять, жестами показывать другому водителю, что он ненормальный, и даже демонстрировать фиги... Дети часто становятся свидетелями подобных действий. Представляете, какое впечатление на них производит то, что они видят вас в столь необычном состоянии?

Иногда бывает так, что, когда дети злятся, родители не успокаивают их, а сами начинают вести себя как дети и вступают в борьбу за власть, чтобы показать, кто в доме хозяин. Именно это и произошло с Мерседес, матерью Хуана, в истории, описанной выше.

Что, если бы Мерседес попыталась быть «дождем» для эмоций сына при первых признаках его злости? Ей следовало бы уметь определять ситуации, вызывающие недовольство сына, и видеть признаки того, что он приближается к истерике, чтобы остановить ее прежде, чем ребенок дойдет до крайности. При этом ей нужно было бы искренне сопереживать сыну и сохранять спокойствие. Конечно, если бы Мерседес вовремя постаралась разобраться в истоках гнева Хуана и понять их, дело не дошло бы до того, что сын пинает мать. А так получается: Хуан кричит, Мерседес кричит еще громче, мальчик пинает свою мать, а та шлепает его в ответ. Хорошее ли это решение проблемы? Опуская тот факт, что такие действия неприемлемы и бить детей нельзя ни при каких обстоятельствах, какое послание Мерседес отправляет Хуану? Очевидно, таким образом она сообщает сыну, что применять силу разрешается, что нападение может быть способом реагирования или решения проблем. А это не тот посыл, который стоит передавать ребенку. Помимо других негативных последствий, физическое насилие над ребенком приведет к тому, что он почувствует себя униженным и затаит злобу. Если проанализировать ситуацию, можно прийти к выводу, что Хуана переполняют мысли и чувства, связанные с отцом и его отсутствием, а описанные Мерседес вспышки гнева — не что иное, как результат плохого управления ситуацией, которая вызывает у мальчика тревогу, расстройство и страдания. Поэтому Мерседес должна стать не врагом, а союзником своего сына: она должна подставить ему плечо, на которое он сможет опереться и в которое сможет выплакаться. Здесь я хотела бы еще раз процитировать фразу, предваряющую данный раздел: «Люби меня, когда я меньше всего этого заслуживаю, потому что именно тогда я больше всего в этом нуждаюсь». Очень часто дети реагируют гневом на некий дефицит в их жизни, и в такие моменты им особенно нужны родительские любовь и поддержка. Своим неадекватным поведением Хуан сигнализирует именно о подобном дефиците.

Если бы вместо криков и шлепков Мерседес, проявляя эмпатию, разговаривая и анализируя ситуацию, подождала, пока Хуан успокоится (и делала бы так во время предыдущих подобных эпизодов), наверняка все не дошло бы до пинков со стороны сына.

Например, Мерседес могла бы сказать: «Дорогой, я знаю, ты переживаешь сложный период. Это нормально, когда тебе трудно смириться с тем, что мы с твоим отцом расстались. Но я хочу, чтобы ты знал: я всегда буду рядом и люблю тебя больше всего на свете...»

Ведь и у взрослых случается так, что из-за напряженных периодов на работе или каких-то иных проблем они срываются на тех, кто меньше всего этого заслуживает. Вам подобное знакомо? Иногда я тоже, будучи перегружена работой, нервно реагирую на просьбы детей. Очень легко мгновенно потерять самообладание, несправедливо разозлиться и повысить голос на ребенка. Но дети не несут прямой ответственности за наши эмоции, и тем не менее периодически мы несправедливо выплескиваем на них свое раздражение. Как исправить ситуацию, если такое случается чаще, чем хотелось бы? Для начала нужно осознать проблему. Дети бегают по дому, проказничают, не слушаются, потому что имеют какие-то более важные, с их точки зрения, дела, отказываются принимать ванну, убираться в комнате... Они смеются, плачут, слишком долго едят, откладывают отход ко сну или вообще отказываются спать. В общем, ведут себя как настоящие дети. И хотя бывают дни, когда чаша терпения переполняется и мы издаем крик, от которого трясутся стены, нужно помнить, что ответственность за эту эмоцию несут не дети и что наши чувства обусловлены иными причинами: усталостью, стрессом и тысячью забот в голове. И именно это следует сказать своему ребенку: «Мне очень жаль. Я повысила на тебя голос, хоть ты этого совсем не заслужил. Сейчас у меня много проблем на работе, и поэтому я легко теряю терпение. Я постараюсь больше так не делать. Прости меня, пожалуйста! Я тебя люблю».

В заключение повторю: злиться — это нормально, здорово и даже полезно, ведь злость помогает бороться с тем, что кажется нам несправедливым. Никогда не сердиться, ничему не придавать значения и на все соглашаться — это пассивный образ жизни и неадекватное к ней отношение, потому что в таком случае человек не проявляет assertивности и не борется за свои права, в результате чего его могут просто использовать. Дело не в том, чтобы не злиться, а в

том, чтобы научиться адекватно выражать свою злость и не позволять ей слишком сильно влиять на нас, овладевать и управлять нами. Именно эту идею следует донести детям своим примером, поддержкой и сопровождением.

ГРУСТЬ У ДЕТЕЙ

*Грусть проходит... Давай вместе станцуем под песню меланхолии.
Но потом уходи, чтобы я смог залечить свои раны.*

В течение нескольких месяцев, где-то с начала учебного года, Марко был грустным и тихим. Он почти никогда не хотел выходить из дома и перед школой часто жаловался на боли в животе. Иногда он злился без видимой причины и вообще был сам на себя не похож. Дома его спрашивали, что происходит, но он всегда отвечал одно и то же: «Со мной все в порядке». Родители были озадачены, ведь не знали, почему их сын так грустит.

Я встретила с Марко на консультации. Проанализировав перемены, произошедшие в его жизни, я сделала вывод: Марко чувствует себя покинутым и чем-то сильно опечален. Выяснилось, что Артуро, его лучший друг, с которым они вместе проводили время в школе и вместе ходили на экскурсии и дни рождения, на целый год уехал в Англию. Родители отметили, что раньше Марко не проявлял никаких особых чувств по поводу отъезда друга, и это им даже казалось странным, но в конце концов они пришли к выводу, что их сын действительно не страдает из-за отсутствия Артуро. Однако в реальности все было наоборот: Марко злился на друга и чувствовал себя преданным и покинутым. Именно эти чувства и вызывали грусть, которую мальчик не мог выразить. Свою речь на нашей с ним встрече Марко начал примерно со следующих слов:

— Мне вообще не нужен Артуро. На самом деле даже хорошо, что он уехал, потому что я уже с трудом его переносил.

Но когда я нажала на соответствующие кнопки, мальчик безутешно заплакал:

— Я не понимаю, почему он уехал и бросил меня одного. Я чувствую, что в этом учебном году со мной будет происходить только плохое. Мой лучший друг бросил меня, и теперь никто не хочет со мной дружить.

Грусть — базовая эмоция, которую испытывают как взрослые, так и дети вследствие потерь, огорчений и переживаний. Дети тоже страдают от непредвиденных жизненных обстоятельств, и им необходимо знать и понимать эмоцию грусти, чтобы уметь ею управлять.

Помимо того что грусть неизбежна, она еще и необходима, поэтому не следует отрицать ее или пытаться убежать от нее любой ценой. Часто грусть помогает справляться с определенными трудностями и предупреждает окружающих о том, что нам может понадобиться помощь, поддержка и забота. Дети тоже чувствуют грусть, и им в таком случае следует уделять даже больше внимания, потому что для них это сложная эмоция, которую трудно регулировать. Отрицать грусть ребенка и пытаться его отвлечь, чтобы он сразу же перешел к радости, — это не выход. Кроме того, не признавая чувств ребенка, мы можем неосознанно лишить его своей помощи и поддержки именно в тот момент, когда он больше всего будет в них нуждаться.

Очень важно иметь в виду, что маленькие дети иногда выражают грусть таким способом, который может ввести в заблуждение взрослых.

Вот некоторые признаки того, что дети испытывают грусть:

- плач;
- апатия;
- инертность;

- проблемы со сном.

Другие варианты:

- раздражительность;
- тревожность;
- перепады настроения;
- чрезмерная возбудимость.

Когда детская грусть проявляется через раздражительность, крики или злость, которые кажутся немотивированными, некоторые родители сердятся на детей и даже наказывают их, хотя детям в этот момент нужно обратное — понимание и поддержка. Грусть — это эмоция, которую обычно не очень приятно наблюдать. Когда кто-то рядом с нами выражает свою печаль, мы можем чувствовать себя некомфортно, особенно потому, что не знаем, как реагировать и как утешить человека, где найти нужные слова. В случае с маленькими детьми мы не только не любим смотреть на их грусть, но даже слишком сильно хотим прогнать ее и заменить на радость. Мы склонны полагать, что дети всегда должны быть счастливыми и довольными. Именно этим объясняется использование нами следующих фраз, которых лучше избегать; они не сопровождают данную эмоцию надлежащим образом и даже имеют оттенок осуждения чувств ребенка:

- ✗ «Ничего страшного».
- ✗ «Да брось ты! Все не так уж плохо».
- ✗ «Ну же, улыбнись!»

Вместо этого следует поддержать ребенка в его грусти, выказывая ему понимание и сопереживание следующими фразами:

- ✓ «Ох, сплошное огорчение».
- ✓ «Я понимаю, что ты чувствуешь».

✓ «Я знаю, что это важно для тебя».

В обществе довольно глубоко укоренилась традиция скрывать грусть, и детей мы тоже часто просим не выражать ее: предлагаем быстренько перестать плакать и улыбнуться — как будто, если ребенок прилепит на лицо улыбку, причина его печали исчезнет. Подобная «маскировка» и склонность ребенка скрывать грусть могут быть вызваны в том числе и тем, что родители над ним иронизируют или даже дразнят его («Ты плакса»), осуждают («Ну что за глупости!»), ругают, шантажируют или угрожают наказанием («Пока не перестанешь плакать, ты не сможешь...»).

Такие реакции родителей могут привести к тому, что дети научатся не выражать грусть (а возможно, и другие эмоции) и, когда у них возникнут проблемы, не доверятся взрослым и будут хранить молчание. Поэтому важно любой ценой избегать подобных реакций. Вот примеры причин, которые могут вызвать грусть у ребенка:

- ссора с близким другом;
- чувство, что он не вписывается в школьное окружение;
- смена школы;
- переезд;
- потеря дорогого существа;
- разлука с родителями.

Марко грустил из-за отсутствия друга. Сначала родители не замечали, что их сын опечален отъездом друга, поскольку не выражал этого словами. Однако эмоция грусти присутствовала в жизни Марко и по-разному проявлялась в течение нескольких месяцев. Сначала Марко выказывал гнев, но за этим скрывалась печаль. Имейте в виду, что дети часто выражают свою грусть с помощью гнева, тем самым вводя родителей в заблуждение. Как я уже говорила, грусть — нормальная эмоция. Следует впустить ее, побыть с ней столько, сколько нужно, поболтать, а потом предложить ей уйти. Однако иногда печаль ребенка не уходит, и тогда родителям нужно быть более

внимательными. В каком случае грусть ребенка должна насторожить? Вот некоторые из таких ситуаций:

- Когда период грусти длится дольше, чем хотелось бы.
- Когда ребенок слишком часто плачет или становится слишком раздражительным.
- Когда у ребенка в течение продолжительного времени сохраняются трудности с засыпанием.
- Когда ребенку трудно есть и его желудок не принимает пищу.

Если подобное продолжается в течение нескольких недель или более, необходимо обратить на это особое внимание и по возможности записаться на консультацию к специалисту.

В общем, грусть — это чувство, которое время от времени появляется в жизни любого человека. Ее необходимо осознать, принять и сопровождать, чтобы соответствующим образом регулировать. Когда вашему ребенку грустно, позвольте ему выразить эту эмоцию, сопереживайте ему и сопровождайте его.

ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ

Ревностью человек досаждают окружающим, но больше всего мучает самого себя.

Уильям Пенн

Камилле было четыре года, когда в одно прекрасное утро она стала старшей сестрой. С появлением маленькой Клаудии в жизни Камиллы произошли некоторые изменения. Во-первых, ей пришлось перейти спать в свою комнату, потому что ее место в родительской спальне заняла Клаудия. Во-вторых, Камилла уже почти не проводила время с матерью, так как та теперь всю себя отдавала младшей дочери и перестала играть с Камиллой и читать ей на ночь

сказки. Почувствовав, что ее любят меньше, чем раньше, Камилла начала совершать некоторые нетипичные для себя поступки: например, разрисовывала стены коридора маркером или разбрасывала по полу игрушки. Столкнувшись с таким поведением, родители стали ругать дочку и злиться на нее: «Веди себя хорошо, прекрати быть как неразумный младенец и помогай по дому!»

Но, вопреки ожиданиям, Камилла стала еще менее самостоятельной: требовала, чтобы ее одевали, кормили, снова начала сосать пустышку и мочиться в постель по ночам.

Ревность возникает, когда мы чувствуем, что любовь, которую испытывает к нам дорогой для нас человек, находится в опасности из-за присутствия третьего лица. В этом состоянии человек воспринимает происходящее как соревнование, в котором он должен бороться за свою любовь, иначе, как ему кажется, он ее потеряет. Такое бывает в отношениях влюбленных, друзей, братьев и сестер, а также родителей и детей.

В семье это чувство может проявиться в виде детской ревности к родительской любви, что случается довольно часто, когда в доме появляется младший брат или сестра и старший ребенок перестает быть «королем»: внимание, которое раньше уделялось исключительно ему, приходится делить с другим человеком.

Эмоция ревности нередко выражается в постоянном требовании внимания или в презрительном отношении к человеку, которого малыш считает ответственным за потерю любви, — ребенок воспринимает и интерпретирует это именно так. Соответственно, «соперник» вызывает у него возмущение или даже отвращение. Детская ревность, как правило, сопровождается усилением страхов, печали и беспокойства или снижением самооценки.

Некоторыми **формами выражения ревности** со стороны детей могут быть следующие:

- Отторжение, словесная или физическая агрессия по отношению к младшему брату или сестре. Ревнующий ребенок может говорить, что не любит нового члена семьи и что без него было бы намного лучше, может обзывать его и даже ударить, когда родители не смотрят.
- Подтрунивание над братом или сестрой, высмеивание или выставление в дурном свете — особенно перед его или ее друзьями — в качестве мести.
- Привлечение внимания родителей: иногда это неприемлемое поведение, например поломка вещей, иногда — демонстрация того, что ребенок умеет делать (как хорошо он играет на флейте, как красиво нарисовал слона и т. д.).

Следует помнить, что ревность — это нормальная эмоция, особенно на определенном этапе развития ребенка. Она часто возникает в возрасте примерно от двух до пяти лет, что нередко совпадает с рождением младшего брата или сестры. Такая реакция может быть способом потребовать от родителей заботы, в которой ребенок все еще нуждается. Иногда взрослые совершают ошибку, внезапно заставляя ребенка почувствовать себя намного старше, в том числе и несправедливо возлагая на него обязанности, не соответствующие его возрасту. Обычно ревность — это временное явление: она проходит, когда ребенок принимает ситуацию и осваивает свою новую роль старшего брата или старшей сестры.

В каких-то случаях имеют место регрессии, и старший ребенок перестает делать те вещи, которые уже умел делать, — например, самостоятельно есть, засыпать без взрослого или не мочиться в постель по ночам. Иногда это может быть связано с тем, что ребенок подражает младшему брату или сестре, но чаще он действительно беспокоится и просто не справляется с ситуацией.

Некоторые родители могут интерпретировать такое поведение как намеренное и вызывающее, могут злиться на ребенка и даже наказывать его, тем самым усиливая ошибочное представление ребенка о том, что его больше не любят и что появление младшего брата или сестры все испортило.

Это и происходило с Камиллой. Она, во-первых, демонстрировала поведение, которое можно считать призывом к вниманию (например, разрисовывала стены и разбрасывала игрушки). В таком случае нужно понимать, что ребенку не хватает заинтересованности, заботы и привязанности родителей. И это именно то, что родители должны ему дать.

Во-вторых, Камилла снова начала требовать, чтобы ей помогли одеваться, есть... Вполне вероятно, что девочка чувствовала тревогу и незащищенность, поэтому ей были необходимы сопереживание, ласка, терпение и присутствие родителей.

Кроме того, всегда лучше заранее подготовиться к появлению младшего ребенка. Например, в истории с Камиллой родители должны были переселить ее в отдельную комнату за несколько месяцев до рождения сестры, чтобы она не связывала это событие с появлением Клаудии. Другое возможное решение проблемы — попробовать всем уместиться в одной комнате или разделить родителей, чтобы Камилла не пришла к выводу, что младшая сестра фактически выгнала ее из родительской спальни.

Как избежать ревности между братьями и сестрами?

- Подготовьте старшего ребенка к рождению брата или сестры, чтобы предотвратить возникновение сложных ситуаций.
- Вовлекайте ребенка в подготовку к появлению малыша, чтобы он чувствовал себя сопричастным к этому событию и воспринял его с энтузиазмом.
- Постарайтесь, чтобы появление младшего ребенка не слишком резко изменило жизнь старшего.
- Находите время, чтобы побыть наедине со старшим ребенком и уделить свое внимание исключительно ему.
- Не демонстрируйте предпочтительного отношения ни к одному из детей. Но и одинаково к ним относиться не следует. Все дети

разные и, следовательно, нуждаются в разных вещах, но ни в коем случае нельзя отдавать предпочтение кому-то одному.

- Не сравнивайте братьев и сестер.
- Будьте понимающими и чуткими. Поговорите с ребенком и скажите, что вы понимаете, почему он может ревновать.
- Подчеркивайте свою безусловную любовь, чтобы у ребенка не появлялось в ней сомнений.
- Цените положительные качества детей и не акцентируйте отрицательные.
- Сохраняйте спокойствие перед лицом детской ревности и постарайтесь использовать все возможности, чтобы усилить у ребенка ощущение защищенности и повысить его самооценку.
- Убедитесь, что старший ребенок не чувствует себя забытым, когда друзья и родственники навещают новорожденного.

В общем и целом ревность — это нормально, и проблемой она становится только тогда, когда выливается в нежелательные поступки. Чтобы избежать последнего, нужно позволить ребенку чувствовать ревность и выражать ее словами, демонстрируя ему свое понимание и сочувствие, — только тогда вы сможете поговорить с ним на эту тему и дать понять, что с появлением нового малыша ваша родительская любовь не разделилась, а, наоборот, умножилась.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

- ✓ Жизнь детей (и всех людей) наполнена эмоциями. Если хотите, чтобы ребенок был счастлив, развивайте его эмоциональный интеллект.
- ✓ В широком смысле эмоциональный интеллект включает в себя идентификацию, выражение и регуляцию эмоций.
- ✓ Идентифицировать (определять) эмоции — значит распознавать эмоции в себе и в других и верно их называть. Обучение ребенка

этому умению станет первым шагом на пути его эмоционального совершенствования.

- ✓ Поощряйте ребенка выражать свои эмоции, потому что таким образом они проясняются и начинают саморегулироваться. Речь о том, чтобы ребенок научился выражать то, что чувствует, словами и жестами. Тогда окружающие смогут учитывать его потребности и сопереживать ему.
- ✓ Обучите своего ребенка стратегиям регуляции эмоций, например техникам релаксации, отвлечения внимания и поиска причин эмоции.
- ✓ Страх — это базовая и адаптивная эмоция, защищающая человека от опасности. Как правило, страхи, соответствующие определенным возрастным фазам, возникают в детстве, а это значит, что они появляются и исчезают в зависимости от возраста. Сопереживайте, понимайте и сопровождайте ребенка в его страхах, пока они не пройдут.
- ✓ Если страх становится слишком сильным или сохраняется на протяжении долгого времени, начиная негативно влиять на повседневную жизнь ребенка, обратитесь к специалисту.
- ✓ Все люди время от времени чувствуют злость, поэтому, заметив первую искру данной эмоции у ребенка, старайтесь успокоить его, пока она не превратилась в пожар. Со временем ребенок сам научится обнаруживать ее и регулировать свою злость.
- ✓ Детям тоже бывает грустно, и иногда им нужно поплакать. Позвольте ребенку чувствовать грусть и плакать столько, сколько ему требуется. Сопереживайте, сопровождайте и поддерживайте его лаской и теплом.
- ✓ Появление младшего брата или сестры может спровоцировать ревность у старшего ребенка. Если это произойдет, проявите понимание и сочувствие. Поговорите со своим старшим ребенком и объясните, что ваша любовь безусловна, и впредь старайтесь всегда находить время исключительно для него.

ВРЕМЯ ИСТОРИИ: «ВЕДЬМА НА ЧЕРДАКЕ»

Семья Яны переехала в большой и очень старый дом, принадлежавший когда-то бабушке и дедушке Яны. В доме было два этажа и множество комнат; даже прожив в доме почти две недели, Яна продолжала теряться в коридорах.

Однажды днем, играя в своей комнате, Яна услышала какой-то треск сверху. Как странно! Кто издавал этот шум? Выскользнув из комнаты и пройдя по коридору, Яна наткнулась на дверь, которую никогда раньше не видела. Она отличалась от других дверей в доме: вся была изъедена временем, а в ее замке торчал покрытый паутиной железный ключ. Сдув с ключа паутину, Яна повернула его в замке и обнаружила за дверью деревянную лестницу, ведущую наверх. Девочка начала подниматься по ступенькам — ее сердце готово было выпрыгнуть из груди. Наверху Яна обнаружила чердак, полный старой и пыльной мебели, затянутой паутиной. Сквозь крохотное окошко с разбитым стеклом проникал слабый луч света, но он был не в состоянии смягчить общую гнетущую атмосферу. Несмотря на полумрак, Яна смогла разглядеть большой черный котел и какие-то кухонные принадлежности. Внезапно она услышала громкий шум. Яна стремглав бросилась вниз по лестнице и, захлопнув старую дверь, трижды повернула ключ в замке.

Уже в своей комнате Яна не могла выбросить из головы увиденное. Кроме того, к ней пришло леденящее душу осознание: тот котел и поварешки на чердаке совершенно точно свидетельствовали о том, что там жила ведьма. Ночью, когда все уже спали, Яна начала кричать от страха.

— Что происходит? — спросил отец, проснувшийся от криков дочери.

— На чердаке ведьма. И она хочет меня съесть! — заверила Яна.

— Ведьм не существует. Тем более в этом доме, — ответил отец.

— Но я слышала ее и видела вещи!

— Ты все это вообразила. Засыпай.

— А можешь оставить включенным свет в коридоре?

— Хорошо.

На следующий день Яна снова услышала скрип и представила, как ведьма на чердаке занимается своими темными делишками. В ту ночь произошло то же, что и в предыдущую. Только на этот раз на зов дочери откликнулись и отец и мать.

— Что случилось, моя малышка? — спросила мама.

— На чердаке ведьма, — прошептала Яна, дрожа.

— Опять двадцать пять! — сказал отец. — Я уже говорил тебе, что здесь нет никаких ведьм.

— А я уверена, что есть. Она еще и шумит!

— Если ты действительно веришь, что наверху живет ведьма, я понимаю, почему ты так себя чувствуешь и не можешь спать, — сказала мать. — Давай сделаем вот что: я сегодня посплю вместе с тобой, а завтра мы вместе поднимемся на чердак и проверим, что там так шумит.

Сказано — сделано. На следующий день после завтрака Яна с мамой поднялись на чердак. Сердце Яны колотилось, и она крепко держала мать за руку.

— Смотри, котел, — показала Яна.

— Это старый горшок твоей бабушки, — сказала мать. — В нем она готовила лучшие в мире фрикадельки.

Внезапно раздался громкий треск. Что-то упало на землю.

— Мама, ведьма! — вскрикнула Яна, закрыв лицо руками.

— Подожди, давай посмотрим, что случилось! Кажется, упала старая метла... — сказала мать.

— Метла? Какой ужас!

— Ага, вот ты и попался! Яна, смотри, кто тут у нас!

Яна убрала руки от лица и подошла ближе к матери. В углу сидел и испуганно смотрел на них полосатый зеленоглазый кот.

Разбор ситуации

Одни из самых типичных детских страхов связаны с фантастическими существами, такими как ведьмы, монстры и призраки. Это совершенно нормальные адаптивные страхи — со временем они исчезают.

Некоторые родители совершают ошибку, преуменьшая эти страхи, и даже смеются над своими детьми. Именно такую реакцию отца мы наблюдаем в первом эпизоде ночного пробуждения Яны: он преуменьшает важность того, что озвучивает его дочь, а на следующий день даже не интересуется этой темой, что никак не помогает девочке справиться со страхом.

Роль родителей состоит в том, чтобы сопровождать и понимать ребенка и поощрять его выражать свои страхи. Следует спокойно объяснить ему разницу между реальным и воображаемым миром, а также при необходимости сопроводить объяснение проверкой реальности. В рассказе эту роль взяла на себя мать Яны: она

была внимательной и терпеливой и оказала дочери поддержку. Кроме того, на следующий день они вместе поднялись на чердак и мать продемонстрировала, что на самом деле все происходило лишь в воображении Яны.

Вопросы для размышления

- Вспомните: когда вы были ребенком, приходилось ли вам бояться какого-нибудь фантастического существа? Чего вы ожидали от окружающих в той ситуации?
- Как вы обычно реагируете (или как бы вы отреагировали), когда ребенок выражает подобный страх? На ваш взгляд, вы ведете себя правильно? Почему?
- С какими страхами своих детей вы сталкивались? Как вы действовали в каждый конкретный момент? Были ли ваши действия конструктивными? Что можно было бы улучшить?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Идентификация эмоций

1. Определение эмоций окружающих

Цель: научиться определять эмоции других людей или персонажей.

Материалы:

- журналы или книжки с картинками;
- телевизор.

Игра. Расскажите о базовых эмоциях и предложите их определить, используя различные стратегии.

- Полистайте журналы и узнайте, какие эмоции испытывают люди на фотографиях. То же можно делать и с иллюстрированной книгой.
- Посмотрите фильм и определите эмоции, которые главные герои испытывают в разные моменты.
- Понаблюдайте за окружающими людьми. Можно сесть на скамейку и постараться понять, что чувствуют прохожие.

Выражение эмоций

2. Ведение дневника

Цель: выражать эмоции посредством записей в дневнике.

Материалы:

- блокнот;
- ручка и/или краски.

Процесс. Выберите какое-либо событие/переживание, оказавшее на вас влияние в последние недели, и зафиксируйте его на страницах блокнота.

Вот некоторые идеи по написанию дневника:

- Отметьте дату и день записи.
- Не обязательно записывать все, что произошло в тот день, — сосредоточьтесь на конкретном конфликте или ситуации.
- Попробуйте ответить в своей записи на следующие вопросы:
 - Где это произошло?
 - С кем вы были?
 - Что случилось?
 - Что вы чувствовали?
 - Вас расстроило что-то конкретное?
 - Как вы решили проблему или как планируете это сделать, если она до сих пор не решена?

- Выберите время на выходных, чтобы подумать о событиях предыдущих дней, и проделайте это упражнение с наиболее значимыми событиями/переживаниями.

Управление эмоциями

3. Упражнения с глубоким дыханием

Цель: регулировать наиболее интенсивные эмоции с помощью дыхательных упражнений.

а) «Плюшевый мишка взбирается на вершину горы»

Материалы:

- мягкая игрушка;
- коврик (по желанию).

Действия. Ребенок ложится на кровать или коврик и кладет себе на живот плюшевого мишку (или любую другую мягкую игрушку). Его живот — это гора, на которую будет взбираться игрушка. Нужно делать глубокий вдох-выдох и наблюдать, как игрушка поднимается и опускается.

Когда ребенок готов, скажите ему:

- «Делай глубокий вдох в течение трех секунд. Твой мишка взбирается на гору».
- «Смотри, как мишка поднимается! Будь осторожен, чтобы он не упал!»
- «Оставь мишку на вершине горы минимум на две секунды. Он обожает любоваться пейзажами сверху».
- «Пора спускаться с горы. Медленно выдыхай. Не дай мишке упасть».

Это упражнение делается в течение трех-пяти минут.

б) «Парус сопротивляется ветру»

Материалы:

- свеча;
- зажигалка или спичка (используются взрослыми).

Действия. Зажгите свечу и попросите ребенка сесть перед ней. Он должен сделать глубокий вдох на несколько секунд, а затем, при выдохе, всеми силами постараться не задуть пламя свечи, символизирующее парус; предполагается, что выдох ребенка при этом будет очень медленным и медитативным.

в) «Я — слон!»

Действия. В этом упражнении ребенок представит себя слоном и научится вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Для начала попросите ребенка встать, слегка расставив ноги, и свести спереди руки, имитируя хобот слона. Затем начните давать инструкции:

- «Вдыхай через нос и одновременно поднимай обе руки. Помни, что это хобот слона».
- «Задержи на две секунды воздух в легких, не опуская хобот».
- «Теперь опусти руки (хобот слона), выдыхая через рот. Попробуй при этом трубить так, как будто ты настоящий африканский слон!»

Страх

4. Лестница

Цель: научиться преодолевать страх поэтапно, решая последовательно небольшие задачи.

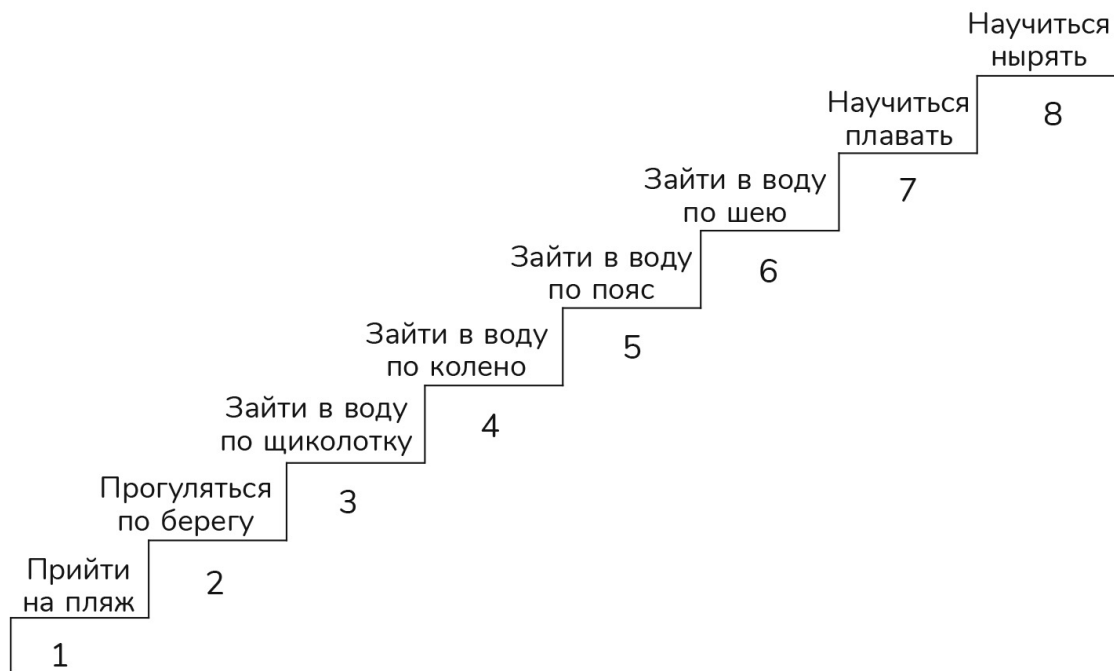
Материалы:

- лист бумаги;
- ручка.

Действия:

1. Дайте определение страху.
2. Расставьте по порядку небольшие задачи от наименьшей сложности к наибольшей, составив из них воображаемую лестницу.
3. Переходите на следующую ступеньку, как только ребенок перестанет бояться.

Пример лестницы для преодоления боязни воды:



Злость

5. Коробочка спокойствия

Цель: освоить ряд стратегий, позволяющих справляться со злостью и предотвращать ее эскалацию.

Материалы:

- коробка;
- различные материалы — в зависимости от того, какими элементами вы хотите наполнить коробку спокойствия, на-

пример:

- бутылочка спокойствия со смесью прозрачного клея, красок и блесток;
- мяч-антистресс (можно наполнить рисом воздушный шарик);
- расслабляющая музыка;
- рассказ, который действует на ребенка успокаивающе;
- техника светофора. Сделайте из картона светофор и расскажите ребенку, как им пользоваться. «Когда ты сильно злишься, на твоём светофоре горит красный. Это значит, что ты должен оставаться на месте (точно так же, как автомобиль останавливается на красный свет) и не действовать сгоряча. Как только ты начнешь успокаиваться, то есть остывать, на твоём светофоре загорится желтый свет, и в этот момент можно будет поразмыслить и оценить, как лучше действовать, не причиняя никому и ничему вреда. Когда ты окончательно успокоишься, на светофоре загорится зеленый, и тогда ты сможешь реагировать и действовать более адекватно и рассудительно»;
- методы отвлечения внимания. Например, считать тройками или в обратном порядке;
- нарисованный ребенком пейзаж, который его успокаивает;
- мандалы для раскрашивания.



Линия 4

Позитивное (и реалистичное) мышление

Счастье не в том, что происходит вокруг, а в том, что происходит внутри нас.

Неизвестный автор

Когда вы видите стакан с водой, он для вас наполовину пуст или наполовину полон? Не знаю, бывает так с вами во время поездок или нет, но меня, особенно если я путешествую одна, эта фраза заставляет задуматься. Неважно, еду я на машине или в поезде или лечу самолетом, окружающий шум помогает мне погрузиться в размышления и начать медитировать. Родительский путь — это процесс, наполненный мыслями, сомнениями, неуверенностью и страхом. У одних людей мысли в большинстве своем имеют негативную окраску: «Я не знаю, как воспитывать ребенка», «Все выходит из-под контроля», «Я уверен, что делаю это неправильно», «Я не способен...» У других — позитивную: «У меня все хорошо получается, просто надо продолжать учиться новому», «Если я сохранию спокойствие, все будет хорошо», «Мой ребенок — лучшее, что со мной когда-либо случилось, я хочу наслаждаться каждым моментом». Логично, что если вы мыслите позитивно, то процесс воспитания будет для вас более приятным, и вы получите удовольствие от этого путешествия. Размышления — важная часть

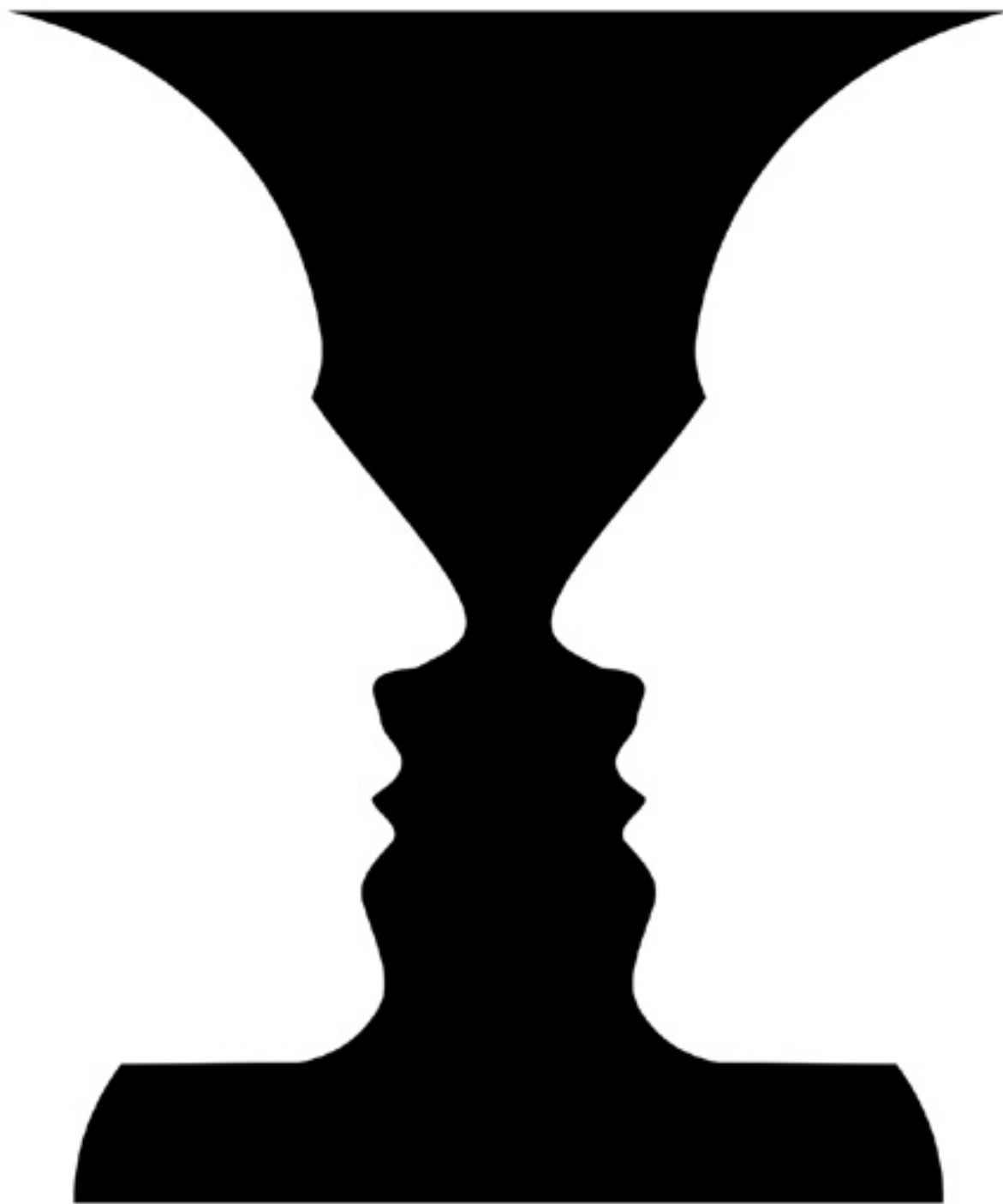
человеческой природы: как и эмоции, они пронизывают всю нашу жизнь.

Все чаще мы слышим о позитивном мышлении и жизненном оптимизме и о том, насколько они важны для достижения баланса и гармонии и в целом для счастливой жизни. Мыслить позитивно — значит окружать себя мыслями, помогающими успешно противостоять внешним обстоятельствам, с которыми нам всем приходится сталкиваться.

Преимущества позитивного мышления огромны, поэтому стоит для начала выяснить, каков ваш образ мыслей в целом, а затем научить свой мозг мыслить позитивно.

Эксперты утверждают, что мозгу требуется от 60 до 90 дней, чтобы усвоить любые изменения или новые знания. Это значит, что по мере того, как вы будете тренировать навык позитивного мышления, в мозге будут создаваться новые нейронные связи, и в итоге навык у вас закрепится и будет использоваться по умолчанию. Дело в том, что окружающий вас мир не такой, какой он есть сам по себе, а такой, каким вы его представляете, как вы его интерпретируете и ощущаете. Следовательно, именно ваши мысли определяют, что вы чувствуете в тот или иной момент, независимо от ситуации, в которой находитесь.

Основатели гештальтпсихологии Макс Вертгеймер (1880–1943), Вольфганг Кёлер (1887–1967) и Курт Коффка (1886–1941) первыми озвучили следующую мысль: воспринимаемое субъектом не обязательно соответствует действительности. Эти ученые говорили об определенных законах, управляющих восприятием, и утверждали: «Целое больше, чем сумма его частей». На основе принципов гештальтпсихологии было создано множество очень любопытных и захватывающих оптических иллюзий.



Оптическая иллюзия, основанная на законе фигуры и фона гештальтпсихологии. Что вы видите первым? Два белых лица в профиль? Или черную вазу? Все зависит от того, как вы смотрите на вещи

Как терапевт, я не раз использовала оптические иллюзии с целью продемонстрировать своим пациентам, что иногда воспринимаемое ими не совпадает с реальностью. Этот прием бывает полезен в тяжелых случаях расстройства пищевого поведения, при которых пациенты видят свое тело в явно искаженном свете, или в случаях шизофрении, когда пациенты страдают галлюцинациями. Однако оптические иллюзии в целом позволяют убедиться в том, что наше представление о вещах зависит от призмы, через которую мы на них смотрим. Это значит, наш образ мышления так или иначе влияет на то, как мы интерпретируем происходящее вокруг нас, — одни и те же события мы можем переживать и ощущать по-разному.

Разве вы не знакомы с людьми, у которых, кажется, есть абсолютно все, но у них не получается быть счастливыми и поэтому они постоянно демонстрируют недовольство? С другой стороны, есть люди со множеством проблем в разных областях, всегда улыбающиеся и во всем видящие положительные стороны. Это явное доказательство того, что мысль имеет над нашей жизнью больше власти, чем обстоятельства.

Понятно, что препятствия на пути, сложная ситуация, травмирующий опыт или болезненная утрата негативно отражаются на настроении человека. Но то, останется ли он после этого на плаву, восстанет ли из пепла и каким, несмотря на все сложности, будет его состояние, во многом зависит от его образа мыслей. И это дает нам огромную власть над нашей жизнью, которой мы должны воспользоваться.

С самого раннего возраста многие мальчики и девочки демонстрируют ярко выраженный образ мышления, обусловленный или их наблюдениями за окружающими, или генетикой, или рядом иных причин.

Мать девятилетнего сына однажды сказала мне: «Он очень негативный. Меня злит, что он всегда думает только о том, чего ему не хватает. У него почти полный набор коллекционных открыток, но

вместо того чтобы думать о тех открытках, которые у него уже есть, он думает о тех, которых у него пока нет. Он не умеет наслаждаться настоящим и тем, что имеет».

Когда происходит нечто подобное, необходимо проанализировать факторы, повлиявшие или продолжающие влиять на тип мышления вашего ребенка, найти причины такого поведения и подумать над тем, не сами ли вы каким-то образом способствуете тому, чтобы ребенок имел склонность фокусироваться на негативе.

Во время поездки по **линии 4** вы научитесь определять тип мышления, свойственный вашему ребенку (и вам самим), и узнаете, как приучать себя к позитивным мыслям, способствующим ощущению благополучия и полноты жизни.

Вы изучите тему силы мысли и познакомитесь с различными типами искаженных представлений, после чего сможете научить своих детей выявлять их и бороться с ними. Мы также остановимся на ожиданиях и опасениях, которые обычно тесно связаны с образом мышления, и поговорим о том, как они влияют на наше благополучие.

СИЛА МЫСЛИ

Ты то, что ты думаешь.

Уэйн Дайер

Мысль — это когнитивный процесс с вербальным содержанием, который, сознательно или бессознательно, всегда присутствует в нашей жизни. То, что мы говорим сами себе, имеет большое влияние на то, как мы себя чувствуем и как себя ведем.

Альберт Эллис [8] внес большой вклад в развитие психологии своей моделью ABC, при помощи которой он объяснил, почему, столкнувшись с одними и теми же событиями, люди реагируют

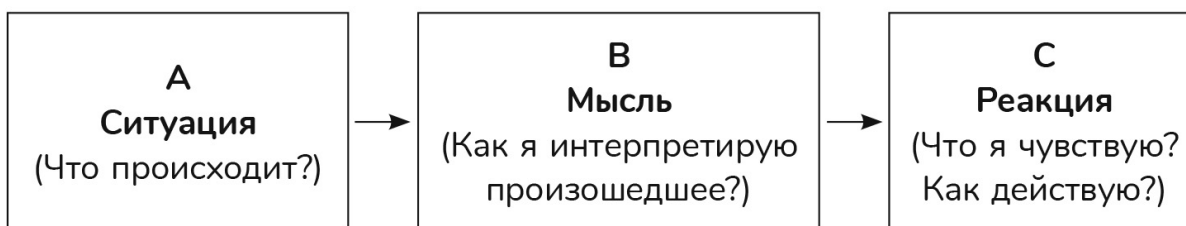
совершенно по-разному в зависимости от их познавательных способностей.

Модель Эллиса выглядит следующим образом.

А. Активирующее событие (Activating event) — конкретная ситуация; то, что происходит вокруг нас; события, происходящие с нами в повседневной жизни.

В. Система убеждений (Belief System) — мысли, которые приходят к нам в голову в определенной ситуации, или, другими словами, — то, как мы интерпретируем эту ситуацию. Разными людьми одно и то же событие будет толковаться по-разному и приведет к разным последствиям.

С. Последствия (Consequences) — то, как мы реагируем на свою интерпретацию ситуации: испытываем некую эмоцию и ведем себя определенным образом.



Предлагаю рассмотреть несколько ситуаций с разных точек зрения.

Пример 1

Компания из пяти друзей болтает в парке.

С точки зрения Мануэля

А. Ситуация: Мануэль отпускает какую-то шутку, все смеются.

В. Мысль: «Я жалок. Надо мной все смеются. Я лучше помолчу, чтобы не выставить себя дураком».

С. Реакция:

а) поведение: Мануэль замолкает и не открывает рта до конца дня;

б) эмоции: он чувствует грусть и разочарование.

С точки зрения Хуаны

А. Ситуация: Хуана отпускает какую-то шутку, все смеются.

В. Мысль: «Я классная, со мной всем весело. Посмотрим, смогу ли я придумать еще что-то забавное, чтобы всем рассказать».

С. Реакция:

а) поведение: Хуана продолжает шутить и смеяться со своими друзьями;

б) эмоции: она чувствует себя счастливой и радостной.

Как видите, ситуация практически одна и та же, однако Мануэль и Хуана переживают ее совершенно по-разному и, соответственно, по-разному на нее реагируют. Мануэль интерпретирует смех негативно, а Хуана — позитивно. Очень может быть, что и в других ситуациях Мануэль постарается больше не шутить, чтобы остаться незамеченным; тем самым он поспособствует развитию в себе неуверенности и низкой самооценки. Хуана, в свою очередь, продолжит участвовать в разговорах, пытаясь развеселить друзей, и будет таким образом активизировать и улучшать свои социальные навыки.

Пример 2

Учительница обсуждает с Ирене и Тони их совместный доклад по обществоведению.

С точки зрения Ирене

А. Ситуация: учительница говорит, что ей очень понравилась работа Ирене и Тони, хотя тему про Римскую империю можно было бы развить немного больше.

В. Мысль: «Определенно, она ко мне пристрастна! Доклад идеален, но ей всегда нужно к чему-то придраться».

С. Реакция:

а) поведение: Ирене злится на учительницу. Она не согласна с тем, что их доклад можно улучшить;

б) эмоции: она недовольна и считает, что комментарий учительницы несправедлив.

С точки зрения Тони

А. Ситуация: учительница говорит, что ей очень понравилась работа Ирене и Тони, хотя тему про Римскую империю можно было бы развить немного больше.

В. Мысль: «Ну, похоже, мы хорошо поработали. Просто нужно принять к сведению, что можно будет улучшить в следующий раз. Я уверен, мы добьемся отличных результатов!»

С. Реакция:

а) поведение: Тони улыбается, говорит учительнице, что в следующий раз учтет ее замечания, и благодарит ее;

б) эмоции: он удовлетворен оценкой своего труда и готов к новым вызовам.

С такой ситуацией мы все, учась в школе, вероятно, сталкивались. И Ирене, и Тони выслушали одинаковый комментарий от учительницы,

однако Ирене интерпретирует его отрицательно, а Тони — положительно.

Ирене концентрируется на негативном элементе комментария и игнорирует ту его часть, в которой учительница говорит, что ей очень понравился доклад. Более того, предвзятость Ирене усиливается и тем, что она думает, будто учительница к ней придирается. При подобном отношении Ирене потратит свое время на злость и ничему не научится, поскольку, как ей кажется, что бы она ни делала, учительница всегда будет недовольна. Тони же умеет концентрироваться на положительном («Ей очень понравилась моя работа!») и воспринимает критику как возможность совершенствоваться. То есть недовольство Ирене вызвано ее интерпретацией ситуации, а это может демотивировать ее в дальнейшей работе, тогда как Тони, благодаря своей интерпретации, испытал чувство удовлетворенности, и оно будет мотивировать его к следующим школьным свершениям.

Таким образом, существуют разные интерпретации одного и того же факта. Мысль, а не само событие влияет на то, как человек себя чувствует и ведет. То есть сила мысли воистину велика, и по этой причине многие специалисты отстаивают важность того, чтобы человек тренировал в себе оптимизм, тем самым делая свою жизнь легче и приятнее. Кроме того, по словам Эллиса, в модели ABC задействованы сформированные ожидания и убеждения, которые есть у каждого человека и которые в некотором роде обуславливают то, как мы ведем себя в различных ситуациях. У Ирене было следующее убеждение: «Посмотрим, что сегодня скажет учительница. Наверняка снова к чему-нибудь придерется». А Тони был убежден: «Наша работа очень хорошая. Думаю, оценка будет положительной». Логично, что ожидания и убеждения повлияли на соответствующие мысли и последующую реакцию. А вот если бы у Тони было заранее сформированное ожидание: «Моя работа идеальна. Наверняка я получу за нее наивысший балл!» — тогда мальчик, вероятно, не так позитивно воспринял бы замечание учительницы или, по крайней мере, ему было бы немного сложнее признать, что в докладе можно

что-то улучшить. Об ожиданиях мы поговорим на одном из маршрутов этой линии.

А теперь предположим, что те же самые ожидания дети озвучили дома, перед тем как идти в школу. Как нам, родителям, поговорить с ними, чтобы направить их мысли в нужное русло? Представим, что учительница объективна и «придирается» к Ирине исключительно в представлении девочки. Вот каким образом Ирине доносит информацию матери:

ИРЕНЕ: Сегодня нам озвучат оценки за наши работы по обществоведению.

МАТЬ: И как, думаешь, у вас с Тони получилось?

ИРЕНЕ: Работа идеальная, но раз учительница меня недолюбливает, я уверена, она найдет, к чему придраться.

МАТЬ: Почему ты считаешь, будто учительница тебя недолюбливает?

ИРЕНЕ: Потому что она всегда занижает мне оценки за ерунду.

МАТЬ: Разве ты не получила десятку на последней контрольной по обществоведению?

ИРЕНЕ: Ну да...

МАТЬ: Не переживай заранее. Но если вдруг в работе и окажется какая-то ошибка, ты сможешь принять ее к сведению, чтобы усовершенствовать свои знания.

В данном случае мать, почувствовав негативный настрой дочери, подвергает сомнению ее мысли, обращаясь к конкретным фактам, и советует не переживать раньше времени. А вот другой родитель

своими словами мог бы только укрепить убежденность ребенка в том, что учитель испытывает к нему неприязнь: «Вполне может быть и так, этот учитель мне совсем не нравится».

Все сказанное имеет отношение к **локусу контроля** — понятию, широко используемому в психологии, которое было введено в оборот Джулианом Роттером [32]. Речь о том, как в представлении человека осуществляется контроль над событиями его жизни. Локус контроля может быть **внутренним** или **внешним**.

Люди с внутренним локусом контроля считают, что их судьба зависит от них самих: от их действий и их усилий, от отношения к жизни. Достигнутый успех они объясняют проделанной работой, а неудачу — ее отсутствием. Такие люди ставят свое будущее в зависимость от собственных сильных сторон или недостатков. Следовательно, они занимают активную позицию, являются мотивированными, берут на себя ответственность за свои действия и пытаются совершенствоваться в тех сферах, в которых у них что-то не получается.

Люди с внешним локусом контроля, напротив, считают, что все происходящее с ними — это карма или ряд хороших или плохих случайностей. Такие люди возлагают ответственность за свои взлеты и падения на внешние силы. Они думают, что не могут ничего изменить и что их успехи и неудачи связаны не с ними самими, а с чем-то со стороны. Они пассивны и немотивированы, так как уверены в предрешенности результата, что бы они ни делали.

В примере с докладом по обществоведению мы видим, с одной стороны, Ирене, которая проявляет внешний локус контроля и, фокусируясь на негативном моменте в комментарии учительницы, винит в своей заниженной оценке «предвзятое отношение». А с другой стороны — мы видим Тони, который берет на себя ответственность за полученную оценку, восприняв как положительный, так и отрицательный момент в словах педагога.

Иногда мой старший сын говорит, что считает себя очень неудачливым. Признаюсь, меня это беспокоит, и я пытаюсь до него донести, что удач и невезений как таковых не существует — просто у всех в жизни случаются непредвиденные события, и иногда они неприятные, однако внутри нас живет сила, которая во многом определяет происходящее с нами.

Наша задача как родителей — способствовать тому, чтобы у детей был внутренний локус контроля вкупе с позитивным мышлением: тогда дети будут более усердными и мотивированными, и им намного проще будет чувствовать себя счастливыми.

ТИПЫ ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ, ИЛИ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Нет ничего плохого или хорошего — мысль человека делает его таким.

Уильям Шекспир

Прочитав предыдущий раздел, вы уже наверняка не сомневаетесь в том, что мысли имеют огромную власть над нашей жизнью. И хотя они с нами все время, контролировать то, что происходит у нас в голове, бывает нелегко: часто мы даже не можем выявить и осознать какие-то мысли. Идеи, внезапно приходящие в голову, называются **автоматическими мыслями**. Они появляются спонтанно и, как правило, в тот момент, когда мы думаем о чем-то другом. Обычно такие мысли представляют собой оценку какой-либо ситуации, и мы доверяем этой оценке, то есть воспринимаем сообщение, переданное нам автоматической мыслью, как действительное. Но на самом деле эти мысли почти всегда ошибочные, или искаженные.

Я знаю, что работать с автоматическими мыслями непросто, в том числе и в качестве родителя. К сожалению, образование, полученное большинством из нас, не включало в себя знаний о том, как понимать

собственные мысли и развивать самооценку и эмоциональный интеллект. Вот почему, когда мы намереваемся дать своим детям лучшее воспитание и образование, нам, как правило, приходится начинать с себя и самим осваивать те навыки, которые мы хотим передать.

Первым шагом в обучении позитивному мышлению должно стать изучение различных типов навязчивых мыслей, которые, овладев человеком, подталкивают его мыслить негативно. Научившись обнаруживать такой тип мыслей у самого себя, вы сможете научить этому и детей: на примере собственных высказываний и регулирования своего образа мышления вы продемонстрируете детям, как мыслить позитивно.

Существует классификация наиболее частых когнитивных искажений, которая, кроме всего прочего, дает определенные подсказки по их распознаванию (эту классификацию я обычно использую во время терапевтических сеансов). В ней выделяется 12 типов когнитивных искажений.

1. Дихотомическое (черно-белое) мышление

Данный тип когнитивного искажения представляет собой поляризацию образа мыслей. Если смотреть сквозь эту призму, вещи будут черными или белыми, правильными или неправильными, истинными или ложными, хорошими или плохими. То есть речь идет о восприятии реальности в стиле «все или ничего». Мысля дихотомически, человек не различает оттенков серого и не понимает, что все в мире относительно и абсолютных истин не существует, а есть только разные версии одного и того же события. Человек с данным типом мышления не осознает, что между двумя крайними точками на прямой имеются промежуточные пункты.

- Примеры дихотомического мышления: «Я плохая мать», «Я говорю-говорю — но все впустую».

- Примеры дихотомического мышления у ребенка: «Меня никто не любит», «У меня ничего не получается».

2. Чтение мыслей

Этот тип искажения возникает, когда мы как будто читаем мысли других людей и принимаем их за соответствующие действительности. То есть мы предполагаем, что думают или могут думать другие люди, и уверены в истинности наших предположений, хотя на самом деле мы не можем знать о происходящем в чужой голове.

- Примеры чтения мыслей: «Я уверен, он думает, что я ужасный», «Он думает, что я глуп».
- Примеры чтения мыслей у ребенка: «Я уверен, он думает, что я зануда», «Она думает, что ей следовало сесть в автобусе рядом с кем-то другим».

3. Предсказание будущего

Человек с подобным типом когнитивного искажения «угадывает» и предвосхищает то, что должно произойти, хотя не имеет ни малейшего представления, как все будет. Обычно прогнозы у таких людей негативные — они всегда настаивают на самых худших сценариях.

- Пример предсказания будущего: «Если я отпущу своего сына в лагерь, с ним обязательно случится что-то плохое», «Если я не буду заниматься с дочерью, она провалит экзамен».
- Пример предсказания будущего у ребенка: «Уверен, если я пойду на этот день рождения, я там буду в одиночестве и никто со мной не станет разговаривать», «Если родители поедут в путешествие, с ними обязательно произойдет какое-нибудь несчастье».

4. Персонализация

Как следует из названия, это когнитивное искажение заключается в том, что человек берет на себя ответственность за трудности и проблемы других людей, в то время как на самом деле произошедшее не имеет к нему никакого отношения.

- Пример персонализации: «Она расстроена моим недавним комментарием», «Она провалила экзамен, потому что мы перед этим поругались».
- Пример персонализации у ребенка: «Моя мама грустит из-за меня», «Мои родители ссорятся, потому что я плохо себя веду».

5. Девальвация успеха

Когда дела у нас идут хорошо и мы добиваемся в чем-то успеха, мы приписываем это удаче или иным внешним факторам, обесценивая собственные усилия.

- Пример девальвации успеха: «Выставка получилась феноменальной, потому что мне просто повезло».
- Пример девальвации успеха у ребенка: «Я получил хорошую оценку, потому что отвечал на те вопросы, которые знал лучше всего», «Я выиграл гонку, потому что Клаудия не участвовала в соревновании».

6. Сверхобобщение (сверхгенерализация)

Когда с человеком происходит что-то неприятное, он делает вывод, что то же самое будет происходить с ним и в будущем. При этом обычно используются такие слова, как «всегда» или «никогда».

- Пример сверхобобщения: «Его никогда нет рядом, когда я больше всего в нем нуждаюсь, и впредь я не буду на него рассчитывать».

- Пример свехобобщения у ребенка: «Он всегда мне врет, я больше не буду его слушать», «Хуан предал меня, и теперь я никогда не найду хорошего друга, которому смогу доверять».

7. Преуменьшение позитивного и преувеличение негативного

Человек склонен принижать, а иногда даже воспринимать как нечто отрицательное собственные таланты и достоинства.

- Пример преуменьшения позитивного: «То, что я делаю, не имеет никакой особенной ценности, это просто моя обязанность».
- Пример преуменьшения позитивного у ребенка: «В том, что я всегда получаю отличные оценки, нет ничего хорошего. Из-за этого я в классе белая ворона».

А мелкие недостатки, в свою очередь, он склонен преувеличивать.

- Пример преувеличения негативного: «Я настоящая недотепа, моя жизнь — полный бардак. Я не создана для того, чтобы быть матерью».
- Пример преувеличения негативного у ребенка: «У меня нет чувства ритма, и я всегда выставляю себя дураком. Я хуже всех».

8. Избирательное абстрагирование

Оно заключается в акцентировании внимания на одной отрицательной детали, а не на хорошем и гораздо более важном целом.

- Пример избирательного абстрагирования: «Какая невероятная вечеринка, мне все понравилось: музыка, еда, подарки!.. Жаль только, что не было воздушных шариков». Человек с избирательным абстрагированием, будучи организатором вечеринки и услышав такой комментарий, отбросит весь позитив и будет корить себя за то, что не вспомнил о воздушных шариках.

- Пример избирательного абстрагирования у ребенка: «Хавьер, ты отлично сыграл. Ты выглядел энергичным и сосредоточенным и сделал впечатляющий удар. Но в следующий раз попытайся передать мяч товарищу по команде, у которого будет лучшая позиция для удара». Получив такую обратную связь от тренера, Хавьер расстроится из-за того, что не передал мяч другому игроку, и тут же забудет обо всех положительных вещах, отмеченных тренером.

9. Навешивание ярлыков

Навешивание ярлыков не перестает быть одной из ошибок мышления. Когда человек сам на себя наклеивает ярлыки, имеющие негативную окраску, он может серьезно себе навредить. Речь идет о том, что один недостаток, ошибка или действие переносится на человека в целом, то есть глобальный вывод о себе или о ком-то другом делается сугубо по отдельным характеристикам, а конкретное действие или недостаток человека генерализируется и представляется как неотъемлемая черта его личности.

- Пример навешивания ярлыка на другого человека: кто-то один раз сказал неправду, и с этого момента вы называете его исключительно лжецом.
- Пример навешивания ярлыка на самого себя: вы падаете, пытаетесь перепрыгнуть через пенек, и называете себя неуклюжим медведем.
- Пример того, как ребенок навешивает ярлык сам на себя: «Я болтун и всегда умудряюсь сказать что-то не то. Теперь я буду молчать».

10. Катастрофизация

Люди, склонные к данному когнитивному искажению, всегда ожидают, что произойдет худшее. Как правило, они используют фразы, начинающиеся с «А вдруг...», которые несут в себе много

тревоги и беспокойства, а также мешают человеку делать то, что ему хотелось бы. Это искажение похоже на предсказание будущего, но с еще более катастрофическим оттенком.

- Пример катастрофизации: «А вдруг поезд сойдет с рельсов и мы получим серьезные травмы?»
- Пример катастрофизации у ребенка: «А вдруг, когда я буду раскачиваться на тарзанке, страховочная веревка порвется?»

11. Сравнение

Данное когнитивное искажение заключается в нашей постоянной привычке сравнивать себя с другими — особенно в том, в чем мы им проигрываем.

- Пример сравнения: «Вирджиния гораздо лучшая мать, чем я. Она неизменно носит все необходимые вещи в сумке и всегда знает, что делать».
- Пример сравнения у ребенка: «Ларо действительно интересный парень. Он много чего знает, и все хотят с ним общаться».

12. Долженствование

Иногда мы слишком стараемся, а когда нам не удастся оправдать собственные ожидания, чувствуем разочарование. Тогда мы обращаемся к установкам и фразам долженствования, таким как: «Я должен...», «Мне следует...», «Не нужно...», «Я обязан...»

- Пример долженствования: «Я всегда должен готовить ужин до восьми часов».
- Пример долженствования у ребенка: «Я должна быть лучшей в художественной гимнастике».

Мысли этих двенадцати видов называют ошибочными или искаженными, потому что они не имеют под собой логической и рациональной основы. Такие умозаключения искажены субъективизмом и, во многих случаях, склонностью к негативному мышлению.

Когда разум человека бомбардируют автоматические мысли вроде тех, что перечислены выше, его тело испытывает дискомфорт, а разум наполняется пессимизмом и тревогой. Это не только позволяет неприятным эмоциям завладеть человеком, но и ухудшает его самооценку, в результате чего человек не может жить полноценной жизнью и быть счастливым.

Следует помнить, что подобные мысли бывают не только у вас, но и у окружающих. И было бы отлично, если бы вы, как родители, могли идентифицировать мысли такого типа у своих детей и помогли им подвергнуть эти мысли сомнению. Далее я расскажу о том, как выявлять ошибочные мысли и формировать более адаптивный и реалистичный образ мышления.

МОЙ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ

Как видите, в этом путешествии мы постоянно заглядываем внутрь себя, потому что, если на протяжении всего пути не задаваться вопросами вроде «Что я чувствую?», «Как я действую?», «Что я думаю?», путешествие не будет успешным.

Как я уже говорила, выявление автоматических мыслей — задача непростая. Однако мы сделали первый шаг и познакомились с их классификацией. Теперь, когда вы знаете, какие типы негативных (либо, по определению некоторых специалистов, ошибочных, или искаженных) мыслей существуют, можно попытаться выяснить, каков ваш образ мышления. Кроме всего прочего, это даст вам возможность разобраться и в том, какие мысли обуревают вашего ребенка, ведь

иногда их легко угадать или даже просто услышать непосредственно от него.

Это упражнение направлено на то, чтобы вы начали больше внимания уделять своему внутреннему диалогу — тому, что вы говорите сами себе. Выявление автоматических мыслей позволит начать с ними бороться.

Незаметная кнопка

Случается ли с вами, что вы испытываете какой-то душевный дискомфорт, но не очень хорошо понимаете его причину? Как если бы вы сели на канцелярскую кнопку, но не знали об этом. Вы чувствуете: что-то колется и мешает вам сидеть, что-то тревожит и не дает сосредоточиться, но вы не догадываетесь о кнопке. Нечто подобное происходит и с мыслями. Мы можем чувствовать грусть, подавленность или тревогу, будучи не в состоянии обнаружить мысль, вызвавшую эту эмоцию. И если даже некоторым взрослым бывает сложно выявить такую «скрытую кнопку», то можно представить, как тяжело детям.

Чтобы разыскать те мысли, которые негативно влияют на ваше настроение, задайте себе следующие вопросы:

- «О чем я думал перед тем, как настроение испортилось?»
- «Беспокоит ли меня что-либо?»
- «Чего я боюсь?»
- «Что самое плохое может случиться?»

Журнал мыслей

Еще один способ — вести своеобразный журнал с записями.

СОБЫТИЕ Дата и время Что произошло?	МЫСЛИ Что я при этом думал(а)?	ЭМОЦИИ Что я чувствовал(а)?	ДЕЙСТВИЯ Как я реагировал(а)?	ЧУВСТВО ПОСЛЕ СОБЫТИЯ Доволен (довольна) ли я своими действиями?

Этот журнал создан по модели ABC Эллиса, о которой мы говорили в главе «Эмоциональный интеллект». Ведение подобных записей помогает лучше понять себя: например, изучив колонку «Мысли», вы сможете выяснить, не является ли какая-то из них искаженной, а если да, то и определить, к какому типу когнитивных искажений она относится.

Стиральная машина, работающая без остановки

Бывает, что мы осознаем свои негативные мысли, но не можем от них избавиться. Одна мысль ведет к другой, та — к следующей, и так без конца. Мысли в нашей голове просто бурлят! Этот процесс похож на работу стиральной машины, чей барабан бешено крутится, только набирая скорость. Негативные мысли овладевают нами и заставляют чувствовать себя подавленными.

Существует несколько психологических стратегий для остановки этой «стиральной машины», работающей на полную мощность. Одна из самых известных — в буквальном смысле **перестать думать**. Суть состоит в осознании того, что ваша голова захвачена мыслями, от которых вам плохо, и остановить их. Можно хлопнуть в ладоши и даже сказать вслух: «Стоп, хватит!» Рекомендуется также, например,

надеть на запястье резинку и тихонько щелкать ею по коже, одновременно произнося предложенное выражение.

Потом можно записать некоторые из таких мыслей, но обдумывать их следует позже, ведь ваша первостепенная задача — остановить «стиральную машину», остановить водоворот мыслей. Для этого нужно сменить деятельность или применить какую-либо технику отвлечения вроде тех, которые упоминались в практической части главы 3. Задача состоит в том, чтобы взять мысли под контроль и не дать им себя захватить, то есть самому решить, когда посвятить им время.

Как узнать, о чем думают дети и нет ли у них когнитивных искажений?

Конечно, эта задача непростая: дети, как и взрослые, не всегда говорят то, что думают, а часто и сами не могут разобраться в собственных мыслях. Как родители, мы должны до предела включить свою интуицию и обострить все чувства. Ведь говорят не только слова ребенка, но и его действия, мимика, движения тела...

Если между ними возникают несоответствия, можно заподозрить, что озвученное ребенком не совпадает с его мыслями. Однако важно помнить, что чем больше в семье культивируется открытое и гибкое общение, тем проще получится выявить мысли вашего ребенка, — речь об общении, основанном на активном слушании, а также о принятии чувств ребенка, о сопереживании... Если ребенок ничем не будет скован и сможет выражать свои чувства и мысли, вы с ходу сможете определять негативные автоматические мысли — как свои, так и ребенка, если он таковые вдруг озвучит. Дело в том, что разные линии предлагаемой вам карты не изолированы друг от друга, и если улучшается что-то одно, то улучшается и другое. То есть все взаимодействует и влияет друг на друга, маршруты пересекаются и возникают все новые пути.

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОЗИТИВУ

Теперь, когда вы знаете, какие типы ошибок мышления существуют и как их при возникновении обнаружить с помощью вопросов или записей, пришло время провести то, что в психологии называется когнитивной реструктуризацией. Другими словами, нужно трансформировать негативные мысли в более позитивные и адаптивные. В предыдущем разделе мы говорили о том, как можно остановить «стиральную машину», записав некоторые пришедшие вам в голову мысли и оставив на потом их рассмотрение. Сейчас самое время обратиться к такому списку ваших автоматических мыслей, если он уже имеется, и начать с ним работать так, как описано ниже.

Чтобы начать избавляться от негативных мыслей, можно использовать **ряд вопросов**, которые помогут оценить **достоверность** и **полезность** мыслей, блуждающих в вашей голове.

Достоверность: действительно ли эти мысли отражают реальность?

В данном случае речь пойдет о небольшой детективной работе — попытке доказать, что то, о чем вы думаете, реально.

- Какие объективные доказательства того, что мне кажется правдой, у меня есть?
- Что об этой мысли сказал бы мне тот, кто мыслит здраво и при этом ценит меня?
- Если бы у моего друга возникла такая мысль, что можно было бы ему посоветовать?
- Существуют ли другие возможности, помимо той, о которой я думаю? Какие?
- Есть ли вероятность того, что я обладаю не всей информацией и предвзято интерпретирую факты?

Полезность: зачем мне об этом думать?

Иногда просто стоит признать, что, сколько бы вы о чем-то ни думали, сколько бы ни позволяли негативным мыслям вас мучить, ничего не изменится.

- Чему служит эта мысль?
- Помогает ли мне эта мысль изменить произошедшее?
- Полезна ли эта мысль для достижения моих целей и/или решения моих проблем?
- Приносит ли мне эта мысль что-то хорошее?
- Будет ли то, что сейчас кажется таким ужасным, длиться вечно?

Эти же вопросы вы можете задавать и своему ребенку, когда почувствуете, что в его голове блуждают какие-то тревожные думы. Кроме вопросов, способных подвергнуть сомнению негативные мысли, есть и определенные способы изменения мыслей в соответствии с их типологией. Я дам вам несколько рекомендаций с примерами того, как преобразовать негативные мысли в альтернативные, более адаптивные.

1. Дихотомическое (черно-белое) мышление

«Все или ничего».

Чтобы найти альтернативу дихотомическому мышлению, следует забыть о категоричных выражениях «всегда», «никогда», «все», «ничего» и начать замечать в жизни оттенки. В этом случае полезно обратиться к процентам.

- Искаженная мысль: «Я всегда злюсь».
- Альтернативная мысль: «Это правда, что 75 процентов времени я провожу в плохом настроении, но зато остальные 25 процентов я улыбаюсь, шучу и веселюсь».

2. Чтение мыслей

«Он точно думает, что...»

В данном случае следует четко понимать, что, когда вы словно читаете чужие мысли, это не обязательно совпадает с реальностью. Лучше рассмотреть свою догадку как гипотезу и попытаться проверить, верна ли она.

- Искаженная мысль: «Он наверняка думает, что я зануда».
- Альтернативная мысль: «Может, он думает, что я зануда, а может, и нет. Возможно, он чем-то обеспокоен и поэтому такой серьезный. Я осторожно поинтересуюсь».

3. Предсказание будущего

«Если я пойду на вечеринку, то совершенно точно...»

Как и при чтении мыслей, вы должны относиться к своему предсказанию как к чему-то, что может произойти, а может и не произойти. Лучше рассуждать с точки зрения вероятностей и помнить, что будущее часто находится в ваших руках, а не в руках судьбы.

- Искаженная мысль: «Уверен, если я пойду на вечеринку, то проведу там время в полном одиночестве».
- Альтернативная мысль: «Если я пойду на вечеринку и не приложу никаких усилий для того, чтобы завязать новые знакомства, вполне вероятно, что весь вечер я буду скучать в одиночестве. Но если я буду подходить к людям и начинать беседу, то я точно не останусь один».

4. Персонализация

«В том, что с ним случилось, виноват я».

Никто из людей не является властителем мира, и никто не может быть настолько важным, чтобы разные события (хорошие или плохие) происходили только из-за него.

Это слишком эгоцентричный взгляд на вещи. А если у вас есть склонность фокусироваться на негативе, вы начинаете верить, что несете ответственность за плохие события, происходящие вокруг, и тем самым вредите себе. Чтобы развеять подобное убеждение, стоит поискать доказательства того, что ответственность действительно лежит на вас. У детей такое когнитивное искажение часто выражается в том, что они видят чем-то обеспокоенных родителей и винят в этом себя и какие-то свои действия. Следует быть очень внимательными, чтобы вовремя снять бремя вины с детей.

- Искаженная мысль: «Я уверен, что он все еще злится на меня за тот разбитый стакан с молоком».
- Альтернативная мысль: «Он выглядит обеспокоенным, но навряд ли это из-за того, что я раньше уронил стакан молока. Думаю, причиной является что-то другое».

5. Девальвация успеха

«Мне просто повезло».

Говорят, что скромность — великая добродетель. Скромный человек — тот, кто умеет не выставлять напоказ свои успехи и осознает свои недостатки и слабости. Однако, ведя внутренний диалог с самим собой, важно быть искренним и воздавать себе должное за свои успехи, не преуменьшая собственных достижений. Потому что, если вы не будете хвалить себя в ситуациях, когда вы действительно заслуживаете похвалы, это плохо скажется на вашей самооценке.

- Искаженная мысль: «На этот раз все звезды сошлись, и я хорошо выступила».
- Альтернативная мысль: «Я хорошо держалась во время выступления. Думаю, что смогу стать отличной специалисткой в сфере коммуникации, если продолжу практиковаться».

6. Сверхобобщение (сверхгенерализация)

«Это случилось, и теперь, я думаю, так будет происходить всегда...»

Склонность преувеличивать и верить, что плохой опыт повторится в будущем, порождает неуверенность и множество страхов. Данное когнитивное искажение лежит в основе многих фобий и иррациональных страхов, которые постепенно распространяются на другие сферы жизни.

- Искаженная мысль: «Меня укусила собака, теперь все собаки будут меня кусать».
- Альтернативная мысль: «Эта собака была очень злой и укусила меня, но 90 процентов собак, которые ходят по улице, миролюбивы».

7. Преуменьшение позитивного и преувеличение негативного

«Это просто кошмар!»

Иногда мы видим негатив как будто через увеличительное стекло, и он кажется нам настолько большим, что мы не в состоянии разглядеть позитив. Чтобы предложить себе альтернативный взгляд на вещи, нужно осознать наличие этого увеличительного стекла и убрать его подальше от своих глаз.

- Искаженная мысль: «У меня нет чувства ритма, и я всегда выставляю себя дураком. Я хуже всех».

- Альтернативная мысль: «Понятно, что танцы — это не мое, но я получаю удовольствие, двигая телом, а это главное. Кроме того, у меня хорошо получаются другие вещи, например рисование и катание на коньках».

8. Избирательное абстрагирование

«Наверное, я сделал это неправильно...»

Если позитив весит очевидно больше, чем негатив, давайте не использовать свои мысли-гири, чтобы склонить чашу весов в сторону негатива. Стоит сфокусироваться на хорошем, а плохое принять к сведению в качестве конструктивной критики.

- Искаженная мысль: «Какая невероятная вечеринка, мне все понравилось: музыка, еда, подарки!.. Жаль только, что не было воздушных шариков». Человек с избирательным абстрагированием — организатор вечеринки, — услышав такой комментарий, отбросит весь позитив и будет корить себя за то, что не вспомнил о воздушных шариках.
- Альтернативная мысль: «Какая невероятная вечеринка, мне все понравилось: музыка, еда, подарки!.. Жаль только, что не было воздушных шариков». Услышав такой комментарий, устроитель вечеринки должен попробовать сформулировать альтернативную мысль, благодаря которой он будет чувствовать себя счастливым и ценить все положительное. Комментарий про воздушные шарик он возьмет себе на заметку и в следующий раз о них не забудет, если посчитает, что они там нужны, придав таким образом соответствующее значение данному вопросу.

9. Навешивание ярлыков

«Я такой...»

Ярлыки опасны тем, что приклеиваются к человеку намертво — избавиться от них бывает трудно. Лучше оценивать конкретные действия человека в конкретное время, а не вешать на него ярлык с выдернутой из цельного образа одной характеристикой, как бы настаивая на неизменности и неподвижности данной характеристики во времени. Навешивая ярлык на себя, вы наносите ущерб своей самооценке и принимаете как должное то, что не в состоянии изменить какое-то одно свое качество.

- Искаженная мысль: «Я неуклюжий медведь!»
- Альтернативная мысль: «Я действительно только что упал, но в других случаях мне удастся двигаться легко и ловко».

10. Катастрофизация

«А вдруг...»

Понятно, что плохие вещи иногда случаются, но вероятность этого в целом не так велика, как мы думаем. Если бы мы всегда прислушивались к подобным тревожным мыслям, мы бы не выходили из дома, не наслаждались бы жизнью и многое бы упустили. Следует различать благоразумие и склонность к преувеличениям и катастрофизации.

- Искаженная мысль: «А вдруг поезд сойдет с рельсов и мы получим серьезные травмы?»
- Альтернативная мысль: «Вероятность того, что поезд сойдет с рельсов, крайне мала».

11. Сравнение

«Она более...»

Избегайте сравнения себя с другими людьми. Глядя в зеркало, не думайте о других.

- Искаженная мысль: «Ларо действительно интересный парень. Он много чего знает, и все хотят с ним общаться».
- Альтернативная мысль: «Я сосредоточиваюсь на себе и ни с кем себя не сравниваю. У меня множество хороших качеств».

12. Долженствование

Обязующие императивные фразы вроде «Я должен...», «Мне следует...», «Не нужно...» могут причинить много вреда. Их лучше заменить на «Я хочу...», «Я постараюсь...», «Я приложу усилия...».

- Искаженная мысль: «Я должна быть лучшей в художественной гимнастике».
- Альтернативная мысль: «Я хочу совершенствоваться в художественной гимнастике и приложу для этого все усилия».

Журнал мыслей

Ранее я предложила вам пример таблицы для записи мыслей, которые вы обнаружите у себя в голове. Теперь поговорим о соответствующем преобразовании этих мыслей. Вот пример таблицы:

Искаженная мысль	Тип когнитивного искажения	Альтернативная мысль
«А вдруг поезд сойдет с рельсов и мы получим серьезные травмы?»	Катастрофизация	«Вероятность того, что поезд сойдет с рельсов, крайне мала»

Теперь вы знаете: мысли имеют огромную важность и обладают большой силой; человек может быть склонен к позитивному либо негативному мышлению; есть разные виды когнитивных искажений, но также есть и способы трансформировать их в позитивные мысли. Далее нужно разобраться с тем, как все эти знания использовать в воспитании детей. Понятно, что за один день стать психологом невозможно, как нельзя за один раз научить ребенка быть самым позитивным на планете. Но можно постепенно вводить некоторые на первый взгляд небольшие изменения, и тогда мышление изо дня в день будет трансформироваться. Безусловно, как я уже говорила в начале этой главы, первым шагом на пути к успеху станет работа по осознанию своих мыслей и выявлению среди них наиболее часто встречающихся когнитивных искажений. Если вы сможете улучшить данный аспект у себя, дети автоматически будут учиться у вас через наблюдение и взаимодействие.

Рассмотрим несколько примеров.

Долженствование

ДОЧЬ: Я должна войти в тройку финалистов чемпионата по шахматам.

МАТЬ: Мне кажется, ты требуешь от себя слишком много. Я понимаю, что тебе хочется финишировать в тройке лучших, но прими это как вызов, а не как обязательство.

Навешивание ярлыков

СЫН: Я плохой друг.

ОТЕЦ: Ты на самом деле недавно подвел Карлоса, но до этого ты всегда помогал ему чем мог.

Дихотомическое (черно-белое) мышление

ДОЧЬ: У меня ничего не получается.

ОТЕЦ: Ничего? Я готов согласиться, что эта ракета вышла у тебя не очень. Но хочу напомнить, что твои рисунки превосходны, анекдоты ты рассказываешь смешнее любого комика, а с тортом, который ты печешь, не сравнится даже бабушкин! Мне продолжить?

Предсказание будущего

СЫН: Если я пойду в бассейн, все поймут, что я не умею плавать, и будут надо мной смеяться.

МАТЬ: Откуда у тебя такая уверенность? Не уметь плавать в твоем возрасте нормально, каждый учится в своем темпе.

В общем, мысли — это то, что обладает огромной силой, и на них нужно обращать внимание во всех сферах жизни, в том числе и в воспитании детей. Вам, как родителям, необходимо развивать у себя позитивное мышление и обучать этому своих детей. Только так вы продвинетесь на пути к благополучию и долгожданному счастью всей семьи.

ОЖИДАНИЯ

Согласно Королевской академии испанского языка, ожидание — это надежда что-то осуществить или чего-то достичь. И тут важно не путать позитивное мышление с чрезмерно оптимистичными, необоснованными и нереалистичными ожиданиями, которые не только не принесут радости, но и приведут к разочарованию и фрустрации. Позитивно мыслить — это не значит обманывать себя, выводя из поля зрения негативные вещи. Это значит придавать

максимальное значение позитивному, быть оптимистом и прикладывать адекватные усилия для достижения желаемой цели, но в то же время иметь реалистичный взгляд на происходящее и осознавать предел своих возможностей. Ничего нельзя добиться одной верой в успех: веру следует подкреплять соответствующими действиями и критическим отношением.

Под ожиданиями понимается вера в более или менее реальное будущее (представление, мысли о будущем). В зависимости от того, каковым в результате окажется это самое будущее, у человека возникнут те или иные эмоции. Когда ожидания не совпадают с реальностью, человек испытывает недовольство и чувствует себя несчастным. Например, если кто-то, возлагая большие надежды на победу в конкурсе, в результате не победит, он, скорее всего, почувствует разочарование, гнев и фрустрацию, что негативно скажется на его самооценке.

С другой стороны, если человек с адекватными ожиданиями выиграет, он удивится, обрадуется и захочет отпраздновать это событие.

У нас есть ожидания не только в отношении каких-то событий и самих себя, но и в отношении других людей. Когда мы ожидаем, что кто-то будет действовать определенным образом, а он этого не делает, то, в зависимости от того, превзошло поведение человека наши ожидания или не оправдало их, мы будем приятно удивлены или, наоборот, разочарованы. Например, если мы ожидаем, что друг позвонит нам после удачно пройденного собеседования и получения работы, а он этого не сделает, мы будем разочарованы. Если, с другой стороны, мы не ожидаем такого звонка, а друг позвонит, мы удивимся и обрадуемся.

Конечно, собственные ожидания нельзя не учитывать, но, чтобы они были полезны, нужно убедиться в их обоснованности и реалистичности. По словам психолога Ричарда Лазаруса, невозможно предсказать, в какой мере человек будет доволен жизнью, без учета того, чего он от нее ожидает. То, насколько положительно или

отрицательно человек оценивает свое благополучие, определяют сформированные им положительные или отрицательные ожидания.

Но существуют еще и ожидания окружающих, которые мы взваливаем на свои плечи. В зависимости от того, оправдываем мы эти ожидания или нет, люди довольны нами или разочаровываются в нас. И с этой точки зрения, возможно, стоит задаться вопросом: живете вы так, как хотите сами, или же стараетесь оправдать ожидания других?

Чтобы связать важность ожиданий с воспитанием детей, я создала три отдельных места в вагоне поезда, в котором мы едем по данному маршруту. Приглашаю вас посидеть на каждом из этих мест и поразмышлять вместе со мной.

Место № 1: ожидания от процесса воспитания

Отправляясь в поездку, человек обычно имеет определенные ожидания. Можно по-разному представлять себе будущее путешествие: как приятное или трудное, короткое или продолжительное, интересное или скучное, утомительное или умиротворяющее... То же самое происходит и в родительском путешествии: в зависимости от того, каково наше окружение и какие сообщения, всегда обусловленные нашим образом мышления, мы ранее получали по этой теме, у нас формируются те или иные ожидания относительно жизни в качестве родителей. И то, насколько потом эти ожидания совпадают с реальностью, вызывает у нас те или иные эмоции.

Оглядываясь назад, я вспоминаю, как неадекватные ожидания когда-то сыграли со мной злую шутку. Какие-то из них были связаны с воспитанием детей, какие-то — с другими аспектами моей жизни.

О некоторых своих ожиданиях я уже рассказывала вам в части «Начало моего пути». А еще могу вспомнить, как, например, во время

первых родов я ожидала, что сразу положу ребенка себе на грудь, чтобы он слышал стук моего сердца, а я согревала его своим телом. Но ребенка сразу отвезли под капельницу в отделение для новорожденных, и я могла видеть его только по несколько раз в день. Та боль от разочарования во мне до сих пор не утихла, потому что каждый раз, когда я вспоминаю эти события, мои глаза наполняются слезами. И тогда я тоже плакала и плакала, глядя, как мой малыш спит за стеклом своего кувеза.

Еще одним ожиданием, которое не оправдалось, было мое представление о том, что первое время после рождения ребенка станет идиллическим, состоящим из волшебных моментов кормления грудью, прогулок под солнцем и радостного смеха. В реальности же мой сын отказывался сосать грудь и плакал намного больше, чем я могла представить.

Мое третье ожидание было связано с тем «обратным отсчетом», который я начала вести после того, как мне сказали, будто в три месяца младенцы уже по ночам не требуют, чтобы их кормили, и спят до утра. Я очень хотела в это верить и поэтому сформировала у себя очередное ложное и нереалистичное представление.

Все три неоправдавшихся ожидания вызвали у меня разочарование, досаду, усталость... За ними последовали другие ожидания, которые тоже меня расстроили. Со временем я научилась избавляться от многих нереалистичных ожиданий: например, с моим вторым, а затем и третьим ребенком я уже никогда не устанавливала никаких жестких расписаний и не рассчитывала, что дети будут следовать каким-то правилам. Поэтому опыт со следующими детьми на самом деле оказался для меня более легким и приятным.

Бывают и иные ожидания, связанные с воспитанием детей, — я встречала их у некоторых родителей, искренне верящих, что после появления ребенка они смогут жить своей прежней жизнью: будут так же часто посещать спортзал, встречаться в кафе с друзьями, ходить в кино каждую неделю, отдыхать столько времени, сколько им понадобится, читать и расслабляться, приходя с работы...

Подобное нереалистичное представление нередко становится причиной напряженности в отношениях между родителями, а в некоторых случаях даже ссор. Одни родители быстро и естественно приспосабливаются к новым обстоятельствам, в то время как другие живут с ложными ожиданиями много лет, чувствуя себя как в тюрьме. Мне знакомы пары, в которых один из родителей полностью жертвует собой ради того, чтобы другой мог продолжать вести свой обычный образ жизни. Проблема не только в несправедливости, но и в том, что в таких случаях, как правило, возникает дисбаланс сил, а переутомление того родителя, который отказался от своей жизни в пользу партнера, в итоге может привести к горячим спорам, упрекам и даже синдрому родительского *выгорания*.

Нужно стараться находить хоть немного времени для себя, согласовывая свои действия с партнером и/или семьей. Быть родителями вовсе не значит отказаться от всего — подробнее об этом я расскажу в главе 8 «Я». Но жизнь после рождения ребенка изменится в любом случае, и чем раньше ваши ожидания трансформируются и поменяются на более реалистичные, тем скорее вы почувствуете себя лучше и комфортнее в новых семейных условиях.

Место № 2: ожидания детей

Точно так же, как у взрослых имеются ожидания относительно будущего, так и дети с самого раннего возраста формируют собственные ожидания. Родители при необходимости могут помочь детям пересмотреть их ожидания, чтобы удар, то есть разочарование от обманутых ожиданий, был не таким сильным. Речь идет о том, чтобы научить ребенка твердо стоять на земле, при этом не лишая его энтузиазма и стремления мечтать и прикладывать усилия для достижения целей.

Ниже я приведу примеры необоснованных ожиданий детей и возможные реакции родителей.

ДОЧЬ: Сегодня на соревнованиях по фигурному катанию я буду показывать потрясающие трюки, все зрители будут в шоке. Мое выступление станет идеальным!

МАТЬ: Я уверена, что ты постарайся выступить как можно лучше, и именно это важнее всего — приложенные тобой усилия. Ничего страшного, если в итоге все получится не так идеально.

СЫН: Папа, я уверен, что мои друзья устроят мне вечеринку-сюрприз на день рождения!

ОТЕЦ: Это было бы здорово, но тебе лучше не думать об этом и не ждать. Во-первых, потому что тогда это не будет сюрпризом, а во-вторых, потому что если ты все-таки ошибаешься, то сильно разочаруешься.

Место № 3: надежды, возлагаемые родителями на детей

Еще один тип ожиданий, который можно обнаружить в процессе воспитания, — это ожидания родителей от своих детей. Иногда родительские ожидания, будучи завышенными, давят на ребенка и могут вызывать у него тревогу, страх, разочарование, а также снижение самооценки. Кроме того, ожидания родителей сосредоточиваются на будущем и тем самым влияют на выбор ребенка, который может начать действовать таким образом, чтобы оправдать ожидания родителей, отказавшись от собственных желаний. Например, у вас сформировано ожидание, что ваша дочь должна быть одной из лучших в баскетбольной команде и делать несметное количество бросков во время игры. Вы озвучиваете его дочке. Но когда придет время соревнования и окажется, что дочь не

соответствует вашим ожиданиям, она может расстроиться, разочароваться в себе и ощутить себя неудачницей, что понизит ее самооценку.

Другой пример — родители, которые постоянно твердят сыну, что по семейной традиции он должен стать инженером, ведь это одна из лучших профессий в мире. Ребенок может быть не очень уверен в своем желании изучать инженерное дело, но четкие ожидания родителей не оставляют ему выбора. У сына под таким давлением есть два выхода. Первый — выполнять желания родителей, игнорируя собственные, что может привести к фрустрации и разочарованию в работе. Второй — пойти наперекор планам родителей и выбрать другой путь, что может привести к недовольству и разочарованию со стороны родителей и к чувству вины у самого ребенка. Для него ни один из двух вариантов не является хорошим, поэтому настоятельно рекомендуется избегать навязывания ему подобных ожиданий, даже если вам кажется, что вы заботитесь о его благополучии.

Итак, человек должен понимать, что нереалистичные ожидания станут препятствием на его пути.

Иногда, сами того не сознавая, родители расставляют такие препятствия на пути своих детей. Нужно быть осторожными в отношении того, чего вы ожидаете от детей и от самих себя как родителей. Путешествие всегда непредсказуемо, и во многих случаях именно это и есть самое прекрасное.

БЕСПОКОЙСТВО

Еще одна форма негативного мышления — беспокойство, особенно когда оно постоянное и навязчивое. Существительному «беспокойство» соответствует глагол «беспокоиться», что означает волноваться о чем-то еще до того, как это произойдет, по меньшей мере в своем воображении. Психолог Томас Борковец определяет

беспокойство как «относительно неконтролируемую цепочку негативных мыслей и образов аффективного характера». И именно такой тип мышления привлекает внимание специалистов, поскольку обычно связан с плохим самочувствием, дискомфортом и общей тревожностью человека. Иногда люди позволяют беспокойству так сильно захватить себя, что становятся не в состоянии чем-либо заниматься. «Мне не до глупостей, у меня слишком много забот», — говорят они тогда.

В каких-то случаях беспокойство имеет под собой реальные основания, в каких-то нет. Бывает даже беспокойство, связанное с прошедшими событиями, хотя размышления о них все равно уже ничего не изменяют. Есть тревоги, которые можно побороть, но есть и такие, от которых нет лекарства, — они самые вредные. Часто беспокойство связано с постоянным обдумыванием какой-либо проблемы, решения для которой человек никак не может найти. Однако если такое решение находится, то лучше не оттягивать и сразу засучив рукава браться за дело, чтобы поскорее избавиться от беспокойства.

Это правда, что определенный уровень беспокойства может помочь разобраться с чем-то путем размышлений или даже избежать нежелательного события. Главное — соблюдать баланс, а затем принимать соответствующие меры. Но заикливаться на тревожных мыслях и позволять им овладевать вами чрезвычайно вредно для психического и физического здоровья. И если вы относитесь к тем людям, которые беспокоятся почти обо всем и подолгу, вы должны приложить усилия, чтобы обрести контроль над своими мыслями.

Чрезмерное беспокойство о детях

Тот факт, что о нас кто-то беспокоится, приятен. Когда любимый человек выражает заинтересованность в нашем физическом и эмоциональном благополучии, мы чувствуем, что он любит и ценит нас. Как мы уже выяснили, определенная доля беспокойства,

адекватного по интенсивности и продолжительности, может даже пойти человеку на пользу. То же касается и беспокойства о близких: давая своим детям понять, что беспокоимся о них, мы таким образом проявляем любовь и заботу.

Проблема возникает тогда, когда родители начинают слишком сильно беспокоиться и тревожиться о ребенке. Если они при этом еще и ярко демонстрируют свои переживания, может возникнуть ряд неприятных последствий:

- Родители страдают сами, и часто напрасно.
- Ребенок теряет уверенность в себе и начинает бояться.
- Родители могут начать проявлять гиперопеку.
- Родители не позволяют ребенку экспериментировать, опасаясь, что с ним что-то случится.
- Родители чрезмерно замкнуты сами и изолируют от общения ребенка.
- Часто даже не осознавая этого, родители поощряют несамостоятельность ребенка.
- Наблюдая за родителями, ребенок тоже становится слишком тревожным.

Беспокойство у детей

Главное, о чем следует помнить: если родители в присутствии детей постоянно выражают чрезмерное беспокойство, дети путем наблюдения также учатся тревожиться. Поэтому желательно на глазах у детей не демонстрировать свое беспокойство в открытой форме, не фильтруя и не регулируя его интенсивность.

С другой стороны, и у детей, и у взрослых есть свои заботы. Их характер зависит от образа жизни конкретно взятого человека, его окружения и опыта. В любом случае лучший способ справиться с тревогами ребенка — озвучивать и анализировать их.

Иными словами, поощряя открытую и гибкую коммуникацию, обучая ребенка быть искренним и выражать то, что его беспокоит, вы поможете ему поразмышлять над тревожащими его мыслями, посмотреть на ситуацию как-то иначе и не волноваться понапрасну или чрезмерно. Даже сам факт того, что ребенок разделит с вами бремя своей тревоги, поможет ему почувствовать себя лучше и спокойнее.

Тревоги подобны камням, которые мы носим в рюкзаке. Выражая и разделяя их с другими, мы распределяем общий вес между любящими нас людьми, и жизнь становится намного более терпимой.

РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

✓ Мысли влияют на чувства и поведение человека больше, чем происходящее, поскольку один и тот же факт можно интерпретировать по-разному.

✓ Родители могут помочь ребенку трансформировать его ошибочные мысли: предложить поразмышлять, привести в качестве контраргументов примеры из реальной жизни, предложить не торопиться с выводами.

✓ Существуют автоматические мысли, также называемые ошибочными, искаженными или негативными.

✓ Существует классификация наиболее частых когнитивных искажений, которая, кроме всего прочего, дает определенные подсказки по их распознаванию. Мы рассмотрели следующие 12 видов когнитивных искажений: дихотомическое (черно-белое) мышление, чтение мыслей, предсказание будущего, персонализацию, девальвацию успеха, сверхобобщение (сверхгенерализация), преуменьшение позитивного и преувеличение негативного,

избирательное абстрагирование, навешивание ярлыков, катастрофизацию, сравнение и долженствование.

✓ Первым шагом к развитию у детей позитивного мышления является определение их образа мышления.

✓ Существуют определенные способы преобразования негативных мыслей в более позитивные и адаптивные.

✓ Позитивное мышление не следует путать с необоснованными и нереалистичными ожиданиями, поскольку они не только не приносят радости, но и вызывают разочарование и фрустрацию. Важно скорректировать ожидания — собственные и своих детей, — чтобы они были реалистичными.

✓ Одной из форм негативного мышления является беспокойство, особенно когда оно постоянное и непроходящее. Будучи в курсе тревог своих детей, вы сможете помочь им держать беспокойство под контролем.

Время истории: «Два дерева — Солнышко и Тенек»

У Зайды был чудесный сад: она заботилась о том, чтобы деревья росли здоровыми, красивыми и крепкими.

В один весенний день девушка решила посадить два особенных семечка. Она положила их в рыхлую землю, полила и оставила греться под солнцем. Через несколько дней из каждого семечка проросло по два тонких листочка, и одному ростку Зайда дала имя Солнышко, а другому — Тенек.

Зайде нравились ее новые деревья, но она заметила, что если ярко-зеленые листья Солнышка были полны жизни и переливались на солнце, то листья Тенька выглядели нездоровыми, слабыми и блеклыми. Зайда очень старалась помочь Теньку: она покупала для него разные удобрения, расставляла вокруг зеркала, чтобы на него падало больше света, и холила каждый новый росток. Благодаря усиленной заботе Тенек начал расти — но не так, как хотелось Зайде. Его ветви покрылись шипами и, вместо того чтобы тянуться вверх, росли хаотически: влево, вправо, вверх, вниз...

Когда ветви Тенька уже заполнили большую часть сада, Зайда тщательно подрезала их, получив немало царапин от шипов. Вечером она легла спать очень уставшей, но никак не могла заснуть, потому что не переставая думала о Теньке. На следующее утро девушка с ужасом обнаружила, что ветви дерева стали только длиннее: теперь они даже свешивались через забор, которым был обнесен сад. А еще Зайда обнаружила, что на дереве появились странные черные и дурнопахнущие плоды с настолько сильным запахом, что соседи стали обходить дом Зайды. Да и вообще соседи начали волноваться: разросшееся дерево уже находилось в опасной близости от их домов. Вот так Тенек превратился в кошмар Зайды, которая больше не могла думать ни о чем, кроме его шипов, ветвей, заполонивших все вокруг, вонючих плодов и раздосадованных соседей. При мыслях о дереве желудок Зайды сжимался, а сердце бешено колотилось. Ситуация вышла из-под контроля, и девушка не знала, как с ней справиться. В конце концов она решила попросить помощи у одного очень опытного садовника.

— Деревья этого вида очень коварны. После посадки они требуют всего вашего внимания, и если будут получать его — пиши пропало! Именно внимание питает их и делает больше и сильнее.

— Но что мне делать? Я думаю только об этом дереве.

— Я вижу, рядом с ним растет еще одно. Почему бы тебе не позаботиться о втором дереве и таким образом забыть о первом?

Сердце Зайды екнуло. Она столько времени посвящала Теньку, что совершенно забыла о Солнышке. То все еще было живо, но до сих пор оставалось маленьким — едва выросло. К тому же ветви Тенька окружили его со всех сторон, фактически заключив Солнышко в тюрьму.

— Деревья этого вида, — продолжал садовник, — приносят только пользу. — Они тянутся вверх, к солнцу, и летом дарят чудесную прохладу. Их плоды вкусны, необыкновенно ароматны и привлекают в дом самых дорогих вам людей. Поначалу такое деревце растет небыстро, но как только вы приметесь за ним ухаживать и заботиться о нем, оно начнет вытягиваться, и вскоре его уже будет трудно остановить.

— А как же Тенек?

— Если ты позаботишься о Солнышке так, как он того заслуживает, Тенек не будет тебя беспокоить. Как только ты перестанешь обращать на него внимание, Солнышко начнет расти, а Тенек станет таким маленьким, что вскорости ты забудешь о его существовании.

Разбор ситуации

Мысли подобны растениям и деревьям, которые мы высаживаем в своем саду. Если мы уделяем им внимание, они крепнут и разрастаются. Проблема в том, что многие из нас имеют склонность или дурную привычку «подкармливать» именно негативные мысли, не осознавая, что это придает им силу, — они начинают расти даже просто по инерции, что впоследствии очень трудно остановить. С другой стороны, мы можем не замечать все то хорошее, что есть в нашей жизни, а если позитивные мысли не культивировать, они становятся невидимыми и полностью затмеваются негативными, которые мы питаем.

Негативные мысли имеют свойство достигать огромных масштабов, они начинают управлять нашей жизнью и вызывать отторжение у окружающих. Обычно друзья охотно оказывают поддержку, когда у нас плохое настроение или какие-то неприятности, но постоянный пессимизм разрушает дружбу, потому что в конце концов подобное утомляет друзей и ведет к отчуждению.

Важно, чтобы родители время от времени заглядывали в «сад» своего ребенка и учили его ухаживать за деревьями-«солнышками» и не обращать внимания на деревья-«теньки».

Вопросы для размышления

- Есть ли в вашем «саду» такое дерево, как Тенек, и такое, как Солнышко? Как вы думаете, какое из них больше?
- Если больше Тенек, понимаете ли вы, каким образом вы помогаете ему расти все больше и выше? Что вы можете сделать, чтобы остановить его рост?
- Как сделать так, чтобы Солнышко росло здоровым и сильным?
- Как вы думаете, почему Тенек отталкивает окружающих, а Солнышко притягивает?
- Ощущаете ли вы в своих близких или просто знакомых людях влияние Тенька или Солнышка? Какие чувства вызывают у вас люди, в которых сильнее Солнышко? А люди, в которых сильнее Тенек?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: РАЗВИВАЕМ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Тренировка позитивного мышления

1. Дневник благодарности

Цель: тренировать позитивное мышление, концентрируясь на всем хорошем, что дарит нам жизнь, и благодаря ее за это.

Материалы:

- блокнот;
- шариковая ручка;
- краски и другие декоративные материалы.

Процесс. Предложите ребенку вести дневник и записывать в него все хорошее, за что он может поблагодарить жизнь. Например, вечером ребенок может написать в дневнике о положительных моментах, которые были у него в течение прошедшего дня. Не надо писать развернутое сочинение, пусть просто перечислит факты. Это занятие никогда не должно становиться заданием или обязанностью — ребенок должен получать от него удовольствие.

В моменты уныния и упадка духа ребенок может перечитывать свой дневник благодарности, чтобы напомнить себе о всем прекрасном, что с ним происходило и чем он обладает.

Примеры записей в дневнике:

- «Вкус шоколадного кекса».
- «Морской бриз, когда я иду по берегу».
- «Объятия мамы и папы».

2. Баночка с приятными словами

Цель: тренировать позитивное мышление, думая, читая и слушая приятные слова.

Материалы:

- баночка;
- цветная бумага;

- ножницы;
- ручка.

Процесс. Предложите ребенку подумать и записать на отдельные бумажки разные приятные для него слова. Это могут быть слова, связанные с какими-то хорошими воспоминаниями, с любимой едой, с радостными событиями. После этого бумажки нужно сложить в баночку. Когда баночка наполнится доверху, пусть ребенок вынимает бумажки и озвучивает то, с чем это слово у него ассоциируется или о чем напоминает.

Примеры приятных слов:

Друзья / Вечеринка / Экскурсия / Мороженое / Объятие / Смех / Гитара / Коньки / Каникулы

Пример вербализации:

«Каждый раз в **объятиях** мамы я чувствую, что нахожусь в лучшем на свете месте. Там тепло и уютно и не может произойти ничего плохого».

3. Да, но...

Цель: тренировать позитивное мышление, находя положительную сторону вещей.

Процесс. Предлагайте ребенку различные неожиданные обстоятельства или ситуации, которые на первый взгляд кажутся негативными, и просите найти в них положительную сторону.

Примеры:

а) Непредвиденная ситуация: «Мы собирались на экскурсию, но пошел дождь».

Положительная сторона: «Зато потом мы сможем выйти, попрыгать по лужам и поискать улиток».

б) Непредвиденная ситуация: «Телевизор сломался, и я не могу посмотреть свою любимую передачу».

Положительная сторона: «Зато вся семья села играть в настольную игру, и мы очень весело провели время».

в) Непредвиденная ситуация: «Кармела не пригласила меня на свою костюмированную вечеринку».

Положительная сторона: «Зато ко мне заглянули соседские дети и пригласили поиграть с ними. Нам быстренько приготовили различные вкусняшки, и мы вместе веселились. У нас тоже получилась классная встреча».

Избавление от негативных мыслей

4. Сыщик

Цель: остановить автоматические и негативные мысли с помощью техники отвлечения внимания.

Процесс. Ребенку говорят, что он должен стать настоящим сыщиком и изучить детали комнаты, в которой он находится, или, если вы на улице, того, что его окружает. Суть в том, чтобы ребенок исследовал окружающее пространство, как следователь на месте преступления. Таким образом он отвлечется и перестанет концентрироваться на негативных мыслях, которые его обуревали.

Узел любви

Это место, в которое вы можете вернуться, если почувствуете, что потерялись или сбились с пути, — именно здесь пересекаются все линии нашего метро. Это место связи с детьми и с самим собой, место, напоминающее о реальных целях воспитания. Помните знаменитую фразу «Все дороги ведут в Рим»? Я хочу ее немного переиначить: «Все дороги ведут к любви». Хотя значение у этих фраз очень разное, слова, из которых они состоят, почти одинаковые. Добавляю еще один вариант: «Все дороги пронизаны любовью». Суть в том, что в моменты усталости, сомнений и неуверенности нельзя забывать, что главный ключ ко всему — ЛЮБОВЬ.

Относительно процесса воспитания детей это значит следующее:

Обучать их...

Относиться к ним...

Разговаривать с ними...

...с любовью.

Специалисты утверждают, что, хотя привязанность важна на протяжении всего процесса воспитания, она абсолютно необходима в первые пять лет жизни ребенка. В это время мозг детей развивается с огромной скоростью, а родители являются для них самым главным ориентиром. Нежность усиливает близость, связь с ребенком и взаимное доверие, и именно эти близкие отношения лучше всего способствуют процессу воспитания. Существуют исследования, подтверждающие, что заботливые родители, которые не стесняются выражать любовь к своим детям, способствуют положительным изменениям в их мозге и улучшению таких качеств, как

адаптивность, эмоциональный интеллект, социальные навыки, способность к обучению, внимание и память.

Без сомнения, лучше, чтобы у детей не было недостатка в любви. Поэтому дозы любви к детям должны быть щедрыми. Во многих случаях дети выражают свое ощущение дефицита любви тем, что привлекают к себе внимание поведением, которое взрослые считают неуместным. Давая ребенку необходимую любовь, вы автоматически предотвращаете возникновение такого поведения. Дети также могут реагировать на дефицит любви, постоянно ища одобрения родителей, пытаясь угодить им каждую минуту или проявляя неуверенность и страх. И хотя не существует одного-единственного верного способа быть хорошей матерью или хорошим отцом, поскольку пути родительства разнообразны, есть нечто, в чем я уверена: чтобы быть хорошим родителем, нужно дарить детям искреннюю, чистую и безусловную любовь.

ЧТО ЗНАЧИТ ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ?

Конечно, демонстрация привязанности важна, но одного этого недостаточно. Любовь проявляется изо дня в день, и не только в поцелуях и объятиях, которые хотя и имеют огромное значение, но вовсе не являются единственным элементом акта любви под названием «родительство».

Поэтому дарить любовь ребенку также означает следующее:

- ✓ Дарить ему поцелуи и объятия каждый день.
- ✓ Выразить словами, как сильно вы его любите.
- ✓ Быть рядом с ребенком, когда он в этом нуждается.
- ✓ Защищать его.
- ✓ Применять активное слушание в общении с ребенком.
- ✓ Включать свою эмпатию.

- ✓ Контролировать, чтобы основные и второстепенные потребности ребенка были удовлетворены.
- ✓ Заботиться о нем физически и эмоционально.
- ✓ Сопровождать ребенка на его пути.
- ✓ Устанавливать ограничения и правила, которые пойдут ребенку на пользу.
- ✓ Поощрять его самостоятельность.
- ✓ Уметь отпустить ребенка, чтобы он смог быть независимым.
- ✓ Извиняться, когда вы не правы.
- ✓ Читать ребенку рассказы и большие книги по главам.
- ✓ Играть вместе.
- ✓ Проводить время с ребенком.

Помните, что, может быть, именно тогда, когда вы меньше всего думаете о проявлении любви к ребенку из-за его плохого поведения, он больше всего нуждается в ней. Я возвращаюсь к очень точной фразе: «Люби меня, когда я меньше всего этого заслуживаю, потому что именно тогда я больше всего в этом нуждаюсь». Истинная великодушная любовь — это когда ребенок совершает ошибку или какой-то нехороший поступок, но вы остаетесь рядом с ним и говорите, что любите его безоговорочно и вместе с ним постараетесь исправить ситуацию.

Здесь важно отметить, что любовь не означает следующего:

- ✗ Давать ребенку все, что он хочет.
- ✗ Осыпать его подарками.
- ✗ Говорить ему, что он все делает хорошо или что он лучший практически во всем.
- ✗ Не говорить ему «нет».
- ✗ Не устанавливать лимиты и правила.
- ✗ Отдавать ребенку все (или почти все).

- ✗ Все (или почти все) за него делать, когда он сам может с этим справиться.
- ✗ Убирать все камни с его пути.
- ✗ Делать все возможное, чтобы он не плакал и не злился.

Конечно, позволять ребенку все, что он хочет, гораздо проще, чем прилагать усилия для его надлежащего воспитания, поскольку это требует больше времени, бóльших затрат энергии, а иногда даже и споров.

Со своим сыном-подростком я договариваюсь об определенных вещах, таких как, например, время, которое он может потратить на видеоигры. Хотя он и принимает участие в решении, но когда ему нужно заканчивать, он обычно просит меня позволить поиграть еще. В зависимости от обстоятельств я могу уступить и разрешить, но бывает, я не соглашаюсь и говорю, что хватит, — и для меня это, конечно, не самая комфортная ситуация. Обычно она порождает конфликт: сын жалуется, иногда злится и расстраивается. Но моя любовь к нему заставляет меня принять это решение и твердо на нем настоять. В свою очередь, если бы я позволяла сыну по восемь часов подряд сидеть перед экраном (чему он, конечно, обрадовался бы), вряд ли это можно было бы назвать истинной любовью.

И знаете что? Позже, поразмыслив, мой сын обычно благодарит меня. И речь не только о видеоиграх, но и о других ситуациях:

- «Мама, я понимаю, что видеоигры не так уж полезны, и я рад, что ты помогаешь мне контролировать мое увлечение».
- «Действительно, с тех пор как у меня в комнате нет компьютера, мне гораздо легче концентрироваться на учебе».
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне».
- «Мне повезло, что у меня такие родители, как вы».

Он понимает, что мной движет именно любовь и что я не придираюсь и не стараюсь специально испортить ему настроение. Дети часто расстраиваются или злятся на родителей, когда те не

позволяют им делать то, что они хотят, но все же, уверяю вас, если вы будете позволять им все, однажды они начнут винить вас. Я могла бы собрать целый ворох нареканий, которые слышала от взрослых по этому поводу:

- «Мои родители игнорировали меня. Они были невнимательны ко мне и не поощряли прилагать усилий к учебе».
- «В детстве я не чистил зубы, поэтому сейчас у меня так много проблем с ними. Наверное, это потому, что никто не говорил мне о важности чистки зубов и не напоминал об этом».
- «Мои родители сажали меня перед телевизором на несколько часов в день, лишь бы не заниматься мной».

Маленькие дети еще не способны делать определенные выводы, но когда они повзрослеют, то будут вспоминать о некоторых вещах и судить об отношении к ним родителей и их участии в воспитании. И только если годы детства были наполнены искренней любовью, они позитивно оценят старания родителей. А в чем бы вы сегодня упрекнули своих родителей и за что бы их поблагодарили?

«Я НЕ ЛАСКОВЫЙ ЧЕЛОВЕК, КАК Я МОГУ ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ СВОИМ ДЕТЯМ?»

Некоторые родители ошибочно полагают, что, если они слишком сильно будут любить ребенка и заботиться о нем, это приведет к его слабости, зависимости и страхам. В действительности же большое количество научных исследований показало обратное:

Безусловная любовь родителей дает детям уверенность, силу, самостоятельность и независимость.

Поэтому следует стремиться быть более эмоциональными, даже если по своей природе вы не такой человек. Речь идет не о том, чтобы через силу раздавать поцелуи и объятия или подсчитывать их, а о том, чтобы практиковать как выражение, так и принятие любви, постепенно интегрируя проявление чувств в вашу повседневную родительскую жизнь. Необходимо искать свой путь и, найдя, идти по нему в том, что касается любви. Немного ранее я поделилась довольно обширным списком того, что значит дарить любовь; начинайте с наименее сложного для вас, постепенно продвигаясь все дальше и дальше.

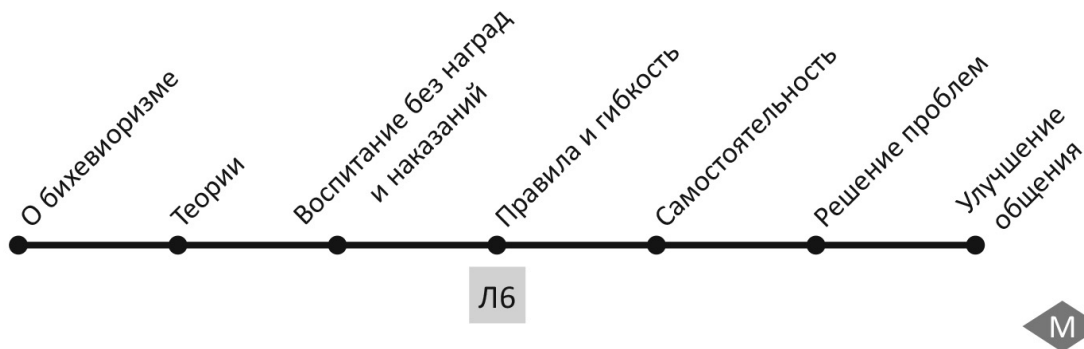
Если вам трудно дарить и получать любовь, значит, в детстве вы сами, вероятно, не получили своей порции любви. Стоит разорвать этот порочный круг, чтобы ваш ребенок не ощутил такой же ее нехватки. У любви есть интересное свойство: чем больше человек ее получает, тем легче ему делиться ею с другими. Без сомнения, когда люди делятся друг с другом любовью, это приносит только добро.

Чтобы начать практиковаться в том, чтобы дарить и принимать любовь, можно выполнять каждый день ряд определенных действий. В нашей семье такими традиционными действиями являются следующие:

- По утрам будить детей, обняв и поцеловав их, пока они еще в постели.
- Поцеловать каждого ребенка в ладошку перед входом в школу, чтобы они сохранили этот поцелуй до того момента, когда он им больше всего понадобится.
- Подробно рассказывать друг другу, как прошел день.
- Разговаривать во время совместных завтраков, обедов или ужинов.
- Вместе читать.
- Целоваться и обниматься перед отходом ко сну.

Спонтанно проявлять любовь, если появится такое желание, можно в любое время и в любом месте. Например, мне нравится (и я часто это делаю) ненадолго прилечь в постель с кем-то из своих детей, когда они ложатся спать. Это очень душевные моменты близости, когда мы что-то друг другу рассказываем и укрепляем свою привязанность и доверие. В такие минуты возникает безмятежная и расслабленная атмосфера, которая побуждает детей открываться и рассказывать о своих проблемах (если они есть) или о пережитом в течение дня.

В заключение хочется сказать, что, хотя воспитание, безусловно, включает в себя гораздо больше элементов, чем выражение искренней и теплой привязанности, все же безусловная и безмерная любовь должна быть одним из основных «ингредиентов». Помните, что если вдруг вы заблудитесь в пути, то всегда сможете найти ответы в глубине своего сердца.



Линия 5

Управление поведением

Там, где останавливается язык, продолжает говорить поведение.

Франсуаза Дольто

Вести себя хорошо, вести себя плохо... Это очень хорошо, а это никуда не годится...

Наше поведение, действия и манера держаться делают нас ценными или заметными в глазах других. Мы переживаем ситуации, интерпретируем их, испытываем эмоции и действуем. Не обязательно именно в таком порядке, однако все эти элементы постоянно взаимодействуют и влияют друг на друга.

Таким образом, одной из главных линий на нашей карте является линия поведения. И именно этот аспект воспитания больше всего беспокоит многих родителей, потому что самое видимое проявление ребенка — это поведение, его проще всего заметить. В конце концов, действия человека содержат много информации о его мыслях и эмоциях. Хотя следует быть начеку, ведь не зря говорится: «Человек — единственное существо на планете, способное думать»

одно, говорить другое, а делать третье». В отношении детей это справедливо еще в большей степени, потому что из-за отсутствия опыта они часто не в состоянии координировать свои мысли, чувства и действия.

Нельзя обучать ребенка поведению, не обращая внимания на его мысли и эмоции. Если вам важно только то, чтобы ребенок выполнял ваши указания, а что он сам при этом думает и чувствует, вам безразлично, — единственное, чего вы добьетесь, так это того, что он будет делать так, как вы говорите, чтобы доставить вам удовольствие, достичь какой-либо цели или избежать каких-либо последствий. Подобное воспитание будет поверхностным, ведь тогда ребенок не усвоит самых важных принципов и ценностей. Как следствие, при вас ребенок будет вести себя одним образом, а без вас — совсем иначе.

Вот типичная фраза, которую используют родители, не принимающие во внимание чувства, мысли и переживания своих детей: «Ты это сделаешь — и точка. Потому что я так сказала».

Эти родители игнорируют тот факт, что **при обучении ребенка поведению необходимо объяснять, почему следует действовать так, а не иначе**, при этом не пренебрегая его эмоциями и мыслями по данному поводу.

И хотя в этой главе мы будем говорить в основном о поведении, понятно, что нам нельзя забывать о мыслях и эмоциях как о неотъемлемых элементах жизни любого человека. Поведение — один из основных маршрутов на нашей карте, но, как видите, расположен он на **линии 5**. Как я уже упоминала в начале путешествия, вы вольны двигаться по маршруту удобным вам способом: меняя направление или пропуская какие-то ответвления и станции в зависимости от ваших запросов. Однако я предлагаю сначала изучить другие направления, которые мне кажутся очень важными и приоритетными и которые, без сомнения, являются основополагающими элементами в обучении детей надлежащему поведению.

Возможно, во время родительского путешествия вас чаще, чем обычно, посещает мысль о том, как трудно найти свой путь. Нам, профессионалам, в этом вопросе тоже непросто. В последние годы появилось много новых теорий и научных достижений — даже сама система взглядов в воспитании изменилась. Иногда одни теории опровергают другие, появляется много противоречивой информации, и уже не знаешь, чему верить. Я поделюсь с вами своим личным мнением и опытом, расскажу, где я, как профессионал и мать, нахожусь в данный момент и как я к этому пришла.

Вначале мы поговорим о бихевиоризме, теориях привязанности, уважительном воспитании, позитивной дисциплине и... о необходимости подвергать все это сомнению. Я расскажу, как с течением времени менялись мой образ мышления и стиль воспитания.

Позже мы поговорим о нормах, укреплении самостоятельности, решении проблем и о способах, с помощью которых можно справляться с различными непростыми ситуациями.

Каков ваш путь? Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, откажитесь от «бесспорных» истин и, руководствуясь любовью и уважением, возьмите от каждой теории то, что лучше всего подходит вам и вашей семье. Эклектичность и гибкость — основные принципы, которые я продвигаю в своей книге и на которых я сделаю еще больший акцент в этой главе.

О БИХЕВИОРИЗМЕ

Поощрение, подкрепление, наказание, игнорирование определенного поведения... Говоря об этих методах в контексте воспитания детей, мы говорим о бихевиоризме.

На протяжении долгого времени бихевиоризм в психологии высоко ценился: его постулатам следовали преподаватели и специалисты в целом. Когда я училась в университете, многое из того, что мы

изучали, было связано с теориями Павлова, Торндайка и Скиннера — авторов, которые заявляли о научной обоснованности выводов о том, что определяющими факторами любого поведения являются рефлексy и реакции на стимулы окружающего мира, а также последствия индивидуальной истории. Эти ученые ставили эксперименты на собаках, кошках, голубях и лабораторных крысах, что позже было признано жестоким обращением с животными.

Вы наверняка слышали, например, об эксперименте Павлова, связанном с вызыванием слюнотечения у собак посредством включения лампочки, и эксперименте с крысами, которых било невысокими разрядами тока каждый раз, когда они нажимали на рычаг. На основании подобных экспериментов ученые выделили поведенческие модели и позже признали их имеющими силу и для людей. Одним из наиболее резонансных и критикуемых экспериментов, последовавших после открытий Павлова, стал опыт Джона Б. Уотсона и его ассистентки Розали Рейнер в 1919 году, во время которого они внешними стимулами вызывали реакцию страха у здорового и невозмутимого девятимесячного ребенка по имени Альберт. Сегодня подобное было бы совершенно немыслимо по вполне очевидным этическим причинам.

С годами особую актуальность в воспитании детей приобрели подходы, основанные на поощрениях и наказаниях. Многие специалисты придерживались данного метода, несмотря на его радикальность, которая выражалась в полном игнорировании мышления и познавательных способностей человека. В результате на свет появилась когнитивно-поведенческая терапия, сочетающая в себе работу одновременно со способами действия и способами мышления.

Когда более 20 лет назад я получала высшее образование, методы когнитивно-поведенческой терапии позиционировались как самые быстрые и эффективные, и многие психологи использовали их в своей работе, в том числе связанной с воспитанием и образованием.

Как я уже упоминала, бихевиоризм в теории воспитания присутствовал главным образом в виде системы поощрений и

наказаний. Хотя применение наказаний уже во время моей учебы ставилось под сомнение, поскольку считалось менее эффективным, а в некоторых проявлениях и совершенно неприемлемым, поощрение и положительное подкрепление пользовались большой популярностью и часто выбирались в качестве бесспорной стратегии, которой нужно следовать. Специалисты, придерживавшиеся принципов когнитивизма и, подобно мне, расширившие область своей работы за счет эмоций, смогли разработать систему положительного подкрепления, известную как жетонная система поощрений, которая учитывает потребности детей, их эмоции и образ мыслей.

Подходы, основанные на бихевиоризме, когда-то применялись повсеместно, но во многих случаях совершенно неоправданно и, на мой взгляд, даже иррационально. Вспомнить хотя бы рекомендации по приучению младенцев ко сну (если вы читали введение к книге, то уже знаете, каким был мой опыт и что я думаю по этому поводу). С началом эпохи радикального бихевиоризма, чьи постулаты я никогда не разделяла, система поощрений и наказаний стала использоваться для изменения поведения детей, без учета их нужд и потребностей; даже речи не шло о том, чтобы слушать ребенка и обращать внимание на его мысли и чувства. Целью бихевиоризма было сделать ребенку плохо, чтобы он не повторял определенное поведение. Бихевиористы утверждали, что, если у ребенка случилась истерика, ее нужно игнорировать, делая вид, будто ничего не происходит, и позволить ребенку плакать до тех пор, пока он не замолкнет от изнеможения. В случае плохого поведения предлагалось дать ребенку «тайм-аут», или, другими словами, отправить его в уголок размышлений (много лет назад мы называли это проще — «поставить в угол»). Утверждалось, что такими действиями можно изменить «плохое поведение». Сегодня многие уже знают, что эта методика помогает только (позвольте мне такое сравнение) не выносить сор из избы. Но со временем «сор» начинает сыпаться изо всех щелей.

Сейчас я считаю нужным остановиться на наиболее важных теоретических аспектах бихевиоризма. Многие родители упоминают эти аспекты, но на самом деле не знают, что они из себя представляют.

Я думаю, вам следует иметь хотя бы минимальное представление о данной концепции, чтобы, например, самим поразмышлять над тем, почему она вам не нравится, или чтобы отыскать в ней какой-то аспект, кажущийся вам разумным. Вам также нужно принять к сведению, что ее определенные элементы абсолютно неприемлемы в воспитании. Я проинформирую вас о разных бихевиористских (поведенческих) подходах, но прошу обратить внимание, что, даже если я и привожу для иллюстрации некоторые примеры, это ни в коем случае не означает, что я считаю использование данных подходов обоснованным или сама обращаюсь к ним в своей работе. К некоторым пунктам я сделаю вступление и дам им собственную оценку. Позже, в другом разделе, я расскажу о тех аспектах, которые я посчитала разумными и включила в свою «карту воспитания».

По мнению бихевиористов, существует два типа методов воспитания: методы поощрения и методы наказания.

Методы поощрения

Эти методы увеличивают вероятность того, что определенное поведение повторится, когда в следующий раз ребенок окажется в аналогичной или похожей ситуации. То есть они направлены на поощрение поведения, которое нам нравится, и повторение этого поведения в будущем.

Соответственно различают два вида поощрений.

1. Поощрение, при котором дают что-то «хорошее».

Когда ребенок демонстрирует желаемое поведение, ему дают что-то «хорошее». То есть поведение получает положительное подкрепление, которое должно способствовать повторению поведения. Вот некоторые примеры данного вида поощрения.

- Мануэль убрал свою комнату (поведение), и мать разрешила ему немного посмотреть телевизор (ребенку дали что-то «хорошее»). Было использовано положительное подкрепление

в виде разрешения заняться чем-то интересным. По мнению приверженцев бихевиоризма, есть большая вероятность того, что на следующий день Мануэль также уберет свою комнату.

- Тереза испекла пирог, чтобы удивить маму (поведение). Когда мать увидела его, то крепко обняла дочь, улыбнулась и воскликнула: «Ах, какой замечательный сюрприз! Ты просто потрясающая девочка!» (дается что-то «хорошее»). Было использовано положительное вербальное подкрепление в виде похвалы и демонстрации привязанности. По мнению бихевиористов, Тереза с большой долей вероятности будет выполнять действия такого типа в будущем, чтобы удивить других людей.
- Дочь говорит: «Мама, я старательно занималась и получила по испанскому языку девятку!» (поведение). Мать ей отвечает: «Ура! Ты это заслужила, молодец!» (дается что-то «хорошее»). Было использовано положительное вербальное подкрепление в виде похвалы. По мнению бихевиористов, девочка скорее всего продолжит усердно учиться, чтобы добиваться хороших результатов.

Еще несколько лет назад этот вид поощрения был самым популярным. Мы бесчисленное количество раз слышали, что ребенку следует давать **положительное подкрепление**, когда он совершает действия, которые мы считаем хорошими. Но нужно не просто подарить ребенку леденец, провести вместе выходные или сходить с ним в парк, но еще и **похвалить**: сказать, что он хорошо справился, поздравить с достижениями... и проявить к нему **внимание**. Вы когда-нибудь слышали фразу «Он делает это, чтобы привлечь к себе внимание»? Внимание — отличное поощрение (вознаграждение). Некоторые специалисты советуют родителям перестать обращать на ребенка внимание, пытаясь устранить какое-либо его нежелательное поведение. По словам ученых-бихевиористов, если не поощрять некое поведение, со временем оно исчезнет или, на профессиональном языке, **угаснет**, однако родители часто неосознанно подкрепляют неуместное поведение, обращая на него внимание.

А теперь представьте ситуацию: у ребенка появился младший братик. Малыша часто навещают, им восхищаются и дарят ему подарки, а старший брат при этом чувствует себя обделенным — ревнует. Это приводит к тому, что при гостях он начинает вести себя, на взгляд родителей, неуместно: швыряет вещи на пол, хныкает, постоянно просит маму взять его на ручки, бьет мячом по окнам... По мнению сторонников бихевиоризма, если родители хотят избежать такого поведения в будущем, они должны в подобных случаях не обращать внимания на ребенка и делать вид, что его не существует.

Ребенка даже не следует ругать, потому что таким образом тоже проявляется внимание. На мой взгляд, это одна из величайших ошибок бихевиоризма (среди множества других). Когда ребенок просит внимания (пусть вам и не нравится способ, которым он пробует его получить), вы должны дать ему это внимание. Если после рождения младшего брата ваш старший сын ведет себя подобным образом, нужно серьезно отнестись к ситуации и найти способ сопровождать переживания ребенка именно тем, что ему нужно, — вашим вниманием.

Метод «погашения» нежелательного поведения, а именно его игнорирование, стал очень популярным в воспитании детей — в частности, при приучении малышей ко сну: рекомендовалось не подходить к младенцу, когда он плачет, чтобы в будущем он не плакал (внимание считалось мощным подкреплением плача). Не буду останавливаться на этом подробнее, потому что в начале книги я уже резко и недвусмысленно высказала свое решительное неприятие данной практики. Напоминаю эту историю для того, чтобы вы смогли увидеть прямую связь данного метода с бихевиоризмом.

По сей день использование положительного подкрепления все еще поддерживается многими специалистами, поощряется в семьях и школах. Однако новые тенденции говорят о том, что данная стратегия контрпродуктивна. В следующем пункте мы обсудим этот вопрос более детально.

2. Поощрение, при котором ребенка избавляют от чего-то «плохого».

Если ребенок демонстрирует определенное поведение, его избавляют от чего-то «плохого», то есть устраняют некое препятствие или то, что вызывает у ребенка дискомфорт. Когда неприятный фактор будет устранен, ребенок почувствует облегчение, и таким образом вероятность того, что данное поведение повторится, увеличится. Вот некоторые примеры данного типа поощрения.

- Диего, семимесячный ребенок, плачет (поведение), потому что ему очень жарко. Мать догадывается, в чем дело, и снимает с него свитер (у ребенка забирают что-то «плохое»). По мнению бихевиористов, в следующий раз, когда Диего будет жарко, он заплачет с целью дать матери понять, что нужно снять с него свитер (плач для младенцев, как известно, — способ донесения ими информации о какой-то своей потребности).
- София с матерью пришли на конференцию, но София очень скучает и беспрестанно зевает (поведение). Наконец мать, видя страдания дочки, решает уйти с конференции до ее окончания (ребенка избавляют от чего-то «плохого», в данном случае от раздражителя, который наводит на нее скуку). По мнению бихевиористов, София с большой вероятностью начнет зевать и фыркать в следующий раз, когда ей что-то надоест, чтобы мать ее от этого избавила.

А вот другой пример того, как родители избегают обстоятельств, которые не нравятся их детям. Каждый раз, когда ребенку нужно принять лекарство (важное для его здоровья), он начинает безутешно плакать, и мать, уже доведенная до отчаяния, в конце концов капитулирует и позволяет ребенку не принимать лекарство (вероятно, убеждая себя, что не так уж оно необходимо и что сын как-нибудь выздоровеет сам). По мнению бихевиористов, в следующий раз, когда мать попытается дать ребенку лекарство, он будет плакать еще сильнее, и матери станет еще труднее убедить его сделать то, что нужно. Возможно, этот пример покажется вам надуманным, но мне

известно несколько случаев, когда дети не принимали лекарств. Более того, я знаю детей, которых не водили на медосмотры и даже, в тяжелых случаях, в травмопункты, потому что им это не нравилось, а родители не знали, как справиться с ситуацией. И вот встает вопрос: нужно ли насильно давать ребенку лекарство? Следует ли заставлять его идти к врачу, если он категорически не хочет? Очевидно, что есть более приемлемые способы справиться с подобным нежеланием. В разделе «Урегулирование сложных ситуаций» мы обсудим, как можно действовать в таких случаях. Одно понятно точно: устранять любые препятствия с пути детей и избавлять их от всех вещей, которые они отвергают или не любят, тоже не выход. Бывает, что родителям проще уступить требованиям чад. Однако долг родителей — стремиться к тому, что для детей лучше, хотя иногда это и означает противоречить им, прикладывать больше усилий в поисках адекватного решения и, конечно, идти по более сложному пути.

Методы наказания

По мнению бихевиористов, эти методы уменьшают вероятность того, что поведение повторится, если такая же или похожая ситуация возникнет в будущем. Другими словами, методы наказания используются для уменьшения или исчезновения нежелательного поведения. Соответственно различают два вида наказаний.

1. Наказание, при котором ребенок получает что-то «плохое».

Когда ребенок демонстрирует нежелательное поведение, ему дают/делают что-то «плохое». То есть, по мнению бихевиористов, если сделать ребенку что-то неприятное, больше шансов, что нежелательное поведение не повторится. Вот некоторые примеры данного типа наказания.

- Франциско играет дома в мяч и опрокидывает вазу, которая разбивается на тысячу осколков (поведение). Мать дает ему пощечину (с ребенком происходит что-то «плохое»). В данном случае было применено физическое наказание, и, по мнению

бихевиористов, Франциско с меньшей вероятностью что-то разобьет в следующий раз.

- Лорена отрыгивает за столом в присутствии гостей (поведение), и отец кричит на нее: «Мне стыдно, что ты моя дочь! Ты не приносишь мне никакой радости!» (с ней происходит что-то «плохое»). В этом случае использовалось вербальное наказание с криком и унижением, и, по мнению бихевиористов, Лорена с меньшей вероятностью повторит такое поведение в будущем.

С моей точки зрения, существует целый ряд наказаний, которые не только не помогают в воспитании (что было уже доказано), но и в принципе неприемлемы. Вот несколько примеров подобных наказаний, которых следует избегать:

- применение физической силы;
- унижение;
- оскорбление;
- злоупотребление властью;
- игнорирование.

Если вы вдруг обращаетесь к каким-то из упомянутых выше наказаний, вы должны знать, что причинение вреда, страданий и дискомфорта ребенку никоим образом не помогает в воспитании (сейчас не будем углубляться в детали, оценивая, насколько наказания серьезны, хотя и существуют различные нюансы и степени интенсивности, которые принимаются во внимание при оценке подобных видов наказания). Это далеко не самый успешный подход к воспитанию. С такими методами вы не воспитываете и не уважаете своего ребенка.

Если вы били (или периодически бьете) ребенка, если вы словесно унижаете или игнорируете его, я не скажу вам: «Все в порядке». Все далеко не в порядке. Это не тот путь, который следует выбирать, и на карте нашего родительского путешествия нет места подобным действиям. Неважно, что, по вашему мнению, именно так можно

воспитать детей: есть миллион доказательств, в том числе научных, которые это опровергают. Повторяю, причинение ребенку вреда никак не способствует воспитанию и не приводит ни к чему хорошему. Даже Скиннер (радикальный бихевиорист) говорил о недостатках наказания в воспитании детей, советуя выбирать положительное подкрепление. Поэтому, если вы бьете или унижаете ребенка, не убеждайте себя, что вы его так воспитываете, и уж тем более не оправдывайтесь перед другими или самими собой заботой о благе ребенка. Не повторяйте бессмысленных фраз вроде: «Меня в детстве били — и вот, человеком вырос» или «Иногда подзатыльник идет на пользу...» Это было в другую эпоху, когда в семьях процветал авторитаризм, дети боялись родителей и ненавидевшие друг друга часто вынуждены были жить под одной крышей. Времена изменились, и, к счастью, физическое и психологическое насилие больше нельзя применять в отношении супругов, сотрудников, учеников и детей. Я знаю, что выражение «жестокое обращение» вводит нас в чрезвычайно деликатную область и что трудно установить четкую грань между жестоким обращением и импульсивным шлепком или криком. Более того, вы можете искренне считать, что, когда вы время от времени кричите или отвешиваете ребенку подзатыльник, это не является жестоким обращением. Вопрос здесь не в том, чтобы кого-то осудить или навесить ярлык на чью-то семейную ситуацию, о которой человек сам лучше знает (в конце концов, его поступок останется именно на его совести), а скорее в том, чтобы выработать уважительный и ответственный подход, исключая недопустимые методы.

Зачем применять методы, не только не помогающие в процессе воспитания, но и ставящие под сомнение вас как родителей? Не лучше ли использовать инструменты и стратегии, которые не только полезны, но и основаны на уважении?

Более того, если вы склонны к таким нежелательным действиям и знаете об этом, я предлагаю вам погрузиться в самопознание. Возможно, вам удастся проанализировать данную проблему и спросить себя, почему вы так поступаете. Наверняка причина окажется именно в вас, а не в том, что ребенок ведет себя не так, как

вам хочется. Возможно, вы импульсивны, у вас имеются какие-то проблемы, вы устали и вам не хватает терпения; возможно, вы не смогли совладать с нервозностью и, вместо того чтобы добросовестно применить физическое наказание как «метод воспитания» (хотя даже в таком случае это неприемлемо), просто потеряли над собой контроль. Возможно, вы шлепнули ребенка, разозленные неудачным днем и накопившимися проблемами... Кстати, некоторые родители считают, что часто «удобнее» и быстрее ударить ребенка, чтобы решить проблему за пару секунд, чем найти другие способы, требующие усилий и самоотверженности (но, уверяю вас, подзатыльником вы не решаете проблему, а, скорее, создаете новую, гораздо бóльшую). Подзатыльником вы наносите своему ребенку не только физический, но и эмоциональный вред, и вы его учите только тому, что насилие и агрессивность — приемлемый способ решения вопроса. Ребенок может сделать вывод о допустимости насилия внутри семьи, а это увеличит вероятность того, что он будет драться с одноклассниками или вырастет абьюзером. И не забывайте: ребенок не является вашей собственностью и с ним нельзя делать все что хочется, нарушая его права. Кроме того, в нашей стране у родителей, к счастью, уже нет выбора (и тем более права) бить или не бить ребенка, обращаться с ним плохо или хорошо. Суды сформулировали четкую позицию насчет того, что так называемое «право на исправление» не распространяется на физические наказания или применение насилия в отношении несовершеннолетних. Если вы не можете избежать такого типа поведения, вам стоит обратиться к специалисту, который поможет решить эту проблему и найти альтернативные способы.

Следует отметить, что, говоря о неприемлемых наказаниях, мы почти всегда фокусируемся на физических наказаниях, но, как я уже упоминала, нельзя забывать и о не менее опасном психологическом насилии, включающем в себя унижение, насмешки и пренебрежение.

Вот возможные негативные последствия применения физического и психологического насилия в отношении ребенка:

- У ребенка появляется обида, неприятие и даже ненависть к родителям.
- Серьезно подрывается самооценка ребенка.
- Насилие вызывает у ребенка чувство одиночества, грусти, заброшенности и непонимания.
- Ребенок начинает бояться родителей и перестает их уважать. Если кажется, что в детстве ребенка можно «контролировать» угрозой порки, то в подростковом возрасте его страх превратится в ярость и спровоцирует неконтролируемые проблемы с поведением.
- Возникает эмоциональная дистанция между родителями и ребенком.
- Ребенок становится агрессивным как дома, так и вне его.
- Угроза наказания заставит ребенка вести себя хорошо, но, находясь вне поля зрения родителей, ребенок продолжит делать то, что им не нравится.

2. Наказание, при котором ребенка лишают чего-то «хорошего».

Когда ребенок демонстрирует нежелательное поведение, у него отнимают что-то «хорошее». То есть, по мнению бихевиористов, если лишить ребенка чего-то приятного, это повысит вероятность того, что нежелательное действие больше не повторится. Вот несколько примеров такого вида наказания.

- Айша нагрубилась учительнице (поведение), и та запретила ей гулять на перемене (у ребенка отобрали что-то «хорошее»). В данном случае в качестве наказания использовали запрет желаемого (выход на перемену). По мнению бихевиористов, тем самым вероятность того, что в будущем Айша не будет грубить учительнице, возросла.
- Мануэль прогулял школу в понедельник утром (поведение), и родители наказали его, запретив ехать на экскурсию в конце года (у него отобрали что-то «хорошее»). В этом случае в качестве наказания применили лишение ребенка того, чего он хочет (экскурсия). По мнению бихевиористов, это сделает более вероятным то, что Мануэль больше не будет прогуливать школу.

Наказаниями такого же вида являются, например, следующие:

- «Ты остаешься без видеоигр».
- «Тебе запрещено выходить из дому».
- «Ты остаешься без мороженого».
- «Тебе запрещено гулять в парке».
- «Больше никаких обнимашек».

В некоторых семьях и школах этот вид наказания остается весьма актуальным. Однако, как и в случае с подкреплением поведения, новой тенденцией является воспитание без подобных наказаний (хотя они и не входят в число тех, которые мы ранее определили как совершенно неприемлемые). В следующем разделе я более подробно остановлюсь на этом вопросе и на имеющихся альтернативах.

Еще раз повторяю, что сам Скиннер (1953), один из отцов бихевиоризма, поощрял воспитание, основанное на положительном подкреплении, советуя не использовать наказания на постоянной основе. По мнению этого автора, наказания не являются надежным способом уменьшения нежелательной реакции, так как, помимо прочего, способствуют возникновению эмоциональных проблем. То есть сначала наказания устраняют нежелательное поведение, но в конце концов не предотвращают его повторения в будущем.

Я считаю, что лишение ребенка внимания, привязанности и любви в качестве наказания за поведение, которое нам кажется неуместным, — плохое решение. Мы как бы говорим ребенку: «Ты плохо себя вел, поэтому я тебя не обнимаю и не разговариваю с тобой; мне кажется, я тебя больше не люблю... Я тебя накажу, и ты поймешь, что так нельзя себя вести». Наказание безразличием заставляет ребенка страдать, вызывает в нем растерянность, сомнение и неуверенность в себе, что приводит к низкой самооценке. Дети нуждаются во внимании — особенно тогда, когда ведут себя плохо. Равнодушие — это презрение, которого в воспитании детей следует избегать любой ценой.

Как я стараюсь объяснить на протяжении всей книги, родительская любовь всегда обязана быть безусловной. Дети не должны думать, что ваша любовь зависит от их поступков или может меняться в соответствии с ними. Наоборот, дети должны знать и четко понимать, что ваша привязанность в любой ситуации останется крепкой и они всегда могут на нее рассчитывать. Другое дело — искренне расстраиваться из-за какого-то поведения ребенка и демонстрировать это расстройство через свои эмоции, а не в качестве наказания. К этой теме мы еще вернемся.

В конце теоретической части хочу еще раз вернуться к тому виду наказания, когда ребенка лишают чего-то «хорошего». В зависимости от того, какой стиль воспитания вы практикуете, у вас на этот счет могут возникнуть различные мысли:

- а) «Я не наказываю своих детей и не собираюсь этого делать. Есть более уважительные и эффективные альтернативы». Если вы выбрали этот подход и в вашем случае он работает, я вам аплодирую. На следующем маршруте мы поговорим об альтернативах и о том, как можно воспитывать без наказаний.
- б) «Ой, я использую наказания. Я — худший родитель в мире?» Как я уже говорила, наказаниям, при которых детям причиняют вред и которые я классифицировала как неприемлемые, нет места на этой карте: они даже не обсуждаются. Ведь большинство из нас не думает о том, чтобы ударить соседа из-за того, что он слишком шумит, или оскорбить прохожего, потому что он слишком медленно переходит дорогу; так же непозволительно ни при каких обстоятельствах физическое и психологическое насилие над ребенком. Впредь, когда я буду говорить о наказании, я буду иметь в виду наказание, заключающиеся в лишении ребенка чего-то «хорошего», или, другими словами, в лишении его вознаграждения. Я останавливаюсь на данной теме не потому, что считаю выбор такого наказания оправданным, а просто отдаю себе отчет в том, что данная практика все еще широко применяется в обществе, и поэтому считаю необходимым более подробно рассказать о ее недостатках, чтобы мы поразмышляли над ними вместе.

Теперь продолжим. Если вы используете подобные наказания как воспитательный метод, тому может быть несколько причин. Возможно, вы не в курсе других методов и не знаете, как можно воспитывать ребенка без наказаний, или же, несмотря на знание альтернатив, считаете, что в случае с вашим ребенком эта стратегия работает лучше всего. Но попробуйте ответить на пару вопросов. Можно ли лишить ребенка желаемого за поведение, которое вы считаете неуместным? Можно ли сделать это без крика, проявляя любовь, хорошо обдумав свое решение и стремясь к тому, чтобы наказание было соразмерно проступку? Однако, возможно, и такие воспитательные действия будут иметь негативные последствия. Потому что в соответствии с современными тенденциями — по крайней мере с теми, которые я поддерживаю, — в воспитании следует искать баланс между логикой и последовательностью. Возможно, от слова «наказание» и от мотивации «чтобы сделать ребенку плохо» вообще стоит отказаться.

В следующем разделе я более подробно остановлюсь на этой теме.

На базе принципов бихевиоризма, связанных, в частности, с положительным подкреплением, появилась **жетонная система поощрений** (возможно, вы слышали и другие ее названия: «таблица баллов» или «таблица стикеров»). Ее в 1968 году создали Теодоро Айлон и Натан Эзрин. В таблице перечисляются определенные задачи, такие, например, как чистка зубов, уборка, сервировка стола и другие. Каждый раз, когда ребенок добросовестно выполняет какую-то задачу, он получает жетон или наклейку. Накопленные стикеры позже можно обменять на призы, оговоренные заранее. Например, три наклейки обмениваются на плитку шоколада, пять наклеек — на возможность смотреть телевизор в течение получаса...

В недавнем прошлом, когда бихевиоризм еще пользовался популярностью и имел лучшую репутацию, эта техника была широко распространена. Ее применяли и родители, и школьные учителя, ее рекомендовали многие психологи — представители школы бихевиоризма. Сколько раз я слышала и в университете, и вообще от

уважаемых профессионалов о пользе материального и, прежде всего, вербального подкрепления позитивного поведения!.. Я сама в прошлом создала десятки жетонных систем для разных семей, искренне веря в силу положительного подкрепления. Но я всегда делала акцент на сопроводительной беседе, совместных размышлениях и нежности в отношении детей. Возможно, стоит уточнить, что использование положительного подкрепления не означает превращение родителя в робота, раздающего шоколадки и чипсы. Есть много родителей, которые используют систему вознаграждения, но при этом остаются не просто любящими, но и чуткими, и внимательными к своим детям.

Однако со временем я заинтересовалась мнением других специалистов, которые обосновывали «преимущества воспитания без поощрений и наказаний». В частности, меня привлекла первая часть фразы: «воспитание без поощрений». В результате новые теории поставили под сомнение все то, что я более шести лет изучала в университете. Поначалу у меня возникло сопротивление: «Что же плохого может быть в воспитании с помощью подкреплений?» Я стала читать о новых течениях в психологии, и это оказалось чрезвычайно увлекательно! Я снова стала сторонницей гибкости и разнообразия.

Ставить под сомнение все, чему тебя учили, размышлять, развиваться и разрабатывать новые маршруты — вот моя тактика как профессионала и как матери. К этой же тактике можете обратиться и вы. Даже используя систему поощрений и наказаний, вы можете продолжить читать эту книгу и многое изменить.

Два принципа бихевиоризма

В завершение этого маршрута я предлагаю вам в качестве резюме сводную таблицу с информацией о рассмотренных нами бихевиористских методах.

МЕТОДЫ ПООЩРЕНИЯ (повышают вероятность повторения поведения)	а) Поощрение, при котором ребенку дают что-то «хорошее»	<i>Что дают ребенку:</i> похвалу, ласку, благожелательность, сладости, разрешение заняться чем-то особенным, игрушки, иные вещи...	Процесс угасания: при повторяющейся отмене подкрепления поведение угасает, исчезает
	б) Поощрение, при котором ребенка избавляют от чего-то «плохого»	<i>От чего избавляют ребенка:</i> от чего-то, вызывающего скуку, дискомфорт, боль, страх, тревогу, неприятие...	
МЕТОДЫ НАКАЗАНИЯ (снижают вероятность повторения поведения)	а) Наказание, при котором ребенок получает что-то «плохое»	<i>Примеры:</i> пощечина, насмешки, оскорбления, унижение...	Они считаются совершенно неприемлемыми
	б) Наказание, при котором ребенка лишают чего-то «хорошего»	<i>Примеры:</i> лишение экскурсии, десерта, мультфильмов, игр, игрушек, похода в парк, внимания...	

ЛАВИРУЯ МЕЖДУ ТЕОРИЯМИ

Когда я специализировалась на когнитивно-поведенческой терапии, я отбросила те ее принципы и методы, которые мне не подходили, и заменила их другими, более созвучными моему пониманию-воспитания детей и собственному опыту материнства. Я самостоятельно разработала и начала применять с первого дня своей практики собственную технику — работу с эмоциями через

использование историй и связанных с ними дополнительных материалов.

Хотя я никогда не отдавала предпочтения строго поведенческим техникам, должна признать, что использование положительного подкрепления входило в мою терапевтическую практику (при этом я не пренебрегала эмоциями, общением, привязанностью и потребностями детей). Это важно, так как иногда можно подумать, что если родитель пользуется системой поощрений и наказаний, то он авторитарный и холодный и ему нет дела до активного слушания или детских эмоций. Но это далеко не всегда так. Некоторое время назад система положительного подкрепления пользовалась большой популярностью и была принята подавляющим большинством специалистов, учителей и родителей. С самого начала я присоединилась к противникам наказания и отвлечения внимания ребенка, но, признаться, никогда не думала, что появятся тенденции и к отказу от использования положительного подкрепления. Так я начала все больше интересоваться мнением специалистов, которые продвигали воспитание без поощрений и наказаний. Мне нужно было ознакомиться с их аргументами, сравнить с тем, во что я долгое время верила, и подвергнуть свои убеждения сомнению.

Сначала я столкнулась с **теорией привязанности**, делающей упор на любовь и создание прочной связи между ребенком и по крайней мере одним значимым взрослым — связи, которая будет способствовать эмоциональному и социальному развитию малыша. Впервые теория была сформулирована Джоном Боулби (1907–1990), а потом была развита другими специалистами. По этой теме психологи Мария Хосе Ортис Барон и Саграрио Ярнос Ябен писали: «Привязанность — это аффективная связь, которая устанавливается между ребенком и его основным опекуном. Она обладает такой субъективной характеристикой, как чувство безопасности у ребенка. Объединяя ребенка и опекуна в пространстве и сохраняясь во времени, привязанность проявляется в устойчивой тенденции поддерживать между ними близость».

Наиболее важными принципами теории привязанности Боулби являются следующие.

1. У ребенка имеется врожденная потребность в привязанности к его основному опекуну. Поведение ребенка, такое как смех или плач, направлено на создание этой близости и союза с основным опекуном, которым обычно является мать. Однако не исключено, что могут появиться и другие фигуры привязанности.
2. В первые годы жизни младенец нуждается в постоянном уходе, прежде всего со стороны своего основного опекуна. Согласно Боулби, если эта связь разрывается в течение первых двух лет, происходит так называемая материнская депривация (в том случае, если мать является фигурой первичной привязанности), что может вызвать долгосрочные негативные последствия.
3. Разлука с основным опекуном вызывает у ребенка тревогу. Эта тревога, по Боулби, имеет три стадии: протест, отчаяние и отчужденность.
4. Связь ребенка с фигурой привязанности способствует его когнитивному развитию. У ребенка формируется внутренняя модель, которая со временем становится частью его личности.

Как видите, эта теория значительно отличается от поведенческих (бихевиористских) теорий, которые предлагали: не использовать подкрепление, когда ребенок плачет; «гасить» нежелательное поведение его игнорированием; не подходить к ребенку в такие моменты, чтобы он не привык добиваться внимания плачем. Но отношения со своими детьми я строила на привязанности и любви, в соответствии со своими убеждениями и интуицией. И, конечно, когда я узнала об этих новых для меня прогрессивных теориях, передо мной открылись новые горизонты. Любовь и привязанность, которые естественным образом прорастали во мне, нашли место в научно обоснованных учениях. И какое же облегчение я испытала, когда, несмотря на обуревавшие меня сомнения и страхи, решилась на совместный сон с моим первым ребенком, а позже было доказано, что контакт с родителем (опекуном) — это важнейшая потребность

малыша, которую надо удовлетворять, всегда отзываясь на его плач и ни в коем случае не игнорируя его.

Тем не менее эти теории тоже подвергались критике. Наиболее спорным был вопрос о том, должна ли фигура первичной привязанности (почти всегда мать) в первые годы жизни посвящать себя исключительно заботе о ребенке. Вопрос имел особую важность, потому что, во-первых, не всем матерям их семья, работа и экономическое положение позволяли организовать свой быт подобным образом, а во-вторых, потому что такая исключительная сфокусированность матери на младенце могла привести к ее истощению и стрессу, что также не пошло бы на пользу ребенку. По этой причине ввели понятие значимых взрослых, которые в определенные моменты могли заменять мать. Таким образом, была сформирована несколько более гибкая концепция, допускающая исключения: в первые годы жизни ребенка важно, чтобы фигура привязанности (но не обязательно только основная) покрывала его потребности.

При необходимости мать могут заменить иные фигуры, хорошо знакомые ребенку.

Изучая воспитание, основанное на привязанности, я познакомилась с близким ему понятием **уважительного воспитания**, то есть воспитания, основанного на уважении, эмпатии, равноправии и, конечно же, любви. Среди его наиболее важных принципов такие:

1. Дети имеют собственные права, и их мнение должно быть услышано и учтено.
2. Дети учатся тому, что они должны и не должны делать, без наказаний, санкций и принуждения.
3. Родители проявляют эмпатию и активно слушают своих детей, чтобы удовлетворять их потребности.

Сегодня у этого стиля воспитания много последователей, но есть и те, кто его не поддерживает и считает чрезмерно либеральным.

Как видите, у всех теорий и течений имеются приверженцы и противники. Возможно, ваша позиция близка моей: в любых учениях есть моменты, с которыми я согласна, и моменты, с которыми не очень. И мне нравится собирать в свой арсенал все, что, на мой взгляд, пригодится мне в родительском путешествии.

Что касается вседозволенности и одинаковых прав взрослых и детей: некоторые родители, защищая свободу своих детей и их право принимать решения, предпочитают не устанавливать никаких ограничений, не мешать детям делать то, что они хотят, и ни в чем им не отказывать. (Хотя такой подход далеко не всегда основан на теории привязанности и уважительном воспитании.) Но дело в том, что дети как раз нуждаются в определенных границах, установленных родителями, потому что, как известно, «свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого». Должна признаться, мне не нравится слово «границы» в контексте воспитания детей. Я предпочитаю использовать такие термины, как «наставление», «руководство» и «активное сопровождение», отражающие то, что взрослый направляет ребенка в его развитии. В ответ на шквал критики родители, практикующие упомянутый стиль воспитания, говорят, что они учат своих детей уважать других и жить в гармонии с окружающими, а также понимать, что их действия имеют последствия.

Лично я в данной тактике воспитания поддерживаю ее фокусирование на привязанности, безусловной любви и уважении, а также на поощрении потребности ребенка в исследовании мира, но при этом считаю, что, возлагая на ребенка ответственность за принятие решений и предоставляя ему полную свободу, родители идут на определенный риск. Семейным «самолетом» все-таки должны управлять именно родители: это их ответственность, а также право их детей. И да, родителям следует быть добрыми, но в то же время твердыми и четко понимающими «границы».

Вспоминаю историю, которую мне возмущенно рассказывала подруга, владеющая обувным магазином в центре города. К ней за

покупками пришла женщина с двухлетним сыном. Мальчик залез в витрину, разбросал обувь и занялся стеклом: начал по нему стучать, лизать его и даже пинать ногами. Мать извинилась перед продавщицей и сказала, что ребенку нужно исследовать окружающий мир и что, если он хочет баловаться в витрине со стеклом, она не должна его останавливать, так как ребенок свободен и сам принимает решения. Помню, когда подруга это рассказывала, я подумала: «Нет, это ненормально». Владелица магазина не должна страдать от подобного поведения, и обязанность родителей — не допустить, чтобы их ребенок лез в витрину, пачкал ее или, чего доброго, пробовал разбить стекло; им твердо, но доброжелательно следует объяснить ребенку, почему этого делать нельзя, невзирая на его недовольство и слезы. Двухлетний (и даже более взрослый) ребенок еще недостаточно зрелый для самостоятельных решений. Ему нужно, чтобы родители проложили для него путь и не давали с него сойти. Тем более что наш большой мир полнится отказами и ограничениями, и учиться их принимать следует с малых лет, чтобы потом они не вызывали разочарования. К тому же, позволяя ребенку делать все, что он хочет, можно вызвать недовольство у окружающих или даже навредить им (как в случае с обувным магазином моей подруги). Ребенок должен четко усвоить принцип: уважать других.

Я думаю, при адекватной реализации подобные идеи могли бы быть хорошей тактикой воспитания, но если доводить их до крайностей — проблем не избежать. И опять-таки, не следует забывать, что все дети и все семьи разные и то, что работает для одних, может не сработать для других. Вероятно, какие-то семьи добились желаемых результатов и наслаждаются насыщенным и гармоничным процессом воспитания, придерживаясь этих принципов (я все еще говорю о свободе принимать решения и полной вседозволенности для ребенка). Однако я точно знаю, что некоторые семьи столкнулись с проблемами, не справившись с данной тактикой, и им потребовалась помощь, чтобы исправить тот стиль воспитания, который они сначала выбрали.

Возможно, родители в этих семьях не умели предоставлять свободу и одновременно направлять своих детей, а возможно, их семьи не

были созданы для подобного. Поэтому я снова и снова повторяю: мы все разные и нет единого правильного пути, и даже если бы он был, все следовало бы ему по-разному. Познайте себя, познайте своего ребенка и найдите свой путь.

Иногда практика предоставления ребенку полной свободы действий и принятия решений, будучи доведенной до крайности, приводила к следующим неадекватным ситуациям:

- Ребенок сам решал, что есть (или не есть), когда спать (или не спать), и не имел никакого распорядка дня. Понятно, что детей не следует заставлять делать все эти вещи, но нужно найти золотую середину, основываясь на здравом смысле и уважении.
- Родители вообще не противоречили ребенку, убрав из своего лексикона слово «нет». Но обоснованное, последовательное и аргументированное «нет» обязательно должно присутствовать в лексиконе родителей.
- Родители, будучи не в состоянии выносить плач, делали все, чтобы ребенок перестал плакать. Но речь шла не только об удовлетворении базовых потребностей ребенка, а, например, и о том, чтобы ему давали перед едой шоколадку или покупали игрушку, только бы он не плакал.
- Ребенок мог в любое время делать все что пожелает, и ему никто не делал замечаний, даже если его поведение причиняло неудобства окружающим. Однако уважение к другим людям и правила сосуществования важны и должны превалировать при воспитании детей.

Таким образом, изучив две крайности, критике можно подвергнуть оба подхода: и воспитательную практику, основанную на поощрениях и наказаниях, которую многие считают уже устаревшей и характерной для авторитарных стилей воспитания, и модель, ведущую к вседозволенности детей, что иногда выливается в пренебрежение родителями своими обязанностями. Критиковать можно все, тем не менее следует четко понимать, что крайности никогда не бывают оптимальными. Так что скажем «нет» и авторитарной модели воспитания, и «вседозволяющей».

Нужно найти золотую середину, которая будет соответствовать вашему образу мыслей и чувств, чтобы процесс воспитания был сбалансированным и подходил вашим детям и вам самим. Мне близки идеи уважения, любви, привязанности, эмпатии, разговоров, слушания... Их я применила на практике, когда родился мой первый ребенок. В то время я отказалась от одних концепций воспитания (в большинстве своем бихевиористских) и перешла к другим, показавшимся мне гораздо более логичными и здоровыми для моего ребенка и меня самой. Но, как я уже говорила, был один нюанс, который я не могла принять: как родителям следует делегировать ребенку право принимать решения (особенно в крайних случаях), потому что я верю в нормы, в логичные последствия и в то, что думать, решать и действовать должны именно родители — конечно, во благо своих детей, прислушиваясь к ним и принимая во внимание их мнение.

Следует сказать, что бывают вседозволяющие или чрезмерно авторитарные родители, но бывают и такие, что находятся где-то посередине, не придерживаясь какой-то конкретной модели воспитания, по крайней мере сознательно. Можно ли воспитывать ребенка, не имея конкретной модели воспитания? Конечно, многие родители так и делают. Не все отцы и матери читают, исследуют, интересуются новыми тенденциями... Есть те, кто воспитывает интуитивно, основываясь на советах других или наблюдениях, те, кто воспитывает методом проб и ошибок — потому что их самих воспитывали так или, наоборот, совершенно по-другому... Не вдаваясь в детали, просто замечу, что, когда мы были детьми, у наших родителей не было столько информации или возможностей для самообразования, как сегодня. В те времена иногда применялись такие методы воспитания, которые сегодня, слава богу, считаются немислимыми. Вспоминая свое детство, я до сих пор с болью думаю о детях, которых родители жестоко били: эти девочки и мальчики периодически приходили в школу медленной и странной походкой и очень осторожно садились на свои стулья с явным выражением боли на лице. Многие из нас знали: дома их били ремнем, но, хотя от этого

было очень грустно, никто ничего не собирался предпринимать. Мы усвоили, что, правильно это или нет, родители могут так поступать. Так же как и учитель может сильно ударить линейкой по кончикам пальцев или наказать ученика, поставив его в угол на колени. Когда я это вспоминаю, у меня волосы встают дыбом! А ведь это было далеко не худшее, что могло случиться. Еще я помню детей чуть старше десяти лет, которые до поздней ночи бродили по улицам, детей, которые курили, пили и временами совершали преступления, потому что их родители часто отсутствовали и не заботились о них.

Вот оно — авторитаризм против вседозволенности в чистом виде, в не столь давние времена. Сегодня, к счастью, ситуация с воспитанием детей изменилась, и, надеюсь, она продолжит улучшаться, чтобы детям были гарантированы защита и благополучие.

Иногда родителям, которые не придерживаются какой-то конкретной модели воспитания, может быть сложно. Ведь они «путешествуют без карты» и могут потеряться. Но еще хуже, если они действуют непоследовательно и дети не знают, чего от них ожидать. Если родитель в одних случаях применяет непомерное наказание, а в других, с аналогичным поведением ребенка, не обращает никакого внимания, это никак нельзя назвать разумным или уважительным воспитанием. Я не утверждаю, что необходимо следовать определенной теории и не отступать от нее ни на шаг, но желательно, чтобы у вас имелся определенный план и чтобы вы при этом избегали крайностей и проявляли гибкость. Следует определить свой маршрут и стиль воспитания, чтобы осознавать, куда и зачем вы идете.

На этот момент мы уже знаем, что свои недостатки есть как у авторитарной, так и «вседозволяющей» моделей воспитания. Что касается недостатков строго авторитарной модели, то их я описала ранее, когда рассказывала о произвольном применении наказаний. Хочу подчеркнуть, что не следует путать понятия «авторитарный» и «авторитетный».

Среди негативных последствий применения чрезмерно либеральной модели воспитания эксперты называют следующие:

- Повышенный риск появления у ребенка проблем с поведением. Если ребенку всегда разрешали делать то, что хочется, в какой-то момент его желания и поведение вступят в противоречие с тем, что считается уместным, и нарушат гармоничное и мирное сосуществование с окружающими.
- Повышенный риск появления у ребенка трудностей в учебе. Если не установить распорядок обучения и выполнения школьных заданий, ребенок с еще не развитым чувством ответственности может столкнуться с трудностями в достижении учебных целей. Нужно установить график работы над домашними заданиями, чтобы ребенок приобрел эту необходимую привычку.
- Низкая терпимость к разочарованиям и невозможности удовлетворить свое желание при столкновении с препятствиями, возникающими вне дома. Если дома ребенок всегда беспрепятственно получает желаемое, то, выйдя во внешний мир и столкнувшись с отказами, трудностями или проблемами, он вряд ли будет знать, как с ними справляться; это может сильно его разочаровать и дезориентировать — ведь никакого представления о том, что делать в таких случаях, у него не будет.
- Недостаток ответственности и неучастие в домашних делах. Если у ребенка не сформирована привычка помогать по дому, в дальнейшем ему будет трудно выработать привычку заботиться о собственных вещах, помогать другим и брать на себя ответственность за свой быт.
- Отсутствие навыка решать конфликты вне дома. Логично, что ребенку, который не научился справляться со сложными или неприятными ему ситуациями, потому что родители его от всего ограждали, будет сложнее ими управлять, когда рано или поздно таковые обязательно возникнут за пределами родного дома.
- Отсутствие социальных навыков. Если ребенка не научить принимать отказ и не всегда получать то, что он хочет, не научить уступать, договариваться и отвечать за свои поступки, то при взаимодействии с внешним миром и перед лицом обстоятельств, которые ему не нравятся, он не будет знать, как действовать.

- Сложный подростковый возраст. Ведь что посеешь (и что не посеешь), то и пожнешь в подростковом возрасте ребенка.

Итак, став матерью, я столкнулась с реальными ситуациями и пережила их на собственном опыте, что побудило меня подвергнуть сомнению мои предыдущие взгляды, узнать о других концепциях, которые начали появляться в то время, и исследовать их. Так я сформировала и определила свой путь. Мой стиль воспитания и мои актуальные убеждения как профессионала базируются на следующем:

- любовь;
- уважение;
- общение;
- поддержка;
- эмпатия;
- наставление (мой способ обозначать границы);
- доброта;
- естественные, логичные, обоснованные и оговоренные последствия;
- положительное подкрепление (о нем мы еще поговорим).

МОЖНО ЛИ ВОСПИТЫВАТЬ БЕЗ ПООЩРЕНИЙ И НАКАЗАНИЙ

Когда у меня родился первый ребенок, стало ясно, что наказание не будет элементом моей модели воспитания; вместо понятия «наказание» я ввела понятие «последствия» (подробнее расскажу об этом немного позже). Однако тогда я еще твердо верила в преимущества положительного подкрепления. Позже я начала изучать мнения профессионалов, которые ставили под сомнение его применение, поэтому продолжила переосмысливать методологию данного педагогического приема. В этом разделе я расскажу об альтернативах поощрениям и наказаниям и о том, как с течением

времени менялось мое понимание процесса воспитания, пока я не сформировала взгляды, актуальные для меня сегодня.

В качестве вступления к теме поделюсь с вами разговором двух мам возле входа в школу.

— Привет, Кармина, как дела? Как там ситуация с Альваро, о которой ты рассказывала?

— Ну, я по-прежнему не могу заставить его хоть немного помогать мне по дому и исполнять свои обязанности. Я уже и не знаю, что делать.

— Ничего себе! С моей Анной так легко. Она такая ответственная девочка...

— Повезло тебе, Вероника! А я в растерянности. Соседка сказала, что она использовала жетонную систему поощрений, и это отлично сработало с ее дочкой. Думаю, может, попробовать — посмотрю, как пойдет.

— Ой, но это же что-то из бихевиоризма.

— Да? Я и понятия не имела. И что с ним не так?

— Бихевиоризм пропагандирует неуважительное отношение к детям.

— Ну, соседка говорит, что это похоже на игру. Мне система не показалась такой уж плохой: они просто составляют таблицу с заданиями и потом наклеивают стикеры.

— Да, я отлично знаю, как это работает. Это тот же метод, который используется для дрессировки домашних животных. Так что дети слушаются только для того, чтобы получить призы. А если еще и наказания применять...

— Наказания? Ну, мне иногда приходится наказывать Альваро. Например, вчера он постриг всех кукол своей сестры, и я оставила его без мультиков.

— Я против наказаний и уверяю тебя, что многие эксперты их крайне не одобряют.

— А ты никогда не наказывала Анну?

— Никогда. Я бы ни за что так не поступила со своей дочерью.

— Ты действительно думаешь, что от наклеек может быть какой-то вред?

— Дети — это не щенки, которых можно приручить лакомствами или негативными последствиями.

— Так что мне делать? Я совсем запуталась!

— Не знаю, Кармина. Но забудь обо всех этих бихевиористских штучках, если хочешь быть матерью, уважающей своих детей.

Наверняка, читая разговор двух матерей, вы поддержите одну из них. Возможно, вы мыслите как Вероника, и все, что связано с применением поощрений и наказаний, вызывает у вас большое неприятие, потому что не соответствует вашим принципам. Или, может быть, как и Кармина, вы не понимаете, чем плоха жетонная система поощрений или почему нельзя время от времени наказывать ребенка, лишая его чего-то приятного.

Сегодня большое количество матерей и отцов ассоциируют все, что связано с бихевиоризмом, с чем-то плохим: когда они слышат это слово, у них в голове загорается красная лампочка. Такие родители считают данную практику негативной и неуважительной по отношению к детям. Тем не менее, я думаю, существуют ситуации, когда родители могут подкреплять действия своих детей и позволять им сталкиваться с определенными естественными и логичными

последствиями их поступков, проявляя при этом уважение. Как и во всем, и в этом вопросе имеется множество нюансов, оттенков серого и их сочетаний. Я предлагаю вам выбрать из каждого течения, каждого мнения и каждой теории то, что вы считаете лучшим для своей семьи. Относиться к окружающим с уважением в широком смысле слова означает среди прочего принимать и уважать выбор других родителей относительно стратегии воспитания их детей. Если, конечно, они любят и уважают своих детей, слушают и сопровождают их... И понимать, что эта стратегия, хоть и отличается от вашей, также имеет право на существование.

А иногда действительно лучше забыть слово «бихевиоризм» и его принципы, основанные на поощрениях и наказаниях. И поскольку мы уже начали ходить по кругу, предлагаю сейчас поговорить о том, что происходит в реальном мире, и о естественных **последствиях** каких-то поступков — а с последствиями людям приходилось иметь дело задолго до того, как ученые в белых халатах начали ставить в лаборатории эксперименты над животными.

Жизнь полнится как положительными, так и отрицательными последствиями нашего поведения:

- Если работать спустя рукава и не оправдывать ожиданий (поведение), вас, скорее всего, уволят (последствие).
- Если подвести друга (поведение), он, скорее всего, рассердится и перестанет с вами разговаривать (последствие).
- Если оскорблять одноклассников (поведение), они, вероятно, перестанут с вами общаться (последствие).

Неважно, как вы их интерпретируете или пожелаете назвать, но все подобные негативные или неприятные последствия связаны с поведением. Эти последствия предупредят вас о том, что в будущем, возможно, лучше не повторять аналогичных действий.

Бывают и положительные последствия:

- Вы отправляетесь на экскурсию и, пройдя долгий путь, добираетесь до самого конца маршрута (поведение). Перед возвращением домой вы собираетесь съесть мороженое, потому что заслужили это (последствие). И каким же вкусным оказывается мороженое!
- Вы серьезно поддержали в трудную минуту своего хорошего друга (поведение), и он в качестве благодарности подарил вам на Рождество подарок (последствие). Шикарно!
- После года напряженной работы (поведение) вы балуете себя заслуженным отдыхом на море (последствие).

В таких случаях мы говорим о поведении, которое вызывает ряд положительных, логичных и естественных последствий. Абсолютно все люди сталкиваются с последствиями своих действий, и вы наверняка обращали внимание, как сами аргументируете собственные действия или мысли в повседневной жизни: «Сегодня я много поработала — пойду-ка теперь в кино», «Уже неделю я поддерживаю диету, сделаю себе за это подарочек», «Я всегда ей звоню первой — больше не буду этого делать», «Ты так старательно трудился в этом триместре — на каникулах мы отвезем тебя кататься на лыжах», «Он всю жизнь работал и заслужил это признание», «Он совершил преступление, за которое отправится в тюрьму»...

Вам это знакомо? Узнаете ли вы себя в одной из этих фраз? Разумным или неправильным вам кажется подобный образ мыслей и действий? Как видите, это логичные и абсолютно естественные ситуации, являющиеся частью нашей повседневной жизни. К чему я веду?

Знакомить детей с последствиями их действий не только разумно, но и необходимо. Ведь это подготовит их к жизни, в которой у всех действий имеются последствия и в которой человек должен брать на себя ответственность как за поступки, так и за их результаты. Дети должны усвоить: то, что последует за их действиями, им может понравиться, но может и не понравиться.

Далее сосредоточимся на негативных последствиях.

В чем разница между наказанием и последствием? Прежде всего, следует различать естественные последствия и логичные последствия. **Естественные последствия** — это те, которые неотвратимо и естественно наступают после определенного события. Например, не воспользовавшись солнцезащитным кремом и проведя достаточно длительное время на солнце, вы обязательно обгорите. Пойдя в поход в неудобной обуви, вы натрете себе мозоли, и вам будет больно. Родители часто стараются не допустить, чтобы их дети столкнулись с такими негативными последствиями: «Оденься, а то замерзнешь», «Съешь что-нибудь, прежде чем выйти из дома, а то проголодаешься»... Однако детям во многих случаях нужно испытать эти последствия на себе, чтобы убедиться.

Помню, например, как моя дочь однажды настояла на том, чтобы взять с собой на экскурсию довольно увесистую настольную игру. Я говорила ей, что этого делать не следует, что игра только добавит веса рюкзаку, да и времени поиграть в нее, скорее всего, не будет. Несмотря на мои слова, дочь в конце концов запаковала игру в свой рюкзак. Вернувшись с экскурсии, она сказала, что игра мешала ей на протяжении всей поездки, что коробка раскрылась и содержимое игры высыпалось в рюкзак, а возможности поиграть так и не представилось. Таким образом, дочь столкнулась с последствиями своего решения, что, несомненно, действовало на нее больше, чем если бы она просто прислушалась к моим словам.

Кто-то может посчитать, что мне вообще не следовало предупреждать дочь о том, чтобы она не брала игру в поездку, — мол, нужно было дать ей возможность самостоятельно столкнуться с последствиями своего решения без нравочений в стиле сверчка Джимики из диснеевского мультфильма «Пиноккио».

На мой взгляд, когда речь идет о каких-то не очень важных вещах, которые не могут привести к серьезной и непоправимой ошибке, родители должны, насколько это возможно, позволять своим детям принимать решения, ошибаться и сталкиваться с естественными последствиями их действий.

В свою очередь, **логичные и предсказуемые последствия** — это то, что после чего-то сделанного ребенком претворяем в жизнь мы, взрослые. Однако это не наказания. Логичные последствия от наказаний отличаются рядом характеристик:

- Они непосредственно связаны с поведением.
- Они согласованы и обговорены между родителями и детьми, и последние понимают причину, по которой наступают последствия.
- Они основаны на уважении к детям и соразмерны их действиям.
- Родители четко указывают на последствия, но при этом не сердятся, а сохраняют спокойствие, слушают и разговаривают.

Предположим, ваш ребенок решил провести субботний вечер, занимаясь творчеством, и достал разные материалы: краски, картон, клей, блестки... Вы, конечно же, радуетесь этому — ведь что может быть лучше, чем творить, дав волю своему воображению? Но вы заранее договариваетесь с ребенком, что потом ему нужно будет все собрать. Он, скорее всего, соглашается. В зависимости от возраста ребенка вам, конечно, придется немного ему помочь, но логичным завершением творческого занятия должно стать то, что он сам за собой уберет.

Данный пример важен в том смысле, что дети, особенно самые маленькие, быстро переходят от одного занятия к другому: сначала достают пазл, но через несколько минут оставляют его, потом вынимают лего, потому что захотели что-то построить, а когда и это занятие им вскоре надоедает, переходят к лепке из пластилина... Такое поведение абсолютно нормально, но родители должны научить ребенка убирать за собой вещи: например, сформировать у него привычку собирать игрушки, с которыми он закончил играть, прежде чем приступить к новому занятию. Наводить порядок после своих занятий — это логичное и предсказуемое последствие.

Я также хочу поговорить о выражении чувств в подобных ситуациях, даже если для ребенка это окажется неприятным последствием. Потому что, прежде всего, родители должны быть

искренними и позволять себе проявлять эмоции — до тех пор, пока они делают это в асертивной и уважительной форме. Например:

— Мама, ты такая серьезная. Ты на меня сердишься?

— Да, немного. Недавно мы с тобой разговаривали, а ты вышел из кухни, когда я еще не договорила. Я поняла: тебе не интересно то, что я рассказываю, а для меня это было важно.

А вот **наказание**, в свою очередь, состоит в претворении в жизнь негативных последствий, и тоже взрослыми, но совершенно произвольных. Это действие напрямую не связано с поведением ребенка и вызывает у него огорчение, страдание, разочарование или какой-то иной дискомфорт. А как не раз предупреждали специалисты, причинение ребенку страданий совершенно не способствует процессу воспитания (о недостатках наказаний я вам уже рассказывала).

Примером произвольного наказания является, например, запрет ребенку смотреть телевизор, после того как вы узнали, что он нагрубил учителю в школе. Очевидно, что одно с другим не связано. Логичным последствием могло бы быть рассмотрение возможности вместе с ребенком извиниться перед учителем, если бы в результате анализа ситуации вы посчитали такое решение справедливым.

Другим примером произвольного наказания является запрет идти гулять в парк за то, что ребенок разрисовал маркером стену. Как видите, последствие здесь тоже не имеет ничего общего с поведением. Другое дело, если бы вы обязали ребенка перекрасить стену (хотя такая возможность не всегда есть либо в силу возраста ребенка, либо в связи с отсутствием каких-то нужных материалов). Тогда лучше побеседовать с ребенком и поразмышлять о произошедшем.

Когда моей дочке было три года, она взяла красный фломастер и разрисовала каракулями всю прихожую. Она была довольна своим «произведением искусства», а у меня слезы брызнули из глаз. Но дочка так радовалась, показывая мне свою работу, и она была еще такой крошечной! Поэтому, несмотря на раздражение, я лишь ласково

объяснила ей, что на стенах нельзя рисовать и что для этого лучше использовать бумагу. Позже мне рассказали, как в тот день дети в саду рисовали «мурал»: воспитатели прикрепили на стену огромный ватман, чтобы дети могли свободно творить. Это все объясняло. И еще я осознала, насколько непоследовательными могут быть взрослые, часто даже не подозревая об этом: в детском саду дети рисовали на стене, а дома я сказала дочке, что так делать нельзя.

Кроме того, применяя наказание, родители нередко злятся. Они взрываются в момент гнева и, не задумываясь, налагают на ребенка наказание — часто непропорциональное. Временами, когда гнев родителя утихает, он отменяет это непомерное наказание и не приводит его в исполнение. Но такие поспешные и малопродуманные действия не отвечают целям воспитания.

Поэтому специалисты рекомендуют следующее: вместо наказания дать детям возможность столкнуться с естественными и логичными последствиями их действий, ведь целью родителей должно быть то, чтобы дети думали и учились, а не бездумно подчинялись. Некоторые специалисты, правда, придерживаются мнения, что дети должны сталкиваться только с естественными последствиями. Лично я считаю обоснованным работать с логичными и предсказуемыми последствиями, как и описывала выше.

О положительном подкреплении

Я уже упоминала, что, когда я училась в университете, а потом только начинала работать терапевтом, использование положительного подкрепления пользовалось большой популярностью и продвигалось многими профессионалами, родителями и учителями в качестве основной стратегии воспитания. Надлежащее поведение детей поощрялось добрыми словами, обещаниями развлечений, игрушками, вкусной едой... Разрабатывались и специальные методы вроде жетонной системы поощрений, или таблиц со стикерами.

С течением времени всё чаще стали говорить о том, что использование подкрепления может иметь не такой позитивный эффект, как предполагалось ранее. Поначалу мне было трудно поверить в наличие недостатков у данной тактики, но когда я стала изучать мнения разных ученых, их объяснения вовсе не показались мне безумными, наоборот — они были вполне обоснованными. Вот соображения, которые я нахожу интересными и которые ставят под сомнение использование положительного подкрепления:

- Если в процессе обучения используется вознаграждение, дети демонстрируют желаемое поведение потому, что хотят получить это вознаграждение, а не потому, что они усвоили учебный материал или какие-то иные ценности. Другими словами, использование вознаграждения приводит к тому, что дети действуют с внешней, а не внутренней мотивацией, стремясь получить награду.
- Как правило, желаемое поведение исчезает после того, как перестает выдаваться вознаграждение.
- Дети привычно будут ожидать чего-то ценного для них в обмен на хорошее поведение и, ничего не получив, почувствуют разочарование.
- Дети, рассчитывающие на вознаграждение, могут действовать быстрее и хуже, чтобы поскорее получить обещанное.
- Любовь никогда не должна служить разменной монетой. Поцелуи, объятия и слова нежности не должны преднамеренно использоваться в качестве вознаграждения за желаемое поведение — ребенок должен получать их всегда.

В общем, установка «делать, чтобы что-то получить» чревата тем, что в случае отсутствия обещанного вознаграждения ребенок может быть разочарован и обижен. И это заложено в бихевиористском подходе к обучению, основанном на вознаграждении. Однако чувство удовлетворенности и счастья не может зависеть ни от внешних обстоятельств, ни от последствий. Это ошибка. Мотивация должна быть внутренней, а не внешней.

Например, если Марина усердно учится, чтобы получить хорошие оценки на экзаменах, потому что тогда ее родители будут счастливы и горды и даже, может быть, сделают ей подарок, — это внешняя мотивация. А если что-то сложится по-другому и ее родители не отреагируют так, как она ожидает, Марина будет чувствовать себя несчастной и разочарованной, что навредит ее самооценке.

Если же Марина усердно учится, чтобы получить знания, потому что в будущем она хочет стать хорошим специалистом и эффективно применять приобретенные знания в своей работе, — это внутренняя мотивация. И маловероятно, чтобы в результате Марина почувствовала себя разочарованной или несчастной, ведь она не думает ни о баллах, ни о том, что скажут другие, ни о том, получит ли она что-то взамен своих стараний, — перед ней стоит более правильная и более важная для нее цель.

То же самое происходит и с другими видами поведения, которое люди демонстрируют в расчете на внешнюю реакцию. Например, если моя подруга переживает тяжелые времена, а я проявляю о ней заботу (звоню ей и пишу сообщения, выполняю какие-то ее просьбы и даже время от времени готовлю для нее), но взамен мне нужно чувствовать от нее признание и благодарность (чтобы мне говорили, какая я хорошая подруга, и чем чаще, тем лучше) — это внешняя мотивация. Если же мне достаточно просто знать, что я помогла, что я хороший человек, раз поступаю таким образом, и что подруга благодаря мне чувствует себя лучше, — это внутренняя мотивация. Но если мне этого недостаточно и я не получаю извне того, что ожидаю от подруги, я почувствую разочарование.

Гораздо лучше полагаться на самого себя, чем зависеть от реакции других.

Ради справедливости стоит заметить, что многие родители, прибегающие к положительному подкреплению, при этом общительны и ласковы, проявляют к детям эмпатию, много разговаривают с ними и объясняют им причинно-следственные связи.

Как видите, есть целый список аргументов в пользу утверждения, что при обучении детей лучше избегать положительного подкрепления. Все аргументы разумны и логичны. Они и сформировали мнение о том, что следует отказаться от наград и похвалы, чтобы у детей не выработывалась зависимость от общественного признания и они могли хорошо себя чувствовать, не ожидая поощрения извне. И хотя я понимаю эту логику, но здесь снова упираюсь в стену. Я согласна с тем, что следует избегать фраз в стиле: «Сделав то, ты получишь это» или «Не делай этого, потому что тогда произойдет то-то». Но я не способна вот так просто отказаться от каждодневных маленьких импульсивных действий и слов, которые так естественно рождаются в нашем сознании: «Ты проделал большую работу», «Я так горжусь тобой», «Ты сказал что-то очень смешное и оригинальное, и я смеюсь от удовольствия», «А давайте сходим выпьем горячего шоколада с пирожными! Мы это заслужили!» Я считаю, что мы прежде всего социальные существа, и нет ничего плохого в желании поделиться своими достижениями с близкими людьми, чтобы почувствовать их признание. Можно искать удовлетворение внутри, но можно находить его и снаружи (почему бы и нет, если оно искреннее и неподдельное?), будучи достаточно зрелыми, чтобы принять не только благожелательный ответ, но и неожиданный и неприятный.

Так использую ли я положительное подкрепление в качестве инструмента воспитания? Да, я использую **спонтанное, естественное, искреннее подкрепление**, идущее прямо из сердца, без условий и ожиданий. Подкрепление, рожденное из любви, радости и гордости, — то, которое не имеет целью изменить поведение. Может, стоит назвать как-то по-другому или вообще никак не называть подобные спонтанные проявления, а просто довериться инстинкту и говорить свои детям приятные вещи, как только возникнет такая потребность.

Наконец, после лавирования между различными идеями, принципами и теориями, я сформулировала для себя основные идеи воспитания, очень близкие к концепции **позитивной дисциплины**,

благодаря которой я познакомилась с интересными стратегиями и нашла подтверждение некоторым своим убеждениям. Позитивная дисциплина как философия образования была создана во втором десятилетии XX века Альфредом Адлером и Рудольфом Дрейкурсом. Впоследствии ее развили другие специалисты, среди которых выделяются Джейн Нильсен и Линн Лотт: в 1980-е годы они начали говорить о больших преимуществах позитивной дисциплины в сфере образования. Данная теория предложила разумную и эффективную альтернативу авторитарной и «вседозволяющей» моделям воспитания.

Основные принципы позитивной дисциплины следующие:

- Воспитывать ребенка с **добротой** и **твердостью**, проявляя к нему уважение.
- Поддерживать **дисциплину**, основываясь на уважении и привязанности, а не на наказаниях. Так ребенок приобретет уверенность в себе, улучшит свои умения и повысит самооценку.
- Понимать, что наказания и авторитарный стиль воспитания разрушают связь между родителями и ребенком и разъединяют их, что не способствует долговременному изменению поведения, основанному на внутренней мотивации. **Чтобы эффективно обучать ребенка в долгосрочной перспективе**, лучше основываться на уважении и привязанности.
- Исключить из употребления неуважительные и противоречащие достоинству, правам и потребностям ребенка стратегии воспитания.
- Укреплять у ребенка чувство **принадлежности** к семье и ощущение его в ней значимости посредством одобрения, понимания, привязанности и уважения.
- Поощрять ребенка **раскрывать свои способности** и доверять ему, чтобы повысить его самооценку и укрепить самостоятельность.

Как видите, данные принципы основаны на любви, здравом смысле и уважении. На сегодня эта философия кажется мне сбалансированной и адекватной: прописанные правила обеспечивают необходимую безопасность и способствуют развитию ребенка.

Неизвестно, как будут видоизменяться уже существующие теории или чем еще ученые нас удивят.

Жизнь постоянно меняется — так было и так будет. И мы, родители, продолжим учиться, подвергать сомнению свои стратегии и при необходимости их корректировать, продолжим адаптироваться к своим детям и к тем ситуациям, которые нам предстоит пережить.

Прежде чем завершить эту часть книги, хочу отметить, что, наряду с упомянутыми теориями и концепциями воспитания, начали появляться и другие течения, которые говорят о так называемом гиперродительстве и о том, что быть родителями стало невыполнимой миссией. Сторонники этих теорий не защищают авторитарный стиль воспитания, но задаются вопросом: не может ли роль эмпатичных, внимательных и всегда сочувствующих родителей быть контрпродуктивной, поскольку, по мнению специалистов, детям необходимо среди прочего и сталкиваться с трудностями и конфликтами внутри семьи — ведь это также часть их обучения.

Относительно гиперродительства некоторые специалисты утверждают, что новые тенденции ведут к риску превращения нас в «родителей-вертолетов» — то есть чрезмерно заботливых родителей, чья жизнь вращается исключительно вокруг детей. Такие родители предотвращают все конфликты, проблемы и сложные ситуации в жизни своих детей, что тоже не есть хорошо.

Как видите, полемика на тему воспитания продолжается. И это нормально: у любой теории всегда найдутся сторонники и противники. Вот почему следует искать золотую середину, руководствоваться здравым смыслом, быть гибкими и выбирать из каждой теории то, что подходит вам и вашей семье. А мы продолжим размышлять о нашем большом путешествии, которое включает в себя поиск собственного пути в воспитании детей.

ГИБКИЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ

Очевидно, что новые тенденции заключаются в том, чтобы избегать как поощрений, нацеленных на изменение поведения, так и наказаний, а вместо этого давать детям возможность сталкиваться с логичными и естественными последствиями своих действий.

С другой стороны, многим специалистам ясно, что детям нужны ограничения, правила, нормы и ориентиры. Более того, отсутствие ограничений в воспитании ребенка может привести к ряду проблем, например следующих.

- Растерянность и дезориентация ребенка вследствие незнания того, что он должен или не должен делать в определенной ситуации.
- Возникновение у ребенка ощущения, что им пренебрегают, его недостаточно ценят и любят: отсутствие ограничений он может интерпретировать как то, что родителей не заботит его воспитание.
- Возникновение у ребенка чувства незащищенности и тревожности, потому что четкие правила обеспечивают уверенность в собственных действиях.
- Возникновение у ребенка трудностей в социальном взаимодействии вне дома, так как во внешнем мире существуют правила и ограничения, которым нужно соответствовать, живя бок о бок с другими людьми.
- Низкая терпимость ребенка к разочарованиям, когда вне дома он столкнется с негативом и не получит желаемого.
- Возникновение у ребенка трудностей в управлении эмоциями, в особенности гневом.
- Сложный подростковый возраст, во время которого у ребенка могут появиться серьезные проблемы с поведением.

Как известно, все мы разные, каждая семья — это отдельный мир, и нет никаких универсальных правил, но вопрос наличия ограничений всегда принципиален. Ограничения должны быть озвучены взрослыми дружелюбно, но твердо, так как обозначать границы не значит злиться, повышать голос или проявлять неуважение к ребенку. Родители обязаны говорить «нет», если считают это обоснованным. Но родители также должны помнить, что все это они делают из

чувства ответственности и любви и правила устанавливаются не для демонстрации того, «кто здесь главный», а, скорее, для обозначения руководящих принципов для ребенка. Таким образом, правила должны быть частью воспитания. Однако некоторые родители не знают, с чего начать, потому что не имеют опыта воспитания без наказаний, приказов или криков. Поэтому логично задаться вопросом: **как на практике, не впадая в авторитаризм, устанавливать правила и нормы?**

Устанавливая ограничения, следует помнить о том, что обязательно должно быть частью вашего багажа во время родительского путешествия.

Любовь Ценности Эмпатия Уважение Терпение Соучастие	Спокойствие Здравый смысл Гибкость Баланс Последовательность
--	--

Имея это в виду, рассмотрим **основные принципы установления границ, правил или норм.**

1. **Ясность.** Чтобы не было сомнений и путаницы, правила должны быть понятно и недвусмысленно сформулированы. Это значит, что родители прежде всего для себя должны четко определить, каких норм они хотят придерживаться дома, так как, не сформулировав это для себя, они вряд ли смогут донести желаемое до ребенка. Очень важно, чтобы оба родителя согласились с данными правилами.
2. **Выбор правильного момента.** Чтобы говорить о правилах, следует найти спокойное место и время, когда ребенок будет восприимчив.
3. **Форма донесения информации.** Сформулировав четкие правила, нужно пошагово донести их ребенку в дружелюбной форме,

ответив на все вопросы и убедившись, что ребенок все понял и у него не осталось никаких сомнений. В идеале правила не следует преподносить как уже некий закрытый вопрос или принятое решение — лучше представить их как тему для семейного обсуждения. Важно также контролировать то, как вы разговариваете с ребенком: свой тон голоса, позу и зрительный контакт с ребенком.

4. **Обдумывание и обсуждение.** После озвучивания очередного правила следует обсудить его всей семьей. Нужно позволить ребенку ощутить свою причастность к созданию правила: у него должно быть право выразить свое мнение и скорректировать спорные моменты, если это необходимо. Предполагается, что ребенок в конце концов согласится с данным правилом и поймет, почему ему важно следовать.
5. **Информирование о последствиях.** Объясните ребенку, что при нарушении правила ему придется столкнуться с последствиями. Речь идет не об угрозах, а именно об информировании. Последствия должны быть логичными, соразмерными с поведением и напрямую с ним связанными. Например, если правило гласит, что по приходе домой ботинки нужно ставить в обувной шкаф, а куртку вешать на вешалку, но ребенок вместо этого оставит свои вещи разбросанными в гостиной, логичным последствием будет то, что ребенку придется их собрать самому.
6. **Расстановка приоритетов.** Если начать перечислять правила одно за другим, это может так запутать ребенка, особенно маленького, что в конце концов он уже не будет знать, что ему делать.

Поэтому важно расставить приоритеты и подавать информацию дозированно. То же самое касается и указаний: если выдать их слишком много сразу, ребенок не сможет обработать такой объем информации.

Х — Как ты смотришь на то, чтобы убраться в комнате, почистить зубы, надеть пижаму, лечь в постель — и тогда мы читаем сказку?

— Прости, мамочка, что там нужно было сделать сначала?

✓ — Сначала нужно прибраться в комнате. Как насчет того, чтобы начать прямо сейчас?

— Уже приступаю, мамочка!

7. **Логичность.** Установив определенное правило, вы сами должны его соблюдать, подавая ребенку пример. Только будучи последовательными, вы добьетесь того, чтобы ваш ребенок усваивал правила и соблюдал их. Если, например, правилом является мыть после себя посуду, а кто-то из родителей этого не делает, логика будет нарушена.
8. **Последовательность.** Очень важно быть последовательными, когда установлено некое правило. Ребенок может запутаться, если в один день вы попросите его что-то сделать, а на следующий — позволите этого не делать.
9. **Сосредоточенность на поиске решений.** Иногда упор делается на последствия, в то время как ситуация требует поиска решения.
10. **Признание.** Признать действия ребенка не значит выдать ему за это награду или захвалить его. В данном случае имеется в виду вербальное выражение того, что вы цените усилия, приложенные ребенком, и искреннее выражение своих чувств: «Я очень доволен, как ты справился с этим делом».

Одна важная характеристика, которую я не хочу упустить из виду, говоря о правилах и нормах, — это **гибкость**. Гибкость — великое достоинство и важная ценность, которую следует взращивать как в себе, так и в своих детях, поэтому данная станция присутствует и на **линии 6**, посвященной ценностям. Вполне допускается трансформировать и менять ценности в зависимости от возраста и потребностей каждого ребенка, так как можно начать применять правило и обнаружить, что оно не работает.

Нет ничего зазорного в том, чтобы изменить правило, адаптировать его к реальности или улучшить. Кроме того, одни правила будут отменяться, а другие — возникать в свете новых потребностей. Или, например, ваш ребенок может сказать, что определенная норма сначала казалась ему хорошей, но сейчас ее выполнение дается ему с трудом, — и в таком случае вы должны прислушаться и вместе найти

способ подстроить ее к изменившимся условиям. Правило должно быть гибким и эластичным, и должна быть возможность обойти его в зависимости от обстоятельств.

Использование слова «нет» и злоупотребление им

Слово «нет» и отказ должны быть частью родительского «репертуара», когда речь идет о воспитании. Дети должны усвоить, что не всегда все получается так, как им хочется, что есть вещи, которые не следует (и нельзя) делать, и, главное, что им нужно научиться спокойно принимать слово «нет».

Однако злоупотребление этим словом может нивелировать его силу и смысл, и таким образом будет потерян полезный инструмент: ребенок привыкнет к слову «нет» и перестанет воспринимать его всерьез. Некоторые родители слишком часто в коммуникации с детьми используют предложения со словами «нет», «нельзя» и им подобными. Постоянно употребляя фразы в форме запрета, родители в итоге превращаются в «полицейских», которые только и делают, что все запрещают. Глагол «запрещать», согласно Королевской академии испанского языка, означает: «Некто, имеющий на это полномочия, предписывает, что определенное действие нельзя совершать». Процесс воспитания не должен превращаться в нечто похожее.

Оценить, как часто родители злоупотребляют запретами, можно путем наблюдения за разными знакомыми семьями:

- «НЕ бегай!»
- «НЕ запачкайся!»
- «НЕ кричи!»
- «НЕ лезь туда!»

Знакомо? Вы часто слышите подобные фразы? А сами их используете? Как можно обойтись без них? Для начала рекомендуется попытаться перестроить предложения таким образом, чтобы они не

начинались с отрицательной частицы «не», — замаскировать частицу где-то между другими словами. Можно переформулировать вышеупомянутые фразы следующим образом:

- «Ты можешь упасть, бегая по мокрому полу».
- «Постарайся держать бутерброд обеими руками, чтобы не испачкаться».
- «Говори потише, чтобы не мешать другим».
- «Если ты упадешь оттуда, то сильно ударишься».

Кроме того, как видно, в переформулированных фразах есть объяснение того, почему лучше не вести себя определенным образом. Как только с помощью данной стратегии вам удастся ограничить использование запретов, вы сможете эффективно применять их и в более серьезных ситуациях, когда ребенку будет угрожать опасность. Если он, например, соберется не глядя перейти улицу или перелезть через балконные перила, решительное и громкое «нет» произведет желаемый эффект.

Общее руководство по возрастам

Все семьи и все дети разные и нуждаются в разных правилах. Тем не менее я подготовила небольшое общее и ориентировочное руководство по поддержанию дисциплины и развитию самостоятельности у детей в соответствии с их возрастом.

От 0 до 2 лет. В конце этого возрастного периода у ребенка появляется определенная автономия в передвижениях. Это время исследования окружающего мира, поэтому ограничения должны быть направлены прежде всего на то, чтобы ребенок не причинил себе вреда: чтобы он, например, не забирался высоко, не совал пальцы в розетки и не падал с лестницы.

От 3 до 5 лет. Ребенок уже более самостоятелен, но еще не до конца осознает опасность. Нужно продолжать устанавливать ограничения, связанные с безопасностью ребенка: например, присматривать за ним, когда он качается на качелях в парке, или следить, чтобы он не отходил слишком далеко от вас при переходе улицы. Можно для начала попросить его собрать свои игрушки или обувь и положить грязную одежду в корзину.

От 6 до 7 лет. Ребенок начинает все лучше усваивать правила сосуществования и уважительный способ взаимодействия с другими людьми. Он знает, что кричать и мешать окружающим не следует, и учится управлять своими импульсами. Он уже может брать на себя такие задачи, как уборка в своей комнате, складывание одежды, сортировка по парам чистых носков, а также сервировка стола.

От 8 лет и старше. Ребенку можно давать разные задания и поручения по дому. Чаще всего ограничения будут касаться просмотра телевизора и пользования гаджетами, а также времени, на которое ребенок может выходить из дома по своим делам (оно будет корректироваться по мере взросления ребенка).

Практический пример

Предлагаю вам историю о том, как можно установить новое правило. Надеюсь, она окажется вам полезной.

Изабель и Фелипе — родители десятилетней Яны. Однажды вечером, когда девочка уже легла спать, Изабель сказала Фелипе,

что, по ее мнению, им следует как-то ограничить дочь в ее пользовании электронным планшетом, потому что она с ним уже почти не расстается. Закончив делать домашние задания, Яна сразу погружалась в игры на планшете, и родители даже не контролировали время, которое дочка на них тратила. Изабель и Фелипе согласились с тем, что следует установить правило использования планшета, ограничив время пользования им. На следующий день Изабель, Фелипе и Яна собрались, чтобы поговорить на эту тему.

— Мы заметили, что ты все больше и больше времени проводишь за играми на планшете, и нас беспокоит то, что это вредно для тебя, — сказала Изабель.

— Но я не так много играю... — заверила Яна.

— Проблема в том, что у нас нет плана. И из-за этого процесс немного выходит из-под контроля. Мы считаем, что нужно установить расписание. А ты как думаешь?

— Хорошо. Я действительно в последнее время немного переборщила с играми... — призналась Яна.

— Сколько раз в неделю, на твой взгляд, разумно пользоваться планшетом? — спросил Фелипе.

— Четыре дня в неделю, — предложила Яна.

— Лучше три. Это может быть, например, среда и два выходных дня, — сказала Изабель.

— Хорошо. А если в какой-нибудь другой день произойдет что-то особенное, смогу ли я поиграть? — спросила Яна.

— Да, конечно. Мы сможем внести изменение непосредственно на той неделе, когда произойдет такое особенное событие. А теперь нам осталось определиться с временем, — сказал Фелипе.

— *Один час? — предложила Яна.*

— *Что ж, мне это кажется разумным. Но, что касается среды, важно, чтобы перед играми ты закончила делать все уроки и чтобы тебе не нужно было готовиться к какой-нибудь контрольной на следующий день, — согласилась Изабель.*

— *Да, конечно. Итак, если в среду мне не удастся поиграть из-за домашних заданий или подготовки к контрольной, я смогу вместо среды поиграть в другой день? — уточнила Яна.*

— *Все верно, — подтвердила Изабель.*

— *Ну, кажется, такое правило мне подходит, — согласилась Яна.*

— *Супер! Тогда с завтрашнего дня мы начнем применять его на практике, — заключил Фелипе.*

Заканчивая разговор на данную тему, я хотела бы коснуться **вопроса счастья детей**, потому что некоторые родители могут посчитать установление правил и предписаний помехой для того, чтобы ребенок чувствовал себя счастливым.

Большинство из нас, матерей и отцов, едины в своем желании видеть детей счастливыми. Счастливые малыши, счастливые подростки, счастливые взрослые дети — мы хотим, чтобы они были счастливы на всех этапах жизни. Счастье — одна из самых желанных целей человека, и неудивительно, что мы всеми силами стремимся к тому, чтобы наши дети ее достигли. Можем ли мы, родители, повлиять на то, чтобы ребенок был более или менее счастлив? Положительный ответ на этот вопрос сегодня кажется очевидным. С одной стороны, исследования говорят, что родители передают детям генетическую предрасположенность быть довольными жизнью, но, с другой стороны, что в значительной степени способность быть счастливым обусловлена окружением, средой, в которой человек живет, полученным опытом и образованием. Поэтому родители играют

решающую роль в том, чтобы в их ребенке начали прорасти семена счастья. Но важно знать, как это делать. Руководящие принципы, правила, трудности и разочарования должны стать частью процесса.

Некоторые родители готовы на все, чтобы их ребенок был счастлив, однако для достижения цели выбирают не совсем правильный путь. Я имею в виду родителей, которые не только окружают своего ребенка вниманием и заботой, оберегая от малейших огорчений, но и устраняют все препятствия на его пути, если это в их силах. Для таких родителей характерен следующий **шаблон действий**:

- Они дают ребенку все, что он попросит.
- Они не устанавливают правил и ограничений, а во многих случаях даже расписания и распорядка дня ребенка.
- Они не позволяют ребенку впасть в истерику, немедленно давая ему то, что он хочет.
- Они не терпят слез ребенка, так как это означает, что ему грустно, а родители считают недопустимым, чтобы их ребенок испытывал грусть.
- Они ни в чем не отказывают ребенку и никогда не говорят ему «нет».
- Они решают проблемы ребенка, убирая все камни с его пути.
- Они заставляют ребенка поверить в то, что он не просто хорош во всем, но и лучше всех.
- Они организуют впечатляющие вечеринки по случаю дня рождения ребенка, дарят ему ненужными игрушками и одеждой.

Помогает ли такой подход сделать детей счастливыми?

Реальность такова, что подобными действиями родители, сами того не предполагая, не помогают, а вредят. В первые годы жизни ребенок в основном сосредоточен на родителях и близких родственниках. Однако по мере взросления он расширяет сеть своих социальных

контактов и взаимодействует с разными людьми в разных обстоятельствах. И родители теперь уже не всегда рядом с ним, чтобы разрешать его небольшие конфликты или выполнять все его желания. **Родители обязаны подготовить ребенка к жизни без них**, а значит, он должен узнать среди прочего следующее: не все можно получить; на свете есть другие дети — такие же, как он, и с такими же правами; иногда он будет сталкиваться с трудностями; у всех его действий будут последствия; есть правила, которым нужно подчиняться; ему придется испытывать неприятные эмоции и учиться ими управлять.

Если вы не донесете все это до ребенка, вы понизите его стрессоустойчивость и бессознательно помешаете ему развиваться как полноценному и счастливому человеку.

Родители должны стремиться к всестороннему развитию ребенка, поддерживая его и используя разумный и сбалансированный стиль воспитания, который включает в себя установление правил и сопровождение ребенка в его первых огорчениях, конфликтах и неприятных чувствах, поскольку они являются частью жизни. Научиться принимать и регулировать негативные составляющие жизни — важнейший навык, имеющий первостепенное значение для достижения благополучия.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Воспитание самостоятельности у ребенка является серьезным вызовом для большинства родителей, поскольку часто им бывает сложно найти баланс. Поощрять детей к обретению автономии означает позволить им самим делать то, что они уже могут, и перестать выполнять все действия за них. Но в то же время родители не должны требовать слишком многого.

Есть хорошее правило: «Если ребенок способен что-то сделать сам, не делайте этого за него». Если, например, пятилетняя девочка уже может одеваться сама, родителям рекомендуется ее не одевать. С

другой стороны, если трехлетняя девочка еще не умеет этого делать, родители должны не давить на нее, а помогать до тех пор, пока она не будет готова.

Как узнать, готов ли ребенок выполнять определенные действия или обязанности самостоятельно? Для начала нужно за ним понаблюдать, а затем постепенно уменьшать объем помощи до тех пор, пока ребенок не сможет комфортно выполнять данные действия сам. Но если вы увидите, что ребенок далек от овладения каким-то навыком, лучше притормозить или даже приостановить процесс. Два известных автора внесли очень большой вклад в изучение этой темы.

Жан Пиаже (1896–1980) интересовался эволюционным процессом познания. Он наблюдал за своими дочерьми и делал выводы, опираясь на качественную методологию. Жан Пиаже говорил о биологической зрелости, имея в виду, что биологические изменения запрограммированы генетически. Одной из самых интересных была его теория стадий развития ребенка: она обобщила информацию о том, чего можно ожидать от ребенка в зависимости от его возраста и стадии развития (хотя всегда нужно помнить, что это общая классификация, из которой могут быть исключения).

По мнению Жана Пиаже, в развитии детей по мере их взросления наблюдаются значительные изменения, и таким образом можно выделить четыре основные **стадии развития**. Они таковы: сенсомоторная стадия интеллекта (от 0 до 2 лет), период дооперациональных представлений (от 2 до 7 лет), период конкретных операций (от 7 до 11 лет) и период формальных операций (от 11 лет). Например, трехлетний ребенок обычно еще не способен понять точку зрения окружающих и, следовательно, не готов к сопереживанию, поэтому просить его поставить себя на место другого человека означало бы требовать от него невозможного. Если вам интересно узнать больше о теории стадий развития, вы можете ознакомиться с исследованиями этого автора и углубиться в его генетическую эпистемологию.

Другим автором, внесшим большой вклад в науку, был психолог Лев Выготский (1896–1934). Он известен концепцией **зоны ближайшего развития** — интервала между зоной актуального развития, то есть тем, что ребенок может делать самостоятельно, и зоной потенциального развития — тем, что ребенок может делать с помощью взрослых.



Таким образом, в процессе развития есть вехи, которых дети могут достичь, только взаимодействуя с другими людьми, выполняющими функцию их проводников или помощников. Представьте себе семилетнего ребенка, который уже умеет складывать и знает таблицу умножения (таким образом, сложение и умножение у него находятся в актуальной зоне развития). Его следующая задача — научиться перемножать однозначные и двузначные числа, но самостоятельно он пока это сделать не в состоянии, однако с помощью (зона ближайшего

развития) и при наличии некоторых предварительных знаний он сможет научиться это делать (зона потенциального развития). А теперь представьте четырехлетнего ребенка, которого вы хотите научить умножать, но он еще не умеет складывать и не знает таблицы умножения, и, кроме того, у него недостаточный уровень развития.

У ребенка пока нет необходимых знаний в зоне актуального развития, поэтому, как бы вы ему ни помогали, у вас не получится его научить. Следовательно, умножение еще не входит и в зону его потенциального развития.

Таким образом, стремясь поощрять самостоятельность ребенка и обеспечивать ему столкновение с новыми вызовами, следует учитывать некоторые аспекты:

- соответствие уровня биологического развития ребенка;
- наличие у ребенка определенной заинтересованности и готовности к обучению;
- наличие у ребенка необходимых предварительных знаний.

И несколько подсказок для родителей:

- Пошагово ставьте логичные и разумные задачи.
- Сначала оказывайте ребенку помощь, постепенно уменьшая ее объем до тех пор, пока ребенок не сможет выполнять данную задачу самостоятельно.
- Уважайте и понимайте темпы обучения, мотивы и потребности ребенка.
- Имейте в виду, что в обучении могут случаться сбои и/или регрессия.
- Избегайте давления на ребенка.
- Старайтесь не делать за ребенка то, что он может сделать сам.
- Не сравнивайте его с другими детьми.

Относительно последнего пункта важно помнить, что все дети разные и у каждого ребенка свой темп развития, а к этому надо

относиться с уважением. Следует избегать сравнений, потому что они наносят большой вред как детям, так и родителям. Некоторые родители часто любят похвастаться тем, что уже умеет делать их маленький ребенок, но других родителей услышанное может заставить волноваться, торопить развитие своего ребенка или давить на него без необходимости. Так что лучше избегать фраз, подобных этим:

- «А мой уже ходит».
- «А моя уже лопочет без остановки, как попугай».
- «Хуан уже не пользуется подгузниками».
- «Он уже одевается и ест сам».
- «Маргарита уже читает».

Услышав об успехах чужого ребенка, эти родители могут задаться вопросом, не имеет ли их собственный ребенок каких-то проблем в развитии, и начнут его подгонять или требовать, чтобы он делал то, к чему еще не готов. Но каждый ребенок — это отдельный мир! У всех свои особенности и темпы развития: иногда разница в достижении определенных вех детьми одного возраста может составлять от нескольких месяцев до года. И это совершенно не означает, что у кого-то из детей более низкий интеллект и худшие способности или что существует реальная проблема. Только специалист в состоянии, всесторонне обследовав ребенка, определить, имеется ли у того задержка в развитии и требуется ли в связи с этим какое-то вмешательство. Помните, что спешка — плохая спутница в родительском путешествии, поскольку она может привести к сбоям в естественном процессе обучения или даже к негативным последствиям, которые в результате станут причиной больших трудностей.

Ярким примером является **отучение ребенка от подгузника**. Передо мной этот вопрос вставал всякий раз, когда очередному моему ребенку исполнялось два года. Друзья и знакомые рассказывали, что начинают знаменитую «подгузниковую операцию» еще до того, как их дети достигают этого возраста. Но самое поразительное то, что в

большинстве детских садов в группах двухлеток процесс отучения детей от подгузника начинали вне зависимости от месяца рождения конкретного ребенка, а также от других факторов, которые следовало бы учитывать. У меня на этот счет имелась ясная и твердая позиция: я решила спокойно ждать, потому что ни мой сын, ни я никуда не торопились. Но мы были исключением, что неудивительно. Когда вы родитель, особенно если стали им впервые, вы сталкиваетесь со многим ранее вам неизвестным и поэтому склонны прислушиваться к мнению большинства или советам тех, кто считается более опытным и знающим. В случае с детскими садами я не сомневаюсь в благих намерениях работников этих учреждений (облегчить процесс отучения для родителей), но все же считаю их действия ошибочными.

Почему? Во-первых, потому что ребенок не может отказаться от подгузника по щелчку пальцев взрослого. Управление сфинктером — естественный навык, который ребенок приобретает по мере готовности, и наступление этой «готовности» не зависит от возраста или времени года.

Во-вторых, хотя иногда все может пройти гладко, существует довольно высокая вероятность того, что процесс пойдет не так, как ожидалось. В возрасте около двух лет некоторые дети могут быть готовы попрощаться с подгузником в дневное время, но что насчет ночи? В каких-то случаях лучше дождаться более высокого уровня развития ребенка, ведь слишком ранний отказ от ночного подгузника может стоить вам намного дороже, чем отказ от него на более поздней и более подходящей вашему ребенку стадии.

Одни дети в возрасте двух лет уже «дорастают» до того, чтобы днем не пользоваться подгузником, но для других это время еще впереди. И заставлять ребенка, который пока не готов, отказаться от подгузника, то есть сделать то, чего он просто не может, означает не уважать ни его темп развития, ни процесс его взросления. Если ребенок не справится с задачей, поставленной перед ним взрослыми, может пострадать его самооценка, у него может возникнуть неприятие темы подгузников и в итоге сформироваться блок.

Мой опыт как профессионала говорит мне, что многие более поздние трудности, связанные с контролем сфинктера, бывают обусловлены поспешностью, с которой родители, не обращая внимания на неготовность ребенка, стремились снять с него подгузник.

А мой материнский опыт подсказывает, что лучше дождаться подходящего момента — за некоторыми исключениями он наступает примерно в три года. Иногда семьи сталкиваются с проблемой, собираясь отдать ребенка в детский сад в два года, когда отдельные учреждения или педагоги рекомендуют начинать год уже без подгузника, — и это заставляет родителей спешить или осуществлять процесс отучения в нервной обстановке. Если вы считаете, что ваш ребенок еще не готов к этому, я советую поговорить с директором садика и найти подходящее решение. В случае с моими детьми все шло естественным путем. Все трое отказались от подгузника, когда им исполнилось три года. Поскольку мы не торопили процесс, все прошло легко, и отказ от дневного подгузника практически совпал с отказом от ночного.

Когда дети еще маленькие, их автономность в основном связана с физиологическими аспектами или моторными навыками, такими как вышеупомянутый контроль сфинктера, ходьба, самостоятельное одевание и принятие пищи, намыливание, чистка зубов... Со временем автономность постепенно начнет проявляться в том, что дети будут сами выполнять некоторые задачи или определенные домашние обязанности. (Все это соотносится с нормами развития, о которых я упоминала в предыдущей главе.) Ребенок уже сможет отвечать за некоторые вещи: например, за полив цветов, уход за домашним животным, уборку своей постели, складывание своей одежды...

А еще через какое-то время он начнет сам ходить в школу, ездить на автобусе, делать покупки в магазинах и гулять с друзьями. И здесь родители снова столкнутся с определенными дилеммами. Когда

можно начинать отпускать ребенка в школу одного? Это не опасно? А можно ли разрешить ему пойти погулять с друзьями? Ответ будет зависеть от конкретных обстоятельств, но одно понятно совершенно точно: вы должны научиться «отпускать» своих детей. Вы должны им доверять и со всей ответственностью и уважением позволить им начать самостоятельное путешествие.

В связи с этим мне вспоминается история с моим старшим сыном — она произошла летом, когда ему было девять лет. Он зашел на кухню и вкрадчиво спросил:

— Могу ли я сам сходить за хлебом? Я уже достаточно взрослый.

Нашим первым ответом было: «Нет». Как это наш маленький мальчик собрался выйти на улицу один? Но он начал каждое утро повторять свой вопрос — идея самостоятельно пойти в магазин не покидала его. И в конце концов мы с его отцом передумали. В то время мы проводили лето в маленьком городке — пекарня была рядом, и мы могли видеть ее из окна, так что ребенок скрылся бы с наших глаз, только находясь непосредственно внутри пекарни. Наконец мы приняли этот факт. Отпустить сына одного мне было нелегко, однако ему это было очень нужно. Мы написали, что купить, дали денег, сказали, чтобы он был осторожен, и разрешили ему идти. Я стояла на балконе, а его отец спустился вниз к дверям подъезда, чтобы наблюдать за сыном с улицы. Это может показаться преувеличением, но вы не представляете, как я перенервничала, стоя на том балконе (минуты превратились в вечность), и насколько я была взволнована, увидев, как сын выходит из пекарни с буханкой хлеба, круассанами и широкой улыбкой на лице. Меня мало заботило, тот ли хлеб он купил, обратил ли он внимание на очередь и выстоял ли в ней, как положено. Важно было то, что он стал более самостоятельным и сделал еще один шаг к взрослой жизни.

Сейчас сыну 13 лет. Он ходит в школу один, иногда выполняет какие-то поручения вне дома и уже начал встречаться с друзьями во второй половине дня. И хотя мое сердце все еще разрывается, когда я

думаю о том, все ли с ним в порядке, я горжусь им и тем маленьким мужчиной, которым он становится.

УРЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

В жизни взрослых немало трудностей, но и жизнь детей, как бы нам ни хотелось, чтобы она была усыпана лепестками роз, не лишена проблем и конфликтов. И это в определенном смысле хорошо: важно, чтобы дети с раннего возраста учились разбираться с проблемами — в качестве подготовки ко всему, с чем им в будущем придется столкнуться.

Родители, в том числе и я, хотели бы убрать с дороги детей все камни. Но мы должны позволить им, насколько это возможно, самим позаботиться о «камнях».

Однажды была ситуация, когда мне хотелось бежать в школу или звонить другим родителям, чтобы попытаться разрешить конфликт, возникший в жизни моего ребенка. Но, озвучив свою идею, в ответ я услышала: «Мама, я сам с этим разберусь». И хотя мне было очень сложно, я с уважением отнеслась к решению сына. Потом мы вместе обсудили, как он собирается решать конфликт, и поговорили о том, почему некоторые люди ведут себя так или иначе. У самостоятельного решения ребенком своих проблем имеются следующие преимущества:

- Это улучшает его критическое мышление и навыки рефлексии.
- Стараясь понять точку зрения других, ребенок развивает в себе эмпатию.
- Ребенок практикует свои социальные навыки и учится общаться в ассертивной форме.
- Он на практике принимает решения.
- Ребенок учится встречать проблемы лицом к лицу, а не избегать их.

Следует отметить, что, если ранее родители развивали в ребенке ассертивность (о чем мы говорили в главе «Коммуникация»), у него будет хороший инструмент для решения проблем: ассертивный человек не проявляет ни излишней покорности, ни неуважения к окружающим, а также не допускает несправедливости и следит за тем, чтобы его права не нарушались. Образ мышления и образ действия ребенка с развитой ассертивностью будут гармонизировать между собой, и он сможет достойно вести себя в сложных ситуациях.

Пять шагов решения проблемы

Вы должны знать, что есть несколько простых шагов, которые психологи рекомендуют сделать для решения проблемы, — данную технику разработали Томас д'Зурилла и Марвин Голдфрид в качестве способа нахождения возможного решения какой-то конкретной проблемы. Этим шагам можно научить и детей, начиная с определенного возраста, — им будет и полезно, и интересно. Итак, авторы выделяют в своей стратегии пять основных шагов.

- 1. Нормализуйте факт наличия проблемы.** Проблемы естественным образом возникают в нашей повседневной жизни и являются ее неотъемлемой частью. Нормализовать — значит постараться воспринимать проблему как относительную, чтобы спокойно смотреть ей в лицо, не считая себя самым несчастным существом на свете, которому перестала улыбаться удача. Как только вы все обдумаете, вам станет проще управлять ситуацией.
- 2. Определите проблему и сформулируйте ее.** Что происходит? С какой трудностью я имею дело? Что меня беспокоит? Как это на меня влияет и какие чувства вызывает? Какой цели я хочу достичь? Каких людей это касается? В какой момент я сталкиваюсь с этой проблемой?.. Отвечая, надо точно определить проблему и оценить ее важность для себя.
- 3. Проведите мозговой штурм для генерации возможных решений.** Этот шаг больше всего нравится детям. Речь идет о творческом обдумывании всех возможных вариантов решения

проблемы. Чем больше вариантов, тем лучше, независимо от того, насколько они странные или сумасбродные. Таким образом вы не только подойдете к проблеме с чувством юмора, но и рационализировать ее, не давая разрастись.

4. **Примите решение.** Выберите варианты, которые считаете наиболее подходящими. Отбросив самые безумные и наименее осуществимые, составьте список вариантов-финалистов. В идеале должно остаться три, максимум четыре идеи, чтобы не слишком увлекаться. Определившись с вариантами, нужно проанализировать каждый из них и записать его плюсы и минусы, не забывая о своих возможных эмоциях и представляя, что произойдет и что вы почувствуете при воплощении в жизнь каждого из этих вариантов. В результате следует выбрать один вариант действий.
5. **Реализуйте свой выбор.** Вы уже нашли решение, а теперь пришло время действовать. Для этого нужно все точно распланировать. Когда, как, где, с кем будет осуществляться выбранный вариант?

Пять шагов, если проблема возникает дома

Вышеуказанные шаги часто используются для решения проблем вне семьи. Но как разрешить конфликт, если он происходит внутри семьи? Шаги будут аналогичны, хотя и с некоторыми нюансами, так как в данном случае присутствуют обе стороны конфликта, которые ищут решение вместе.

1. **Определение и формулировка проблемы.** Нужно найти объективное и согласованное определение, которое устроит обе стороны. Иногда это может быть сложно, особенно когда все видят ситуацию по-разному. Вот пример.

СЫН: Проблема в том, что я, по-твоему, все делаю не так. Ты зацикливаешься на плохом.

МАТЬ: Проблема в следующем: ты делаешь что хочешь, не берешь на себя ответственность, и в твоей комнате всегда жуткий беспорядок.

Объективное и согласованное определение: проблема в том, что

мать и сын часто спорят и видят вещи по-разному. Сын жалуется, что в нем не ценят хорошее, а мать считает, что сын не выполняет своих обязанностей.

2. **Выражение чувств и определение потребностей.** Каждый должен выразить, какие чувства вызывает у него данная проблема, и озвучить, что именно ему хотелось бы изменить.
3. **Проведение мозгового штурма для генерации возможных решений.** Как я писала ранее, можно предлагать множество вариантов решения проблемы, какими бы сумасшедшими они ни казались. Ведь смех и кооперация объединяют людей, а это поможет найти решение, устраивающее всех.
4. **Принятие решения.** Следует записать финальные варианты и выбрать тот, за который проголосует большинство. Это демократические выборы, на которых каждый от чего-то отказывается и в то же время что-то получает.

5. Реализация. Как только демократическим путем выбран вариант действий, он претворяется в жизнь.

Как видите, это простая и даже забавная техника. Я призываю вас применять ее на практике всей семьей. Вы обнаружите, что она поможет вам решить те конфликты, с которыми вы никак не могли справиться.

УРЕГУЛИРОВАНИЕ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ

Наше путешествие по этой линии подходит к концу. Однако прежде чем сойти с поезда, я хочу поделиться с вами некоторыми размышлениями и несколькими маленькими подсказками насчет того, как вести себя в разных непростых ситуациях, с которыми вы можете столкнуться в процессе воспитания и о которых я ранее не упоминала.

Питание

Обеды и ужины — это время, когда семьи обычно собираются вместе. После того как все провели день по отдельности, у каждого члена семьи есть возможность рассказать свои новости. Однако иногда, если детям не нравится предложенная еда и они отказываются ее есть, родители начинают нервничать и повышать голос, и тогда атмосфера становится нервной и напряженной. Крик — это проявление неуважения к ребенку и плохой способ наладить здоровые отношения между ним и едой. Некоторые родители поделились со мной настоящими эпопеями, как они старались заинтересовать ребенка едой: использовали планшеты, выготавливали разнообразные блюда, сами кормили ребенка, хотя он уже давно мог есть самостоятельно...

Какие действия можно предпринять, когда ребенок отказывается есть то, что у него на тарелке? Вот что я могу предложить:

- Не заставляйте. Одна из самых больших ошибок — это принуждать ребенка к еде, настойчиво уговаривая съесть, пусть через силу, еще ложечку, и еще... В долгосрочной перспективе это приведет к отторжению и напряжению в процессе принятия пищи, что совсем не благоприятно для ребенка.
- Создайте спокойную и непринужденную обстановку. Пусть время приема пищи станет прекрасным и расслабляющим моментом, во время которого вы все делитесь новостями.
- Собирайтесь за столом вместе. Родители являются примером для подражания, и важно, чтобы дети наблюдали за вами, когда вы едите. Иногда возникает соблазн сначала покормить детей, а потом спокойно поесть самим, а бывает, что такая ситуация обусловлена рабочим графиком — возможно, родители поздно приходят домой, и детям нужно успеть раньше. В таком случае рекомендуется хотя бы во время ужина или в выходные дни стараться вместе садиться за стол.
- Вводите новые продукты постепенно. Некоторые дети ни в какую не хотят есть овощи. Чтобы познакомить ребенка с горошком или морковью, начните с того, что положите их на общую тарелку в центр стола и предложите попробовать.

- Показывайте пример. Если хотите, чтобы ребенок питался правильно, подавайте ему пример, то есть питайтесь сбалансированно. Но не забывайте, что у всех, и у вас в том числе, могут быть определенные предпочтения. Мне доводилось сталкиваться со случаями, когда ребенка заставляли есть все продукты, в то время как его мать говорила, что испытывает сильное отвращение к бананам и некоторым другим продуктам и поэтому не будет их есть. Поставьте себя на место ребенка: представьте, что вас заставляют есть то, что вы ненавидите!
- Объясните, почему необходимо придерживаться сбалансированной диеты. Рассуждать и давать информацию всегда полезно. В этом смысле у меня есть опыт моего младшего сына, который в определенный момент начал есть продукты, которые раньше отвергал, с такой аргументацией: «Не то чтобы мне нравилось, но это полезно».
- Избегайте поощрений и наказаний. Ранее мы говорили о том, почему использование поощрений и наказаний нецелесообразно в воспитании детей, но применительно к еде они точно недопустимы. Наоборот, прием пищи должен быть естественным действием, ведь во многом он связан с темпом и этапом развития ребенка. По мере взросления его предпочтения в еде периодически будут меняться.
- Используйте творческий подход. Творчество — всегда отличный союзник. Существует множество остроумных и забавных кулинарных идей, которые помогут родителям сделать блюда более привлекательными для ребенка. Конечно, времени всегда не хватает, но если вы хотите ввести в рацион ребенка какую-то новую еду, вы можете приурочить это к выходным и дать волю своему воображению: например, подать фрикадельки с морковным носом и бобовыми ушками.
- Готовьте вместе. Когда дети участвуют в приготовлении блюд, они обычно хотят попробовать то, что сделали. Можно попросить ребенка помочь вам, например, взбить яйца или полить блюда соусом. Если совместить эту практику с забавными кулинарными идеями, упомянутыми в предыдущем пункте, получится еще эффективнее.

Прием лекарств

Все дети рано или поздно заболевают — у них поднимается температура или случается простуда, и родители вынуждены давать им лекарства. Многие дети систематически отказываются принимать назначенное педиатром средство, что приводит к большому напряжению и беспокойству родителей, а также к конфликтам на этой почве. Лекарства могут иметь неприятный вкус и консистенцию, к тому же из-за недомогания ребенок бывает более чувствительным и раздражительным. Поэтому часто дети, особенно самые маленькие, закрывают рот, выставляют вперед руки, кричат, плачут...

Я помню, как через этот этап проходили мои дети. Все трое отказывались принимать лекарства, и это стоило нам немало нервов. Я не хотела их заставлять, поэтому придумывала тысячи стратегий, как выполнить назначения врача. Когда мы пробовали вливать лекарства в рот с помощью шприца, это вызывало у детей рвотный рефлекс, и мы мучились все вместе. Своему первому ребенку я, еще неопытная, пробовала добавлять лекарство в йогурт или взбитые сливки и давать во время просмотра мультфильмов или чтения сказок — но вкус продуктов менялся, и сын их не ел. Я также пробовала давать лекарства в форме суппозиторий, что было намного проще, однако суппозитории сбивали лихорадку медленнее и не так эффективно.

Со вторым ребенком я попыталась еще немного скорректировать стратегию, и, хотя этот подход потребовал больше времени и усилий, в долгосрочной перспективе он оказался очень эффективным. Вот какие советы, основываясь на собственном опыте, я могу вам дать:

- Играйте в символические игры. О них я расскажу более подробно в главе «Инструменты воспитания», но сейчас вы должны знать, что это очень действенный метод обучения для подготовки ребенка к реальной жизни. Что касается приема лекарств, прежде чем такая ситуация возникнет в реальности, можно поиграть с ребенком в доктора или дочки-матери, чтобы он имитировал, как дает лекарство, например, своим куклам.

- Включите эмпатию. Дети не понимают необходимости глотать то, что им так не нравится, поэтому их сопротивление вполне естественно. Я ставила себя на место ребенка и проговаривала вслух: «Я знаю, что тебе и так плохо, а лекарство совсем не вкусное. Но его нужно принять, чтобы ты выздоровел и почувствовал себя лучше».
- Предупреждайте о принятии лекарства. Скажите ребенку о том, что он будет принимать лекарство, немного заранее. Так вы не застанете его врасплох, и он морально подготовится.
- «Как мы это сделаем?» Предложите ребенку решить, каким способом он хочет принять лекарство. Пусть сам выберет, как ему удобнее: маленькими глотками, залпом, вместе с йогуртом... Пусть ребенок почувствует некий контроль над ситуацией.
- На протяжении всего процесса не выходите из себя, не повышайте голос, проявите терпение и понимание.

Братья и сестры

Наверняка вам доводилось от кого-нибудь слышать, как о чем-то само собой разумеющемся и правильном: «Я одинаково отношусь ко всем своим детям». До того как стать мамой, я не особо задумывалась над этой фразой и считала ее вполне логичной, однако когда начала воспитывать собственных детей, поняла, что именно не так с этим выражением. Я никогда не относилась и не отношусь к своим детям одинаково. И я имею в виду не то, что я люблю или балую кого-то больше, чем других, а то, что к каждому ребенку у меня свой подход: у них разные потребности и делать их счастливыми нужно по-разному. Иногда дочь спрашивала меня: «Мама, почему я должна каждый день делать эти упражнения, а мои братья — нет?» — или сын говорил: «Мама, а почему ему нельзя, а мне можно?» А я им отвечала: «Потому что вы разные и вам нужны разные вещи. Не сравнивай себя со своим братом, я же вас не сравниваю».

Понятно, что есть вещи, одинаково нужные или обязательные для всех, но обязанность родителей — видеть разницу между детьми и

соответственно подстраивать стратегии их воспитания, ведь у каждого ребенка свой путь. Вот некоторые предложения по взаимодействию с детьми, когда их в семье больше одного:

- Избегайте сравнений и навешивания ярлыков.
- Не поощряйте соперничества между братьями и сестрами.
- Выделяйте эксклюзивное время для каждого из детей.
- Помогайте каждому ребенку чувствовать себя особенным и ценить свою индивидуальность.
- Приучайте детей решать конфликты, возникающие между ними, самостоятельно.
- Если необходимо вмешаться, старайтесь урегулировать конфликты объективно и беспристрастно, находя решение, приемлемое для всех.
- Позвольте детям выражать свои реальные эмоции по отношению к братьям и сестрам.
- Поймите, что ревность между братьями и сестрами — естественная эмоция. Поймите ее и сопровождайте детей в этом переживании.
- Не говорите плохо об одном ребенке в присутствии другого. Не осуждайте их поведение.
- Никогда не проявляйте фаворитизма или предпочтения одного ребенка другому.

Смерть

Родителей часто беспокоит вопрос, как говорить с детьми на тему смерти. Многие дети сталкиваются с потерей либо близкого члена семьи, например бабушки или дедушки, либо знакомого, либо домашнего животного. В такой ситуации у родителей могут возникнуть сомнения и опасения по поводу того, как общаться с ребенком, чтобы тот адекватным образом пережил скорбь.

Имейте в виду, что понятие смерти в сознании детей меняется в зависимости от возраста. Первое правило, действительное для всех возрастов, состоит в том, чтобы избегать таких фраз, как: «Он на небесах», «Он уснул», «Он всегда будет с нами». Особенно это важно в случае самых маленьких детей, поскольку они могут понять эти фразы буквально и запутаться. Такие выражения иногда даже приводят к возникновению у них тревог и страхов.

Как правило, дети в возрасте от двух до шести лет не понимают, что смерть — это нечто необратимое, и переспрашивают, когда вернется умерший человек. Родители должны четко, просто и с любовью объяснить ребенку, что этот человек не вернется, но о нем можно вспоминать, когда захочется. Ближе к концу данного возрастного периода ребенку могут понадобиться объяснения о жизненном цикле и природе жизни и смерти.

В возрасте от шести до девяти лет дети начинают осознавать необратимость смерти, ее окончательность и незыблемость. Они начинают понимать, что это естественный процесс, что все мы рождаемся и умираем. Однако им все еще трудно поверить, что однажды и они сами умрут. В этом возрасте они могут персонализировать смерть, представляя ее лицо и рисуя ее образ в своей голове. В случае смерти в близком окружении ребенка родители должны доносить до него ясные и правдивые сообщения и следить за тем, чтобы он выражал свои эмоции и проживал скорбь. Некоторые дети могут почувствовать себя ответственными за чужую смерть, поэтому важно дать им понять, что в произошедшем никто не виноват.

С девятилетнего возраста дети ясно понимают не только то, что смерть необратима, но и то, что она неизбежна. То есть они осознают, что их близкие, а также они сами могут умереть. Иногда в этом возрасте у детей возникают страхи, связанные с отъездом родителей: ребенок боится, что с ними может что-то случиться и он их больше не увидит. Пережив потерю близкого человека из-за болезни, ребенок может опасаться, что тоже умрет, если заболит. В этом случае ему следует объяснить, что к смерти могут привести лишь некоторые

тяжелые заболевания и что от простуды или боли в животе не умирают.

Таким образом, по этой теме я могу дать вам несколько общих советов:

- Подготовьте соответствующее возрасту объяснение с ясным, простым и правдивым посылом.
- Избегайте фраз, которые могут ввести ребенка в заблуждение, таких как «Он полетел на небеса».
- Включая эмпатию и используя активное слушание, способствуйте выражению ребенком его чувств и эмоций, чтобы проживание скорби проходило правильно.

Расставание родителей

Все больше семейных союзов распадаются, и для многих становится актуальной тема общения с детьми после изменения состава семьи. Как можно сопровождать детей в этом процессе?

Для начала следует иметь в виду, что, как и в случае смерти, разлука на двухлетнего ребенка повлияет не так, как на десятилетнего. Некоторые специалисты отмечают, что распад брака наиболее серьезно отражается на детях в возрасте между пятью и двенадцатью годами, когда они, как правило, сильно привязаны к обоим родителям и все еще воспринимают себя как зависимых существ.

В этом смысле процесс расставания и то, как родители продолжают поддерживать между собой отношения, будет иметь решающее значение для благополучия ребенка. Поэтому оба родителя должны по возможности двигаться в одном направлении, чтобы их ребенок как можно меньше пострадал от последствий столь важного изменения в его жизни. Вы помните о Суперкоманде, о которой я рассказывала в начале нашей поездки? В идеале такая совместная работа родителей

на благо детей должна вестись непрерывно и не ослабевать с течением времени.

То, как расставание родителей повлияет на ребенка, будет зависеть от множества обстоятельств, но вполне вероятно, что у детей в возрасте до четырех лет может возникнуть некоторая регрессия в развитии (например, опять начнутся проблемы с контролем сфинктера). У детей старше пяти лет могут появиться проблемы со сном, страхи и тревожность. Иногда дети начинают проявлять злость и недовольство ситуацией, отвергать одну или обе родительские фигуры или создавать собственную версию того, почему произошло расставание (среди прочего они могут почувствовать виноватыми себя).

Начиная с девятилетнего возраста дети способны более зрело оценивать ситуацию, но при этом они не застрахованы от негативных эмоций, таких как грусть или тревога, что может выражаться в импульсивном поведении, падении успеваемости или конфликтах со сверстниками.

В ситуации расставания родителей специалисты рекомендуют, когда это возможно, поступать следующим образом:

- Говорите с ребенком о расставании с другим родителем открыто и честно. Не давайте ложных надежд, особенно если уже ясно, что это окончательное решение.
- Подчеркните, что хотя мама и папа расстанутся, но их безусловная любовь к ребенку не изменится никогда. Уточните, что ребенок не потеряет своих родителей.
- Не говорите плохо о другом родителе в присутствии ребенка. Не используйте ребенка, чтобы выплакаться и выговориться, и не настраивайте его против другого родителя.
- Никогда не используйте ребенка, чтобы причинить боль бывшему партнеру. Не используйте его в качестве личного посланника или доверенного лица, рассказывая о своих печалях и разочарованиях, вызванных разрывом с партнером.

- Организовывайте опеку над ребенком, думая исключительно о его благополучии.
- Старайтесь поддерживать нормальное общение и теплые отношения с другим родителем для блага ребенка.
- Старайтесь с бывшим партнером организовать Суперкоманду, следуя общей, последовательной и согласованной стратегии воспитания.
- Совместно планируйте важные даты, такие как Рождество, дни рождения и другие праздники.

Ложь

Согласно Королевской академии испанского языка, лгать — значит намеренно распространять информацию, которая противоречит правде (то есть тому, что точно является или считается правдой), с целью кого-то обмануть. Понятно, что все дети иногда лгут. Не углубляясь в детали, можно сказать, что в первые годы жизни дети склонны путать реальность с фантазией и убежденно рассказывать о чем-то, что не соответствует действительности. По мере взросления грань между реальным и воображаемым миром становится четче, и если дети лгут, то делают это уже намеренно. Некоторые из них могут быть более склонны ко лжи, чем другие, и родителей это часто беспокоит. Я помню, что мои старшие дети, когда были маленькими, почти никогда не ввали, но младший сын тем не менее иногда мог смотреть мне в глаза и врать вдохновенно.

К счастью, время и ценности, которые мы возвращаем в нашей семье, внесли коррективы в поведение сына. Исследователи расходятся во мнениях относительно возраста, в котором дети начинают различать правду и ложь, но ясно, что со временем этот навык развивается и появляются определенные нюансы, поскольку мир не черно-белый.

Как правило, дети лгут по следующим причинам:

- в младшем возрасте они не до конца различают реальность и фантазию;
- подражая своим сверстникам или родственникам;
- чтобы получить одобрение или порадовать окружающих;
- чтобы избежать негативных последствий, таких как наказание или разочарование родителей;
- ради развлечения, поскольку иногда дети воспринимают это как игру;
- импульсивно;
- чтобы сохранить секрет или какую-то свою тайну;
- когда им не хочется о чем-то рассказывать;
- чтобы не причинить вред другому человеку или избежать конфликта.

Как родителям следует реагировать на ложь? Все зависит от конкретной ситуации и характера лжи, но можно придерживаться следующих рекомендаций.

- Включите эмпатию и примените активное слушание, чтобы понять, почему ребенок вам солгал.
- Поощряйте выражение ребенком чувств, связанных с ложью.
- Вместе порассуждайте о характере конкретной лжи и причинах, которые ее вызвали.
- Не осуждайте ребенка.
- Вместе поразмышляйте над последствиями лжи и подумайте о возможных альтернативах, если таковые имеются.
- Подумайте, не повлияло ли каким-то образом ваше поведение на то, чтобы ребенок вам лгал. Например, если всегда, когда он получает плохую оценку, вы злитесь, в следующий раз ребенку захочется вам солгать, чтобы избежать вашего недовольства. Или вы сами когда-то солгали в его присутствии, и это послужило для ребенка примером.
- Не наказывайте ребенка, когда он лжет; лучше дайте ему столкнуться с логичными последствиями его лжи, насколько это

уместно в каждом конкретном случае.

Чтобы прививать ребенку ценность честности, нужно прежде всего показывать ему пример. Логично, что, поймав вас на лжи, ребенок почувствует себя обманутым и сбитым с толку, и вы не сможете донести до него в полной мере, насколько важно быть честным. Следует также быть последовательными: если сначала вы говорите детям, что никогда нельзя врать, то не просите их в каких-то случаях соврать, находя этому определенное оправдание. Например, когда ребенку требуется объяснить в школе, почему он не ходил на уроки, но вы по какой-то причине не хотите, чтобы он говорил правду.

Завершая данную тему, мне хотелось бы поразмышлять над некоторыми вопросами. Стоит ли абсолютно непримиримо относиться ко лжи ребенка? Всегда ли мы сами говорим правду? Разве ребенок не имеет права хранить некоторые тайны, которыми он не хочет делиться? Конечно, нужно прививать детям такую ценность, как честность, но ведь правда иногда бывает болезненной и ненужной, и тогда люди прибегают к так называемой лжи во спасение. Я думаю, что формирование умения распознавать и понимать причины, по которым какой-то человек, отвечая на прямой вопрос, не говорит правды, также должно быть частью процесса воспитания. Ведь, как мы уже говорили, мир не черно-белый и нужно учитывать оттенки серого. К счастью, дети способны научиться понимать, когда правда необходима, а когда она может навредить или вызвать конфликт. В основе развития этого навыка лежат диалог, размышления и ценности, которые дети впитывают в семье. Например, однажды подруга подарила моей дочери настольную игру, которую купила в другом городе, и тут же спросила, нравится ли ей эта игра. Оказалось, что у моей дочери такая игра уже была, но вместо того чтобы сообщить об этом подруге, девочка поблагодарила ее за подарок и сказала, что он ей очень нравится. Она понимала, что раз игра куплена в другом городе, то ее уже будет трудно обменять и что правдивый ответ сильно расстроит подругу. Поэтому, включив здравый смысл и не желая причинить человеку боль, дочь солгала. Был ли этот поступок неправильным?

Наверное, можно было бы ответить как-то по-другому, но, поскольку дочка солгала, заботясь о другом человеке и имея добрые намерения, к тому же это никому не навредило, я не могу назвать ее поступок неправильным. Так я потом ей и сказала. Я понимаю, что она приняла мудрое решение, ведь искренность в данном случае была ни к чему. В каких-то обстоятельствах правда без прикрас может огорчить людей и вызвать ненужные конфликты.

А однажды мой младший сын не захотел рассказывать мне тайну, связанную с компанией его друзей. Когда я его спросила, он твердо и совершенно спокойно заявил, что не собирается мне этого рассказывать, так как обещал никому не говорить. Я горжусь тем, что он был верен своему слову и не поддался искушению раскрыть секрет или сказать то, что не соответствовало бы действительности. На мой взгляд, достижение такой степени искренности, при которой ребенок признается, что не может вам о чем-то рассказать, а вы принимаете это как его право (за исключением случаев, когда интуиция кричит о серьезности ситуации), является признаком уважительных и здоровых отношений между родителями и детьми.

«Мой ребенок дерется»

Родители, оказавшиеся в такой ситуации, обеспокоены тем, что их ребенок бьет или обижает других детей. Они часто задаются вопросом, почему это происходит и что они могут сделать, чтобы предотвратить подобное.

Привычка проявлять агрессию и лезть в драку развивается постепенно. В возрасте от одного до двух лет малыш исследует окружающий мир и экспериментирует, и в некоторых случаях это может выразиться в том, что он дернет находящегося рядом ребенка за волосы, ткнет ему пальцем в глаз или толкнет. Именно в этот момент у родителей есть прекрасная возможность отреагировать, начав учить ребенка и донося до него четкое сообщение, что так делать нельзя. Какими могут быть действия родителей,

столкнувшихся с тем, что их ребенок — неважно, младшего или старшего возраста, — бьет других детей? Непосредственно на месте происшествия сделайте следующее:

- Оставаясь спокойным и не поднимая паники, подойдите к детям. Спросите обиженного ребенка, все ли с ним в порядке, и укажите своему ребенку, что он поступил неправильно.

Позже, дома, когда все уже успокоилось, поступите так.

- Вместе порассуждайте, почему нельзя нападать на других детей.
- Дайте ребенку понять, что насилие — это неприемлемо.
- Попытайтесь найти причину, по которой ребенок так поступил.
- Определите эмоцию, которую испытывал ваш ребенок в тот момент или которая побудила его ударить другого ребенка.
- Сфокусируйтесь на ценности эмпатии. Предложите своему ребенку поставить себя на место того другого ребенка.
- Обсудите возможные последствия, с которыми может столкнуться ваш ребенок, нападая на других детей.
- Ищите альтернативы и решения, чтобы подобное не повторилось.
- Найдите стратегии контроля, которые ребенок мог бы применить, когда ему захочется кого-то ударить.
- Обнимите его и скажите, что любите его, потому что он, вероятно, в этом очень нуждается.

Чего не следует делать в такой ситуации?

- ✗ Реагировать импульсивно и гневно.
- ✗ Кричать на ребенка.
- ✗ Унижать ребенка.
- ✗ Говорить ребенку, что он плохой.
- ✗ Бить ребенка.

Данную тактику можно применять и в ситуациях, когда ребенок кого-то обзывает, дразнит или унижает. В любом случае желательно

наблюдать за собой и критично относиться к себе как к родителю. Возможно ли, что поведение ребенка обусловлено какими-то вашими действиями? Может, ребенок находится в стрессовой ситуации или чем-то обеспокоен, и именно это вызвало подобное поведение?

Почти во всех случаях я предлагаю решать проблемные ситуации с помощью инструментов, которые всегда должны иметься в вашем родительском багаже, и не применять те способы, от которых мы отказались перед началом нашей поездки.

УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

✓ Нельзя управлять поведением ребенка без учета его мыслей и эмоций. Такое воспитание будет поверхностным, и ребенок не усвоит важных принципов и ценностей.

✓ Недавние исследования показали, что в качестве стратегии воспитания нежелательно использовать как наказание, так и положительное подкрепление.

✓ В воспитании детей среди прочего должны преобладать уважение, любовь и здравый смысл. Любое насилие, будь то физическое или вербальное, должно быть полностью исключено.

✓ Воспитывать ребенка без поощрений и наказаний вполне реально. Вместо этого следует делать упор на логичные и естественные последствия поведения ребенка.

✓ Многие специалисты утверждают, что детям нужны ограничения, правила, нормы и ориентиры, которые должны внедряться родителями в твердой, но дружелюбной манере.

✓ Формирование у ребенка самостоятельности означает предоставление ему возможности делать то, к чему он готов, не совершая за него все возможные действия, но и не требуя от него

слишком много. Стоит придерживаться правила: «Если ребенок может что-то сделать сам, не делайте этого за него».

✓ Важно, чтобы дети с раннего возраста учились справляться со своими проблемами, что подготовит их к преодолению трудностей, с которыми они столкнутся в будущем. Соответствующая техника урегулирования конфликтов и принятия решений может быть очень полезной.

Время истории: «Наказание»

Медведица Пеппа и медвежонок Мелисса жили в маленьком домике на окраине леса. Мелисса всегда была примерным медвежонком: ответственно относилась к учебе, помогала по дому и была такой доброй, что ее все любили.

Однажды Пеппе позвонила лиса Лола, пекарь местного леса.

— Здравствуй, Пеппа! Я звоню тебе, потому что сегодня утром, когда месила хлеб, увидела в окно твою дочку Мелиссу с друзьями. Сначала я подумала, что они играют, как обычно, но потом поняла: они пачкают грязью одежду белки Лины, которая сушилась на бельевой веревке.

— Не может быть! Ты уверена, что Мелисса участвовала в этом?

— Уверена. Я видела, как она трогает одежду.

Поговорив с лисой Лолой, медведица Пеппа очень расстроилась. Как могло получиться, что Мелисса так плохо поступила? А как же все те ценности, которые Пеппа прививала дочке?.. Нужно было объяснить Мелиссе, что так делать нельзя, поэтому Пеппа решила подвергнуть дочь наказанию, которое причинило бы ей боль.

Мелисса, как обычно, пришла домой после школы:

— Привет, мамочка!

— Ты меня разочаровала. То, что ты сделала с одеждой белки Лины, ни в какие ворота не лезет. Это не должно повториться!

— Но, мама...

— Никаких «но»! Ты меня расстроила. Извини, но сегодня ты не пойдешь на день рождения бобрика Тито.

— Позволь мне объяснить тебе...

— Я не хочу ничего слушать. Иди в свою комнату.

Наказав Мелиссу, Пеппа почувствовала горечь на душе. Раньше ей никогда не приходилось быть такой строгой с дочерью. Но Мелисса должна была понять, насколько неправильным было то, что она сделала. Чуть позже Пеппа позвонила белке Лине, чтобы извиниться.

— Привет, Лина. Я так сожалею о том, что случилось сегодня с твоей чистой одеждой!

— Ничего страшного. Ты же знаешь, дети иногда проказничают.

— Хочу сказать тебе: я наказала Мелиссу, чтобы впредь такого не повторялось.

— Зачем ты наказала Мелиссу? Она не имеет к этому никакого отношения. Наоборот, я застала ее за попыткой стряхнуть грязь с одежды.

К горлу Пеппы подкатил ком: она наказала дочь, даже не дав ей объясниться. Пеппа побежала к ней в комнату. Мелисса читала книгу, но ее глаза были красными от слез.

— Мне очень жаль, дочка! — Пеппа обняла своего медвежонка.

— Все в порядке, мамочка. Ты же не знала...

— Нет, не в порядке. И такое больше не повторится. Я даже не выслушала тебя, была слишком поспешной и совершила ужасную ошибку. Я надеюсь, ты простишь меня.

Мелисса кивнула.

— Мы спокойно поговорим об этом позже. А теперь беги, ты еще успеешь на день рождения Тито.

Разбор ситуации

В истории речь идет о матери, которая получает сообщение о том, что ее дочь участвовала в хулиганстве. Хотя мать и удивлена, что ее девочка могла совершить нечто подобное, она решает наказать дочь, даже не выслушав ее версии событий. В данном случае налицо импульсивный поступок матери, которая действует авторитарно, не позволяя дочери высказаться или объясниться. Именно такие действия часто приводят к ошибкам. Если бы Пеппа поговорила с дочкой, как

только та пришла домой, она бы поняла, что произошло недоразумение, и ни в коем случае не поступала так несправедливо. А еще у Пеппы есть представление, что «хорошее наказание» в виде лишения Мелиссы чего-то действительно важного для нее может заставить дочь задуматься. Поэтому мать налагает наказание, не имеющее ничего общего с предполагаемым проступком дочери. Пеппа не осознает, что такие действия никак не помогут ей в воспитании дочери и что они поспособствуют лишь эмоциональному отдалению мамы и дочери, а также возникновению отторжения и непонимания между ними. Если бы Мелисса действительно поступила плохо, можно было бы найти логичный и естественный выход (заставить Мелиссу столкнуться с последствиями своего поведения): например, отправить дочку помогать белке Лине со стиркой.

Словом, Пеппа повела себя с дочерью неуважительно, хотя, к счастью, сумела это признать. Родители совершают ошибки, но их можно исправить и попросить прощения.

Вопросы для размышления

- Как вы думаете, какую первую ошибку совершила медведица Пеппа?
- Как, по вашему мнению, она должна была действовать?
- Как вы считаете, правильно ли то, что Пеппа извинилась перед дочерью?
- Как вы относитесь к детским шалостям? Как на них следует реагировать?
- Представьте, что Мелисса действительно участвовала в той хулиганской выходке.
 - Считаете ли вы, что Пеппа поступила правильно, наказав дочку подобным образом? Какие альтернативы такому решению вы можете придумать?
 - Считаете ли вы, что применение «болезненного» наказания является хорошим способом воспитания?
 - С какими логичными последствиями такого поведения можно было бы заставить столкнуться Мелиссу? Можете ли вы придумать другие варианты, кроме того, что был предложен выше в разборе ситуации?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: УКРЕПЛЯЕМ ГАРМОНИЮ

Логичные и естественные последствия

1. Логика причины и следствия

Цель: понять законы причинно-следственных связей и увидеть, как они соотносятся с логичными и естественными последствиями поведения.

Материалы:

- блокнот;
- ручка.

Процесс. Представьте себе какое-то событие и то, что произойдет после него в качестве логичного последствия.

а) Начните с построения простых причинно-следственных связей:

- Если попадешь под дождь — промокнешь.
- Если прикоснешься к огню — обожжешься.
- Если не поешь — будешь голодным.
- Удары причиняют боль.
- Долго стоять на ногах утомительно.

б) Продолжите рассказ о причинно-следственных связях, но теперь коснитесь процесса обучения:

- Когда человек старается, это приносит ему удовлетворение.
- Делая что-то полезное, человек чувствует себя счастливым.
- Физические упражнения заряжают человека энергией.
- Если ты обзываешь других детей, они будут тебя сторониться.
- Когда ты повышаешь голос на маму, она расстраивается.
- Если ты не убережешь в своей комнате, там будет царить хаос и ты ничего не сможешь найти.

в) Поищите примеры причинно-следственных связей в других сферах жизни, которые хотели бы обсудить со своим ребенком.

Правила и нормы

2. Мы уважаем и любим друг друга

Цель: совместно подготовить красочный плакат, на котором будут записаны ранее установленные семейные правила.

Материалы:

- ватман;
- ручка;
- краски и другие декоративные материалы;
- скотч или кнопки.

Процесс. Это задание состоит в оформлении списка семейных правил в позитивном ключе. Можно украсить плакат рисунками, вырезками и блестками, а также придумать для него позитивное название вроде «Мы уважаем и любим друг друга».

Решение проблем

3. У кого проблемы?

Цель: изучить конфликты на примерах литературных произведений.

Материалы:

- рассказы или истории, содержащие в себе некий конфликт или проблему.

Процесс. Выберите историю, в которой главные герои сталкиваются с каким-то конфликтом или проблемой. Историю можно прочитать или рассказать. Познакомив с сюжетом, попросите ребенка обозначить проблему и сформулировать ее, а потом предложите найти варианты решения, представляя, что может произойти в каждом случае.

4. Решите проблему

Цель: отработать технику решения проблем на примере.

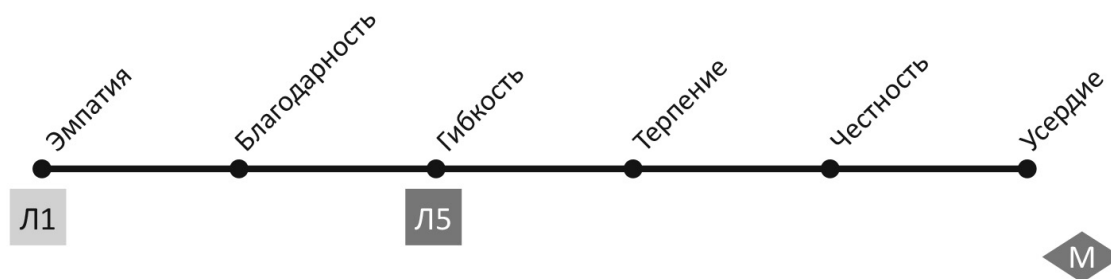
Материалы:

- блокнот;
- ручка.

Задание. Решите проблему, выполнив определенные шаги, описанные ранее в технике решения проблем.

Хуану девять лет, и ночью он пользуется подгузником. Школа организует трехдневный лагерь на турбазе, и Хуану очень туда хочется. Но вопрос с подгузниками его сильно беспокоит: кроме родителей, он никогда ни с кем об этом не говорил. Какой выход возможен из этой ситуации?

1. Определите и сформулируйте проблему.
2. Проведите мозговой штурм для генерации возможных решений.
3. Примите решение.



Линия 6

Главные ценности

Представьте, что в конце этого путешествия вас ждет клад: спрятанный в тайном месте сундук, полный всех тех «драгоценностей», которые вы хотите передать своим детям. Я, несомненно, наполнила бы его, помимо всего прочего, такими ценностями и способностями, которые помогут детям быть счастливыми и хорошими людьми.

Эта линия более короткая, чем предыдущие, хотя и не менее важная. Потому что, желая счастья своим детям, вы должны научить их заботиться не только о себе, но и об окружающих: о семье, друзьях и людях, которые встретятся на жизненном пути. Важно также, чтобы дети жили в гармонии с нашей планетой и ее обитателями, основываясь на принципах уважения, привитых им в процессе воспитания.

Счастье, которое идет изнутри человека и проецируется во внешний мир через главные ценности, — это настоящее счастье: оно переживается и подпитывается, оно никуда не может исчезнуть и живет в человеке постоянно. Вот почему так важно, чтобы дети усвоили базовые ценности — те основы, на которых держится общество, потому что они влияют на формирование личности и

необходимы для достижения личного и социального благополучия человека. У общества есть обычаи, помогающие людям сосуществовать и делать межличностные отношения хорошими и адекватными; все это входит в понятие **социального интеллекта**. Данные ценности должны занять одно из центральных мест в вашей стратегии воспитания — привитые детям, они помогут им успешнее взаимодействовать с другими людьми.

Как всегда, решающая роль здесь у того, какой пример вы подаете собственным поведением. Нельзя требовать от ребенка, чтобы он говорил спасибо, если вы сами так не делаете. Нельзя просить его поставить себя на место другого, если вы сами не в состоянии этого сделать. Нельзя требовать от ребенка честности, если вы сами не проявляете этого качества... Подобные ценности должны быть составной частью вашего общения со своими детьми и взаимодействия с внешним миром. Например, я встречала родителей, которые стремились воспитывать детей с уважением, но при этом непочтительно и нетерпимо вели себя по отношению к собственным родителям, думающим не так, как они. Чтобы прививать правильные ценности детям, нужно в первую очередь привить их себе. Только в таком случае процесс воспитания будет искренним и глубоким.

Я подготовила список ценностей, которые, по моему мнению, необходимо прививать детям (понятно, что он далеко не полный). Для объяснения смысла каждой ценности я выбрала басню (вы уже знаете мою слабость к историям). Басни — это небольшие, чему-то учащие нас истории, где в роли героев обычно выступают персонифицированные животные. В конце басни имеется мораль — некая важная мысль. В главе, посвященной инструментам (**линия 7**), я более подробно расскажу о большой терапевтической силе, которой обладают истории. Я выбрала такие ценности: эмпатия, благодарность и доброта, гибкость, терпение, честность и усердие.

ЭМПАТИЯ

Шимпанзе и рыба

Шимпанзе прыгал по деревьям саванны, когда на его пути повстречалась река. Измученный жаждой, он соскочил на землю и направился к берегу. Внезапно шимпанзе увидел плывущую в воде рыбу. Он впервые столкнулся с подобным существом.

— Она задыхается! Я ей помогу! — подумал шимпанзе и, вытащив рыбу из воды, стал рассматривать ее.

Тут рыба начала дергаться и энергично подпрыгивать в воздухе.

— Я хорошо поступил, спасая ее. Она прыгает от радости, — решил шимпанзе.

Однако, дернувшись еще несколько раз, рыба перестала шевелиться. Она умерла.

— Эх, я опоздал и не смог ее спасти, — подумал шимпанзе.

Мораль: если хотите кому-то помочь, сначала узнайте, что ему нужно.

Африканская басня

Эмпатия, вероятно, является одной из самых главных ценностей. Если исходить из того, что ценности позволяют нам гармонично жить в обществе и благополучно сосуществовать со всем, что нас окружает, то наличие эмпатии, то есть умения поставить себя на место другого, будет определяющим фактором успешного освоения других не менее важных ценностей. Эмпатия — фундаментальная ценность, которую мы должны передать нашим детям и которую мы, родители, должны иметь сами, периодически включая ее в процессе воспитания. Именно поэтому данная линия пересекается с **линией 1** «Коммуникация».

Отличительные черты эмпатичных людей следующие:

- Уважительное отношение к окружающим: они способны понять, принять и уважать тот факт, что другие люди могут думать и действовать не так, как они.

- **Ассертивность:** они стараются не обижать других, понимая, что некоторые люди чувствительны к тому, в какой манере с ними разговаривают.
- **Хорошая интуиция,** прежде всего в отношении чувств других людей, поскольку они пытаются понять эмоции окружающих.
- **Активное слушание:** они осознают, насколько важно быть-услышанным, ведь им самим это тоже необходимо.
- **Принятие разнообразия** — способов существования, мнений, потребностей... То, что для одного человека не имеет никакого значения, может быть важным для другого.

Как видите, у эмпатии есть большие преимущества, и развить ее у своего ребенка — достойная, но непростая задача для родителей. Конечно, чтобы научиться сочувствовать другим, ребенку сначала нужно достичь определенной степени зрелости, но, как и в случае с иными ценностями, первые маленькие семена эмпатии должны быть посажены в самом раннем возрасте. И начать следует с того, чтобы продемонстрировать ребенку, как мы, родители, включаем эмпатию — и по отношению к нему самому, и по отношению к остальному миру.

А затем уже можно использовать разные стратегии для развития эмпатии. Я предложу вам одну из них: прибегайте к ней так часто, как вам захочется, и даже сделайте ее хорошей привычкой. Речь идет о том, чтобы всегда предлагать ребенку поставить себя на место другого человека: «Представь, что это произошло с тобой. Как бы ты себя чувствовал?» Практикуясь подобным образом, ребенок постепенно станет более чутким, разовьет свой эмоциональный интеллект, повысит самооценку, а также улучшит отношения с близкими людьми — что будет полезно как для окружающих, так и для него самого.

БЛАГОДАРНОСТЬ И ДОБРОТА

Лев и мышь

Много лет назад где-то далеко в джунглях крошечная напуганная мышь попала в лапы могучего льва. Хотя грызун был не слишком аппетитным блюдом, лев подумал, что это лучше, чем ничего, и решил съесть мышь. Но в тот момент, когда он уже собрался вонзить в нее зубы...

— Лев, не ешь меня! — взмолилась мышь.

— А с чего бы мне тебя отпускать? — спросил лев.

— Я буду твоей должницей. Может быть, однажды я смогу отплатить тебе добром, — предложила мышь.

— Ха-ха! — рассмеялся лев. — Чем такая мелюзга, как ты, может быть мне полезной?

И хотя лев не воспринял всерьез предложение мыши, но впечатлился ее храбростью и отпустил.

Через какое-то время лев попал в охотничью ловушку: запутался в огромной сети и не мог выбраться. А мышь услышала отчаянный рык льва и пришла ему на помощь. Своими острыми зубками она перегрызла веревки и высвободила царя зверей. Лев потерял дар речи — как же он раньше ошибался! Лев поблагодарил мышь за спасение его жизни.

Мораль: не следует недооценивать других, какими бы незначительными они вам ни казались; будьте благодарны тем, кто вам помогает.

Басня Эзопа

Поощряйте ребенка произносить слово «спасибо», здороваться и извиняться — так вы не только научите его хорошим манерам, но и поможете правильно взаимодействовать с окружающими. Среди прочего ребенок поймет, как принимать добрые пожелания и благодарности от других людей. Мозг ребенка запрограммирован на общение, а доброта и благодарность — элементы коммуникации, которые очень важны при выстраивании здоровых и гармоничных отношений. Кроме того, в последние годы специалисты подчеркивают огромное значение благодарности: мы должны быть благодарными за все, что имеем, и за то, что другие делают для нас. Благодарность значит больше, чем просто говорить «спасибо», — это состояние, которое заполняет все наше существо. Мы чувствуем себя счастливыми (иногда просто физически ощущаем, как в нас

пульсирует радость), когда ценим то, что имеем здесь и сейчас, и то, что нам дано, и при этом не страдаем по тому, чего у нас нет.

Многими исследованиями доказано: люди, которые часто испытывают благодарность в повседневной жизни, гораздо счастливее и имеют более здоровые отношения. Благодарность улучшает качество сна, повышает самооценку и прогоняет грусть, помогает сосредоточиться на настоящем, способствует здоровым межличностным отношениям и усиливает положительные эмоции. По этой причине благодарность и доброта являются очень важными ценностями, которые следует передать своим детям.

ГИБКОСТЬ

Дуб и тростник

Давным-давно на берегу реки стоял красивый дуб. Это было величественное дерево с мощным стволом и крепкими ветвями. Его листья переливались на солнце, и он так гордился своей силой, что считал себя непобедимым.

В нескольких метрах, в водах реки, жил хрупкий тростник, который качался и гнулся от самого легкого дуновения ветерка. Однажды дуб с любопытством посмотрел на тростник и сказал:

— И как можно жить с таким тонким и слабым стеблем?

Но тростнику было все равно, что думает дуб, — он продолжил качаться и плясать под порывами ветра.

В один прекрасный день внезапно поднялась страшная буря с ливнем, молнией и ураганным ветром. Дуб стоял, уверенный в своей силе, и лишь изредка посматривал на тростник: справится ли тот? Однако ветер разбушевался не на шутку и внезапно расколол ствол дуба пополам. Тогда-то тростник, который все еще держался корнями за дно реки, сказал ему:

— Гляди-ка! Твой несгибаемый ствол ветер все-таки разломал, а мой хрупкий стебель изгибается и танцует под дудку ветра.

Мораль: не стоит недооценивать других, так как то, что вы считаете их главным недостатком, на самом деле может быть их величайшим достоинством.

Басня Эзопа

Услышав слово «гибкость», вы можете подумать о способности человека выполнять определенные движения телом, что, без сомнения, является прекрасным качеством, которое также следует развивать. Однако я собираюсь обратиться к другому, еще более важному типу гибкости, — гибкости ума, которая помогает человеку развиваться и адаптироваться к обстоятельствам, в которых он живет. Гибкие люди открыты новому, они понимают, что нет единой для всех истины, как нет и одного-единственного пути, по которому нужно следовать, и одного-единственного способа разрешения конфликтов. Они признают, что иногда происходят непредвиденные события, не соответствующие их ожиданиям, и к новым обстоятельствам нужно приспосабливаться.

Их противоположностью являются люди, проявляющие чрезмерную жесткость, чрезмерную твердость. Жестким (ригидным) называют нечто, что противостоит большому сопротивлению и не прогибается под внешними силами, воздействующими на него. Жесткость и твердая решимость могут сыграть положительную роль в ситуациях, когда человек не позволяет на себя влиять и отказывается делать то, чего он не хочет. В качестве примера можно привести подростка, который, несмотря на социальное давление сверстников, не курит. Но общая бескомпромиссность является препятствием для социальных отношений и благополучия человека. Лучше, чтобы ребенок твердо придерживался убеждений не из-за врожденной бескомпромиссности, а в результате работы над своей самооценкой, асертивностью и критическим мышлением.

Ригидность во взглядах мешает видеть дальше собственной точки зрения и препятствует развитию эмпатии. Негибкий (ригидный) человек во всех случаях уверен в своей правоте и редко признает, что ошибался, а следовательно, и почти никогда не просит прощения. По этой причине, когда дело доходит до ссоры, он обычно бывает непреклонен и глух к доводам и мнениям других, которые считает ошибочными, что вызывает проблемы в межличностных отношениях

и сосуществовании с окружающими. Ригидные люди не развиваются, закрывают глаза на перемены и держатся за старое, даже если оно намного хуже нового.

Быть гибким человеком не означает легко поддаваться влиянию или «на ходу переобуваться», то есть мгновенно менять собственное мнение. Это означает держать разум открытым для новой информации, анализировать ее и оценивать, чтобы вносить в свою жизнь определенные изменения, если это потребуется. Разумные существа развиваются, проявляют любопытство, экспериментируют и изобретают нечто новое.

Вывод, к которому я пришла за годы воспитания детей, работы с пациентами, обучения студентов и взаимодействия с миром, состоит в том, что гибкость — это мать счастья или, по крайней мере, одна из матерей. Потому что только гибкий человек, способный, несмотря на разногласия, сосуществовать с другими людьми, приспосабливаться к обстоятельствам, сталкиваться с препятствиями и пытаться их преодолевать, продолжать учиться каждый день, менять свое мнение и корректировать в случае необходимости намеченные цели, и сам достигнет благополучия, и поможет с этим окружающим. Гибкость также связана с устойчивостью, креативностью и способностью переносить разочарования.

Ребенка крайне важно научить гибкости, и родители в процессе воспитания, кстати, тоже должны ее демонстрировать (вот почему эта станция присутствует и на **линии 5** «Управление поведением»). Будучи гибкими, родители продолжают учиться, исправлять ошибки и пытаться найти альтернативные решения. Будучи гибкими, они не будут принимать на веру чьи бы то ни было утверждения или научные теории. Родители смогут разработать собственную тактику воспитания, основываясь на разнообразии мнений и взяв для себя то, что посчитают соответствующим своим индивидуальным и семейным особенностям.

Подобно тому, как можно разрабатывать эластичность мышц, можно тренировать и гибкость ума у себя и своего ребенка. Вот каким

образом это можно делать:

- Путешествовать и знакомиться с другими культурами.
- Читать, знакомиться с теориями разных философов.
- Помогать ребенку видеть разнообразие.
- Стимулировать любопытство ребенка.
- Смотреть на вещи под разными углами.
- Решать проблемы различными способами.

ТЕРПЕНИЕ

Нетерпеливый китаец

В маленькой деревушке на юге Китая жил один юноша. Однажды утром ему принесли письмо, в котором сообщалось, что он получил работу учителя. В тот же день в гости к юноше зашел самый древний старик из местных и, узнав, что молодой человек скоро будет учителем, сказал ему:

— Дам тебе совет старца: отныне, в своей новой роли учителя, никогда не теряй терпения, хотя это и непросто. Поверь, твои ученики это оценят.

— Большое спасибо. Я буду стараться, — ответил юноша.

С тех пор мудрый старец начал каждый день приходить к молодому человеку, повторяя перед уходом совет по поводу терпения. Однажды, устав слушать одно и то же, юноша наконец не выдержал и раздраженно спросил:

— Неужели вы думаете, что у меня настолько короткая память? Мне надоело, что вы каждый раз повторяете одно и то же!

На это старик очень спокойно ответил:

— Я уже предупреждал тебя, что трудно не потерять терпения. Мне придется продолжить напоминать тебе об этом.

Мораль: слушать советы окружающих просто, гораздо сложнее применять их на практике.

Китайская басня

Мы живем здесь и сейчас. Современная жизнь кружит нас в своем вихре, и сохранять спокойствие становится все труднее. Проблема в том, что нетерпение может привести к стрессу, разочарованию и неудовлетворенности.

Терпение — отличный союзник в повседневной жизни, поэтому нет сомнений, что это важная ценность, которую следует передать детям. Первые, кто должен подавать детям пример, — это родители. Однако, как бы мы ни старались запастись терпением, случаются очень напряженные дни. Стресс дома и на работе накапливается, и неизбежно наступает момент, когда мы теряем терпение с детьми, повышая на них голос или говоря им то, чего на самом деле не думаем. Важно научиться сдерживать порывы, но не будем себя обманывать: родители не могут быть идеальными всегда и во всем и тоже иногда ошибаются.

Хочу уточнить, что сейчас я говорю о спорадических моментах напряженности, являющихся естественной частью жизни, но ни в коем случае я не имею в виду неуважительное отношение или другие виды оскорблений, которые не могут быть оправданы. Так что же делать, если в какой-то момент у вас закончилось терпение и вы прикрикнули на ребенка? Без сомнения, воспользоваться этой ситуацией, чтобы подать ему очередной хороший пример, продолжив обучение. Во-первых, постарайтесь успокоиться. Так ваш ребенок увидит, что, даже расстроившись, вы контролируете ситуацию и способны вернуться в спокойное состояние. Во-вторых, извинитесь. Ребенок должен знать, что вы тоже бываете не правы и умеете просить прощения, когда это необходимо. В момент извинений можно объяснить ребенку, что вы чувствуете и почему дошли до такого состояния.

Терпение, толерантность, умение ждать и настойчивость в достижении целей — это великие ценности, которые вы можете передать детям, используя следующие методы:

- **Обучение через наблюдение.** Дети постоянно наблюдают за родителями и берут с них пример, когда дело касается поведения.

Если в определенных ситуациях вы будете проявлять терпение (например, в приемной у врача, в пробке или в очереди за булочками), они тоже этому научатся.

- **Обучение ожиданию.** Некоторые дети склонны настойчиво о чем-то просить и требовать, чтобы их желание было исполнено немедленно. Родители, занятые в это время чем-то другим, должны объяснить ребенку, что ему нужно набраться терпения и подождать.
- **Диалог и обсуждение.** Объясните ребенку, почему в некоторых случаях необходимо иметь терпение, сохранять спокойствие и уметь ждать.
- **Терпимость к вспыльчивости детей.** В ситуации, когда ребенок выказывает вспыльчивость и чрезмерную эмоциональность, рекомендуется проявлять терпение. Это значит, что, как бы он ни кричал и ни расстраивался, следует сохранять спокойствие. Помимо того, что это поможет ребенку успокоиться, он из данной ситуации вынесет для себя то, что терпение и спокойствие — это хороший способ справиться с нервозностью окружающих. Терпение и спокойствие — это дождь, который тушит пожары, бушующие внутри других людей.
- **Оперирование реалистичными сроками.** Иногда мы ошибаемся, говоря своему ребенку, что какое-то действие продлится пять минут, а на самом деле оно длится намного дольше. Или мы заверяем, что дадим ему то, о чем он просит, через десять минут, но эти десять минут превращаются в час. Нужно стараться реалистично оценивать сроки, о которых вы информируете ребенка, и соблюдать их, насколько это возможно. Если вы будете придерживаться такой тактики, то, когда вы в очередной раз попросите ребенка немножко потерпеть, он поверит вам на слово, не будет иметь нереалистичных ожиданий и, соответственно, избежит разочарования.

ЧЕСТНОСТЬ

Гермес и дровосек

Дровосек решил отдохнуть от работы и подошел к реке, чтобы напиться воды. Внезапно топор выскользнул у него из рук и, упав в воду, поплыл прочь, увлекаемый сильным течением. Дровосек расплакался от отчаяния, так как знал, что без топора он не сможет нарубить дров, а значит, и не принесет домой денег. В этот момент из воды вышел бог Гермес.

— Почему ты плачешь, дровосек? — спросил Гермес.

— Мой топор упал в воду, и теперь я не могу работать.

Гермес нырнул и через несколько секунд появился на поверхности уже с блестящим золотым топором.

— Вот, держи, — сказал он.

— Спасибо, но это не мой топор, — ответил дровосек.

Гермес прыгнул обратно в воду. Через несколько секунд он появился с чудесным серебряным топором.

— Вот он, — сказал Гермес.

— Спасибо, но это тоже не мое, — ответил дровосек.

Гермес прыгнул в воду в третий раз и через несколько секунд появился со старым железным топором с деревянной ручкой.

— Да, это мой топор! — радостно воскликнул дровосек.

— Ты был честен. За это я подарю тебе и серебряный, и золотой топоры.

Другой дровосек, узнав, что случилось с его товарищем, тоже пошел к реке и бросил свой топор в воду. Вынырнув из реки с золотым топором в руках, Гермес спросил:

— Это твой топор?

— Да, Гермес! — солгал дровосек.

— Это не твой топор, и ты это знаешь. Я не буду помогать тебе искать твой топор, и теперь ты останешься ни с чем.

Мораль: честность всегда помогает в жизни.

Басня Эзопа

Человек, живущий честно, действует, придерживаясь правды и справедливости и не ставя личные интересы на первое место. Честность — это та ценность, которая живет внутри, но проецируется вовне через открытое и искреннее поведение человека.

Честный человек — это тот, кто, увидев, что из сумочки незнакомки выпала купюра, спешит сказать об этом. Тот, кто сообщает, что произошла ошибка, даже когда ему это невыгодно (например, если в игре ему ошибочно насчитали больше баллов). Тот, кто никогда не вернет товар в магазин, утверждая, что он бракованный, если товар на самом деле упал и повредился уже после покупки.

Честные люди лучше относятся к себе и имеют более высокую самооценку. Их любят и уважают окружающие.

В этом смысле мои дети преподали мне не один урок. Особенно я запомнила день, когда мы шли по улице с младшим сыном и дочкой и нашли на земле монету в 2 евро. Это был безлюдный переулок, и мы никого вокруг не видели — лишь несколько фигур виднелись вдалеке.

— Смотрите, два евро! — сказала я, наклоняясь, чтобы поднять монету.

— Что ты с ней сделаешь? — спросил сын.

— Ну, ее будет трудно вернуть владельцу. Даже невозможно. И, скорее всего, этот человек даже не заметил, что потерял монету...

— Может, отнесем ее в полицию? — бодро предложила дочь.

— Это, конечно, был бы идеальный вариант. Но когда сумма такая маленькая, оно того не стоит, — объяснила я. — Вряд ли кто-то будет обращаться в полицию из-за одной монеты.

— Но это ведь не наши деньги, мама. Нехорошо оставлять их себе, — ясно изложил свою позицию сын.

— Ты прав, — согласилась я. — Как насчет того, чтобы оставить монету здесь, на бордюре? Если ее хозяин сюда вернется, возможно, он ее найдет.

Для меня эти два евро были смешной, небольшой суммой, которая ничего не значила, но я смогла вовремя отреагировать, поняв, что мой поступок будет хорошей демонстрацией честности — ведь я хочу привить эту ценность своим детям. Я гордилась ими обоими, так как они заняли четкую и честную позицию. Мне даже стало немного стыдно за то, что у меня возникла идея оставить монету себе. Можем ли мы добиться того, чтобы наши дети были лучше нас? Без сомнения, можем.

УСЕРДИЕ

Муравей и кузнечик

Жарким летом неутомимый муравей работал с утра до поздней ночи, собирая в свой муравейник запасы на зиму. За ним насмешливо наблюдал ленивый кузнечик, который бездельничал, загорая на камне.

— Тебе не надоело так много работать? Летом нужно наслаждаться жизнью, — сказал кузнечик муравью однажды утром.

— Я готовлюсь к зиме. Возможно, тебе следует сделать то же самое, — ответил муравей.

Кузнечик лишь рассмеялся в ответ и продолжил бездельничать, петь и загорать.

Время шло, и в один прекрасный день, как всегда неожиданно, ударил мороз и с неба посыпался снег. Кузнечик проголодался, но луг весь замерз и покрылся снегом, поэтому найти какую-либо еду было невозможно. И тут кузнечик увидел муравейник и вспомнил о трудолюбивом муравье, который летом так много работал. Он подошел к муравейнику и постучался в дверь:

— Ой, муравей, сегодня такой мороз, а я проголодался. Не дашь ли ты мне чего-нибудь поесть?

— Когда я работал и готовился к зиме, ты пел и смеялся надо мной. Теперь, раз хочешь есть, потрудись в два раза больше.

Сказав это, муравей захлопнул дверь и закрыл ее на засов. И так кузнечик усвоил урок.

Мораль: в жизни должно быть время и для отдыха, и для работы; каждое усилие будет вознаграждено.

Басня Эзопа

Усердие (готовность прикладывать усилия) — очень важная ценность, которую мы должны передать своим детям. Речь идет о том, чтобы не сдаваться при первой неудаче и, даже если что-то не получается, продолжать пытаться до тех пор, пока цель не будет достигнута. Мы начинаем транслировать эту ценность в те моменты, когда не поддаемся искушению что-то сделать за своего ребенка, если он способен справиться сам, и когда позволяем ему сталкиваться с разными проблемами и решать их собственными силами. Нужно поощрять в ребенке настойчивость, трудолюбие и ответственность — то, что поможет ему добиться успеха и, став взрослым, упорно трудиться над достижением своих целей.

Чтобы ребенок хотел прилагать усилия и проявлять усердие, нужно научить его находить мотивацию и встречать трудности с энтузиазмом и позитивом, а для этого мы сами должны ценить усилия больше, чем результат. Поэтому важно ставить перед ребенком те задачи, которые он шаг за шагом способен решить самостоятельно и которые соответствуют его возрасту, способностям и интересам, потому что, если требовать от ребенка слишком многого, можно добиться противоположного эффекта: видя невозможность достижения поставленной цели, он расстроится и откажется прилагать какие-либо усилия.

Следует помнить, что, если не стремиться к развитию и самосовершенствованию, унаследованные от предков способности и таланты погибнут в зародыше. Например, у вас может быть генетическая предрасположенность к тому, чтобы быть великим музыкантом, но, если вы не будете заниматься и развиваться в этой области, вы им не станете: желая добиться успеха в музыке, вы

должны учиться, ходить на прослушивания, выступать и так далее. В тоже время, всегда побеждая в школьных соревнованиях, вы не раскроете свой потенциал, если перестанете тренироваться. Чтобы добиться успеха в жизни, нужно много работать и быть позитивно настроенным. Следует делать ставку на то, что, по вашему мнению, является вашей сильнейшей стороной, и совершенствоваться в этом. В общем, труд и усердие станут основой для развития заложенных в вас способностей и помогут вам чувствовать себя полноценным, реализовавшимся, счастливым и успешным человеком.

А что бы вы положили в сундук с сокровищами? Что еще вы взяли бы в свое родительское путешествие?

Существует много разных ценностей: ответственность, обязательность, настойчивость, верность, воля, уважительность, благоразумие, терпимость, доброта, великодушие, надежность... Я уверена, что вы сможете как подобрать басню для каждой из ценностей, которую считаете незаменимой в воспитании своего ребенка, так и найти веские причины для того, чтобы положить в сундук с сокровищами именно эту ценность.

Есть, однако, не только ценности, помогающие человеку жить более наполненной, спокойной и счастливой жизнью, но и так называемые **антиценности**, которые незаметно проникают в человека и усложняют существование ему самому и окружающим. Эти антиценности омрачают наше счастье, заставляют нас чувствовать себя плохо, злят и отталкивают других. Во многих случаях самое сложное — это обнаружить их, но когда удастся это сделать, понадобятся усилия, чтобы управлять ими наилучшим образом и не позволять им тянуть нас на дно. Как родители, мы должны следить за тем, чтобы такие антиценности не оказывали негативного влияния на наших детей. Я имею в виду гордыню, перфекционизм, высокомерие, жадность, лень или честолюбие в их крайних проявлениях, когда они вызывают нежелательные последствия.

Таким образом, родители несут ответственность за то, чтобы привить своим детям самые главные ценности и не допустить в их жизнь разрушительные антиценности, мешающие благополучию. Наполнить жизнь позитивными ценностями — значит приблизиться к хорошему самочувствию и долгожданному счастью.

ПЕРЕДАЧА ДЕТЯМ ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

✓ Если вы желаете счастья своему ребенку, научите его заботиться не только о себе, но и о мире, который его окружает. Основопологающую роль при этом играют ценности.

✓ В числе важнейших ценностей, которые вы должны привить ребенку, — эмпатия, благодарность, доброта, гибкость, терпение, честность, усердие.

✓ Существует множество ценностей, и вы, как родители, должны выбрать те, которые хотите привить своим детям.

✓ Для передачи ребенку любых ценностей важно, чтобы вы сами их придерживались и демонстрировали это.

✓ Наряду с ценностями существуют и антиценности. Нужно стараться не допускать их в жизнь ребенка, иначе в своих крайних проявлениях они могут привести к различным негативным последствиям.

ВРЕМЯ ИСТОРИИ: «СУНДУК С СОКРОВИЩАМИ»

Хавьер четко знал, какие ценности он хочет привить своей дочери Инме. Он часто вспоминал, как когда-то родители объясняли ему самому: чтобы стать достойным человеком, нужно развивать свои сильные стороны — в том числе заботиться об окружающих.

Однажды вечером, когда Хавьер в очередной раз разговаривал с Инмой об этих ценностях, им пришла в голову блестящая идея.

— Пап, ценности, о которых ты всегда мне рассказываешь, — настоящее сокровище!

— Так и есть.

— А давай смастерим сундук с сокровищами!

Хавьер и Инма отыскали коробку и обклеили ее красивой бумагой со звездами, а затем написали на крышке крупными буквами: «СУНДУК С СОКРОВИЩАМИ».

Когда коробка была готова, им осталось заполнить ее вещами, олицетворяющими различные ценности. Инма и Хавьер положили в свой сундук туфельку куклы, символизирующую эмпатию, резинку для волос, символизирующую гибкость, карандаш, означающий усердие, украшенную блестками карточку с надписью «Спасибо» в качестве напоминания о благодарности за все хорошее, песочные часы, символизирующие терпение, и красное картонное сердце, чтобы не забывать о честности.

Когда сундук был заполнен, Инме пришлось в голову, что, как и положено кладу, его нужно спрятать в тайном месте, — она нашла идеальное место в своем шкафу.

Прошло несколько недель, в течение которых Инма пыталась применить на практике ценные сокровища, спрятанные в сундуке. Однажды Хавьер, как обычно, вернулся домой с работы и, присев в гостиной, чтобы отдохнуть, задумчиво уставился в потолок.

— Папа, смотри! Я уже научилась делать колесо! — воскликнула Инма, демонстрируя отцу свое новое умение.

— Ага... Очень хорошо, — ответил Хавьер, взглянув на дочку краем глаза.

— Папа, а еще сегодня в школу приходил пожарный, и я надевала его шлем! — радостно объявила Инма.

— Угу... Хорошо, — нахмурившись, ответил Хавьер.

— Папа, папа, а ты можешь сделать мне бутерброд с ветчиной и сыром?

— Да, через минутку.

— Папа, а ты поиграешь со мной в крестики-нолики?

— Ну неужели ты не можешь оставить меня в покое хотя бы на минуту?! Моя голова сейчас взорвется! — повысил голос Хавьер.

Сердце Инмы упало. Она не ожидала от отца такой реакции. Девочка пошла в свою комнату и открыла шкаф.

Инма сняла крышку с сундука и посмотрела на все свои сокровища. Затем она взяла часы, символизирующие терпение, и пошла на кухню. Сняв с часов маленькую крышку, Инма начала высыпать песок в мусорное ведро. В этот момент вошел отец и увидел, что происходит.

— Что ты делаешь, Инма?

— Эти сокровища фальшивые, от них никакого проку.

— Мне так жаль, дочка, что я потерял терпение. Я как раз пришел извиниться.

Тут Инма начала плакать. Реакция отца ее действительно обидела.

— Я подумала, что ты меня больше не любишь...

— Конечно, я люблю тебя, моя малышка. Больше всего на свете! — отец обнял Инму. — Просто сегодня у меня был ужасный день на работе, и я сорвался на тебя. Мне так жаль!

— Я понимаю тебя, папа. Я поставила себя на твое место.

— По крайней мере, я не совсем все испортил?

— Конечно, нет.

— А знаешь что? Давай снова наполним эти часы песком. Я хочу напомнить себе, что терпение — это драгоценность, к которой надо относиться внимательно.

Хавьер и Инма починили часы и положили их обратно в сундук, полный сокровищ.

Разбор ситуации

В первую очередь именно родители ответственны за передачу главных ценностей детям. Однако недостаточно просто упоминать об этих ценностях или читать истории о них — важно подавать пример собственными действиями, демонстрируя наличие этих ценностей у себя.

Мы часто просим наших детей делать то, чего сами не делаем, и такая непоследовательность запутывает ребенка: ему становится сложнее осмыслить и усвоить данный урок. Если, например, вы требуете, чтобы ребенок был эмпатичным, но при этом сами не проявляете сочувствия ни к нему, ни к

окружающим, ему будет трудно включить данную черту в список своих сильных сторон. Конечно, родители могут ошибаться и иногда не соответствовать заявленным принципам — ведь все мы не идеальны и у каждого бывают плохие дни. Но всегда полезно признавать свои ошибки перед детьми и пытаться таким образом включать их эмпатию.

В истории Инмы и Хавьера отец возвращается домой после тяжелого рабочего дня и, столкнувшись с многочисленными просьбами дочери, не может сохранить спокойствие и повышает на нее голос.

Инма озадачена и вспоминает о сундуке с сокровищами, который они с отцом сделали. Она достает драгоценность, олицетворяющую терпение, — ведь у нее «не складывается пазл» и девочка чувствует себя разочарованной. К счастью, отец вовремя реагирует, открываясь дочери и извиняясь. Иногда сделанная ошибка может научить нас очень важным вещам.

Вопросы для размышления

- Какие ценности вы хотели бы привить своему ребенку?
- Считаете ли вы, что сами придерживаетесь этих ценностей? Если нет, то что вам надо в себе исправить?
- Вы понимаете, почему Инма была сбита с толку и разочарована в своем отце? Как, на ваш взгляд, Хавьер справился с ситуацией? Как бы вы поступили на его месте?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ

Эмпатия

1. «Я превращаюсь в...»

Цель: активизировать эмпатию, пытаясь поставить себя на место другого члена семьи.

Материалы:

- бумага;
- ручка;
- ножницы.

Процесс. Подготовьте карточки и на каждой напишите одного члена семьи: мама, папа, брат, дедушка... Затем раздайте карточки.

Участники смотрят, карточка с каким членом семьи им досталась, надевают его одежду и аксессуары и пробуют «сыграть» этого члена семьи: действуют и разговаривают так, как, по их мнению, это делает он, и пытаются поставить себя на его место.

Гибкость

2. Отгадай загадку

Цель: способствовать когнитивной гибкости с помощью разгадывания загадок — стратегии, позволяющей думать и рассуждать.

Материалы:

- подборка загадок (большое количество загадок можно найти в интернете).

Процесс. Загадывайте ребенку (или детям) разные загадки и предлагайте им вслух думать над возможными ответами.

Терпение

3. Оригами

Цель: учиться терпению с помощью деятельности, требующей кропотливости и спокойствия.

Материалы:

- бумага;
- ножницы;
- инструкции или учебные пособия (их можно найти в интернете).

Процесс. Подготовьте материалы и займитесь изготовлением различных фигурок из бумаги. Желательно начинать с простых фигур и постепенно повышать уровень сложности по мере освоения ребенком техники.

Честность

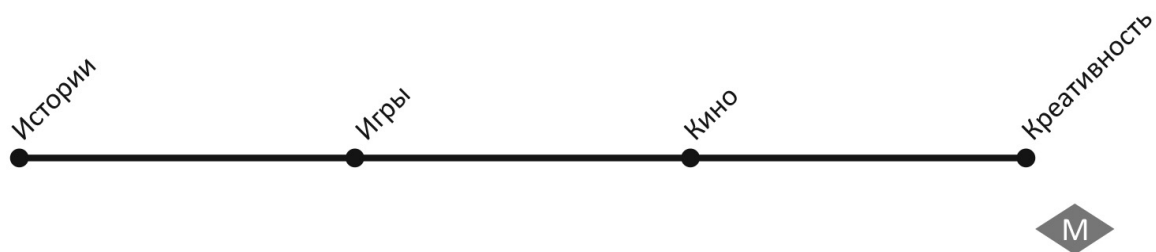
4. «И тогда я...»

Цель: учиться честности, представляя себя в разных ситуациях.

Процесс. Взрослый начинает рассказывать/читать ребенку какую-либо историю, а ребенок должен продолжить ее, включив эмпатию.

Примеры ситуаций:

- Я купил хлеб и понял, что продавщица дала мне больше сдачи, чем следует. И тогда я...
- На перемене я заметила, что старшие дети отнимают завтрак у малыша. И тогда я...
- В очереди в супермаркете женщина передо мной доставала кошелек и выронила купюру. И тогда я...



Линия 7

Инструменты воспитания

Человек — это животное, способное изготавливать орудия труда.

Бенджамин Франклин

Использование орудий труда означало большой прогресс для человечества. Несомненно, это умение способствовало выживанию гоминидов, поскольку инструменты помогали им в охоте, обороне, строительстве домов и решении других проблем. Долгое время считалось, что применение инструментов было характерно исключительно для представителей рода Номо благодаря наличию у них когнитивных способностей, необходимых для такой деятельности, однако позже было обнаружено, что другие животные также используют различные орудия: самый очевидный пример — приматы. Можно вспомнить эксперимент, проведенный с шимпанзе гештальт-психологом Вольфгангом Кёлером (1926) во время Первой мировой войны на острове Тенерифе на вилле Casa Amarilla, которая была первым приматологическим центром.

Эксперимент заключался в том, что несколько бананов вешали вне досягаемости обезьян, запертых в клетке, внутри которой были разбросаны палки и коробки. Сначала шимпанзе тщетно прыгали, стараясь достать бананы, однако в конце концов додумались дотянуться до плодов длинной палкой, соединив две палки и поставив друг на друга коробки.

Кёлер пришел к выводу, что обезьяны смогли решить задачу благодаря *инсайту*, или «озарению». Иными словами, в процессе они обучались, и это повлекло за собой открытие: то есть животные изучили ситуацию и неожиданно нашли решение. Таков был главный вывод этого эксперимента, который также продемонстрировал важность использования инструментов, поскольку без них эти шимпанзе умерли бы с голоду.

Люди в ходе эволюции создавали все более сложные и изощренные орудия, делая их жизненно важными элементами своей повседневной жизни. Наверняка, услышав слово «инструменты», большинство из нас в первую очередь подумают о ящичке с набором приспособлений. Действительно, если мы захотим сделать, например, какой-то предмет мебели, нам понадобятся не только соответствующие материалы и знания, но и надежные инструменты, которые помогут достичь поставленной цели: пила, плоскогубцы, отвертка, наждачная бумага, рулетка...

Но еще вы, скорее всего, слышали, как это выражение упоминается и в другом контексте, — в последнее время это стало очень модным. Например, мы, психологи, любим использовать слово «инструменты», имея в виду психологические навыки и способности, а также стратегии, которые помогают достигать определенных целей. В путешествии по этой линии я буду говорить с вами об **инструментах, используемых в качестве транспортных средств, облегчающих путь**. Не всем нравятся или подходят одни и те же стратегии, поэтому важно создать собственный набор инструментов для воспитания детей. Чтобы совершить это чудесное родительское путешествие, нужно положить в свой багаж полезные орудия, которые сделают поездку более комфортной.

Во время прохождения данного маршрута я собираюсь поговорить с вами о некоторых из моих любимых инструментов. Как вы, наверное, уже догадались, мой главный рабочий инструмент — история. Но в наборе у меня имеются также игры, фильмы и иные творческие занятия. Эти инструменты объединяет то, что все они носят игровой

характер. Таким образом я хочу подчеркнуть, что воспитание детей — это совокупность уникальных, прекрасных и волшебных моментов, которые можно разделить со своими детьми. Конечно, бывают трудные времена, когда приходится идти в гору, но никогда не стоит забывать, что совместные развлечения и веселье являются важной частью процесса воспитания.

Разве путешествие не может быть одновременно увлекательным, веселым и интересным? Давайте же превратим его в прекрасное приключение!

Мы будем читать волшебные истории, играть в невообразимые игры, смотреть потрясающие фильмы и создавать удивительные вещи.

ИСТОРИИ

Сначала хочу рассказать вам о том, как я заинтересовалась использованием историй в терапии и как стала детским писателем.

Сочинять я любила с детства. Гуляя по улицам своего родного городка — небольшого поселения на Пиренеях, — я записывала в блокнот рассказы, забавные истории и стихи. Я делала это при любой возможности и даже была удостоена нескольких литературных премий, однако мне никогда не приходило в голову, что писательство станет моей профессией. Просто мне было интересно и даже необходимо что-то сочинять, но я и не думала, что смогу этим зарабатывать на жизнь. По окончании курса профессиональной ориентации пришло время выбирать профессию, и я с уверенностью выбрала психологию. Меня приводила в восторг мысль, что я смогу помогать людям, ведь, кроме всего прочего, я отлично умела слушать. Окончив факультет психологии, я получила степень магистра по специальности «клиническая психология и психология здоровья». Перестала ли я писать? Нет! Я продолжала заниматься этим в свободное время — у меня была такая потребность и мне это доставляло удовольствие. Но тогда пазл еще не сложился, еще не

произошло то, что помогло накрепко связать психологию и литературу в моей жизни.

Это произошло, когда, окончив магистратуру, я решила открыть собственную практику. Моего первого пациента звали Марко, ему было восемь лет, и причиной обращения ко мне стал его сильный страх расставания с мамой. Родители Марко развелись, а матери, под чьей опекой он находился, часто приходилось уезжать по работе на несколько дней. Когда это происходило, Марко и его сестра оставались с бабушкой, и мальчика охватывала тревога: у него болел живот, учащалось сердцебиение, он целый день не переставая думал о маме и почти не спал. После первого разговора с матерью я назначила встречу с Марко. Я нервничала и радовалась одновременно: до этого я имела дело с более легкими случаями и консультировала пациентов под наблюдением наставников и при поддержке коллег-специалистов.

И вот впервые я буду работать с пациентом одна и мне за это еще и заплатят! Марко выглядел застенчивым, когда прибыл на консультацию. Мы прошли в мой кабинет и сели за стол. Я немного пошутила с ним, чтобы растопить лед (я всегда хорошо ладила с детьми). Но Марко оставался довольно молчаливым и серьезным — что логично, ведь он видел меня впервые и чувствовал себя неуверенно. Я надеялась, что ребенок в конце концов расслабится, однако Марко на протяжении всего сеанса смотрел в стол. На все вопросы мальчик отвечал односложно и едва слышно, и единственная информация, которую я почерпнула из нашей с ним встречи, заключалась в том, что я плохо справилась с работой и не достигла своей цели — помочь ребенку раскрыться. Когда Марко ушел, я, честно говоря, почувствовала, что потерпела полное фиаско. «После стольких лет обучения и практики приходит мой первый пациент, восьмилетний мальчик, и я не в состоянии разрушить невидимый барьер между нами!» — думала я. В последующие дни моя голова гудела от идей и вопросов. Что пошло не так? Как это могло случиться? Ответ был более чем очевиден: мне не следовало сажать ребенка за стол и подвергать его такому официальному интервью — нужно было придумать, как найти к нему подход. И вот тут-то пазл

сложился: я открыла блокнот и начала писать историю «крошечного Марко» — маленького мальчика, который страдал каждый раз, когда его маме приходилось уезжать в командировки. Мальчика, которого посетил волшебный эльф и предложил ему стать крошечным, чтобы поместиться в кармане мамы и всегда быть с ней. Мальчика, который понял бы, что всегда быть рядом с мамой, сопровождать ее на собраниях и в поездках не так уж и весело и что он, следуя за мамой, начинает скучать по многим другим вещам в своей жизни — например, по игре в футбол с друзьями и бабушкиным котлеткам.

Вскоре мы с Марко встретились второй раз. Я расстелила на полу плед, положила на него цветные подушки и подготовила шоколадное печенье. Мы уселись на пол, и я прочитала рассказ, который для него написала. И это произошло: невидимый барьер исчез и глаза Марко засияли. Моя история стала ключом, в котором я нуждалась, чтобы получить доступ к сердцу мальчика. Так мы начали разговаривать о том, что его беспокоило, о его страхах и неуверенности. Марко отождествлял себя с этой историей — историей, которая, нас сблизила и помогла наладить между нами связь. После прочтения рассказа мы с Марко его обсуждали, разговаривали и вели работу, основанную на разных других техниках, процедурах и стратегиях. Но каким же хорошим ключом оказался тот рассказ!

С тех пор я стала часто писать рассказы для своих маленьких (и не очень) пациентов, а также искала другие, уже кем-то написанные истории, которые помогли бы мне. Параллельно я исследовала силу историй и их применение в терапии. Одной из первых вещей, меня поразивших, был удивительный отрывок из книги Джорджа Бёрнса «Использование метафор в психотерапии»:

В 1794 году маленькому мальчику сделали операцию по удалению опухоли. Страшно представить, какие идеи пришли бы в голову мне, если бы я оказался в далеком прошлом, два столетия назад и в возрасте всего девяти лет столкнулся с перспективой хирургического вмешательства. Антибиотики еще не были открыты, Луи Пастер еще не разъяснил медицинскому сообществу необходимость стерилизации, а химические обезболивающие появились лишь полтора века спустя. Все, что можно было тогда предложить ребенку, — это сказка. Чтобы отвлечь мальчика, ему рассказали чрезвычайно увлекательную историю, и позже он клялся, что совсем не чувствовал боли. Возможно ли представить настолько мощный

эффект сказки? И как его продлить? На того мальчика сказка на самом деле сильно подействовала, и через 18 лет он прислал издателю уже одну из собственных сказок. Этого мальчика звали Якоб Гримм. Как называлась его история? «Белоснежка». С годами он стал одним из самых известных в мире сказочников, и его истории до сих пор рассказывают и передают из поколения в поколение — даже сегодня, спустя два столетия.

Позже я узнала, что сила историй и метафор как инструментов исцеления изучалась разными теоретиками на протяжении многих лет. Вот краткое изложение важных концепций, с которыми я ознакомилась:

- Пионером в этом вопросе был Милтон Эриксон. Он утверждал: метафора и ее символический язык воздействуют на бессознательное, раскрывая разум человека и открывая к нему доступ таким образом, что в него можно интегрировать новые идеи и решения, так как бессознательное, согласно Эриксону и Росси [9], лучше воспринимает не конкретные понятия, а символы.

История и ее метафора обращены к бессознательному: оказавшись там, они сеют в нем свои маленькие семена, и человек из посеянного берет то, что может ему помочь. Бернардо Ортин и Тринидад Баллестер [26] считают, что истории вызывают эмоции и порождают вопросы. Осторожно проникая в душевные раны человека, истории нашептывают ему возможные решения. Теория обработки мозгом эмоций, или теория маскирующего поведения, Фредерика Переса и Карме Тимонеды [35] объясняет влияние эмоций на обучение.

Лобная доля играет важную роль в обработке стимулов, воспринимаемых миндалевидным телом. В частности, за связь с миндалевидным телом отвечает орбитофронтальная кора (ОФК). Благодаря своим характеристикам метафорический язык способен миновать дорсолатеральную префронтальную кору, отвечающую за логико-рациональное мышление, и проникать через ОФК в лимбическую систему, вызывая изменение эмоций.

По этой причине косвенную коммуникацию, основанную на историях и метафорах, часто используют в психотерапии, в медицинской и образовательной сферах, а также в других областях,

когда требуется добиться эмоциональных, когнитивных и поведенческих изменений.

Если для конкретного человека в нужное время находится идеальная история, она позволяет получить доступ к его сердцу и оказать ему помощь.

Можно сказать, что на сегодня существует масса историй, которые посвящены практически всем возможным темам, переживаниям, трудностям и ситуациям, связанным с детством. Я сама написала немало книг, касающихся воспитания. В приложении я составила список моих рассказов по темам — для тех, кто считает их полезными. Истории являются действенными инструментами для обучения детей во время психологических и педиатрических консультаций, в школах и в семьях.

Однако, несмотря на огромную силу историй, это не волшебная палочка, по взмаху которой сразу наступит улучшение; просто прочитав детям рассказ, вы не устраните трудности. История поможет, но ее одной, как правило, недостаточно, чтобы у ребенка, например, исчез страх или ослабло стремление к чрезмерному соперничеству. Внутри семьи истории можно использовать для «посева семян», которым потом нужно будет обеспечить надлежащий уход. С помощью рассказов можно учить детей сопереживать, с них можно начинать разговор на определенную тему, ими можно укреплять связь между родителями и детьми... И, конечно же, ими вместе с детьми можно просто наслаждаться как еще одним неповторимым и прекрасным моментом жизни.

Таким образом, истории полезны, потому что:

- вызывают эмоции;
- способствуют эмоциональным, когнитивным и/или поведенческим изменениям;
- могут помочь ребенку лучше воспринять сообщение, которое вы хотите передать;
- активируют интерес ребенка к обсуждаемой теме;

- развивают эмпатию;
- помогают лучше понять проблему;
- позволяют растопить лед в начале разговора;
- укрепляют связь между рассказчиком и слушателем;
- дарят уникальные моменты, которые можно разделить с другими.

Еще одним важным аспектом является выбор сюжета. Я настаиваю, что для каждого конкретного человека и каждого конкретного момента существует своя идеальная история. Если подобрать такую историю, она станет уникальным ключом.

- Выбрав правильную историю и применив ее соответствующим образом, можно получить доступ к эмоциям и переживаниям человека, которые раньше оставались спрятанными и недоступными.
- При чтении истории создается мост, устанавливается связь, открывается дверь.
- Пока дверь открыта, можно работать с соответствующими переживаниями и эмоциями. Такую работу всегда нужно проделывать с чувством ответственности, не выходя за рамки своих возможностей, подготовки и опыта.
- Часто история открывает какую-то дверь, и слушатель выполняет индивидуальную (и, как правило, бессознательную) работу над эмоцией, с которой эта история связана.
- После прочтения истории ребенку вы можете проработать рассматриваемую тему, но можете и не прорабатывать. Однако, даже если это просто знакомство с историей, к делу нужно подходить ответственно, потому что ребенок так или иначе вовлекается в процесс. Человек, который приоткрыл дверь в свои чувства, находится в очень уязвимом состоянии, что может повлечь за собой негативные последствия. Это как открыть ящик Пандоры и потом не смочь его закрыть. Поэтому, если вы не готовы решать определенные проблемы, лучше доверьте их профессионалам.

Иногда бывает так, что история выбрана вроде бы правильно, но она не работает. Существует набор историй, подходящих для той или иной темы, но это не значит, что история, работающая в большинстве случаев, поможет абсолютно во всех ситуациях. У каждого человека свои особенности, поэтому последствия не предугадаешь. Результат зависит от слушателя, от конкретного момента и от того, готов ли этот слушатель вам открыться. Если он не хочет, чтобы вы открывали дверь в его сердце, следует это уважать. Кроме того, истории не действуют волшебным образом, не заменяют родителей или работу профессионала. Они дополнительный инструмент, который помогает в решении определенных задач и работает намного лучше, если пользоваться им наряду с другими инструментами.

Почему история в качестве терапии может не подействовать?

- История была плохо подобрана.
- Выбрано неудачное время.
- Нет взаимопонимания между рассказчиком и слушателем.
- Слушатель не желает открываться.
- Вы возлагали слишком большие надежды на историю и поэтому сделали вывод, что она не работает.

Иногда может показаться, что история не произвела на слушателя никакого впечатления, но на самом деле она заронила в его душу нужные семена.

А еще я рекомендую, работая над какой-то темой с помощью истории или просто читая сказку ради удовольствия, сделать это занятие волшебным.

- Найдите спокойный момент, когда никто никуда не спешит и вам ничего не мешает.
- Выберите время, когда ребенок восприимчив и хочет послушать историю.
- Делайте это в удобном и приятном месте.

- Создайте особенную атмосферу: включите теплый свет и, по желанию, фоновую музыку; окружите себя необычными предметами.

Все это поможет установить особую связь между вами и ребенком и, несомненно, поспособствует тому, чтобы история выполнила свою функцию. Лично я использовала и продолжаю использовать истории в терапии как с детьми, так и со взрослыми. В случае с последними бывает удивительно видеть, как эмоционально взрослые реагируют на историю, их затронувшую. Как будто они на несколько мгновений теряют осторожность, чтобы дать волю чувствам, которые меняются в соответствии с поворотами сюжета и уже не контролируются разумом. Это лишь подтверждает ту самую теорию Переса и Тимонеды, согласно которой метафорический язык проникает непосредственно в орбитофронтальную кору, являющуюся частью лимбической системы и имеющую прямое отношение к механизмам обработки эмоций.

Что касается неоспоримой силы историй, хотела бы рассказать об одном случае. Несколько лет назад меня пригласили выступить с докладом под названием «Истории как лекарство в педиатрии» на Национальном педиатрическом конгрессе. Я говорила об использовании историй в терапевтических целях и рекомендовала конкретные книги для решения различных проблем, возникающих у детей. Конгресс проходил в Сантандере, и в нем принимало участие около 800 педиатров со всей страны. Я никогда раньше не выступала перед такой большой аудиторией. Дискуссия прошла особенно удачно — врачи искренне заинтересовались темой: одни из них делали заметки, другие просто внимательно слушали. Я показала уже все слайды, которые подготовила, — мое выступление почти закончилось.

Вот тут и пришло время сюрприза. Под конец я хотела удивить чем-то особенным и не смогла придумать ничего лучше, чем прочитать рассказ, написанный мной по этому случаю для педиатров — участников конгресса. Когда я объявила, что собираюсь сделать, на лицах слушателей я увидела недоумение — они этого не ожидали. Я

начала читать написанные мною строки, не решаясь поднять глаза. О чем врачи сейчас думают? Считают ли они мою затею глупой?.. И я никак не ожидала, что, закончив читать историю и подняв голову, увижу перед собой сияющие глаза зрителей и услышу море аплодисментов. Позже некоторые участники подходили ко мне, все еще со слезами на глазах, чтобы поздравить с выступлением и поблагодарить за финальную историю, которая волшебным образом всех объединила. Случается, что люди, обращающиеся ко мне по каким-то вопросам, добавляют: «А я был тогда на вашем выступлении в Сантандере, и у меня до сих пор мурашки по коже, когда я вспоминаю историю, которую вы там читали».

Все-таки истории — это настоящая магия.

ИГРЫ

Дети играют не для того, чтобы учиться, — они учатся, потому что играют.

Жан Пиаже

Игра — это естественный способ взаимодействия детей с остальным миром: с членами семьи, друзьями, сверстниками и просто знакомыми. Без сомнения, игра является и одной из самых эффективных форм обучения. Кроме развлечения детей, она имеет и много других достоинств, способствуя эмоциональному, социальному, интеллектуальному, творческому и физическому развитию. Когда ребенок играет, он исследует, создает, экспериментирует и учится на своих ошибках. Кроме того, в играх есть правила, которыми нужно руководствоваться, а это учит управлять эмоциями и сдерживать определенные импульсы, а также справляться с разочарованием. Игра — это стратегия, требующая активности, как утверждал педагог Эдгар Дейл, создатель знаменитой теории конуса опыта. Конкретные действия и реальный (практический) опыт делают любое обучение более глубоким и качественным. Активно участвуя в игре, ребенок развивает свои творческие способности, а также учится принимать

решения и вести себя правильно при возникающих во время игры конфликтах.

Все это развивает в ребенке **гибкость**, которая, как я упоминала в главе про ценности, необходима для адаптации и принятия всего, что происходит в жизни. Когда родители и дети играют вместе, между ними укрепляется связь и улучшается коммуникация. Игра, будь то спонтанная, организованная или символическая, является очень интересным и полезным инструментом обучения, поэтому надо обеспечить ребенку время и пространство, необходимые для игр в повседневной жизни.

Далее мы рассмотрим три типа игр, представляющих наибольший интерес для родителей: символические игры, свободные (спонтанные) и организованные.

Символическая игра

Это игра, в которой ребенок разыгрывает сцены из повседневной жизни, подражая взрослым и исполняя роли людей из своей семьи или ближайшего окружения. Играть, например, в дочки-матери, ресторан или больницу можно с мягкими игрушками и куклами или взаимодействуя с другими детьми. Такая игра имеет замечательный обучающий эффект, готовя ребенка к будущей жизни. Помимо того, что это прекрасная возможность поставить себя на место других и таким образом развить свою эмпатию, символическая игра также помогает улучшить навык вербального общения и коммуникативные способности в целом. Обязательно ли владеть вербальным языком, чтобы вести совместную символическую игру? Нет, вовсе не обязательно. К символической игре дети обычно начинают обращаться в возрасте примерно двух лет, и многие из них, еще не умея разговаривать, прекрасно играют, находя различные способы самовыражения. Случается и такое, что дети, говорящие на разных языках, играют в дочки-матери и отлично понимают друг друга. В любом случае подобная игра помогает ребенку совершенствоваться

свою речь. Кроме того, когда вместе собираются дети одного возраста, часто они сами придумывают символическую игру, ставя перед собой конкретные цели и даже устанавливая определенные неформальные правила. И это очень полезно для социализации и усвоения основ сосуществования. Символические игры подготавливают детей к будущему; мне вспоминается случай, как я обнаружила, что моя дочь играет в своей комнате в школу: посадив в ряд все свои мягкие игрушки, она учила их сложению с помощью маленькой доски.

В то время дочка говорила, что хочет стать учительницей, когда вырастет, и вот так с помощью игры она начала практиковаться. Мне кажется, такая игра — это наилучший способ представить, на что будет похожа твоя профессия.

Кроме того, с помощью символической игры родители могут узнать или интуитивно догадаться об опасениях и переживаниях ребенка. Во время игры, например, в дочки-матери или в пикник часто происходит так, что дети раскрываются и предоставляют родителям очень ценную информацию, которая иногда может указывать на тревожные и требующие внимания вещи (хотя эту информацию и следует воспринимать с большой осторожностью).

Если, например, ребенок вводит в игру персонажа, который дразнит и бьет других, существует вероятность, что в его окружении есть такой человек и ребенок имел возможность за ним наблюдать, а может, даже и пострадал от подобных действий.

Если во время игры в дочки-матери ребенок кричит на «своего сына»: «Я уже сказал тебе заткнуться! Вон отсюда!» — то здесь может быть три варианта: либо ребенок видел это по телевизору, либо наблюдал такие отношения в семье одного из своих друзей, либо он подражает вам. В последнем случае следует задуматься, в уместной ли манере вы общаетесь со своим ребенком.

Чтобы заинтересовать в символической игре самых маленьких детей, для интерпретации знакомых ролей им можно предоставить традиционные игрушки, такие как маленькая кухня, набор

медицинских или парикмахерских инструментов, игрушечный дом... Игрушки можно не покупать, а изготовить самим вместе с ребенком, дав, таким образом, волю воображению. Помните, что символические игры полезны как для мальчиков, так и для девочек: у игр нет пола и все дети должны заниматься таким видом деятельности.

Свободная, или спонтанная, игра

Мы живем в эпоху перегруженных детей. В наше время считается, что ребенок всегда должен быть чем-то занят и его нужно постоянно мотивировать и развивать, причем в самых разных областях: начиная от иностранных языков и музыки и заканчивая спортом и рисованием. Вот и получается, что многие дети ходят на бесчисленные кружки, а потом продолжают трудиться дома — над школьными заданиями или над теми, которые задают им родители. Детям даже по выходным приходится рано вставать, чтобы бежать в разные спортивные секции. Похоже, некоторые родители действительно испытывают страдания, если их ребенок ничего не делает, — им физически плохо оттого, что тот лежит на диване и смотрит в потолок. Я сама была такой матерью, которая, желая лучшего своим детям, в итоге их перегрузила. Когда моим сыновьям было около семи и пяти лет соответственно, я совершила ошибку, записав их на слишком много занятий: фортепиано, английский язык, тхэквондо...

Иногда родители отправляют детей на кружки, чтобы самим отдохнуть, но в нашем случае это было не так: нам было очень неудобно возить сыновей туда-сюда и ждать их, сидя в кафе или даже в машине. Мне эти занятия стоили много времени и денег, но я хотела, чтобы у моих детей были возможности, которых не было в детстве у меня, чтобы они пробовали разные вещи и находили новые увлечения. Хотя сыновья были не особо в восторге от этого плана, я убежденно повторяла: «Когда-нибудь вы мне скажете спасибо». Однако дети жаловались все больше. И пусть сначала я не хотела к ним прислушиваться (а следовало бы), в конце концов я открыла свои уши, глаза и сердце. И это было самым важным: услышать то, что сыновья

пытались донести до меня, а не придумывать какие-то оправдания и абсурдные теории. Я поинтересовалась их предпочтениями, и они сами приняли решение насчет того, какие занятия оставить, и выбрали только один предмет. Я тогда многое переосмыслила, а после и узнала, что дождливую субботу можно провести не выходя из дома. Когда дети лежали на диване и скучали, уставившись в потолок, я училась терпению, училась не поддаваться искушению предлагать им разные планы. И оказалось, что, немного поскучав, они придумывали великолепные игры! Я никогда раньше не видела, чтобы трое моих детей так дружно играли вместе. Они покоряли джунгли, путешествовали по космосу, разгадывали тайны...

В конце концов понимание того, что детям иногда должно быть скучно и что скука — это хорошо, стало частью моего мировоззрения. Ведь очень часто моменты скуки предшествуют взрыву творчества и невообразимым идеям.

Именно в такие моменты возникает **свободная, или спонтанная, игра**, когда ребенок сам, без вмешательства взрослых, решает, во что играть, как игру начинать, как продолжать и заканчивать и какие у нее правила. Ребенок экспериментирует и в этот момент дает волю воображению, не видя для него никаких преград. Кроме того, свободная игра является способом выражения эмоций и, следовательно, учит их регулировать.

Мне кажется, в наше время детей чрезмерно опекают почти во всех сферах, и поэтому периодически стоит задумываться над тем, достаточно ли у ребенка пространства, где он мог бы свободно проявлять и развивать то, что у него внутри: свои идеи, интересы, переживания... Крайне важно, чтобы у детей было свободное время для игр — в одиночку или совместно с другими детьми.

Один из способов поощрить ребенка к свободной игре — предоставить ему большое и хорошо освещенное помещение, не перенасыщенное игрушками и другими предметами, но с материалами, из которых ребенок сможет создавать собственные

игрушки. Вы когда-нибудь пробовали дать ребенку пустую коробку? Вы очень удивитесь, увидев, что он способен с ней сделать.

Я помню, как мы на два месяца приехали во французскую Бретань: шел сильный дождь, телевизора у нас не было, и в квартире имелся только конструктор. Но этот набор цветных деталей дети использовали по полной программе! Им удалось построить невообразимые вещи: зоопарк, хижину, барьеры для прыжков, домик для улиток... Я редко видела, чтобы мои дети так наслаждались игрой: им не нужны были другие игрушки и другие стимулы — достаточно было тех идей, которые роились в их маленьких головках.

Организованная игра

Как следует из названия, организованная, или структурированная, игра — это игра, которая подчиняется заранее установленным правилам и ходом которой руководит взрослый человек. Достоинством таких игр, всегда направленных на обучение детей, является то, что они позволяют поработать с детьми над достижением какой-то важной цели.

Преимущества организованной игры в том, что она:

- развлекает и приносит удовольствие;
- позволяет достичь заранее поставленных конкретных целей;
- учит детей следовать одинаковым для всех правилам и соблюдать их;
- улучшает концентрацию и память;
- развивает командный дух, а также учит достойно принимать поражения.

В разделе, посвященном практическим занятиям, я предложу несколько вариантов организованных игр, в которые вы сможете поиграть со своими детьми и которые помогут вам достичь определенных целей.

Одним словом, игра во всех ее проявлениях — очень мощная стратегия воспитания и крайне полезный инструмент. Найдите время и место для игры, ведь она необходима для правильного роста и развития детей.

КИНО

Мы не всегда осознаем, что в нашем распоряжении имеются интересные и мощные образовательные инструменты, причем абсолютно доступные, — например, кино, фильмы. У кино свой особенный язык, оно «разговаривает» с нами через движущиеся изображения, звуки, диалоги, музыку, из-за чего его называют «седьмым искусством». Тот факт, что мальчики и девочки любят этот жанр, превращает его в отличный инструмент для обучения.

Как в школе, так и дома можно смотреть фильмы с какой-то определенной целью. Это и хорошее развлечение, и отличный инструмент воспитания, дающий повод для размышлений и обсуждений. Кроме того, в просмотре кино есть элемент обучения через наблюдение, а это значит, что дети могут учиться на опыте и последствиях действий различных персонажей. Огромное достоинство при просмотре кино — возможность испытывать эмоции, не переживая их от первого лица, что, в свою очередь, развивает эмпатию.

Мощь историй, о которой я уже говорила, особенно отчетливо проявляется в кино, и это также можно использовать в воспитании. По словам Джорджа Гербнера [12], истории разъясняют социальные и культурные особенности среды, в которой мы живем. Психологи Фелисидад Лоссерталес и Тринидад Нуньес [18], в свою очередь, говорили о двойной психосоциальной ценности кино: как зеркала общества и как генератора моделей поведения. Это означает, что кино отражает и социальную реальность, и эмоции, идеи и убеждения людей.

Вот какие темы, в соответствии с возрастом ребенка, можно изучать с помощью кино:

- ценности (щедрость, скромность, усердие, ответственность...);
- социальные реалии (миграция, равенство, культура...);
- школьная травля;
- вред наркотиков;
- последствия насилия;
- история;
- география;
- разные культуры и обычаи.

Как получить пользу от кино

Формирование у зрителей важных ценностей — одно из главных достоинств искусства кино. Чтобы использовать этот инструмент дома, можно выполнить следующие простые **шаги**:

- Определите одну или несколько целей, которых вы с ребенком хотите достичь.
- Выберите фильм, приближающий вас к этим целям.
- Найдите подходящее время для просмотра фильма всей семьей. В идеале это должен быть какой-нибудь свободный вечер, чтобы никто не отвлекался и чтобы потом было достаточно времени для обсуждения фильма.
- Посмотрите фильм. Можете создать атмосферу настоящего кинотеатра, приготовив попкорн и притушив свет.
- Организуйте после просмотра «дискуссионный клуб»: все вместе обсудите и проанализируйте фильм: — поговорите о сюжете; — обсудите различных персонажей и их роль в фильме; — спросите себя, почему герои так себя ведут и могли ли они поступить иначе;

— обсудите, не произошло ли развитие какого-либо из персонажей.

Преимущества кино

Помимо того что с помощью просмотра фильма можно достичь заранее поставленных воспитательных целей, у этого времяпрепровождения имеются и другие преимущества, которые следует учитывать:

- Семья проводит время вместе.
- Члены семьи общаются между собой.
- Они лучше узнают друг друга, когда после просмотра фильма обмениваются мнениями.
- Фильм вызывает определенные эмоции, и есть возможность их выразить.
- У зрителей появляются новые идеи и способы их воплощения в жизнь.
- Обсуждение после просмотра фильма учит искусству дискуссии.
- Совместный просмотр кино помогает понять точку зрения и взгляды других людей.
- Этот процесс обогащает всех участников, так как они могут взглянуть на проблему под разными углами.
- Развивается эмпатия.
- В процессе просмотра можно поделиться тревогами, если таковые имеются.

Существует множество фильмов, которые можно использовать для обучения и воспитания детей. В приложении я предлагаю вам небольшую подборку фильмов с указанием возраста, для которого они подходят. Если вы захотите расширить этот список, в Сети вы найдете немало статей с рекомендациями на данную тему и более обширными списками.

Вот краткое руководство по тому, как организовать семейное обсуждение фильма:

1. Доброволец делает конспект фильма.
2. После просмотра каждый говорит, что ему в кино понравилось, а что не понравилось, и объясняет почему.
3. Среди прочего можно составить список персонажей с их краткими характеристиками.
4. В следующем раунде обсуждения каждый упоминает персонажа, который понравился ему больше всего, и персонажа, который понравился меньше всего, и объясняет почему.
5. Выслушав все мнения, можно задать друг другу следующие вопросы:
 - Как ты считаешь, хорошо ли поступил персонаж X? А персонаж Y? Почему?
 - Что еще могли сделать герои? Могли бы они поступить лучше? А хуже?
 - Какое послание несет нам этот фильм? Как думаешь, ты узнал что-то новое благодаря фильму? Каким образом ты можешь это использовать?

Еще одна хорошая идея (особенно в период долгих зимних вечеров) — организовать еженедельный сеанс семейного кино, сделав хорошую подборку фильмов. Можно организовать циклы кино (немые, классические...) или разбить фильмы по разным категориям (по актерам, режиссерам, темам...). Я уверена, что это занятие придется по душе всей вашей семье и вы сможете извлечь из него большую пользу.

КРЕАТИВНОСТЬ

Этот маршрут я собираюсь начать с описания случая, от воспоминаний о котором у меня даже сегодня щемит сердце, и я в очередной раз задаюсь вопросом: «Как же так?»

«У него слишком развито воображение», — заявила Беатрис, мать шестилетнего Ивана, придя ко мне на консультацию. По ее словам, как только начался учебный год, ей позвонила учительница Ивана, чтобы выразить свою обеспокоенность по поводу поведения мальчика. Учительница сказала, что Иван невнимателен на уроках, все время отвлекается и смотрит в окно. Она определила проблему буквально следующим образом: «Ребенок невнимателен из-за переполняющих его фантазий».

Беатрис была очень взволнована и объяснила, что раньше поведение Ивана ей казалось нормальным, но теперь, после разговора с учительницей, поступки сына начали ее беспокоить. Мать рассказала, что у мальчика настолько развито воображение, что он часто предпочитает играть один, а не с друзьями, хотя проблем с общением у него нет.

Раньше, когда они шли по улице, ее сын всегда вертелся вокруг нее, представляя себя супергероем, но в последнее время, вспоминая слова учительницы, Беатрис пытается держать сына за руку и задавать ему вопросы, чтобы его воображение не слишком разыгрывалось. В конце Беатрис добавила, что Иван любит читать и что книги и фильмы его завораживают.

Этот случай запомнился мне в первую очередь тем, что толчок к его развитию дала реплика учительницы о невнимательности ребенка «из-за переполняющих его фантазий».

Оставлю в стороне вопрос о невнимательности ребенка на уроках, потому что это сложная тема, заслуживающая подробного обсуждения, но теперь у нас немного другие задачи, поэтому не будем отвлекаться. Просто позволю себе немного порассуждать, а вы уже сами делайте выводы. В целом современная образовательная система требует, чтобы очень маленькие дети неподвижно сидели и были

внимательны в течение многих часов подряд. Дети отлично приспособляются к таким требованиям, хотя их тело жаждет совершенно противоположного: играть, экспериментировать, ко всему прикасаться и двигаться. Этот процесс адаптации обычно довольно сложен и выпадает как раз на период перехода ребенка из детского сада в начальную школу, когда методики обучения значительно меняются. Как бы то ни было, есть кое-что, что должен знать каждый родитель и специалист, работающий с детьми: необузданное воображение ребенка — великий дар, и мы должны о нем заботиться, делая все возможное, чтобы сохранить его и развить.

В последнее время я стала замечать, как некоторые взрослые «подрезают крылья» воображению детей, сами того не осознавая. Например, ребенок рисует медведя по-своему, а взрослый человек заставляет перерисовывать медведя так, как кажется правильным ему. Или ребенок своим способом решает задачу, а учитель считает задание невыполненным, потому что оно решено не тем способом, который рассматривался на уроке. Или, как в данном случае, учительница считает воображение ребенка проблемой, требующей решения.

Беатрис, мать Ивана, встревоженная заявлением учительницы, спросила, что можно сделать, чтобы ее сын меньше фантазировал и стал более внимательным на уроках.

Честно сказать, от такого вопроса у меня волосы встали дыбом. Лишить ребенка способности фантазировать? И главное, эту идею подала учительница! Я до сих пор удивляюсь, как она могла до такого додуматься. Интересно, приходило ли ей хоть раз в голову, что проблема не в Иване, а в ее методике? Задавалась ли она вопросом, какими профессиональными приемами она могла бы привлечь внимание шестилетнего мальчика? Вероятно, следовало постараться сделать свои занятия более увлекательными или поискать новые стратегии, чтобы больше мотивировать учеников. В конце концов, можно было попытаться просто понять ребенка, которому гораздо интереснее мечтать, чем часы напролет слушать учителя.

Но больше всего меня беспокоит то, что подобные заявления учителей могут заставить родителей думать, будто детское воображение является проблемой, а не огромной силой и невероятным сокровищем. Я, конечно же, утешила Беатрис и даже поздравила ее с тем, что у ее сына богатое воображение. Кроме того, я посоветовала ей всеми силами стараться сохранять у Ивана воображение и никому не позволять на него покушаться. Я объяснила Беатрис, что улучшать внимание ребенка никоим образом нельзя за счет лишения его возможности фантазировать.

К счастью, многие родители и учителя придают должное значение воображению и креативности, с уважением относясь к творческим способностям детей и поощряя их развитие с помощью игр и других интересных методов. Креативность, без сомнения, является большой ценностью в детстве, а также во взрослой жизни. Взрослый человек с развитым воображением не только сможет находить всевозможные решения проблем, справляться с трудностями и преодолевать препятствия, но и будет пользоваться воображением как достоинством, которое поможет ему добиться успеха в профессиональной деятельности и других сферах жизни.

Кроме того, креативным родителям проще выбирать подходящие стратегии для воспитания детей. Учитывая личный опыт и информацию, почерпнутую из книг, они смогут адаптировать разнообразные теории к своему конкретному случаю и сформируют собственную концепцию воспитания. С творческим подходом все становится более приятным и интересным, и адекватные решения возникающих проблем находятся легче. А это очень способствует тому, чтобы человек нашел свой путь.

Любой вид творческой деятельности может стать инструментом воспитания. Вот некоторые примеры таких занятий:

- Выражение эмоций и тревог через рисование.
- Написание историй о том, что волнует.
- Определение эмоций в разных музыкальных произведениях.

- Расслабление с помощью раскрашивания мандал или других раскрасок.
- Перенаправление эмоций посредством танца.
- Разгадывание загадок как средство развития когнитивных способностей.
- Сочинение специальных песенок (про то, как заправлять постель, завязывать шнурки, чистить зубы и т. д.), чтобы ребенку было проще освоить распорядок дня и стать самостоятельным.
- Специальные задания, посвященные конкретным темам и ситуациям.

Одним словом, воображение и креативность (как у детей, так и у взрослых) сделают ваше совместное путешествие захватывающим, незабываемым и уникальным. Это тот бесценный инструмент, который будет служить вашим детям на протяжении всей их жизни.

СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОГО НАБОРА ИНСТРУМЕНТОВ ВОСПИТАНИЯ. ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

- ✓ Существуют такие инструменты, которые родители могут использовать в качестве «транспортных средств», чтобы облегчить себе путь.
- ✓ Не всем подходят одни и те же стратегии, поэтому важно создать собственный набор инструментов для воспитания детей.
- ✓ Хороший набор инструментов может включать в себя истории, игры, кино и разнообразные творческие занятия.
- ✓ Истории часто используются в психотерапии, в медицинской и образовательной сферах, а также в других областях, когда необходимо добиться эмоциональных, когнитивных и поведенческих изменений.

✓ Игры не только развлекают детей, но и способствуют их эмоциональному, социальному, интеллектуальному, творческому и физическому развитию.

✓ Существует три вида игр, и все они крайне полезны для ребенка: символические, свободные и организованные.

✓ Кино — это захватывающее развлечение и в то же время отличный инструмент, который развивает способность к размышлению и может стать хорошим союзником в воспитании детей.

✓ Креативным родителям легче выбирать подходящие стратегии для воспитания своих детей. Учитывая личный опыт и информацию, почерпнутую из книг, они смогут адаптировать разнообразные теории к своему конкретному случаю и сформируют собственную концепцию воспитания.

✓ Креативность, без сомнения, является большой ценностью в детстве. Важно с уважением относиться к творческим способностям ребенка и развивать его воображение с помощью игр и других методов.

ВРЕМЯ ИСТОРИИ: «ДАВАЙ Я ПРОЧТУ ТЕБЕ ИСТОРИЮ!»

Хуана с самого детства была застенчивой и тихой, стеснялась проявлять эмоции. Иногда ей с трудом давались разговоры на определенные темы с ее девятилетним сыном Сакариасом, который очень любил поговорить. Мальчик был невероятно любопытным и постоянно задавал вопросы, но некоторые из них вызывали у матери сильное смущение.

Однажды, когда они гуляли на улице, Сакариас спросил:

— Мама, а как получают дети?

Хуана покраснела как помидор, не зная, что ответить.

— Это нужно долго объяснять, давай на выходных спокойно сядем и я тебе расскажу, — наконец предложила она.

В тот момент Хуана нашлась с ответом, но потом начала беспокоиться, ведь она пообещала сыну рассказать, как происходит зачатие, но не представляла, с чего начать. Истории про аиста и семечку она сразу отмела. Чуть позже в тот день она позвонила своей подруге Дарии, которую считала гораздо более решительной в подобных делах, и попросила у нее совета.

— Такой же разговор у меня состоялся этим летом с Лейрой. Я ей рассказала все как есть: показала несколько изображений женской и мужской репродуктивных систем и объяснила сам процесс, — сказала Дария.

Хуана ощутила комок в горле: она точно не смогла бы так открыто говорить на эту тему с Сакариасом. Ее восхищало отношение Дарии к столь деликатным вопросам — Хуане хотелось бы уметь вести себя так же.

— Но я так не смогу, Дария, — пожаловалась Хуана.

— У меня есть идея: а почему бы тебе не поискать соответствующую книгу?

По совету Дарии Хуана пошла в книжный магазин, и там приветливая продавщица показала ей по меньшей мере пять книг на эту тему.

— Ого, какое разнообразие! — воскликнула Хуана.

— В определенном возрасте этот вопрос начинает очень сильно интересовать детей, но многие родители не очень хорошо представляют, как к нему подступиться, — заметила продавщица.

Хуана с облегчением выдохнула. Она была не единственной, кто столкнулся с такой проблемой. Просмотрев различные варианты, она выбрала одну книгу.

А в выходные Хуана прочитала Сакариасу историю о том, как девочка, узнав о беременности соседки, спросила у родителей, жила ли она сама раньше внутри маминого живота, и родители объяснили дочке весь процесс. Сакариас внимательно прослушал рассказ и в конце крепко поцеловал мать, сказал:

— Спасибо большое, мама! Я все понял!

Разбор ситуации

Иногда в воспитании детей мы сталкиваемся со сложными ситуациями и не знаем, как с ними справиться. В таких случаях можно обратиться к кому-нибудь за помощью или воспользоваться каким-либо инструментом, чтобы решить данную проблему.

Не все родители одинаковы: у них и разные возможности для решения проблем, и даже разные трудности, с которыми они сталкиваются. Для каких-то родителей нет ничего сложного в том, чтобы открыто обсуждать со своими детьми вопросы, связанные с различием полов, но для других эта тема настолько трудная, что они не знают, как к ней подступиться и о чем говорить. Истории в таких случаях могут быть очень полезными.

В приведенном выше рассказе Хуана сталкивается с проблемой и решает ее с помощью простого инструмента. Книжные магазины — это храмы, где можно найти книги на бесчисленное количество интересных тем. Хороший продавец книг — ваш идеальный союзник, который порекомендует и предложит взглянуть на лучшие и наиболее подходящие издания по нужной вам теме.

Кроме того, как вы уже знаете, игры, фильмы, документальные программы и многое другое из творческой сферы можно включать в свой набор инструментов.

Вопросы для размышления

- Приходилось ли вам бывать в ситуации Хуаны? Как вы тогда поступили?
- Если бы такая ситуация произошла с вами сегодня, какой инструмент, на ваш взгляд, вы бы использовали?
- Доводилось ли вам прибегать к истории в качестве инструмента? Как прошел этот опыт?
- Сочувствуете ли вы Хуане? Как вы думаете, часто ли возникают подобные трудности в процессе воспитания?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: ПРИМЕНЕНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ

Истории

1. Писательское мастерство

Цель: написать рассказ на заданную тему.

Материалы:

- блокнот;
- ручка.

Процесс. Родитель обдумывает, какую тему он хотел бы обсудить с ребенком (самооценка, асертивность, разочарования...), и пишет рассказ на данную тему. Готовый рассказ родитель читает ребенку, и они вместе его обсуждают.

Как вариант, ребенок тоже может написать рассказ на тему, которую выберет сам. Тогда оба рассказа читаются всей семьей.

Организованная игра

2. Поводырь

Цель: укрепить доверие между родителями и детьми, поработать над эмпатией.

Процесс. Гуляя по безопасному району, разбейтесь на пары «взрослый — ребенок». Сначала пусть ребенок закроет глаза, а взрослый ведет его, заботясь, чтобы тот не поранился, и вслух объясняя, что ребенок должен делать (наклониться, переступить через бордюр и т. д.). Через несколько минут поменяйтесь ролями: пусть взрослый закроет глаза, а ребенок ведет его.

3. А что бы сделал ты?

Цель: учиться анализировать ситуацию с разных сторон; работать над критическим мышлением, эмпатией и гибкостью.

Процесс. Предлагайте ребенку различные моральные дилеммы и спрашивайте его, как бы он поступил в такой ситуации. Родители также могут рассказать, что сделали бы они и почему.

Пример 1. Хороший друг Хуана положил на парту одноклассника рисунок свиньи с надписью: «Может, ты наконец помоешься?» Увидев рисунок, одноклассник сообщил об этом учителю, который тут же спросил, кто это сделал, и сказал, что

если никто не признается, то будет наказан весь класс: не поедет в путешествие в конце года. Хуан знает, кто это сделал, но виновный, похоже, не имеет ни малейшего намерения признаваться в своем поступке. Если Хуан все расскажет, то предаст друга, а если нет — за его поступок будут расплачиваться невинные. Если бы ты оказался на месте Хуана, что бы ты сделал?

Пример 2. Марта, подруга Луизы, устраивает розыгрыш рождественской корзины, в которой вместе с конфетами и хамоном есть кое-что, о чем Луиза давно мечтает: роликовые коньки со светящимися колесами. Марта предлагает сделать так, чтобы Луиза выиграла в лотерее, и тогда они смогут разделить приз между собой. Луиза знает: это хорошая возможность получить то, что ее родители не могут себе позволить купить, но, с другой стороны, она осознает, насколько этот поступок неправильный. Что бы ты сделал на месте Луизы?

4. Слепая курица

Цель: оценить значение органов чувств; пережить опыт страха темноты.

Материалы:

- повязка для глаз.

Процесс. Тот, кто играет роль слепой курицы, надевает повязку на глаза, чтобы ничего не видеть, и кружится, считая до десяти. Остальные участники в это время расходятся по комнате. «Слепая курица» должна найти каждого из них и на ощупь определить, кто это.

5. Пазл

Цель: тренировать терпение, учиться работать в команде и находить разные решения, проводить время вместе.

Материалы:

- пазл.

Процесс. Выберите пазл немного сложнее, чем тот, который ребенок может сложить в одиночку. Начните собирать его вместе. Побуждайте ребенка активно участвовать в процессе: «Давай ты будешь искать детали с изображением неба, а я — детали с травой», «Давай ты позаботишься о краях пазла, а я начну собирать эту красную машину»...

Креативность

6. Кубики для создания историй

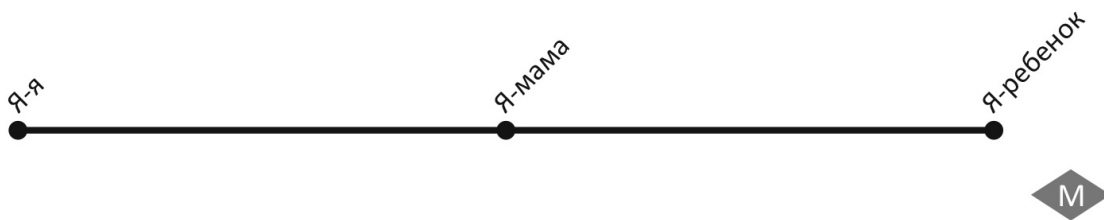
Цель: улучшить коммуникацию и развить креативность.

Материалы:

- бумага;
- ножницы;
- краски;
- клей.

Процесс. В магазинах продаются различные варианты кубиков, которые можно использовать для создания сказок и историй. Подойдет самый простой набор из девяти кубиков, на гранях которых изображены разные предметы: руль, лампочка, дерево, стол, ананас... Такие кубики можно сделать и самим, склеив из бумаги и нарисовав на них разные вещи.

Игра заключается в том, чтобы бросить девять кубиков и придумать историю, основываясь на картинках, которые выпали. Сначала рассказ может придумать ребенок, а затем взрослый — по тем же картинкам. Таким образом можно убедиться, насколько разные у всех получаются истории.



Линия 8

Я

Наше с вами путешествие подходит к концу. Последний маршрут я хотела бы посвятить крайне важному аспекту родительства — непосредственно вам, мамы и папы. Мы частенько забываем подумать о себе, но это необходимо для удачного родительского путешествия.

Возможно, вам уже доводилось слышать о любопытной дилемме: «Вы с детьми летите в самолете. Внезапно уровень кислорода в салоне падает, начинает звучать громкий сигнал тревоги, и сверху выпадают кислородные маски. На кого вы в первую очередь наденете маску: на детей или на себя?»

Если вы уже знакомы с этой историей, то, скорее всего, знаете правильный ответ. Если нет — возможно, думаете так же, как и многие родители: «В первую очередь я помогу своим детям. Для меня они важнее всего».

Тем не менее инструкция совершенно четкая: сначала взрослый должен надеть кислородную маску на себя, чтобы быть в состоянии помочь своим детям. Если взрослый потеряет сознание от нехватки кислорода, он уже точно не сможет позаботиться о детях.

Расскажу также об упражнении, которым я часто пользуюсь в работе с родителями, приходящими ко мне на консультацию, — это может быть как одна пара, так и родительская группа. Я показываю им красивую коробку с надписью «САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК» и

говору: «Я провела серьезные исследования и узнала, кто является самым важным человеком в вашей жизни. Внутри этой коробки вы найдете ответ. Как вы думаете, кто это может быть?» Большинство родителей отвечают: «Я не знаю, что в этой коробке, но самый важный человек в моей жизни — это мой ребенок» (или «мои дети», если их больше одного).

Затем я отдаю им коробку и прошу открыть. Реакции бывают самые разные: улыбки, слезы, недоверие... Но никогда, никогда в такие моменты на лицах родителей нет равнодушия! Потому что в коробке они находят самих себя: внутри лежит зеркало, и они видят свое отражение.

После того как родители получают сообщение: «Самый важный человек в вашей жизни — это вы», — обычно начинается обсуждение и участники соглашаются либо не соглашаются с таким утверждением. Реакции бывают разными, в зависимости от убеждений людей и гибкости их ума: некоторые настаивают на том, что самые важные люди в их жизни — это дети, но другие понимают истинный смысл фразы и кивают головой, соглашаясь... Суть в том, что, если вы не позаботитесь о себе, вам будет сложно обеспечить все необходимое детям. Чем счастливее каждый человек лично, тем больше он может предложить своей семье — в том числе и в плане воспитания детей.

Иногда материнство (или отцовство) доводит людей до неожиданных пределов. Как я писала в главе «Самооценка», многие, становясь родителями, забывают, что у них тоже есть потребности, увлечения, мечты, жизнь... И поэтому, вполне вероятно, они могут почувствовать себя несчастными, что неизбежно ухудшит качество их взаимодействия с детьми.

Вам предстоит совершить интересное внутреннее путешествие: с одной стороны, навстречу тому ребенку, которым вы были, а с другой — навстречу тому родителю, которым вы являетесь и которым хотите быть.

В этой главе я предлагаю вам не только убедиться, что вы заботитесь о себе так, как того заслуживаете, но и найти внутренний голос, направляющий вас в родительском путешествии, — голос, который поможет найти свой путь.

Заканчивая вступление, в общих чертах познакомлю вас с основными стилями воспитания, так как эта информация будет полезной при выполнении упражнений, предложенных в данном разделе.

- **Авторитарный стиль воспитания.** Применяется очень строгими и требовательными родителями. Для этого стиля характерно использование командного тона, приказов и наказаний. Проявлений привязанности обычно мало. ✓ Правила — ✗ Привязанность
- **«Вседозволяющий» стиль воспитания.** Применяется чрезмерно снисходительными родителями, которые не устанавливают никаких ограничений или правил. Проявлений привязанности при этом достаточно. ✗ Правила — ✓ Привязанность
- **Пассивный стиль воспитания.** Применяется родителями, которые обычно недоступны для своих детей и не очень ими интересуются. ✗ Правила — ✗ Привязанность
- **Твердый и дружелюбный стиль воспитания.** Используется родителями, которые придерживаются здорового баланса: устанавливают правила и при этом относятся к детям с любовью. В этом стиле воспитания преобладают здравый смысл, асертивность, уважение, диалог и последовательность. ✓ Правила — ✓ Привязанность

Я-РЕБЕНОК

Возможно, вы уже слышали выражение «воссоединиться со своим внутренним ребенком», но не до конца понимали, что оно означает. Ребенок внутри нас напрямую связан с нашим детством и

переживаниями очень раннего возраста. Есть множество теорий, в которых говорится о преимуществах обращения к своему внутреннему ребенку для избавления от травм или блокировок, идущих из прошлого. Если вам интересно подробнее изучить эти темы, предлагаю углубиться в них самостоятельно. Сейчас же мы рассмотрим связь с внутренним ребенком в контексте вашего детства и стиля, в котором вас воспитывали родители. Вы убедитесь, что после этого путешествия в прошлое вам будет намного легче сопереживать своим детям и понимать их.

Часто бывает трудно расслышать, что хочет сказать ребенок, и поставить себя на его место.

Мы забываем, как чувствует и думает ребенок, забываем, что тоже когда-то были детьми. Возможно, оглянувшись назад в попытке вспомнить свое детство и вернуться в него, мы найдем ответы на многие вопросы, которые задаем себе сами.

Как соединиться со своим внутренним ребенком? Для этого предлагаю выполнить следующие действия:

1. Выберите момент, когда вы будете одни, в спокойном состоянии, и ничто не будет вас отвлекать.
2. Найдите удобное и уютное место.
3. Закройте глаза и представьте себя ребенком. Сколько вам лет? Где вы? Как вы выглядите? Как вы себя чувствуете?
4. Крепко обнимите себя. Представьте, что обнимаете себя ребенка.
5. Поговорите со своим внутренним ребенком. Что бы вы хотели ему сказать?

Это упражнение — хороший способ осуществить первую попытку воссоединения. Можно повторять упражнение в течение нескольких дней, чтобы постепенно сосредоточиться на тех отношениях, которые были у вас с родителями, и на том, какие чувства эти отношения у вас вызывали.

Вы должны помнить о том, что ребенок всегда и на все смотрит через увеличительное стекло.

Какое-то время назад меня пригласили в школу моего детства — сельскую школу в городке с населением 500 человек — почитать рассказы. Я не была в ней много лет, и меня охватило неопишное волнение. Добравшись до школьного двора, я расчувствовалась еще больше, ведь здесь я пережила множество событий, хороших и не очень: на этом дворе я смеялась и плакала, выигрывала соревнования и падала, украшая коленки шрамами... Я много раз вспоминала свой школьный дворик, но теперь увидела его другими глазами. Первое, о чем я подумала: «Какой он маленький! Я же запомнила его огромным». Действительно, в моей памяти двор остался размером с футбольное поле, но на самом деле он был в десять раз меньше. Так же «изменились» и школьные классы, и городская площадь, и даже бывший сосед, с которым я столкнулась (в детстве я считала его настоящим великаном, а теперь поняла, что он обычного роста и совсем не похож на игрока НБА).

Возможно, и вы испытывали нечто подобное, когда, уже будучи взрослыми, посещали какое-то место (дом, парк, ресторан...), в котором бывали в детстве, и удивлялись, что оно намного меньше, чем в ваших воспоминаниях.

Происходит это потому, что обычно дети смотрят на мир как будто через увеличительное стекло (точно так же преувеличиваются и их чувства). Поэтому детям, по сравнению со взрослыми, все кажется чересчур большим: и физическое пространство, и предметы, и животные, и люди. То же самое происходит и с интенсивностью их эмоций, с их интерпретацией событий и с тем, до каких масштабов в их глазах вырастают трудности и проблемы. Помню, как я страдала, когда подруга переставала со мной разговаривать, или как я боялась, что родители рассердятся на меня, если учителя бывали мной недовольны. Воссоединяясь с ребенком внутри себя, мы начинаем понимать, что именно тогда чувствовали, и таким образом становимся ближе к своим детям.

Наладив первый контакт со своим внутренним ребенком, вы сможете постепенно переходить к рассматриваемой теме — воспитанию детей. Вы проанализируете, какой стиль воспитания применяли ваши родители по отношению к вам, и постараетесь вспомнить свои детские ощущения.

Продельвая это упражнение с некоторыми родителями, я использовала направляющие вопросы — эти же вопросы я предлагаю и вам. Отвечать на них можно устно, но я все же рекомендую записывать ответы в блокнот, чтобы анализ был более качественным. Мы перенесемся в ваше детство — в то время, когда вам было примерно от пяти до десяти лет. В вопросах я буду использовать термин «родители», но понимаю, что бывают разные составы семей. Поэтому там, где это уместно, предлагаю вам адаптировать вопросы к вашей ситуации.

- С кем вы жили?
- Кто были ваши главные опекуны?
- Какие отношения у вас были с матерью? Какого стиля воспитания она придерживалась?
- Какие отношения у вас были с отцом? Какой стиль воспитания он применял?
- Что ваши родители заставляли вас чувствовать?
- Чувствовали ли вы от них безусловную любовь?
- Уверены ли вы, что они всегда были для вас надежной опорой?
- Имелись ли у вас тревоги или опасения? Были ли какие-то из них связаны с родителями?
- Боялись ли вы когда-нибудь реакции одного из ваших родителей? Если да, то какие чувства вызывала у вас эта эмоция?
- Как вы думаете, наилучшим ли образом вас воспитывали?
- Что вам больше всего нравилось в применяемом к вам стиле воспитания?
- Как бы вам хотелось, чтобы вас воспитывали? Что бы вы изменили в методах воспитания своих родителей?

Выполнив это упражнение, вы, скорее всего, получите более-менее полное представление о тех методах, которыми вас воспитывали, а также сможете оценить, какие из них вы считаете успешными, а какие нет. Предлагаю вам разбить эти методы на две колонки и в дальнейшем, воспитывая собственных детей, избегать того, что вам кажется неправильным, и стремиться к тому, что у вас вызывает позитивные чувства.

Я-МАТЬ/Я-ОТЕЦ

Приходилось ли вам задумываться над тем, какого стиля воспитания вы придерживаетесь со своими детьми? Вполне вероятно, что на сто процентов вы не отождествляете себя с каким-то одним стилем и считаете, что иногда ведете себя, например, авторитарно, а иногда, хоть это и кажется противоречивым, снисходительно. Я не настаиваю на том, чтобы вы выбрали какой-то один стиль воспитания, а предлагаю проанализировать общие тенденции. В целом родителям свойственно использовать одни и те же модели в зависимости, скажем, от времени суток, ситуации, настроения или степени усталости. Именно эти колебания от одного стиля к другому показывают, что у родителей нет определенного плана воспитания и они поступают просто по обстоятельствам. Я проиллюстрирую данный тезис небольшой зарисовкой об одной матери.

Александру на курсах для родителей спросили, какой стиль воспитания она использует со своими детьми. Александра немного растерялась, так как не считала, что может выбрать один определенный стиль. Она осознавала, что, когда у нее плохое настроение, она может прикрикнуть на дочку, да и в целом, наверное, слишком строго к ней относится. Но, с другой стороны, когда она устает и у нее нет сил, она периодически закрывает глаза на то, что дочка не выполняет каких-то своих обязанностей. При этом вечера и выходные дни проходят гораздо лучше, потому что у Александры есть время, чтобы поговорить с дочерью и дать ей всю ту ласку, которой она заслуживает.

Речь идет о необходимости реалистично проанализировать, как вы общаетесь с детьми и какой стиль воспитания обычно используете. Поэтому я рекомендую понаблюдать за собой и сделать записи.

За годы профессиональной деятельности я убедилась, что часто люди не до конца осознают, как они себя ведут. Наглядный пример: когда на консультациях я спрашиваю у матерей и отцов, сколько раз в день они повышают голос на ребенка, то слышу, как правило, уверенный ответ: «Максимум один раз, а в некоторые дни вообще ни разу». Но, просмотрев сделанные за неделю записи, они осознают, что в среднем повышают голос на ребенка не менее шести раз в день, — а это не может не шокировать. Хочу уточнить, что, говоря «повышают голос», я имею в виду случаи, когда родители делают ребенку замечание или чего-то от него требуют. Я не говорю о грубых проявлениях неуважения, оскорблениях или унижениях, которым совершенно точно нет места в воспитательном процессе.

Поэтому наблюдать за собой крайне важно. Надо понимать, что и как вы делаете, что говорите и что чувствуете, ведь воспитание происходит каждую минуту, хотя об этом и легко забыть. Ваши слова, мимика, реакции — все ваши действия, особенно в присутствии детей, являются частью процесса воспитания. Лишь осознавая свои ошибки, вы сможете исправлять их и двигаться в верном направлении. Благодаря самонаблюдению вы сможете также лучше узнать свои потребности и оценить, не следует ли вам больше заботиться о себе.

Начните делать это упражнение по познанию себя как родителя, наблюдая за собой и ведя записи в течение недели. Ниже пример такого дневника самонаблюдений, заполненный Александрой — матерью, которая живет одна со своей дочерью Еленой и о которой я упоминала ранее.

СИТУАЦИЯ Дата и время (Что происходит)	МЫСЛИ (Что я думаю)	ЭМОЦИИ (Что я чувствую)	ПОВЕДЕНИЕ (Как я реагирую)	ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ (Понравились ли мне мои действия)
Понедельник, 8:00. Елена отказывается завтракать	«Как же мне это надоело! Каждое утро одно и то же! Но ведь она не должна идти в школу голодной!»	Бессилие, гнев	Я повышаю голос: «С меня хватит!» И со злостью забираю тарелку	Мне не нравится начинать утро с крика
Понедельник, 14:15. Вернувшись домой, Елена бросает свою куртку и обувь в гостиную	«Что себе думает эта девочка? Если она решила, что я буду ее служанкой, она сильно ошибается!»	Злость	Я повышаю голос: «Сейчас же подбери свои туфли и повесь пальто на вешалку!»	Мне совсем не нравится повышать на дочку голос. Я ведь даже не поцеловала ее, когда она пришла домой
Понедельник, 18:00. Я прошу Елену немного почитать, но она игнорирует мою просьбу и продолжает смотреть телевизор. В конце концов мне приходится ее заставлять	«Почему с ней всегда так сложно?!»	Злость	Я выключаю телевизор и повышаю голос: «Ты возьмешься за чтение прямо сейчас, потому что это твоя обязанность и потому что я так сказала!»	Я только и делаю, что повышаю голос. Не знаю, правильно ли я поступаю
Понедельник, 20:00. Я прошу Елену принять ванну. Она отказывается	«Я больше так не могу. Пусть делает что хочет»	Усталость	Я спустила это Елене с рук, уступив ей	Я не должна была позволять ей не принимать ванну. Но я так устала...
Понедельник, 21:30. Елена просит меня почитать ей сказку	«Наконец-то можно отдохнуть. Что за день!.. Мне нравится читать Елене книжки»	Спокойствие	Я читаю Елене сказку. Прежде чем выключить свет, я ее сильно обнимаю и много раз целую	Да, когда мы с Еленой не ссоримся, я чувствую себя намного лучше

Александра была как раз одной из тех матерей, которые во время первой встречи со мной утверждали, что повышают голос на ребенка не чаще одного раза в день. Ведение дневника помогло ей осознать, что почти каждое взаимодействие с дочерью сопровождается упреками, а она сама, как мать, при этом испытывает негативные эмоции, которые делают ее несчастной.

Дневник открыл Александре глаза, и ей не понравилось увиденное. Александра поняла, что проходит родительский путь без карты, компаса и четких целей и действует импульсивно. Она пришла к выводу, что такой способ взаимодействия с дочерью не подходит ни одной из них.

Стиль воспитания Александры был авторитарный: она командовала Еленой, повышала на нее голос и иногда применяла наказания, которые, судя по всему, не работали. Она не прилагала усилий, чтобы понять дочь, не практиковала активное слушание и не уделяла времени тому, чтобы поговорить с ней или что-то объяснить. Устав под конец дня, Александра позволяла дочери делать все, что та хотела. А на следующий день снова звучали приказы и снова накатывали отчаяние, гнев, усталость... Эта спираль закручивалась бесконечно, и ее, казалось, невозможно было раскрутить обратно.

Александра осознала проблему и обратилась за помощью, желая измениться и, крепко взявшись за штурвал корабля, направить его по безопасному маршруту.

Еще одна тема, которую мы затронули с Александрой, — заботится ли она о себе? Эта тема напрямую связана со следующим разделом «Я-я».

Ниже я оставляю вам готовый к заполнению образец таблицы для ведения дневника самонаблюдений.

СИТУАЦИЯ Дата и время (Что происходит)	МЫСЛИ (Что я думаю)	ЭМОЦИИ (Что я чувствую)	ПОВЕДЕНИЕ (Как я реагирую)	ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ (Понравились ли мне мои действия)

Я также подготовила список вопросов, которые помогут вам более глубоко проанализировать ваш стиль воспитания и решить, куда двигаться дальше:

- Что вам больше всего нравится в том, как вы воспитываете своего ребенка?
- Что бы вы хотели изменить и улучшить?
- Считаете ли вы, что ваши эмоции, груз забот и душевное состояние влияют на то, как вы взаимодействуете с ребенком? Как вы думаете, это справедливо по отношению к нему? Каким образом, на ваш взгляд, вы могли бы отделить свое эмоциональное состояние от воспитательного процесса?
- Подвергаете ли вы ребенка наказаниям? Вас устраивает такое положение дел? Вы настроены продолжать применять наказания или хотели бы найти новый способ? Подумайте об альтернативах.
- Бывало ли вам когда-нибудь стыдно за то, как вы разговаривали с ребенком? Что вы чувствовали? Вы пытались позже это исправить?
- Извиняетесь ли вы перед детьми, совершив ошибку?
- Выделяете ли вы каждый день время, чтобы без спешки поговорить со своими детьми? Хотели бы вы так делать? Как думаете, какое время суток для этого подходит лучше всего?
- Знаете ли вы, в каком направлении двигаетесь? Есть ли у вас четкое представление о том, как вы хотите воспитывать своих

детей?

По словам психиатра Дэниела Сигела, родители могут подходить к воспитанию детей, действуя реактивно или рецептивно. Реактивное поведение означает, что родитель действует будто на автопилоте, следуя первому импульсу и не имея четкого плана или стратегии воспитания. Рецептивное поведение, напротив, обдуманно: за каждым действием стоит рефлексия, человек рассматривает разные варианты и выбирает тот, который считает наиболее подходящим для благополучия своих детей в краткосрочной и долгосрочной перспективах.

Я это воспринимаю как путешествие с картой или без карты. Если мы не знаем, куда движемся, мы теряемся, начинаем импровизировать и совершать ошибки. Когда есть четкий маршрут, все намного проще.

В предыдущем разделе вы проанализировали стиль воспитания своих родителей, а в этом — ваш собственный. Предлагаю вам сравнить их, а затем сделать выводы:

- Что общего между вашим стилем воспитания и стилем ваших родителей? Чем они различаются?
- Как вы думаете, удастся ли вам быть лучше в каких-либо аспектах? В каких?
- Что еще вам нужно улучшить? Поставьте перед собой конкретные цели и попытайтесь построить четкий маршрут для их достижения.

Речь идет о том, чтобы взять карту в руки, обдумать свои действия, наметить цели и разработать план по их достижению.

Я-Я

Позаботься о себе, чтобы позаботиться о других.

Если вы следовали предложенному порядку глав, значит, вы проделали огромное путешествие размером с книгу, и сейчас, возможно, пришло время сделать перерыв.

Выйдите из нашего воображаемого метро. Да-да, сейчас — почему бы и нет? Выйдите на улицу и прогуляйтесь. Шагайте туда, где виднеются деревья и слышится пение птиц, наслаждаясь каждым глотком свежего воздуха. Оглянитесь вокруг: разнообразные формы, цвета, люди, животные... Смотрите, кафе-мороженое! Вы ведь любите мороженое? Но думаете, раз с вами нет детей, чтобы насладиться мороженым вместе, лучше зайти в кафе в другой день? Нет уж! Купите самый большой рожок мороженого и идите с ним дальше. Сделайте глубокий вдох и позвольте солнцу ласкать ваше лицо и тело. Ешьте мороженое, смакуя, и наслаждайтесь жизнью. Помните, что вы чувствовали в детстве, когда вам покупали мороженое? Окунитесь в эту эмоцию и улыбнитесь.

Как настроение? Бьюсь об заклад, намного лучше. Теперь можете вернуться в метро и продолжить путешествие. Наверняка спокойствия и энергии у вас прибавилось.

Воспитание детей — это благодарное, но в то же время и сложное дело для родителей. Чтобы проявлять достаточно внимания и заботы, требуется много времени и сил, что, в зависимости от возраста детей и их индивидуальных особенностей, может обессиливать и опустошать. Абсолютно нормально иногда чувствовать себя подавленными и измотанными интенсивностью воспитательного процесса.

Просто не забывайте, что это состояние временное, что такая полоса в жизни скоро сменится другой. Впрочем, вам, возможно, стоит задуматься над тем, чтобы переосмыслить некоторые вещи и начать относиться к ним более спокойно, иначе нежелательные последствия — как на индивидуальном, так и на семейном уровне — не заставят себя ждать. Дело в том, что родители часто сталкиваются

с проявлениями синдрома *эмоционального выгорания*, — проще говоря, у них наступает эмоциональное истощение, вызванное бешеным ритмом повседневной жизни: работа, обязанности по дому, соблюдение графиков, приготовление еды, домашние задания, экзамены, кружки, непредвиденные расходы...

Забота о себе — это то, в чем нуждается каждый родитель, занимающийся воспитанием детей. Родители должны заботиться о собственном самочувствии, о своей физической и психологической стабильности, чтобы быть в состоянии воспитывать детей эффективно.

Заботиться о себе среди прочего значит запастись терпением, уметь вести диалог, действовать последовательно, слушать себя и других... К тому же, увидев, что вы о себе заботитесь, дети поймут, насколько это важно, и тоже постараются тем или иным образом проявить о вас заботу. Например, мои дети периодически интересуются, как я себя чувствую, предлагают сделать мне расслабляющий массаж или советуют немного отдохнуть. Несомненно, восприятие заботы как чего-то, в чем нуждаются все люди, полезно во многих отношениях.

Обычно предполагается, что с появлением детей женщина перестает быть кем-то иным, кроме как матерью. Я говорю это с сожалением, потому что, хотя общество и движется в направлении гендерного равенства, многое еще предстоит сделать. На социальном уровне после рождения ребенка женщина попадает в изоляцию, а если людям кажется, что она слишком много работает вне дома или уделяет слишком много времени себе, ее успешность в роли матери ставится под сомнение (при этом отцы в большинстве случаев с такими претензиями не сталкиваются). Тем не менее следует помнить, что вы просто обязаны заботиться о себе и что в этом нет абсолютно ничего зазорного, наоборот — это очень полезно не только для вас самих, но и для ваших детей. Потому что в любом долгом путешествии нужно делать остановки, чтобы размять ноги и мышцы, подышать воздухом и понежиться на солнце.

Если вы найдете время для себя, прогулявшись, занявшись спортом, выпив кофе с подругой или сходяв в кино, вы станете более счастливым и расслабленным человеком, что отразится на процессе воспитания и вашем взаимодействии с детьми.

Чтобы быть начеку, помните, что груз родительских обязанностей и ответственности может спровоцировать целый ряд **симптомов**, таких как:

- усталость;
- бессонница;
- стресс;
- тревога;
- негативизм;
- расстройство пищевого поведения;
- ссоры между родителями.

Все эти проявления выгорания сказываются на том, как вы взаимодействуете с остальным миром (включая ваших детей), и обуславливают среди прочего ваш стиль воспитания. Если вы будете недостаточно внимательны к себе, может случиться так, что усталость и эмоциональное истощение подтолкнут вас к нежелательным поступкам: вы повысите голос, примените наказание, проявите нетерпение или откажетесь выслушать ребенка.

С другой стороны, если вы позволите себе иногда отдыхать, нормально спать, заниматься спортом, принимать расслабляющую ванну, чтобы снять стресс, тратить время на собственные удовольствия, отношения с детьми у вас существенно улучшатся, так же как и ваше самочувствие, и вам будет проще налаживать связь с детьми, уважать, слушать, любить их и что-либо им объяснять.

А если на вашем попечении находится ребенок с особыми потребностями, забота о себе становится жизненно необходимой, так как уход за таким ребенком требует гораздо больше времени и сил.

Первым шагом к обеспечению столь необходимой заботы о себе без упреков и оправданий станет осознание того факта, что вы не супергероиня (или супергерой), что у ваших сил есть предел и что вам нужно периодически останавливаться и заряжаться энергией. Следует также отказаться от убеждения, что только вы можете должным образом позаботиться о детях. Я знала матерей, которые считали, что их партнеры и другие члены семьи не способны удовлетворить потребности детей, — и это убеждение давило на женщин, как бетонная плита, мешая им отключиться, отдохнуть и восстановить силы. Им пришлось приложить усилия, чтобы изменить свою точку зрения и понять, как важно доверять другим людям.

Когда они наконец это делали и начинали время от времени делегировать полномочия, их самочувствие и качество взаимодействия с детьми, как правило, существенно улучшалось. Конечно, никто в большинстве случаев не может позаботиться о ребенке лучше, чем его родители, но и маме с папой нужно отдыхать и иногда давать себе передышку.

Вера в то, что только вы способны обеспечить детям все необходимое, часто идет рука об руку с убеждением: «Оставляя детей с другими людьми, я поступаю как плохая мать (или плохой отец)». Эта мысль крутится в головах многих матерей и подкрепляется противоречивыми мнениями и критикой со стороны окружающих. А ведь все как раз наоборот! Отдохнув как следует и перезагрузившись, вы сможете проявить свои лучшие родительские качества.

Представим себе это на примере автомобиля. У вас потрясающая машина — одна из лучших на рынке: самая безопасная, самая удобная, самая просторная... С ней вы готовы хоть на край света! Но если вы не будете о ней заботиться — заправлять топливом, ставить в тень, чтобы не перегрелась, периодически ремонтировать, менять шины и содержать в чистоте, вы подвергнете себя риску. Однажды двигатель может заглохнуть, и вы застрянете посреди дороги, колеса сильно износятся, и вы проколете какое-то из них, машина начнет издавать странные звуки или плевать черным дымом, будет работать

все хуже из-за отсутствия адекватного технического обслуживания и в какой-то момент вообще вас не повезет. Вам придется искать другой транспорт для своих дел, а машину надолго отдать в автосервис, чтобы ее там привели в порядок и она снова смогла отправиться с вами в долгую поездку. И это будет благоразумно, это будет ответственно!

Поэтому я рекомендую заняться тем, что **вам нравится и благодаря чему вы хорошо себя чувствуете**. Если обстоятельства позволяют, договоритесь с партнером, обратитесь к родственникам или найдите няню, которой доверяете. Суть в том, чтобы не отказываться полностью от своих желаний, махнув на себя рукой, а восполнять в себе энергию и заботиться о собственном благополучии. Уверю, ваши дети тоже это оценят. Не забывайте, что выгорание основного опекуна может сказаться на всей семье. Выберите какие-то занятия, которые могут вписаться в вашу повседневную жизнь, и включите их в распорядок дня:

- Гуляйте на свежем воздухе.
- Занимайтесь спортом.
- Встречайтесь с подругами за ужином или за бокалом вина.
- Ходите за покупками.
- Ходите в кино.
- Читайте.
- Пишите.
- Рисуйте.
- Слушайте музыку.
- Принимайте расслабляющие ванны.
- Езьте на экскурсии.

С этой точки зрения важно подумать и об **отношениях с вашим партнером** (если у вас он имеется):

- Сходите вместе поужинать.
- Прогуляйтесь.

- Сходите в кино на фильм для взрослых.
- Займитесь вместе спортом.

Вот еще несколько идей, которые помогут вам более тщательно распланировать время для ухода за собой:

- Составляйте расписание. Планируя свои обязанности, оставляйте место для занятий, которыми вы занимаетесь исключительно для удовольствия.
- Расставляйте приоритеты. Вы не можете успеть абсолютно все.
- Создайте «сеть поддержки»: другой родитель, ваши родители, ваши родственники, братья и сестры, лучшие друзья... Если у ваших братьев-сестер, других родственников или друзей тоже есть дети, можно время от времени организовывать «обмен детьми».
- Помните, что качество всегда важнее количества (если последнее страдает от недостатка качества).
- Помните, что заботиться о себе не значит быть эгоистичным.
- Постарайтесь найти в доме место, где вы сможете побыть в тишине, когда вам это необходимо.
- Следите за своим питанием.
- Прислушивайтесь к тому, что говорит вам ваше тело. Если у вас болит спина или случаются мигрени, если часто кружится голова или большую часть дня вы чувствуете усталость, проконсультируйтесь с врачом, которому доверяете.
- Найдите возможность иногда побыть в одиночестве. Всем время от времени необходимо оставаться наедине с собой, молчать и прислушиваться к эху своих мыслей. В желании провести некоторое время в одиночестве нет ничего зазорного, оно не делает вас «плохим родителем» — это просто еще одна потребность, которую вы должны удовлетворить.
- Не заботьтесь о себе только для того, чтобы стать лучшей матерью или лучшим отцом, — делайте это исключительно для себя.

КАК НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕБЕ, ВОСПИТЫВАЯ ДЕТЕЙ.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

- ✓ Фактор «Я» — это аспект, о котором родители часто забывают, но который нужно учитывать в процессе воспитания.
- ✓ Когда вы воссоединитесь со своим внутренним ребенком, вам будет намного легче сопереживать своим детям и понимать их.
- ✓ Очень важно вести самонаблюдение для осознания того, что и как вы делаете, что говорите и что чувствуете, ведь процесс воспитания происходит каждую минуту, хоть иногда мы об этом и забываем.
- ✓ Каждая мать и каждый отец, воспитывающие детей, должны заботиться не только о них, но и о себе — о собственном самочувствии, о физической и психологической стабильности, чтобы процесс воспитания был достаточно эффективным.

Время истории: «Супермама»

Каждое утро Летисия вскакивала по звонку будильника, надевала свой суперкостюм с накидкой, рисовала на лице самую большую улыбку и начинала летать по дому: готовила завтрак, складывала одежду, будила своих деток поцелуями и объятиями, проверяла, все ли на месте в их рюкзаках... Завтракая на ходу, она одновременно одевалась, натягивала носки на Тео и заплетала косу с бантом Норе.

Потом она летела в школу, из школы — на работу, с работы — снова в школу, а из школы — домой.

Там она быстренько разогревала еду, приготовленную накануне вечером, все вместе они обедали и болтали, потом убрали кухню и тут же приступали к домашнему заданию, которое нужно было успеть сделать, прежде чем отвезти Тео на плавание, а Нору на тхэквондо. Летисия вновь носилась туда-сюда, собирая рюкзаки детям и подготавливая им перекусы. Когда они возвращались домой после всех занятий, Летисия почти всегда бывала совершенно измотана. Но она собирала силы (которых уже, в общем-то, не было) в кулак, ведь предстояло еще выкупать, покормить и уложить детей спать, прочитав им сказку. А после этого приготовить еду на следующий день.

Поэтому Летисия не снимала свой суперкостюм до тех пор, пока не переодевалась в пижаму, не ложилась в постель и не засыпала крепким сном. Когда звенел

будильник, она вскакивала с кровати и начинала новый день в роли супергероини. И так происходило день за днем.

Летисия была матерью-одиночкой шестилетних близнецов Тео и Нора. Ее семья жила в другом городе, и воспитанием детей Летисия занималась одна. По этой причине каждое утро она надевала костюм супермамы, не задавая себе лишних вопросов и не думая ни о чем другом.

Но однажды утром Летисия проснулась более уставшей, чем обычно. Она повсюду искала свой суперкостюм, но не смогла его найти. Она растерянно бродила по дому, изо всех сил стараясь выполнить все дела. В девять часов Летисия, как обычно, отвезла детей в школу и поехала на работу, но там она была рассеянной и невнимательной, и даже коллеги поняли, что с ней не все в порядке.

После обеда близнецы приступили к домашнему заданию, но так как у Летисии в тот день было плохое настроение, ей не хватило терпения, и она необоснованно повысила голос:

— Тебя что, в школе ничему не учат, Нора? Тео, сядь, я сказала! И вообще! Вам уже пора готовить уроки самостоятельно!..

Потом Летисия закрылась в своей комнате и расплакалась.

Разбор ситуации

Иногда родители надевают костюмы супермамы и суперпапы и день за днем живут в бешеном ритме, отдавая все силы воспитанию детей и другим своим обязанностям. Такое случается, когда мать-одиночка, как Летисия, не получает помощи со стороны семьи, а также когда родители не делегируют свои обязанности и не находят времени, чтобы позаботиться о себе. Невозможно бесконечно жить на износ, потому что, в конце концов, мы не супергерои, а обычные люди, и нам необходимо подзаряжать свои батарейки.

Ведь если этого не делать, мы в итоге можем сорваться, и все вокруг (включая нас самих) будут страдать. Вот почему нужно постараться, как бы ни было сложно, создать «сеть поддержки и взаимопомощи», которая позволит иногда расслабиться и отдохнуть в одиночестве или парой. Небольшая передышка поможет избежать срывов и родительского выгорания, от чего выиграют как дети, так и родители.

Вопросы для размышления

- Вы когда-нибудь были на месте Летисии?

- Трудно ли вам доверить заботу о своих детях кому-то другому?
- Чувствуете ли вы себя виноватыми, когда делегируете заботу о детях другим людям? Почему?
- Считаете ли вы, что вам следует лучше заботиться о себе?
- Как вы заботитесь о себе? Есть ли у вас какие-то «священные» ежедневные ритуалы?

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ: ПОЗНАНИЕ СВОЕГО «Я»

Я-ребенок

1. Сундук воспоминаний

Цель: поделиться с ребенком воспоминаниями и историями из вашего детства.

Материалы:

- воспоминания из детства.

Процесс. Найдите фотографии, видео или предметы из своего детства. Они помогут вам вспомнить ситуации и эмоции, которыми уместно будет поделиться с ребенком.

Я-мать/Я-отец

2. Раз, два, три — на меня ты посмотри!

Цель: посмотреть на себя глазами своего ребенка.

Материалы:

- бумага;
- ручка.

Процесс. Подготовьте два списка, озаглавив их «Что тебе больше всего во мне нравится» и «Что, на твой взгляд, мне нужно в себе улучшить». Предложите ребенку честно заполнить списки, обещая ни в коем случае не подвергать критике его мнение.

Отец или мать должны проанализировать мнения своих детей, сделать соответствующие выводы и попытаться улучшить то, что посчитают нужным.

Я-я

3. У мамы и папы — каникулы!

Цель: донести до детей тот факт, что и родителям тоже нужно отдыхать и заботиться о себе; способствовать развитию эмпатии.

Процесс. Запланируйте день, когда вы предложите своим детям (с учетом их возраста) самим сделать какие-то домашние дела, дав вам возможность отдохнуть от повседневных обязанностей. Речь идет о неких простых задачах, таких как протирание пыли или наведение порядка в доме.

4. Побалуйте маму и папу!

Цель: дарить и получать любовь. Дети осознанно заботятся о родителях, а родители с благодарностью принимают их заботу.

Процесс. Пусть дети придумают, каким образом они могут вас порадовать, — например, сделать массаж головы или расчесать волосы... Так дети проявят к вам нежность и поухаживают за вами.

Путешествие подходит к концу

Как и все путешествия, это тоже подходит к концу — по крайней мере, ваше путешествие в моей компании. Вы продолжите свой путь, потому что люди непрерывно двигаются: взрослеют, развиваются, меняются, — а это подразумевает постоянное движение в каком-то направлении.

На протяжении всего путешествия я пыталась вдохновить вас на поиски собственного пути, рассказывая о том, как его искала и продолжаю искать я.

Вы узнали о новых тенденциях в воспитании детей, а также о том, как с годами менялся мой образ мышления и на каком я сейчас этапе. В воспитании детей я придерживаюсь принципов, которые мне кажутся, с одной стороны, эффективными (определять эффективность помогают мои знания и опыт профессионала, анализирующего и оценивающего большой объем информации), а с другой стороны — разумными и уместными с точки зрения матери, доверяющей своей интуиции.

Конечно, каждый из нас может совершить ошибку, будучи в плохом настроении, и сделать что-то не так, но, к счастью, всегда можно исправиться, признать свою неправоту и попросить прощения. Потому что, когда мы просим прощения, мы получаем его не только от других, но и от самих себя. Иногда вам может казаться, что вы заблудились и не знаете, как опять выйти на верную дорогу. Если такое случится, возвращайтесь к связующему пункту — узлу любви (помните о таком?), где найдете ответы на все вопросы.

Лично меня беспокоят крайности, а также истины, претендующие на абсолютность и подающиеся в категорической форме: «Правильно только так, а не иначе». И меня раздражает и злит та легкость, с которой люди судят о другом человеке, ничего не зная о нем и его ситуации.

Конечно, есть вещи, запрещенные в процессе воспитания, но я сейчас не о них. Основная идея, которую я хочу донести до вас в этой книге-карте, заключается в необходимости искать собственный путь. Я абсолютно уверена, что не существует единого руководства для всех и что следует критически относиться к любым мнениям со стороны. Возможно, какая-то теория вам созвучна, но в ней есть нюансы, с которыми вы не согласны или которые вам не подходят. Зато другая теория или другой специалист о данных нюансах говорят что-то кажущееся вам разумным. Возможно, вам пригодятся мысли, высказанные вашим психологом или иным заслуживающим доверия профессионалом, — но не все, а определенным вещам вы научитесь на курсах для родителей и сможете применить их на практике. Да, я рекомендую находить идеи и приобретать опыт где только возможно: в том числе почерпнуть что-то вы можете из этой книги, а также из книги, которую читали в прошлом году, из той, что будете читать завтра... Основываясь на полученных знаниях, прокладывайте собственный путь свободно и осознанно. Я сторонник разнообразия и гибкости, потому что «все дороги ведут в Рим», когда ты слушаешь не только разум, но и сердце, и ставишь во главу угла любовь. Люди очень разные, и когда некоторые из них, как кусочки пазла, соединяются вместе, чтобы создать семью, количество переменных увеличивается. Поэтому (мы не говорим об очевидных базовых принципах) то, что подходит одним, не обязательно подойдет другим. Вы должны подобрать подходящую именно вам «обувь», о чем шла речь в начале книги, и чувствовать себя комфортно на избранном пути.

Не существует волшебных рецептов или теорий, которые работают во всех случаях, и, следовательно, нет пути, подходящего для всех.

Понаблюдайте за собой, понаблюдайте за своим ребенком, задайте себе следующие вопросы:

- Каков мой ребенок? Над какими его качествами нужно поработать?

- Что хорошо для моего ребенка, принимая во внимание его характер и образ жизни?
- Какие методы воспитания мне подходят с учетом моей индивидуальности и убеждений? Базируется ли этот выбор на принципах уважения?
- Каким образом мне лучше всего общаться с ребенком?
- Как я могу ежедневно оказывать поддержку своему ребенку и дарить ему безусловную любовь?
- Над каким аспектом или аспектами его самооценки было бы полезно поработать? Как это сделать?
- Как я могу побудить ребенка выражать свои чувства?
- Какие правила мне хотелось бы установить дома? С какими логичными последствиями в случае их невыполнения может столкнуться ребенок?
- Какие ценности я считаю важными? Что я могу сделать, чтобы привить их ребенку?
- Есть ли у меня подходящий набор инструментов? Какие инструменты еще можно добавить?
- Основаны ли мои воспитательные действия на любви и уважении?
- Есть ли у меня время на заботу о себе?

Ищите ответы на эти и другие вопросы и прокладывайте собственный путь — путь, проложенный специально для вас и вашего ребенка, такой же уникальный и неповторимый, как и вы сами.

«Вниманию пассажиров! Следующая остановка — “Прощание”, конечная. Выход к реальной жизни. Не забудьте проверить сиденья и убедиться, что вы забрали все свои вещи, включая мысли и идеи. Я прощаюсь с вами и желаю счастливого родительства!»

Приложение

Инструменты воспитания: небольшая подборка книг и фильмов

Книги

За годы работы я написала и опубликовала десятки детских книг. Многие из них посвящены важным для родителей вопросам, и ниже я перечислю те произведения, которые кажутся мне наиболее интересными (они разделены по темам в соответствии с главами).

Линия 1. Коммуникация

- *El Juego de DimeDigo (Игра «Спроси — и я отвечу»)*. Иллюстрации — Лейре Салаберриа. Издательство Tierra de MÚ. В комплекте — настольная игра по развитию коммуникации в семье. Рекомендуемый возраст: 6+.

Линия 2. Самооценка

- *Tuoi superhabilidades*. Иллюстрации — Росио Бонилья. Издательство «МИФ». Рекомендуемый возраст: 5+.
- *Me quiero (Я себя люблю)*. Иллюстрации — Мариона Толоса Систере. Издательство Flamboyant. Рекомендуемый возраст: 6+.

Линия 3. Эмоциональный интеллект

- *Эмоциометр инспектора Крока*. Иллюстрации — Моника Карретеро. Издательство «Попурри». Включает эмоциометр. Рекомендуемый возраст: 5+.
- *Мой первый эмоциометр*. Иллюстрации — Моника Карретеро. Издательство «Попурри». Рекомендуемый возраст: 3+.

Линия 4. Позитивное мышление

- *Oso quiere volar (Медведь хочет летать)*. Иллюстрации — Сильвия Альварез. Издательство Cuento de Luz. Рекомендуемый возраст: 4+.
- *Durmiendo con mamá (Засыпая с мамой)*. Иллюстрации — Наташа Розенберг. Издательство Tierra de MÚ. Рекомендуемый возраст: 2+.

Линия 6. Управление поведением

- *El bosque de la serenidad. Cuentos para educar en la calma (Безмятежный лес. Сказки для чтения в тишине)*. Иллюстрации — Ману Монтойя. Издательство Beascoa. Рекомендуемый возраст: 5+.
- *Esto no es jungla!* Иллюстрации — Росио Бонилья. Издательство «Попурри». Рекомендуемый возраст: 4+.
- *Ya soy mayor (Я уже взрослый)*. Иллюстрации — Марта Каброль. Издательство La Galera. Рекомендуемый возраст: 4+.
- *Marache quiere ser el primero (Енот хочет быть первым)*. Иллюстрации — Лейре Салаберриа. Издательство NubeOcho Ediciones. Рекомендуемый возраст: 4+.

Линия 7. Главные ценности

- *Сверчок, который думал только о себе*. Иллюстрации — Милен Ригоди. Издательство «Мелик-Пашаев». Рекомендуемый возраст: 4+.
- *El ovillo mágico (Волшебный клубок)*. Иллюстрации — Нора Хильб. Издательство Cuento de Luz. Рекомендуемый возраст: 4+.

Фильмы

Кино может быть отличным инструментом воспитания детей. Предлагаю вам небольшую подборку фильмов для разных возрастных категорий.

Возраст 3+

- *Головоломка (Inside Out)*. Темы: эмоциональное воспитание, функционирование памяти.
- *В поисках Немо (Finding Nemo)*. Темы: командная работа, ценность семьи, проблемы с памятью у пожилых людей.
- *Тайна Кобо (Coco)*. Темы: борьба за свои мечты, вера в себя, смерть, культурное разнообразие.
- *Мулан (Mulan)*. Темы: равенство, совместное обучение, стереотипы, противоборство, ценность семьи.

Возраст 7+

- *Веревки (Cuerdas)*. Темы: эмпатия, дружба, уважение, разнообразие, инклюзия.
- *Чемпионы (Campeones)*. Темы: разнообразие, эмпатия, дружба.

Возраст 10+

- *Чудо (Wonder)*. Темы: буллинг в школе, затравленность, эмпатия, настойчивость, принятие себя.
- *Билли Эллиот (Billy Elliot)*. Темы: ценность семьи, совместное обучение, стереотипы, достижение своих целей.

Возраст 13+

- *Чумовая пятница (Freaky Friday)*. Темы: семейное сосуществование, эмпатия, подростковый возраст.
- *Общество мертвых поэтов (Dead Poets Society)*. Темы: поиск увлечения, поиск собственного пути, творчество, дружба, свободное мышление.
- *Персеполис (Persepolis)*. Темы: эмпатия, социальная интеграция, права женщин, культурное разнообразие.
- *Заплати другому (Pay It Forward)*. Темы: щедрость, солидарность, эмпатия, командная работа.

Библиография

1. André, C. (2005), *Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias*, Editorial Kairós, Barcelona.
2. Bandura, A. (1969), *Principles of behavior modification*, Holt, Rinehart & Winston, Nueva York [Hay trad. cast.: *Principios de modificación de conducta*, Salamanca, Editorial Sígueme, 1983].
3. Bowlby, J. (1998), *El apego*, tomo 1 de la trilogía *El apego y la pérdida*, Paidós, Barcelona.
4. Burns, G. W. (2003), *El empleo de metáforas en psicoterapia*, Editorial Masson, Barcelona.
5. Dale, E. (1946), *Audiovisual methods in teaching*, Dryden Press, Nueva York.
6. D'Zurilla, T. J., y Goldfried, M. R. (1971), «Problem solving and behavior modification», *Journal of Abnormal Psychology*, 78 (1), pp. 107–126.
7. Ekman, P.; Friesen, W. V., y Ellsworth, P. (1972), *Emotion in the Human Face: Guidelines for research and an integration of findings*, Pergamon Press, Oxford.
8. Ellis, A. (1991), «The ABC's of RET», *The Humanist*, 51 (1), pp. 19–49. — (1991), «The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET)», *Journal of RationalEmotive and CognitiveBehavior Therapy*, 9 (3), pp. 139–172.
9. Erikson, M. H., y Rossi, E. (1981), *Experiencing Hypnosis. Therapeutic approaches to altered states*, Irvington, Nueva York.
10. Ferber, R. (1985), *Solve Your Child's Sleep Problems*, Simon and Schuster, Nueva York.
11. Gardner, H. (2003), *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo xxi*, Paidós, Barcelona.
12. Gerbner, G.; Gross, L.; Morgan, M., y Signorielli, N. (1996), «Crecer con la televisión: perspectiva de aculturación», en J. Bryant y D. Zilimann (coord.), *Los efectos de los medios de comunicación: investigaciones y teorías*, Paidós, Barcelona, pp. 35-66.

13. Goleman, D. (1995), *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*, Furesa, Buenos Aires.
14. Hoffman, L.; Paris, S., y Hall, E. (1995), *Psicología del desarrollo hoy*, vol. I, McGraw-Hill, Madrid.
15. Koffka, K. (1922), «Perception: an introduction to the Gestalt theorie», *Psychological Bulletin*, 19 (10), pp. 531–585.
16. Köhler, W. (1947), *Gestalt psychology: An introduction to new concepts in modern psychology*, Liveright, Nueva York [Reimpreso en 1959, New American Library, Nueva York].
17. Lazarus, Richard S. (1991), *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, Nueva York.
18. Loscertales, F., y Núñez, T. (2001), *Violencia en las aulas. El cine como espejo social*. Octaedro, Barcelona.
19. Maslow, A. H. (1968), *Toward a psychology of being*, Van Nostrand, Nueva York. — (1970), *Motivation and personality*, Harper and Row, Nueva York.
20. Mehrabian, A. (1972), *Nonverbal Communication*, Aldine-Atherton, Chicago.
21. Méndez, F. X. (1999), *Miedos y temores en la infancia*, Pirámide, Madrid.
22. Méndez, F. X.; Inglés, C. J., e Hidalgo, M. D. (2002), «Estrés en las relaciones interpersonales: un estudio descriptivo en la adolescencia», *Ansiedad y estrés*, 8 (1), pp. 25–36.
23. Méndez, F. X.; Inglés, C. J.; Hidalgo, M. D.; García-Fernández, J. M., y Quiles, M. J. (2003), «Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo», *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6 (13), pp. 150–163.
24. Nawroth, Ph. (2010), *Active Listening According to Carl R. Rogers: Successful Listening in Professional Conversations and the Knowledge Society*, GRIN Verlag, Múnich.
25. Nelsen J.; Lott, L., y Gleen, S. (1993), *Positive Discipline AZ: 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems*, Harmony, Nueva York.
26. Ortín, B., y Ballester, T. (2013), *Cuentos que curan. Conocernos mejor con el poder terapéutico de los cuentos*, Océano-Ambar, Barcelona.

27. Pavlov, I. P. (1927), *Conditioned reflexes*, Oxford University Press, Londres.
28. Piaget, J. (1970), *The science of education and the psychology of the child*, Orion Press, Nueva York.
29. Plutchik, R. (2003), *Emotions and life: perspectives from psychology, biology, and evolution*, American Psychological Association, Washington.
30. Rogers, C. (1959), «A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: as developed in the client-centered framework», en S. Koch (ed.), *Psychology: A study of a science*, vol. 3: *Formulations of the person and the social context*, McGraw-Hill, Nueva York, pp. 184–256.
31. Rosenthal, R., y Jacobson, L. (1965), *Pigmalion in the classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*, Crown House Publishing, Camarthen (Reino Unido).
32. Rotter, J. B. (1975), «Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (1), pp. 56–67.
33. Siegel, J., y Payne, T. (2012), *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*, Alba Editorial, Barcelona. — (2015), *Disciplina sin lágrimas: una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo*, B de Books, Barcelona.
34. Skinner, B. F. (1953), *Science and human behavior*, Macmillan, Nueva York [Hay trad. cast.: *Ciencia y psicología humana (Una psicología científica)*, Barcelona, Fontanella, 1971].
35. Timoneda, C., y Pérez, F. (2000), *Neuropsicopedagogía. Cognición, emoción y conducta*, Universitat de Girona, Girona.
36. Vygotsky, L. S. (1987), «The genetic roots of thinking and speech», en R. W. Rieber y A. S. Carton (eds.), *Problems of general psychology*, vol. 1: *The collected works*, Plenum, Nueva York, pp. 101–120 [Trabajo publicado originalmente en 1934].

Содержание

Карта воспитания счастливых детей ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Найти свой путь

Метафора карты

Начало моего пути

Линия 1. КОММУНИКАЦИЯ

Теоретические аспекты коммуникации

Какой стиль коммуникации я использую?

Суперкоманда

Выражение эмоций

Активное слушание

Эмпатия

Как улучшить коммуникацию с детьми

Социальный аспект: социальные навыки

Застенчивость у детей

Коммуникация с детьми. Основные тезисы

Время истории: «Все отменяется!»

Совместная деятельность родителей и детей: улучшаем коммуникацию

Линия 2. САМООЦЕНКА

Что такое самооценка?

Самосознание

Физический аспект

Аффективный аспект

Социальный аспект

Учебный аспект

Повышение самооценки детей. Основные тезисы

Время истории: «Когда я вырасту, я хочу быть...»

Совместная деятельность родителей и детей: как повысить самооценку

Линия 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект в детстве

Самосознание и идентификация эмоций

Выражение эмоций

Управление эмоциями

Детские страхи

Злость и приступы гнева

Грусть у детей

Детская ревность

Развитие эмоционального интеллекта. Основные тезисы

Время истории: «Ведьма на чердаке»

Совместная деятельность родителей и детей: развиваем эмоциональный интеллект

Линия 4. ПОЗИТИВНОЕ (И РЕАЛИСТИЧНОЕ) МЫШЛЕНИЕ

Сила мысли

Типы ошибок мышления, или когнитивных искажений

Мой привычный образ мышления

Стремление к позитиву

Ожидания

Беспокойство

Развитие позитивного мышления. Основные тезисы

Время истории: «Два дерева — Солнышко и Тенек»

Совместная деятельность родителей и детей: развиваем позитивное мышление

УЗЕЛ ЛЮБВИ

Что значит дарить любовь?

«Я не ласковый человек, как я могу дарить любовь своим детям?»

Линия 5. УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ

О бихевиоризме

Лавируя между теориями

Можно ли воспитывать без поощрений и наказаний

Гибкие правила и нормы

Самостоятельность

Урегулирование проблем и принятие решений

Урегулирование сложных ситуаций

Управление поведением. Основные тезисы

Время истории: «Наказание»

Совместная деятельность родителей и детей: укрепляем гармонию

Линия 6. ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ

Эмпатия

Благодарность и доброта

Гибкость

Терпение

Честность

Усердие

Передача детям главных ценностей. Основные тезисы

Время истории: «Сундук с сокровищами»

Совместная деятельность родителей и детей: формирование ценностей

Линия 7. ИНСТРУМЕНТЫ ВОСПИТАНИЯ

Истории

[Игры](#)

[Кино](#)

[Креативность](#)

[Создание собственного набора инструментов воспитания.](#)

[Основные тезисы](#)

[Время истории: «Давай я прочту тебе историю!»](#)

[Совместная деятельность родителей и детей: применение инструментов](#)

[Линия 8. Я](#)

[Я-ребенок](#)

[Я-мать/я-отец](#)

[Я-я](#)

[Как не забывать о себе, воспитывая детей. Основные тезисы](#)

[Время истории: «Супермама»](#)

[Совместная деятельность родителей и детей: познание своего «Я»](#)

[ПУТЕШЕСТВИЕ ПОДХОДИТ К КОНЦУ](#)

[Приложение. Инструменты воспитания: небольшая подборка книг и фильмов](#)

[Библиография](#)

1 Сразу оговорюсь: имена героев всех историй в этой книге вымышлены. Случаи, в ней описанные, вдохновлены моими знаниями и опытом, но никоим образом не связаны с конкретными людьми. Все данные были должным образом изменены и обработаны для их корректного использования.

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Перевод — *Дарья Вашкевич*

Редактор — *Надежда Кудрейко*

Обложка — *Нина Дулуб*

ООО «Попурри»

www.popuri.ru