

ЕКАТЕРИНА БУРМИСТРОВА

РАСТЁМ С ДОШКОЛЬНИКОМ

ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ



Екатерина Бурмистрова

**Растем с дошкольником:
воспитание детей от 3 до 7**

ТД "Белый город"

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Растем с дошкольником: воспитание детей от 3 до 7 /
Е. А. Бурмистрова — ТД "Белый город", 2017

ISBN 978-5-485-00570-2

Период 3–7 лет — особый возраст в жизни ребенка. Именно тогда формируется его личность, закладываются основы навыков общения — с родителями, сверстниками, окружающим миром. Родителям дошкольников часто трудно сориентироваться в огромном информационном потоке, посвященном «правильному» воспитанию детей этого возраста. Новая книга известного семейного психолога Екатерины Бурмистровой, посвященная взаимодействию родителей с детьми-дошкольниками, содержит огромное количество ответов на вопросы — как разумно организовать жизнь семьи в этот крайне важный период взросления детей и сделать ее по-настоящему счастливой и наполненной. Чем непослушание отличается от плохого поведения, как научить делиться, как преодолеть агрессию, как наказывать, как приучить к домашним обязанностям, как подготовить к школе — эти и многие другие вопросы рассматриваются на базе огромного материала, полученного благодаря собственному опыту воспитания детей и многолетнему успешному опыту семейного консультирования.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-485-00570-2

© Бурмистрова Е. А., 2017

© ТД "Белый город", 2017

Содержание

Введение	7
Глава 1. Дошкольник	8
1.1. Непослушание или плохое поведение?	8
1.2. Привлечение внимания плохим поведением. Что делать?	22
1.3. Борьба за власть	39
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Екатерина Бурмистрова

Растем с дошкольником: воспитание детей от 3 до 7



Введение

Эта книга посвящена особенному возрасту ребенка – дошкольному. В этот период формируется фундамент личности, закладываются базовые качества и в отношениях с ровесниками, и в отношениях с родителями, и в отношениях с самими собой. Ребенок еще очень впечатлителен и очень верит родителям. Даже если он спорит, если он говорит, что всё решают дети, если он дерется, плюется, не хочет и вредничает, он еще очень настроен на родителей.

За последние 10–15 лет появилось очень много разной, часто не подтвержденной, информации о воспитании детей. Кроме того, за это же время раскрутился бизнес занятий с детьми-дошкольниками, возник целый рынок новых услуг с хорошей рекламой, с прописанными статьями – этого раньше было очень мало. Нынешние родители подвергаются более сильной бомбардировке информацией, чем 10–15 лет назад. Есть масса родителей, у которых все было бы хорошо, если бы они прочли меньше литературы и меньше бы слушали, какими должны быть дети и какими должны быть хорошие родители.

Надеюсь, моя книга снизит потребность в психологических консультациях, потому что в ней содержится огромное количество ответов – как должна выглядеть жизнь ребенка, чтобы это была хорошая жизнь.

Мы сохранили стилистику разговора, диалога в первую очередь потому, что нам не хотелось, чтобы эта книга стала еще одной «книгой эксперта», излагающей одну жесткую позицию. И на своих занятиях, и на своих консультациях, вебинарах я всегда пытаюсь развивать у родителей собственную экспертную позицию и помогаю раскрыться их собственной интуиции, чтобы голос любых специалистов стал для них только совещательным, а решающим был их собственный голос. Именно этот диалоговый компонент, компонент разговора вовлекает читателя в дискуссию на равных, а не делает его студентом, конспектирующим еще одну умную лекцию.

В качестве иллюстраций мы использовали реальные рисунки реальных детей, собранные мною за долгие годы консультаций.

Эти рисунки уникальны, самобытны, нет ни одного похожего. И я очень надеюсь, что они вам понравятся и помогут лучше погрузиться в тему. Так, как рисуют дети, не может нарисовать даже самый хороший детский художник-иллюстратор.

Глава 1. Дошкольник

1.1. Непослушание или плохое поведение?

Непослушание – лидер среди проблем, с которыми обращаются родители дошкольников на психологических консультациях. Неумение справиться с поведением непослушного ребенка, с одной стороны, становится причиной возникновения множества кризисных ситуаций, а с другой стороны, в свою очередь, является частью более сложной проблемы.

Начнем с самого раннего возраста, поскольку очень часто ключики к разрешению проблемы непослушания лежат в дошкольном детстве, даже во младенчестве. По мере того как ребенок растет, справиться с непослушанием становится все сложнее.

Дети ведут себя по-разному. То, что выглядит как непослушание у некоторых из них, на самом деле непослушанием не является, а является результатом других процессов. А есть непослушание как конкретное сознательное действие по сопротивлению тому, что говорят родители, другие взрослые, старшие братья и сестры. Мы будем пытаться разделять непослушание и просто плохое поведение детей.

Прежде всего, полезно определить, что такое воспитание. Если спросить десять разных человек, что такое воспитание, есть ли оно или есть просто жизнь с ребенком, – будет десять разных мнений.

Как мы будем относиться к непослушанию, зависит от наших взглядов на воспитание и жизнь в целом.

Предлагаю коротко ответить на вопрос, что такое послушание, зачем оно нужно, чем может быть опасно?

Собеседник: Послушание – это прежде всего умение правильно себя позиционировать.

Собеседник: Выполнение просьб, задач, поставленных целей.

Собеседник: Ребенок делает не то, что хочется, а то, что сказали родители.

Собеседник: Умение слышать родителей.

Собеседник: Важно в экстренных случаях делать именно так, как говорит родитель.

Собеседник: Существовать в социальных рамках.

Собеседник: Первая ступенька к самостоятельному выполнению правильных дел, каких-то бытовых, домашних.

Собеседник: Формирование привычек.

Собеседник: Послушание нужно для передачи родительского опыта. Польза послушания – это готовность принимать опыт, а вред – ребенок начинает полагаться только на чужой опыт, боится делать самостоятельные шаги, становится робким.

Екатерина: Список можно продолжать. Это взгляды с разных сторон. Но в любом случае дети очень четко чувствуют наш настрой. Всем, наверное, доводилось отучать от груди. Кто-то, возможно, помнит, насколько важен при этом настрой: если вы не настроитесь твердо, что отучать уже пора, время пришло, вы ни за что не отучите. Ребенок чувствует уверенность или отсутствие уверенности. С послушанием примерно так же. Если родитель в душе сомневается, что ребенок может и должен слушаться, что ему это полезно, что он должен послушаться именно сейчас, то ребенок считывает на невербальном, довербальном уровне сомнение и это для него определяющий фактор. Для того чтобы в детско-родительских отношениях хотя бы в какой-то пропорции присутствовало детское послушание, родитель не должен сомневаться в том, что оно нужно и что ребенку оно полезно, а не вредно.

Механизмы послушания – это очень зрелые формы поведения, человеческого взаимодействия. Они изначально отсутствуют. У утят есть нечто похожее на послушание – имприн-

тинг: утенок начинает следовать за первым движущимся объектом, который попал в его поле зрения, как только он вылупился из яйца. «Злые» биологи, изучая это явление, провели опыт, в котором первым движущимся объектом для утят стал красный мяч, и утята за этим мячом так и ходили. Это своеобразная форма послушания – следование за, копирование. У человека, который рождается с белым незаполненным мозгом, очень длинное детство и фактически нет predetermined образцов поведения. И это не случайно, потому что именно незаполненность мозга, отсутствие заданной матрицы дают возможность каждому стать уникальной личностью. Но это же может приводить к некоторым сложностям в воспитании.

У ребенка, младенца, нет послушания – у него есть имитация. Например, в первые полгода очень развита мимическая имитация – копирование выражения лица взрослых. Это не послушание.



У ребенка годовалого, полуторагодовалого есть подражание – он берет веник и начинает им размахивать или пытается чистить картошку. Это тоже не послушание. Послушание – очень сложная культурная форма поведения, когда ребенок, не зная, почему и зачем, делает то, что ему говорят.

Собеседник: Это важный момент? Он должен послушаться?

Екатерина: Я не говорю, что это единственная форма окультуривания, но это абсолютно новый способ передать специфические человеческие знания, особенности поведения – чего угодно, – основанный на согласии ребенка принять то, что у него в сознании отсутствует. Формы могут быть разные: с аргументами, без аргументов, но в целом он готов их принять. Чтобы по явилось базовое послушание, важно, чтобы Маленький человек воспринимал Большого, чтобы он был открыт к восприятию информации, а не ставил стенку.

Собеседник: Ребенок не автоматически открыт?

Екатерина: Есть некоторая сложность. Ребенок, младенец в первый год жизни, автоматически абсолютно открыт маме – никаких заслонов от нее не имеет. Но он неврологически, умственно, физиологически незрел, и послушание у него еще возникнуть не может. Работают другие механизмы: имитация, эмоциональный отклик, несловесная связь, – но это еще не послушание. Открытость есть, а послушание невозможно, не созрело. От ребенка первого года жизни большинство людей и не ждет послушания. До года мама с ребенком представляют из себя единое яйцо личности – считается, что личность ребенка еще не делима от личности мамы. И папа, находящийся рядом, обеспечивает эту конструкцию, делает ее благополучной. От нуля до года послушание невозможно, поскольку нет физиологической готовности.

Дальше начинается интересный возраст от года до двух. Это возраст так называемого «вылупления из яйца», когда личность ребенка начинает отделяться от личности матери. Этот процесс занимает весь второй год, иногда забирая и половину третьего. Связь огромная, имитация по-прежнему есть. В этом возрасте формируется и активно развивается речь. Возможна первичная форма послушания, связанная с запретом социально опасных вещей. Это еще не послушание, когда ребенок открыт. Это более простой вариант – выработка сигнала опасности.

Очень часто люди пропускают эти два периода, ничего не запрещая, хотя именно в это время могли бы быть первые «нельзя», первые «опасно», «край» – первые стоп-сигналы, предупреждающие ребенка, что нужно остановиться, прекратить какие-то действия или отказаться от намерений что-то сделать. Идея развития в том, что если что-то не освоено вовремя, оно потом все равно осваивается, но только с большим трудом и усилиями. Возможно, вы на этом этапе не выработали стоп-сигнал, скажем, были очень гуманны, или боялись задавить творческую свободу ребенка, или считали, что нельзя говорить «нельзя». Есть такие среди нас?

Собеседник: Когда «нельзя» много, они обесцениваются.

Собеседник: Я читала, что дети воспринимают, когда что-то нельзя сделать физически, например, нельзя достать луну с неба.

Екатерина: Про «нельзя» много всего написано. Также вспоминают японскую систему, где считается, что «нельзя» – это вообще вредно, и все должно быть можно.

Собеседник: А как же, например, горячее?

Екатерина: У японцев идея среды, которая подстраивается под ребенка: не нужно создавать среду, в которой вы могли бы сказать «нельзя». Для нашей, европейской ситуации в этом возрасте возможны первые базовые запреты, связанные с собственной безопасностью, и запреты, связанные с причинением боли и вреда близким. Как это ни парадоксально, это фундамент одной части послушания.

Очень часто и от нуля до года, и от года до двух особенно у мам включается стратегия долготерпения. Мама считает, что нужно терпеть все: и как крутят второй сосок, и как царапают, и как дерут волосы, и как «выковыривают» глазки, и как хлопают по щекам – эти невинные, но не очень приятные младенческие действия, которые редкий ребенок не пытается осуществить по отношению к своим родителям.

Когда ребенок от нуля до года и от года до двух начинает делать то, что вам неприятно, как вы реагируете?

Собеседник: Когда мой ребенок кусается, я говорю сразу: «Ай-ай-ай». В какой-то момент мне показалось, дочь поняла и перестала, но потом опять начала. И я не понимаю, действует это или нет.

Екатерина: Чем темпераментнее ребенок, тем более вероятно, что он будет делать что-то, неприятное другим. У активного малыша все активно. Он, скорее всего, попробует и ударить, и отнять, – он активнее осваивает мир, чем более спокойный ребенок. Он еще не понимает, не знает, что за этим последует, как на него отреагируют.

Как реагировать правильно? Показывать, что неприятно, или терпеть?

Собеседник: Конечно, показывать.

Собеседник: Сложный вопрос. Если ребенку будет интересно, он может эту реакцию провоцировать. Мой ребенок в восторг приходил, когда я делала страшное лицо, если она «ела» песок или колесо от коляски. Она в девять месяцев ползла и нарочно это делала.

Екатерина: Если от нуля до года у ребенка с мамой – симбиоз, то в течение второго года у них должны возникнуть отношения, причем отношения не на равных, не паритетные, а более-менее иерархичные. Ребенок – новичок, а взрослый – более опытный; ребенок – ведомый, а взрослый – ведущий.

С первенцами по этим статьям у родителей возникает огромное количество сложностей. У мамы есть большие сомнения, может ли она быть ведущей. Действительно ли она старше, или это у нее родилась какая-нибудь великая инкарнация, потому что ее младенец очень взросло выглядит и у него такой глубокомысленный взгляд.

Этот вопрос нужно для себя решить, потому что он ключевой для выработки послушания. Если вы думаете, что это существо воспитывать нельзя, ни о каком послушании не может быть и речи.

Значит, должны возникнуть отношения не на равных, а отношения взрослого и маленького существа. И это возможно, как только ребенок пополз, появились первые негативные эмоции, первые желания и фрустрация (преграда) желаниям. Родителям приходится как-то реагировать, когда ребенок не доволен. Вы не можете разрешить ему засунуть пальчик в розетку или бросить телефон в ванную, даже если он очень хочет. Детская активность не может не столкнуться со средовым ограничением. Это очень важный период.

До 2 лет вы с ребенком «договариваетесь» действием; на границе 2 лет появляется речь; с 2 до 3,5 лет наступает следующий возраст. Я считаю его ключевым для закладки послушания. Речь идет не о возрасте календарном, а о возрасте психологическом. Граница первого возраста – ходьба (это может быть и десять месяцев), а граница второго возраста – появление фразовой речи (не просто слова, а предложения).

К этому времени должен сформироваться семейный треугольник, возрастает роль папы. Ребенок отделился от мамы, и далее очень важно, чтобы отношения развивались не в паре, а в тройке «папа, мама, ребенок» (при условии, что папа есть). И именно в этот период возможна именно человеческая форма послушания, когда ребенок слышит речь, понимает речь и готов к содержанию речи прислушаться.

Появление речи создает возможность для появления послушания, но никак его не гарантирует. Появление фразовой речи – это необходимое, но недостаточное условие. Послушание – очень сложный навык.

Что нужно для начала его возникновения, кроме фразовой речи?

Собеседник: Пример поведения в семье: родители хлеб на пол не бросают – и ребенок тоже не должен.

Екатерина: Возможно. Но сейчас большинство семей состоят из мамы, папы и одного или двух детей. Нет расширенных семей, где есть другие дети, другие взрослые. Семья – довольно маленькая единица. Очень часто такой пример не может быть использован, потому что ребенок себя со взрослыми не отождествляет. Он может себя отождествлять с центром мира или с малышом. Кем себя считает ребенок в вашей семье – это вопрос к вам. Но в этом возрасте ему еще очень сложно брать поведение взрослых за основу своего. Хотя что-то ребенок может очень сильно копировать, поскольку присутствует имитация, как менее совершенный механизм.

Собеседник: Если я наказываю ребенка, которому четыре года, а он меня в ответ наказывает – это имитация?

Екатерина: Это другое: ребенок пытается перевернуть действие, пытается «сесть на ваше креслице».

Очень важно понять: то, что не сформировалось на первых этапах, потом так и будет не сформированным годиков до тридцати. И в результате взрослый человек часто не в силах справиться с ситуациями, характерными для детского возраста.

Именно на первых этапах формируется способность осознавать границы, способность понимать сложную систему социальных разрешений и запретов. Между «можно» и «нельзя» – граница, ты должен ощущать, где ты еще в области «можно», а где ты уже в области «нельзя». Граница – это понимание того, что можно, и того, что нельзя, это нормы поведения, понимание того, что принято и что не принято.

Ребенок должен осознавать, что родители – тоже люди, и не он один является человеком с желаниями, что у мамы с папой (а с появлением малыша и у него тоже) есть свои желания.

Несмотря на все вышесказанное, есть люди, которые не переносят слова «нормы», «границы», «нельзя».

Повторяю: именно в этом возрасте ребенок осваивает огромный объем знаний о том, что принято и что не принято в мире. Это социальные нормы. Они ребенка не сбивают, а развивают, если правильно поданы. Двухлетний ребенок может спокойно пописать где угодно;

ребенок в 3,5 года, скорее всего, отойдет, если ему нужно пописать, – усвоилась норма, что в нашем социуме не принято это делать прилюдно. Ребенок в 2 года еще может что-то отобрать в песочнице; в 3,5 года он тоже может отобрать, но ему уже будет стыдно. Даже если он отберет, он будет понимать, что сделал что-то не то.

Поведение может еще не очень отличаться, но реакция на свое неправильное поведение уже должна отличаться довольно сильно.

Тревожный сигнал для родителей – если в 2 года и в 3,5 года реакция одна и та же, никакой разницы нет: ребенок сосет грудь, абсолютно неуправляем, не умеет самостоятельно засыпать, не имеет никакого представления о базовых домашних обязанностях, не понимает, что мама может попить чай, когда ей этого очень хочется. Приходится следить на площадке или в детской, чтобы не было серьезных стычек.

От 3,5 до 5,5 лет, максимум до 6 лет, также происходит огромный рост. Ребенок по идее уже может различать добро и зло, хорошо и плохо, нравственно – не нравственно (это уже сложная форма). Некоторые дети способны к этому уже в 3 года, и зависит это от скорости развития речи, от скорости умственного развития, от того, сколько вы с ребенком разговариваете, и от того, какой он вообще родился. Есть дети, осознанные с самого начала, есть дети, надолго застрявшие в младенческом состоянии. Это условный возраст – может быть 3 года или 4 года. Но в целом к 5,5 годам у ребенка должно быть довольно четкое представление, что «хорошо» и что «плохо».

В возрасте 1–2 лет граница – это что-то внешнее, связанное с тем, что есть кто-то, кто эту границу удерживает. Скажем, лежит на столе конфета, и чтобы ребенок ее не взял, рядом должен быть взрослый, который напоминает, что конфету брать нельзя. А в возрасте от 3 лет ребенок должен уже конфету не взять сам. Граница «переезжает» внутрь, и ребенок сам становится цензором, который за собой смотрит.

Это достаточно сложная форма поведения. Может быть не освоен и первый этап – ощущение границы.

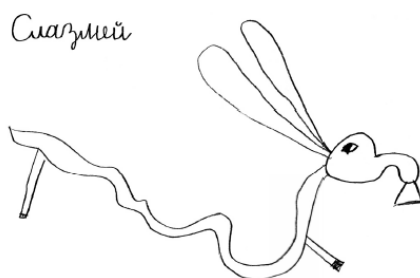
Возникнет ли ощущение «хорошо – плохо», и как оно возникнет, сможет ли ребенок его использовать – целиком зависит от семьи, воспитания, взглядов родителей и, конечно, личности ребенка.

Все послушание – непослушание может быть основано на различении добра и зла, хорошо и плохо. Это возраст сказок, «почему», историй о том, как мама была маленькая, возраст большого количества объяснений, которые должны быть сделаны именно родным взрослым. Не няней, не воспитательницей, а именно близким взрослым.

Собеседник: Почему?

Екатерина: Именно тот человек, кто с ребенком разговаривает и передает ему знания про границы, знания про хорошо и плохо, является реальным воспитателем, тем, кто «войдет» в плоть и кровь ребенка, станет его внутренним голосом, будет звучать как часть совести, хотя в каком-то объеме могут присутствовать и другие взрослые. Есть в психологии термин «суперэго» – нечто над сознанием. Тот, кто с ребенком разговаривает, тот становится частью его самого. Если это круглосуточная няня, то это будет она. Важно присутствие, важны силы на разговор.

В этом возрасте и в следующем, начиная с 5 лет, есть очень много детей, которых развивают, и гораздо меньше тех, с кем разговаривают. Получается «вилка». Интеллектуальное развитие стало более интенсивным, шагнуло вперед, а с умственным могут быть большие проблемы, даже при условии хорошего развития интеллектуального. Как правило, эти проблемы возникают от того, что воспитание кому-то передано. Ребенок посещает массу занятий, с ним занимаются няни, бабушки по тетрадкам, но никто ему не говорил, почему нельзя бить малышей, а если и говорил, то до ребенка не дошло. Получается, гораздо проще учить, чем разговаривать и объяснять.



Человеческий ребенок – совсем не «автомат». Он на первом этапе еще слушаться не умеет, на втором слушаться учится, и только к концу «второго» возраста может появиться послушание. И дальше у ребенка возникает масса вопросов, в том числе – почему надо слушаться? Бывают периоды более спокойные, когда ребенок почему-то просто слушается, или же у него такой характер, что ему не сложно слушаться.

Собеседник: Мои дети все время спорят, во всем. И что делать?

Екатерина: Это вопрос позиционирования. Для того чтобы все работало, чтобы границы были определены, вы должны быть с ребенком не в паритетных отношениях. Иногда можно просто сказать: «Я так говорю, потому что я – твоя мама. Я уже была, а тебя еще не было».

Попробуем разобрать конкретные ситуации. У вас есть ребенок, и есть какой-то эпизод поведения. Ребенок ведет себя не так, как вы бы хотели. Что нужно определить первым делом?

Собеседник: Почему он не слушается. Он услышал, что я сказал, но не хочет этого делать, – или же он хочет сказать мне что-то тем языком, каким может.

Екатерина: Да, первое, что нужно понять: он умеет вообще слушаться или нет, этот конкретный ребенок в этом конкретном состоянии.

Есть «зеленая зона» – это когда ребенок в хорошем адекватном состоянии; «желтая зона» – ребенок уже не очень спокоен, но еще не в истерике, и «красная зона» – когда он в истерике, в срыве, устал, у него что-то болит, его заклинило.

Трехлетний ребенок теоретически может слушаться. А он всегда может слушаться? Нет, не всегда, он может слушаться только в своем «зеленом коридоре». Пятилетний ребенок может слушаться в любой «зоне», а трехлетний – только в «зеленой зоне», потому что и «желтая», и «красная» отбрасывают любого человека на ступеньку назад в развитии.

Собеседник: То есть в 5 лет он и в «красной зоне» может слушаться?

Екатерина: Если он уже хорошо обучен, то на дороге, скажем, и в 5 лет не выскочит. Все зависит от уровня послушания. Но надо понимать, что любое возбуждение, любое расстройство, любое отрицательно окрашенное состояние отбрасывает назад в развитии по всем показателям.

Собеседник: А если ребенок почти сразу переходит в «красную зону»?

Екатерина: Он в ней невменяем. Поэтому первое, что нужно понять – можно ли ждать послушания от этого ребенка сейчас. И если нет, то должен быть «план спасения» – вариант, альтернативный послушанию.

План спасения у каждой семьи свой. Предположим, вы переходите дорогу, понимаете, что ребенок невменяемый, но вы не готовы с ним полчаса препираться, чтобы он дал вам руку, – значит, вы берете его в охапку и несете орущего. Это срабатывает. Если скандал происходит из-за того, что вы сами нажали кнопку лифта, тогда проще опять подняться или спуститься и разрешить нажать кнопку лифта самому.

Собеседник: У моего ребенка в 5,5 лет такая реакция на кнопку лифта.

Екатерина: Он конкурирует с младшим за кнопку лифта?

Собеседник: Да. И когда мама нажала – истерика.

Екатерина: Значит, для него это остается по-прежнему важным. Возможно, потому, что нет других привилегий – вставлять ключ в замочную скважину или здороваться с консьержкой.

Собеседник: Можно перед лифтом строгим родительским голосом говорить: «Сегодня кнопку нажимаю я».

Екатерина: Это уже продвинутая родительская концепция.

Итак, первое, что нужно понять, вменяем ли ребенок, «адекватен ли пациент», может ли он послушаться, т. е. в какой «зоне» он находится, в каком он состоянии.

Почему с этого желательно начинать? Основная ошибка родителей, приводящая к очень сложно устранимым последствиям, – ждать послушания от невменяемого ребенка и применять к нему санкции.

Собеседник: А что же делать? Может ли родитель как-то предотвратить «красную зону», зная ребенка?

Екатерина: Часто проще научиться не попадать в «красную зону». Надо понимать, что в целом, если вы пытаетесь добиться послушания и воспитываете ребенка, который неадекватен, вы нарабатываете «мозоль» или «аллергию». Вы хотите, чтобы послушался ребенок, который потерял управление собой. Вы говорите: «Возьми себя в руки», – а у него нет инструментов взять себя в руки. И возникает один из типов конфликтов, связанных с непослушанием маленького ребенка, когда родитель требует невозможного, использует неработающие методы. Ребенок чувствует, что он не соответствует ожиданиям, и реакция может быть разная: у активных – это, скорее, агрессия, у менее активных – уход в себя и ухудшение отношения к себе. В целом поведенчески это довольно сложный спектр реакций.

Собеседник: Это потом сказывается на отношениях родителя с ребенком?

Екатерина: Если это единственное, что вы делаете, то скажется. Важно, чтобы это не стало фоном взаимодействия. Обычно это все-таки какие-то эпизоды.

Собеседник: Если это часто?

Екатерина: Это бесполезно.

Продолжим. Итак, мы определили, в какой «зоне» находится ребенок. Что еще нужно определить?

Собеседник: Сколько есть времени на разборки.

Екатерина: Прекрасно – нужно понять, насколько напряженная ситуация по темпам. Можно объединить: сколько у вас есть времени и сколько глаз на вас смотрит, кто еще участвует в этой ситуации, т. е. какие ресурсы, не только временные, имеются.

Собеседник: Еще надо определить, насколько адекватна возрасту ребенка наша просьба, а то иногда мы просим невозможного.

Екатерина: Это следующий момент.

Прежде чем ждать послушания, нужно подумать:

- в какой «зоне» находится ребенок в данный момент;
- какие есть ресурсы;
- какие есть ограничения.

Скажем, ребенок еще в «зеленой зоне», но через полчаса он уже должен быть в кровати. И если сейчас затеять разборку или какое-то выяснение, через двадцать минут ребенок будет уже не в «зеленой зоне».

Это все кажется сложным, но на самом деле просто. Проблема часто возникает там, где родитель реагирует, а не думает, у него нет ни секунды на размышление. В реальном времени все занимает секунды, у мамы или папы нет возможности задуматься и стратегически оценить ситуацию.

Какие есть хорошие ресурсы?

Собеседник: Папа в «зеленой зоне».

Екатерина: Все в «зеленой зоне».

Отсутствие спешки.

Очень важно – отсутствие перекрестных лучей внимания.

Например, у вас деточка лежит в парке в луже и стучит ножкой, а по дорожке идут «заинтересованные» тетеньки. Есть ли у вас шансы разрешить ситуацию хорошо? Мы же не на Западе – у нас каждый прокомментирует. Проходящие мимо вас люди, их внимание – все это помешает разобраться с ситуацией так, как вам бы хотелось.

Или другая ситуация: нет никаких тетенок, ребенок дома, валяется на ковре и вопит, потому что выключили мультит. И папа в своей «зеленой зоне» говорит: «Зачем ты выключила мультит? Мы бы полчаса спокойно сидели». Свой папа, он в «зеленой зоне», но – разные мнения у взрослых.

Собеседник: Мама сразу переходит в «красную зону»: сначала достается папе, потом ребенку, потом все переходят в «красную зону»...

Екатерина: При этом начальная ситуация не решена. Соответственно надо понять, какие в вашем распоряжении есть ресурсы, полезные они или вредные – смягчают они или отягощают ситуацию.

Первое: все воспитание происходит не в момент инцидента, 80–90 % воспитания происходит в нейтральное время, а не тогда, когда ребенок не слушается. Обычно жизнь устроена так, что если этот эпизод непослушания возник, то, скорее всего, ресурсов не хватает. Если бы все было хорошо, вы бы, наверное, в эту ситуацию не попали. Она – экстраординарная: или ребенок резко освоил что-то в поведении, или день специфически неудачный. Обычно когда возникает непослушание – это либо что-то новое, либо что-то застарелое, с чем хронически не получается справиться. В среднем любой нормальный родитель более-менее справляется. И обычно в острой ситуации с ресурсами всегда проблема.

Второе: если вы сейчас отступите, это не значит, что вы проиграете все сражения в ходе воспитания. Иногда родителям крайне важно победить именно здесь, т. е. в конкретный момент добиться послушания. Послушание – невероятно важно, однако не всегда нужно в каждый момент, здесь и теперь, его добиваться. Более того: чем больше вы добиваетесь послушания здесь и теперь, тем больше с этим может быть сложностей в дальнейшем.

Ребенок – существо теоретическое. И как только освоена фразовая речь, это существо человеческое. Основной тип непослушания у дошкольников следующий – ребенок в принципе знает, как надо, но у него отказали какие-то системы регуляции. Теоретически он знает, что сестру кусать нельзя; теоретически он знает, что сахара разрешено класть один кусок; теоретически он знает, что нельзя прыгать с последней ступеньки, но конкретно в этот момент отказали или не сработали тормоза. Если добиваться полного раскаяния сразу, как только ребенок что-то нарушил, это может привести к обострению поведения и усилению непослушания. Для достижения самого хорошего результата нужно немножко подождать и вернуться к обсуждению инцидента в нейтральное время, когда все в «зеленой зоне». Но это возвращение возможно с детьми 3–3,5 лет, с двухлетками это не работает.

Собеседник: Это наши действия уже после того, как непослушание совершилось?

Екатерина: Да. Это наши действия в нейтральное время.

Ребенок, который уже умеет слушаться, в состоянии непослушания временно не договороспособен. Он должен вернуться в состояние договороспособности. А взрослый тоже должен вернуться в состояние, когда он его не танками давит, а словами разговаривает. Можно провести аналогию с гораздо более старшим возрастом – подростковым, 13–14 лет. И хотя кажется, что сюжеты разворачиваются совсем другие, но очень часто ситуация та же: и подросток невменяем (он неадекватен по какой-то причине, хотя его неадекватность отличается от трехлетней, но задействованы такие же сильные эмоции), и мама или папа, которые не справляются с поведением подростка, выходят из состояния человека, наделенного связной доходчивой речью.

Стоит подумать о том, не возникнет ли в такой момент срыв – односторонний или двусторонний, обоюдный. Очень часто люди из-за проблемы непослушания из срыва и не выходят – они постоянно живут в таком состоянии. Если срывы постоянны, значит, вы пытаетесь добиться определенных результатов неэффективными способами. Надо понимать, что конкретно у вас засбоило.

Еще одно базовое знание: раздраженное воспитание не воспитывает, а раздражает, а раздраженный ребенок не воспринимает информацию. Например, ребенок орет или бубнит, он раздражен, а родитель продолжает говорить: «Нехорошо! Нехорошо! Нехорошо...» Вся информация, которая попадает к человеку, находящемуся в отрицательных эмоциях, уходит в «спам». Она, мало того, что не воспринимается, – она маркируется как то, что не надо слушать. И в этом трехлетка от тринадцатилетнего подростка отличается очень мало. Так и у взрослых устроено: когда вы включаете определенный тон, муж перестает вас слышать; или наоборот.

Вспомните, когда информация, сказанная в определенной ситуации определенным тоном, идет в «спам»?

Собеседник: У меня очевидный пример. Моя бабушка, которая живет с нами, бесконечно находится в состоянии раздражения, и происходит то, о чем вы сказали. Дети приходят к ней сначала спокойные, а потом с воплями от нее убегают, или дерутся, или она их выгоняет. И когда я попыталась объяснить двухлетней дочери, что что-то делать нельзя, реакция была такая же – от меня убежали.

Екатерина: Вы считаете, это связано с тем, что бабушка находится в раздражении, когда говорит «нельзя»?

Собеседник: Да, это очевидно. И я не знаю, что с этим делать.

Екатерина: Игру в куколки никто не отменял. Когда ребенок осваивает новое, для него один из главных элементов игры – сюжетные наборы игрушек животных и человечков. Обязательно должна быть семья человечков, и обязательно – семья животных. На таких фигурках прекрасно можно проигрывать ситуации, которые в речи могут не восприниматься. Когда что-то говорите дочке не вы, а одна кукла говорит другой кукле, это закрепляется.

Собеседник: Так это и будет продолжаться. Получается, что я не смогу с ней нормально поговорить?

Екатерина: Нет, почему же? Можно поговорить.

Собеседник: В более старшем возрасте?

Екатерина: Думаю, даже в четырехлетнем возрасте можно поговорить.

Еще какой-нибудь пример «спама»?



Собеседник: Моя мама два раза в неделю куда-нибудь водит детей, и каждый раз, приводя их обратно, она мне говорит: «Эти дети вообще меня не слышат». Пока она с ними общается, она постоянно читает им нотации.

Екатерина: Детям постарше можно объяснить, что таким образом – в запретах – выражается любовь и беспокойство. Маленькие дети этого не понимают. Даже большие, которые уже сами книжки читают, могут так это не дешифровать. Нужно объяснить им, что так «несовершенно» выражена любовь и беспокойство. Дети раздраженный тон с большим количеством одергиваний воспринимают как то, что они не нужны и неинтересны родителям.

Собеседник: Ситуация с папой. Вечером готовимся ко сну. Ребенок играет с папой. Все мои просьбы и указания по поводу укладывания отодвигаются на полтора часа от положенного времени.

Екатерина: Кем отодвигаются?

Собеседник: Всеми вместе. Их трое, папа с ними заодно, и они все меня не видят и не слышат.

Екатерина: А вы продолжаете говорить?

Собеседник: Да.

Екатерина: Есть еще одна неработающая стратегия. Это стратегия «попугай»: когда 25 раз, совершенно без надежды на восприятие, человек повторяет: «Убери игрушки. Убери игрушки». Никто этого делать не собирается, пока родитель не пере ходит на крик. Пока они этот крик не услышат, они не реагируют.

Собеседник: Разве это нормально?

Екатерина: Это абсолютно нормально. Используется неработающая стратегия. Дети прекрасно понимают, что будет первое, второе, двадцать пятое повторение. Они это слышат.

Собеседник: Мой муж говорит: «Посмотрите мне в глаза», – и они смотрят ему в глаза, и он им говорит, и они это делают.

Екатерина: Если бы он проводил с ними другое количество времени, это бы не работало. Дело не в детях. Они присоединяются к папе и находятся «под юрисдикцией папы». Он у них в авторитете. То, что можно делать, – это не тратить свои силы. Кроме того, вы же не только силы тратите. Вы повторяете много раз, а у детей возникает рефлекс не реагировать.

Собеседник: Я понимаю, что папа у них в авторитете и я не нужна в тот момент, когда есть он. Я объясняю, что днем они не спали, устали, им нужно лечь пораньше – никто не слушает... Это кошмар.

Екатерина: Общение с папой – это почти всегда нарушение режима. Прекратить это все равно нельзя. Если это происходит ежедневно и это нельзя изменить, то это надо узаконить.

Собеседник: Папа не поднимает детей утром, а мне это дорого стоит.

Екатерина: Это не вопрос детского непослушания. Это случай, когда детское непослушание по сути не является непослушанием. Как только взрослые договорятся друг с другом, дети подстроятся. Не может быть послушания в условиях непроговоренных границ между взрослыми. Обязательно будет ложное непослушание.

Собеседник: У нас такая же ситуация. Супруга говорит, что, во-первых, нужно обозначать границы времени: например, пришло время, когда мы должны начинать собираться спать. А собираться (это ведь непонятное слово) – это значит сделать то, и другое, и третье. Она говорит: «Смотри на меня внимательно. Вот это надо сделать. Мы сейчас этим занимаемся», – и ребенок понимает, что мы вышли из игры и начинаем что-то делать.

Екатерина: Дети моментально чувствуют степень свободы. Если не слушаться, то папа с мамой будут не нами заниматься, а ругаться, как правильно нас уложить, – это скрыть невозможно ни в каком возрасте, дети сразу это чувствуют. Это чувствуют трехлетки, пятилетние виртуозно используют, а у подростков может быть на этом выстроена целая стратегия: они умело «бросают камушек» – сглаживают родителей, – а сами занимаются своими делами, и все это – в считанные секунды.

Соответственно возможен и срыв, в том числе и в отношениях между взрослыми. Предположим, вы сейчас начнете воспитывать ребенка, который не убрал тарелку со стола, – и спро-

воцируете, вызовете на себя агрессию или недовольство со стороны второго взрослого. Бывает, что любой акт детского непослушания вызывает у родителей «стойку». Нужно выбирать «поле боя»: если вы сейчас ввязываетесь в авантюру, есть ли у вас шансы на победу, шансы добиться того, чего вы хотите. И вступать в «бой» нужно, только если у вас действительно есть шансы выйти с достойным результатом: есть ресурсы, вы в «зеленой зоне». Если же такой уверенности нет, то, может быть, лучше и отложить – в тех случаях, когда отложить возможно. Но чем младше ребенок, тем меньше возможностей отложить то, что связано с непослушанием, ведь он просто забудет.

Иногда очень сильно давят окружающие. Например, ваш ребенок отнял игрушку или ударил кого-то – сделал противоправное действие по отношению к ребенку из другой семьи, и вы начинаете делать то, что не стали бы делать без давления внешних обстоятельств. Или смотрит бабушка – и вы не можете себе позволить, чтобы ребенок не поднял фантик, хотя, будь вы один на один, вы бы про этот фантик забыли, а ребенок его поднял бы потом, и другой бы поднял, и все остальные, которые валяются.

Всегда надо задавать вопрос: почему вы принимаете решение разбираться с актом непослушания именно сейчас. Возможно, вы начинаете действовать, потому что все мамы на площадке стоят и ждут, как вы отреагируете. Причем вы можете и не хотеть делать что-то по отношению к собственному ребенку, но тогда вы на эту площадку больше не выйдете.

Очень часто системное непослушание связано с тем, что приходится добиваться его по принуждению. Это может быть принуждение внешнее – на вас смотрят, – а может быть принуждение внутреннее: вы прочитали какую-нибудь книжку про наказания, или услышали авторитетную подругу, или в передаче сказали, что ребенок должен всегда слушаться, – принуждение со стороны внутренних идей или знаний из психологической и педагогической литературы. Или бабушка, например, говорит: «А вы-то у меня всегда слушались! У нас такого не было».

Собеседник: У бабушек действительно такого не было? Может быть, они не помнят? Они так часто говорят...

Екатерина: Во-первых, память избирательна. Во-вторых, мы все ходили в сад и больше ценили маму в те времена.

Собеседник: Правда, что многие дети спали от рождения до года?

Екатерина: Правда, конечно. У них выработался рефлекс – первые три месяца орали, потом спали. И сейчас этого можно добиться. Например, у принципиальных противников ночного кормления дети, действительно, по ночам спят.

Собеседник: Расскажите, пожалуйста, о способах выхода из «красной зоны»?

Екатерина: Если вы видите, что ваш ребенок вошел в пике непослушания, следует признать этот факт, оценить свой ресурс и решить: имеет смысл бороться сейчас или оставить до нейтрального времени.

Собеседник: А ребенку нужно озвучивать, что он сейчас находится в этом состоянии?

Екатерина: Если вы в состоянии не шипеть, а произносить слова спокойно, то сказать это можно и даже нужно, обозначив, что он ведет себя как ребенок, который не умеет слушаться. Но это не должно быть обвинением, не должно быть «шипением», а просто констатацией факта. Вести диалог с недоговороспособным ребенком не нужно. Подростку, например, можно сказать: «Ты сейчас не в том состоянии, чтобы с тобой можно было говорить». Это вполне можно обозначить, но очень важно, чтобы это было сделано не в обвинительном ключе, не звучало диагнозом, приговором. Мы же и сами не всегда в том состоянии, когда с нами можно договориться.

Мне кажется, это было бы хорошим общим правилом в семье: не разговаривать с тем, кто неадекватен. Почти любой человек иногда оказывается в состоянии, когда с ним невозможно ни разговаривать, ни договариваться. Надо подождать. Мы верим, что он хороший, что он не всегда такой, что он успокоится, поспит, поест, переключится, и тогда мы поговорим.

Нам парадоксальным образом мешает логика детских заведений – мы все выросли в жестких авторитарных системах, где прямо сейчас нужно наказать двоечника Иванова, прямо сейчас должна быть уличена ложь или воровство. В семье времени много – у вас еще будет возможность с этим разобраться, оно никуда не денется, и от того, что вы возьмете паузу, поведение хуже не станет. Детское поведение становится хуже от применения неработающих стратегий, а не от того, что вы взяли паузу на «подумать».

Мы дошли до возраста 7 лет.

Все равно это – маленькие дети. Они кажутся очень большими, на самом деле они очень маленькие. И у этих маленьких детей часто выключается способность регуляции собственного поведения. Они довольно часто становятся не управляемыми, невменяемыми. Это то, чего в 2 года совсем много, в 3,5 – уже меньше, в 5,5 лет ребенок еще более контролируем, в целом. И тем не менее 7 лет – это возраст, когда эмоции все еще сильно преобладают. А в подростковом возрасте эмоции снова выходят на первое место, потому что пошло созревание, утрачен привычный контроль, а новый еще не найден.

Пытаться добиться послушания можно с ребенком, который адекватен, и четко маркировать, когда он не такой. Например, мама успела поесть, никуда не спешит, ребенок спокоен, – можно заняться воспитанием, разобрать с ним какую-нибудь недавнюю ситуацию. Это то нейтральное время, когда все возможно.

Я всем родителям рекомендую книжку «Жила-была девочка, похожая на тебя», автор Дорис Бретт. Это книжка про искусство рассказывания терапевтических историй. Можно ее прочитать и подарить, а кому-то она оказывается нужной постоянно. В ней придумываются истории про разные ситуации, которые могут случиться в жизни. Если у вас ребенок совсем маленький (с двух до пяти лет), то можно еще прочитать «Машины сказки» Софьи Прокофьевой – это классика терапевтической истории. Для подростков прекрасная книжка «Роль терапевтических историй» – это уже не короткие истории для двух леток. Чтобы рассказать терапевтическую историю подросткам, нужно прочитать книжку и придумать серьезную историю с фабулой. В хорошей подростковой литературе отыгрываются как раз те самые дилеммы, с которыми вы так или иначе сталкиваетесь. Родителям подростков, очень рекомендую перечитать хорошие подростковые книги и пересмотреть вместе с ними фильмы, чтобы использовать терапевтические истории в жизни, потому что это очень хороший способ добиться послушания косвенным путем.

Собеседник: То есть читаешь подростку книгу, но ничего не объясняешь?

Екатерина: Не только ничего не объясняешь, но и выводов с ним никаких не делаешь – даешь возможность сделать вывод самому. А потом уже можно спросить: «Помнишь, мы читали? Похоже или нет?» И даже на уровне 3–4 лет, на уровне «Машиных сказок», ребенок делает вывод. И он уже слушается, потому что считает, что так правильно.

Теперь давайте подумаем, зачем нужно послушание и чем оно может быть опасно.

Собеседник: Невозможность сказать «нет» чужому человеку.

Собеседник: Отсутствие своего мнения.

Собеседник: Несамостоятельность, неинициативность – нет собственной активности личности, а есть большая заранжированность запретами.

Собеседник: Страх быть наказанным.

Екатерина: Это все минусы. А плюсы?

Собеседник: Порядок, упорядоченность.

Собеседник: Безопасность, здоровье.

Собеседник: Эффективность.

Собеседник: Доверие к окружающему миру, открытость. И в этом смысле – обучаемость, потому что ты можешь принять чужую точку зрения, чужую позицию, чужой довод. Здесь же и выбор авторитета, умение узнать что-то новое, в новое включиться за счет доверия к чему-то.

Екатерина: Получается, что нужно и то и другое. И этот список можно продолжать. Необходим какой-то гибкий баланс между послушанием и способностью не слушаться. Представим себе, что ребенок послушен все время, семь дней в неделю, двадцать четыре часа в сутки, пока не спит.

Собеседник: Удобно...

Екатерина: Только это не ребенок. Ребенок – существо спонтанное, творческое. Если присутствует абсолютная послушность, сразу выпадают детские качества. Настоящая детская игра совсем не про послушание. Она про спонтанность, про непредсказуемость, про свободу. А игра по правилам (это тоже очень важная часть игр дошкольников) – это как раз игра с возможностью использовать послушание. Сплошное послушание – антиутопия. А сплошное непослушание? Это как раз можно чаще увидеть, но это тоже не слишком приятно. Обычно на первом месте у таких детей необучаемость: ребенок настолько не может слушаться, что не воспринимает ничего от человека в позиции учителя, педагога, тренера. Хорошо? Тоже не хорошо.

Это такой коктейль у каждого свой. Тем, у кого двое детей, проще понять, насколько они разные – совсем разные: по степени энергичности, по экстравертности-интровертности, по упорству. Они вообще разные, как будто сделаны из разных материалов. И чтобы добиться послушания от одного, нужно сто джоулей усилия, а к другому сто джоулей приложишь – и сломаешь его, просто расплющишь в лепешку.

Собеседник: Дети ведь видят разное отношение друг к другу, и может возникнуть вопрос, почему одному что-то можно, а другому нельзя.

Екатерина: Семья – это не только много времени, но еще и много возможностей индивидуального подхода. Это должно быть задекларировано: она – девочка, а ты – мальчик, она такой человек, а ты такой человек. Иногда в одной семье растут дети, и на одного нужно орать, чтобы он услышал, а на другого заорешь, он сразу испугается, впадет в ступор. Я знакома с родителями, у которых дети родились с небольшой разницей, и они совсем разные. Здесь нет равенства. Равенство – в детских воспитательных учреждениях, которое до сих пор у многих из нас остается во внутреннем коде – идея того, что нужно относиться ко всем всегда одинаково. Это невозможно. Вы же к себе и к супругу имеете разный подход? Или что себе, то и ему?

Мне кажется, это как различия на уровне продуктовой корзины: вы знаете, кто у вас в семье что ест, а кого что бесполезно заставлять есть. Или вы используете садовый подход: всем – молочную лапшу? Корзины продуктовые разные – все надо учитывать. Степень теплопроводности в семье разная: один потеплее одевается, другой все с себя снимет. Одеяла разные любят: один потеплее закутался, другой пятки высунул. И тут то же самое. Мы все очень разные.

«Я тебе скажу пожестче, а ей помягче, потому что вы разные люди, у вас разные способности восприятия», – это никак не обижает, если не сравнивать детей между собой.

Собеседник: У них по этому поводу нестыковка: они друг друга ревнуют.

Екатерина: Мне кажется, нестыковка есть до тех пор, пока есть переживания у родителей. Потом можно спокойно говорить: «Я такой – я не ем чечевицу, я обожаю красный цвет, и у меня способности к математике. А он любит зеленый, ест рис с соевым соусом и не любит плавать».

Давайте подведем итоги. Что запомнилось?

Собеседник: Я задумалась о том, что такое послушание вообще; поняла, что такое «ребенок в красной зоне».

Собеседник: Мне понравилась идея – посмотреть на ситуацию стратегически, причем по пунктам, т. е. оценить, а потом действовать.

Собеседник: Если один раз уступить, это не проигранная навсегда битва.

Собеседник: А если уступить все время?

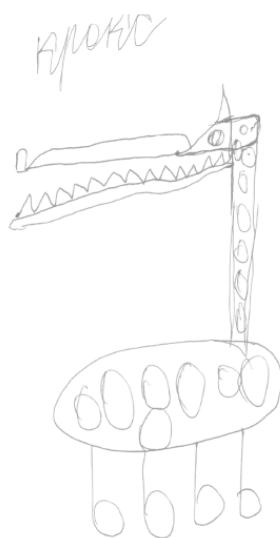
Екатерина: Если уступать все время – это другая стратегия воспитания. Это уже направление, которое может быть полезно вам и вашему конкретному ребенку, а может быть не полезно – универсальных рекомендаций нет. Есть дети с невероятно волевым характером в возрасте 2,5–3,5 лет, т. е. в том возрасте, когда речь еще не полностью освоена, а характер, воля и упорство уже есть. Если таким детям не уступать, будет постоянная оппозиционная война: ребенок постоянно в истерике, взрослый постоянно вводит какие-то санкции. По сути, неуступчивость приведет к результатам, противоположным тем, которые хотели бы получить родители. Это один из тех случаев, когда при кризисе трех лет стоит подумать о стратегии большей уступчивости.

Иногда о стратегии большей уступчивости можно думать, когда ребенок проходит через подростковый возраст, и он вообще ограниченно вменяем. С ним происходит нечто, что родителям не всегда понятно: он трансформируется, он взрослеет, он сопротивляется всему, и чем больше настойчивость со стороны родителей, тем больше сопротивление. Здесь каждый раз – индивидуальное решение. Это «пирог», который вы готовите по собственному рецепту, нет универсального. Можно сказать, что неуступчивость не всегда хороша, а уступчивость не всегда плоха. Это как танец: надо чувствовать, когда ваша неуступчивость будет работать против ребенка, против отношений, против общей ситуации.

1.2. Привлечение внимания плохим поведением. Что делать?

Давайте поговорим о том, что не связано с возрастом ребенка, а что может происходить в детско-родительских отношениях, начиная примерно с 2,5 или даже с 2 лет и до старости, обостряясь в критические периоды развития (семь лет, подростковый возраст).

Иногда плохое поведение связано не с неумением или нежеланием слушаться. Иногда плохое поведение является стратегией, может быть, осознанной, но чаще всего (в 85 % случаев) неосознаваемой стратегией привлечения внимания взрослого к себе. Наверное, теоретически есть люди, которые с этой мыслью знакомы.



Первая и чаще других встречающаяся ошибочная цель детского поведения – привлечение внимания через непослушание и другое плохое поведение. Непослушание используется чаще всего. И в этом случае прямые меры борьбы с непослушанием приводят к обратному эффекту.

Предположим, есть эпизод непослушания, эпизод поведения «А» – какое-то непослушание в зависимости от возраста, пола, типа ребенка. Это поведение притягивает некоторый объем внимания родителей, или мама и папа теряют покой: начинают советовать, читать литературу, показывать ребенка неврологам. Этот эпизод имеет следствия, которые, по сути, ребенка устраивают. Но это не происходит по продуманной заранее схеме. Ребенок вовсе не думает: «Ага! Стану-ка я валяться и бить ногами (или кусать сестру, или не делать уроки) – тут-то они и попрыгают!» Так думает только очень «продвинутый» ребенок. Обычно все происходит на уровне инстинктивного реагирования. Ребенок ищет, пробует разное и находит то, что привлекает большой эмоциональный куш. Может быть, кто-то вспомнит эпизод из жизни ребенка любого возраста, когда ему удалось привлечь внимание чем-то парадоксальным, и вы увидели, что ребенку это нравится?

Собеседник: У меня старший все время привлекает внимание. Даже когда я говорю, чтобы он не подходил, потому что я нервничаю, он все равно подходит, что-то начинает разбрасывать... Хотя, может быть, он просто пытается сделать что-то, когда чувствует напряженную ситуацию. Мы с мужем никогда не ругаемся громко, но напряжение в воздухе висит, даже если мы молчим. И он предпринимает какие-то действия.

Екатерина: У меня консультируется семья с подростком. Мальчик ничего не хочет делать: ни уроки, ни по дому помогать, – и они никак не могут эту ситуацию сдвинуть. И вдруг дедушка начал ругаться, т. е. случилось то, чего в семье обычно не происходит. И подросток перемыл посуду, сам пошел делать уроки, потому что понял: ситуация серьезная, и громоотводом послужит хорошее поведение. И он реально разрядил обстановку, потому что все увидели какое-то чудо.

Попробуйте вспомнить другие моменты, когда ребенку удалось привлечь внимание. Например, даже в возрасте годика он может изобрести какой-то трюк – плюется, или как-то наклоняется, или на что-то нажимает, – и это привлекает внимание.

Собеседник: У меня сын лупит старшую и слышит, как мама с папой хором кричат: «Не бей сестру!»

Собеседник: У нас то же самое – старшая младшего, а младшая старшего...

Екатерина: В целом, бывает, ребенок отлично понимает, что увлеченные бытом или экраном родители отвлекутся, только если сестру побить – тогда они, хотя бы формально, включатся. И это может быть одной из ошибочных целей неправильного поведения.

Собеседник: У нашего двухлетнего ребенка излюбленные трюки – плевать на пол, срывать с себя фартучек, разбрасывать фасоль из кастрюли.

Екатерина: Да, ведь он знает, какое внимание за это получит. У маленьких детей до года это все еще неприкрыто, очень видно. Чем старше ребенок, тем больше это может быть как-то завуалировано, не в такой откровенной форме. И цель ребенка не в том, чтобы побить сестру, или разбросать фасоль, или плюнуть, или намеренно нарушить запрет – например, потрогать блок компьютера, – он просто знает, что все это отвлечет маму от того, чем она занята. Или ребенок начинает показательно отрывать или ковырять обои – и при этом вызывающе смотрит... Также дети могут есть зубную пасту, и не потому, что она им нравится.

Итак, есть поведение «А», цель которого не прямая – ребенок ест конфету, чтобы съесть конфету, – а он хочет, чтобы прибежала мама, обратила бы на него внимание, началась бы разборка, его бы поругали, потом с ним бы поговорили, потом бы его простили. Разворачивается целая эмоциональная история. Получается, что он ест конфету не для прямого последствия «А1», а для какого-то «кривого» последствия «Б».

Если начать бороться с поведением «А» или с его последствием «А1», вы усугубите круг, т. е. ребенок будет пытаться получать внимание этим же способом и дальше.

Когда есть привлечение внимания через плохое поведение и непослушание, это почти всегда означает, что ребенок по какой-то причине не получает это внимание прямым путем. Иногда родители, не замечая этого и делая для детей все, не дают им какой-то формы внимания, какой-то степени внимания, в которой они сейчас нуждаются.

Очень советую книгу Р. Кэмпбелла и Г. Чепмена «Пять путей к сердцу ребенка». В ней рассказывается о том, каким образом дети чувствуют любовь, обращенную к ним: есть разные каналы, разные модальности восприятия, и иногда родители работают не на той частоте, которая нужна ребенку, и возникает ощущение, что любви и внимания мало.

Собеседник: «Не на той частоте» – это даришь ему подарки, а он...

Екатерина: Проводишь с ним время, разговариваешь, а ему нужно, чтобы его на руках подержали. Любой конфликт (по этой нехитрой схеме) – конфликт способов выражения любви. Иногда родитель делает для ребенка все: быт, еда, одежда, режим, прогулка, занятия, задания, – и все это делается для ребенка и с ребенком, а его волнует вопрос, почему тень солнца закрывает тень луны, или ему приснился страшный сон, или он вообще хочет поговорить о другом. А у вас настолько мощно закрученная ежедневная машина занятий и прочего, что на просто поразговаривать нет времени. Часто родители манипулируют ребенком как объектом. Вам надо его поднять, чтобы он почистил зубы, собрался в садик и т. д.

Собеседник: Да, и каждый раз пробиваешься через огромное сопротивление...

Екатерина: Возможно. Получается, что вроде бы вы весь день с ним контактируете, – но взаимодействуете через постоянное сопротивление. Хорошо, если эта «болезнь» вашу семью миновала.

Иногда из-за того, что в семье несколько детей, несколько сущностей, нет возможности увидеть все про каждого – вы кого-то периодически упускаете. Бывает, мама отвлечена чем-то другим, не детьми: проблемами взрослых взаимоотношений, бытовыми, хозяйственными, недосыпом. Женщины становятся интактными просто из-за малого количества часов непрерывного сна. Мама может находиться в субдепрессии, сама того не понимая, из-за того, что постоянный «день сурка». Или ребенку нужен контакт вообще не с мамой, а с папой – например, мальчикам.

Очень часто самое вопиющее детское поведение начинается, когда пришел с работы папа. Оно вообще адресовано не маме – папе. Ребенку нужно его внимание, и именно папе адресовано плохое поведение непослушания. И тут как раз возникает поведение с неправильной целью привлечения внимания.

Собеседник: С какого возраста это может происходить у мальчиков?

Екатерина: Если брать общие положения, у мальчиков возраст, когда папа очень важен, – это от 3,5 до 5,5 лет. А дальше – везде, и это зависит от индивидуальных особенностей. Особенно важен предподростковый возраст, а он начинается с 9 до 11 лет.

Собеседник: А у девочек?

Екатерина: У девочек то же, но по-другому. Мальчики находятся в несколько другой ситуации, ведь в основном мамы проводят с детьми больше времени. Возраст от 3,5 до 5 лет – это возраст формирования образцов поведения, связанных с тем или иным полом. Мальчик очень ориентирован в это время на папу, а девочка очень ориентирована – на маму. И в предподростковые периоды тоже. Мальчики не отличаются от девочек, просто в определенный период мальчики больше ориентированы на папу, а девочки на маму.

Для ребенка поведение – это язык, на котором он разговаривает, на котором он общается с миром. На этом языке – языке поведения – он отправляет окружению «послания». Он еще не может это делать словами, как это делаем мы – люди, прошедшие через подростковый кризис и предположительно повзрослевшие. Попробуйте вспомнить какой-то случай из своего детства или из жизни детей, когда непослушание было связано именно с привлечением внимания.

Собеседник: У нас, начиная с рождения младшего сына, очень долго была тяжелая ситуация со старшей дочерью. Все усложнилось тем, что сначала болел сын, потом на месяц выбыла я, потом недосыпы, – на старшую сил не оставалось совсем. Это вылилось в ужасное поведение. Она нащупала, как очень легко меня приводить в бешенство, и находилась в постоянной конфронтации со мной. Например, она знала, что если она будет очень громко кричать (а у нее очень громкий голос), я сорвусь, потому что я не выношу громкие звуки. Грубость, претензии, противная реакция... меня просто трясло. А помогло нам то, что, во-первых, когда я смогла восстановиться, я стала чаще брать дочь на руки, хотя она уже тяжелая была, пять лет. А во-вторых, мы поменялись с мужем: укладывать ее стала я.

Екатерина: Значит, вы нашли способы дать дочери внимание, которого она добивалась таким «кривым» путем.

Действует очень простое правило. Если вы подозреваете, что то или иное поведение ребенка имеет ошибочную цель привлечь внимание, то чем больше вы обращаете внимание на само поведение, тем оно усиливается. Ребенок «изобретает колесо»: он падает на пол и стучит ногами, или ковыряет пальцем в носу, или заводит какую-нибудь привычку – говорить ночью занудным голосом, – или тормозит, делая уроки... Это типичные примеры, они чаще всего имеют место. Есть яркие примеры – он, например, вызывает рвоту перед тем, как пойти в детский сад. Для того чтобы такое поведение перехитрить, нужно обращать внимание не на пове-

дение, а на того, кто его производит, т. е. на самого ребенка, на доступном ему языке любви, в той модальности, в которой данный ребенок лучше всего эту любовь воспринимает.

Иногда родители не подвергают сомнению то, что ребенок чувствует себя любимым. В основном родители любят ребенка или пытаются это делать. И то, что в этих условиях у нас, у прекрасных родителей, ребенок может себя чувствовать нелюбимым, вызывает недоумение. Но ребенок, который чувствует себя любимым, ведет себя лучше. Если у него нет тревог и вопросов, у него все хорошо: он, как солнечная батарейка, напитывается любовью.

Если вы пытаетесь бороться с поведением, т. е. обращаете внимание на поведение, и ребенок получает внимание, пусть не той модальности, пусть отрицательно окрашенное (крики, резкие действия, нотации, наказания, запреты, лишения, изоляция), его поведение все равно усугубляется. Мы применяем «тяжелую артиллерию», и ребенок чувствует себя в результате менее любимым.

Если вам удастся расстаться с мыслью, что нужно это поведение немедленно искоренить, у вас появляется возможность подумать, почему ребенок так себя ведет, – может быть, он чувствует себя несчастным? И тогда будет нужно бороться не с поведением, а обратить внимание на «автора» этого поведения, и каким-то известным вам образом нормализовать его состояние.

Предполагается, что родителям известны такие способы.

Иногда такие способы неизвестны, потому что родители, даже очень хорошие, под таким углом на ситуацию не смотрели. Считается, что ребенку должно быть и так хорошо: у него же все есть.

Собеседник: А если у нас с мужем – разная реакция на плохое поведение? Поведение адресовано для двоих, но реакция у нас разная.

Екатерина: Это, скорее, про еще одну цель ошибочного поведения. Есть мама, есть папа и есть поведение «А» ребенка. Это поведение – как бильярдный шар: он вбрасывается и все остальные шары приходят в движение. Ребенок понимает, что он сейчас что-то сделает, а на другом конце – у папы и мамы – произойдет цепная реакция, и они начнут между собой взаимодействовать. И в результате ребенок может получить внимание – или же от него все отстанут. И к какому-то возрасту дети этим пользуются виртуозно.

Собеседник: Зачем ему это надо?

Екатерина: Я неоднократно слышала при консультировании рассказы о том, как в детстве люди что-нибудь придумывали, чтобы родители ушли ругаться, а они могли заняться, чем хотели.

Иногда ребенок знает об очень напряженных отношениях мамы и папы, которые чуть ли не разводятся. И он плохо себя ведет не для того, чтобы их стравить, а чтобы их сблизить. Он получает, например, «двойки» по физике вплоть до угрозы исключения из школы – и это способ решить его задачу: помирить родителей.

Собеседник: У меня дочери 9 лет. Мы с ней как-то беседовали, и она сказала, что ей нравится манипулировать нами и выводить из себя просто потому, что у нее это получается.

Екатерина: Да, бывает и так.

Есть дети с социальными талантами. Они изначально знают, как к кому подойти. Такой ребенок моментально со всеми знакомится на детской площадке, через пять минут организует сюжет игры, у него хорошие отношения с воспитателями. Уже в 5–7 лет эти дети видят, как их действия влияют на других. И они этим пользуются, как другие дети применяют навыки счета и запоминания. Использование собственного таланта – это нормально, главное – делать это в мирных целях.

Собеседник: Понятно, что у ребенка есть какая-то цель: чтобы от него отстали, или дали шоколадку, или еще что-то. Но почему ребенок хочет получить порцию отрицательных эмоций от людей, которых он любит?

Екатерина: Все просто. Ребенку в определенном возрасте интересна самая сильная эмоция. А самые сильные эмоции очень часто у нас совсем не положительные. Слепил ребенок человечка – мама сказала: «Молодец». Поиграл он с сестрой – мама сказала: «Очень хорошо». Убрал игрушки – «Ты меня сегодня порадовал». Но эмоции не той силы. А на отрицательное поведение приходится «сливки» эмоциональной реакции по силе. Это не на уровне осознания, оценивания, слов – это более глубокий уровень. Сильная эмоция ребенка привлекает. Бывает, что мама или в экранчике, или в депрессии, или на кухне у нее беспорядок, или еще что-то – у нее вообще все реакции притуплены, ее можно вывести из этого состояния только чем-нибудь сильным, совершив что-то выдающееся.



Собеседник: В старшем подростковом возрасте я провоцировал отца, потому что не мог найти с ним хорошего контакта. Мне хотелось пробить его молчание, и я начинал эмоционально что-то рассказывать, чтобы завязался какой-то разговор.

Екатерина: На уровне младенца-ребенка вызвать реакцию родителей можно, укусив сестру или разлив варенье. А на уровне подростка, чтобы вызвать такую реакцию, нужно совершить что-то, что вызовет эмоциональный отклик, пусть отрицательный («Какую профессию ты выбрал?», «Ты неудачник!», «У тебя неправильные политические взгляды!»), но – живой.

Собеседник: В детстве мне казалось, что все отрицательное внимание бабушки и мамы направлено на меня, они все время готовы меня клевать. Я с ними спорила, и они тогда друг на друга переключались.

Собеседник: Как понять, что ребенок хочет именно привлечь внимание? У меня, например, дети говорят ноющим голосом все время, канючат. Это тот случай?

Екатерина: К сожалению, ноющий голос – это почти всегда именно такой случай, потому что мама реагирует на такой голос сразу: «Перестань ныть!» И чем дальше, тем сложнее это преодолеть – вроде бы ребенок ничего плохого не делает, просто говорит ноющим голосом, но очень сложно это переносить. Это тоже привлечение внимания. В этом случае работает реакция: «Такой голос я не слышу», – но нужно действительно уметь это выносить, потому что иногда это физически невозможно.

Собеседник: Еще помогает, когда начинаешь с ребенком говорить с такой же интонацией. Ребенок как бы «зависает», просит прекратить.

Екатерина: Все способы не работают бесконечно долго, они имеют большие ограничения по времени. Наши способы, которые мы изобретаем, вроде антибиотиков – к ним очень быстро вырабатывается устойчивость. Придумали что-то, что работает, – раз – и уже не работает.

Собеседник: Меня старшая дочка доводит буквально до бешенства. Она говорит: «Папа!» – я отвечаю: «Что?» И дальше – полминуты пауза. Я начинаю заниматься другими делами, а она опять что-то спросит – и выжидает. Это страшно выводит.

Собеседник: Мой младший сын, когда видит, что занимаются со старшим, прыгает сзади, залезает на шею. Я начинаю злиться. Он бежит в комнату, его там закрывают. Он знает, что это наказание, но он рад этому. Когда меня осенило, что он рад, когда я его наказываю, я стала

действовать по-другому. Я спрашиваю: «Может, с тобой поиграть?» Он подумает-подумает: «Да».

Екатерина: Видите, он даже не знает, что ему надо. Это – на уровне запаха, на уровне чего-то, чего не хватает. Как из этой мамы что-то вы удить? Это не уровень понимания. Уровень понимания у детей начинается не раньше 5,5 лет, а то и 7, когда это в слова все оформлено, что «мама на меня не смотрит, а смотрит в тетрадки брата».

Собеседник: Но ведь дети приходят и говорят: «Можно я посижу у тебя на ручках?» – разве это не понимание?

Екатерина: Они не понимают, что им нужно именно внимание. Так мы идем к огоньку погреться. Мы можем научить ребенка фразам «Мне нужно внимание» или «Мама, поддержи меня на ручках».

Очень часто для того, чтобы «перехитрить» ошибочную цель, нужно подумать стратегически – какие легальные способы привлечения внимания у вас есть. Если родителей двое, то мыслей одного родителя недостаточно – лучше, чтобы было коллегиальное размышление.

Собеседник: Просто сказать. У меня все дети, даже полуторагодовалый, подходят и говорят, что им нужно. Например, маленький подходит с книжкой и говорит: «Бери, бери», – значит, хочет, чтобы я почитала.

Екатерина: И вы берете?

Собеседник: Обычно да.

Екатерина: Какие способы легального, хорошего привлечения внимания есть в ваших семьях? Как дети могут привлечь ваше внимание в краткосрочной (прямо сейчас) и долгосрочной перспективе (через час, вечером)?

Собеседник: Использование вежливых слов и спокойный тон.

Екатерина: Как вы этому научили?

Собеседник: Я говорила, что капризный тон не слышу.

Екатерина: То есть вы вырабатывали это умение в антагонизм негативному способу привлечения внимания.

Собеседник: У нас дети очень хорошо едят. Когда младший, четырех лет, хочет, чтобы я обратила на него внимание, он говорит: «Мама, покорми меня с ложечки».

Екатерина: Я бы поставила под вопрос, что это хороший способ. Знаю случаи, когда вполне взрослые дети – 5 и 6 лет – просили маму, которой целый день не было дома, покормить с ложечки или даже попить из бутылочки. Это был способ привлечения внимания, и они не знали другого, и это не был хороший способ.

Собеседник: Прямые просьбы: «Папа, пойдём играть», или: «Папа, расскажи, как ты был маленьким», «Папа, нарисуй мне что-то». Спокойно, нормальным тоном.

Екатерина: Прекрасный способ! Но для этого родитель должен быть доступен. Обычно папа приходит домой с работы и на любые просьбы говорит: «Сейчас, сейчас...» И вот тут-то от прямых просьб ребенок переходит к чему-то другому, например, брата «звезданет», и родитель приступает к выполнению своего долга.

Собеседник: У меня старшая дочка идет на кухню, когда я что-то там делаю, и просит дать ей помыть посуду или почистить овощи, – ей хочется быть рядом. Второй способ мы придумали. Я купила несколько лотков для бумаг, пронумеровала их. Девочки в каждый лоток вечером кладут что-то, чем хотят заниматься на следующий день: у кого-то краски, у кого-то кроссворды. Какие-то нехитрые планы на завтра. И на другой день они видят эти лоточки, вспоминают, просят меня помочь, если нужно. В крайних лотках – книжки, которые мы читаем на ночь или которые они сами читают. Старшая дочка подбирает их себе и сестре. Просит купить дневник, чтобы она могла ставить галочки.

Екатерина: Это хороший, интересный способ планирования на следующий день, составление интересных дел на завтра.

Собеседник: У меня старшей дочери 14 лет. Когда родился младший и ей было 5 лет, она просила покормить ее с ложечки. Потом это прошло. А сейчас она говорит: «Мама, я не могу есть одна. Посиди со мной», – и если уходишь или отвлекаешься на что-то, она прекращает есть и просит вернуться.

Екатерина: Да, это привлечение внимания легальным способом. Иногда подростки просят послушать музыку, которая им нравится, или прочесть какую-то книжку. Родители обычно отказываются... Или дети просят помочь в приготовлении какого-то сложного блюда, а родители смотрят, что это займет очень много времени и потратится множество продуктов, и отказываются. Иногда дети просят посмотреть вместе фильм. И родители часто на все эти предложения, отвечают: «Потом». Все это отдаляет их от детей.

Собеседник: У нас дочка может попросить вместе с ней поделаться то, что интересно нам, родителям: со мной она готовит или рисует, а с папой – делает железную дорогу и играет в паровозики.

Екатерина: Мы можем назвать это «Давай вместе», имея в виду и музыку, и кино, и игры.

Сюда же можно добавить результаты детского творчества. У ребенка пока нет собственности, но он может принести цветы с прогулки, или камешек, или листочек, или палку – те дары, которые он «добыл». Родители не всегда оценивают это, просят убрать. Но это – тоже способ привлечь внимание. Назовем это «Творчество и дары», хотя, может быть, это немножко разные вещи.

Собеседник: Надо ли с ребенком вместе смотреть фильмы или слушать музыку, если точно знаешь, что она тебе не понравится?

Екатерина: Это другая история. Ребенок чем-то увлечен: например, сериал «Наруто» или «Сумерки» – что-то, что вам точно не понравится, но это смотрят все его одноклассники, он это тоже очень хочет смотреть и пробивается через ваш запрет. Вам это точно не близко. Если вы говорите: «Нет, я не буду это смотреть», – становитесь ли вы с ребенком ближе? Видимо, нет. Становитесь ли вы более осведомленными о том, что ему интересно? Нет. Если вы соглашаетесь, какие могут быть плюсы?

Собеседник: Последующие обсуждения всей серии, персонажей.

Екатерина: Да, обсуждения. К тому же вы оказываетесь в курсе того, чем захвачены мысли ребенка.

Собеседник: Мне кажется, очень важно не сказать в конце: «Фу, какую гадость ты смотришь!»

Екатерина: Сдержаться и сделать запрос на критику, если вам разрешат.

Собеседник: Но есть обратные ситуации: переживешь это скрипя зубами, а через какое-то время сорвешься на чем-нибудь другом.

Екатерина: Надо себя знать и понимать, что, например, 10 минут сериала вы выдержите, а если вы посмотрите полчаса, у вас будет интоксикация и вы «сожрете» ребенка по другому поводу. Даже 5–10 минут совместного просмотра дадут взрослому человеку много информации, и он сможет разобраться. Я, например, не выношу костюмированных исторических фильмов, а дети на определенной стадии развития их любят. Но достаточно посмотреть сериал 15–20 минут, и становится понятно, как прорисованы персонажи, какая стилистика, какие сюжетные линии. Дальше можно и не смотреть, просто читать содержание серий и обсуждать их. Но вы уже понимаете, что ребенка привлекает. Или вы посмотрите и поймете, что нужно этот сериал удалить, что есть вред, который ребенок не чувствует. Если вы не посмотрите, вы не будете этого знать и можете назапрещать лишнего. А при нынешнем развитии технологий запретить что-либо становится сложно: запретишь дома – в школе дети на айфоне покажут. Первокласснику и второкласснику еще можно, а дальше уже сложно.

Собеседник: Что делать?

Екатерина: Пока ребенок еще в вашей власти, в относительном послушании, в поле притяжения семьи, нужно пытаться, чтобы у него возникли критические художественные фильтры. А дальше – только набирать среду, в которой ребенок вырастет, если это в вашей возможности.

Наряду с положительным «списком» привлечения внимания существует «список» отрицательный. Общее правило: чем короче список положительный, тем длиннее – отрицательный. Давайте попробуем составить отрицательный список.

Собеседник: Ноющий тон. Но я не уверена, что это именно привлечение внимания.

Екатерина: Если ребенок канючит, варианты могут быть разные: он уставший, раздражительный или просто возбудимый. Вопрос, разговаривает ли он с кем-то еще, кроме вас, таким ноющим тоном. Если разговаривает так со всеми, скорее, первое, если только с родителями, – привлечение внимания. Что еще?

Собеседник: Нежелание выполнять требование, «не буду делать».

Екатерина: Демонстративное нежелание, отказ выполнять, негативизм – когда все «нет». Также придирки, драки, неприятный тон в общении.

Собеседник: Но мальчики могут драться и просто так – почему бы нет?

Екатерина: Дерутся ли они, когда рядом нет мамы, и зовут ли они на помощь? Нужно понять, есть ли кто-то, кому адресовано это поведение, есть ли у такого поведения адресат.

Собеседник: Я обычно не реагирую на обидчика, а обиженного жалею.

Собеседник: А вдруг обиженный больше строит из себя обиженного, чем на самом деле?

Екатерина: Действительно, у младшего может быть своя стратегия: он подошел тихонько и – цап старшего. Это классика.

Собеседник: Выклянчивание сладкого.

Екатерина: Выклянчивание удовольствий – сладкого, мультиков, игры на телефоне. Это тоже привлечение внимания.

Собеседник: При чем тут внимание? Почему это не просто желание сладкого или мультиков?

Екатерина: Не совсем так. Иногда ребенок знает, что мама сладкое не даст ни за что. Она будет долго ругаться, говорить, как сладкое вредно, начнет предлагать что-нибудь полезное вместо сладкого. И ребенок получит фруктик или сухофруктик. Одно и то же может быть разным.

Сталкивались ли вы с таким поведением ребенка, как под тормаживание?

Тянуть время – это тоже способ привлечения внимания.

Собеседник: А как различить, когда ребенок действительно не может сделать что-то быстро, а когда пытается привлечь внимание?

Екатерина: Надо смотреть на глаза. Если вы находитесь с ребенком в контакте, если вы не слишком замотаны, задерганы, вы буквально по глазам увидите, что это. Ребенок, который просто тормозит, находится в абстракции: он думает, у него целый мир может быть в голове. Ребенок, тормозящий для привлечения внимания, находится здесь: он внимательно смотрит, как вы реагируете, как вас зацепить.

Собеседник: Если складывается ощущение, что все поведение – это привлечение внимания?

Екатерина: Основная задача дошкольника – быть с вами в контакте. Вопрос, насколько это утомительно для вас, в какое это вас приводит состояние. И если все поведение – это привлечение внимания, возможно, ребенку пора в детский сад или на занятия. Возможно, он социально не перегружен впечатлениями, прогулками, какими-то мероприятиями, и мама, как единственный источник впечатлений, оказывается «свиньей-копилкой», из которой вытрясают хоть что-то – «ну, хоть поругайся на меня».

Собеседник: Если всего этого достаточно, а поведение все равно такое?

Екатерина: Бывают дети крайне экстравертированные: им нужно, чтобы на каждое их действие был отклик. Он поставил кубик и смотрит на вас, и если вы не посмотрите на этот кубик, то и ему этот кубик будет не нужен, неинтересен. Есть такие и среди взрослых. Чем меньше ребенок, тем это более демонстративно.

Собеседник: Может быть, у ребенка все впечатления идут через родителей? В таком случае, наверное, нужно как-то переключаться, т. е. показывать, что впечатления могут быть и самостоятельными, не через родителей.

Екатерина: Не всякий ребенок на это способен. Дети с крайней степенью экстравертированности (а в дошкольном возрасте таких больше, чем в следующий период жизни), просто к этому не способны. Далеко не у каждого ребенка-дошкольника можно хоть как-то сформировать умение играть самому. Есть кто-то, кто с этим родился. У того, кто с этим не родился, крайне сложно в чем-либо вырабатывать навык самостоятельности, потому что ему интересны не сами действия, а реакция на них других людей.

Собеседник: Вырастают, дети меняются?

Екатерина: Да, меняются, становятся более социальными.

Собеседник: У нас, например, ребенок сейчас все время гуляет. Сделает уроки за полчаса, уходит гулять, в гости. Даже с консьержкой внизу разговаривает. В общем, где-то пребывает.

Екатерина: Плохо себя ведут дошкольники, которые социально не перегружены, а также те, кто перегружены.

Собеседник: Как узнать, ребенок не перегружен или перегружен?

Екатерина: Ребенок перегружен, если у него все дни заняты, нет возможности играть, гулять, ковырять в носу, валяться на диване. Ребенок не перегружен, когда идет постоянный фон: «Мама мне скучно. Мама, чем мне заняться? Поиграй со мной. Давай пойдем в гости». Сейчас дети, скорее, перегружены. Но, бывает, что ребенка не отдают в сад принципиально, и двух-трех занятий в неделю для него не хватает. Прибавим то, что у него нет братьев и сестер сходного возраста и нет возможностей, которые были в нашем детстве: девочки из соседнего подъезда, друзья во дворе. Нет и родственников, которые приходят в гости в достаточном количестве. То есть нет социального окружения, которое все компенсирует. Такие недогруженные дети, конечно, могут себя вести очень плохо и мучить родителей. Я иногда консультирую такие семьи и советую в таких случаях добавить впечатлений. Здесь надо бороться не с поведением, а с тем, что его порождает.

Когда мы боремся с неправильным поведением ребенка, например с непослушанием, мы делаем то же самое, что и закапывая в нос сосудосуживающее при насморке. Все понимают, что это неправильная практика: капаем сосудосуживающее, сопли на время исчезают, а вся интоксикация сохраняется, загоняется внутрь. То же самое с поведением: мы боремся с симптомами, а не с причиной. Иногда надо бороться именно с поведением, но очень часто, прежде чем начать такую борьбу, надо понять, что произошло, что это такое, почему произошло. При этом не надо перелопачивать горы литературы, с кем-то особо советоваться (хотя опытные родители иногда могут что-то подсказать) – нужно просто быть в контакте с ребенком. Этот контакт в основном есть у всех, кроме тех, кто ребенка видит мало или переживает подростковый кризис ребенка. Это не что-то специфичное.

Собеседник: Вы сказали, что ребенку дошкольного возраста действительно нужно внимание и даже создается впечатление, что оно ему нужно постоянно. Я читала, что такое поведение появляется, когда родители слишком авторитарны. Они в какой-то момент подавили ребенка, и он чувствует себя неуверенным и привлекает к себе внимание, проверяя отношение к нему родителей. Это так или это частный случай?

Екатерина: Поскольку мы говорим о дошкольниках, я бы всем порекомендовала пересмотреть фильм «Солярис» А. Тарковского. Степень связанности ребенка-дошкольника с родителем такая же, как степень связанности главного героя с героиней. Это почти физиче-

ская связь. Она не у всех такая интенсивная, но наличие такой связи – нормально. Это может быть очень мучительно, просто непереносимо. Но именно в этом возрасте закладывается фундамент отношений. Люди, которые кого-то из детей уже вырастили, знают, насколько быстро этот период проходит. Он длится, кажется, мучительно долго, а потом – раз – и заканчивается. И родитель ребенку уже не нужен. Вообще. Он говорит: «Мама, дверь закрой. Что ты смотришь?» Скорее всего, вы никогда больше не будете ребенку так необходимы. Когда рождаются следующие дети, мама понимает, насколько быстро проходит такой период, и не воспринимает его как муку, и эти дети растут несколько по-другому. Это – возрастная история, такая же, как научение ребенка ходить, пользоваться горшком или читать. Это то, что пройдет. И при верном понимании это время становится более ценным и не таким мучительным.



Другое дело, если именно вы эту форму любви ребенка выносить не можете. Тогда нужно и себе, и ему эту жизнь облегчать, разбавлять плотность общения.

На поведение такого типа очень влияет то, что семьи маленькие. Стандартная семья – папа, мама и ребенок. Ребенок находится в двух разных отношениях: с папой и мамой. Папа на работе, он большую часть дня недоступен. Остаются одни отношения с мамой. Если в семье не один ребенок, тогда отношений немного больше. Если в семье доступны две бабушки и два дедушки, дяди, тети, племянники, соседи – ближний социальный круг, тогда ребенок везде в отношениях, и эти отношения разные. Основная идея – человек (и ребенок) в каждом отношении разный, видно, как он везде по-разному проявляется. Когда отношения одни, например только отношения с мамой, они могут стать канатом, который тяготит обоих.

У нас в постсоветскую эпоху появилась масса факторов, которые сделали общение в кругу семьи очень прореженным: люди устают после работы, ведут уединенную жизнь, родственные связи часто не очень крепкие, присутствует имущественное расслоение... Если вам повезло и это не так – у вас есть бабушки, тети, братья, соседи, – тогда очень плотное общение с вами часто разбавляется, и ребенок ведет себя лучше. Может быть, вы замечали иногда: ребенок ведет себя отвратительно, но как только приходят гости, даже без детей, что-то начинает происходить, поведение ребенка сразу улучшается. В крайнем случае, оно становится еще более демонстративным.

Собеседник: Мне кажется, поведение улучшается, если гости взаимодействуют не только с родителями, но и с ребенком.

Екатерина: Если к маме пришла подруга, ребенку может быть интересно наблюдать, как взрослые разговаривают. Другое дело, если мама с подругой закрылись и никого не впускают, тогда у ребенка может быть провокативное поведение с целью привлечения внимания.

Собеседник: Может быть, ревность? Пришла подруга, и ребенок ревнует, что его оставили.

Екатерина: Было бы хорошо придумать такое занятие ребенку, чтобы он присутствовал где-то рядом с вами при вашей беседе.

Итак, когда отношения одни (только с мамой), поведение ребенка становится более сложным. Среду общения нужно стараться разнообразить.

Вести себя плохо может и ребенок, перегруженный, астенизированный нагрузками. Если несадовский ребенок будет, скорее, не догружен не занятиями, а впечатлениями от общения, то школьник с большой степенью вероятности может быть ими перегружен, перестимулирован и от этого невыносим.

Ребенок в школе может вести себя прилично, просто идеально: слушает, реагирует, все выполняет, всем помогает, – а приходит домой и превращается в монстра, терзателя. В чем дело?

Ребенок вовне выдает больше, чем он может. Вовне он ходит в «корсете», в очень строгом костюме, а когда приходит домой, он этот костюм сбрасывает и расслабляется даже не до нормального уровня, а впадает в детство, во временную регрессию.

Если ребенок – школьник младших классов и только осваивает социальные процессы поведения, то, возможно, нужно применить правило: «То, что нельзя изменить, нужно узаконить», особенно для возбудимых детей. Иногда возбудимый ребенок, посещающий детский сад, так социально нагружен, что первый час после детского сада он невменяем, ведет себя неадекватно, скандалит. И это можно только узаконить: знать, что первый час он будет такой, и пытаться всем помочь ему этот час пережить. Например, посадить в ванну, отправить в комнату слушать сказки, не переодеваясь; или даже вообще его не трогать. Каждая семья, которая под таким углом на это смотрит, находит что-то свое, и довольно легко.

Со школьниками сложнее, потому что у них еще и домашние задания, и дополнительные секции, – школьник и дальше должен вести себя прилично. А он уже не может. И возникает масса проблем: демонстративное поведение, демонстративное непослушание.

Я считаю, что дети в начальной школе просто безобразно нагружены. Это, конечно, развивает определенные интеллектуальные функции, но подрывает развитие всего остального – и в семейных отношениях, и в личностных. Иногда, не поменяв нагрузку, вы ситуацию не измените. Если вам так дорога нагрузка, вы должны понимать, что она будет под соусом этого поведения. Ребенок в начальной школе, отработав четыре-пять уроков, дальше должен уже не работать, не идти на дополнительные интеллектуальные занятия (музыку, языки, рисование). Не все дети это выдерживают, они все разные, и у кого-то это будет приводить к сбоям в поведении.

Собеседник: Я ребенка дома сильно не нагружаю, и дома он ведет себя хорошо. А в школе говорят, что ребенок очень сложный, ведет себя кошмарно, весь дневник заполнен замечаниями. Мамы его друзей, к которым он ходит в гости, говорят, что он ведет себя очень прилично у них дома.

Екатерина: Скорее всего, это незрелая форма привлечения внимания. Бывает, ребенок занимает позицию «черного клоуна», отрицательного лидера. Чаще всего, это 5–6–7 класс, но иногда бывает и раньше. Он таким образом пытается заработать в классе авторитет, определить свое место под солнцем, и не видит, что это против него работает. Дома воевать незачем, там и так хорошо.

Вернемся к «отрицательному списку привлечения внимания». К нему можно добавить демонстративное неделание уроков.

Собеседник: Вернее, постоянное отвлечение от уроков. Пока вы над ним стоите, он делает, как только отошли, делать перестал.

Собеседник: Делает вид, что не слышит. Игнорирует.

Екатерина: И таким образом привлекает негативное внимание – крик.

Какое внимание привлекают к себе дети таким поведением? Негативное поведение вызывает раздражение, одергивание, нравоучение. Как можно это прекратить?

Собеседник: Дать ему, что он хочет.

Собеседник: Переключить.

Екатерина: Переключение внимания – хороший вариант. Главное, чтобы родители не считали, что это нужно искоренить прямо сейчас.

Собеседник: А если ребенок постоянно ноет, постоянно разговаривает неприятным тоном.

Екатерина: Значит, ситуация зашла далеко. Может быть, он знает, что вы что-то не дадите, не сделаете, и заранее ноет. Можно мягко переучивать его: «Скажи другим тоном, и ты сразу получишь то, что хочешь». Даже если вы не хотели выполнять его просьбу, но ребенку удалось переключиться на нормальный тон, он заслуживает поощрения. У ребенка тоже вырабатываются привычки: крутить бумажку, кусать палец. Говорить ноющим тоном – это тоже привычка, уже полуневротическая.

Какую реакцию вызывает негативизм?

Собеседник: Жесткую.

Екатерина: Да, нужно уже не одергивать, а применять более «тяжелую артиллерию». Контрмеры?

Собеседник: Наказание, лишение чего-то.

Екатерина: Да, разные контрмеры плюс отдаление. Негативизм часто является приметой ошибочной цели детского поведения, которую можно назвать «борьба за власть» – кто в семье главный. То есть это уже не привлечение, а именно борьба с родителями за власть – кто главный и по-чьему будет. И если привлечение внимания появляется очень рано, то борьба за власть появляется в развитии немного позже.

Если негативизм используется как средство привлечения внимания, что могло бы его перехитрить?

Собеседник: Уступчивость, согласие.

Екатерина: Да, невступление в спор: «Ну, это на тебя Нехочуха напал...»

Собеседник: А если мне надо собрать на прогулку троих детей, один говорит: «Я сейчас не буду собираться», – второй орет, третий снимает с себя одежду... И так происходит каждый раз.

Екатерина: Это нормативный конфликт, он повторяется изо дня в день. В этом случае помогает, работает то, что мы используем на предстаниях.

Вы знаете, что сейчас вы начнете собираться и этот ребенок начнет говорить, что не хочет идти, не хочет ничего делать, – т. е. вы не думаете, что это вас минует, а вы настроены на реальный результат. Вы заранее продумываете, как сделать так, чтобы ребенок так себя не вел, – до того, как это поведение возникнет. Так будет гораздо более продуктивно, чем работать по факту.

Когда есть поведение «А» – привлечение внимания, – родитель начинает с ним бороться разными способами, бомбардировать его и так оказывает внимание. Гораздо лучше уделить внимание либо до того, как это поведение возникло, либо после – не в этот момент. Действовать «до» можно, только если с таким поведением вы имеете дело не в первый раз, а вы его уже отследили, уже знаете, что вот оно – это ваш нормативный конфликт. Например, каждый раз при чистке зубов, каждый раз при сдаче зачета, каждый раз по приезду бабушки...

Что заставляет действовать в самый момент конфликта?

Собеседник: Вечер, пора спать, зову чистить зубы. «Можно я еще пять минуточек посмотрю?» – «Посмотри». – «А можно еще пять минуточек?» – «Да». – «А еще?» – и тут уже взрываешься.

Екатерина: Почему, если можно один раз посмотреть, нельзя посмотреть и второй, и третий?

Чтобы этим управлять, должно быть заранее установленное правило: например, пока зубы не почистил, мультик не включаем.

Собеседник: То есть если первый раз ушли с криком, то второй раз будет с меньшим криком, а третий – с еще меньшим криком?

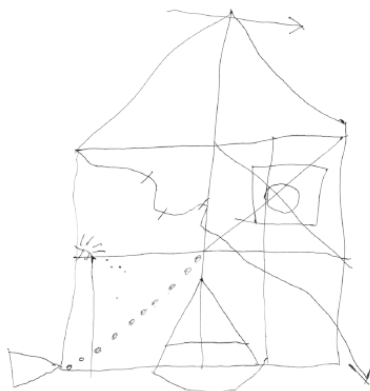
Екатерина: Нет, что вы! Если первый раз был крик, второй вы просто пропускаете. Если ты выключаешь мультики с криком, ты теряешь правило следующего хода, потому что нарушаешь договоренность. Но для этого должна быть озвучена договоренность, что мультиков смотрим столько-то, ты выключаешь их сам и без крика. Эта договоренность должна быть озвучена заранее.

Собеседник: Это может дошкольник?

Екатерина: Это может школьник. Это уже может пятилетний осознанный ребенок, а пятилетний задерживающийся еще нет. Дети сильно отличаются друг от друга, влияет психологический возраст.

Собеседник: У меня такая ситуация. Я практикую свое хорошее настроение начиная с утра. Я просыпаюсь, и у меня много хорошего настроения. У меня в планы для детей входит то-то и то-то, и они уже знают, что я с хорошим настроением это выполню. Так же с зубами и с чтением сказок. Я говорю: «У меня хорошее настроение, не надо его портить. Идите, чистите зубы, и я вам с удовольствием почитаю». Если что-то у нас рушится, то я не читаю, а они слушают или читают сами.

Екатерина: Это грамотно используемая система поощрений. Если мы хотим использовать систему наказаний, санкций, мы заходим в тупик.



Все хорошо работает, если используется система поощрений, а не система наказаний: не «если ты не сделаешь, тебе будет плохо», а «если ты сделаешь, тебе будет хорошо».

Собеседник: Если ребенок взрослый, 5–6 лет, он понимает. А если маленький, два годика, будешь ли ему говорить: «У меня хорошее настроение...»? Сложнее договориться.

Екатерина: К двухлетнему надо приспосабливаться. Нужно знать его особенности, его повадки.

Собеседник: И все-таки, как быть с маленьким ребенком, который не хочет одеваться и идти гулять?

Екатерина: А надо ли вам «бодаться» с ним, добиваться, чтобы он обувался сам? Может, все-таки сделать это за него? Скорее всего, так себя ведет ребенок, которому просто жарко. Есть дети, которые одеваются только в лифте. Если они оденутся в квартире, им будет очень жарко.

Собеседник: Может быть, его что-то напугало на улице?

Собеседник: Нет, он просто каждый раз не хочет идти гулять.

Екатерина: У детей есть проблема перехода. Особенности детского поведения миллион, вагон и маленькая тележка. Для маленьких, для 2–3-летних, существует стандартная проблема перехода от одного вида деятельности к другой. А к 4,5 годам он сначала не хочет

идти на улицу, а потом не хочет уходить с улицы; сначала он не хочет идти спать, а потом его невозможно поднять. Это проблемы перехода. Их нужно знать и мастерски использовать. Это отдельная тема.

Собеседник: В 2-летнем возрасте мои дети обожали ходить в магазин и покупать себе творожки. Мы с утра шли в магазин за творожком, потом гуляли, и ребенок знал, что у меня в сумке лежит творожок, который надо съесть дома. И я говорила: «Творожок-то ждет. Надо идти домой», – и проблема тут же решалась.

Екатерина: Прекрасный способ, который подходит вам. Есть дети, которые, зная, что в сумке творожок, гулять бы не смогли, а требовали бы творожок здесь и сейчас. Это индивидуальная ситуация. Каждой семье нужно разрабатывать собственные методы.

Когда мы начинаем «бомбардировать» плохое поведение, т. е. бороться с ним сразу, с большой вероятностью мы его усилим. Во-первых, ребенок может хотеть привлечь внимание, во-вторых, ребенок в этот момент может быть возбужден, в «красной зоне». А в ней он невоспитуем. Мы же, «бомбардируя» его, и силы тратим, и в оппозицию к нему встаем, а главное – неработающие сейчас способы с высокой вероятностью и дальше не сработают, в других ситуациях. То, что мы безрезультатно пытаемся применить в этот момент, тоже маркируются как «спам».

Самое перспективное – не реагировать на плохое поведение как способ привлечения внимания, игнорировать само поведение, при этом дешифруя его, пытаясь понять, что за ним прячется, пытаясь придумать, как можно дать ребенку внимание другим образом, может быть, в другое время.

Собеседник: Хорошо, если это происходит не в общественном месте.

Екатерина: Да, наиболее остро встает вопрос, что делать, когда ребенок ведет себя так в общественном месте. Дети с 4 лет, а иногда и раньше, прекрасно понимают, что, устроив истерику в магазине, жвачку, скорее всего, получат. И нужно провести некоторую «деконструктивную» беседу с самим собой, определить, что на вас влияет, помимо страха перед ювенальной юстицией.

Собеседник: Я боюсь, что если мы едем в транспорте, то я с другими детьми выйду, а он не выйдет, там останется и уедет.

Екатерина: Если это происходит в транспорте, то действительно есть риск, что вы не справитесь с выходом. Опять же вопрос: может ли ребенок 4 лет оказаться в таком невменяемом состоянии, что останется, когда выходят все?

Собеседник: Да...

Екатерина: Если он один раз с вами не выйдет, то есть высокая вероятность, что такое не повторится никогда. Это, конечно, не рекомендация. С лифтом такой трюк может быть более безопасным: если ребенок не захочет выходить из лифта, то, когда двери начнут закрываться, он испугается и, скорее всего, никогда так делать больше не будет.

Собеседник: Как быть с метро?

Екатерина: Если это ваш нормативный конфликт, если ребенок старше 6–7 лет, вы можете с ним обсудить в нейтральное время, что делать, если ты проехал свою остановку, дать алгоритм действия, к которому он может обратиться.

Собеседник: Ему пять, и он даже свою фамилию не знает...

Екатерина: Тогда, конечно, не подойдет. Ситуацию с метро я бы рассмотрела более подробно. Почему именно транспорт, почему ребенка заклинивает именно там, а в другие моменты все нормально? Можно ли что-то сделать на уровне ситуации?

Собеседник: Его везде заклинивает, просто в транспорте я боюсь его оставить.

Екатерина: Если вы еще можете поднять ребенка, физически прекратить то, что он делает, и можете при этом сохранять хотя бы относительное спокойствие, то почему бы этого не сделать?

Как на нас влияет общественное мнение? Почему, когда вокруг люди, нельзя сделать то, что мы бы сделали, находясь с ребенком наедине?

Собеседник: Я не знаю...

Екатерина: Есть на самом деле фактор русской ментальности. Если вы идете в парке и ребенок валяется на дорожке, то любой проходящий посмотрит, осудит, кинет угрозу, что заберут ребенка, даст совет, что и как нужно делать, – короче, люди вмешаются. Умеете ли вы что-то с этим делать?

Собеседник: Прохожие на самом деле «зеркалят». Если ты внутренне спокоен, им улыбаешься, то они говорят: «Ваш ребенок ест песок», – а я отвечаю: «Да, он любит есть песок». И все.

Собеседник: А можно капризного ребенка предлагать кому-то. Например: «Вам не нужна такая девочка? Мне не нужна».

Екатерина: Для вас это приемлемый способ? Я бы так не сделала.

Собеседник: Мне интересно, как это может повлиять на наши с ней отношения, что она может обо мне подумать? Например, мы сидим в кафе, кто-то умиляется детям, а потом происходит конфликт, и те, кто до этого умилялись, наблюдают за нами уже неодобрительно. И как-то я сказала: «Вам девочка нужна?»

Екатерина: Я таких способов стараюсь избегать, потому что в результате все, что вы для них делали, забудется, а как мама хотела отдать чужой тете, выскочит в определенный момент и будет вам предъявлено. Эти страхи остаются. Это очень мощное оружие, ребенок абсолютно не имеет никаких контрмер. А если он додумается и скажет: «Оставляй. Я вообще от вас уйду», – это будет патовая ситуация.

Когда столкнетесь с непослушанием, подумайте, в каких случаях нужно действовать прямо сейчас, а как часто можно перенести вашу реакцию на нейтральное время, в более спокойные «зоны».

Собеседник: Меня очень напрягает поведение ребенка, когда оно мешает всем окружающим.

Екатерина: Вы заботитесь об окружающих в такой момент?

Собеседник: Да. Предположим, в самолете. Люди сидят, а ребенок орет благим матом: мультик хочу смотреть один, а не вместе с братом.

Собеседник: Это нормально – дети всегда орут в самолетах. Мне кажется, все люди должны быть к этому готовы.

Собеседник: Ничего подобного. Большая часть людей считает, что дети – это ваша проблема.

Екатерина: На некоторых авиалиниях всех детей сажают в одну зону, они все там сгруппированы, орут вместе, а не рассеяны по салону, и это очень хороший прием.

Собеседник: В «Аэрофлоте» так, к сожалению, не делают. Я считаю, что это неправильно: причинять такой дискомфорт окружающим.

Екатерина: В этой ситуации вы, на самом деле, отвечаете за поведение ребенка, которое не можете контролировать.

Собеседник: Как мать, я, конечно, отвечаю.

Екатерина: К какой «зоне» для ребенка вы отнесете ситуацию в самолете?

Собеседник: Конечно, к «красной».

Екатерина: До того как оказаться в самолете, сколько времени ребенок уже не дома и не в своей обычной обстановке? Сколько часов он будет ждать посадки?

Собеседник: Четыре часа точно.

Екатерина: Для дошкольника это много или мало?

Собеседник: Много.

Екатерина: Он уже не в «зеленой зоне». Если ребенок не в «зеленой зоне», его надо воспитывать?

Собеседник: Наверное, нет. Но разве можно ему позволить пинать кресло впереди сидящего пассажира?

Екатерина: Тут все сложно. Когда ребенок не в «зеленой зоне», он слабо воспитуем. Нужно использовать систему опор. Нужно понимать, что ребенку реально сложно – он уже устал. И взрослый часто себя плохо чувствует – после четырех часов на ногах и не в своей обстановке. Похожие ситуации – сутки в поезде, ситуация обездвиженности и закрытого пространства, просто самолет – очень яркий пример. Нужны опоры, скажем: «Ты посидишь пятнадцать минут тихо – получишь изюмину. Если ты просидишь тихо весь полет, ни разу не заорешь громко, ты сможешь играть в мой телефон (ты получишь что-то желаемое)». Это грамотно разложенные морковки за поведение, которое выше ожидаемого. В ситуации с самолетом ожидаемо, что ребенка на чем-то заклинит: на экранчике, не тот сок дали, жарко, устал... И если его не заклинит, то это – выше ожидаемого.

Собеседник: Можно дать ему что-то хорошее, что он обычно не получает.

Екатерина: Я считаю, что это наши очень советские ожидания – ребенок должен себя хорошо вести, тихо, спокойно, никого не трогать, сидеть – ручки на коленочках. Потому что должен. Мы думаем, что все этого ожидают. И главное, люди, которые выросли здесь, этого же ожидают. Что касается самолета, транспорта: вы видите, насколько разная реакция на детское поведение у наших сограждан, у иностранцев и у людей восточных?

Собеседник: У иностранцев дети себя так не ведут. Мы много путешествовали, и таких – единицы.

Екатерина: Тогда интересно, как у взрослых получается вести себя так, что их дети ведут себя хорошо. Обратите внимание на реакцию взрослых, когда дети все-таки ведут себя плохо. Я не говорю, что это лучше – просто это наша особенность менталитета, ее никуда не денешь, это не вытравляется чтением правильных книжек. Мы все равно ждем, что дети будут сидеть тихо, «ручки на коленочках».

Собеседник: А система поощрений связана с системой торговли?

Екатерина: Как только речь заходит о поощрениях, сразу возникает термин «торговля». Торгуются, когда цена не назначена, когда цена может быть изменена в процессе договора, или она не устойчива, или вы обещаете что-то некачественное, т. е. есть какой-то подлог.

Поощрение – это не торговля, это логические последствия: если ты ведешь себя таким образом, у тебя будут такие последствия, если ты ведешь себя другим образом, у тебя этого не будет. Никакой торговли – правила игры оговорены.

Когда мы добиваемся послушания от ребенка, привлекающего к себе внимание, мы часто затеваем битву, в которой уже проиграли. Мы неправильно выбираем поле боя. И от этого такое поведение усиливается, возникает ощущение неуспешности и того, что все сложно. Хорошо, когда в родительском арсенале есть умение выбирать поле боя – где вы с ребенком будете бодаться, а где вы сейчас отступите, не примите эту схватку, и не потому, что вы слабее ребенка или хотите его баловать, а потому, что вы считаете это нецелесообразным, ведущим к тем последствиям, которые вам не нужны. Это предполагает возможность постоять, посмотреть и подумать, а не отреагировать сразу.

Итак, что нужно понимать про непослушных детей?

Ситуации и время, когда ребенок чаще всего привлекает внимание плохим поведением. Это может быть ситуация укладывания младшего или какое-то определенное время суток, например вечером, когда пришел папа и взрослые начинают разговаривать, ребенок начинает привлекать к себе внимание плохим поведением. Или это просто время после десяти вечера. Очень многое зависит от возраста и темперамента ребенка. В любом случае нужно определить

типичные ситуации и время. Если вы будете знать, что в это время и в этих ситуациях ваш ребенок в принципе склонен так себя вести, может быть, вы станете чуть более избирательны.

Также многим людям помогают некоторые «вешки», маркеры. Заранее, в нейтральное время, стоит самому себе сказать, что вы точно не хотите делать, когда ваш ребенок станет привлекать внимание плохим поведением. Это некий договор с самим собой в обычной ситуации, когда вы не раздражены плохим поведением ребенка.

1.3. Борьба за власть

Стремясь призвать ребенка к послушанию, родители обычно используют неэффективные стратегии. Как бы вы не хотели поступать?

Собеседник: Кричать, раздражаться, трясти ребенка.

Собеседник: Я бы не хотел оглядываться на то, что об этом подумают другие, т. е. реагировать не на конкретное событие, а на то, как это воспримут другие.

Екатерина: Как правило, родителей двое, а воспитателей больше. И хорошо бы договориться не только с самим собой, а еще и с партнером или с няней, которая имеет отношение к воспитанию.

Вы, наверное замечали, что дети-дошкольники хуже всего себя ведут и больше всего не слушаются, когда взрослых больше, чем один.

Собеседник: Если в семье есть иерархия, то все не так страшно.

Екатерина: Если в семье есть иерархия, а у всех взрослых имеются договоренности, то все гораздо проще. Предположим, один человек проводит с ребенком больше времени, а второй – меньше: папа уходит на работу, или бабушка приезжает редко. И когда второй взрослый только приходит – возвращается с работы или приезжает в гости, – наступает пик плохого поведения, хотя иерархия есть, потому что для ребенка начинают работать одновременно две системы координат. Он, как хамелеончик, перестраивается сразу под два маяка. Это сложно. И если между родителями нет договоренности по поводу воспитания, со временем станет не легче, а сложнее. Как мы уже говорили, дети умеют стравливать.

Что вы еще не хотели бы делать?

Собеседник: Когда кто-то из детей в плохом настроении, иногда срываешься на других, потому что с этим уже не справиться. Внутри растет негатив. Не хотелось бы, чтобы другие дети были виноваты.

Екатерина: Это очень важный момент – накапливаются какие-то отрицательные эмоции, связанные с поведением конкретного ребенка или вообще детей, а выливаются они в другое место: на других детей, на собаку... Самое опасное, когда недовольство направляется на супружеские взаимоотношения. Этого бы вам тоже не хотелось делать.

Еще раз напомним ситуацию, которая связана именно с привлечением внимания. Ребенок ведет себя плохо, требуя внимания. Он получает наказание или отвержение и начинает себя вести еще хуже. Либо он уже привык получать внимание именно так. Если нет, то, может быть, он ищет не внимания, а чего-то другого.



Собеседник: Если его отведешь в комнату, он проплачется и выходит как шелковый.

Собеседник: Кажется, что они иногда ищут наказания для себя, успокаиваются после наказания.

Екатерина: Может быть, но тогда это не плохое поведение с целью привлечения внимания, а единственный способ его хотя бы так привлечь. Если ребенок ищет внимания и получает наказание, то плохое поведение, к сожалению, усиливается, может быть, не в квадрате, но в два раза точно.

Собеседник: Это поведение «в квадрате» сразу следует или может проявиться на следующий день?

Екатерина: Скажем, он ведет себя так и получает внимание в виде наказания...

Собеседник: И он не успокаивается, а начинает себя еще хуже вести.

Екатерина: Многие успокаиваются, но начинают себя хуже вести через некоторое время, потому что это работает – они так научились привлекать внимание.

Собеседник: Это может быть от чрезмерного внимания?

Екатерина: Мы об этом поговорим чуть позже.

Кто готов назвать, что бы вы не хотели делать во время плохого поведения ребенка с целью привлечения внимания?

Собеседник: Я часто реагирую не прямо на ребенка, а с учетом того, как на это посмотрят другие. Например, то, что я не могу сказать одному, я в этот момент могу вывалить на другого ребенка. У меня ребенок провоцирует реакцию на что-то еще, кроме себя, и на него вываливается все, что есть внутри меня. Для меня очень важно отсечь то, что не относится к данному моменту.

Екатерина: Попробуйте вспомнить случай, когда вам каким-то образом удавалось не включить эту реакцию на ребенка – этот крик, этот тон, этот шлепок... Попробуйте вспомнить эпизод, когда вам удалось не прореагировать. И если такое было, что дало вам возможность так себя не вести.

Собеседник: Да, бывало. Мы ходили к вам на лекции – они нам очень помогают.

Раньше чувствовали вину, что мы нехорошие родители, делаем все плохо, ведь у ребенка из раза в раз все повторяется. А сейчас чувствуем, что все делаем правильно и то, что ребенок так себя ведет, вовсе не значит, что мы плохие родители. Стараемся делать все спокойно – появляется внутренняя уверенность. Неважно, что подумает бабушка или дедушка, – у нас так. Вечером садимся, объясняем все спокойно – дети или понимают, или нет. Но в итоге ребенок ведет себя лучше.

Екатерина: Спасибо. Действительно, постоянное сравнение себя с образцом идеального родителя – это как сравнение своей фигуры с идеальной фигурой 90–60–90, которое портит жизнь и доводит до неврозов и анорексии очень многих людей. Также средства печати и другой информации создают образ идеального родителя, хорошей мамы. Это может очень мешать.

Собеседник: Я работаю, и ребенок начинает привлекать к себе внимание, как только я прихожу домой. Бабушка отдает мне дочь с рук на руки. Если я не очень устала и загружена, то есть не надо бежать на кухню или еще куда-то, у нас проходит все гладко. Видимо, дочь получает от меня достаточно внимания. А если времени не хватает, то начинается борьба за привлечение внимания. Я прекрасно понимаю, что она от меня этого хочет, и не могу ей этого дать, потому что элементарно не хватает времени.

Екатерина: Вы понимаете, что нужно делать, просто ресурсов нет, сил нет.

Собеседник: Да, каких-то внутренних.

Екатерина: Есть простое правило. Тот, кто пришел с работы, не должен первые сорок минут заниматься дисциплинарным воздействием на детей. Не нужно говорить: «Сделай уроки, подними носки, ты еще не переоделся, пойдем заниматься сольфеджио».

Собеседник: То есть ребенку нужно насладиться простым общением со взрослым?

Екатерина: Да. Если ребенка с ходу начинают воспитывать, у него возникает ощущение, что до него нет дела.

Собеседник: В прошлом году я училась (ходила на лекции) и приходила вечером. Няня отдавала мне ребенка, и мы шли спать. Прошел месяц, и сын начал бегать от меня: он боится, он думает, что мы сразу пойдем спать, а он не хочет. И когда он заплакал и сказал: «Я не пойду к маме», – это для меня был ужас. Я после этого стала приходиться и час играть с детьми.

Екатерина: Мы почти не играем со школьниками. За день накапливается дефицит времени, и к вечеру мы понимаем, что уже ничего не успеваем сделать и на игру с детьми точно уже нет времени.

Надо обратиться к детским воспоминаниям. Вспомните детство: у многих взрослых есть ощущение, что они не были интересны и нужны родителям. Очень часто это ощущение складывалось именно из-за вечернего дефицита времени на «просто так» – нет времени не для дела, а просто так, когда можно поговорить и спросить не об оценках. С дошкольниками чуть-чуть помягче, потому что они раньше бывают дома и у них нет домашних заданий, хотя сейчас и нагрузка дошкольников растет.

Собеседник: Как разделить вечернее время, вечернее общение на просто игру и на то, что, например, папа приходит вечером, и он только час успевает с ними пообщаться до сна, а воспитательную функцию мама несет весь день – и за папу, и за маму? И мама ждет, что папа придет и снимет с нее эту ответственность, хочется сказать: «А теперь я отойду в сторону. Пожалуйста, папа, действуй».

Екатерина: У нас сейчас такая макросоциальная ситуация – ненормально короткий вечер. Нормальный вечер – это когда человек в шесть-семь часов вечера уже дома и у него есть хотя бы два-три часа до сна. Сейчас с нашими нагрузками и графиками мужа домой так рано не приходят, только те, у кого фриланс. Я знаю много семей, где мужчинам удалось перекроить нагрузку хотя бы на часть недели.

Многие мужчины не понимают, что это время – ценность! И не только для детей и женщины, которая ждет, что с нее что-то снимут, но и для них. Если человек видит детей час в день, он не может быть дисциплинирующим «злым следователем». Иначе дети будут всю жизнь помнить, что папа приходил с работы и ругался.

Собеседник: А так дети говорят: «Папа добрый и хороший, а мама злая», – из-за того, что мама всех строит и ругает, а папа пришел, поиграл часик и спать пошел.

Екатерина: Это вопрос не к детям. Это вопрос ко взрослым. Если семья однокарьерная, возникает ряд особенностей, и надо думать, как все лучше устроить. Если папа в свой домашний вечерний час будет жестко воспитывать и дисциплинировать, это, скорее всего, испортит отношения с детьми. Можно час поделить хотя бы пополам: первые полчаса – приятность, вторые полчаса – проверка дневников.

Собеседник: У нас с мужем неоднозначная реакция, когда нам адресовано плохое поведение. Я вижу, что ребенок плохо себя ведет, и часто на него не реагирую. А муж реагирует негативно. Я не могу его затормозить, а он еще хочет и меня вовлечь в воспитание ребенка. Я считаю, что, если он воспитывает дочь, я не должна подлетать и тоже ее «тюкать» по голове.

Екатерина: Это тоже вопрос внутренних договоров. Я, скорее, согласна с вами. И точно знаю, что нельзя выяснять несогласия при ребенке. Это азы. На ваших глазах ваш супруг каким-то образом воспитывает ребенка, а вы с этим совершенно не согласны. Меньше вреда, если промолчать. Но если вы просто промолчите и проглотите, это может постепенно разъедать отношения, как коррозия, как соль – ботинки. Если вы не согласны, но понимаете, что он не просто устал, а это система и он так думает, значит, нужно обсуждать такие ситуации в нейтральное время, когда дети спят.

Собеседник: При этом он еще требует от меня реакции.

Екатерина: Часто второй родитель хочет, чтобы вы присоединились. Но только в нейтральное время в спокойном разговоре можно объяснить, почему вы не будете присоединяться. Вообще, воспитание детей – это процесс рефлексивный, и нужно иногда разговаривать. Взрослым нужно не ругаться, а разговаривать. Очень часто стили воспитания не совпадают: то, что хочет и считает правильным делать один супруг, не совпадает с тем, что хочет и считает правильным делать второй супруг. Это почти 90 %. Во-первых, потому, что один – мужчина, а другой – женщина, а у мужчины и женщины разные подходы, разные реакции. Так на ребенка одного и того же пола родители априори реагируют по-разному. Кто жестче реагирует на мальчиков? Папа. Мамы реагируют мягче. Кто жестче реагирует на девочек? Мамы. А папы реагируют мягче. Это разница, с которой ничего сделать нельзя, ее можно только вписать в систему договоренностей.

Другая причина – разные эмоциональные стили воспитания в семьях происхождения. Родители выросли в разных семьях: в одной семье было принято «доклевать до доньшка», в другой семье недовольство выражалось изменением угла бровей. Обычно люди, которые живут и не разводятся, как-то научаются с этим справляться: увидев, что первый приходит в ярость от разбросанных бумажек, второй как-то приспосабливается. Но дети на каждом этапе подкидывают новые задачки: к одному приспособишься, а он изобретает другое, и опять надо договариваться. Важно, чтобы никакое детское поведение не разъединяло родителей, не приносило раздор в супружескую пару. Это тоже привлечение внимания.

Собеседник: Что делать, если отец оскорбляет ребенка – не потому что он злой или ненавидит его, просто когда у него такие эмоции, он так себя ведет? Если второй родитель встает на защиту ребенка, чтобы ребенок не пошел и не выбросился в окно, это нормально или лучше не вмешиваться?

Екатерина: В любой ситуации, когда вы чувствуете, что есть серьезная угроза состоянию ребенка, первый вопрос – реальная ли это угроза? То, что вы видите, – это действительно так, или у вас просто материнский инстинкт, особое чувство именно к этому ребенку, желание спасти мальчика от папы, потому что вам кажется, будто давление слишком сильное? Это действительно может влиять. Или же ситуация действительно опасная, палка перегибается очень сильно?

В целом, наверное, в каждой семье известно, кто более вспыльчив. Редко бывает, что оба родителя очень вспыльчивые, обычно кто-то один более темпераментный, а кто-то более спокойный. Хорошо, если между родителями существует договоренность, заключенная в нейтральное время на их родительском внутреннем «педсовете», об условном жесте: покашливание, стук, взмах рукой, – желательно, чтобы сигнал был не вербальный, не фраза.

Собеседник: Он не должен быть оскорбительным.

Екатерина: Ни в коем случае! Он даже не должен быть из разряда нецензурных! На самом деле, это может быть слово на другом языке, но не воспринимаемое как словесный пас.

Собеседник: А дети должны распознавать, что этот сигнал значит?

Екатерина: Они, конечно, станут распознавать, но вообще это внутренняя договоренность родителей, и лучше, чтобы дети этого не понимали, чтобы это было нечто заметное только для вас. Если вы видите, что человек сегодня особенно эмоционален...

Собеседник: Это же в пять минут возникает!

Екатерина: Даже если в пять секунд – вопрос, умеете ли вы тормозить. В целом обычно в 50 % случаев эта договоренность работает. А если она не сработает, у человека возникает ощущение неловкости: мы договаривались, а я не понял. И если не укорять его, то со временем она начинает работать лучше.

Часто современная городская семья представляет собой довольно печальную картину: экспертом по воспитанию ребенка становится мама, т. е. человек, который большую часть дня проводит с ребенком. Ее мнение становится решающим, а все несогласные лишаются права

голоса. И это приводит к тому, что постепенно участие родителя, задействованного меньше, сокращается.

Мужчины очень не любят, когда им говорят, что надо делать – в любых областях жизни. Соответственно, если мужчине все время говорить о том, что он что-то неправильно делает, он, скорее всего, свернет свои знамена и прекратит участвовать в процессе. К тому же это очень негативно влияет на любые отношения и, следовательно, может плохо повлиять на отношения в семье.

Нередко к школьному возрасту ребенка все папы уже в стороне. Только если они имеют какую-то степень лояльности, тогда они выполняют задания, но не имеют инициативы. Это большая потеря для всех, потому что, если семья полная, есть два родителя, ребенку очень важно видеть разницу отношений к себе. Ребенок растет в треугольнике «мама, папа и ребенок», и этот треугольник – у мамы одна реакция, а у папы другая – формирует разностороннюю личность.

Собеседник: Это хорошо?

Екатерина: Прекрасно, при условии, что родители не ругаются из-за этого.

У нас в голове – схема школы и детского сада, когда есть одно мнение и ему надо следовать. Очень важно, что люди имеют разное мнение и умеют договариваться, – это ребенка очень многому учит.



Собеседник: Но он же не видит, как они договариваются...

Екатерина: Он не видит этого, но видит, как вы взаимодействуете, когда он бросает «мяч» своего плохого поведения. Дети чувствуют невербально – они прекрасно считывают не только текст, но и подтекст. И соответственно о наличии недоговоренности ребенок в семье знает очень хорошо. Например, папа начал говорить – мама замолчала, не спорит; или мама говорит: «Перестань! Что ты мелешь? Я читала книжку, нам на лекции говорили...» – это все детьми очень легко считывается. И связь «папа – мама», т. е. командность, важнее воспитательных воздействий, которые получит ребенок.

Собеседник: Если кто-то из родителей сильно наказывает ребенка, а другой родитель в это время пожалеет его, это плохо?

Екатерина: Должен быть договор. Важно знать, жалеет ли тот, кто наказывает, что он наказывает, или он считает, что наказывать правильно.

Собеседник: Мы оба считаем, что наказывать правильно, но иногда очень жалко...

Екатерина: Тогда между вами должен быть договор, можно ли жалеть, и как сильно, и когда.

Я считаю, что жалеть можно. Можно сказать: «Жалко, что так получилось. Мне тебя очень жаль, но так себя вести все равно нельзя», т. е. пожалеть человека, который пострадал.

Я не сторонник наказаний, мне кажется, они плохо работают. Я сторонник лишения поощрений. Все прямые меры воздействия: крик, физические наказания, нотации – работают очень плохо и очень ограниченно. До 2 лет они работают чуть-чуть, пока ребенок не заговорит. В этом возрасте, скорее, надо не наказывать, а останавливать неправильное поведение, отвлекать малыша: ребенок дерется – в этот момент его руку можно перехватить, а не шлепать его. Уже к 3 годам, наказания перестают работать, потому что ребенок на наказания злится и закрывается. После 7 лет наказания вообще оскорбительны – они портят отношения.

Собеседник: В каком возрасте ребенок закрывается? Сыну сейчас 5 лет, и мне кажется, что процесс уже пошел.

Екатерина: Уже точно пошел. Ребенок начинает закрываться где-то в районе 4 лет, даже 3,5. Когда появляется развернутая речь, прямые наказания нужно минимально использовать.

Собеседник: Обижают наказания прямые или, скажем, «иди, мой посуду, пол»?

Екатерина: Это логическое последствие, штраф.

Собеседник: Наказание трудом – не со знаком минус?

Екатерина: Если труд идет как наказание – это со знаком минус.

Завершая тему про папу и маму, подчеркну: если между родителями нет договоренности или есть какой-то конфликт, возможно, не связанный с ребенком, плохого поведения будет больше в разы. Более того, если между родителями нет договоренности, возникают конфликты и ребенок себя плохо ведет, нужно вообще перестать нормализовать поведение ребенка, а пытаться нормализовать сначала отношения взрослых. Рыба тухнет с головы. Если вы видите, что ваши отношения вошли в непростую фазу или в пике, или кто-то истощен – перерабатывает, начался токсикоз, – всякое бывает – и на ребенка спускается негатив, если вы усилите давление на ребенка, поведение его может стать непредсказуемым. Сначала нужно разобраться с собой, и поведение нормализуется наполовину. А с оставшейся половиной вы уже будете разбираться.

Мы поговорили о том, что бы вы не хотели делать, когда ребенок не слушается, составили «отрицательный» список.

Теперь давайте подумаем, что бы вы хотели делать сами, когда ребенок не слушается, что бы вы хотели от супруга и что бы вы хотели делать по договоренности.

Составим «положительный» список, реальный для вашей семьи, и назовем его «планом спасения» – что делать, когда ситуация выходит из-под контроля. Этот подробный план всех возможных именно для вас способов воздействия на поведение ребенка полезно иметь в рабочем ежедневнике или телефоне. Это может быть план спасения ситуации, отношений, дня или вечера, ребенка от эмоций, себя от крика.

План спасения – очень полезный инструмент. Мы настраиваемся на то, что ребенок будет вести себя прилично, например, в гостях, и когда ребенок ведет себя как обычно, мы расстраиваемся. План спасения – это те приемы, которые сейчас с этим ребенком на этой стадии его развития могут сработать. Очень часто люди в гневе или в спешке и раздражении забывают самые простые способы.

Договоренность между супругами – это своеобразный тест: что вы умеете делать как пара. Как правило, договоренности почти не нужны в первый год жизни ребенка. Если у ребенка характер яркий, примерно в 14 месяцев понадобится первая договоренность. В 2 года такая договоренность понадобится в любом случае. Около 3 лет договоренность будет просто необходима. Обычно пик приходится на возраст между 2 и 3–4 годами, когда проявляется максимум плохого неконтролируемого поведения. Если семья выбирает стиль воспитания «подстройка под ребенка», то эти договоренности нужны будут чуть позже – около 4–5 лет, когда

уже станет невозможно не подстраиваться. Договоренности нужны почти каждой паре, если только у них не какой-то ангел родился с очень простым характером.

Итак, как бы вы хотели себя вести, когда ребенок не слушается?

Собеседник: Для себя: стараться соблюдать спокойствие и рассудительность. Элементарно вдохнуть и выдохнуть. Потом физически уйти в другое место, хотя бы на 5–10 секунд выйти и убрать эту ситуацию из поля зрения.

Екатерина: Назовем это «прервать контакт». Плюс система дыхания. Кстати, вы ребенку тоже можете объяснить: «Когда я сержусь, я дышу. Ты тоже можешь дышать», – и он тоже будет дышать, если ему больше, чем 3 года, и если вы его этому научите в нейтральное время. Некоторые используют другой способ: представляют, например, радужный шарик и «катают» его. Но дети могут сначала подхватить такой способ, а потом вредничать и его не использовать.

Если бы какое-то одно средство работало всегда, то не понадобились бы другие. Каким бы волшебным ни было средство, оно не работает неограниченно долго.

Самое хорошее работает примерно три недели, а потом его нужно сильно перемежать с чем-то другим и использовать лишь иногда.

Собеседник: Моя жена как-то пожаловалась на дочку, которая была очень своеобразная, батюшке, и он ей сказал: «Ты, прежде чем ее пороть, прочти “Богородице Дево, радуйся”, а потом уже пори». И вот однажды дочь попала под руку – жена тапок снимает, помчалась за ней: «Богородице Дево, радуйся...», – а та отбежала в сторону и кричит: «Батюшка сказал, что до конца надо дочитать!...»

Екатерина: Дыхание действительно хорошо останавливает сильные эмоции.

Собеседник: Если какая-то ситуация требует немедленного реагирования, а ты уже завелся, дышать некогда.

Екатерина: Есть еще удивительный способ. Если вы очень гневливы и испытываете сложный период в отношениях с ребенком, можно надеть себе на руку канцелярскую резинку, и каждый раз, когда вы повышаете голос, вы резиночку чуть-чуть оттягиваете и резко отпускаете. Это делается, чтобы остановить себя от последующего гнева. Или можно указательным пальцем надавить возле ногтя большого пальца. Это минимальное болевое ощущение. Обычно человек начинает кричать и бить ребенка, когда у него слетели тормоза. Мы не хотим этим заниматься регулярно, и нам нужны способы, которые помогут остановиться, сохранить спокойствие и прикрыть «фонтан». К тому же иногда нельзя прервать контакт (например, вы на улице), и тогда нужны другие способы (действия), чтобы остановиться и вернуться в нормальное состояние.

Может быть, у вас есть свои наработки.

Собеседник: Я купила эспандер, носила его в кармане.

Екатерина: Все это «физические способы сказать: стоп». Иногда нужно физическое действие. У одной знакомой мамы были для этого вкусные конфетки. Когда она заводилась, она брала конфетку и медленно ее рассасывала – так она останавливала свою реакцию.

Все эти способы относительные – лучше останавливаться без них. Это как палочка после перелома или опора, когда вы учитесь что-то делать. Все физические и нефизические способы останавливать себя основываются на том, что, если родителю удастся сохранить спокойствие, он найдет, что делать с поведением ребенка.

Кто-нибудь пользуется способом «быть глазами на одном уровне с ребенком»?

Собеседник: Я обычно сажусь, обнимаю его и говорю на ушко. Когда говоришь на ушко, дети сразу начинают себя вести по-другому, лучше переключаются.

Екатерина: Вы тон не повышаете, а понижаете?

Собеседник: Да, и мне бы хотелось это делать чаще.

Екатерина: Да, быть глазами на одном уровне с ребенком и говорить тоном ниже, низким голосом, в более медленном темпе. Обычно мы кричим более высоким голосом и очень быстро. Работает что-то противоположное.

Почему нужно опуститься на уровень глаз ребенка?

Кто не знает, попросите мужа встать на стол, а вы присядьте на стульчик, и пусть он вам что-то говорит: такова разница в сантиметрах между ребенком и взрослым. Если глазного контакта нет, ребенок не слышит, громкость и тон не работают, а только пугают.

Все равно иногда вы будете кричать, когда не будет контроля, но, надеюсь, меньше. В целом крик работает плохо.

Собеседник: Мой ребенок отводит глаза. Ты садишься к нему, говоришь: «Посмотри на меня», – а он делает все, что угодно, но не смотрит.

Екатерина: Есть дети чувствительные, которые просто не любят в глаза смотреть. Тогда просто будьте рядом. С такими детьми можно иногда кидать боковой взгляд – контакт на секунду.

Собеседник: Почему они это не любят?

Екатерина: Это психическая чувствительность. Есть две крайности: кто-то не терпит этого вообще, а кто-то нарочито требует.

Итак, список «положительный»: прервать контакт, подышать (физический способ сказать «стоп»), спуститься на уровень ребенка, установить глазной контакт (если ребенок к этому расположен), говорить тихим голосом, медленно.

Наличие всех этих идей не должно влиять на вас отрицательно, мол, я делаю все не так, делаю только хуже. Это не необходимость, а возможность – вы выбираете из огромного количества предложений что-то одно (или два). То, что вы не в состоянии использовать все или половину, никак не должно влиять в худшую сторону. Смотрите, что к вам прирастет, что отторгнется, что вы изобретете сами. На основе всех идей в каждой семье должны возникнуть свои рецепты, свои способы действия в те моменты, когда поведение ребенка плохое, когда он не слушается.

Давайте сосредоточимся на том, что бы вы хотели от вашей пары.

Собеседник: Мне кажется, правильнее, когда говорит один из родителей.

Екатерина: На одну единицу времени – один оратор среди родителей. Для ребенка это особенно важно, потому что у него до 7,5 лет одноканальное внимание: дети могут слышать и воспринимать лишь одну «звуковую дорожку». Многие не могут одновременно слушать и что-то делать. Если говорят параллельно два взрослых, у ребенка происходит когнитивный диссонанс: он не знает, кого слушать, – и не слушает никого, и ничего не делает, потому что часто звучат совершенно разные тексты. Это происходит до 7–7,5 лет. Потом у кого-то созревает двухканальное внимание, а у кого-то нет – внимание так и остается до третьего класса одноканальным. У девочек оно созревает, как правило, раньше. Бывают и мальчики, которые к середине первого класса могут слушать и писать. А так, как правило, он пишет, услышал что-то – прервался.

Возможен и такой способ реакции пары: если один из родителей не включается, его и не надо включать. Например, происходит что-то, один родитель отреагировал, а второй не реагирует. И первый родитель пытается задействовать второго: «Ну, давай, скажи им, посмотри, как они перепачкались, кричат, разбросали что-то». В целом принуждение к вовлечению в воспитательный процесс очень вредно. Если родители так себя ведут – один понуждает другого включиться, – это увеличивает непослушание и плохое поведение у детей.

Собеседник: Если дети не слушаются, я говорю, что скажу папе, потом говорю папе, и папа начинает более строго реагировать.

Екатерина: Если у вас такой договор: мама – «добрый следователь», папа – «строгий следователь», и вам это подходит.

Собеседник: Да, нормально. Иногда идет остановка плохого поведения даже на уровне слов «я папе пожалею».

Собеседник: Но бывает, требуется поддержка: дети достали, и ты начинаешь злиться, почему второй не помог, не включился. А иногда, когда молчишь, не реагируешь ни на что, супруг говорит: «Ты мне противоречишь». – «Как я противоречу?» – «У тебя такой вид, такое лицо...» Получается, что ты молчишь, а надо включиться, или вступишься – и помешаешь. Непонятно, не всегда ситуацию можно просчитать, что нужно делать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.