

Эндрю Фуллер

О воспитании детей, которые плюются едой



Посвящается Вики, всем сложным детям и их родителям, которые подсказали мне, о чем писать в этой книге

Andrew Fuller

Tricky Kids

Transforming conflict and freeing their potential

Перевод с английского Е. В. Колосовой

First published in 2007 by Finch Publishing, Australia Copyright

© 2007 Andrew Fuller

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО Группа Компаний «РИПОА классик», 2010

© Оформление. ООО Группа Компаний «РИПОА классик», 2013

Вступительные отзывы о книге

Я работал с Эндрю Фуллером в трех подведомственных образовательных областях Австралии, и я знаю, что его работа высоко оценивается многими людьми. С помощью этой книги Эндрю информирует заинтересованного читателя по многим вопросам, но главное – он обеспечивает практической поддержкой родителей и воспитателей трудных детей, то есть таких детей, управлять которыми порой становится почти невозможно.

Книга проливает свет на причины вызывающих поступков трудных детей, помогает сформировать новое поведение и сохранить при этом индивидуальность личности каждого ребенка.

Приложение для учителей особенно своевременно по причине растущего интереса к среднему детскому и подростковому возрасту. В нем рассматриваются приемы поддержки трудных детей на уроках, и оно может быть использовано при оказании им помощи в переломный момент жизни.

Тревор Флечер, заместитель генерального директора школ, штат Новый Южный Уэльс

* * *

Примечательно, что Эндрю делает акцент на том, что сложные дети – это не «плохие» дети, а скорее те, кто выбрал для себя определенные модели поведения. Стратегия родителей, представленная в книге, направлена на поощрение поиска детьми других моделей, которые могут заслуживать поощрения. Сосредоточив свое внимание на поступках, а не на детях, развивая предложенные автором ритуалы, а иногда действуя спонтанно, родители помогают себе пережить сложных детей. Эндрю рекомендует родителям работать шестинедельными циклами, чтобы добиться положительных перемен в поведении. Он настаивает, чтобы родители стали «активными друзьями» со своими детьми и позволили им развивать в себе способность противостоять ошибкам.

Язык автора дружелюбен и прост – никакой академичности и нравоучений, и это еще один плюс его книги.

Как преподавателю, мне особенно нравится в этой книге то, что Эндрю концентрирует свое внимание не только на бунтарях, открыто восстающих в школе и дома. Он также указывает на детей, которые менее всего способны противостоять плохому в наших школах. Это те дети, которых мне нравится называть «маскирующиеся под хороших».

Мне особенно приятно, что Эндрю включил в книгу Приложение для учителей. Это подчеркивает важность взаимодействия семьи и школы, что особенно необходимо, если мы хотим осуществлять индивидуальный подход в общении со сложными детьми.

Книга «Рожденные бунтовать» нужна во всех семьях и школах. Я обязательно и впредь буду обращаться к ее страницам.

Лорейн Эй, директор школы «Carmel», Перт

* * *

«Рожденные бунтовать» – это удивительное проникновение в сознание подростков и вместе с тем интересное чтение. Но что более важно, книга явилась правдивым отражением проблем, с которыми сталкиваются многие родители и учителя. Она обеспечивает правильное понимание подростков, которых трудно воспитывать и обучать. Она также поднимает и другие интересные вопросы: почему некоторые из подростков делают вызов нашему умению воспитывать поколение, способное любить и противостоять плохому? и как мы боремся с растущей тенденцией к депрессии и низкой самооценке?

Отвечая на эти вопросы, Эндрю удастся не только побороть наши страхи, но и восстановить веру в подростков. Жизненные уроки рождаются из наблюдений за действиями родителей, учителей и детей на протяжении не одного года, часто в кризисные периоды. Эндрю работал со многими подростками, и он знает, о чем говорит. Его истинная заслуга состоит также в том, что он пишет настолько увлекательно и с юмором, что чтение доставит вам истинное удовольствие.

Приложение для учителей будет очень полезно всем работающим в школе. Это честное отображение проблем, с которыми сталкиваются многие педагоги, стремящиеся обеспечить достижение каждым ребенком своего потенциала.

Книга имеет много из того, что стоит добавить к спорам об обязанностях учителей и важной роли взрослых в жизни подрастающего поколения. Она

раскрывает перед читателями стратегию, призванную помочь развить в себе способность понимать этих «невозможных детей», приносящих нам столько переживаний! Я бы настоятельно рекомендовала прочитать эту книгу всем взрослым, заботящимся о будущем нашего общества и задающимся целью воспитать детей с добрым сердцем и красивой душой.

Виржиния Элиот, директор школы «Sylvania», Сидней

Введение

Рожденные бунтовать!



Упрямые, тупые, дерзкие, слишком свободные, себе на уме, яростные, волевые, настырные, расчетливые или просто трудные – назовите их как хотите – это те дети, которых невероятно трудно воспитывать правильно.

С податливыми, сговорчивыми и добрыми детьми легко. Воспитание их, кажется, происходит само по себе. С ними понятно, куда дует ветер, и вы просто подстраиваетесь под обстоятельства.

Но со сложными детьми такое не проходит. Воспитывать их сродни стратегическому планированию кругосветного путешествия под парусом. Необходимо просчитать заранее, когда подтянуть узлы, когда выручать из беды, а когда держать курс на грозу.

Со сговорчивыми детьми вы не сомневаетесь в том, что в мире есть любовь. С детьми непослушными, бунтующими вы понимаете, что существует немало скрытых препятствий, которые необходимо преодолевать.

Вот некоторые общие черты сложных детей, на которые указывают родители.

«Для него не имеет значения, что я говорю...»

«Она просто вбивает себе что-то в голову, и ее не переубедишь...»

«Бывают дни, когда я перехожу на визг...»

«Последнее слово всегда должно быть за ним».

«Ей хорошо, только когда она добивается своего».

«Он может спорить часами».

Вы готовы подписаться хотя бы под парой высказываний? Тогда примите мои поздравления: скорее всего, у вас сложный ребенок. Родителям нелегко принять это. Только не надо так сильно переживать: сложные дети вырастают, чтобы изменить мир. Часто в них таятся качества лидера. Весь фокус в том, чтобы использовать силу их характера во благо, а не во зло!

НЕКОТОРЫЕ НЕПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ВАС НОВОСТИ...

Сложные дети не перерастают своего упрямства, они либо учатся адаптироваться и меняться, либо изводят близких долгие годы. Детские характеры относительно стабильны: здесь важно то, как вы руководите ими.

Сложные дети – это движущие силы будущего. Они знают, чего хотят, и у них хватает энергии и решительности добиться своего. Им не занимать упорства. Они не слабовольные. Они могут быть дикими и неуправляемыми, но процесс воспитания таких детей принесет вам много знаний о жизни и о себе.

Большинство преуспевающих политиков и исторических личностей были сложными детьми. К сожалению, история не сохранила воспоминаний родителей Жанны д'Арк или Александра Македонского. Что они сказали, когда эти молодые люди покидали отчий дом. Возможно, родители смахнули украдкой слезу: «Возвращайся поскорее домой, детка». Но может, они вздохнули с облегчением и подумали про себя: «Фу, слава богу, все закончилось. Теперь они могут пойти и завоевать весь мир, а мы пока отдохнем!» Подозреваю, что, скорее всего, имело место последнее. И все же воспитание сложных детей – процесс увлекательный.

И если у вас именно такой ребенок – эта книга для вас.

О книге

Более двадцати пяти лет я консультирую детей, подростков и их родителей. Однажды (признаюсь, что с некоторым опозданием) я наконец осознал: ко мне на прием снова и снова приходят одни и те же дети. Естественно, они не похожи лицом, у каждого свой темперамент и стиль, но у них имеются существенные сходства.

Дальнейшее обсуждение этой темы с сотнями тысяч родителей и учителей на семинарах позволило мне определить легко распознаваемые модели поведения.

В основе этой книги огромное количество родительских причитаний и частый скрежет зубов. Думаю, вы представляете, какие муки пережили родители и учителя, беседовавшие со мной о сложных детях, и это им я обязан многими мыслями, изложенными ниже.

Программы и материалы Эндрю Фуллера

доступны на сайте www.andrewfuller.com.au



Часть первая

Руководство по диагностике сложных детей

Одним из великих парадоксов жизни является то, что многие дети и подростки, которых трудно воспитывать и учить, часто вырастают, как я уже писал, в сильных мира сего. Они обладают фантастической энергией и лидерским потенциалом.

Более двадцати пяти лет работы с детьми и родителями привели меня к пониманию того, что в широком смысле существует две категории детей.

1. Симпатичные, милые, любезные, покладистые, дружелюбные дети. Вам знакомы такие? Вы просите их навести порядок в комнате, и не пройдет и нескольких недель, как дело сделано!

2. Вспыльчивые, раздражительные, себе на уме... Эти дети – вызов родительскому благополучию. Они могут довести взрослых до бешенства. Но они также обладают несомненными лидерскими способностями.

Часть первая посвящена тому, как направить энергию детей в нужное русло и оптимизировать их огромный потенциал.

1

Десять ценных рекомендаций при воспитании сложных детей

Мне позвонила расстроенная мать. Она сказала, что у нее просто упертая дочь, которая привыкла грубить ей при посторонних людях.

– *Что она говорит?* – спросил я.

Мать ответила, что дочь визжит на пределе: «Ты меня достала! Ты из меня всё высасываешь!» Разумеется, женщина была в отчаянии и искала моей помощи. Мы разговаривали, обсуждали различные подходы и наконец выработали план. (Позднее она позвонила мне и сообщила о результатах.)

В следующий раз, когда дочь на людях снова начала орать, мать спокойно обратилась к ней:

– *Нет, дорогая. Это не я, а ты высасывала из меня всё. Ты сосала так усиленно, что мои соски болели часами.* – *Эта фраза была подготовлена заранее.*

По дороге домой девочка пробормотала:

– *Только поступи так со мной еще раз... Было жутко неудобно.*

Большинство идей этой книги основаны на хитрых и ловких стратегиях, которыми пользуются родители, чтобы помочь своим детям.

Некоторые примеры подходят для воспитания подростков, хотя большинство применимо для детей младшего и среднего возраста.

Уверен, что в ходе прочтения вы сможете разработать собственные способы урегулирования сложных ситуаций.

А пока – десять ценных рекомендаций от тех, кому пришлось столкнуться с воспитанием сложных детей. (По ходу книги мы коснемся этих проблем глубже.)

1. У них всегда энергии больше

Сложные дети имеют турбозаряд!

Любой ребенок или подросток вкладывает в спор гораздо больше энергии, чем иной взрослый – за всю свою жизнь.

Ради победы дети готовы на все.

Тем не менее мудрые родители ограничивают сферу ответного воздействия, не пытаясь сделать слишком много.

В общем, идея в следующем: от вас требуется сосредоточить силы на *одной* модели поведения, сконцентрированной на *одном* проступке, чтобы постараться свести его к минимуму. Действуйте в этом направлении по крайней мере шесть недель.

Если вы озадачитесь тем, чтобы за этот же срок добиться более двух целей, вы просто переутомитесь и станете нервной, измотанной развалиной.

2. Мозг двух крокодилов, или Разговор на повышенных тонах

Когда мы прибегаем к сканированию мозга ребенка в разгар конфликта, то перед нами вырисовывается очень четкая картина. В самые напряженные моменты по-настоящему активными являются два участка мозга: ствол, который находится в перевозбужденном состоянии, и мозжечковая миндалина, которая, образно говоря, решает: «Мне побороться с тобой или убежать от тебя?»

Все это означает, что дети в разгар конфликта не более разумны, чем обычный крокодил. Давать рационалистические объяснения, объяснять что-то, приводить аргументы – с вашей стороны это пустая трата времени. О да, припасенные советы и нравоучения кажутся вам такими важными, но, поверьте, вы зря сотрясаете воздух. Дети не могут услышать мудрых слов и уяснить что-либо, пока участки мозга, отвечающие за слух и обучение, не активны.

Когда вы кипятитесь, вы тоже не разумнее крокодила. Разговор двух крокодилов обычно происходит на повышенных тонах. Поэтому отойдите, остыньте, успокойтесь и начните разговор снова.

3. Не боритесь в грязи со свиньями!

Сложные дети любят напряжение. Им нравятся драмы, нечто отталкивающее, кровавое, ужасающее. Им по душе экшен. Мало того, они чрезвычайно талантливы в создании драмы. А так как драматических моментов в их жизни немало, они привыкают к такому состоянию. Драма для них – родная стихия.

Я постоянно твержу родителям, что спор со сложными детьми напоминает драку со свиньей: все по уши в грязи, и только свинья довольна. Если вы хотите развлечь таких детей с помощью ссоры – да сколько угодно. Но если вы в самом деле хотите помочь своему ребенку, вам придется найти другой способ показать, что существуют и другие пути решения проблемы.

Это не означает, что родители должны уступать своим детям. Они должны быть хитрее детей. И если вы не хотите драться со свиньей, доставляя таким образом удовольствие своему непростому ребенку, вам придется отказаться от привычки, которая на определенной стадии вкрадывается в жизнь большинства родителей.

ОПАСНОЕ ИСКУССТВО ПРОВОКАЦИОННОГО ВОПРОСА

Да, искусство провокационного вопроса – метод, к которому прибегает большинство родителей, и он на сто процентов гарантирует возникновение ссоры.

Вот примеры провокационных вопросов.

вн “ Ты узнал домашнее задание?”

вн “ Ты убралась в своей комнате? (Вопрос задается, когда вполне ясно, что дочь этого не делала.)

вн “ Ты ведь не думаешь, что пойдешь на улицу в таком виде?”

вн “ Сколько раз я должен тебе говорить?”

вн “ О чем ты думал?”

вн“ Полагаю, ты можешь объяснить, почему твоя тетрадь выглядит таким образом, не правда ли?

Если вы хотите довести непростого в воспитании ребенка до состояния, когда он будет вынужден прибегать к оборонительному спору, задайте ему провокационный вопрос. Это повеселит его и приведет в ярость вас. Можете не сомневаться, вопрос послужит началом конфликта, который затянется на многие часы.

Превратите провокационные вопросы в четкие, ясные утверждения. Например:

вн“ Что ж, пора делать уроки.

вн“ Давай уберемся в комнате до обеда.

вн“ Мне бы хотелось напомнить тебе о нашей договоренности.

вн“ Давай подумаем, как помочь тебе в школе.

Отсюда вытекает следующее золотое правило: большинство родителей сложных детей находят заведенный порядок более действенным, чем слова.

4. Важнее то, что вы делаете, а не то, что говорите

Не всегда важно, что вы говорите, важно – что вы делаете. Кажется, в последние десятилетия возникла тенденция к тому, что родители чувствуют необходимость буквально все объяснять своим детям. Да, некоторые объяснения очень важны, но родители неправильно полагают, что они добьются пользы, просто разжевывая детям всё и вся.

С некоторыми детьми такое может сработать, но не со сложными. Сложные дети вряд будут вас слушать, ибо они обычно имеют свою точку зрения, поэтому у вас просто нет шанса.

Итак, лучше делайте, чем говорите. Опыт показывает, что соблюдение несложных ритуалов в семье обладает большой позитивной силой.

Такие ритуалы порождают добрую волю и порядок, что очень полезно в общении со сложными детьми, и никаких особых затрат, я имею в виду материальных, они не требуют.

Собственно, ритуалы – это то, что вы регулярно делаете, и есть надежда, что со временем дети скажут: «Мама всегда убеждалась, что мы делаем то-то и то-то» или «Папа всегда привлекал нас к тому-то и тому-то».

Ваши ритуалы наверняка будут отличаться от ритуалов других семей. Это может быть пицца по вечерам в пятницу, или вечерние прогулки по средам после ужина, или поход в кино по воскресеньям. Важно понять: ритуал – это то, что регулярно делается в вашей семье, *независимо от поведения детей*.

Ритуал – как вешалка, на которую люди вешают приятные воспоминания о жизни своей семьи.

Однако, когда вы воспитываете сложных детей, не исключено, что ритуалы в вашей семье не приживутся. Время от времени родители говорят мне: «Раньше мы заказывали пиццу по пятницам, но однажды вечером он просто взбесился, и мы перестали». Или: «Бывало, мы гуляли вместе, но она творила такое, что мы перестали выходить».

Если то же самое имеет место в вашей семье, задумайтесь о том, какие ритуалы можно было бы принять и сохранить.

НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ СЕМЕЙНЫХ РИТУАЛОВ

вѣ“ Фильм по понедельникам

вѣ“ Боулинг по вечерам в среду

вѣ“ Ужин в ресторанчике по четвергам

вѣ“ Пицца по пятницам

вѣ“ Утренняя уборка по субботам

вѣ“ Воскресный обед

вѣ“ Посещение церкви

вѣ“ Совместные заплывы в бассейне

вѣ“ Участие в спортивных играх

вѣ“ Общественные нагрузки

внѣ“ Совместный просмотр телешоу (с дальнейшим обсуждением)

внѣ“ Забота о домашних животных

внѣ“ Семейные праздники

5. Выработывайте у ребенка способность противостоять отрицательному

Умение противостоять отрицательному – это счастливая возможность перескакивать через все ловушки, которые подстраивает жизнь. Когда приходят трудные времена, оно же помогает вам подняться над бедствиями и трудностями.

Задача будет облегчена, когда у ребенка:

внѣ“ есть уверенность в том, что его любят в семье,

внѣ“ когда у него есть друзья,

внѣ“ когда у него есть взрослый друг, которому можно доверять.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ

Вы помогаете ребенку противостоять плохому, когда даете ему понять, что он любим (даже если вы прямо заявляете, что вам совсем не нравится то, как он ведет себя в данный момент).

Один из способов свободного выражения любви к сложному ребенку – не погружаться в воспитание с головой, иначе рано или поздно вы почувствуете, что вас просто использует.

Родители, которые слишком много занимаются своим ребенком, в конечном счете начинают испытывать обиду.

А чувство обиды, равно как и ощущение того, что тебя используют, весьма губительно для добрых отношений в семье. Если с вами такое происходит, остановитесь! Дайте себе перерыв.

Будьте *менее полезным* некоторое время. Недосыпание и стресс не принесут вам никакой пользы.

Воспитание – это марафон, а не спринт, и, только заботясь о себе, вы можете дать своему ребенку то, что ему необходимо. К тому же короткая (или длинная) передышка обеспечит вас силами для дальнейшего воспитания.

Главным – главнейшим! – фактором на пути ребенка к правильной жизни являются его взаимоотношения с вами.

Позитивные и сильные связи с родителями – вот главный приоритет. И если кто-то из вас поступает таким образом, что грозит нарушить установившиеся взаимоотношения, самое время выработать иные подходы.

СЕМЬ ПОСЛАНИЙ К РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ СЛИШКОМ МНОГО ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА

1. Помните: один день ваш ребенок вполне может обойтись без вас.
2. Существуют ситуации, в которых ваш ребенок спокойно обойдется без вашей помощи.
3. Дети становятся компетентными и уверенными в себе, справляясь с чем-либо собственными силами.
4. Лучше никогда не делать за ребенка то, что он может сделать сам.
5. Самые крепкие деревья растут в самых продуваемых местах. Все время облегчая ребенку жизнь, вы не научите его преодолевать трудности.
6. Помощь не всегда полезна. Бывает так, что она лишает людей возможности выработать собственные пути для достижения цели.
7. Дефицит делает вещи более ценными. Я не предлагаю вам удаляться от детей, но советую, если вы почувствуете, что вас используют или недооценивают, ограничить свою помощь, сделать ее не такой доступной.

ДРУЗЬЯ

Второй фактор умения противостоять не всегда приятным натискам жизни – дружба. Ищите возможность расширить социальный круг общения. Идеально помочь детям завести друзей как в школе, так и вне ее. Широкий круг

родственников (у них тоже есть дети), спортивные секции, клубы, молодежные организации, лагеря – все это способствует этой цели.

Труднее всего с детьми, которые сводят на нет круг своего общения. Они предпочитают дружить только с теми, кто имеет те же наклонности. Старайтесь заставить их вылезти из своей скорлупы.

Некоторые дети склонны к одиночеству. В одиночестве нет ничего плохого, но для развития любого ребенка очень важно умение общаться. И это особенно важно для сложных детей, которые неохотно идут на контакт с другими людьми.

ВЗРОСЛЫЙ ДРУГ, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

Воспитание детей – непростое занятие. Воспитание настырных детей сложно и утомительно. Взрослый человек не из круга семьи, которому вы можете доверить формирование позитивных отношений с собственным ребенком, способен внести невероятные изменения в его жизнь. Нет необходимости привлекать этого взрослого к решению дисциплинарных и иных проблем, будет лучше, если ваш ребенок сможет обратиться к нему, когда находит невозможным обратиться к вам.

6. Следите за тем, как вы обращаетесь с детьми, перед тем как они уснут

То, что вы говорите дочке перед тем, как она заснет, запоминается лучше всего. Поэтому важно:

внѣ “ каким бы отвратительным ни оказался день,

внѣ “ какие бы конфликты ни произошли,

внѣ “ какие бы резкие слова ни были брошены,

внѣ “ найдите время примириться перед тем, как она уснет.

Если вы чувствуете, что в суматохе дня дочь или сын, возможно, забыли, что вы любите их, напомните об этом. Тем самым вы возведете мост мира и взаимоотношений, который надежно свяжет вас на следующий день.

Старое изречение «Никогда не ссорьтесь на ночь» очень правильно.

7. Будьте знакомы с друзьями своих детей (и угощайте их)

Любой родитель, который знает друзей своего ребенка, находится в выигрышном положении. Родителям сложных детей тем более необходимо знать друзей своих детей, а по возможности и их родителей.

Как лучше познакомиться с детьми? Угостить их! И в этом лучше всего поможет чай с какими-нибудь сладостями.

А как познакомиться с их родителями? Самое главное правило – *никогда* не спрашивайте разрешения своего ребенка на контакт с родителями его друзей. Позвоните им. Представьте: «Здравствуйте! Я мама (или папа) такого-то, меня зовут...» Испытаете нужду позвонить еще раз, снова представьтесь. Ничего странного в этом нет: большинство людей очень заняты, и им нелегко вспомнить имена родителей друга ребенка. Напоминая свое имя, вы повышаете возможность объединить усилия для обсуждения и решения возникающих проблем.

8. Ищите темы для бесед

Некоторых сложных детей легко разговорить, если они рассержены, и невероятно трудно склонить к общению, если они спокойны. То есть в самый разгар спора слова сыплются как из рога изобилия, а когда у вас появляется шанс наладить отношения, ребенок становится непроницаемым как стена.

Можно ли это преодолеть? Можно. Ищите темы для бесед. Если не очень получается, обратитесь к учителям, тренеру или родителям друзей своего ребенка. Легче всего найти тему для разговора с дочерью, проследив, какие передачи она особенно любит смотреть, и присоединившись к ней во время просмотра. Даже если вас не интересует эта передача, посмотрите ее несколько раз, избегая комментариев, а потом воспользуйтесь одним из сюжетов как трамплином к началу беседы.

Ваша семья привыкла обедать в компании с телевизором или под звуки радио? Решитесь на кардинальные меры – выключите бытовой прибор и попытайтесь начать разговор. (Естественно, если показывают любимую телепередачу, лучше перенести время обеда.)

Обед без звукового сопровождения может сначала пугать, если семья к этому не привыкла. Одна мама рассказала мне, что в ее семье было заключено соглашение (оно действовало в течение шести недель) проводить хотя бы одну трапезу в день без телевизора. Первые пять обедов прошли в неловком

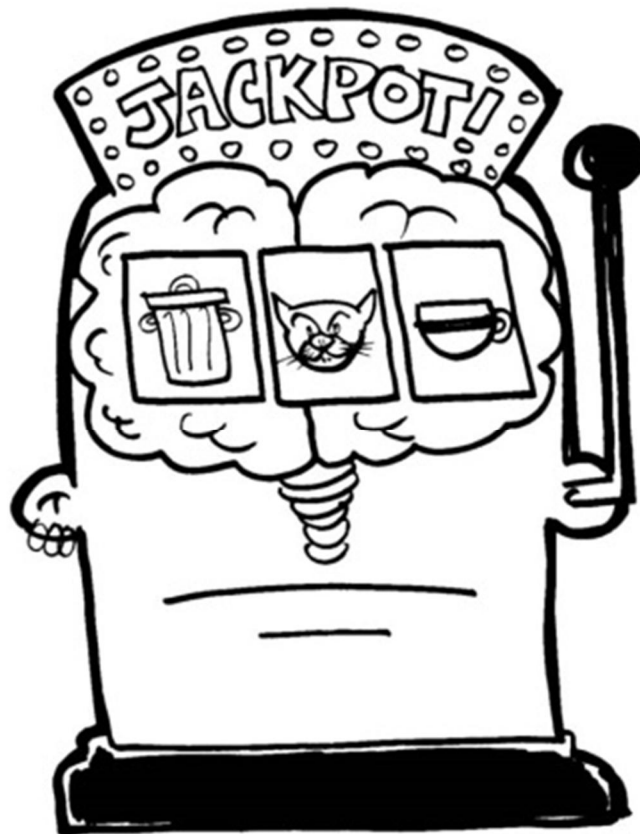
молчании. Шестой обед перерос в шумный спор. И только спустя три недели разговор принял приемлемую форму.

Важно проявлять настойчивость. Очень просто уступить и оставить детей во власти техники. Не позволяйте ребенку отделаться от вопросов пожатием плеч или фразами «я не знаю» и «ничего».

9. Своевременность

Обращайтесь к ребенку с просьбами в подходящий момент. (Подробнее мы поговорим об этом, когда будем разбирать перемены в настроении.) Очень важно осознавать: если вы видите свое чадо в горизонтальном положении на диване, то это не самое лучшее время просить его вынести мусор, накормить кота или золотую рыбку, разгрузить посудомоечную машину или перекрасить весь дом. Дождитесь тех редких моментов, когда он принимает вертикальное положение, столь удобное для движения, и только тогда рискните.

Также помните, что детям необходимо время для осознания просьбы. А если у вас подросток, то это знать особенно важно. Озвучьте свою просьбу или предложение и уйдите. Начнется процесс осмысления. Возможно, пройдет несколько минут (в лучшем случае), прежде чем просьба будет выполнена. Немудрый родитель выскажет просьбу, а потом будет стоять и ждать, пока ребенок переварит информацию. Никогда так не делайте. Повторяю: скажите и отойдите. Периодически возвращайтесь, чтобы проверить и эмоционально поддержать процесс осмысления.



Например, вы говорите: «Пожалуйста, покорми кота». Потом отойдите. Вернитесь через несколько минут и скажите: «О, как хорошо! Ты уже поднял одну руку». Уйдите снова. Вернитесь опять через некоторое время со словами: «Прекрасно, кот уже рядом».

Недавно одна мать попробовала эту тактику. Она пришла домой и сказала дочери: «Пожалуйста, вынеси мусор». После этого она оставила девочку одну. В доме воцарилась мертвая тишина. Ни единого шороха. Спустя время она услышала, как хлопнула дверь, а потом дочь произнесла: «Мне в жизни не донести это ведро до помойки».

10. Они нуждаются в вас!

В трудные минуты в это верится с трудом. Но так и есть. Сложным детям требуется больше внимания со стороны родителей, чем остальным. Им нужно время, чтобы почувствовать, что их любят. Еще больше времени требуется, чтобы научиться сдерживать свои непредсказуемые выпадки и отдавать что-то взамен. Сложные дети не всегда показывают свою привязанность к родителям, но все же дело обстоит именно так.

Любой ребенок боится, что его бросят. Сложные дети боятся, что их не будут любить, если они не будут решительными, настойчивыми и в конечном счете успешными. Большая часть их ярости – это скрытый страх и беспокойство.

Освоение того, что тебя любят скорее за то, что ты есть, а не за то, что ты делаешь, – один из основных уроков жизни. Сложным детям необходимо усвоить этот урок, и только родители могут правильно его преподнести.

Экстренное сообщение: ваш ребенок не нуждается в вас как в друге. Вы нужны как активный друг.

АКТИВНЫЙ ДРУГ

Одно из лучших определений правильного воспитания сложных детей мне попало в буддистских традициях. Оно называется *активная дружба*.

Активный друг – это тот, кто:

вн“ относится к отношениям как к неизбежным,

вн“ ведет себя так, будто всегда готов поддержать своего ребенка, но

вн“ ясно дает понять, что не потерпит непристойных выходок с его стороны.

Хочется верить, что в вашей взрослой жизни тоже есть активный друг. Это не всегда удобный человек, потому что он открыто говорит то, чего иногда не хочется слышать.

Но на него всегда можно положиться, а когда становится трудно, именно к нему вы обращаетесь за помощью.

Чтобы стать активным другом своему ребенку, надо принять непоколебимые решения. Прежде всего, твердо определите свои позиции. Вы должны быть центральной фигурой в жизни своего ребенка. Сложные дети талантливо маневрируют родителями, при возможности отодвигая их на задний план. Помогите им понять, что, если они чего-то хотят по-настоящему, по мере взросления им придется договариваться с вами.

«Вопреки всему тебе придется считаться со мной», – вам придется сказать это. Пусть здесь и слышится некая резкость, но фраза, тем не менее, вселит в

ребенка уверенность и поможет создать твердую базу для отношений. В действительности ваши слова означают: «Что бы ни случилось, я никогда не отвернусь от тебя». Это очень важно как для подростков, так и для детей младшего возраста.

Второе важное решение – всегда быть на стороне вашего ребенка. Вы его главная поддержка. Сложные дети обладают талантом вытаскивать наружу все самое плохое, что есть у взрослых, – у взрослых, которые хотят умасливать, контролировать и сдерживать своих непослушных чад. К несчастью, у таких детей появляется масса возможностей познать мир злобным и враждебным. Им нужно противоядие. И это противоядие – вы, надежный и активный друг.

Быть для ребенка главной поддержкой означает сосредотачивать внимание на его позитивных сторонах, а не на возмутительных поступках. Когда ваш сын или дочь взорвется, скажите ему: «Успокойся, я знаю, у тебя это пройдет». Сложным детям больше всего требуется ваша любовь тогда, когда они меньше всего этого заслуживают.

На консультациях сложные дети часто говорят о том, какой силой обладает вера в них родителей. Один юноша поведал мне: «Я и в самом деле хотел окунуться в жизнь криминала и наркотиков, но мама постоянно твердила, что верит в меня и любит, и я просто не мог ее подвести».

Быть активным другом – это значит помочь ребенку избежать отрицательных последствий некоторых поступков. Помогая ему подняться, отвлекая и отстраняя его от опасностей, вы прибегаете к очень важной стратегии.

В некоторых книгах по воспитанию существует понятие естественного следствия. Например, если ребенок не сложит грязную одежду в корзину для белья, родители не будут ее стирать. Со временем ребенок научится складывать вещи в корзину. Это логично и срабатывает в большинстве семей.

Но когда у вас сложный ребенок, такой способ воспитания не подходит. Экстремальная природа его поступков требует более быстрого вмешательства с вашей стороны. Принцип естественного следствия мог бы означать, что ваша дочь уяснит наконец: если она и впредь будет испытывать вспышки гнева на публике, то люди не захотят иметь с ней дело. О нет, вы не вмешиваетесь, но к тому моменту, когда она сама уяснит урок, у нее не останется ни одного друга.

Иными словами, в случае сложных детей принцип естественного следствия может принять абсурдные формы – например, позволить дочери играть на проезжей части, чтобы она поняла: грузовик может ее переехать.

Как вы увидите из последующих глав, нам необходимо больше подстраиваться под своих детей.

ЕСЛИ ВЫ В СВОБОДНОМ ПОЛЕТЕ...

Воспитание сложных детей – труднейшая работа. Такие дети обладают талантом разделять и властвовать даже в очень крепких семьях, заставляя родителей спорить и ссориться по пустякам. Если же вы воспитываете ребенка в одиночку, то некоторые задачи требуют еще больших усилий.

Вот некоторые советы для родителей-одиночек.

внь“ *Высыпайтесь.* Бьющая через край энергия сложных детей изматывает. Ваша спальня должна стать неприступной крепостью, и спать вы должны ложиться в строго определенные часы. Внимательно прочтите разделы книги, относящиеся ко сну.

внь“ *Заведите группу поддержки.* Иногда вы будете относиться к себе как к совершенно несостоявшемуся родителю. Попросите того, кому вы доверяете, стать вашим советником. Используйте его как инструктора по воспитанию. Это не означает, что вы всегда должны пользоваться его советами, но взгляд со стороны поможет вам прояснить для себя, что делать.

внь“ *Разработайте стратегию общения.* Со сложными детьми бывает трудно в обществе, они могут отталкивать от себя людей. Кто-то из вашего окружения с пониманием отнесется к вашим проблемам, другие же будут настроены менее дружелюбно к вашему ребенку. Выясните, кто к какой категории относится, и определите, с кем вы можете встречаться в присутствии детей, а с кем лучше без них.

внь“ *Не каждую битву нужно выигрывать.* Одиноким родителям не следует тратить свои силы на споры по каждому поводу. Многие сложные дети любят семейные драмы, которые забавляют их, но вы к таким перепалкам относитесь совсем иначе. Найдите время решить, какие наиболее важные качества вам бы хотелось воспитать в своем ребенке. Например, вы хотите видеть своего сына

честным, умеющим дружить, всегда исполняющим обещанное – что же, дело за малым: добейтесь этого. Это те цели, за которые стоит бороться. А все остальное пусть идет своим чередом.

вЪ“ *Найдите занятие, которое помогает вам прояснить голову и приводить в порядок мысли.* Пусть даже несколько минут для себя каждый день позволят вам восстановиться.

вЪ“ *Берегите завязывающиеся романтические отношения.* Сложные дети настолько привыкают оказывать давление на вас, что чувствуют страшную угрозу, если вы познакомитесь с кем-то еще. Их поведение может быстро разрушить зарождающуюся любовь. Лучше всего, пока вы строите и укрепляете свои отношения, держать подальше друг от друга потенциального партнера и сложного ребенка.

вЪ“ *Родитель – вы.* Выстраивая новые отношения, не позволяйте своему партнеру воспитывать вашего ребенка. Новые партнеры часто хотят быть полезными и выглядеть защитниками. То есть они могут вмешаться, когда ребенок испытывает ваше терпение. Ни в коем случае не допускайте этого! Такое вмешательство вызовет обиду у сложного ребенка, да и в ваших отношениях появится напряженность. Повернитесь и скажите возлюбленному/возлюбленной, что ждете от них любви, а не родительской поддержки.

Последующие главы

Конечно же сложные дети индивидуальны. Сходство только в одном – они неизменно верны себе. Тем не менее, работая с детьми и подростками на протяжении многих лет, я выявил несколько основных моделей поведения.

Если ваш ребенок не соответствует в точности какому-либо из описанных ниже типов, стоит прочитать следующие главы, чтобы определить общую стратегию воспитания.

Вместо того чтобы точно классифицировать тип ребенка, куда важнее задать себе вопрос: «В каком родителе нуждается мой ребенок?»

Сложных детей я бы сравнил с танцорами. Разучив несколько па, они снова и снова повторяют их на бис. Проблема в том, что, когда сложный ребенок начинает свой танец, все остальные члены семьи очень часто подстраиваются под его шаги.

Задача моей книги – познакомить вас с рисунком танца сложных детей и показать несколько хороших движений, которые, не испортив танца, сделают его более совершенным.

Подозреваю, что приведенные ниже описания понравятся далеко не всем. Возможно, сначала они покажутся вам слишком негативными, но я считаю, лучше честно взглянуть на то, как поступают дети различных типов и как мы можем помочь им.

Одна из наиболее общих проблем, с которой сталкиваются сложные дети (собственно, как и все волевые люди), состоит в том, что, подрастая, они превращаются в односторонних людей. Они взаимодействуют с окружающим миром только *одним способом*. Будучи сильными личностями, они всегда добиваются успеха при помощи *единственной стратегии*. Других стратегий они просто не знают, и это мешает им развиваться.

Задача родителей понять: ребенку требуется изучить много способов взаимодействия с окружающим миром, чтобы добиться успеха и быть в состоянии противостоять ошибкам.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

внѣ“ Воспитание сложных детей требует разумной стратегии.

внѣ“ Планируйте свою тактику с мастерством стратега.

внѣ“ Изучайте искусство избегать конфликтов.

внѣ“ Уклоняйтесь от провокационных вопросов.

внѣ“ Со сложными детьми заведенный порядок имеет большую силу, чем слова.



Королева Англии Елизавета I, дочь Анны Болейн и Генриха VIII. Как известно, Анна Болейн была обезглавлена по приказу собственного мужа-любовника. В юности Елизавета была заточена в тюрьму сводной сестрой Марией Тюдор, законной дочерью Генриха VIII и Екатерины Арагонской. Занять престол Елизавета смогла только после смерти Марии. У власти она оставалась двадцать пять лет. Чтобы удержаться, Елизавета вынуждена была следить, что делается у нее за спиной, и сталкивать различные группировки друг с другом.

Генри Киссинджер, советник по национальной безопасности при Никсоне. В начале семидесятых Киссинджер организовал встречи на высшем уровне в Китае и СССР. Они были нацелены на ослабление напряженности в отношениях между США и коммунистическими державами.

Дик Чейни, вице-президент США при Джордже Буше-младшем. Предвидел войну в Афганистане и Ираке. Был генеральным директором нефтесервисной компании «Haliburton Energy Service». Заключил большое количество выгодных контрактов при оказании помощи в восстановлении Ирака.



«Манипуляторы» – это такие дети, которые ловко обводят взрослых вокруг пальца, очаровывая их. Они подавляют и контролируют других людей. В некоторых случаях они позволяют себе**sensored**ганские выходки по отношению к другим детям, зато очень достоверно изображают из себя очаровашек перед взрослыми. Иными словами, «манипуляторы» – кто угодно, но только не ангелы. Различие полов не имеет значения – «манипуляторами» могут быть как мальчики, так и девочки.

Характеристики и поведение

«Манипуляторы» – решительные натуры, которые, оставив детство за плечами, очень часто бывают удачными в бизнесе и корпоративной жизни.

Как правило, это люди целеустремленные, которым нравится брать на себя ответственность и руководить другими. Однако хочется верить, что в конечном счете они не станут вашими начальниками. И уж тем более вам не захочется видеть их во главе дома для престарелых, в котором вы, возможно, окажетесь в старости.

Люди такого типа – живое подтверждение знаменитого изречения Джин Жирол: «Секрет успеха – в искренности. Как только вам удастся ее изобразить, успех будет на вашей стороне».

Дети-«манипуляторы» могут быть необыкновенно милыми, когда собираются родственники. И даже при этом они обычно больше знают о своих правах, чем об обязанностях.

Важно помнить, что поведение «манипуляторов» способно полярно меняться при различном окружении.

Для родителей неприятно осознавать, что их «золотой ребенок», такой обходительный и добрый со взрослыми, может превращаться в диктатора, когда дело доходит до игр со сверстниками.

Самое лучшее – никогда не оставлять таких детей без присмотра в группе, так как они очень часто настраивают одних детей против других. Как правило, это делается путем переманивания на свою сторону одного ребенка и отталкивания другого. Когда дети-«манипуляторы» ссорятся с друзьями, это для них излюбленная тактика.

Они могут намеренно не обращать внимания на других людей. В результате, чтобы построить длительные отношения с ровесниками, им часто требуется активная помощь. Их надо *научить* мириться и *научить* решать разногласия с друзьями.

Когда происходят конфликты с родителями, «манипуляторы» прекрасно знают, на какие кнопки нажимать. Они могут вести себя провокационно и оскорбительно, обзывая родителей глупыми.

«Манипуляторы» – это дети, которым не только требуется быть в центре внимания, но им и приходится быть лучше всех. Окажитесь вы между одним из таких детей и его целью, и вы рискуете быть оскорбленным или униженным, а иногда услышать такую брань, которая смутила бы большинство барристеров и ввела бы в краску некоторых политиков.

Почему они нуждаются в помощи

«Манипуляторы» чрезвычайно амбициозны и целеустремленны. Вы могли бы сказать, что это совсем не плохо для современного мира. Но трудность возникает тогда, когда вы понимаете, что им требуется победа, и ничуть не меньше. Другого, такого же хорошего, как и они, для «манипуляторов» не

существует. Поэтому, потерпев в чем-нибудь поражение (а разве можно всегда побеждать?), они подавлены и опустошены.

Существенно, что для них цель оправдывает средства. Если победа (или желание произвести впечатление на взрослых) требует лжи и оговора, они так и будут делать. Их мораль базируется на выгоде.

Другая проблема, с которой сталкиваются «манипуляторы», – весьма ограниченный круг общения. И если не помочь им в развитии социальных качеств, то, возможно, их будут уважать, чаще бояться, но крайне редко любить. А это грозит одиночеством.

Обычная реакция взрослых на плохое поведение

Часто в ответ на плохое поведение ребенка родители перекладывают ответственность на других. Сначала они просто не верят: «Вы, должно быть, говорите про другого ребенка». Конечно, ведь *их* был так мил со взрослыми. Потом родители узнают, как общается их чадо, и им становится не по себе. Возможно, они постараются выяснить причину таких метаморфоз. Но в детях обычно нет никаких перемен, единственное, что меняется, так это их осведомленность о том, с кем предстоит общаться.

Наиболее типичная родительская реакция – стыд. Родители переживают, что из их ребенка вырастет *censored* ган. Но это вовсе не обязательно, хотя, чтобы избежать этого, ребенку потребуется помощь.

Деятельные родители в ответ на плохое поведение хотят подавить ребенка, а это может воздвигнуть стену недоверия.

Очень часто возникает ситуация-перевертыш: вы сами начинаете делать то, что пытаетесь искоренить в ребенке.

Например, вас волнует скрытность дочери, и вы начинаете осматривать ее комнату, читать дневники без ее ведома. Но стоит ли создавать именно ту модель поведения, от которой хотите убежать?

Обычная реакция на требование прекратить «так себя вести»

Видели ли вы когда-нибудь фильм «Изгоняющий дьявола»? Маленькая девочка Риган, в которую вселяется дьявол, ведет себя отвратительно. Когда священник пытается вернуть ее к нормальной жизни, изо рта у нее вытекает густая зеленая желчь. К чему это я? Реакция «манипуляторов» на выговор родителей бывает впечатляющей, но все же дела не так плохи, как в фильме. Дети часто начинают

лгать, а если не помогает, обвиняют вас и ваши намерения. Остановить их в такие минуты почти невозможно.

Стратегия воспитания

Главная задача, которую предстоит решить родителям, – научить ребенка общаться со сверстниками.

Для реальной помощи с вашей стороны потребуются большие временные затраты. Дети-«манипуляторы» привыкли быть маленькими принцами и принцессами, так сразу свыкнуться с нецарским статусом они не могут.

Такие дети начинают меняться, когда они наконец встречают взрослого, который может понять их характер. Разумеется, они должны доверять этому взрослому. Поведение становится другим, когда «манипуляторы» понимают, что у родителей есть глаза на затылке, что они не пропускают никаких мелочей в поведении и не дают им спуска.

Это не означает, что нужно наказывать и наказывать. Собственно, самый продуктивный способ – ласково сказать ребенку: «Я буду весь день рядом». Или: «Угадай что? Тебе придется пойти сегодня со мной». Дети могут жаловаться и протестовать: «Я не сделал ничего плохого!» На это лучше всего спокойно ответить: «Да, но мог бы».

Очень приятно наблюдать, как укрепляется связь между «манипулятором» и родителем, который избрал именно такой способ воздействия. Ребенок даже испытывает чувство облегчения – ведь он наконец встретился с заботливым и надежным взрослым.

Дэвид в тринадцать лет был умелым «манипулятором». Его родители развелись несколько лет назад, и он успешно использовал зашедшее в тупик общение между отцом и матерью в своих интересах. Как это бывает у подростков, его интересы приобрели криминальный оттенок.

Все изменилось, когда Дэвида поймали полицейские в десять часов вечера с компьютером в руках возле школы. Родители и учителя были в шоке. «Это так не похоже на него!» – твердили они в один голос. Когда родители обратились ко мне, мы решили избрать метод интенсивного контакта со взрослыми, подключив сюда и школу. В последующие шесть недель Дэвид практически ни на минуту не оставался без наблюдения. Сначала он ворчал и сопротивлялся, но со временем стал получать удовольствие от общения со взрослыми.

«Манипуляторы» способны успешно создавать свою группу поддержки. Сюда могут войти друзья, а также бабушки, дедушки, братья и сестры. Если вы задались целью изменить поведение своего ребенка, делайте это при отсутствии такой группы.

Помочь «манипулятору» стать человеком, который не только берет, но и отдает, означает помочь ему научиться ладить с другими людьми, я уже говорил это. Но это тот урок, который большинство «манипуляторов» находят сложным для усвоения. Важно помнить, что люди, способные отдавать, обычно счастливее «манипуляторов». Умение принимать потребности других – один из главных показателей успешной жизни в будущем. Антиподы «манипуляторов» сумеют противостоять дурному влиянию – в этом можно не сомневаться.

Но и у «манипуляторов» есть свои плюсы. Такие дети могут стать признанными лидерами. Используйте это качество. Например, поставьте перед ними цель сделать счастливым определенного человека. Не оставляйте без внимания их проблемы, особенно заниженную самооценку. Их самооценка опирается главным образом на победы над кем-то, а не на что-то позитивное.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Манипуляторы»:

внѣ“ могут ловко обводить взрослых вокруг пальца, дурачить их;

внѣ“ очень и очень талантливы в том, чтобы казаться взрослым милыми;

внѣ“ по отношению к другим детям часто ведут себя по-хулигански;

внѣ“ когда они ссорятся с друзьями, то это происходит с большим размахом;

внѣ“ они всегда действуют по принципу: цель оправдывает средства;

внѣ“ им необходимо быть в центре внимания, самыми лучшими;

внѣ“ ради победы (или следуя желанию произвести впечатление на взрослых) они будут лгать и оговаривать других;

внѣ“ они очень амбициозны и целеустремленны;

внѣ“ они решительны и в чем-то целенаправленны.

3

«Посредники»



Барт Симпсон, герой мультипликационного сериала «Симпсоны». Барт – настоящий «посредник», с его резким ответом на все: «Съешь мои штаны».

Эммелин Панкхёрст, английская воительница за права женщин. В 1903 г. основала женский Общественно-политический союз, допускавший применение насильственных средств ведения борьбы. За свою деятельность часто попадала в тюрьму, где объявляла голодовку.

Денис-бесенок, персонаж детских комиксов, шалун и непоседа.

Клеопатра, египетская царица. Используя тесные отношения с Юлием Цезарем и Марком Антонием, добивалась процветания своего царства.



Дети-«посредники» сообразительны и ловки. Они оставят вас далеко позади себя, если вы ослабите внимание. У вас два козыря, а у них три. У вас три – у них четыре, и так далее. У этого характера долгая история, начиная от Тома Сойера и Гекльберри Финна до Барта Симпсона. И любой из них, оказавшись сейчас в школе, скорее всего, проходил бы курс серьезной коррекции.

Характеристики и поведение

Этих детей ждет успешная карьера в бизнесе. Кажется, что их котелок варит без усталости с самого рождения. Они умеют завлечь и развеселить людей. (В большинстве случаев) люди любят их. Воспитывать их – это и веселиться, и порой испытывать желание просто придушить их.

Любой «посредник» может вложить в спор столько энергии, сколько у иного родителя не бывает за всю жизнь.

Воспитывая таких детей, важно очень тщательно отбирать задачи.

Если задач окажется слишком много, вы не только ничего не добьетесь, но и измотаете силы.

«Посредники» хитры и склонны к озорству. Они предпримут попытку взять ситуацию под свой контроль, сопротивляясь наставлениям и требованиям. Они способны увлечь других своими шутками и проказами – им это здорово удастся. Но беда в том, что они не понимают, когда пора остановиться.

Общее для всех «посредников» кроется в том, что они используют отвлечение внимания для выхода из невыгодной для них ситуации. В этом они очень продуктивны.

Есть прекрасный рассказ Дэймон Раньона, в котором старик говорит молодому парню: «Не важно, как далеко ты уедешь и каким крутым ты станешь, всегда помни одно: однажды перед тобой нарисуетя жучила и покажет новую, еще в упаковке, колоду карт. „Спорим, – скажет он, – что я облапошу тебя, как сопливого мальчишку“. Так вот послушай меня, сынок, не спорь с ним. Потому что, будь уверен, если ты поспоришь, он так и сделает».

Мне нечего добавить: «посредники» – это те, кто облапошивает.

Почему они нуждаются в помощи

Веселые и озорные, но вместе с тем хитрые и изворотливые, эти дети часто получают нелестные отзывы от учителей. Еще бы – ведь у них есть удивительное свойство влипнуть во всевозможные неприятности.

Особенности характера таковы, что им необходимо познать честность – делай то, что обещаешь, и будь тем, кем, по твоим же словам, ты являешься.

Обычная реакция взрослых на плохое поведение

С такими детьми мы рискуем стать злейшими врагами самим себе. Причина в том, что выходки «посредников» в самом деле забавны. Поэтому мы охотно смеемся вместе с ними в надежде создать добрые отношения. Но как бы не так! Очень скоро мы начинаем испытывать чувство личной обиды, понимая, что нас используют.

Родители «посредников» не освобождаются от риска перехитрить детей. Обычно все заканчивается битвой сил, когда родители говорят: «Я покажу им, как не обращать на меня внимания», «Я заставлю их подчиниться мне» или «Они не уважают меня».

Обычная реакция на требование прекратить «так себя вести»

«Посредники» не хотят показаться покладистыми. Движение плечами, говорящее о желании, чтобы от него отвязались, или неглупая шутка – вот то, что вы получаете в ответ на свои увещевания.

Некоторые «посредники» по требованию родителей вроде бы и соглашаются изменить поведение, но в результате никаких подвижек не замечается. Родителям требуется сосредоточить внимание на действиях, а не на словах и отношениях.

Другие «посредники» вдруг почувствуют себя «обиженными» или «больными», чтобы отвлечь родителей от возникшей ситуации. А некоторым из них даже доставит удовольствие внезапно вспыхнувший «недуг».

Стратегия воспитания

Эти дети могут быть очень ласковыми, любящими, особенно когда вы бываете сдержанными в отношениях. Однако по большей части они жутко независимые, что порождает у родителей желание обнять их, прикоснуться к ним, выразить свою любовь. Вот здесь-то и следует проявить осторожность – нельзя допускать, чтобы воспитательные беседы прерывались ласками. Не позволяйте детям таким образом одержать победу над вами.

Наибольшая проблема родителей, которую я отмечаю в подобных случаях, – это впадение из одной крайности в другую. Только что вы хотели обнять своего ребенка – и вот уже готовы его придушить. Согласитесь, здесь присутствует непоследовательность, а она позволяет ребенку править домом. Не поймите меня неправильно. У вас замечательные дети. Но вы же не хотите, чтобы они руководили вашей жизнью вместо вас?

Воспитание таких детей – непростое занятие. Вы боитесь подавить их индивидуальность и робко выдвигаете условия, а они стремятся занять исключительное положение, руководствуясь особой необходимостью, по большей части абсолютно надуманной (та же «внезапно вспыхнувшая болезнь»). Чтобы справиться с этим, временами следует сделать ударение на том, что в ваших важных правилах нет исключений.

«Посредникам» требуется ограничительная линия и четкое, недвусмысленное понимание: результат нарушения этой границы может надолго остаться в их памяти.

Для родителей важно не ставить перед собой слишком много задач и не действовать слишком скоро. Четко скажите детям, чего вы от них ждете,

определите границы и предупредите о последствиях, потом снова определите границы. Дети должны знать, что вопрос не обсуждается.

Не ссорьтесь и не уступайте. В момент конфликта отойдите и успокойтесь. Помните: ваша цель не подчинить ребенка своей воле, а воспитать в нем честность и понимание потребностей других, что поможет ему вести успешную жизнь в будущем.

В горячие моменты слова становятся вашими злейшими врагами. Для «посредников» ничего не стоит перевести разговор в другую плоскость либо превратить в шутку любые ваши высказывания. В этом деле они мастера.

Большинство «посредников» любят работать на публику. Битва с ними в присутствии друзей или, что еще хуже, родственников бесполезна. Поэтому, прежде чем начать разговор, уведите их от свидетелей.

Многие «посредники» приходят в восторг от наград. Небольшой приз для них более ценен, чем простая похвала.

Поощряйте их осязаемыми подарками (это могут быть наклейки, сладости или свободное время – выбор за вами), одними словами вам здесь не обойтись.

Дженни действительно была забавным ребенком. Она напоминала хитрого и шустрого Барта Симпсона и я не удивлюсь, что однажды она станет преуспевающей бизнес-леди.

Изобретательности ей было не занимать. В младших классах она могла исчезнуть из школы, самостоятельно найти дорогу домой и провести несколько часов за компьютером, пока родители работали. А в школе тем временем организовывали поисковую партию – настоящая мыльная опера!

Разгневанные родители после всего этого несколько часов объясняли дочери, как важно сообщать людям, где ты находишься.

Что ж, вполне разумная тема с точки зрения безопасности. Потом они вытягивали из нее формальное обещание никогда больше не уходить из школы.

Походив несколько дней на занятия, Дженни снова оказывалась... как вы думаете где? У вас одна попытка! Правильно, дома перед любимым компьютером.

Ее родители выходили из себя. «Она обещает мне никогда больше не убежать из школы, а делает все наоборот», – убивалась мать.

Когда я впервые встретился с Дженни наедине, я спросил, хотела ли она расстраивать родителей. Ее глаза заискрились, и она нахально усмехнулась.

Первая переменная, которую должны были усвоить родители, заключалась в том, чтобы перестать вытягивать из дочери пустые обещания и сосредоточиться на ее поступках. Мы договорились, что за каждый побег из школы Дженни будет запрещено подходить к компьютеру два дня. За шесть недель девочка подвергла этот запрет проверке дважды, пока до нее наконец дошло, что родители не собираются дискутировать несколько часов: они просто отключали компьютер и занимались своими делами.

Конечно, без драматических эпизодов не обошлось, но Дженни в конце концов решила, что глупо наказывать себя двумя днями без компьютера.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Посредники»:

вн “сообразительны и ловки; эти шустряки оставят вас далеко позади себя, если вы не будете внимательными;

вн “у них всегда есть лишний козырь;

вн “они видят правду очень изменчивой;

вн “они увлекают других своими шутками и выходками, и им это здорово удается; но беда в том, что они не понимают, когда пора остановиться;

вн “они не будут слушать ваши наставления; в словесных баталиях победа всегда останется за ними;

вн “они независимы и часто используют отвлечение внимания для выхода из невыгодной для них ситуации;

вн “не ждите от них покладистости; движение плечами, говорящее о желании, чтобы от них отвязались, или неглупая шутка – часто то, что вы получаете в ответ на свои наставления.



Маргарет Тэтчер, она же «железная леди». Первая и пока единственная в истории Британии женщина премьер-министр. Ее политика реформирования экономики, направленная на приватизацию государственных предприятий, изменила мир.

Джермин Грир, автор нашумевшей книги «Женский евнух» (1970). В книге поднимаются вопросы женской свободы, вызывающие споры до сих пор.

Джон Ф. Кеннеди, 35-й президент США, убитый в Далласе после неполных двух лет исполнения обязанностей. Блестящий оратор, заставивший советского лидера Никиту Хрущева убрать ракеты на Кубе во время Карибского кризиса.

Джерри Спрингер, известный ведущий ток-шоу на американском телевидении, прославившийся тем, что подстрекал гостей программы к дракам.

Однажды австралийский журналист Джордж Нигус брал интервью у Маргарет Тэтчер. Он дал ей понять, что ее политика нравится далеко не всем людям. «Железная леди» выглядела задетой и попросила его назвать имена. Нигус сразу сник, и это неудивительно – Маргарет Тэтчер прирожденная спорщица.



Если вы попросите ребенка-«спорщика» навести порядок в комнате, он посмотрит на вас обиженно-ошеломленным взглядом, а потом спросит: «Почему я?»

«Спорщики», будь то мужчины или женщины, обычно экономят на чувствах. Вы – в числе тех, на кого они не расточают эмоций.

Характеристики и поведение

Вот самые частые заявления, которые вы слышите от этих детей.

«Мне в его (ее) возрасте ты никогда не позволяла этого делать».

«А он (она) получил это...»

«Сегодня не моя очередь».

«Ее (его) подарок больше».

«Это не справедливо».

«Я делал это в прошлый раз».

«Мой кусок торта меньше».

«А мне не давали так много времени на...»

Эти дети ревниво следят за справедливостью или, говоря иначе, за равновесием правильного и неправильного. Иногда вам даже кажется, что Комиссия по правам человека находится прямо у вас в доме. С выбором профессии для них все просто – они обречены на успех в юриспруденции и адвокатуре. Это очень решительные и говорливые дети, которые умело пользуются языком – ну просто разят наповал!

Почему они нуждаются в помощи

«Спорщики», несомненно, выдающиеся личности, как дети, так и взрослые. Энергичные в том, чтобы докопаться до сути, они не отступят, пока не добьются своего. Но при этом они не умеют взаимодействовать с другими людьми.

К несчастью, «спорщики» часто не могут подстроиться под собственные эмоции. Они способны негодовать или быть несправедливыми, но под этим часто скрывается неуверенность в том, что они *достаточно хорошие*, что их любят. Ваша задача – изменить их самооценку и научить общаться с людьми, иначе они так и будут по любому поводу лезть в бутылку и контролировать других.

Обычная реакция взрослых на плохое поведение

Обычно родители «спорщиков» стараются урезонить их, подробно объясняя, почему то или иное решение справедливо и почему им не следует обижаться. Это понятно, ведь никому не хочется, чтобы его принимали за несправедливого человека. Но почти всегда оказывается, что все разговоры на эту тему – пустая трата времени.

Когда разумные объяснения не достигают цели, родители начинают раздражаться. Это приводит к тому, что они сокращают время, проведенное наедине с ребенком, в надежде уменьшить число конфликтов, или тратят еще больше слов, чтобы оправдать свои действия. Таким образом, поведение родителей становится зеркальным отражением поведения ребенка – ни одна сторона не понимает другую, и начинается холодная война.

Обычная реакция на требование прекратить «так себя вести»

Вы когда-нибудь наблюдали за политическими дебатами? Слышали ли вы, чтобы представитель одной партии говорил представителю другой: «Да, я вижу,

что вы правы. Вы убедили меня»? Думаю, что нет. И ваши дети не будут убеждены. Слово, которое приходит на ум в этой ситуации, – «негодование». Дети будут негодовать.

Стратегия воспитания

Дети-«спорщики» могут втянуть вас в бесконечные дебаты о том, кто получил больше и справедливо ли такое распределение. Может, вам самим иногда захочется поспорить, пусть даже с целью защиты принятого вами решения, но, как ни печально, вы окажетесь в проигрыше.

Миссис Макингл из Киликрэнки рассказала мне, что ее сын вечно жалуется, что его слишком контролируют. По его словам, братьев любят больше, чаще возят по разным местам, да и подарки они получают лучше, чем он.

– Какой же родитель не будет переживать из-за этого? – сказала миссис Макингл. – Я пыталась оправдаться: «Помнишь, я купила тебе велосипед? Помнишь, мы ходили на ленч вместе?» – но на него ничего не производило впечатления. Тогда я стала брать его с собой по магазинам. Сначала это сработало, а потом он стал требовать, чтобы ему купили то, и то, и это. Мой доход не мог угнаться за его капризами. И при этом я чувствовала себя виноватой, ведь другие дети получали от меня меньше внимания. Потом я поняла, что ему нужны не подарки и не прогулки по магазинам, – он нуждался во внимании.

Миссис Макингл сделала правильный вывод. Не нужно спорить с такими детьми, вместо этого покажите им свою любовь. Например: «Милый, ты, наверное, очень несчастен, раз тебе приходят в голову такие мысли. Дай я обниму тебя». Проанализируйте их обиды. Предложите им понимание, а не жалость. Ребенок должен поверить в себя.

Отведите для такого ребенка специальное время среди недели. Он оценит, что вы будете уделять внимание *только ему*. (Этот подход хорошо работает со всеми детьми, но в случае «спорщиков» он особенно полезен.)

Некоторым «спорщикам» требуется сказать: «Я смогу погулять (поиграть, почитать, поговорить) с тобой в пятницу с четырех до половины шестого». Тогда они будут знать, что это время принадлежит им, и, соответственно, им не придется вести борьбу за то, чтобы привлечь ваше внимание к себе.

Дети-«спорщики» вбили себе в голову, что путь к любви (вниманию) лежит через споры. Поэтому потребуется некоторое время, чтобы разубедить их в этом. При каждой возможности хвалите их наедине. Невербальные знаки внимания, такие как взъерошить волосы, похлопать по плечу, также эффективны, поскольку служат напоминанием того, что их любят.

Семьи, в которых есть «спорщик», нуждаются в соблюдении некоторой последовательности, так как вольный стиль жизни очень быстро приведет к дебатам о справедливости. И если вы не готовы оказаться в Международном суде по оспариванию резолюций, когда хотите чего-то добиться от детей, составьте правила семейной жизни и обязательно убедитесь, что каждый получил справедливую долю.

«Спорщики» часто ведут борьбу с братьями и сестрами. Эти перепалки могут стать настолько напряженными, что испортят жизнь кому угодно. Добавлю: «спорщики» – мастера по нанесению эмоциональных обид. Например: «Это он сделал», «Это ее вина» или «Ты всегда за нее заступаешься». Они не обладают коварством «манипуляторов», поэтому идут напролом с уверенностью бультерьера.

Этих детей, кажется, наградили прекрасной памятью, которой они пользуются всякий раз для собственного оправдания.

Давайте проследим типичный разговор.

Мать: *Джон, сейчас четыре часа. Пожалуйста; покорми собаку.*

Джон: *Сегодня не моя очередь. Это должна делать Лиз. Я кормил ее морскую свинку в прошлый четверг.*

Мать (повторяет): *Джон, четыре часа. Пожалуйста; покорми собаку.*

Джон: *Ты всегда придираешься ко мне. Это несправедливо!*

Мать: *Я не придираюсь. Иди и покорми собаку.*

Джон: *Придираешься. Помнишь, когда ты пошла с ней в кино, а мне пришлось делать уроки?*

Мать: *Да, помню. Но ты не сделал тогда работу вовремя.*

Джон: Ее ты любишь больше меня. Так всегда было!

В этом доме собака скорее умрет с голоду, потому что Джон ни за что не переведет спор на тему своих обязанностей.

«Спорщики» могут потратить массу времени на обвинения других, пока это не войдет в привычку.

Каковы ваши действия?

Либо отойдите, сказав: «Я не могу слушать все это», либо посмотрите на них с грустью и добавьте: «Вижу, ты сильно расстроен, раз говоришь такие вещи. Подойди, и я обниму тебя».

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Спорщики»:

вн“ обладают повышенным чувством справедливости, для них важно определить, что правильно, а что неправильно;

вн“ решительные, даже чересчур;

вн“ энергичны в том, чтобы докопаться до сути;

вн“ всегда оспаривают главную суть;

вн“ говорливы, из тех, кто на одно ваше слово выдаст десять;

вн“ часто не могут подстроиться под собственные эмоции;

вн“ могут выходить из себя и быть несправедливыми;

вн“ часто под их выходками скрывается неуверенность в том, что их достаточно любят.

5

«Конкуренты»



Уинстон Черчилль, премьер-министр Великобритании в годы Второй мировой войны. Всегда действовал по принципу «победа любой ценой».

Ланс Армстронг, семикратный чемпион велосипедных гонок «Тур де Франс», которые относятся к числу наиболее трудных спортивных соревнований.

Александр Македонский, царь балканской Македонии с 336 года, величайший полководец древности. Без посторонней помощи изменил мир за десять лет. Невероятно, но он провел армию победным маршем через Малую Азию, Сирию и Египет, не познав поражения. Захватил и объединил территорию от Греции на западе, Дуная на севере, Египта на юге и Индии на востоке.

Мартина Навратилова, непревзойденная теннисистка. В годы своей спортивной карьеры была постоянным победителем в одиночных и парных соревнованиях в Уимблдоне.

Я смогу победить тебя на кухне, я смогу победить тебя в ванной, я смогу победить тебя везде.

Напоминает вам кого-нибудь? Совершенно верно, вашего собственного ребенка. Добро пожаловать в его мир.

Характеристики и поведение

У детей-«конкурентов» невероятный дух. Дай им волю, они завоюют весь мир. А уж ваш дом они определенно постараются завоевать. Битва с короткими

передышками может длиться годами. Временами у вас будет появляться чувство, что вы никогда раньше не сражались так долго... ради такой малости.



Детям-«конкурентам», скорее всего, подойдет карьера торговца, политика или юриста. Но надо знать, что любое взаимодействие с ним потенциально может превратиться в источник борьбы.

Эти дети любят похвастаться и не выносят поражений. Прийти вторым для них равносильно полному поражению. В споре они не просто будут стоять на своем, они лягут на свое. Они яростны в экстремальных ситуациях, а фраза «навредить себе, чтобы еще больше навредить другим» будто специально для них писана. Их потребность победить любой ценой означает одно – они не задумываются о последствиях своих действий.

Почему они нуждаются в помощи

Когда победа значит все, жизнь начинает пугать. Эти дети впоследствии могут стать всемирно известными борцами, но также они могут стать очень одинокими. Как правило, они имеют очень низкую самооценку. Внешне это никак не проявляется, но в душе они испытывают страх. Ничего удивительного: когда победа означает все, вы начинаете бояться поражений.

Миг победы слишком короток, чтобы жить ради него, и ничего больше.

Мартина Навратилова

Дети-«конкуренты» впитывают внимание к себе как губки, и они жаждут этого внимания. Подумайте, почему им требуется столько внимания, и постарайтесь исправить ситуацию.

Обычная реакция взрослых на плохое поведение

Ошибка родителей при общении с детьми-«конкурентами» состоит в том, что взрослые дают втянуть себя в битву. Это не только не поможет (в лучшем случае вы добьетесь подчинения, но в душе ваш ребенок будет протестовать), но и укрепит взгляд ребенка на то, что в мире можно быть «либо первым, либо никем».

Вступать в битву за первенство с такими детьми равносильно гонке вооружения. Советую найти пути куда более умные, чем этот.

Обычная реакция на требование прекратить «так себя вести»

Эти упрямые дети ведут себя вызывающе, они сделают что угодно, лишь бы не потерять свое лицо. Они будут спорить и упрямиться. Если они скажут, что им все равно, – не верьте: они притворяются. Они будут гнуть свою линию, даже если это противоречит их собственным интересам, потому что они запрограммированы на потребность одерживать победу любой ценой.

Стратегия воспитания

Прежде всего необходимо осознать, что последствия для них не имеют значения. Скажите девочке-«конкуренту», что она останется сидеть дома за непослушание, и она заявит вам прямо в глаза: «Ой, да сколько угодно! Мне и в своей комнате хорошо». Пригрозите, что сократите сумму карманных денег, и услышите, что она в них не нуждается. Лишите ее телевизора на неделю – та же история: «Ну и пусть. Смотреть все равно нечего».

Я очень часто слышал, как родители по очереди умоляли своих деток: «Если бы ты сделал, как мы просили, ты бы мог выйти из своей комнаты». Или: «Если бы ты покормила кота, ты бы получил карманные деньги». Ха! Вы скорее умрете, пока дождетесь подчинения. Эти дети решительны, упрямы и своевольны.

Никогда не начинайте конфликт в присутствии приятелей ваших детей. В лучшем случае вы проиграете. Собственно, непреклонная позиция по отношению к таким детям никогда не имела и не будет иметь успеха. Понимаю,

звучит хитро, но вам нужно обратиться к собственным силам и молить об уязвимости несговорчивого «конкурента».

«Конкуренты» часто отвечают вызовом на вызов. «Держу пари, ты не сможешь» – хороший ход, но не всегда действенный: вы можете произвести впечатление сомневающегося родителя. Лучше обращаться от третьего лица. Например, вы хотите, чтобы ребенок привел в порядок свою одежду или сделал урок. Поставьте задачу как-нибудь вот так:

«Не многие поверят, что ты смогла бы...»

«Не многие поверят, что ты достаточно взрослый, чтобы...»

«Не многие поверят, что ты достаточно ответственная для...»

«Не многие родители позволили бы детям твоего возраста...»

Постепенно такие задачи следует превратить в «личные достижения».

Вместо того чтобы сравнивать действия своего ребенка с действиями других, разумнее сравнить нынешние результаты с результатами прошлого. Например, спросите: «Если бы ты оценивал свое умение кататься на велосипеде по десятибалльной шкале, какой оценки ты бы заслужил год назад? А сколько баллов ты бы дал сейчас?»

Родители часто проявляют интерес не только к тому, как руководить детьми-«конкурентами», но и к тому, как помочь им справляться с поражениями. Если ваш ребенок боится проиграть, он будет избегать новых видов деятельности, в которых, по его мнению, вряд ли его ждет успех.

Это часто приводит родителей к трудноразрешимой дилемме: они знают, что их ребенок страстно мотивирован, но в школе едва ли пошевелит пальцем, чтобы познать что-то новое. Как с этим бороться? Очень важно запретить такие комментарии, как «мне не дается английский» или «меня воротит от математики», потому что для детей-«конкурентов» они могут стать действенными отговорками. Скажите что-то такое: «Запомни, нет ничего унижительного в том, что ты недопонял это правило, в любом случае это не касается твоих достоинств. Надо попробовать разобраться, вот и все».

Победы естественны для этих детей. А игры – нет. Поищите вокруг себя возможности привлечь их к деятельности, в которой нет победителей и побежденных: участие в спектакле, запуск бумажного змея, да мало ли что. Игры учат побеждать красиво, а не хвастливо и злорадно.

«Конкуренты» хорошо относятся к принятию обязанностей.

Несколько соответствующих возрасту обязанностей помогут им правильно развиваться.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Конкуренты»:

внѣ“ должны победить любой ценой;

внѣ“ в экстремальных ситуациях с яростью добиваются своего;

внѣ“ хвастливы и упрямы, готовы на что угодно, лишь бы не потерять свое лицо;

внѣ“ будут делать вид, что им все равно, но при этом гнуть свою линию поведения, даже если это противоречит их собственным интересам, потому что они запрограммированы на потребность побеждать;

внѣ“ могут нуждаться во внимании, ощущать себя одинокими.

6

«Бесстрашные»



Стив Ирвин, «охотник на крокодилов», популярный австралийский тележурналист, автор многочисленных фильмов о живой природе. Внес неопределимый вклад в дело сохранения самых опасных из представителей флоры. Погиб 4 сентября 2006 года на съемках очередной телепередачи от удара скала в область сердца. Его называли сумасшедшим...

Гарри Гудини, непревзойденный иллюзионист, удивлявший публику смелыми трюками. Его самый известный трюк заключался в том, что он невредимым выбирался из запертого стеклянно-стального шкафа, заполненного водой, будучи привязанным вверх ногами.

Роберт Крейг (Ивел Канивел), американский каскадер, мотоциклист, гонщик. Получил известность, совершая опасные прыжки в длину и высоту на мотоцикле.

Марко Поло, отважный путешественник тринадцатого века, совершивший путешествие из Европы в Китай, далеко за пределы известного мира.

Одна из моих приятельниц каждый год работает на местной сельскохозяйственной выставке. Если вам время от времени доводилось ходить на такие мероприятия, вы, вероятно, заметили кое-что.

Периодически по радио делают объявление: «Родителей Харви Брауна и Салли Бойстон просят забрать детей из бюро находок».



По словам приятельницы, это одни и те же дети: к их родителям обращались и в этом году, и в прошлом, и в позапрошлом. Сначала она подумала: какие безответственные люди, но потом поняла – родители тут ни при чем, просто дети относятся к категории «бесстрашных».

Иметь таких – настоящее испытание для родителей! Я бы сравнил воспитание «бесстрашных» с занятиями экстремальными видами спорта.

Характеристики и поведение

Около пятнадцати процентов детей не знают страха, их мало беспокоит собственная безопасность и безопасность окружающих людей. Не переживайте, это не результат вашего воспитания. Кажется, они такими родились.

Дети подобного типа – искатели приключений, они любят трудности, они любят рисковать. В дальнейшем они делают успешную карьеру там, где есть выход их бесстрашной натуре. Их них получают прекрасные каскадеры и спортсмены-экстремалы, а также пожарные, полицейские и шоферы «скорой помощи».

Вы можете выявить «бесстрашных». Они часто прихрамывают, ходят в повязках и с пластырями. Их родителей можно встретить, когда те получают компенсацию от медицинских страховых компаний.

Обычно «бесстрашным» не присуще предупреждать заранее о своих проделках. Едва ли вы услышите от них: «Подожди, я посмотрю, как далеко могу доехать на перилах». Нет, это импульсивные дети, они сразу делают, что задумали. В результате – внезапные исчезновения из дому или из других мест (брать их с собой в многолюдный магазин – большое испытание). А царапины, порезы и синяки – совершенно обычное для них дело.

При этом они добры по натуре – волновать и расстраивать вас вовсе не входит в их задачу. Все очень просто: раз они не испытывают страха, им и в голову не приходит, что вы можете тревожиться.

Одна мама описывала свою поездку в парк с сыном: «Вдруг в какой-то момент „чертово колесо“ остановилось, потому что люди, задрав головы, смотрели на перегнувшегося из кабинки ребенка. Когда я тоже подняла голову, мне показалось, что я вижу кого-то знакомого...»

Почему они нуждаются в помощи

«Бесстрашные» делают такие вещи, которые заставляют дрожать от страха остальную часть человечества. Подозреваю, что многие исследователи

прошлого: Христофор Колумб, Васко да Гама и Дэвид Ливингстон – все имели здоровую долю бесстрашия. Она позволила им отправиться туда, куда другие не отважились.

Воспитание «бесстрашных» сочетает в себе восхищение и страх за жизнь своего ребенка. Родителям таких детей очень важно развить в себе иммунитет к сочувствующим взглядам со стороны.

«Бесстрашных» нужно удерживать – это главное правило воспитания. Они не умеют оценивать риск и останавливаться. Им нужны взрослые, которые готовы сказать: «Ни в коем случае ты не полезешь на то дерево, стой здесь!»

Обычная реакция взрослых на плохое поведение

Обычная реакция на подвиги «бесстрашных» – расстройство и гнев. И то, и другое вызывается страхом. Один отец рассказывал мне, что он проводит больше времени в медицинских кабинетах, чем на работе. Потом он повернулся к сыну и сказал: «Вчера мы тоже полдня провели у врача, и только потому, что тебе захотелось посмотреть, что будет, если ты совершишь тройное сальто спиной с мостика для прыжков в воду».

Это касается не только мальчиков. Девочки также могут пуститься в рискованные путешествия, будь то с физической или социальной точки зрения.

Полностью оградить (оградить и удержать – разные вещи) «бесстрашных» от всех опасностей – это так заманчиво... но, к несчастью, пагубно. Этим детям необходимо окунуться в жизнь, чтобы научиться принимать мудрые суждения и решения. Однако рядом обязательно должен быть равнодушный родитель, который поможет ребенку избежать ненужного риска, но такой родитель должен понять, что его сыну или дочери *необходимо рисковать* в некоторой степени.

Обычная реакция на требование прекратить «так себя вести»

В ответ на упреки или даже выволочку такие дети выглядят сбитыми с толку. «О чем ты переживаешь?» – спросят они. «Бесстрашные» оптимистичны, оптимистичны настолько, что переоценивают свои возможности.

«Уверен, что я могу перепрыгнуть эту высокую стену и благополучно приземлиться на ноги».

«Конечно, я спокойно дойду до дому один после вечеринки».

«В следующий раз я научусь переворачиваться, когда приземляюсь».

Вы не должны отбирать у этих детей право на риск. Вместо этого найдите позитивные формы риска: участие в мотокроссе, прыжки на батуте, пейнтбол, другие экстремальные виды спорта и визуально-драматические занятия (например, компьютерные игры).

Но даже при позитивных формах риска очень важно внять совету: запаситесь надежной медицинской страховкой!

Существенно обеспечить «бесстрашным» спокойное окружение. Да, они бывают спокойными, но только когда все вокруг них не провоцирует к бешеным скачкам. Глава «Восемь важных факторов перемены настроения», которую вы найдете ниже, особенно касается «бесстрашных». Призовите в союзники музыку, продуманное освещение, движения и еду.

В моменты конфликтов с «бесстрашными» присутствие их друзей нежелательно. Этим детям необходимо поддерживать репутацию самых крутых и непослушных в округе. Гораздо лучше сказать: «Можем ли мы поговорить с минуту наедине?» – и отвести ребенка в сторону.

Любовь к экстриму у этих детей говорит об их неспособности продумывать ситуацию. Многие из них испытывают трудности, оценивая ту или иную ситуацию. Помогайте им развивать умение предвидеть последствия с помощью вопросов:

«Итак, скажи мне – что сначала ты сделаешь?»

«А что будет твоим следующим шагом?»

«А что произойдет потом?»

Заставить их отвечать поэтапно равносильно удалению зубов, но это помогает им лучше подготовиться к рискованным поступкам. Умение сосредотачиваться развивают также релаксация, мысленное представление и упражнения на концентрацию.



Вот здорово! Сейчас мы с моим котом совершим космический полет!

Очень важно вместе с ребенком развить код ясных невербальных сигналов. Например, вы можете сказать: «Если ты слышишь этот свистящий звук, значит, мне нужно, чтобы ты сразу подошел ко мне». Или: «Если ты видишь меня на берегу с поднятой рукой над головой, это значит, что ты заплыл слишком далеко».

Сына мистера Нобла дети прозвали Прыгающий Лео. О Прыгающем Лео ходили легенды. Согласно слухам, он перепрыгнул с крыши одного здания на крышу другого, и сделал это не один раз. Мистер Нобл сильно встревожился. Правда, Лео и раньше баловался прыжками, но расстояния были намного меньше, чем между крышами.

Благодаря длинным языкам, Лео почти приобрел статус олимпийского прыгуна. Проблема в том, что мальчик начал и сам в это верить.

– Мы обеспокоены, – сказал мне мистер Нобл. – Если моего сына вынудят прыгать напоказ, он может серьезно покалечиться.

Я посоветовал поговорить с Лео и объяснить, что каждому хорошему спортсмену необходимо тренироваться. Его отвели в секцию по прыжкам в длину и настояли на том, что если он задумает опасный прыжок, пусть сообщит родителям хотя бы за сутки. За это время они успеют направить энергию мальчика в другое русло.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Бесстрашные»:

внѣ“ часто прихрамывают, ходят в повязках и с пластырями;

внѣ“ риск для них не кажется чем-то особенным;

внѣ“ они неспособны оценить последствия своих поступков;

внѣ“ им не присуще предупреждать заранее о том, что они задумали;

внѣ“ обычно они переоценивают свои возможности;

внѣ“ для них важен имидж, поэтому не следует проводить воспитательных бесед на глазах у других.

7

«Пассивные упрямы»



Махатма Ганди, один из руководителей национально-освободительного движения в Индии. Вел борьбу путем пассивного сопротивления. На санскрите

методы его борьбы красиво назывались сатьяграха, буквально – упорство в истине.

Аун Сан Су Чжи, лидер демократического движения Мьянмы, подвергающаяся гонениям на родине. За отказ от насильственных форм борьбы в годы репрессивной диктатуры в 1991 году она стала лауреатом Нобелевской премии мира, однако награды не получила, так как власти не позволили ей выехать за границу.

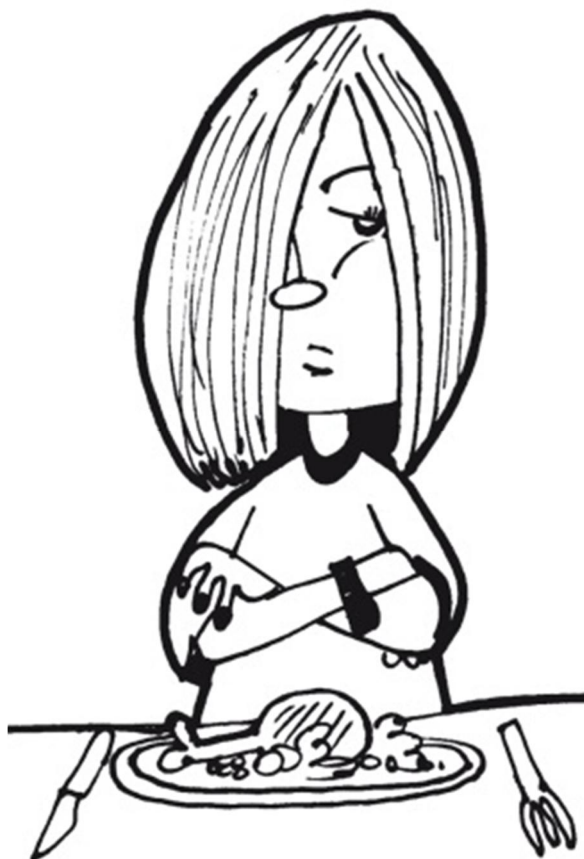
Характеристики и поведение

«Пассивные упрямы» рассеянны, скрытны и неорганизованны.

Они не привыкли торопиться, предпочитая двигаться по жизни не спеша.

При обращенном к ним вопросе они рассеянно посмотрят на вас. Например, вы спросите что-то похожее на «Почему ты не сделал домашнюю работу?».

В ответ вы услышите: «Домашнюю работу? Какую домашнюю работу? Никто не просил меня делать уроки».



«Пассивные упрямцы» невозмутимы, зато их родители наливаются гневом.

Один из таких детей (вернее, бывших детей – теперь он уже вырос), размышляя о прожитых годах, сказал: «У меня было прекрасное детство, я почти довел родителей до сумасшествия».

Дети такого типа порой бывают очень чувствительными. Они могут отступить или даже дистанцироваться от жизни ради того, чтобы не узнать поражения, в этом они похожи на «конкурентов».

Эти дети, кажется, руководствуются надеждой, что все разрешится само собой, без их участия. Им нравится быть незамеченными, они добровольно соглашаются на второстепенные, пассивные роли.

Родители четырнадцати-, пятнадцатилетних, бывает, обеспокоены тем, что их почти уже взрослые детки предпочитают сидеть дома, избегая основных жизненных проблем. И надо сказать, что в семьях, где имел место развод, такое поведение детей только усиливается.

«Пассивные упрямцы» внешне очень спокойны, но личина часто бывает обманчивой. Для них характерно не только прятаться от жизни, но и скрывать чувства, их обуревающие. Может показаться, что окружающий мир их не трогает. В быту они нередко теряют свои вещи, не принимают во внимание информацию, которую до них пытаются донести, все копят в себе. С ними трудно иметь дело. Родители таких детей часто ловят себя на том, что умоляют своего отпрыска: «Просто поговори со мной, скажи, что происходит». Но ответа достаиваются немногие.



Хорошо, давай еще раз. Ты в курсе, что вам задавали уроки на дом?

Почему они нуждаются в помощи

«Пассивные упрямцы» предпочитают прятаться от мира, проводя бесконечные часы за чтением в собственной комнате, играя в компьютерные игры и полностью избегая общения с людьми. Чувствовать себя счастливым в компании себя любимого – одно дело. Быть же отшельником – нечто иное.

Начать с ними разговор о том, что их тревожит, как уже говорилось выше, – почти безнадежная затея. Вот типичный пример.

Мать: *Как дела?*

Ребенок: *Нормально.*

Мать: *Произошло что-нибудь особенное сегодня?*

Ребенок: *Не-а.*

Мать: *Чего бы ты хотел на ужин?*

Ребенок: *Все равно. Что приготовишь.*

От такого большинство нормальных родителей заскрипят зубами. Они понимают: если их ребенок хочет выжить в мире, он должен научиться общаться с другими людьми.

Обычная реакция взрослых на плохое поведение

Родители «пассивных упрямцев» испытывают искушение подтолкнуть их к действию, вдохновить, зажечь. Некоторые начинают умолять детей: «Просто скажи мне, что ты хочешь».

Когда все попытки достучаться до своего дитяти не приводят к успеху, родители начинают переживать еще больше. И тогда начинается движение по циклу: сочувствие и желание помочь – гнев.

Обычная реакция на требование прекратить «так себя вести»

«Пассивные упрямцы» – минималисты по натуре, поэтому реакция предсказуема: они, как всегда, спокойны и уклончивы. Общение с ними сводится к «Что?», «Не знаю», «Наверное» и «Когда хочешь».

Стратегия воспитания

Если все приведенные выше характеристики подходят к вашему ребенку, пора возвращать его в мир эмоций, в мир людей. Но надо знать, что некоторые подходы не работают совсем:

внѣ“ крики и мольбы, взывание к лучшим сторонам природы;

внѣ“ настойчивые подсказки, как поступить, разжевывание мотиваций;

внѣ“ вторжение в молчание ребенка бесконечными вопросами в надежде выпытать, что же он думает на самом деле.

Не устану повторять: среди «пассивных упрямцев» часто встречаются яркие личности, и к тому же очень чувствительные. Многие из них обладают

высокими моральными ценностями. Это надо использовать. По словам опытных родителей, один из успешных подходов к таким детям заключается в увеличении их ответственности.

Некоторых родителей волнует склонность «пассивных упрямцев» время от времени «впадать в детство». И мальчики, и девочки вдруг начинают играть с игрушками, которые не брали в руки несколько лет. Глядя на это, взрослые начинают думать о детских травмах. Но причина, скорее всего, не в этом. Вспомнить детство – в этом нет ничего плохого, а для «пассивных упрямцев» – это своего рода релаксация, так что пусть играют.

Если вы действительно хотите установить контакт, запаситесь терпением, на это потребуется много времени. Ваша главная задача – оставаться спокойным. Говорите с ребенком прямо и при этом смотрите ему в глаза. Не принимайте безразличное пожимание плечами как ответ, скажите, что фразу «я не знаю» вы не понимаете. Уменьшите давление на ребенка и увеличьте свое присутствие. Дайте ясно понять, что такой привилегии, как избегание общения с близкими, у вашего сына или дочери нет.

«Пассивные упрямцы» обычно трогательно заботятся о домашних животных и младших братьях или сестрах. Поищите возможности, где они смогут развить свою уверенность в заботе о других.

Дочь миссис Чин постоянно запиралась в своей комнате.

– Это было похоже на забастовку, – рассказывала миссис Чин. – Сначала мы позволяли ей так делать. Она говорила, что устала или что у нее много уроков. Я беспокоилась из-за возможной депрессии. Дочь не была похожа сама на себя, но говорила, чтобы я не переживала. В конце концов я разозлилась и приказала ей выйти к обеду. Она не подчинилась. Я больше не могла с этим мириться. Я сказала, что, если она не придет, мы все пойдём к ней. Так и получилось. Вся семья обедала в ее комнате, и так было на протяжении трех недель. Через некоторое время мы даже перестали уносить посуду назад в кухню.

Со временем она сдалась. Теперь, по крайней мере, мы видим ее за столом. Сейчас я работаю над тем, чтобы заставить ее разговаривать с нами во время еды!

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Пассивные упрямы»:

вн “ скрытные и замкнутые натуры, минималисты;

вн “ кажется, окружающий мир их не интересует;

вн “ проводят очень много времени у себя в комнате, избегая общения;

вн “ втянуть их в разговор об их чувствах и мыслях практически невозможно;

вн “ с ними бывает трудно иметь дело;

вн “ в быту бывают рассеянными, часто теряют свои вещи.

Боже, мой ребенок объединил в себе всех!

Если вы считаете, что ваш ребенок такой же нахальный, как Барт Симпсон, обладает влиянием Генри Киссинджера, оспаривает суть с апломбом Маргарет Тэтчер, проявляет борцовские качества Уинстона Черчилля и готов засунуть голову в пасть крокодилу, как Стив Ирвин, не отчаивайтесь. Сложные дети потому и сложные, что в них присутствуют многие черты.

В некоторой степени все дети ведут себя таким образом. Любой ребенок время от времени бывает Маргарет Тэтчер, а спустя день – Махатмой Ганди.

Проблема в том, что сложные дети привыкают к нормам, совсем не подходящим для них.

Понять, к какому все-таки типу относится ваш ребенок, – действительно непростая задача, но ее надо решить. А потом сформировать отношения, которые помогут ребенку расти как личность и иметь большой выбор способов общения.

В конечном счете точное определение типа вашего ребенка не так важно, как продумывание способов помочь ему проявить свои силы, раскрыться. Будьте готовы к экспериментам!



Часть вторая

Эволюционные стадии сложных детей

В пылу воспитания сложных детей очень легко упустить из виду целостную картину, пока разбираешь споры, обиды и стычки. Все это делает родителей уязвимыми для отчаяния, потому что они не могут определить, правильно ли воспитывают своего ребенка.

Часть вторая посвящена основным стадиям развития ребенка, и не просто ребенка, а ребенка сложного и в воспитании, и в том, что касается его характера. Об этих стадиях полезно знать, потому что они подскажут, чего следует и чего не следует ожидать от детей в разном возрасте.

8

Младенчество и дошкольный возраст

Родители – это кости, об которые дети точат свои зубы.

Питер Устинов

Американский комик Робби Уильямс однажды заметил, что родители младенца напоминают наркоманов-кокаинистов: не могут спать, настоящие параноики и вечно что-то нюхают!

Родительский бизнес – это тернистый путь. Большинство родителей сложных детей начинают с вопроса: «Где норма?» В этой главе я попытаюсь дать вам приблизительное представление о ней.

Прежде чем ответить на этот вопрос, важно напомнить, что дети развиваются с разной скоростью. У родителей всегда возникает волнение, когда они смотрят на своего маленького Джимми, соображающего, каким концом воткнуть в рот пустышку, ведь соседская Генриетта, маленький гений, уже проглотила «Войну и мир», а теперь трудится над сочинением «Каков был бы следующий шаг Гамлета». И все же не забывайте: все дети разные. Они развиваются по собственным часам. И тот ребенок, который развивается быстрее других, далеко не всегда бывает самым умным и успешным.

Давайте повторим: ребенок, который развивается быстрее других, далеко не всегда бывает самым умным и успешным.

Как однажды мудро было замечено, если вы превратите жизнь в крысиные бега, то, независимо от выигрыша или проигрыша, станете крысой.

Наука шагнула далеко вперед, и за последние несколько лет мы узнали гораздо больше о том, как развивается человек, чем за прошедшие полвека. Такой скачок произошел в основном благодаря распространению позитрон-эмиссионной томографии (ПЭТ), позволяющей вести точные исследования.

Полтора килограмма серой массы на вершине вашей шеи – самый сложный, адаптируемый и регенерирующий предмет из известных нам. И его наибольшая активность приходится на детский возраст.

Развитие мозга – это не раз и навсегда определенная последовательность событий. Недавние исследования подтверждают то, что теоретически допускали два великих ума в области детского развития – Жан Пиаже и Мария Монтессори: детский мозг развивается скачками с последующими периодами консолидации. Эти процессы получили название «ассимиляция» и «аккомодация» у Пиаже и были описаны как «циклы познания» у Монтессори.

Оказывается, во время умственного развития возникают периоды сверхсинтеза и избытка, когда мы становимся высоковосприимчивыми к новой информации и накапливаем специфические умения без особых трудностей.

В детстве и подростковом возрасте именно так, кажется, и развивается мозг: делает сверхнакопления в периоды продуктивности, а потом удаляет все, что не пригодилось. Это очень искусная система, потому что именно излишки позволяют нам выбирать, оттачивать мастерство и специализироваться в нем.

Если мы изобразим на схеме социальные способности в разном возрасте, то получим временную шкалу, которая поможет родителям в выборе приоритетов.

| Временная шкала развития | | |
|--------------------------|--|-----------------------------|
| Возраст | Что происходит | |
| Рождение | Интересуется переменами, особенно переменами лиц, углов и полос, в виде которых воспринимается мир | Начинается игра-эксперимент |

Естественно, нельзя исключать индивидуальные и половые отличия, но тем не менее временные шкалы, представленные в этой главе, могут быть полезными для родителей в выборе целей образовательного процесса в разное время.

Детский мозг более активный, чем мозг взрослого человека. Можно сказать, что ребенок быстрее соображает, схватывает все на лету. С рождения мозг нацелен на создание связей.

У новорожденного каждая клетка мозга (нейрон) имеет приблизительно 2500 связей-синапсов; число синапсов быстро растет, и к двум-трем годам у каждого нейрона насчитывается уже до 15 000 синапсов. Повторю еще раз: детский мозг, особенно в раннем возрасте, более активный, более связанный и приспособляемый, чем у взрослых.

Во многих случаях вы могли бы поспорить, что никогда так легко не приспособлялись и не были так умны, как в возрасте трех лет.

Вплоть до трех лет дети как губки. Получая достаточно внимания, будучи привязанными к заботливому взрослому человеку и имея интересное окружение, они просто учатся.

Они впитывают окружающий мир, и особенно их привлекает разнообразие. По сути дела, они учатся, подстраиваясь под разнообразие, и такой способ обучения остается правомерным для нас на протяжении всей жизни.

Это означает, что с момента рождения мы проявляем интерес к социальному окружению: замечаем отличия, направляем процесс познания в сторону эмоций, пытаемся найти причинные связи между событиями, хотим познать смысл и применить полученные знания в новых условиях.

В процессе жизни мы узнаем о новых местах и людях и приспособляемся к тому, что находим. Но в детском возрасте все новое. Значит, дети знают намного больше, чем взрослые.

Большая часть наших пристрастий и уверенности закладывается в раннем возрасте.

Основные отношения – включая принятие мира как безопасного и дружелюбного места или как враждебных джунглей – закладываются именно в этот период.

| Временная шкала развития | | |
|---------------------------------|--|--|
| Возраст | Что происходит | |
| Первый год | Утешение во время страданий помогает принять мир дружелюбным | Быстрое образование синапсов способствует развитию |

В мире очень много влиятельных мест: Пентагон, Мекка, Ватикан, Кремль, – но самое влиятельное, самое могущественное из всех – это семейный очаг. Семья – это место, где преподносятся подарки и где требуется целая жизнь, чтобы распечатать их.

Не приходите в отчаяние, если у вашего сложного ребенка не было самого спокойного, самого теплого и счастливого младенчества. Это не означает, что ваша дочь проведет остаток жизни, взирая на мир как на гиблое место. Однако это значит, что вам придется потрудиться, чтобы показать ей позитивные способы жизни.

| Временная шкала развития | | |
|---------------------------------|--|-------------------------------|
| Возраст | Что происходит | |
| 1–2 года | Родители знакомят детей со словами, необходимыми в жизни | Игра в основном индивидуальна |

Дошкольники

А потом, в возрасте трех-четырёх лет, что-то происходит – и все меняется. Кажется, четырёхлетний ребенок вдруг останавливается, оглядывается вокруг в изумлении и выражает свою озадаченность вопросом «Почему?».

Замечено, что дети в возрасте четырёх лет задают вопрос «Почему?» каждые две с половиной минуты! И весь процесс познания, который раньше проходил почти автоматически, вдруг начинает требовать усилий.

Это своевольные годы, на протяжении которых дети учатся делиться, продлевать удовольствия, успокаиваться и развивать импульсивный контроль. Кое-кто не может приобрести эти навыки в указанное время – что ж, научатся потом, но сделать это будет намного труднее.

Думаю, вам приходилось встречать взрослых людей, которые так ничего и не узнали об импульсивном контроле. Вы знакомы с так называемыми друзьями, способными испортить любую вечеринку? Они показывают полное неуважение к потребностям других людей и совершенно не способны нести какую-либо ответственность. Короче, это взрослые с синдромом «кто наложил в мои штаны».

| Временная шкала развития | | |
|--------------------------|---|--|
| Возраст | Что происходит | |
| 3 года | Быстро развивается речь. Ребенок превращается во властелина Вселенной. Сосредоточенный на себе, он иногда считает себя центром мироздания | Развивается мелкая и крупная моторика |
| 4 года | Через вопросы «Почему?» проявляется любопытство к миру. Развивается воображение, появляются страхи, включая ночные кошмары | Обретаются навыки импульсивного контроля (навыки самоуспокоения) |

В этом возрасте дети начинают ощущать себя властелинами Вселенной. В числе прочего это означает, что они могут испытывать ответственность за вещи, которые не поддаются их влиянию (например, расстройство одного из родителей, низкая зарплата, болезнь домашнего животного). Поэтому требуется приложить достаточно времени и усилий, чтобы объяснить им, почему такое случается.

Маленькие властелины Вселенной начинают понимать, что их гнев имеет большую власть. Плохо, когда трех- или четырехлетний ребенок выигрывает каждую битву. Ему кажется, что его гнев сильнее родителей, а раз так – значит, нет никого сильнее, чтобы защитить его самого. Это хорошая почва для страхов. Родители должны понять, что не стоит всякий раз падать ниц, когда ребенок повышает голос. Не уступайте каждому затянувшемуся с его стороны нытью.

В воспитании мальчиков и девочек этого возраста существуют разные приоритеты.

Мальчикам необходима помощь в развитии мелкой моторики. Конструкторы «Лего», другие игрушки, предполагающие кручение и вращение, развивают навыки, помогающие со временем научиться красиво писать. Так как у мальчиков сильнее, чем у девочек, реакция «дерись/беги», они часто нуждаются в помощи, сдерживающей их гнев или желание удрать куда подальше при расстройствах. Это предполагает необходимость применения сопереживающего метода воспитания («активная дружба»).

Девочки больше нуждаются в помощи при развитии крупных моторных навыков и координировании групп крупных мускулов. Полезны физические игры, игры, связанные с бросанием и ловлей мяча, бег вокруг стульев по кругу под музыку.

Не надо запрещать девочкам пачкаться. Как оказывается, слишком изнеженные девочки рискуют превратиться в перфекционисток.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн “ Ребенок, который развивается быстрее других, далеко не всегда становится самым успешным и умным в будущем.

вн “ Дети получают знания двумя путями: подражание и наблюдение за отличиями. Только потом они познают, что представляет из себя явление/предмет.

вн “ Наши будущие чувства причастности и безопасности формируются в раннем возрасте.

9

Начальная школа

Реальная угроза общения с пятилетним ребенком заключается в том, что не успеешь и глазом моргнуть, как сам становишься на него похожим.

Джин Керр

Первая ступень начальной школы (детский сад)

Около шести лет возникает вторая волна, когда мозг прибегает к использованию языка в постоянно усложняющихся формах. В возрасте от четырех до восьми лет информация накапливается очень быстро.

В этот период одно из первых по важности мест занимает управление чувством агрессии. Практика показывает, что в школу дети приходят с уже сложившимися пристрастиями и проблемами агрессивности. Они не перерастают этих проблем просто так (причем у девочек они проявляются сильнее, чем у мальчиков). Если не принять меры, со временем все может стать намного хуже. По этой причине помочь детям научиться не вводить себя в состояние гнева (или, по крайней мере, контролировать себя в состоянии гнева) представляется действительно актуальным.

Обратите внимание на то, с кем общается ваш ребенок. В старшей группе детского сада начинают формироваться группы ровесников.

Дружба в этом возрасте не обязательно основывается на глубоких и постоянных сходствах. Тем не менее она бывает верной и очень сильной с точки зрения эмоциональности. У ребенка может появляться «особенный друг», и он переживает настоящую горе, если «особенный друг» находит себе других приятелей или переезжает в другое место.

Как разрешить эту проблему? Постарайтесь помочь ребенку завести нескольких друзей (товарищей для совместных игр) и продолжайте развивать его чувство принадлежности к семье.

ОТШЕЛЬНИЧЕСТВО «ПАССИВНЫХ УПРЯМЦЕВ»

У «пассивных упрямец» может возникнуть проблема привыкания к школе. В этом случае они могут проявлять волнение либо быть слишком тихими и незаметными. Постарайтесь заметить эти ранние сигналы и обсудите с учителями стратегию привлечения к деятельности, приносящей чувство успеха.

| Временная шкала развития | | |
|---------------------------------|---|---|
| Возраст | Что происходит | |
| 5—6 лет | Ребенок развивается в разных направлениях | Появляется стремление морально обосновать свои проступки — с этой целью дети говорят очевидную ложь |

Спокойное течение детской жизни нарушается. Растущая независимость порождает волнения по поводу смерти и физических увечий, других опасностей. Иногда дети по этой причине не хотят идти в сад или школу.

В школе тоже все не так просто. Многие сложные дети в этом возрасте решают, что они плохо успевают. От них часто можно услышать: «Я не понимаю...», «Мне не дано...» и т. д. Озабоченность по поводу своих способностей заставляет их сдаваться, и они в самом деле начинают плохо учиться. Поэтому очень важно развить в ребенке позитивное отношение к своим способностям.

Трудно любить себя самого, если ты испытываешь недостаток любви. То, как нас любили в детстве, накладывает отпечаток на всю жизнь, и он, этот отпечаток, индивидуален и уникален, как отпечаток пальца. Под знаком любви (или нелюбви) формируется наше отношение к жизни и смерти. Многие люди живо отражают пережитые чувства любви (или нелюбви) в моменты семейных праздников – Новый год, Рождество, Пасха, дни рождения. Вот почему мы видим конфликты и разочарования, не раз всплывающие на поверхность при демонстрации семейной близости. То, как вы относитесь к большинству семейных ритуалов, многое расскажет вам о самих себе.

Начальная школа (продолжение)

Семь-восемь лет называют *периодом ожидания*. Пока что в ребенке все дремлет и устанавливается. Теоретически это время затишья перед бурей полового созревания. Многие родители подростков с тоской вспоминают этот счастливый период.

Один интересный аспект данного возраста – позиция «ты мне больше не друг», когда ребенок начинает проявлять силу воли в острых ситуациях. Многие родители признаются: дети говорят, что ненавидят их. Одна мама даже придумала «измеритель ненависти», при помощи которого подсчитывала, сколько раз в день ее дочь говорила, что ненавидит мать. Рекорд – 87 раз! Это своего рода предупреждение родителям о грядущих баталиях переходного возраста. А один из возможных ответов ребенку, который настаивает на том, что ненавидит вас, может быть: «Можешь ненавидеть меня, сколько хочешь, а я буду любить тебя, сколько хочу».

«ПОСРЕДНИК» ОБЪЯВЛЯЕТ ТРЕВОГУ!

Приблизительно в конце второго класса «посредники» решают, что успех в учебе для них недостижим, и берут на себя роль клоуна. Помогите им добиться

успеха, поддерживая интерес к книгам (читайте им вслух) и развивающим играм (играйте вместе с ними). Сосредоточьте внимание на круге их интересов.

| Временная шкала развития | | |
|--------------------------|--|--|
| Возраст | Что происходит | |
| 7–8 лет | Прислушиваются к словам других людей. Имеют представление о правильном и неправильном | Увлечены идеями общения. Проявляют желание решать проблемы. Активно используют воображение |

Иногда сложные дети ведут себя дерзко. Доходит до того, что они угрожают убить себя, если им не позволят сделать то, чего им хочется. Когда ребенок говорит: «Лучше бы я умер», «Я не просил, чтобы меня рожали», родители начинают тревожиться. Да, безусловно, у детей тоже бывает депрессия, и ее признаки надо вовремя заметить, но чаще всего эти слова – просто дерзость, а не проявление депрессии. Тем не менее никому не хочется доводить до привычки угрозы о нанесении себе увечий, чтобы добиться своего. Скажите: «Я вижу, что ты разгневан, и не позволю причинить себе вред».

В возрасте 7–8 лет ребенку пора объяснить семейные правила и сказать, чего именно ждут от него. Очень полезно найти время и спокойно пройтись по пунктам. Ребенок должен знать, что соблюдение правил помогает создать желаемый тип семьи. Это не помешает ему позднее оспаривать некоторые пункты, но в целом воспитательный процесс не будет нарушен.

Поддержка позитивного вклада ребенка в семейную жизнь – один из способов воспитания резистентности, устойчивости к различным жизненным ситуациям. Совместное с детьми «путешествие за сокровищами» – то есть поиск талантов, умений и навыков и использование их по максимуму – помогает детям накапливать позитивную самооценку.



О, мне так нравится играть с моими друзьями!

К семи годам девочки бывают более разговорчивыми, чем мальчики.

Помощь мальчикам в развитии способности передавать свои мысли словами в этот момент очень важна. Привлечение мальчиков к диалогу (они не должны отделяться односложными бормотаниями пещерного человека) имеет здесь большое значение. Преодолев «немоту», мальчики превращаются в хороших собеседников, и это качество остается с ними на всю оставшуюся жизнь.

Прослушивание аудиокниг (т. е. книг без картинок) помогает мальчикам развивать внутренние образы и строить языковые выражения. Но я ни в коем случае не отговариваю вас от книг с картинками.

Для девочек в этом возрасте полезны упражнения с калькуляциями. Обучение на примерах с деньгами – посчитать сдачу, решить, сколько нужно заплатить, и т. д. – довольно эффективно.

И для мальчиков, и для девочек много пользы приносит развитие навыков концентрации. Для успешного обучения в школе требуются три важных навыка:

концентрация, последовательность (понимание правильного порядка развития событий) и память. Все это можно развить благодаря помощи родителей. Самый простой способ – совместные игры (например, шахматы, шашки, морской бой).

«МАНИПУЛЯТОР» ОБЪЯВЛЯЕТ ТРЕВОГУ!

На этой стадии «манипуляторы» бывают предрасположенными к перфекционизму и *censored*ганству. Это означает, что они не будут делать то, что, подозревают, им не под силу.

И они могут подавлять других. Делайте ударение на самом действии, а не на результате.

| Временная шкала развития | |
|--------------------------|---|
| Возраст | Что происходит |
| 9–10 лет | Переход из детства в подростковый возраст. Быстро меняются интересы. У некоторых детей развивается чувство мгновенных удовольствий, они начинают ценить их. Игры проводятся по группам: девочки и мальчики отдельно. Хулиганские проявления достигают пика при смене друзей |

Развитие навыков дружбы

В начальной школе часто обнаруживается рост *censored*ганского поведения в восьмилетнем возрасте, когда дети начинают соперничать за положение в коллективе сверстников. Это обычная ситуация вплоть до тринадцати лет и немного старше. Чтобы избежать этого или хотя бы сгладить проблему, помогите ребенку завести нескольких друзей. Идеально, если одни будут в школе, а другие вне школы. Умение быть хорошим другом не только помогает детям находить свое место в обществе сверстников, но и закладывает основу для успеха в карьере и выстраивании отношений в будущем.

Многие сложные дети не могут сами развивать навыки дружбы и нуждаются в помощи. Вот некоторые ключевые навыки.

в” Понимание чувств других людей. Разъясните, как поведение вашего ребенка влияет на эти чувства. (Более подробно об этом будет говориться в главе 21 «Самоосмысление и понимание других».)

вн“ Понимание собственных чувств. Сложные дети часто предпочитают действия чувствам и относительно слабо представляют, что они чувствуют. Ваша задача – помочь им определиться с собственными чувствами.

вн“ Широкий круг интересов обеспечивает возможность общения с разными людьми.

вн“ Нивелирование соперничества. Приобретение навыков управления собственной натурой, обучение работать в команде и понимание, что успех других людей не является угрозой.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн“ Не позволяйте волнениям из-за школы превратиться в модель поведения.

вн“ Семь-восемь лет– важный возраст для социальных взаимосвязей; круг друзей у вашего ребенка должен быть широк.

вн“ Обязательно обеспечьте возможность сложным детям узнать как можно больше видов деятельности в этом возрасте.

10

Начало средней школы

Дети не бывают счастливыми, когда им нечего игнорировать.

Вот для этого и были созданы родители.

Огден Нэш

Вплоть до девяти или десяти лет детский мозг продолжает проявлять активность, превышающую в два раза активность взрослых. В предшествующий период затишья мы начинаем наблюдать подготовку мозга к подростковому возрасту. Многие неврологические изменения, характерные для подросткового возраста, формируются задолго до того, как ребенок идет в старшую школу, – факт, который любой учитель начальной школы подтвердит печальным кивком головы.

Скачок в половом созревании часто принимается родителями с ужасом, но он может быть полезным для некоторых детей. Есть факты, что у детей с ранним половым развитием результаты IQ выше, чем у детей с поздним. И это небольшое преимущество, кажется, сохраняется на всю жизнь.

После десяти лет активность мозга постепенно начинает снижаться, приближаясь к активности мозга взрослого. За этим следует короткая стадия, на которой мир упрощается до двух состояний: «эмбрионы мальчиков» и «эмбрионы девочек». Там, где я рос, парни отсиживались в шалашах, гоняли мяч и играли в крикет, а девочки делали что-то невообразимое с резинками, обязательно напевая что-то под нос.

Деление полов в этом возрасте прозрачно. Но когда вы полагаете, что все по своим местам – мальчики в шалашах, девочки с резинками – и ничто никогда не запутается, когда висит табличка «Мальчикам (или девочкам) вход запрещен», – вдруг наступает половое созревание, и все меняется.

Вот некоторые советы.

вн“ Попробуйте привить ребенку привычку сотрудничать с членами семьи.

вн“ Воспитывайте доброжелательность в семьях.

вн“ Сочетайте повышенные ожидания с непоколебимой верой в ребенка.

вн“ Не одобряйте агрессию и отвлекайте ребенка от ее проявления.

вн“ Предупреждайте потенциальные ссоры или быстро улаживайте возникающие противоречия.

вн“ Научите ребенка общению.

вн“ Расширяйте круг друзей вашего ребенка.

вн“ Ограничивайте прием углеводов.

«СПОРЩИКИ»

Члены семьи могут чувствовать себя как в апелляционном суде, если у них есть дети-«спорщики». Пытайтесь сохранять справедливость и придерживаться заведенного порядка.

| Временная шкала развития | | | |
|--------------------------|--|-----------------|--|
| Возраст | Что происходит | | |
| 11–12 лет | Уровень физического развития становится одним из главных факторов дружбы | Годы самооценки | Поздно развивающиеся мальчики и рано развивающиеся девочки, скорее всего, будут иметь проблемы |

Ранний подростковый возраст – время невзгод и потерь: ребенок одинок так, как никогда не был в детстве. Частично ощущение одиночества появляется в результате серьезной путаницы в вопросе причастностей. Все путается, потому что новая личность пробивается из-под скорлупы детства. Много зависит и от вопроса «Кто есть я как личность?». И мальчики, и девочки хотят расти быстрее, чем они могут.



А почему я должен кормить кота? Сейчас не моя очередь!

Подросткам не терпится приступить к реализации своей мечты (того, чем они хотят заниматься в жизни). Для многих жизнь превращается скорее в проблему, требующую решения, а не в тайну, которую нужно разгадать. Роль родителей заключается в том, чтобы спасти *детство* детей, позаботиться о том, чтобы они не подвергались соблазнам и экспериментам взрослой жизни слишком рано.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн “ Ранний подростковый возраст становится временем, когда сложные дети могут умчаться из детства.

вн “ Сложные дети часто торопятся испытать разные вещи; родителям, соответственно, требуется неустанно управлять детьми в этом возрасте.

вн “ Присутствие родителей сокращает вероятность несоответствующих возрасту поступков.

11

Подростковый возраст

В то время, когда в мире было всего два молодых человека, Каин и Авель, один из них уклонялся от своих обязанностей.

Лорд Абердин

Подростки – загадка для многих взрослых, в особенности для их родителей. Это время, когда в человеческой жизни происходят три важных изменения.

1. Появляется способность размножаться.
2. Человек утверждается как личность.
3. От детского конкретного человек переходит к логическому, рациональному, обоснованному мышлению.

(Замечу, правда, что наличие логического мышления едва ли ярко выражено в этом возрасте и некоторые люди, кажется, не обладают им вплоть до 28 лет и более.)

Существует длинный список успешных людей, у которых в подростковом возрасте было далеко не все прекрасно, о чем говорят их табели успеваемости с комментариями учителей.

Например, на восьмом десятке лет Стивен Фрай, английский актер, получил свой табель с комментариями

директора: «Он допускает грубейшие ошибки, и эти ошибки преследовали нас весь этот семестр». А в таблице актера Норманна Уиздома написано: «О глупости мальчика говорит каждый дюйм его роста. К счастью, он не очень высокий».

Предлагаю вам посмотреть, что творится в голове среднего подростка. О, в этот момент здесь очень опасно! Немыслимо буйные сексуальные фантазии, тоска по поводу одиночества, а о сумасшедшем маятнике перемен настроения вы и так уже слышаны вдоволь.

Сокращение синапсов

Всегда стоит задуматься о биологическом (соответствующем возрасту) основании развития и обучения. Недавно я проводил обсуждение какого-то пустячного вопроса с группой девятилетних мальчиков, и обсуждение приобретало такие формы: «Что?» – «Не знаю...» – «Хорошо...» – «Может быть...» – «Будто бы...» – «Когда угодно». Но от них и нельзя требовать другого. После десяти лет мозг безжалостно уничтожает слабые связи, сохраняя только те, которые в результате жизненного опыта оказались полезными. Афоризмом здесь могло бы послужить: «Пользуйся, а то потеряешь» – и это правдиво для любого возраста. Если уточнить, сокращение количества синапсов происходит на протяжении всей жизни, но более интенсивный процесс наблюдается в подростковом возрасте: синапсы, несущие в себе полезную информацию, упрочняются, а слабые пропадают. В начале подросткового возраста каждую секунду пропадает до тридцати тысяч синапсов. Постепенно потери составляют почти половину того, что имелось ранее. Это говорит о том, что работа мозга приобретает определенную направленность. На смену некоторому хаосу приходит логика.

Вот почему опыт, приобретенный между десятью и восемнадцатью годами, так важен.

| Временная шкала развития | | |
|--------------------------|--|---|
| Возраст | Что происходит | |
| 13 лет | Дружеские связи становятся избранными (особенно среди девочек) Осознание собственной половой принадлежности. Осмысление различий между юношами и девушками. Желание добиться популярности | Самопоглощенность. |
| 14 лет | | Уединенность от родителей с одновременной зависимостью от них |

Психолог Джером Брунер предположил, что причину устойчивости человека к различным жизненным встряскам следует искать в его умении налаживать социальные связи. Мы выживаем благодаря способности общаться в любом коллективе, выкручиваться и быть чрезвычайно приспособляемыми.

| Временная шкала развития | | |
|--------------------------|--|--|
| Возраст | Что происходит | |
| 15 лет | В принятии большинства решений на первый план выходят эмоции | Рискованные поступки часто предпринимаются ради признания со стороны сверстников |

В 14–15 лет мозг перестраивается, чтобы стать еще эффективнее. Важно воспользоваться этим, помогая подросткам выработать продуктивные модели мышления и полезные привычки. В будущем это приведет к успеху.



Передние доли мозга

Второй процесс, который происходит в мозге подростка, совершается в лобной доле, том участке мозга, который помогает нам контролировать свои порывы, размышлять, планировать – короче, быть внимательным по отношению к людям, добрым и заботливым (все эти действия требуют зрелости). Собственно, кому-то из подростков следует повесить на лоб табличку со словами «Закрывать на реконструкцию». В этот период лобная доля перестраивается, подготавливая ребенка к взрослой жизни.

Если вы думаете, что мы переоцениваем значение лобной доли, вы ошибаетесь: именно лобная доля делает нас цивилизованными и... человечными. Сьюзен Гринфилд считает, что за историю человечества размер лобной доли человека увеличился приблизительно на 29 процентов по сравнению с 17 процентами у шимпанзе и 3 процентами у кошки. Это говорит не только о том, почему голодная кошка от добра добра уж точно не ищет, но также заставляет нас сочувственно подумать о предках, которым пришлось проводить годы и годы в компании вечно импульсивных, непредсказуемых подростков разных возрастов, пока в результате эволюции не появился последний продукт, т. е. вы. Надеюсь, вы преисполнены благодарности.

| Временная шкала развития | |
|---------------------------------|---|
| Возраст | Что происходит |
| 16 лет | Принятие своей физической (мужской или женской) роли. Развитие более доверительных отношений со сверстниками. Приобретение независимости от родителей и учителей. Стремление выразить протест на организационные требования школы (родителей). Подростки часто ведут образ жизни доктора Джекила и мистера Хайда: на людях они превосходны, а дома — просто монстры |

В начале подросткового периода лобные доли существенно выпадают из поля деятельности. Это означает, что мозг тинейджера настроен на эмоции, в том числе на любовь, побеги из школы и дома, на борьбу ради борьбы, но он не может контролировать порывы, планировать и обдумывать последствия.

Некоторые родители забывают об этом. Они бы не рискнули допустить подростка к распоряжению семейными денежными средствами, но они довольно часто оставляют на их попечение полный мебели дом стоимостью в 300 000 долларов – не удивительно, что некоторые из них потом переживают шок!

Родителям необходимо стать лобными долями своих детей-подростков.

Заставить тинейджера распланировать действия на дальний срок равносильно тому, чтобы заставить годовалого ребенка изучать физику. Это, кстати, объясняет тот факт, что слишком много свободы еще не пошло на пользу ни одному ребенку.

Подросткам еще предстоит дорасти до самих себя. В среднем за четыре-пять лет подросток набирает двадцать килограммов и вытягивается на полметра. Уверен, многим из вас знакомо ощущение от пребывания в одной комнате с группой молодых людей, которые кажутся не чем иным, как неуклюжим скоплением голов, локтей, колен и гениталий. И как они не созрели своими телами, так же они не созрели и своими мозгами.

Похоже, что подростки в этом возрасте напоминают очень крутую, мощную спортивную машину: классное ускорение, фантастические линии, огромное сексуальное влечение и полнейшее отсутствие тормозов... Да, еще водитель, совершенно не чувствующий дороги.

| Временная шкала развития | |
|---------------------------------|---|
| Возраст | Что происходит |
| 17 лет | Поиск экономической независимости. Выбор профессии. Развитие интеллектуальных навыков и концепций, необходимых для включения в гражданское общество. Достижение социально ответственного поведения |

ВЫВОДЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СЛОЖНЫХ ПОДРОСТКОВ

внѣ“ Подростки – не мини-взрослые.

внѣ“ Не ждите от них планирования и осмысления поступков.

внѣ“ Мозг перестраивается, чтобы стать более эффективным, и мы должны извлечь из этого пользу. Помогите подростку развить привычки, которые позволят ему работать разумнее, а не за счет большей затраты физических сил.

Эмоции

С подростками происходит еще кое-что интересное. Гормоны становятся более активными, и мозг с удвоенной энергией работает в своих эмоциональных частях (известных как лимбическая система). Кажется, что части, отвечающие за контроль порывов (передняя доля и префронтальная кора головного мозга), вообще отключаются! Это означает, что то, где присутствуют эмоции, подростки усваивают лучше всего! Как бы сказал Гомер Симпсон: «Психиатр нам не нужен. Мы и так знаем, что наш ребенок со сдвигом». Один отец, с которым я разговаривал, хотел приклеить к двери в комнату своей дочери табличку с надписью: «Осторожно – резкая смена настроений!»

Подросткам нравится все яркое, волнующее и возбуждающее.

Они тянутся к непривычной для взрослых музыке, фильмам ужасов, другим проявлениям страстей. В этом возрасте они склонны прибегать к вторичным

сигналам, таким как надменные усмешки, закатывание глаз и многозначительные вздохи. Не очень мудрые родители и учителя реагируют на это. Умные понимают, что спорить с подростками *совершенно бесполезно*.

| Временная шкала развития | |
|---------------------------------|--|
| Возраст | Что происходит |
| 18 лет | Осознание ценностей окружающего мира. Развитие навыков, присущих взрослому человеку: регулирование стрессов, регулирование энергии, умение распределять время, организаторские навыки |

Подростки не только эмоционально заряжены, они также не брезгают поймать людей на их чувствах, особенно на страхе.

Вероятно, мозг лучше развивается, когда ребенку позволено играть, подолгу проводить время за интересным ему занятием. И так обязательно происходит, когда ребенок в начале подросткового возраста проводит время в компании тех людей, чьим мнением он дорожит.

ВЫВОДЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СЛОЖНЫХ ПОДРОСТКОВ

В начале подросткового возраста совершенно бесполезно задавать ребенку следующие два вопроса.

1. «Что ты думал?» (потому что, скорее всего, он ничего не думал).
2. «Неужели ты не мог видеть, что он (она) испугался (испугалась)?» (потому что он не может понять этого).

Подростки правильно развиваются при высоком уровне контроля: они нуждаются в нем не меньше, а скорее даже больше, чем в малолетнем возрасте.

Миелинизация

Еще один процесс, который происходит в мозге подростка, носит название «миелинизация». Миелин – это жировая ткань, которая обволакивает аксоны мозговых клеток, помогая мозгу быстрее и эффективнее устанавливать связи.

При рассеянном склерозе разрушается именно миелиновая оболочка, что приводит к тяжким последствиям для больных.

В подростковом возрасте количество миелина увеличивается почти вдвое.

Особенно интенсивно процесс миелинизации переживают две части головного мозга – гиппокамп, отвечающий за память, и поясной отдел (поясная извилина), отвечающий за эмоции.

Я наблюдал годами, как родители спрашивали у детей: «О чем ты думал?» – и в ответ получали бессмысленный взгляд, молчаливое пожатие плечами или равнодушное «Я не знаю». Раньше я считал, что, говоря «не знаю», они притворяются, но теперь убедился в том, что они и в самом деле не знают. Подростки вообще ни о чем не думают. И этот бессмысленный взгляд полностью оправдан: так они реагируют на вопрос.

Исследования на определение уровня миелинизации в поясном отделе помогают разгадать некоторые тайны семейных взаимоотношений. Поясная извилина имеет непосредственное отношение к моральной стороне.

Относительная неспособность подростков в самом начале переходного возраста оценивать свои ответы и предвидеть последствия частично объясняет, почему на семейных консультациях родители так сокрушаются из-за того, что их дети приходят «в полную ярость», «перегибают палку» и тому подобное на простую просьбу вынести мусор. Подростки плохо представляют перспективу.

Упрочение дружеских отношений со сверстниками

Думаю, для вас не будет большой новостью, если вы узнаете, что мозг подростка не только чрезмерно эмоционален, но также и невероятно социален. Как указывает нейробиолог Линда Спир, большинство людей проявляют изменения в социальном поведении приблизительно в этом возрасте. Игровые сражения и игровые поступки становятся более частыми, перед тем как пойти на убыль в момент достижения половой зрелости.

Как сообщают, в течение недели подросток приблизительно треть времени проводит в разговорах с ровесниками и только 8 процентов приходится на разговоры со взрослыми.

Подростки никто, если они не умеют подражать. Сумасшедшая музыка, мода, яркий блеск губ, крепкий дезодорант – все это присутствует рядом с вами! Одновременно с подражательством им присуще быть подозрительными, если они теряют одобрение со стороны сверстников.

По сути, у них два мира: мир сверстников, где им необходимо быть крутыми, расчетливыми и немногословными, и мир семьи, где они по-прежнему остаются детьми и допускают ошибки. Родителям не следует ждать от подростков одинакового поведения в кругу друзей и в кругу семьи.

ОСТОРОЖНО «КОНКУРЕНТЫ»!

Дети-«конкуренты» в подростковом возрасте очень плохо переносят неудачи и провалы в школе. Риск в том, что они могут спастись перед проблемами и в буквальном смысле раствориться в мире дурмана, наркотиков. Найдите возможности приключений для них. Хорошо бы использовать физические нагрузки и навести справки о компании сверстников.

Чувствительность к стрессам

Подростки ежедневно переживают стресс, поэтому способность принимать решения у них более низкая, чем у взрослых. Взрослый человек умеет контролировать свои эмоции, все ненужное он старается отбросить или хотя бы не принимать близко к сердцу. Подросток, не обладая таким умением, накапливает отрицательный опыт: изменения в дружеских отношениях, смена романтических привязанностей, неудачи в школе – на все это он склонен смотреть с изрядной долей пессимизма. Подростки часто не досыпают, а это тоже приводит к стрессовой уязвимости. Чувство беспомощности перед внешним миром нарастает у них как снежный ком.

Чем больше негатива в жизни подростка, тем больше шансов возникновения проблемного поведения. Одновременно снижается успеваемость, поскольку сложные дети не стремятся к познавательной деятельности. Это означает, что они могут показывать слабые результаты на экзаменах. Если такое происходит с вашим ребенком, убедитесь, что он не принимает школьные отметки за мерило своих способностей.

| Временная шкала развития | |
|---------------------------------|---|
| Возраст | Что происходит |
| 18—19 лет | <p>На первый план выходит желание быть независимым от родителей, но... при финансовой поддержке со стороны семьи. Семейные конфликты усиливаются из-за расхождения во взглядах на любовь, секс и участие в хозяйственных делах.</p> <p>Старайтесь загружать повзрослевших детей обязанностями и активно привлекайте к жизни семьи</p> |

Асоциальное поведение в подростковом возрасте

Подростки – искатели риска. В одном исследовании отмечалось, что 80 процентов подростков в возрасте от одиннадцати с половиной до пятнадцати лет совершают не менее одного проступка в месяц. Это и конфликты с родителями, и недопустимое поведение в школе, и курение (алкоголь и даже наркотики), и воровство, и драки.

Вызывающее поведение в подростковом возрасте – норма. Те, кто совершает рискованные поступки (курить около школы, под носом у учителей и родителей – это тоже риск), лучше принимается сверстниками. Тот, кто не рискует, часто видится «ботаником», излишне контролируемым «маменькиным сынком».

Подростки ведут себя вызывающе по нескольким причинам:

- вн “ новизна ощущений повышает адреналин;
- вн “ происходят негативные изменения в жизни;
- вн “ чтобы ослабить негативные чувства, легче справиться со стрессом;
- вн “ чтобы повысить шансы на секс;
- вн “ чтобы узнать больше о самом себе и своем окружении.

«БЕССТРАШНЫЕ»

В подростковом возрасте отвлечь «бесстрашных» от рискованных предприятий очень трудно. Вы просто должны заставить их найти выход энергии.

Заинтересуйте их рафтингом, альпинизмом, сёрфингом, боевыми искусствами – всем, чем только сможете!



Люди не учатся добиваться успеха социально нежелательными поступками до тех пор, пока не узнают, что не смогут добиться успеха социально желаемыми поступками.

Альфред Адлер

Найдите приемлемые способы сброса энергии, особенно негативной, – это очень важно для всех сложных детей, не только для «бесстрашных».

ЭКСПЕРИМЕНТЫ С НАРКОТИКАМИ

Эксперименты с наркотиками – обычная практика в подростковом возрасте. Беспокоит, однако, то, что подростки привыкают к наркотикам быстрее взрослых. После принятия наркотиков в компании снижается уровень стресса, и это уверенно предсказывает подростковый алкоголизм или наркоманию.

Первыми наркотиками считаются алкоголь и сигареты – именно они потом легко приводят к зависимости от других, уже запрещенных законом наркотиков. Если ребенок рано попробует спиртное, вряд ли он откажется от него в будущем. Алкоголь влияет на умственное развитие – отсюда плохая успеваемость в школе. Вовлеченность в преступную деятельность, секс,

подростковая беременность – все это букет последствий раннего пристрастия к алкоголю. Поэтому с вашей стороны требуется неусыпный контроль.

Гнев и агрессия

Агрессивное поведение в подростковом возрасте достигает пика у целого ряда приматов, человек здесь не является исключением. Агрессия зарождается в лимбической зоне, в частности в мозжечковой миндалине, которая формирует реакцию «драться или убежать» (защищаться или спастись бегством). Когда подростки находятся в состоянии эмоционального подъема, лобная доля у них менее активна, чем у взрослых, а мозжечковая миндалина, наоборот, усиленно работает.

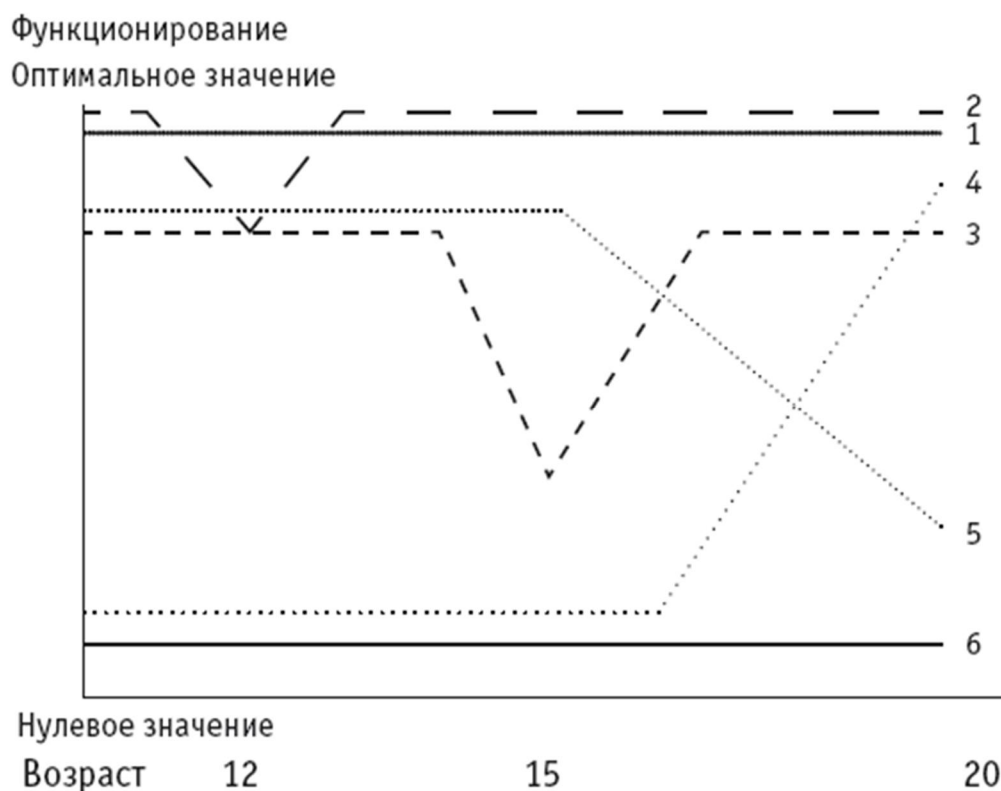
Это означает, что подросткам свойственно спорить (драться), а продумывать ход событий они не могут.

Жизненные траектории сложных детей

Еще один способ посмотреть на то, как развиваются сложные дети, – проследить пути, по которым они будут следовать по мере взросления.

Путь 1: Успешное преодоление. Важно помнить, что большинство сложных детей благополучно проходят через подростковый период. Как и все подростки, они переживают из-за свиданий, прыщей на лице и недостаточной свободы. И все же они любят семью, хорошо ладят с родителями и сохраняют позитивное отношение к себе.

ПУТИ РАЗВИТИЯ



Путь 2: Проблемы полового созревания. В начале полового созревания доминируют повышенная раздражительность и перемены настроения. Со временем это проходит.

Путь 3: Приступы гнева в среднем подростковом возрасте. Первые проявления асоциального поведения у таких детей отмечаются в 8–9 лет. Они ведут себя вызывающе агрессивно и чаще других совершают антиобщественные поступки. Есть опасение, что они могут встать на путь криминала и наркомании, если не принять меры. Однако в большинстве случаев с помощью асоциального поведения такие дети просто выражают свою независимость.

Путь 4: Полный поворот. На поведение ребенка могут повлиять жизненные события и открывающиеся возможности. Некоторые сложные дети меняются под влиянием взрослого человека – допустим, учителя или психолога, сумевшего поверить в них.

Путь 5: Подростковый нигилизм. Потеря нравственных

ориентиров. Некоторые сложные дети в подростковом возрасте теряют нравственные ориентиры. При этом за ними наблюдается депрессия, употребление наркотиков, агрессивность, и такое поведение с годами только ухудшается. Негативное отношение к миру порождает трудности в общении. Такие дети могут познать признание только в компании себе подобных. Состояние отчаяния вызывает реакция отторжения у других людей.

Путь 6: Асоциальное поведение, вынесенное из детства. Наиболее проблемными для общества становятся те, кто вступил в пору подросткового возраста, пережив трудное детство. Речь идет о подростках, воспитывавшихся в семьях, где имели место наркотики и насилие. Линия поведения таких подростков почти не меняется.

ЧТО ВСЕ ЭТО ОЗНАЧАЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СЛОЖНЫХ ПОДРОСТКОВ?

вн “ Давайте себе отчет в том, что дети и подростки – не маленькая копия взрослых. Их растущий мозг находится в переходном состоянии: он отличается с точки зрения биохимии и анатомии от мозга взрослых.

вн “ Понимайте, что эти изменения могут продолжаться до 25 лет и дольше.

вн “ Помните, что лобная доля подростка «закрыта на реконструкцию». Не ждите, что тинейджеры будут планировать свои действия и будут проявлять разумную предусмотрительность. Не ждите от них и сострадания к другим.

вн “ Если вы хотите, чтобы дети и подростки учились, добивайтесь этого посредством эмоций, значимых для них. Чтобы пробудить в ребенке интерес, прибегайте к любым способам, связанным с положительными эмоциями.

вн “ Осыпайте их позитивом. Это возраст, когда мотивации очень непросты. Прибегайте к поощрениям. Черт, не брезгуйте ничем из того, что интригует их. Если по истечении этих лет они смогут сказать: «Я люблю жизнь, это здорово, я могу преуспеть, а мои родители неплохие ребята», – считайте, что вы достойны медали.

вн “ Говорите им, что любите их. Постоянно повторяйте им об этом.

внѣ“ Знайте: слишком много свободы – это, скорее, плохо, чем хорошо.

внѣ“ Последнее, но не менее важное. Не думайте, что вы не нужны своим детям. Сложные дети тем более нуждаются в присутствии взрослого. Пусть они будут вести с ним борьбу, но в конечном счете это тот, кому они будут подражать. Лучший способ поддержать иллюзию, что вы можете больше, чем они, – это знать, как оздоровить семью при необходимости.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

внѣ“ Первые годы подросткового возраста могут стать конфликтными в семьях со сложными детьми.

внѣ“ Ваш ребенок будет требовать большей свободы, но это не значит, что он не нуждается в вас.

внѣ“ Сложным детям в этом возрасте очень и очень много времени необходимо проводить с родителями.



Часть третья

Как творить перемены

Время от времени все семьи скатываются к весьма сомнительным воспитательным методам, от которых больше вреда, чем пользы. Со сложными детьми это почти неизбежно. Следующие главы представляют материал, кропотливо отобранный более чем за двадцать пять лет практической работы. За выводами и рекомендациями содержится опыт тысяч родителей, кто приходил на мои занятия, чтобы поделиться радостями, сомнениями и несчастьями в деле воспитания сложных детей.

Но как бы четко я ни старался изложить свои мысли, все семьи разные. Это означает, что вам придется адаптировать мои идеи под вашу ситуацию. Никто и

никогда не будет знать вашего ребенка лучше, чем вы. Следовательно, вы должны самостоятельно решить, подходят ли стратегии, вкратце описанные мной, для его воспитания.

Итак, налейте чашечку чего-нибудь снимающего напряжение, перекусите чем-нибудь вкусненьким и приготовьтесь читать с целью найти то, что может оказаться *полезным для вас*. И еще один маленький совет перед тем, как начать:

Будьте мужественны!

12

Химические процессы под маской настроения

Сложным детям свойственны перемены настроения.

Воспитывая таких детей, очень важно уметь читать их настроение и знать, как его изменить.

Вам наверняка известно, что такое дурное расположение духа, – сами впадали в такое состояние. Например, у вас бывали дни, когда хочется послать всех к черту, когда в разговоре с собеседником вы односложно отвечаете: «Похоже», «Когда угодно» или «Неплохо».

А бывает, что вы светитесь счастьем и у вас легко на душе. Но кто-то говорит вам что-то такое, отчего вы снова расстраивались. И вы снова отвечаете: «Все равно», «Все хорошо» или «Все будет прекрасно», правда тон при этом совсем не веселый.

Если у вас сложный ребенок, вы должны знать *всё о* переменах настроения. Вам когда-нибудь доводилось посмотреть на сына, вернувшегося из школы мрачнее тучи, и подумать про себя: «Да, денечек будет не простым, однако...» (или что-то похожее на это)? А когда ваша дочь проснется в плохом настроении, вы говорите себе: «Она встала не с той ноги, не жди ничего хорошего...» (я угадал?).

Нас всех касаются перемены настроения. Но родителям сложных детей необходимо стать специалистами в деле создания перемен настроения.

Вот в действительности вещь, которую нужно знать в первую очередь.

Пока вы не измените настроение своего ребенка, вы не сможете изменить его поведение.

Когда вы не в духе, вы и мир воспринимаете соответствующим образом. То же самое происходит с ребенком. У него небольшой выбор – он либо раздражен и сердит, либо надут и отключен от окружающего мира. Радость в таком состоянии для него недоступна. Если вы считаете, что сложный ребенок быстро изменит гнев на милость и при этом не потребуются ничего глобального, то вы витаете в небесах.

Давайте повторим ключевую идею: пока вы не измените настроение своего ребенка, вы не сможете изменить его поведение.

Настроение связано не только с событиями дня. Оно также зависит от химических процессов, протекающих в мозге и организме в целом. Невидимый мир химических процессов может менять наши эмоции. Когда родители слышат об этом, они часто издают вздох облегчения: ага, понятно, почему вдруг ни с того ни с сего меняется поведение.

Родителям сложных детей вовсе не обязательно становиться экспертами в области нейрхимии и психологии, но знать о некоторых важных химических элементах, влияющих на работу мозга, им необходимо. Эти знания способны изменить отношения в вашей семье.

внь“ Два элемента, о влиянии которых родители сложных детей хотели бы слышать как можно реже, – это адреналин и кортизол.

внь“ Два элемента, о влиянии которых родители сложных детей хотели бы слышать как можно чаще, – это дофамин и серотонин.

Действие адреналина

Адреналин виновен в возбуждаемости, по крайней мере частично.

Жизнь на адреналине заставляет людей безрассудно сжигать свои силы. Он делает людей менее сговорчивыми, и он усложняет перемену настроения у детей.

Когда выбрасывается много адреналина, мозжечок (зона «дерись/беги») становится очень активным. Фактически, настолько активным, что подавляет другие зоны мозга.

Возможно, вам это знакомо: кто-то с самого утра наговорит вам кучу неприятностей, и вы не можете успокоиться весь оставшийся день. Частично это объясняется тем, что вам угрожали – следовательно, произошло повышение уровня адреналина, и механизм «дерись/беги» включился.

А что с детьми? Выброс адреналина в организм девочки – и попытка изменить ее поведение становится пустой тратой времени до тех пор, пока его содержание не понизится. О том, что у сложного ребенка произошел выброс адреналина, можно определить по четким признакам – см. таблицу ниже.

Понизить уровень адреналина легче всего в семьях, придерживающихся определенного распорядка. Давая четко и спокойно понять ребенку, что «мы в таких ситуациях поступаем таким образом», вы помогаете ему почувствовать себя в безопасности. Спокойно проводимое время также помогает.

Время от времени вам, возможно, даже захочется повысить уровень адреналина, ведь он является отличным антидепрессантом.

Это можно сделать с помощью заданий на определенное время.

Например, скажите ребенку: «Давай посмотрим, успеем ли мы привести в порядок комнату за десять минут, а потом поиграем».

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫБРОСА АДРЕНАЛИНА

Ребенок:

вн“ полон энергии, становится неугомонным;

вн“ ссорится и конфликтует;

вн“ в расстроенных чувствах может убежать;

вн“ испытывает сложности при переключении внимания;

вн“ выражает нежелание заниматься чем-либо другим;

вн“ проявляет озабоченность делами, но мало делает;

вн“ с трудом засыпает.

«Кортизодовые ковбои»

Кортизол – еще один важный нейрохимический элемент, за которым стоит следить. Кортизол – это гормон стресса, он высвобождается вместе с адреналином. Что, ужасно? Подавленный и возбужденный одновременно!

Кортизол понижает речевую активность. Вам приходилось терять дар речи (допустим, некоторое время вы не могли выразить свои мысли словами)? Это происходило потому, что кортизол наполнял так называемое поле Брока – мозговой центр речи, – блокируя его на время.

Сложные дети, находясь в состоянии стресса, почти всегда имеют проблемы с выражением своих мыслей. Вот почему вы слышите односложное мычание, особенно со стороны подростков.

Кортизол также снижает способность людей менять тактику. Он делает их раздражительными и брюзжащими. Человек не может фильтровать информацию – отбрасывать не относящиеся к теме факты, – что частично объясняет, почему, находясь в стрессовом состоянии, мы испытываем трудности в выборе приоритетов.

Существуют четкие признаки того, что ребенок стал «кортизоловым ковбоем», – см. таблицу ниже.

Понижение уровня кортизола обещает спокойную и счастливую жизнь. Что надо сделать для этого? Очень важно, чтобы жизнь ребенка была лишена насилия, насмешек и унижения. Полезно также соблюдать семейные правила и ритуалы. Обязательно убедитесь в том, что сложный ребенок не потребляет слишком много сахара и пьет достаточное количество воды – при этих условиях содержание вредного гормона понижается.

Уровень кортизола, как и адреналина, понижает крепкий и спокойный сон.

С повышением кортизола связывают флуоресцентное освещение. Семьям со сложными детьми следует избегать такого освещения.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ КОРТИЗОЛА

Ребенок:

внѣ“ обеспокоен и насторожен;

внѣ“ легко расстраивается, нервничает;

внѣ“ остро реагирует на все;

внѣ“ отчаянно отстаивает свою позицию;

внѣ“ испытывает трудности в выражении мыслей;

внѣ“ испытывает трудности в выборе приоритетов;

внѣ“ немного больше обычного происходит потоотделение.

Дофамин

Дофамин создает приподнятое, веселое настроение. Дофамин прекрасен для удовольствий и мотиваций: это герой вечеринки в мире нейробиологии.

Этот элемент помогает людям в перемене настроений.

В возрасте между шестью и девятью годами уровень дофамина в организме ребенка сопоставим с уровнем взрослого человека, но потом снова снижается. Это объясняет, почему подростков труднее мотивировать, чем маленьких детей. Существуют четкие признаки, когда у сложных детей понижен уровень дофамина, – см. таблицу.

Дофамин играет важную роль в привлечении и переключении внимания и концентрации. Есть свидетельства о том, что некоторые семьи испытывают трудности на этот счет. Возможно, некоторые родители считают нужным повысить уровень дофамина.

Для этого рекомендую воспользоваться некоторыми из этих идей.

внѣ“ Культивируйте виды спорта с повторяющимися движениями: настольный теннис, плавание, ручной мяч и ходьба.

внѣ“ Привлекайте ребенка к посильному решению задач, стоящих перед семьей.

внѣ“ Расширяйте круг общения. Даже такие явные отшельники, как «пассивные упрямы», и те выигрывают в результате повышения уровня дофамина, когда им приходится общаться с людьми.

внѣ“ Награды, стимулы, взятки – зовите это как хотите, но это работает!

внѣ“ Пищевые добавки (тирозин, Omega-3 и Omega-6) тоже способствуют повышению дофамина.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОНИЖЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ДОФАМИНА

Ребенок:

внѣ“ не мотивирован;

внѣ“ равнодушен, не стремится испытать новое;

внѣ“ испытывает трудности с фокусированием внимания;

внѣ“ находит неприятным и трудным переключаться с одного вида деятельности на другой;

внѣ“ не гордится своими достижениями;

внѣ“ испытывает сонливость и усталость.

Серотонин

Серотонин – наиболее сильный антидепрессант, известный человечеству. И не важно, кто вы: сложный ребенок или его родитель, – вам без него не обойтись.

Если дофамин встряхивает вас, серотонин мягко успокаивает, способствуя взвешенному, спокойному принятию решений.

Существуют четкие свидетельства того, что у ребенка понижен уровень серотонина, – см. таблицу. Низкий уровень серотонина указывает на возможную депрессию.

Можно ли увеличить серотонин? Да. Например, через физическую активность. Выполнение повторяющихся движений повышает уровень дофамина, упражнения *любого вида* заметно повысят уровень серотонина. Повышает этот гормон и позитивная реакция на происходящее. То же можно сказать о предоставлении сложным детям выбора, расширении зоны их ответственности.

Некоторые сложные дети напрягаются, когда им требуется подстраиваться под чье-то расписание. Ослабьте свое давление на них. Когда вы делаете то, что вам хочется, со скоростью, которая вам нравится, уровень серотонина повышается. Сон – также прекрасный строитель гормона.

Излишнее количество кофеина и искусственных заменителей сахара для серотонина губительно. Старайтесь держать их подальше от сложных детей.

Если уровень серотонина покажется устойчиво низким, возможно полезной может быть физиологическая оценка.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОНИЖЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ СЕРОТОНИНА

Ребенок:

внѣ“ необщителен, прячет глаза;

внѣ“ выглядит обиженным, грустным или подавленным;

внѣ“ не реагирует на похвалу;

внѣ“ с трудом приходит в себя по утрам;

внѣ“ игнорирует обязанности, возложенные на него (например, отказывается подметать, кормить щенка и т. д.);

внѣ“ нуждается в разъяснении причин действий (ему надо говорить: «Мы делаем то-то и то-то, потому что...»);

внѣ“ его трудно обрадовать;

внѣ“ кажется, его все раздражает.

| Стратегия родителей для повышения уровня дофамина | Стратегия родителей для понижения уровня адреналина |
|--|--|
| <p>Занимайтесь деятельностью, приносящей удовольствие. Играйте в стимулирующие игры.</p> <p>Фокусируйте внимание на том, что вам нравится в ребенке, а не на том, что вам не нравится.</p> <p>Прибегайте к юмору.</p> <p>Планируйте позитивные цели, достижение которых интересно всем членам семьи.</p> <p>Поменяйте окружающую обстановку ребенка или его деятельность.</p> <p>Приобретайте новые умения вместе.</p> | <p>Посвящайте определенное время недели организационным моментам.</p> <p>Еженедельно устраивайте «время безделья», т. е. время, на которое ничего не планируется и в которое никого не заставляют что-то делать.</p> <p>Если вы начали ссориться, прекратите ссору. Если это так важно, решите проблему позже.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Будьте любящими родителями.</p> <p>Хвалите своего ребенка.</p> <p>Не оставляйте без внимания позитивные моменты.</p> <p>Устраивайте семейные праздники.</p> <p>Играйте в игры и занимайтесь спортом вместе с ребенком.</p> <p>Избегайте продуктов и напитков, содержащих заменители сахара и кофеин.</p> <p>Следите за рационом ребенка (по возможности в пище должно быть больше белков и меньше углеводов).</p> | <p>Больше слушайте и меньше говорите (да, именно вы!).</p> <p>Включайте спокойную музыку.</p> <p>Говорите спокойно.</p> <p>Сведите к минимуму кофеин в питании ребенка и уменьшите его в собственном рационе.</p> <p>Пейте больше воды.</p> <p>Избегайте недосыпания.</p> |
|--|---|

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

в” Нейрохимия играет значительную роль в формировании поведения.

в” Адреналин, кортизол, дофамин и серотонин – четыре ключевых нейротрансмиттера, влияющих на поступки сложных детей.

в” Умение читать нейрохимические признаки ставит родителей в выгодное положение при изменении поведения ребенка.

13

Восемь важных факторов перемены настроения

Теперь, когда мы поверхностно познакомились с адреналином, кортизолом, дофамином и серотонином, давайте посмотрим, как можно использовать их, чтобы помочь сложным детям улучшить настроение.

Первый фактор перемены: сон

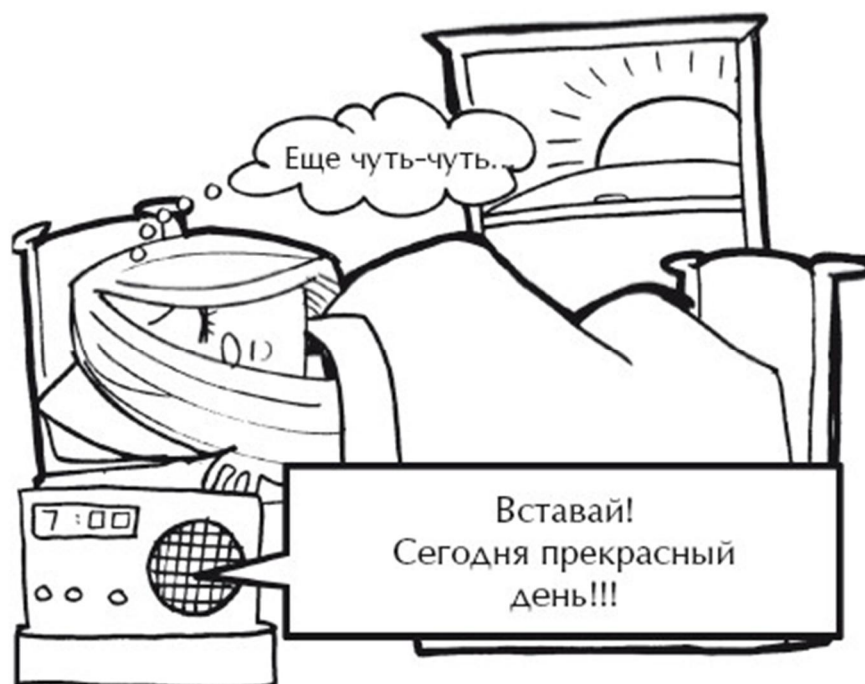
Сложным детям нужно много спать. Это означает, что вы сами отдохнете, это означает, что они будут лучше успевать в школе, и это означает, что жизнь станет легче. Нужны еще доказательства? Идеальная продолжительность ночного сна – девять часов с четвертью.

Опросы сложных детей показывают, что они недосыпают. Наличие сотовых телефонов, компьютеров и телевизоров в комнате ребенка только вредит сну. Самое лучшее – удалить из спален электронику.

Многие сложные дети перевозбуждены по вечерам, и им действительно трудно заснуть. Выработка гормона сна, мелатонина, прекращается под воздействием яркого света. Чтобы помочь детям крепко спать, используйте непрямое освещение, например ночники.

Условия сна также существенны для многих детей. Некоторые любят засыпать под грудой одеял, практически сваривая себя вкрутую. Как только они уснут, проверьте, чтобы им не было слишком жарко или слишком холодно.

Здоровый сон важен для успешной учебы. Процесс запоминания накопленной информации происходит, когда мы спим. Считается, что запоминание происходит на стадии быстрого сна (REM – Rapid Eye Movement). Во время восьми-, девятичасового сна происходит пять циклов REM. Если сложный ребенок спит только пять или шесть часов, два цикла теряются, следовательно, количество времени, необходимого мозгу для долгосрочного запоминания, сокращается.



Продолжительность сна напрямую указывает, сколько у нас вырабатывается серотонина и насколько мы подвержены стрессу. Если достаточная продолжительность ночного сна становится проблематичной, полезным бывает дневной сон. Дневной сон может быть таким же эффективным помощником в запоминании, как и полноценный ночной сон. Конечно же, это касается полуторачасового дневного сна. Но даже и шестидесяти минут будет достаточно, если вы спали все это время. Эффект дневного сна аналогичен раннему ночному засыпанию, что тоже улучшает процесс обучения.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО НОЧНОГО СНА У ДЕТЕЙ

вн“ Никакого кофеина после четырех часов дня (сюда включаются кока-кола и энергетики, содержащие большое количество кофеина).

вн“ Никаких физических упражнений с большой нагрузкой за два часа до сна.

вн“ Если вечером дети жалуются на усталость, лучше всего отправить их спать. Борьба с сонливостью не всегда продуктивна – следующая волна сна придет только через 90 минут.

внѣ“ Уберите телевизоры, мобильные телефоны и компьютеры из комнаты ребенка.

внѣ“ Помните, что банка сна не существует. Если прошлой ночью ребенок проспал 10 часов, это не означает, что сегодня он может обойтись всего шестью часами.

внѣ“ Убедитесь, что ребенку не жарко и не холодно во время сна.

внѣ“ Не отчаивайтесь, если ребенок не может уснуть. Он отдыхает, даже когда спокойно лежит в темной комнате.

ЗНАЙТЕ СВОЕ НЕПРОИЗВОДИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Время, в которое хуже всего идет процесс обучения (любой другой процесс), и время, которое вы могли бы использовать для дневного сна, совпадает. Для того чтобы вычислить непроизводительное время, определите середину ночного сна и добавьте 12 часов. Итак, если вы спите с 10 часов вечера до 7 часов утра, середина сна приходится на 2:30 утра. Следовательно, половина третьего дня, скорее всего, будет вашим непроизводительным временем.

Исследования в школах показывают, что именно это время обычно самое непроизводительное у детей и подростков.

Знать о непроизводительном времени своего ребенка полезно. Мало пользы говорить дочери, когда она спит на ходу: «Тебе задали уроки?» Полезно знать и свое непроизводительное время. Если у вас время простоя, и у ребенка аналогичное, а вы вдруг решили начать дискуссию по проблемному вопросу – вас ждет пустая трата времени. Лучше пойти прогуляться или заняться чем-то другим. Непроизводительное время составляет приблизительно полчаса по обе стороны времени, которое вы определили.

Родителям сложных детей также необходимо высыпаться. Сложные дети часто ведут жизнь в скоростном ряду, просыпаются они уже готовыми вскочить и пойти и не снижают темпов до позднего вечера. Даже при благоприятном стечении обстоятельств процесс воспитания может привести к стрессу от постоянного «недосыпа». Недосыпание делает нас уязвимыми, моментально выходящими из себя. Разработайте стратегию, при которой вы будете спать необходимое количество времени.

Как уже упоминалось, флуоресцентное освещение делает детей возбужденными. Лучше всего подходит естественное непрямоe освещение, например электрические лампы. Постарайтесь, чтобы сложные дети не занимались при флуоресцентном (люминесцентном) освещении. Дети меньше болеют в классах с полным спектром освещения. Флуоресцентное освещение повышает уровень кортизола в крови и может подавлять иммунную систему.

Очень важно для настроения бывать на улице. Упадок духа зимой и частые болезни можно объяснить редким пребыванием на свежем воздухе. Прогулки на свежем воздухе также помогают сложным детям сжигать излишки энергии.

Принятая единица освещенности – люкс. Естественное солнечное освещение находится в диапазоне от 2000 люксов в пасмурный день до 100 000 люксов в ясный день. Если вы предпочитаете находиться дома, то вы получаете всего 100 люксов. Некоторые сложные дети становятся раздражительными, когда они недостаточно подвержены солнечному свету. Лампочка в 150 или 200 ватт приравнивается к 2500 люксам, и есть свидетельства о том, что яркое освещение в комнате улучшает настроение. Но, естественно, вместо того чтобы наслаждаться искусственным освещением, лучше проводить время на улице.

Однако при всей пользе яркого освещения за несколько часов до сна предпочтителен приглушенный свет. При этом условии легче добиться крепкого ночного сна, благодаря чему люди становятся менее подверженными стрессу и менее раздражительными.

Третий фактор перемены: диета

Еда – мощный наркотик, и вы это знаете! Вот почему мы так любим ходить в рестораны, есть дорогие блюда и пить прекрасные вина.

Один из самых быстрых способов изменить настроение детей – накормить и напоить их. стакан обыкновенной воды понижает уровень кортизола. Если у вас нет ничего другого, что вы можете предложить находящейся в расстроенных чувствах дочери, предложите ей выпить воды. Если она откажется, выпейте сами. Вам она тоже нужна.

Джулия Росс в своей замечательной книге «*Исцеление настроения*» пишет о важности увеличения белков и сокращения углеводов в блюдах на завтрак. Такой завтрак повышает концентрацию внимания и улучшает память.

Диета, насыщенная аминокислотой под названием *триптофан*, также предупреждает стресс. Триптофана много в таких продуктах, как мясо индейки, постная говядина и миндаль. Эти продукты повышают уровень триптофана в

крови. Триптофан в организме синтезируется в серотонин. В ваших силах предложить сложным детям природный антидепрессант, посадив их на подобную диету.



Диета будет особенно эффективной, если вы одновременно сократите количество кофеина и заменителей сахара в продуктах и напитках, которые потребляют ваши дети.

Четвертый фактор перемены: движение

Чем больше я работаю со сложными детьми, тем больше склоняюсь к тому, что тело обладает памятью. Кажется, особенные позы и положения «включают» специфическую память. Можете не сомневаться, ребенок, согнувшийся за письменным столом в три погибели, легко вспомнит состояние усталости, а тот, кто изобразил гримасу на лице, скорее всего, вызовет в памяти гнев или страх.

Частично изменить настроение можно при помощи перемещения ребенка из одного места в другое. Только не надо пихать и тащить его, просто скажите: «Вижу, ты расстроен. Мне нужно пойти на кухню, пойдём со мной, и ты все мне расскажешь». Перемена места часто означает перемену модели состояния.

Серьезное обсуждение чувств ребенка во время движения вряд ли будет продуктивным. Идя рядом с ним и слушая, что у него случилось, вы не решите проблемы как таковой, но, возможно, подходы к решению будут найдены.

Пятый фактор перемены: музыка

Миллионы тинейджеров не могут ошибаться: музыка действительно меняет настроение, а от взрослых добавим: и функционирование мозга.

Музыка активизирует мозг – она мощным образом влияет на эмоции, усвоение знаний и анализ. Некоторые исследования обнаружили, что музыка Моцарта связана с повышением уровня образованности: учащиеся, которые слушали Сонату для двух фортепьяно в до мажоре в течение десяти минут, повысили показатели абстрактного и пространственного мышления во время тестирования. Классическая музыка, как было замечено, ассоциируется с расслаблением и повышением производительности.

Прослушивание музыки меняет мозговую организацию: электроэнцефалограмма четырехлетних детей, которые ежедневно по часу слушали классическую музыку, показала большую умственную последовательность. Дети больше времени находились в альфа-состоянии, т. е. были спокойны, расслаблены и сообразительны.

Полезно также обучение игре на музыкальных инструментах. Например, игра на пианино повышает пространственное понимание и развивает способность продумывать свои шаги. Обучение музыке повышает умение слушать и улучшает память.

Постарайтесь найти подходящие инструменты для вашего ребенка. Например, освоение кларнета, пианино и электрогитары требует мелкомоторных навыков, а трубы и ударных – крупномоторных. Игра на музыкальных инструментах часто оказывается сильнейшим способом выражения чувств, описать которые словами бывает очень трудно, почти невозможно для многих детей.

Повторяющиеся движения, связанные с игрой на инструментах, могут также поднимать уровень дофамина.

Музыка в доме во время завтрака или после возвращения из школы сообщает детям, что они уже в другом месте (т. е. не в школе), и помогает им изменить настроение.

Шестой фактор перемены: телевидение и видео

Телевидение отлично меняет настроение. Те, кто плюхается перед экраном в мягкое кресло и мгновенно отключается, знают об этом.

Девяти-, двенадцатилетние дети проводят перед телевизором феноменальное количество времени. Двадцать два процента детей смотрят телевизор более трех часов в день, а четырнадцать процентов еще не менее трех часов играют в компьютерные игры.

Телевидение моделирует импульсивные поступки. Появление героя с пассивным характером в современных телесериалах сейчас немыслимо, и на детях это, конечно, отражается.

Тестирование более миллиона студентов Израиля обнаружило сложную связь между просмотром телевидения и образовательными способностями. Небольшое количество времени, проведенного перед экраном (не более 1,4 часа в день, или 10 часов в неделю), положительным образом влияет на академические достижения; превышение лимита уже отрицательно сказывается на процессе обучения. Особенно это касается детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет.

Допустимое количество времени перед телевизором изменяется в соответствии с возрастом. Исследования показывают, что длительный просмотр мультфильмов значительно ослабляет концентрацию внимания у детей в возрасте до двух лет.

Девятилетний ребенок может смотреть телевизор до двух часов в день, тринадцатилетний – полтора часа, а для семнадцатилетних подростков идеальное время у экрана сокращается до получаса в день. Как видите, всё наоборот.

Седьмой фактор перемен: компьютерные игры

Тот, кто видел, как раздраженный, невнимательный и немотивированный ребенок включает компьютер и сразу превращается в сосредоточенного, сообразительного и целеустремленного игрока, знает, каким мощным фактором перемен настроенности являются компьютерные игры.

Я отношусь к современным детям как к поколению «кликни и действуй» – такая шумная компания, родившаяся с компьютерной мышью в руках, привыкшая получать моментальные награды, рассчитывающая на быстрые результаты и постоянные удовольствия. Важным фактором, влияющим на их жизнь, были компьютерные игры и видео.

Компьютерные игры имеют как положительные, так и отрицательные стороны. К положительным я бы отнес то, что они развивают координацию между движениями глаз и рук и прививают навыки решения проблем. Также они могут принимать облегченную форму социального общения.

Мальчики играют в игры самозабвенно. Даже просто наблюдать и обсуждать стратегию для них большое дело. Довольно часто они почитывают журналы и

книги, в которых раскрываются секреты успеха в игре. Исходя из этого, я бы сказал, что компьютерные игры нельзя назвать полностью пассивными.

Компьютерные игры несут ощущение великого личного мастерства, умения преодолевать трудности и порождают чувство причастности. Дети могут стать отважными героями приключений, победителями сражений, строителями городов – и все это происходит под безопасной крышей родного дома.

Популярность игр связана с тремя наиболее сильными желаниями детей:

- 1) возможностью «взрослых» приключений при минимальном участии взрослых;
- 2) возможностью проверить себя;
- 3) возможностью объединиться с ребятами, играющими в те же игры.

Однако чрезмерное увлечение виртуальной реальностью, безусловно, вредно. Игры бывают настолько притягательными, что вызывают привыкание. Мне приходилось встречаться на консультациях с детьми, для которых отлучение от компьютера было сродни потере близкого человека в семье!

Умения, полученные в этих играх, не переносятся в готовом виде в жизнь. Компьютерные игры настолько успешно ставят задачи и настолько щедро раздают награды, что, кажется, вмещиваются в способность детей добиваться того же в «реальной» реальности. Совсем немногие игры требуют творческого решения проблем или обеспечивают возможность активного участия в определении исторической линии.

Иллюзии тоже могут быть очень сильными. На консультации я спросил десятилетнего мальчика, каким спортом он занимается, и ребенок ответил: «Летаю на метле». Когда я спросил, как он это делает, он с сожалением посмотрел на меня и произнес: «На компьютере, естественно».

Дети с психологической уязвимостью и низкой самооценкой в компьютерных играх ищут утешения. Сложные дети часто притягиваются к играм, которые способны обеспечить некоторую степень визуальной взволнованности.

Если вас игнорируют, вы взволнованны и находитесь в состоянии стресса, место, где вы строите города, побеждаете в войнах и набираете очки, чтобы стать всемирным чемпионом, очень и очень притягательно.

Если в жизни вы, скорее, трусливы, даже малый намек на силу в играх-«стрелялках», вероятно, заставит вас переоценить насилие как средство решения всех проблем.

Если вы продолжаете играть в игры, несущие чувство превосходства над другими, и при этом очень мало общаетесь с людьми, вы рискуете столкнуться с состоянием, которое толкает детей и подростков совершать противоправные поступки.

Родителям необходимо воспитывать детей, а это требует вовлечения в разнообразную деятельность, где компьютер – один из ее разновидностей, но никак не основной вид.

Пока не существует исследований насчет идеального времени, проводимого за компьютерными играми, но ясно одно – это время следует ограничивать.

Сложным детям трудно оторваться от компьютера (в том числе и от компьютерных игр). По этой причине родители часто говорят, что они связывают прекращение игры на компьютере с моментом, когда нужно идти есть. Еда и голод – лучшие стимулы для того, чтобы выпустить мышь из рук. *Никогда не разрешайте сложным детям есть и играть в компьютер одновременно.* В противном случае вы больше не вернете их к столу.

Восьмой фактор перемен: вы!

У писателя Джеффа Конли есть замечательное выражение: «проверка на дурость». Это то, что нам всем необходимо делать время от времени.

Воспитание сложных детей может истощить даже бойких родителей. Когда каждый норовит влезть с собственным советом, не сложно почувствовать себя козлом отпущения.

Первое, что нужно сделать, – это *освободиться от чувства вины.*

Чувство вины неразрывно с современным воспитанием. Ни один родитель не может быть достаточно умным, достаточно дающим, достаточно любящим, достаточно твердым, достаточно мягким.

Помню, я попросил одну мать, которая испытывала чувство вины перед своим ребенком, написать список качеств, которые, по ее мнению, должны быть у совершенной матери. Получив список из многих-многих позиций, я спросил у нее, каков бы был результат, окажись она совершенной матерью. Она

рассмеялась и ответила: «Семья потерпела бы финансовый крах, а я бы превратилась в неврастеничку. Вы правы, это нереально».

Второе, что нужно сделать, – это *задать тон в доме*.

Воспользуйтесь знаниями этой главы, как менять настроение.

Руководствуйтесь примером: правильно спите, правильно питайтесь, правильно живите. Не только потому, что вы заслуживаете этого; ваш сложный ребенок не примет всерьез ваши намерения настроить жизнь в семье на правильный лад до тех пор, *пока вы не настроитесь сами*.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

в” Настроение и поведение сложных детей не определяется только их мыслями.

в” Устроить жизнь им помогает много других факторов, в том числе диета, правильный сон, физические упражнения, музыка, разумное количество времени, проведенного за компьютером, и такой фактор, как вы.

14

Прекратите делать то, что вы делаете. Шаг 1

Иногда, когда семейные отношения заходят в тупик, все впадают в отчаяние, начинают злиться и обвинять друг друга, отчего положение вещей только ухудшается.

В жизни любой семьи наступают времена, когда необходимо пересмотреть что-то.

Это особенно актуально для семей со сложными детьми, потому что сложные дети могут нарушать семейные процессы и при этом олицетворять обиду на всех и вся. В лучшем случае они будут олицетворять скуку.

Кто-нибудь из вас наверняка вспомнит Профессора из популярного шоу «Остров Джиллиган» (комедийный сериал про потерпевших кораблекрушение, которые никак не могут уплыть с необитаемого острова). Замечательный человек, он мог сделать компас из кокоса, ветряной генератор, не говоря о тысяче других причудливых изобретений, но как-то не находил времени, чтобы придумать, как же все-таки залатать брешь в корабле или построить новое судно.

Случается, что, воспитывая сложных детей, мы становимся похожими на Профессора: решаем повседневные проблемы, не решая главной. Поэтому, вместо того чтобы искать, какую семейную брешь залатать в следующий раз, лучше определитесь с потенциальным способом перестройки отношений со своими детьми.

За двадцать пять лет своей практики я очень часто задумывался, почему большинство вмешательств требует не менее шести недель, прежде чем что-то начинает по-настоящему работать. Думаю, эти шесть недель отводятся для формирования новых привычек. Ко всему новому надо привыкать.

Пять шагов к достижению желаемого

Вы хотите изменить свои отношения с ребенком – что ж, хочу предложить вам некоторые рекомендации, опробованные на тысячах семей, члены которых постоянно сообщали мне об улучшениях. И, как я говорил, обычно требовалось шесть недель для полного завершения процесса.

Шаг 1: Перестаньте делать то, что вы делаете

Шаг 2: Стройте причастность

Шаг 3: Создавайте культуру взаимодействия

Шаг 4: Начните новый танец

Шаг 5: Новый танец

Стоит посмотреть на все это как на набор инструментов для настройки семьи. Когда отношения становятся натянутыми и испорченными, требуется время для поисков новых способов общения.

В течение этих шести недель будут взлеты и падения, будут моменты успеха и моменты, когда вам захочется драть волосы на голове. Падений поначалу будет больше, это я вам обещаю. Сложные дети привыкают все делать по-своему, и они не относятся к типу людей, которые легко отказываются от своих преимуществ.

В то же время сложные дети – это не «плохие дети». Они просто люди, которые нашли способ связи с миром, работающий для них, и придерживаются избранной стратегии.

Цель пятиступенчатого процесса – дать им возможность расширить определение того, кто они есть, одновременно давая вам шанс вновь обрести спокойствие и остаться в здравом уме.

Перемена танца

Сложные дети невероятно шаблонные создания! Они делают одно и то же дурное дело одним и тем же дурным образом снова и снова, как бы ни менялись времена. Глубина враждебности, сила проявления гнева или степень разочарования могут вызывать тревогу, но, собственно, следующий шаг в танце сложных детей всегда предсказуем. Они обладают довольно ограниченным арсеналом выходов.

Об этом полезно знать, потому что...

Если изменить одно па в танце, изменится целый танец.

Сначала поведение сложных детей кажется сумасбродным и уж точно непредсказуемым. Родители часто комментируют следующим образом: «Он просто выходит из себя, и нет возможности предвидеть это». Или: «Не было никаких намеков, она просто накинулась на меня». Однако, если пристально понаблюдать за детьми, канва их поступков станет ясна.

Вооруженные пониманием, вы всегда сможете выбрать, каким способом изменить поведение ребенка, чтобы помочь ему развить жизненные привычки лучше тех, что имеются в наличии.

Первый шаг предусматривает очень легкое задание: отдых. Во всех ситуациях, за исключением тех, которые не терпят промедления и могут быть опасными для жизни, самое мудрое на первых порах – это взять тайм-аут. Прекратите делать то, что вы делаете в ответ на поведение ребенка, – и это может оказаться наполовину решением проблемы. Иногда, настойчиво пытаясь решить проблему, мы только усложняем ситуацию. Невмешательство позволяет взглянуть на происходящее свежим взглядом и найти альтернативные способы реагирования.



Но будьте все же осторожны: когда родитель принимает решение не вмешиваться, проблема может на какое-то время обостриться. Такое случается, потому что ребенок привык к вашей реакции и будет упорствовать в своем поведении, пока не получит того, чего ждет.

На первой неделе сделайте что-нибудь приятное для себя. Больше спите. Вам придется многое изменить в последующие шесть недель, поэтому вы должны быть свежими и готовыми к принятию нестандартных для вас решений.

Отдыхая, перечитайте главы 2–7 и внимательно присмотритесь к поведению своего ребенка, чтобы определить его тип. Воспользуйтесь советами, которые даются в этих главах.

Подумайте о том, как изменить настроение в доме. У вас всегда шумно и беспорядочно? Может, кому-то это и нравится, но не лучше ли превратить свой дом в оазис спокойствия, которого заслуживаете и вы, и ваша семья?

Воспользуйтесь некоторыми факторами, описанными в главе 13, чтобы помочь себе приступить к переменам. Изменения в питании, увеличившаяся продолжительность сна, иное освещение, возрастание физической активности и музыка дадут знать всем остальным членам семьи, что у вас в доме «что-то происходит».

Одна мама описывала реакцию сына на этой стадии:

– В комнате звучала тихая, приятная музыка, горел мягкий свет, а я лежала на диване и читала журнал, когда вошел мой шестнадцатилетний сын. Это был полный контраст к той суматохе, которая всегда творится в доме. Его реакция была такой: «Что с тобой?» Я улыбнулась и ответила: «Ты пришел, мой милый?», а потом снова стала читать. Последующие полтора часа он несколько раз заглядывал в комнату и проверял меня.

Независимо от возраста ребенка вы должны пообещать себе:

внѣ“ прекратить доказывать и

внѣ“ прекратить кричать.

Если вы действительно хотите изменить семейную жизнь, вам придется начать именно с этой перемены.

Существует целый ряд вещей, которые родители могут сделать, чтобы активизировать нейрохимические процессы в организме сложного ребенка и улучшить его настроение – см. таблицу в конце двенадцатой главы. Ваша цель – успокоить бушующее море страстей, а не подливать масла в огонь.

Подозреваю, что некоторым из вас может показаться несправедливым, что если семья стремится измениться к лучшему, то первыми должны поменять свои поступки родители. Но все же давайте выведем золотое правило.

Семьи меняются тогда, когда родители меняют свое поведение.

У родителей сложных детей огромный опыт говорить детям, как правильно поступать. Это становится такой сильной привычкой, что трудно от нее отказаться. И что еще хуже, дети привыкают, чтобы им говорили: надо сделать то-то и то-то. Во-первых, потом они делают все наоборот, а во-вторых, они не знают, как поступать, когда родители перестают вкладывать в их голову «правильную» программу. И дело даже не в том, что вы говорите правильные или неправильные вещи, просто сам акт ваших наставлений увековечивает те самые поступки, которые вы стремитесь искоренить.

На первой ступени не ждите многого от своего непростого ребенка. Не приходите в замешательство. Сделайте для себя возможным давно забытое, непреклонное и спокойное состояние души. Цель первого этапа – начать менять настроение в доме.

Если обычные обязанности по дому не были выполнены, спокойно и тихо сделайте все сами, предпочтительно в отсутствие ребенка. Помните: ваша главная цель изменить взаимоотношения в семье, а это куда важнее, чем в сто третий раз попросить ребенка покормить золотую рыбку.

Если вы чувствуете, что ситуация слишком мрачная или даже угрожающая, чтобы брать тайм-аут, обратитесь за профессиональной помощью для вашего ребенка, а в случае отказа с его стороны – для себя. Жизнь слишком коротка и дорога, чтобы тратить ее на панику.

Отвлекаясь от темы, скажем, что быстрее всех чувствуют перемены в семье «манипуляторы». Полагаю, что они наверняка захотят подыграть вам, чтобы доставить удовольствие изможденному в борьбе за воспитание родителю. И хотя это приятно, будьте осторожны. Не позволяйте с помощью предупредительного поведения манипулировать вами.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн“ Измените себя – таким образом вы сделаете первый шаг к изменению поведения вашего ребенка.

вн“ Прекратите доказывать и прекратите кричать.

вн“ Смотрите проще на свои обязанности, откажитесь от некоторых из них, чтобы почувствовать себя отдохнувшим.

вн“ Творчески обдумайте изменения, которые хотите увидеть.

15

Стройте причастность. Шаг 2

Шаг второй – и вы снова переноситесь в бездействие. Продолжайте политику невмешательства. И пока вы лежите на диване, вспомните, о чем мы говорили в первой главе.

Самый мощный фактор на пути к успешной жизни у вашего ребенка – это его отношения с вами. Позитивные, прочные связи с родителями – вот главные приоритеты.

Все, что вам нужно сделать на этом этапе, – создать чувство причастности к вашему сложному ребенку. Причастность – существенная часть сопротивления злу. Это самый сильный из известных нам барьеров на пути к суициду, насилию и наркомании. Сложному ребенку необходимо умение сопротивляться, а где он может его получить, как не от вас!

Причастность предлагает лекарство от страхов детства – отверженности, одиночества и заброшенности. Сложные дети боятся этого больше других детей.

Когда семейная жизнь протекает слишком бурно, с часто повторяющимися скандалами, с выяснением отношений, чувство причастности уменьшается. Так давайте подумаем, как вернуть его назад.

Развитие умения сопротивляться плохому и развитие чувства причастности в семье требуют:

- 1) определенной стратегии воспитания; чувства причастности;
- 2) развития культуры взаимодействия;
- 3) ясности по поводу того, чего вы хотите.

(Пункты 2 и 3 будут раскрыты в следующих главах.)

Намечаем стратегию воспитания

Ниже, в таблице, я еще раз обращаю ваше внимание на разные типы детей.

Прочитайте все пункты и решите, есть ли какие-то особенные задачи, которые надо решить в первую очередь. Определите, что вам нравится, а что не нравится в собственном ребенке, какие качества помогут ему в жизни, а какие, наоборот, навредят. Надеюсь, это поможет вам определить стратегию воспитания.

| |
|---|
| Причастность и модели поведения сложного ребенка |
| Полезная причастность |
| «Манипуляторы» Сущность — могут быть открытыми с другими людьми, позволяют им видеть свои слабые стороны. Семья — обычно бывают в центре внимания, заставляя всех вертеться вокруг себя. Школа — могут открыто выступать против несправедливости. Друзья — есть близкие друзья того же возраста. Коммуникативные навыки — стремятся к успеху, но могут допускать ошибки. |

«Посредники»

Сущность — энергичны, сосредоточены на достижении позитивных целей.

Семья — выступают в роли массовиков-затейников, но знают, когда остановиться; способны добиваться истинной любви, равно как и выражать ее.

Школа — находят позитивное применение своим умениям.

Друзья — общаются скорее с разными людьми, чем только с теми, у кого сходные наклонности.

Коммуникативные навыки — готовы вершить большие дела.

«Спорщики»

Сущность — способны осознавать собственные потребности.

Семья — чувствуя, что их любят, проявляют послушание.

Школа — способны осознавать потребности других людей; готовы подчиняться по крайней мере некоторым указаниям учителя, не вступая с ним в затяжные дискуссии.

Друзья — временами готовы играть второстепенные роли (роль ведомых), не чувствуя при этом обиды.

Коммуникативные навыки — охотно участвуют в диспутах и дебатах.

«Конкуренты»

Сущность — самоуверенны, но способны признать свои ошибки.

Семья — способны просить о помощи и оказывать ее.

Школа — стремятся к успеху.

Друзья — имеют стабильный круг друзей.

Коммуникативные навыки — стремятся преуспеть, но могут совершать ошибки; временами мучаются из-за неудач.

«Бесстрашные»

Сущность — мало заботятся о собственной безопасности; могут совершать рискованные поступки.

Семья — редко посвящают других в свои планы.

Школа — способны концентрироваться на сложных задачах.

Друзья — круг друзей разнообразен: от экстремалов до тихонь.

Коммуникативные навыки — с удовольствием участвуют в зрелищных мероприятиях; мечтают о жизни, полной приключений.

«Пассивные упрямы»

Сущность — открыты к общению, но не со всеми.

Семья — не всегда доверяя старшим, готовы обсуждать по крайней мере некоторые проблемы.

Школа — имеют доверительные и открытые отношения по крайней мере с одним из учителей.

Друзья — редко, но имеют несколько верных друзей.

Коммуникативные навыки — предпочитают проводить время в одиночестве, но могут и выходить из состояния отшельничества.

Искаженная причастность

«Манипуляторы»

Сущность — часто производят ложное впечатление.

Семья — могут отстранять родителей от участия в своей жизни.

Школа — способны действовать исподтишка.

Друзья — предпочитают иметь кратковременные дружеские отношения.

Коммуникативные навыки — ищут поддержки родителей в конфликтах со сверстниками; считают, что цели оправдывают средства.

«Посредники»

Сущность — безжалостны, от них не дождешься уважения и сочувствия.

Семья — уклоняются от требований и правил семьи.

Школа — решают, что неспособны к учебе, и бросают всякие попытки добиться лучшего; берут на себя роль школьного клоуна.

Друзья — для достижения авторитета часто прибегают к эмоциональному шантажу.

Коммуникативные навыки — не доверяют никому.

«Спорщики»

Сущность — не могут принимать любовь; очень долгое время таят обиду.

Семья — не связаны прочными отношениями с братьями и сестрами.

Школа — выводят учителей из себя бесконечными спорами.

Друзья — сторонятся привязанностей; имеют очень мало истинных друзей.

Коммуникативные навыки — при обиде или неудовлетворенности изыскивают возможности мщения.

«Конкуренты»

Сущность — одиноки и отстранены.

Семья — проводят много времени в своей комнате; не принимают участия в семейной жизни.

Школа — придерживается мнения: «Должен победить невзирая на отношения».

Друзья — склонны к хвастовству, соперничеству, злорадству; проиграв, принимают надменную позу.

Коммуникативные навыки — с осторожностью пробуют виды деятельности, к которым не имеют способностей.

«Бесстрашные»

Сущность — при нехватке чувства самосохранения не считаются с опасностями для других людей.

Семья — находят сложным принимать любовь.

Школа — не всегда способны влиться в коллектив класса.

Друзья — предпочитают общаться с теми, кто подвержен импульсивному поведению.

Коммуникативные навыки — в своей деятельности руководствуются импульсами.

«Пассивные упрямы»

Сущность — стараются от всего отстраниться, их трудно понять.

Семья — не принимают участия в жизни семьи; не доверяют семье.

Школа — предпочитают отстраняться от всех; часто теряют личные вещи.

Друзья — не имеют друзей вообще или общаются с теми, кто держится в стороне от группы сверстников.

Коммуникативные навыки — своими планами ни с кем не делятся.

Изменение чувства причастности у сложного ребенка требует некоторого времени. Сначала подумайте, как вы можете улучшить свои отношения с ним. Один отец решил играть с сыном в компьютерные игры каждый день по полчаса. Другая мать разработала план, как дать всем в семье знать, что их любят.

В старой поговорке говорится: одно и то же дело приводит к одному и тому же результату. В семье, где нарушены связи, вам придется начать с чего-то необычного, чтобы построить прочные отношения со своим сложным ребенком.

Придумайте, что может понравиться вашему сыну или дочери, и займитесь этим.

Хотя бы на двадцать минут забудьте о том, что вы взрослый человек, перестаньте быть требовательным, займитесь чем-нибудь таким, чтобы ребенок заполучил вас в свое распоряжение.

Вот некоторые мысли на этот счет.

Некоторые виды деятельности для развития причастности

- Совместное приготовление пищи
- Обучение игре на компьютере (в роли учителя выступает ваш ребенок)
- Прогулки
- Игра в шахматы, домино, нарды
- Забота о домашних животных
- Обучение игре на музыкальном инструменте
- Занятия спортом
- Совместный просмотр телевизионных передач
- Практика цирковых номеров
- Кемпинг
- Коллекционирование

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вѣ“ Причастность – краеугольный камень умения противостоять злу и самое сильное противоядие к насилию, суициду и наркомании.

вѣ“ Определите искаженные причастности у своих детей.

вѣ“ Ищите возможность развивать причастности. На это потребуется некоторое время, но другой основы для обновления семьи нет.

16

Создавайте культуру взаимодействия. Шаг 3

Родители сложных детей часто жалуются, что им иногда кажется, что под одной крышей живут совершенно разные люди. Это существование, а не полноценная жизнь, говорят они. Семья уничтожена конфликтами, разногласиями и откровенной враждебностью. Время от времени такое происходит со всеми семьями.

Миссис Хармон рассказала про свою дочь Эмили:

– Жизнь стала похожа на ходьбу по осколкам. Всякий раз, когда мы просили сделать ее что-нибудь, начиналась настоящая война. В какой-то момент

стало проще вообще ни о чем ее не просить, не привлекать к участию в жизни семьи. Постепенно мы перестали общаться. Но при этом и мы, и она чувствовали себя несчастными.

Просьба о сотрудничестве

Создание культуры взаимодействия означает рост ваших собственных ожиданий о возможностях семьи.

Первое, что необходимо сделать, – это повесить число требований в семье. Люди не смогут научиться быть полезными, пока вы не предоставите им возможность оказывать помощь другим.

Большинство семей, где есть сложный ребенок, бросают попытки просить его о помощи. Это вполне понятно: вероятный результат не стоит душевных затрат. Проблема в том, что такая политика ведет к атмосфере жертвоприношения, а не взаимопомощи. Просить надо, просить полезно. Просьбы ведут к дальнейшей, большей взаимопомощи. Если вас просят что-то сделать и вы делаете это, вы наверняка поможете и в следующий раз. Увы, сложных детей не часто просят помочь, родители и учителя давно отказались от этого.

Просьба всегда должна быть вежливой, независимо от ее важности:

«Сэлли, передай, пожалуйста, соль»;

«Джек, сходи, пожалуйста, в магазин за маслом»;

«Лин, не могла бы ты помочь мне отнести белье в прачечную?»



Я понимаю, что в семьях со сложными детьми далеко не все просьбы встречаются с энтузиазмом. «Да, мам, я сделаю это прямо сейчас» – такого вы не услышите. Все нормально, так и должно быть на первых порах. Но и вам следует изменить свою тактику. Теперь вы будете не только чаще просить, но и попробуете чаще говорить «да».

Когда вы получите равнодушное «нет» в ответ на просьбу, не выпускайте пары. Мило улыбнитесь и пробормочите что-то похожее на «Что ж, спасибо и на этом» – и сразу уходите.

Не задерживайтесь и *не вступайте в дискуссию*. Ваша цель – создание более позитивной атмосферы в доме, а не развязывание войны!

Демонстрируйте готовность к взаимодействию

Родители сложных детей признаются, что они часто отвечают «нет», потому что не знают, во что все выльется. Отнеситесь к этому как к эксперименту: от «нет» к «да».

Создание культуры взаимодействия означает, что вы тоже должны идти на сотрудничество. Проведите день, говоря своему сокровищу только «да». Что бы он ни предложил, со всем соглашайтесь! Это не сложно, но страшновато. Он говорит: «Хочу пойти на вечеринку», и вы отвечаете: «Здорово, подожди, я только надену пальто». Он говорит: «Я не хочу в школу», а вы ему в ответ: «Не вопрос, чем займемся вместе?» Он говорит: «Хочу полететь в Африку», и вы соглашаетесь: «Замечательно, давай подумаем, как нам это сделать». Он говорит: «Хочу лягушачьи лапки с мороженым на обед», а вы снова: «Превосходно, я куплю мороженое, а ты налови лягушек».

Идея ясна? Вы соглашаетесь делать практически все вместе с ним. Скорее всего, к концу дня ребенок либо устанет от вашей уступчивости, либо серьезно задумается над вашей вменяемостью. Но все же необходима решительность такого рода, чтобы превратить семью, в которой все делалось по злему принуждению, в семью, где появляется подобие добровольного согласия.

Ваша вторая задача показать ребенку, какое поведение для вас приемлемо. Дети копируют то, что видят в поступках других. Сложные дети особенно чувствительны к своему окружению. Если вы хотите видеть ребенка спокойным и уравновешенным, вам самому придется стать спокойным и уравновешенным. Помните, что я говорил о разговоре двух крокодилов.

Изменение вашего поведения означает, что вы больше не играете по правилам своего ребенка. Такое наверняка смутит его. У него за плечами огромный опыт ведения борьбы. Он знает, как вести себя, когда вы сердитесь или стараетесь настоять на своем. Если ребенок начинает спорить, ссориться или оскорблять вас, скажите: «Я даю тебе две минуты, чтобы успокоиться. Если не сможешь говорить на эту тему спокойно, я уйду, а ты подойдешь ко мне, как только остынешь». Если ребенок по-прежнему кипит от злости, уйдите немедленно. Ничего нельзя добиться, скрежеща зубами и мирясь с безобразным поведением, а вот потерять можно многое.

Некоторые семьи видят пользу в кодовых словах или жестах, означающих: «Давай передохнем от этого спора минут десять».

СОЗДАНИЕ КУЛЬТУРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СЛОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Как и во всем, что связано со сложными детьми, при создании культуры взаимодействия требуется своя политика.

Вам необходимо знать тип своего ребенка, чтобы добиться позитивных результатов.

«Манипуляторы»

Так как «манипуляторы» часто хотят произвести впечатление на взрослых, то здесь легче всего получить мнимое взаимодействие. К истинному сотрудничеству вы придете не сразу. Хвалите ребенка за предупредительность, но не раскрывайтесь. Ведь вы же не хотите, чтобы все шесть недель он действовал исподтишка и совершал у нас за спиной нежелательные поступки?

«Посредники»

«Посредников» трудно сориентировать на взаимодействие. Отношение «а что мне с того?» может привести к тому, что вы попытаетесь *принуждать* детей к сотрудничеству. Вот этого делать не надо. Ваш задача показать ребенку, что лучше быть соавтором, а не «посредником». Выберите одну или две области для

развития взаимодействия и работайте над ними. Выражайте просьбы ясно, повышайте планку своих ожиданий и не робейте.

«Спорщики»

Ах, как это несправедливо! «Спорщики» так привыкли вести счет тому, кто чего и когда сделал и кто получил больше всего, что разговор на тему взаимодействия с ними подобен лекции на иностранном языке. Вам придется немало потрудиться, чтобы стать чрезвычайно полезным для них без всякой пользы для вас. Показав ребенку-«спорщику», что вы готовы к сотрудничеству (не на словах, а на деле), вы сможете высказывать небольшие (и вполне определенные) просьбы. Скорее всего, они будут исполнены.

«Конкуренты»

Взаимодействие – это анафема для «конкурентов». Не изменяя духа соперничества, свойственного этим детям, можно показать им, что существуют более миролюбивые способы побеждать. Если есть возможность, займите их в общественных мероприятиях по оказанию услуг, где они получают признание за совершенные дела. Дома поручите им обязанности, требующие помощи со стороны других.

«Бесстрашные»

«Бесстрашные» не просто беспечные, но часто еще и очень добрые натуры. Просьбы неотложной важности для них подходят лучше всего. Особенно если задача еще и трудна. Например: «Я собираюсь подать обед. Не мог бы ты как можно быстрее покормить кота, а то он съест обед быстрее нас?»

«Пассивные упрямы»

Вместе с взаимодействием приходит общение – то, чего «пассивные упрямы» стремятся избежать. Лучше всего начать с просьб позаботиться о младших детях в семье или домашних животных. Вам придется ясно дать понять, что вы не примите резервный ответ: «Я займусь этим позже». Настаивайте на своем и

хвалите ребенка за усилия. Вызволить этих детей из их раковины – значит помочь им в будущей жизни.

«Магическое путешествие»

Еще один способ создать культуру взаимодействия – это нарушить рутину семейной жизни. Предлагаемая стратегия успешно применялась в бесчисленном множестве семей и имела такой успех, что я рекомендую прибегать к ней по крайней мере раз в год.

Вот в чем суть: попросите сложного ребенка пойти с вами и сделать кое-что. Не говорите заранее, куда вы пойдете, просто скажите: «Хочу, чтобы ты пошел сегодня вместе со мной, мне нужно сделать несколько вещей».

Если это учебный день, тем лучше – один день пропустить не возбраняется. Отправьтесь в кафе, или в кино, или на концерт, или на выставку, или в храм или покатайтесь на теплоходе – выбор за вами. Сходите с ребенком туда, куда вы не ходите с ним обычно. Если он начнет говорить, что ему скучно, кивните и улыбнитесь – никаких назиданий, никакого недовольства.

Весь день меняйте одно мероприятие на другое. Не понравилось, скажите: «О, не беспокойся» – и намекните, что вас ждет что-то еще. Если ребенок будет твердить: «Я хочу домой», – просто ответьте: «Подожди немного», а на серьезные жалобы предложите вернуться в школу – это сработает.

Причина для «магического путешествия» более чем веская. Сложные дети привыкают контролировать свой мир. Спонтанность не является предметом их жизненного опыта. Расширение опыта дает им иной взгляд на вашу жизнь, а также показывает, что мир куда шире, чем они могут себе представить.

Если, скажем, ваша дочь склонна к перфекционизму (у нее все разложено по полочкам), к этой стратегии нужно прибегать как можно чаще. Спонтанность – хороший антидот к контролирующему поведению, ведущему к зажатости.

Идея в том, чтобы показать ребенку разные стороны мира. И в том, конечно, чтобы оторвать ребенка от привычных занятий. А вы решили, что он придуман для того, чтобы изливать на ребенка свою любовь? Но даже если и так, хорошо иметь в запасе несколько развлечений на случай, если требование «хочу домой» станет совсем уж невыносимым.

Сложные дети не откажутся от своей власти над вами так легко. Но все равно, «магическое путешествие» покажет им, что жизнь может стать приключением.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Культура взаимодействия:

внѣ“ не возникает в семье случайно – ее приходится создавать;

внѣ“ развивается, когда вы начинаете просить о помощи, демонстрируя готовность к сотрудничеству и воспитывая предупредительность у всех членов семьи.

17

Начало нового танца. Шаг 4

Желаемый результат требует планирования. Начало нового танца заставляет задуматься об изменениях, которые вы хотите увидеть в себе и в вашем сложном ребенке.

Четко представляйте, чего вы хотите

Запишите в трех предложениях или меньше, в чем заключается ваша цель (см. форму ниже). А теперь из всего этого сформулируйте только одну цель. Будьте осторожны: легче всего написать то, чего вам не хочется. Например: «Я хочу, чтобы он *не* сбегал из школы» или «Я хочу, чтобы она *не* обижала младшего брата». Эти предложения следует перестроить в позитивные: «Я хочу, чтобы он посещал школу» или «Я хочу, чтобы она хорошо относилась к своему брату».

Цели должны быть изложены кратко, точно и в словах, выражающих начало действия, а не его прекращение. Еще раз подумайте над целью, а заодно над подходами к ее достижению. Глобальные цели – это, конечно, хорошо, но лучше разделить их на части, если возможно. Составьте список попыток, которые вы предпринимали и которые не сработали. Он будет напоминать вам, от чего следует отказаться.

Будьте внимательны к «конкурентам» – они могут обвести вас вокруг пальца и переменить ход битвы в свою пользу. С такими детьми чем меньше целей, тем лучше: одна-две на шесть недель – с большим за этот срок вам не справиться. Слышали сказку о гонке между медлительной черепахой и шустрым зайцем? Черепаха победила, будучи настойчивой. Станьте и вы черепахами!

В конце концов, начните шпионить за сложным ребенком. Предмет ваших поисков – время, когда не возникнет никаких проблем. Не реагируйте слишком бурно, когда проблема проявляется, – вы и так уже достаточно знаете о ней.

Более сложная задача – выяснить, что происходит, если проблемы *нет*. Если вы сможете узнать, что происходит, когда ребенок, казалось бы, ведет себя безукоризненно, вы сможете помочь ему, не раскрывая своей осведомленности.

Известно ли вам, что происходит, когда ребенок кажется радостнее обычного? А что происходит, когда он внешне спокоен или когда он болтает по телефону с другом?

Разговаривая с родителями, я часто спрашиваю: «А *когда* ваш ребенок ведет себя хорошо?» Признаться, этот вопрос вызывает у них затруднение. Одни говорят: «Когда ему не мешают», другие смеются: «Когда спит». Попробуйте и вы задуматься над этим – возможно, методом от противного вы выявите факторы, ведущие к проблемному поведению.

Записывайте по дням все «хорошее» и все «плохое» (для этого вы можете видоизменить предложенную мною форму). Выявите причины проблемного поведения. Выявите причины идеального поведения. Создавайте условия для комфортного существования вашего ребенка.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн “ Если вы будете продолжать делать то, что делали всегда, вы получите те же самые результаты.

вн “ Поставьте четкие, недвусмысленные цели.

вн “ Следите за сложным ребенком, чтобы выявить причины его поведения.

СЛОЖНЫЕ ДЕТИ: НАЧАЛО НОВОГО ТАНЦА

Ваша цель (то, что вам хотелось бы видеть чаще всего):

Проблемное поведение (то, что вам хотелось бы видеть реже всего):

| День недели | Хорошее/плохое настроение | Что происходило |
|-------------|---------------------------|-----------------|
| Воскресенье | | |
| Понедельник | | |
| Вторник | | |
| Среда | | |
| Четверг | | |
| Пятница | | |
| Суббота | | |

Тысячи лет основными средствами изменения модели поведения были страх, подкуп и отвлечение внимания. В наши дни эти средства по-прежнему работают во многих семьях, но они не действуют со сложными детьми.

Сложные дети вернут той же монетой, да еще прибавят сверху. Если вы разозлитесь на них, они разозлятся вдвое больше, да еще солгут. Пытаясь подкупить их, вы узнаете, что самая банальная работа по дому имеет баснословную цену. Попробуете давить на них и контролировать каждый шаг – они либо открыто отвергнут вас, либо будут действовать исподтишка.

В семьях со сложными детьми применимы только такие методы, как похвала, развитие мотиваций и полезных привычек. Это так называемый дзен-парадокс воспитания.

Держи крепко, но не дави.

Держи крепко, но не дави? В деле воспитания сложных детей это означает руководство без контроля, использование своей власти без доведения дела до конфликтов и запугиваний. Однако от вас не требуется, чтобы вы были:

внѣ“ умеющими выработать стратегию, как Чингисхан;

внѣ“ решительными, как Наполеон Бонапарт;

внѣ“ мудрыми, как Соломон;

внѣ“ терпеливыми, как Нельсон Мандела;

внѣ“ заботливыми, как мать Тереза;

внѣ“ любящими, как Папа Римский.

Все, что от вас требуется, – соблюдать ритуалы.

Ритуалы

Можно назвать это ритуалами, можно традициями, так или иначе – это события в семье, которые происходят независимо от любого поворота в жизни. Вместе с причастностями они являются основой для формирования резистентности (устойчивости, сопротивляемости опасным влияниям) у сложных детей. Ритуалы могут быть самыми обычными, начиная от посещения бабушки каждую неделю до воскресных шашлыков на природе. Они могут приятно волновать или, напротив, из-за своей повторяемости становятся невыносимо

скучными. Сила ритуалов в том, что они дают детям недвусмысленно понять: *это то, как мы поступаем в нашей семье.*

Ритуалы не требуют обсуждений и дискуссий. Это не тема переговоров и торгов. Это регулярные события, которые происходят по воле родителей, и точка. Ритуалы – это крепкие валуны на пути бурной реки семейной жизни, которые та омывает и несет дальше.

Семьи не строятся на принципах демократии, для них лучше всего подходит великодушная диктатура. Вот почему с детьми не стоит обсуждать семейные ритуалы. Еще раз повторю: ритуалы выбирают родители и приводят в исполнение.

Большинство семей, которые ослабли в непрекращающихся сражениях, понимают необходимость введения новых ритуалов. Ритуалы приятного времяпрепровождения – самое эффективное средство поддержать семью.

Давайте поговорим о трех типах ритуалов, которые часто бывают значимыми в семьях со сложными детьми.

1. Будни: сборы по утрам.
2. Уборка.
3. Совместное времяпрепровождение.

1. БУДНИ: СБОРЫ ПО УТРАМ

Чтобы дети успели в школу, а вы на работу, из дому надо выйти в 8:00. Сейчас 7:30. В ванной разыгралась битва. Один ребенок проспал дольше обычного, другой уже позавтракал и жалуется на всех остальных. Уровень адреналина и кортизола в крови у мамы достигает допустимого максимума, когда одна из дочерей заявляет, что ей для школьного спектакля нужна специальная шляпа. Кот по-своему реагирует на происходящее: его рвет прямо на ковер.

Что-то напоминает?

По всей стране в каждом доме каждое утро разыгрывается драматичная мыльная опера. Невыносимое поведение достигает своего пика, когда часы

отсчитывают последние секунды и события просто давят на вас. Классическая ошибка – попытка сделать слишком много в слишком короткий срок.

Миссис Смит рассказала мне о том, что она до смерти устала от боевых действий, разворачивающихся в ее доме каждое утро. К девяти часам утра она чувствовала потребность принять сильнодействующее успокоительное средство, а то и что-нибудь покрепче. Ее решение, которое может показаться вам чересчур радикальным, заключалось в полном изменении семейного режима. Вместо того чтобы проснуться в 6:30 и изо всех сил постараться выйти из дому вовремя, она решила готовить фундаментальный завтрак.

– Где-то я прочитала, что завтрак должен быть королевским, ленч – как у принца, а вот ужин – как у бедняка, – сказала она мне. – Поэтому я решила перестроить нашу жизнь. Я встаю в 4:30 утра и готовлю самый лучший в мире завтрак. Голод в результате легкого ужина и аппетитные ароматы, распространяющиеся по всему дому, разбудят даже самые ленивые носы. В семь часов мы садимся за самую главную трапезу дня. Для этого нам всем нужно собраться. Раньше мы обсуждали, как прошел день, теперь мы говорим о планах на день.

Вы, возможно, не захотите заходить так далеко, как сделала эта женщина, но я в ее опыте увидел несколько идей, которыми всегда делюсь с родителями сложных детей.

Время пробуждения. Убедитесь, что продолжительность сна у всех членов семьи достаточная. Определитесь со временем, когда надо вставать, и перестройтесь, чтобы начинать день в это время. Установите точное время пробуждения и старайтесь не отступать от него. Потом уже можно начать прикладывать энергию к введению строгого времени отхода ко сну.

Готовьте шикарный завтрак. Такой завтрак оправдывает себя: у вашего ребенка не только улучшится настроение, он заметит, что легче концентрируется в школе. Условия просты: к завтраку надо выходить умытым и одетым. Родители часто говорят, что их дети не чувствуют голода по утрам. Попробуйте сократить количество еды вечером, и вы увидите, что аппетит проснется.

Включайте музыку, чтобы разбудить семью. За полчаса до того, как вы собираетесь всех поднять, включите свои любимые песни. Сделайте музыку громкой. Подпевайте. Один отец, испытавший этот метод, сказал, что его сын-подросток обычно вставал, чтобы выключить музыку.

Утренние ритуалы обязательны для всех. Конечно, собирая ребенка в школу, вы можете взбодрить «конкурентов» и «бесстрашных», поставив перед ними какую-нибудь задачу, вознаградить «спорщиков», умаслить «пассивных упрямцев», похвалить «манипуляторов», обделать делишки с «посредниками», но вам не захочется заниматься этим каждый день. Поэтому утренние ритуалы тем более не обсуждаются.

В одной из моих предыдущих книг, «Воспитание настоящих людей» (*«Raising Real People»*), я приводил наблюдения родителей о десяти лучших способах подъема детей с постели по утрам. Позвольте мне повторить их.



10 СПОСОБОВ ПОДНЯТЬ ДЕТЕЙ С ПОСТЕЛИ

1. Включите музыку (ту, которая нравится вам) на полную громкость.
2. Пригласите друзей своих детей к завтраку.
3. Разрешите большой собаке запрыгивать на кровать.
4. Пощекочите ребенка, побрызгайте на него из пульверизатора.
5. Запишите крики «Подъем!» на магнитофон, поставьте магнитофон рядом с комнатой ребенка, включите, а сами тихонечко удалитесь.
6. Завтракайте всей семьей в детской комнате.

7. Прокрадитесь в детскую комнату и переведите часы на час вперед. Родители говорят, это срабатывает только один раз, но приносит столько смеха, что стоит попытки.

8. Звоните по утрам. Если у ребенка есть мобильный телефон, позвоните на него. Многие родители предусмотрительно запрещают держать мобильные телефоны у кровати, и ребенку придется встать, чтобы ответить на звонок.

9. Присядьте на кровать и заведите интересный разговор на любую тему. Не прекращайте его, пока ребенок не поднимется.

10. Лягте в постель к ребенку и обнимите его. Но будьте осторожны: одна мама так сделала, уснула снова и проспала на работу.

2. УБОРКА

Уборка по дому может и не быть самой большой задачей из тех, что у вас возникают при общении со сложными детьми, но при опросах родителей регулярно выясняется, что это одна из основных проблем, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни.

Мы все можем высоко оценить оригинальный подход одной матери, которая поделилась своей стратегией в деле неубранных комнат.

1. Убираюсь в комнате ребенка. Привожу ее в безупречный порядок. Устраиваю все наилучшим образом.

2. Делаю фотоснимок детской комнаты.

3. Иду в фотомастерскую и прошу увеличить фотографию до размеров постера.

4. Приношу постер домой.

5. Прикрепляю постер на дверь.

6. Делаю вид, что вижу комнату именно такой.

Ритуал уборки по дому требует очень тщательного подхода в случае со сложными детьми. Даже предусмотрительные родители, составившие список необходимых дел (подмести пол, вытереть пыль и т. д.), столкнутся с тем, что «спорщики» будут жаловаться на несправедливость, «манипуляторы» – добиваться привилегий, а «конкуренты» вынудят вас принять жестокие условия. Обсудив эту проблему со многими семьями, я пришел к выводу об одном-единственном возможном решении. Нет, вам не нужно сдаваться и нанимать работника из бюро добрых услуг. *Нужно ввести час уборки.*

Большинство семей находят, что наиболее простой способ организации времени для уборки – это выделять еженедельно час-другой на эту не самую приятную процедуру. Обязательное условие: в процессе должен участвовать каждый член семьи и делать все необходимое, чтобы дом выглядел презентабельным. Одна семья, испытавшая эту идею, внесла примиряющие дополнения:

- 1) уборка проходит под музыку, которую подбирают по очереди либо дети, либо взрослые;
- 2) после уборки проводится торжественный ленч.

В случае со сложными детьми это еще один способ донести до них, что семья – единое целое, где все помогают друг другу и все принимают участие в делах.

3. СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ

Это один из наиболее важных ритуалов, потому что помогает строить причастности. Причастности поддерживают сопротивление злу, а предоставление возможности сложному ребенку справиться с бедствиями – подарок, который готовит его к жизни. Только ради этого стоит придумать несколько семейных ритуалов, которые имели бы место независимо от поведения детей и последних событий.

В беседах с вполне состоявшимися взрослыми людьми (в прошлом – сложными детьми) я часто задаю вопрос: что помогло им добиться успеха? На первое место они ставят поддержку и любовь к ним родителей. А на вопрос, что помогало им почувствовать любовь, практически все отвечают: семейные ритуалы.

Стоит задуматься о двух формах ритуалов.

1. Общие ритуалы. К ним относятся совместные обеды, прогулки всей семьей, настольные игры по вечерам в понедельник, просмотр особых передач по телевизору и т. д. Выберите то, в чем могут участвовать все члены семьи и получать от этого удовольствие. Ритуалы не обязательно должны быть дорогостоящими – лучшие из них часто ничего не стоят в денежном отношении.

2. Ритуалы один на один. Такие ритуалы подходят для семей, где много детей. Сложные дети на многое пойдут, чтобы добиться внимания, поэтому время, проведенное один на один с ними, помогает избегать негативного поведения. Придумайте что-нибудь такое, что вы могли бы делать наедине со сложным ребенком раз в неделю. Все это развивает положительные взаимоотношения.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Создание новых моделей поведения у сложных детей влечет за собой:

вн “ четкое представление того, каких изменений вы добиваетесь;

вн “ понимание того, что происходит, когда нет проблем;

вн “ создание новых семейных ритуалов и способов общения.



Часть четвертая

Позитивные жизненные привычки

Жизнь – это танец. Каждый из нас создает в этом танце собственный ритм и шаг. Сложные дети часто бывают вызывающе независимыми и волевыми. Определенно, у них особая аура.

Родители играют огромную роль в формировании жизни детей. Большинство сложных детей, с которыми мне довелось общаться, следуют моделям поведения, унаследованным от родителей.

В следующих главах мы обсудим, как правильно организовать воспитательный процесс, чтобы научить детей тем навыкам, которые им потребуются для успешной жизни.

19

Процветание в опасную пору

В современном мире основная часть детства протекает за играми в доме. Больше нет разбитых коленок, казаков-разбойников и лапты в местном парке, которые знакомы предыдущему поколению. Дети общаются посредством электронных сетей, в многозадачном режиме. Средства связи, увы, не подвластны тщательному контролю родителей и даже непонятны им.

Иногда я думаю о том, что есть лучшие средства, способные подготовить детей к будущему, и испытываю искушение отключить компьютер. В мире, который имеет так много что предложить, очень важно научиться замечать бесполезные вещи.

Современное поколение молодых людей во многом самое образованное, самое привилегированное и самое защищенное по сравнению с другими поколениями на протяжении всей истории. Однако кажется, что юноши и девушки находят мало удовольствия и вдохновения во всем этом.

Перефразировав П. Д. Вудхауса, известного английского прозаика, скажем, если они не «не в духе», то справедливо заметить, что им далеко и до «приятного расположения духа».

Их поколение

В интересуемых нас группах я прошу подростков описать их поколение.

Вот что они обычно говорят.

вЪ“ Зависимы от технологий

вЪ“ Не проявляют должного уважения к старшим

вЪ“ Эгоцентричны

вЪ“ Нерешительны

внѣ“ Недальновидны

внѣ“ Не так надежны

внѣ“ Более активны, чем старшее поколение

внѣ“ Свободны от нравственности

внѣ“ Не способны услышать доводов разума

внѣ“ Быстро взрослеют

внѣ“ Знают почти все об интимных сторонах жизни

внѣ“ Ведут избыточно социальный образ жизни

внѣ“ Ленивы

внѣ“ Менее обязательны

внѣ“ Имеют больше свободы от родителей

внѣ“ Имеют бо́льшую финансовую независимость

внѣ“ Ждут большего от нас

внѣ“ Больше полагаются на друзей, чем на родителей

внѣ“ Имеют больше источников помощи

внѣ“ Охотно пользуются преимуществами над другими

внѣ“ Менее религиозны

внѣ“ Более терпимы к разногласиям

внѣ“ Более приспособляемы

внѣ“ Менее ответственны

внѣ“ Американизированы

внѣ“ Считают, что мир стал меньше и в нем ничего не осталось для исследования

Получился не особенно лестный автопортрет. Некоторые черты могут меняться (трансформироваться) по мере взросления, другие остаются неизменными. Общими для всех подростков чертами я считаю следующие:

внѣ“ зависимость от стимулов при решении проблем;

внѣ“ дефицит внимания и концентрации;

внѣ“ требование мгновенного результата;

внѣ“ недоверие к опыту других людей и общественным институтам;

внѣ“ широкую осведомленность при отсутствии собственного опыта;

внѣ“ ложнорациональный подход к обучению (например, они могут сказать: «Зачем мне это изучать сейчас, когда я могу найти это в Интернете позже?»).

А не жаловались ли на молодое поколение за это же с незапамятных времен? Что, возникла такая мысль? Возможно, вы правы, но мне кажется, к этому добавилось еще кое-что: многие дети растут в мире страха и тревог. Неуверенность по поводу безопасности мира определенно отражается на них. Тот факт, что во взрослой жизни акцент часто делается на осведомленность, но при этом не ценится опыт, только усиливает неуверенность.

Сложные дети более всего подвержены тревогам. Они вообще очень быстро реагируют: они реагируют, когда им велят что-то сделать, они реагируют на требования и просьбы взрослых, на гнев и конфликты. И на то, что происходит вокруг, они дают ответную реакцию

Жизненные навыки помогут им легче начать свой индивидуальный танец, а не маршировать общим строем под бой барабанов.

Тревожность сложных детей

Родители часто не замечают тот факт, что под вызывающим поведением сложных детей может скрываться тревога. Для «бесстрашных» это не так уж и плохо, а для остальных? Если тревог слишком много, дети не будут пробовать новые модели поведения или откажутся от попыток делать то, что по каким-то причинам покажется им трудным. Иными словами, они могут остановиться в развитии черт характера.

Сложные дети чувствительны к своему месту в социальной иерархии. Бесконечное сравнение себя с кем-то еще, критичное отношение к своим поступкам разрушают самооценку, порождают ревность и страх перед неудачами и в итоге приводят к враждебности окружающему миру, к отшельничеству.

О чем они переживают?

Предмет переживания меняется по мере взросления. Маленькие дети боятся монстров и отлучения от родителей. Младшие школьники часто задумываются о своих способностях учиться и, как ни странно, о собственной безопасности. Потом предметом переживания становятся отношения со сверстниками. В подростковом возрасте главный источник тревог – насколько удастся вписаться во взрослую жизнь?

СТРАХ ОТЛУЧЕНИЯ

Если бы ребенок задал вам вопрос «Ты сегодня вернешься домой?», думаю, честно было бы ответить: «Девяносто девять и девять десятых процента за то, что я вернусь... если не произойдет никакой катастрофы». Но ребенку нельзя доставлять тревоги таким ответом.

Ему необходимо чувствовать себя спокойно и быть уверенным, что родители (родитель), конечно, вернуться к нему и останутся с ним.

Некоторые дети боятся быть разлученными с родителями. Пойти для них в детский сад или в школу – это большое испытание. Поэтому чем раньше, тем лучше стоит задуматься: «Как внушить ребенку уверенность, что я нахожусь поблизости?»

Родители сложных детей тоже тревожатся!

Ха, держу пари, вы никогда не задумывались над этим: приспособятся ли они, будут ли успевать в школе, найдут ли друга, построят ли хорошие отношения, смогут ли принимать победы других? Я проиграл пари? Список родительских тревог о детях бесконечен!

На первое место я бы поставил тревогу о том, что дети тревожатся. После террористической атаки 9/11 (9 сентября 2001 года) тревожность детей и подростков еще более возросла. Это проявляется в том, что они не желают браться за незнакомое дело, не спешат заводить новые знакомства (ведь это

связано с риском), бояться пробовать что-то в школе, в чем могут потерпеть неудачу.

Чтобы сложный ребенок преуспел в жизни, ему необходимо собраться с силами и выработать в своем характере некоторые черты. В условиях современного мира надо быть бесстрашным и прямолинейным. Прибегайте к лидерским качествам своего сложного ребенка, чтобы развить и укрепить в нем эти черты.

Следующая волна тревог связана с тем, что успех якобы имеет ограниченные возможности. Если вы будете поддерживать эту точку зрения, ваш непростой ребенок начнет верить в то, что успех недоступен. Надеюсь, это не входит в ваши планы.

У родителей сложных детей имеется много поводов для переживаний. Их дети часто приносят нелестные отзывы из школы, с ними трудно найти общий язык, они ведут себя так, как считают нужным, и они не всегда нравятся другим взрослым людям.

Хочу сказать одно: верьте в своего сложного ребенка. В нем есть замечательная черта: «пойди и измени мир». Ему нужно только захотеть, и он справится.

ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ С РАСТУЩИМ ЧУВСТВОМ ТРЕВОГИ К РАЗМЫШЛЕНИЮ



Мы живем в мире, полном тревог.

вѣ“ Сложные дети часто проявляют тревогу, но их поступки скрывают это.

вѣ“ Позитивно отзывайтесь о жизни и о том, что может предложить мир.

вѣ“ Моделируйте позитивный взгляд на будущее.

20

Навыки самооценки

Как повышают свою самооценку сложные дети? Одни из них обладают непревзойденным талантом вскрывать все самое непристойное в других людях. Другие («конкуренты») стремятся подчеркнуть свое превосходство. «Манипуляторы» стараются произвести впечатление на взрослых, а

«посредники» ставят перед собой задачу перехитрить других. Усилия вкладываются огромные, а вот результат – весьма скромный.



Родителям необходимо развивать самооценку своих детей. Научите ребенка думать позитивно о его собственной жизни. Один из способов – доступно объяснить разницу в мыслях «дельфина» и «акулы». Мысли «дельфина» полезны, в то время как мысли «акулы» изъедают нас. Услышав, что ваш ребенок излагает мысли «акулы» («Все плохо и ужасно...»), остановите его и заставьте озвучить несколько мыслей «дельфина» («Если подумать, все не так уж и плохо, а со временем вообще изменится к лучшему»).

Отправьтесь на поиски сокровищ!

Отправьтесь на поиски талантов, умений, достижений, способностей и интересов своего ребенка. Спросите о них у сына или дочери. Приумножайте их. Хвалите детей.

В крепких семьях все хвалят друг друга. Щедро раздаются комплименты, усилия сделать что-то хорошее (пусть даже и не доведенные до конца) не остаются незамеченными. Казалось бы, царит оптимизм, но даже и в таких семьях сложные дети всего лишь пожимают плечами и скупно говорят «да, мам» или «да, пап», когда к ним обращаются с похвалами.

Очень важно научить ребенка гордиться результатами своего труда. Один из способов достичь этого – проявлять интерес к любым его положительным достижениям. Задавайте вопросы:

«Как ты сделал это?»;

«Как тебе удалось написать контрольную работу так хорошо?»;

«Ты уже выполнил домашнее задание? А я и не знала про это».

Ребенок может подумать, что вы хотите уличить его во лжи («Может, ты списал эту контрольную работу?»), поэтому сразу заверьте его в своем восхищении («Какой же ты молодец, сын!»). Подобные вопросы заставят ребенка считаться с успехом, а отвечая, он научится хвалить самого себя. Почему это важно? Когда похвалы исходят только от вас, дети могут легко отмахнуться от них. Но когда им приходится *говорить о* собственных достижениях, они признают похвалу и полностью осознают, что она действительно заслуженная.

Эти навыки очень полезны. Высокая самооценка, вырастающая из похвалы («Я молодец»), соотносит успех с вложенными усилиями, тогда как те, кто не научился хвалить себя, часто списывают успех на удачу или случайность.

Бывает и так, что дети, не научившиеся хвалить себя, порочат свои успехи.

Самооценка касается не только того, как признать достигнутое, но и того, как выработать стратегию для лучших достижений в будущем.

В семьях, где самооценка *воспитывается*, не останавливаются только на том, чтобы отметить успехи своего ребенка.

Родители могут поинтересоваться у детей:

вн“ как они намереваются поступить в следующий раз;

вн“ как они планируют добиваться желаемого результата;

вн“ что они будут чувствовать, если и в самом деле добьются намеченного.

В каждом ребенке скрывается какой-либо талант. Вопрос в том, что одни родители не замечают его, а другие встречают восторженно. Надо ли говорить, как это влияет на самооценку? В подростковом возрасте поддержать талант (умение) ребенка особенно важно, так как этот талант (умение) можно совершенствовать применительно к будущему.

Без вашего согласия на то никто не может заставить вас чувствовать унижение.

Элеонор Рузвельт

Язык оптимизма

В хороших семьях детям также преподают уроки оптимизма. Что такое уроки оптимизма? Это умение преподнести успех как главную причину деятельности человека, как отражение его способностей. Это проведение прямых аналогий между успехом и развитием сильных сторон личности. Оптимисты принимают как выгоду все то, что происходит в их жизни, и игнорируют негативные события, связывая их с внешними факторами (случайное или преднамеренное вмешательство других людей, судьба и проч.). Пессимисты винят в поражениях себя, и только себя. Результатом воздействия внешних сил они, наоборот, объясняют большинство позитивных событий.

Например, ребенок-оптимист, получая хорошую оценку, говорит: «Я приложил усилия и воображение, чтобы заработать эту оценку. Полагаю, что я неплохо справляюсь в школе, в конце концов». Его антипод представит это же так: «Мне просто повезло, что у учительницы было хорошее настроение, когда она проверяла сочинение и пропустила несколько моих ошибок».

В первом случае причина высокой оценки объясняется способностями ребенка, которые являются неотъемлемой частью его характера и непременно проявятся в других начинаниях. Во втором случае успех вне власти человека, ребенок связывает его со случайным стечением обстоятельств (везение и настроение учительницы) – соответственно, повторение успеха невозможно.



Еще один пример. Ребенок неудачно воспроизводит музыкальное произведение.

вн“ Оптимистист: «У меня не было достаточно времени, чтобы поработать над этим произведением как следует. Перед тем как попытаться сыграть его снова, я позанимаюсь побольше».

вн“ Пессимист: «Я не умею играть на гитаре». (Или: «У меня нет слуха». Или: «Я тупой».)

Оптимист видит неудачу как временное, бросающее вызов явление. Пессимист воспринимает неудачу как неизбежный, постоянно повторяющийся провал по вине человека.

То, как родители объясняют успехи и неудачи в собственной жизни, значительно влияет на позицию ребенка. И хотя оптимисты иногда бывают слепы к собственным недостаткам, это все же намного предпочтительнее пессимизма.

Оптимизм – навык, которому *можно* научить.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Самооценка тесно связана с успехом.

вн“ Найдите в своих детях нераскрытые таланты; хвалите своих детей.

вн“ В сложных детях много положительного, что остается незамеченным

вн“ Развивайте оптимизм.

21

Самоосмысление и понимание других

Сложные дети нередко представляют тайну и для самих себя. Что же, горячие, импульсивные люди не всегда находят время, чтобы задуматься над собственными мыслями и чувствами.

Родители сложных детей дарят им слова, через которые те понимают мир. Вот почему то, как мы описываем мир, важно для них. Парадоксально, не так ли? Тот же самый ребенок, который вытягивает из нас все силы, прежде чем

отправиться спать, или будет спорить несколько часов подряд на какую-нибудь пустяковую тему, доверяет нашим словам, помогающим ему разобраться в окружающем.

Один отец жаловался на то, что его сын немотивирован к занятиям в школе и, кажется, совсем не хочет пробовать ничего нового. Я попросил родителя последить в течение недели за тем, что говорит он сам, послушать, как он отзывается о людях и событиях. Встретившись со мной снова, он признался, что после работы с порога начинал жаловаться на ужасный день, доставшую уже рутину,

глупцов вокруг, на которых нельзя положиться, и т. д. Выходит, это именно он привил собственному сыну черты характера, от которых хотелось бы избавиться.

Навыки самоосмысления

Существует три основных навыка самоосмысления.

1. Распознавание чувств (они должны быть четко названы).
2. Понимание того, как поступать с этими чувствами.
3. Изменение чувств, если того требуют обстоятельства.

Давайте рассмотрим каждый пункт по порядку.

1. РАСПОЗНАВАНИЕ ЧУВСТВ

Однажды я слушал, как один студент рассказывал о термостатах, и подумал: «Вот здорово было бы иметь такой же для наших чувств! Повесить бы по одному такому прибору на двери каждой спальни, и все пользовались бы им, чтобы определить свои чувства». Неплохая идея, да?

Термостат чувств



Вы можете попросить «нормального» ребенка подумать о своих чувствах, и он вам скажет что-то похожее на: «Ну... я чувствую злость». От сложных детей такого не добьешься, они не могут так сразу распознать свои чувства. Помогите им определиться, сказав: «Мне кажется, тебя что-то волнует. Я права?» Или: «Я не могу понять по твоему лицу: ты рассержен или расстроен?»

Один из способов понять сложного ребенка – это привлечь его внимание к вашим собственным чувствам. Например: «Прямо сейчас я чувствую гнев. Ты испытываешь то же самое?»

Умение распознавать собственные чувства помогает нам определить, что важно, а что нет. Если вы не будете совершенствовать этот навык, то придете к тому, что будете придирааться ко всем вокруг, не понимая причины своих поступков.

Сложные дети, не настроенные на собственные чувства, могут вести себя так, что потом будут испытывать неудобства. Научите их переноситься назад, чтобы определить причину бушевающих эмоций. Лучше всего делать это в конце дня. Найдите время, чтобы спросить: «Сегодня утром, когда мы торопились в школу, ты явно был расстроен. Как ты сам думаешь – почему?» Не позволяйте ребенку отделаться привычным: «Не знаю». Станьте похожими на детектива: «Что-то

было не так, после того как ты проснулся? Или настроение испортилось после завтрака? Вспомни, это случилось, когда ты вошел в кухню или раньше?»

Знаю, что это довольно трудно исполнить. Но сложные дети воспринимают внешний мир как источник своих чувств. Результат – обвинение всех и вся при плохом настроении и никакой ответственности за то, чтобы изменить свое состояние.

Как только сложный ребенок сможет разумно описать собственные ощущения, помогите ему оценить интенсивность чувств по десятибалльной системе, где единица равняется самым слабым ощущениям, а десять баллов – самым сильным. С такими подвижными детьми, какими являются «бесстрашные», полезно также определять точное место на теле, где они ощущают гнев/грусть/беспокойство/раздражение.

2. ПОНИМАНИЕ ТОГО, КАК ПОСТУПАТЬ С ВОЗНИКАЮЩИМИ ЧУВСТВАМИ

Постарайтесь заставить сложных детей рассказывать о своих чувствах. Внимательно слушайте их и задавайте только такие вопросы, которые помогают раскрыть свои ощущения.

Родитель: Похоже, ты чувствуешь себя рассерженным. Я права?

Ребенок: Это несправедливо!

Родитель: Твои слова означают, что ты рассержен?

Ребенок: А ты как думаешь? Ты всегда придираешься ко мне!

Родитель: Когда ты рассердился?

Ребенок: Я хотел посмотреть телевизор.

Родитель: Итак, ты рассердился, когда я не разрешил тебе смотреть телевизор?

Ребенок: Все смотрят что хотят!

Может показаться, что разговор просто идет по кругу, но в действительности он служит очень важной цели. Если вы заметили, родитель не спрашивает прямо, почему ребенок рассержен, а также не пытается объяснять причину запрета на просмотр телевизора. Насколько это возможно, он сосредотачивает внимание на чувствах. Разговор о чувствах увеличивает шанс, что причина их возникновения будет понятна. У ребенка моделируются иные, чем внезапное буйство, пути выражения недовольства.

Родители сложных детей могут решить, что наводящие вопросы – это беспроигрышный путь к быстрому решению проблемы.

Но это не так. Предоставляя ребенку возможность говорить о своих чувствах, вы помогаете ему разобраться в них.

Не надо настаивать на каких-либо кардинальных предложениях («Я разрешу тебе смотреть телевизор, когда ты вымоешь посуду») – это превратит вашу беседу в очередной спор либо просто свернет ее полностью.

3. ИЗМЕНЕНИЕ ЧУВСТВ, ЕСЛИ ТОГО ТРЕБУЮТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Причина большинства неприятных чувств не решается и не устраняется. Чувства просто уходят. Приблизительно это выглядит так: на прошлой неделе вы переживали из-за чего-то.

На этой неделе у вас появился новый предмет переживаний. Жизнь продолжается. Люди справляются с какими-то делами. Чувства проходят.

Однако бывают ситуации, когда полезно изменить свои чувства. Сделать это можно двумя основными способами. Первый подразумевает изменение того, *что мы думаем* по поводу напрягающего нас события. Просто можно сказать: «Ну, все не так плохо». Или: «Я сосредоточусь на том, что все-таки оказалось мне полезным». Другими словами, поменять мысли «акулы» на мысли «дельфина».

Один отец пожаловался мне, что его дочь относится к типу «манипуляторов», поэтому без конфликтов у них не обходится ни одного дня. Для себя он решил, что будет позволять себе по десять конфликтных разбирательств с дочерью каждый день. Когда случилось первое (а оно неизбежно), он оставался спокойным, думая про себя: «Ну вот, на один меньше, осталось всего девять».

Второй способ изменить чувства – это *сосредоточиться на них*. Когда вы рассматриваете природу своего чувства не прерываясь, очень часто случается, что оно отпускает вас. Поэтому присядьте где-нибудь и сосредоточьтесь на том, что чувствуете: гнев? раздражение? грусть? беспокойство? Это помогает устранить негатив. Этот способ непрост, но его надо освоить сложному ребенку. Попросите его посидеть спокойно десять минут и сосредоточиться на чувствах. Потом обсудите их с ним. Возможно, минус поменяется на плюс.

Понимание чужих чувств

Понимание собственных чувств несет заметные преимущества в жизни сложных детей. А умение понимать *чужие чувства* обеспечивает их огромной поддержкой в жизни.

Научиться понимать чувства других людей можно посредством игр в детектива. Находясь вместе с ребенком на улице, укажите ему на кого-нибудь и спросите: «Как ты думаешь, что чувствует этот человек?» Или: «Как по-твоему, вон у той женщины был легкий день?» Телевизионные шоу, фильмы, фотографии людей в журналах и т. д. – все это можно использовать, чтобы научить сложных детей определять чувства других людей.

Разговор о событиях дня за обедом помогает сложным детям понять положение вещей и перспективы. Слушая, что у кого-то был трудный день, а у кого-то, наоборот, очень удачный, ребенок развивает в себе участливость.

Семьям, с которыми я работал, было предложено начертить план дома, поместить его на дверцу холодильника и отмечать место и время возникновения споров в течение недели. Это заметно ускорило понимание того, что происходит в доме. Члены семьи сами делали выводы.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вѣ“ Выказывая свое отношение к миру, родители формируют чувства детей.

вѣ“ Помогите детям научиться понимать собственные чувства.

вѣ“ Чтобы определить свои чувства, стоит задуматься.

вѣ“ Способность понимать чувства других людей – жизненно важный навык для сложных детей.

Растущий мозг лучше развивается в стимулирующем и спокойном окружении. Но со сложными детьми гнев, ссоры и крики всегда присутствуют в избытке.

Как иметь дело с гневом

Люди, дающие волю гневу, быстро теряют друзей. Научить детей сдерживать негативные эмоции – дело непростое, но, согласитесь, необходимое для того, чтобы в будущем у них сложилась полноценная жизнь. Урок, что есть кто-то сильнее тебя и кому наплевать на твои приступы гнева, должен быть преподан дома. Если вы уступаете своему ребенку всякий раз, когда он сердится, он будет прибегать к гневу, чтобы добиться своего. А вы хотите этого?

«ГОРЯЧИЕ ГОЛОВЫ» И «ХОЛОДНЫЕ СЕРДЦА»

По способу выражения гнева я бы разделил детей на две категории: «горячие головы» и «холодные сердца».

У «горячих голов» проявление гнева происходит очень быстро. Они не сдерживаются, но когда вспышка проходит, снова наступает тишь да благодать.

Детям такого типа необходимо научиться контролировать свои импульсы.

Мне они немного напоминают автомобиль, который здорово разгоняется, но имеет слабые тормоза: им ничего не стоит выйти из себя, но как успокоиться, они не знают. Этому можно научить, обсуждая с ребенком чувство гнева. Спросите, из-за чего он испытывает гнев, и предложите альтернативные способы реагирования.

Маленьких детей в гневе надо удерживать – осторожно, но последовательно, до тех пор, пока приступ гнева не стихнет. (Хочу предупредить родителей: раз уж вы решили удерживать своего ребенка, будьте готовы делать это до конца, пока он в самом деле не успокоится. А на это может понадобиться некоторое время.)

«Холодные сердца» способны контролировать свои эмоции.

Они более расчетливы в том, как преподнести свой гнев. Они словно говорят: «Я подожду, пока не наступит крайне неудобный момент для моего гнева». Присмотритесь: проходы супермаркетов полны «холодными сердцами», вопящими, пока родители не уступят.

Чем раньше такие дети узнают, что гнев – это не самый подходящий способ привлечь внимание и добиться привилегий, тем лучше. (Еще одно предупреждение для родителей: когда вы решаете твердо стоять на своем и не уступать таким детям, они становятся еще хуже, перед тем как измениться в лучшую сторону.)

НЕРВНЫЙ СРЫВ ИЛИ УСПОКОЕНИЕ

Сложные дети могут очень быстро вывести вас из себя. Несмотря на свои планы, вы быстро попадаете в эпицентр урагана и из последних сил отстаиваете то, что вас совсем не интересует. Но мы говорим не о вас, а о вашем ребенке.

Родителям сложных детей необходимо знать, с чем они имеют дело: с *нервным срывом* или с *успокоением*.

НЕРВНЫЙ СРЫВ

Нервный срыв очевиден, когда нет никакой возможности изменить поведение сложного ребенка посредством слов. Напряжение в конфликте достигает такой точки, что рациональное обсуждение становится просто невозможным. Как я уже говорил раньше, похоже на столкновение двух крокодилов.

Вот некоторые показатели состояния нервного срыва.

вн “ Предмет спора меняется хаотично.

вн “ Кажется, акцент делается именно на проявлении гнева, нежели на решение проблемы.

вн “ Любой из вас (вы или ребенок) чувствует себя ненадежно.

вн “ Возможен акт или угроза физического насилия (как с вашей стороны, так и со стороны ребенка).

При нервном срыве основная цель – сохранить безопасность обеих сторон. Проблемы могут быть решены позже.

Заранее планируйте свое поведение. При нервных срывах очень важна ваша позиция, а также ваше знание о сложном ребенке. Некоторые сложные дети при нервном срыве нуждаются в одиночестве. Оставить их одних и уйти – то есть увеличить физическое расстояние между вами – одна из стратегий. Другие дети, наоборот, очень плохо реагируют на одиночество. А есть и такие, кто в приступе гнева дает волю кулакам, или будет биться головой о стену, или крушить все подряд, нанося урон имуществу. Совершенно очевидно, что оставлять без присмотра маленьких детей в состоянии гнева крайне неразумно. Возмутителям спокойствия необходим кто-то рядом, кто может спокойно наблюдать за ними, пока они находятся в состоянии нервного срыва.

Запомните: пока ребенок беснуется, *никакие* вмешательства *не будут эффективными*. Цель здесь – обеспечить вашему ребенку (и вам) безопасность, дать ситуации возможность нормализоваться.

Еще одно общее правило: не становитесь на пути разгневанного ребенка, ведь он может пойти на вас штурмом. Это значит, что не надо стоять на пути к двери или окну. Убедитесь, что ребенок в состоянии нервного срыва имеет достаточно пространства, чтобы не нанести вам физического вреда.

В такой ситуации чем меньше вы говорите, тем лучше. Если вы вынуждены говорить, то делайте это с твердым спокойствием.

Ваша задача – показать ребенку, что вы сможете сохранить его безопасность.

Нервный срыв может продолжаться довольно долго. Ни в коем случае нельзя подгонять его развитие. Попытка ускорить процесс только растянет продолжительность нервного срыва во времени. Если ситуация и в самом деле серьезна, будьте готовы отменить встречу, опоздать на работу, т. е. не выходить из дому вообще (в конце концов, нервные срывы случаются довольно редко).

После нервного срыва сложные дети чувствуют себя обессиленными, поэтому не поддавайтесь искушению обсудить причины, приведшие к нему. Просто побудьте рядом со своим ребенком и воспользуйтесь возможностью показать ему, что вы его любите.

УСПОКОЕНИЕ

Большинству сложных детей время от времени требуются продвинутые навыки успокаиваться.

Навыкам успокаиваться можно научиться, и их можно развивать.

Нервозность заразна, вы наверняка убедитесь в этом, если окажетесь рядом с тем, кто по-настоящему раздражен и взволнован. Хорошая новость в том, что спокойствие тоже передается.

При воспитании сложных детей случаются моменты, когда важнее всего заглянуть в себя. Дать втянуть себя в скандал ничего не стоит. Но... Вместо этого остановитесь. Загляните в себя и постарайтесь понять, что происходит с вами. Сердце бьется сильнее? Дыхание чаще? Вы произносите миллион слов в минуту? Немедленно берите себя в руки! Замедлите дыхание и сократите число произносимых слов. Поменяйте тон голоса. Измените положение тела, чтобы быть более расслабленным. Фокус в том, чтобы спустить паруса и не нестись по ветру.

Попадая в эпицентр конфликта, вы теряете перспективу. При первой же возможности соберитесь и успокойтесь, а потом покажите ребенку, что вы знаете, как снять напряжение.

КАК УСПОКОИТЬ СЛОЖНОГО РЕБЕНКА

Вот несколько способов для успокоения сложного ребенка. Прочтите и подумайте, какой из них больше подходит для вашего сына или дочери. Разъясните эти способы своим детям, когда они спокойны, чтобы дети могли воспользоваться ими в напряженный момент.

Пузырьки смеха

Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Возможно, вам покажется, что весь организм налит тяжестью. Заставьте себя расслабиться. Когда начнете расслабляться, представьте, как в вас зарождается смех. Смех поднимается по вашим внутренним органам, как пузырьки в стакане лимонада. Дайте внутреннему смеху взбодрить вас.

Якорьки

Вспомните время, когда вы чувствовали себя счастливым и уверенным. Кому-то, возможно, придется покопаться в памяти. Как это ни странно звучит, определите, в какой части тела вы ощущаете возникшее позитивное чувство. У кого-то оно появится в груди, у других в голове, у третьих – в руках. Сведите кончики большого и указательного пальцев на вашей рабочей руке и слегка сожмите их. Делайте так всегда, когда хотите вспомнить счастливые моменты. В будущем, когда настроение резко испортится, все, что вам понадобится, – это повторить сжатие пальцев и воскресить в памяти время, когда дела обстояли намного лучше.

Прояснение сознания (Тучи движутся к горизонту)

Ваша задача – не думать ни о чем. Это упражнение для отдыха, оно учит прояснять сознание. Подсчитано, что в среднем люди обдумывают около тринадцати тысяч мыслей ежедневно. Беда в том, что мысли день ото дня не меняются.

Представьте, что вы лежите на пустынном пляже. Вы один и в полной безопасности. Вашу кожу ласкает солнце, рядом море. Вы прислушиваетесь к его дыханию: вдох – выдох, вдох – выдох.

Переведите взгляд на небо. Представьте, что оно покрыто облаками. Вы сидите и отдыхаете, а небо начинает проясняться. Ваше сознание тоже освобождается от мыслей. В тот момент, когда на небе растают последние облака, все тревоги вас покинут, сознание станет ясным и сконцентрированным.

Брюшное дыхание

Усядьтесь удобно с выпрямленной спиной. Полностью выдохните воздух, а потом медленно, без напряжения вдохните через нос, одновременно выпячивая живот; живот становится как надутый шар.

Двигайте грудной клеткой как можно меньше. После того как живот наполнился воздухом, сделайте выдох, наполняя воздухом грудь (среднюю часть легких). Потом слегка втяните живот – ваши плечи и ключицы приподнимутся (таким образом наполняется верхняя часть легких).

Задержите дыхание на пять секунд, а потом выдохните через нос.

Ваш собственный оазис

На протяжении веков оазис – маленький зеленый островок среди пустыни – занимал особое место в воображении путников, которые мечтали о его прохладной воде,

раскачивающихся на ветру пальмах и прекрасных певчих птицах. Найдите момент и представьте собственный оазис. Обратите внимание, были ли там деревья и какие.

Вы заметили колодец или бассейн в центре? Что еще вы представили? Цвета, формы, звуки, запахи...

Соу-хум

Соу-хум – один из приемов йоги, помогающий сосредоточиться. В моменты стресса и расстройств он незаменим. Сядьте на стуле прямо, прижавшись к спинке спиной. Опустите ладони на колени. Глаза либо закройте, либо остановите взгляд на одной из кистей рук. Легко вдыхайте и выдыхайте через нос. Вдыхая, произносите про себя: «Соу». Выдыхая, медленно произносите про себя: «Хум». Старайтесь дольше произносить «хум»: «Хуууууум» Некоторым детям нравится выдыхать и медленно считать про себя: «Одна тысяча, две тысячи, три тысячи...»

Цветной калейдоскоп

Представьте, что ваши чувства имеют цвет. Закройте глаза и выберите цвет. Обратите внимание на форму и текстуру цвета, определите, теплый он или холодный, близкий или далекий.

А теперь разведите цвет до более мягкого оттенка. Повторите процедуру, потом снова разведите цвет до мягкого оттенка и т. д.

Сотворение счастья

Поиски путей мотиваций у поколения «щелкни мышью и действуй» заставили меня задуматься над тем, что создает счастье. Для тех, кто заинтересован в

продолжении дальнейших исследований, имеется база данных счастья на сайте Интернета: www.eur.nl/fsw/research/happiness/.



Для современных подростков с их недолгим вниманием, страстью к мгновенным результатам и доверием к внешним сторонам поиски счастья могли бы стать основным мотивирующим моментом. Но, осознав, что мир едва ли является провайдером счастья, они быстро охлаждаются.

Существуют два типа жизни: ужасный и просто ничтожный.

Вуди Аллен

Исследования показывают, что, несмотря на рост материального благосостояния, мы за редким исключением испытываем меньше счастья, чем пятьдесят лет назад. Можно ли ассоциировать со счастьем финансовое благополучие? Боюсь, что нет. Деньги не имеют к этому никакого отношения. Общество потребления меняется очень быстро. Вчерашняя роскошь в два счета превращается в товары первой необходимости, а завтра она становится предметом дворовой распродажи.

Еще Аристотель пришел к выводу, что больше всего люди ищут счастья, хотя его сложно достичь. В своей книге «Поток» («Flow») Михали Цикзентмихалай, профессор психологии Чикагского университета, указывает, насколько глубоко

в нашей жизни укоренилось разочарование: стоит только реализовать свое желание, как мы сразу же начинаем хотеть большего. Парадокс в том, что с повышением потребностей истинное качество жизни недоступно. Счастье труднодостижимо еще и потому, что при сотворении Вселенной комфорт человека не подразумевался. Мир не обеспечивает счастьем. Счастье создается людьми.

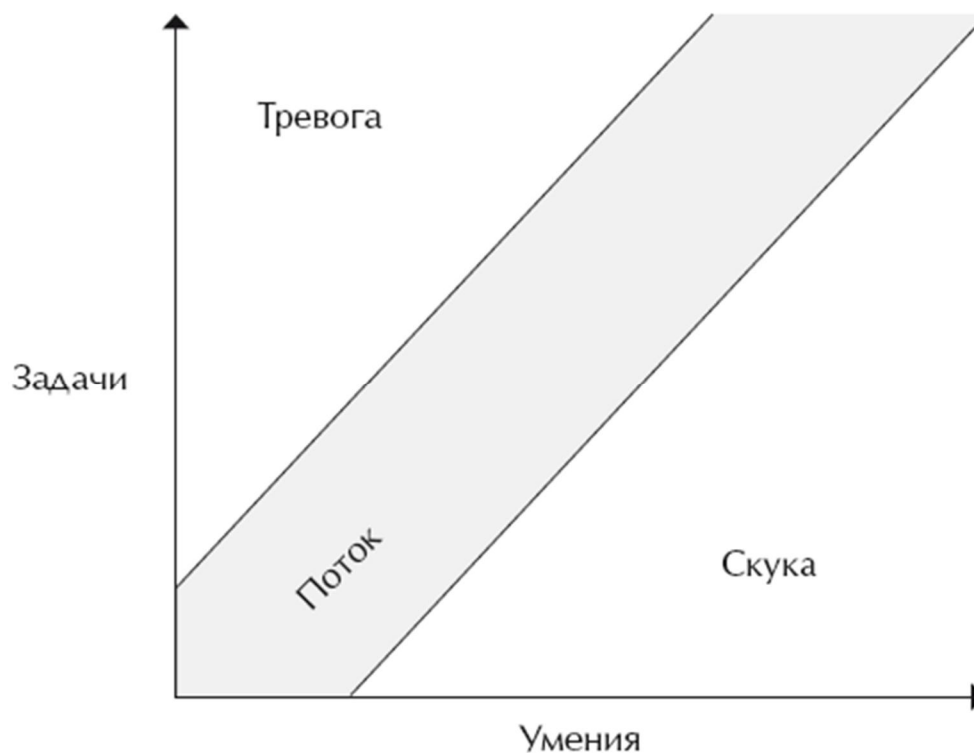
Счастье – приятное ощущение, возникающее при созерцании бедствий других.

Эмброуз Бирс

Вопреки нашей вере счастье не ассоциируется с пассивным времяпрепровождением. Мы полагаем, что самое счастливое время для нас – дни, проведенные у бассейна на тропическом курорте с прохладным напитком в руках и объектом желаний под боком. Но так ли это? Испытывая готовность продолжить поиски в этом направлении, я вдруг понял, что самые счастливые часы выпадают не на моменты пассивного расслабления, а на время, когда мы заняты решением какой-то сложной задачи, т. е. на моменты активности, затягивающие нас так сильно, что мы забываем, кто мы и каковы наши повседневные заботы. После таких погружений мы задумываемся: «А куда подевалось время?» Люди часто описывают состояние полной увлеченности как поток, несущий человека мимо берегов.

Обычно увлеченность распространяется на такие виды деятельности, где наши умения сталкиваются с трудностями и где соотношение между трудностями и умениями находится в равновесии. Если задача слишком сложна, мы испытываем тревогу. Если задача слишком проста, нас одолевает скука. Согласно мнению многих, вот виды деятельности, вызывающие наибольшую поглощенность: спорт и спортивные игры, общение, рисование, искусство, музыка, чтение, садоводство, рыбалка, прогулка, игры с детьми и домашними животными, даже работа.

ТРОПА К СЧАСТЬЮ



Отличительная черта этих видов деятельности состоит в том, что обычно они заставляют людей самостоятельно ставить перед собой цели и обеспечивать себе вознаграждение.

Занимаясь ими, люди перестают ждать, когда внешний мир обеспечит их задачами и наградами.

Умение найти виды деятельности, вовлекающие в поток увлеченности, не является тем, чему детей учат дома и в школе.

Недостаток времени у родителей и надежды, возлагаемые на школу, приводят к тому, что акцент делается на мгновенных удовольствиях и краткосрочных развлечениях, а это чревато тем, что дети лишаются возможности попасть в поток.

Счастье – вымышленное состояние, в прошлом приписываемое живыми мертвым. В наше время взрослые приписывают счастье детям, а дети – взрослым.

Томас Цац

Дети часто испытывают ощутимый приток стимулирования, который может не вызывать волнения, но определенно вызывает возбуждение. А потом, когда источник стимулирования отключается, они бродят по дому и жалуются: «Мне

скучно», «Мне нечего делать». Со временем они становятся зависимыми от окружения, которое развлекает их, и полагают, что они, дети, всегда должны быть счастливы. Естественно, мир не дает им этого, потому что не является надежным источником задач и вознаграждений, вследствие чего дети теряют мотивации. Но страшнее потери мотиваций являются все недостатки мира (куда входят и недостатки родителей тоже)!

Все это может вызвать некий тип тоскующей зависти: «Жили бы мы в другом районе (ближе к школе/дальше от школы)», «Жаль, что у меня не крутые родители (что у нас нет крутой тачки/крутого дома)», «Жаль, что у меня такие друзья».

Со временем это приводит к зависимости от материальной стороны жизни и не дает молодым людям брать на себя ответственность за создание собственной полноценной жизни.

ПОМОЩЬ СЛОЖНЫМ ДЕТЯМ В СОЗДАНИИ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Помощь состоит в том, чтобы найти такие виды деятельности, которые вовлекут в поток увлеченности. Для этого требуется пересмотреть все стороны жизни и, возможно, пожертвовать чем-то ради любимого дела. Важно, чтобы дети проявляли упорство в достижении поставленных задач, даже если временами задачи кажутся слишком сложными. Задачи они должны определить сами.

У каждого есть свои предпочтения. Это могут быть футбол, или музыка, или рисование, или шахматы, или скейтборд. Вы не можете выбрать деятельность, действительно интересную для вашего ребенка, дающую ему ощущения потока, но вы можете направить его по верному пути, наблюдая за тем, к чему он проявляет интерес.

Стремление к счастью не является единственным ключом к мотивации, все же оно многое значит.

Некоторые источники удовольствия для детей и подростков

1. Прием ванны
2. Коллекционирование

3. Каникулы
4. Просмотр любимой телевизионной передачи
5. Поход в зоопарк
6. Игра на музыкальных инструментах/прослушивание музыки
7. Рисование
8. Игрушки
9. Поход на вечеринку
10. Плавание
11. Возможность посмеяться
12. Анекдоты
13. Фокусы
14. Игра в карты
15. Возможность съесть любимое блюдо
16. Ночевка у друга
17. Катание на велосипеде
18. Компьютерные игры
19. Хобби
20. Уход за комнатными цветами
21. Забота о домашнем животном
22. Загородные походы
23. Чтение смешной книги
24. Запуск бумажного змея
25. Доеение коровы

26. Скейтборд
27. Каноэ
28. Поход на концерт
29. Участие в концерте или спектакле
30. Размышления о собственном дне рождения
31. Катание на скутере
32. Разговор с близкими
33. Катание на роликовых коньках
34. Обучение жонглированию
35. Шитье или вязание
36. Пение
37. Игра в теннис
38. Садоводство
39. Катание верхом на лошади
40. Укладка волос
41. Наблюдение за фейерверком или костром
42. Лыжи
43. Рыбалка
44. Изготовление подарка
45. Фотографирование
46. Возможность побыть одному
47. Шоколад
48. Бег босиком по парку

Некоторые источники удовольствия для детей и подростков

49. Поход на детскую площадку
50. Игра в волейбол
51. Наблюдение футбольного матча или игра в футбол
52. Шопинг
53. Поход в музей
54. Приятные воспоминания
55. Распаковка подарков
56. Посещение аквариума
57. Пребывание на даче
58. Разговор по телефону
59. Написание письма
60. Написание рассказа
61. Полет на самолете
62. Игра в мяч
63. Собираание пазлов
64. Поход в боулинг
65. Лазание по дереву
66. Сёрфинг
67. Прыжки с трамплина
68. Кулинария
69. Танцы

70. Мороженое
71. Ленч с другом
72. Поход на пикник
73. Успешное написание контрольной в школе
74. Новое знакомство
75. Получение письма или посылки
76. Время безделья
77. Ужин в кругу семьи

Этот список хорош тем, что каждый может корректировать его в соответствии с собственными представлениями о счастье.

Оставаться сосредоточенным

Главное – оставлять главное главным.

Стивен Ковей

Важно знать, что жизнь несправедлива. По этой же причине несправедлива и школа. Жизнь обычно не вознаграждает нас за то, что мы одинаково хороши во всем. Собственно, награды мы получаем за две или три вещи, которые делаем действительно неплохо. Один из фокусов успешной жизни – найти свои сильные стороны и сделать их еще сильнее, а также не переживать из-за того, в чем ты не так ловок.



Вот некоторые общие руководства к тому, как помочь своему ребенку держать курс на успешную жизнь.

вѣ“ Помогите ребенку понять свои сильные стороны и научите, как ими пользоваться. Знайте, однако, что сильные стороны вашего ребенка в школе не всегда будут цениться. Например, к остроумным ответам «посредников» вряд ли отнесутся с уважением в третьем классе.

вѣ“ Помогите ребенку обрести репутацию, которая закрепит за ним и его исключительные стороны.

вѣ“ Помогайте развивать умения, которые сделают вашего ребенка незаменимым в чем-то.

вѣ“ Помогите ребенку найти среду, где его качества будут приниматься с уважением, где больше будет цениться то, что он может предложить.

вѣ“ Помогайте ребенку избегать тех социальных групп, где его уникальные качества не будут должным образом оценены.

Чтобы моделировать жизнь, важно возлагать высокие надежды на способности ребенка, так же важно и от него ожидать высоких стремлений.

Через несколько десятилетий мир станет другим, и молодым людям предстоит вписаться в него.

Предполагается, что в 2020 году появятся профессии, которых не существует сейчас, и мы не можем дать детям потребуемые им знания. Однако мы можем научить их учиться, мы можем научить их поддерживать высокие стремления, развивать мотивацию, и это уже немало.

Формирование истинных отношений

Вероятно, ничто так не влияет на карьерный успех и обыкновенное человеческое счастье, как способность ладить с другими людьми. Любой родитель, которому приходилось когда-нибудь заставлять своего ребенка поделиться пирогом, понимает, что этот урок не так уж прост.

Добрые люди чаще бывают счастливыми. Способность контактировать с другими людьми, быть внимательным к их потребностям (т. е. вызывать позитивные чувства) – важный показатель жизненного успеха и в равной мере – источник сопротивления дурному. Общительность, чувство причастности являются сильнейшим противоядием суициду, насилию и потреблению наркотиков.

Именно отношения с другими людьми дают нашей жизни смысл.

В старой зулусской поговорке прекрасно сказано: «Люди являются людьми благодаря отношениям с себе подобными».

Обучение детей сосуществованию с другими людьми, воспитание в них соучастия к потребностям других требуют понимания различий между правильным и неправильным. Дети сами должны понимать эти различия, а родители должны быть ответственны в воспитании. Ведь на них возлагается задача донести до детей то, в чем, вероятно, соглашаются все религии мира: поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.

Учите сложных детей контролировать страсть к конкуренции, воспитывайте в них умение сотрудничать.

Также полезно научить детей различать истинных и ненадежных друзей. Ненадежные друзья всегда рядом в легкие времена, но мгновенно исчезают, когда появляются трудности. Мы, взрослые люди, всегда расстраиваемся, когда

ошибаемся в том или ином человеке, а дети расстраиваются вдвойне. Обнаружив, что кто-то оказался ненадежным другом (а они-то принимали его за настоящего!), сложные дети испытывают искушение направить все свои силы против этого человека. Разъяснение того, что ненадежные друзья – это не всегда плохие люди, имеет важное значение. Это означает, что дружба может переживать взлеты и падения и все еще может измениться.

Существует еще один тип друзей, к которому притягиваются некоторые сложные дети: порочные друзья. Порочные друзья проявляют интерес, когда человек находится в безвыходном положении (по крайней мере, так кажется), в нужде, но как только проблемы отступают и человек обретает душевное равновесие, они пропадают (к счастью, но ребенок не всегда осознает это).

Помогите ребенку понять, что существуют разные типы друзей. Поделитесь рассказами из собственного опыта. Ребенок должен знать, что не всегда дружба длится всю жизнь и прекращение иной дружбы – не зло, а благо.

Сложные дети порой могут переоценить количество друзей у одноклассников или знакомых, а потом сделать вывод о своей непопулярности. В своей практике я часто спрашиваю детей, сколько близких друзей они имеют. Обычно они отвечают – двух. Пусть ваш ребенок это знает.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вѣ“ Определите, к какому типу относится ваш ребенок («горячая голова» или «холодное сердце»).

вѣ“ Будьте готовы иметь дело с нервным срывом, учитесь сами и учите своего ребенка успокаиваться.

вѣ“ Настоящее счастье мы испытываем, когда с головой увлечены чем-то (состояние потока).

вѣ“ Сложные дети должны распознавать собственные умения и таланты.

вѣ“ Сложные дети часто обладают сильными сторонами, которые полезны во взрослой жизни, но не ценятся в школьные годы.

вѣ“ Демонстрируйте навыки доброй дружбы – умение ладить с другими людьми является одним из главных жизненных навыков.

вь“ Помогите детям научиться различать истинных, ненадежных и порочных друзей.

Часть пятая

Непростые задачи

Жизнь редко бывает гладким и ровным путешествием. Все семьи делятся на два спорящих лагеря: одни хотят поменять положение вещей, другие стремятся оставить все как прежде. В первом лагере говорят: «Я хочу чаще выходить из дому», «Я хочу больше карманных денег» или «Я не хочу, чтобы меня видели с тобой». В другом лагере отвечают: «Ты недостаточно взрослый» или «Завтра в школу, нельзя гулять так поздно». Для большинства семей родительские обязанности превращаются в затягивающийся лет на тридцать спор. А при наличии сложных детей этот спор имеет еще и вкусовые добавки.

Даже при использовании стратегии перемен вас ждут взлеты и падения. Не обойдется и без топтания на месте. Не отчаивайтесь. В пятой части вы найдете некоторые советы относительно того, как справиться с возникающими трудностями. Поговорим мы и о том, как отвести сложных детей от основных проблем, встающих на их пути.

23

Когда процесс встает

Одна и та же проблема встает перед вами снова и снова. Что делать?

1. Отступите от проблемы и признайте поражение

Шаг назад поможет вам увидеть, что вы делаете неправильно, почему проблему так и не удалось решить. Может быть, стоит подумать, что произойдет, если вы начнете поступать обратно тому, что делаете сейчас? Это не всегда возможно, но ведь и ваши нынешние действия не принесли результата.

2. Проблема есть проблема

Вместо того чтобы обвинять себя или своего ребенка, откажитесь от самобичевания и пристыживаний. Проблема всегда остается проблемой, будь то агрессия, наркотики, алкоголь, секс или школьные неудачи. Нет смысла выяснять, почему проблема возникла, гораздо важнее понять, как от нее избавиться. Даже если вы будете настаивать, дело закончится лишь объяснением: «Я делаю это, потому что...» Возможно, это подскажет вам пути к решению проблемы, и тогда начинайте действовать.

3. Замечайте, что происходит, когда проблемы нет

Иногда мы настолько подавлены проблемой, что не замечаем положения вещей, когда проблема не присутствует. Может оказаться полезным вести дневник: замечайте, что происходит, когда проблема устраняется или не дает о себе знать в данный момент. Если вам удастся установить, что происходит, когда в доме устанавливается долгожданная тишина, вы будете чаще создавать такие же условия и для проблем не останется времени.

Например, спросите себя следующее.

вн “ Почему он с таким увлечением занимается этим предметом?

вн “ Как заканчиваются возникающие между нами споры?

вн “ Что происходит, когда мы не спорим?

вн “ С кем он (она) не ссорится? Как это у него получается?

вн “ Что меняется, когда у него (у нее) появляется мотивации?

вн “ Почему у него (у нее) появилась мотивация?

4. Поведение связано с реакцией на дурные поступки

Сложные дети часто работают на публику – устраивают перед родителями театр. Всеми средствами постарайтесь изменить их поведение, а если не удастся, измените свою реакцию на него.

Спросите себя, что произойдет, если вы начнете поступать обратно тому, что делаете сейчас? (См. пункт 1.) Иногда это неуместно, но, полагаю, все же подтолкнет вас к обдумыванию иных, более продуктивных реакций.

5. Ставьте малые цели

Подумайте о самых маленьких изменениях, которые вы могли бы получить. Не старайтесь решить проблему одним махом. Попробуйте сначала изменить самую малость.

В большинстве случаев, когда ничего не получается, причиной тому служит факт, что люди стараются решить всю проблему целиком за один раз. Не надейтесь, ничего не получится. Проблемы устраняются только в том случае, если мы вносим незначительные изменения в ежедневную деятельность. Это чаще работает, чем не работает. Возможно, было бы полезно спросить себя: «Какое самое малое изменение я мог бы совершить, чтобы добиться положительного результата прямо сейчас?»

6. Обращайте внимание на ребенка, а не на его поведение

При постоянно повторяющейся проблеме легко забыть об отношениях с ребенком. Но ведь проблема не в ребенке. Это его поведение создает проблему.

И будь оно (поведение) связано с тревогой, страхом, ревностью или гневом, достается всем, включая самого ребенка.



Один семнадцатилетний подросток с горечью поведал мне, что его родители предоставили ему свободы двенадцатилетнего ребенка, но при этом возложили на него надежды как на двадцатилетнего. Здесь все ясно: нельзя позволять проблемному поведению закрывать от вас самого ребенка.

7. Перестаньте быть предсказуемым, как цикл стиральной машины

Для многих сложных детей их родители до оскомины предсказуемы. Вы еще не успели подумать, а они уже знают, как вы поступите.

Когда процесс стопорится, поищите новые способы реакции, измените тактику. Напомню, что в старой мудрой пословице говорится: всегда делать одно и то же, но при этом ждать других результатов сродни сумасшествию.

8. Обратитесь за помощью (введите в бой тяжелую кавалерию)

Некоторые проблемы слишком велики, чтобы справиться с ними в одиночку. Важно понимать, что ситуация вышла из-под контроля и вам требуется помощь извне. Совет других родителей (учителей, психологов) бесценен. О, я понимаю, вам потребуется собраться с мужеством, чтобы поинтересоваться мнением других

людей на этот счет, но вы будете приятно удивлены, узнав, насколько им будет лестно, что с ними советуются.

Профессиональная помощь требуется, когда риску подвергается семейное благополучие. Например, в ситуациях с физическим насилием, депрессиями, нанесением телесных увечий самому себе и при расположенности к суициду.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Во всех семьях время от времени положительный процесс дает сбои. Вот как это можно исправить:

внѣ“ отступить;

внѣ“ вспомнить, что проблема есть проблема;

внѣ“ обратить внимание на то, что происходит, когда проблема отсутствует;

внѣ“ знать, что плохое поведение бывает демонстративным;

внѣ“ ставить малые цели;

внѣ“ обращать внимание на самих детей, а не на их поведение;

внѣ“ изменить свою тактику;

внѣ“ при необходимости вызывать на помощь тяжелую кавалерию.

24

Насилие и депрессия

Насилие и депрессия – два больших страха всех родителей проблемных детей: эти дети чаще других становятся жертвами агрессии и больше других подвержены депрессии. Кстати, то же самое касается родителей!

Насилие и жестокое обращение

Никто не должен испытывать на себе насилие. Насилие разрушает сердце и губит душу каждого члена семьи. А если насилие невозможно сдержать, то члены семьи не могут жить вместе. Насилие заключается в устных оскорблениях и проявлениях жестокости, сюда же входит эмоциональное пренебрежение. Но особенно пагубно для детей и подростков физическое насилие. Мне приходилось видеть детей, которые, не выдержав издевательств,

предпринимали попытку самоубийства. Как это часто бывает, все начиналось с конфликтов в семье, но на крайний шаг они решились только после того, как конфликты перерастали в физическое насилие.

Домашнее насилие – даже когда оно не касается детей напрямую – все же наносит удар по их психике и совершенно определенно указывает на привлечение некоторых форм профессиональной помощи.

Сексуальное насилие в рамках семьи – страшная травма, способная привести к сумасшествию. Если такое произойдет, немедленно обращайтесь к специалистам-психологам!

Как помочь детям, ставшим жертвами сексуального насилия, – тема отдельной книги. Но самостоятельно справиться с этой проблемой, пусть даже с помощью книги, практически невозможно.

Депрессия, склонность к суициду

Если ваш ребенок склонен к апатии, постоянно подавлен, тем более важно обращение к психотерапевту. Родители должны знать, что подростковый возраст характеризуется принижением собственного достоинства, а это прямая дорога к депрессии.

Не занимайте выжидательной позиции. Чем дольше сложный ребенок находится в одном и том же эмоциональном состоянии, тем более он к нему привыкает. Сложные дети редко перерастают свои проблемы без ущерба для психики.

Можно оставить без внимания случайную вспышку гнева у обычного ребенка, но со сложными детьми такое непозволительно. Точно так же нельзя допустить, чтобы сложный ребенок познал грусть и отчаяние, – эти неприятные состояния могут стать у него перманентными.

В основном картина сейчас такова: депрессия помолодела, и ей подвержены гораздо больше подростков, чем в прежние времена. Пик развития депрессии приходится на 15–17 лет, и у девушек она встречается вдвое чаще, чем у парней. Некоторые сложные дети становятся депрессивными еще раньше.

Страшно то, что, раз испытав депрессию, ребенок, скорее всего, будете переживать ее снова и снова. Высока вероятность, что сюда присоединится еще одна проблема – наркотики.

Прямое следствие депрессии – суицид. Существует несколько признаков возможного суицида. Наверное, самым важным из них является то, что сложный ребенок начинает вести себя не так, как всегда. Некоторые люди, попав в полосу неприятностей, которая никак не прекращается, решают умереть, а потом буквально срastaются с этой мыслью. Они даже начинают испытывать душевный подъем, поскольку самоубийство кажется им единственным выходом. Если ребенок достаточно взрослый, обсудите с ним эту тему. Нельзя допустить, чтобы он вынашивал болезненные планы в себе. Заставьте его выговориться – возможно, плотина прорвется, и мысль о самоубийстве будет вытеснена из сознания.

Нельзя оставлять без внимания любое поведение, напоминающее репетицию суицида. Некоторые родители рассказывали, что их дети вдруг начинали вести себя странным образом. Например, ходили на кладбище, спали в одежде, оставляли открытыми окна зимой, не принимали ванну за несколько дней до попытки самоубийства.

Еще одна характерная черта: ребенок, задумавший самоубийство, начинает щедро раздаривать личные вещи, даже те, которыми дорожил ранее.

Если вы не можете понять некоторые действия своего ребенка и чувствуете беспокойство, спросите его прямо, что происходит. Всегда лучше перестараться, чем недоделать что-то и опоздать.

Если ваш ребенок говорит вам, что жить не стоит, настаивайте на том, чтобы он сходил с вами к кое-кому, чтобы разобраться с этим.

Если он отказывается, тащите его против воли.

Если он все равно упирается, проконсультируйтесь у профессионального психиатра, которому вы доверяете.

Наиболее ярко выраженный признак суицида – непрекращающаяся депрессия, вот мы и опять пришли к ней. У детей депрессия проявляется не так, как у взрослых. Взрослые пьют больше обычного дешевое вино, лежат на диване и тупо смотрят в одну точку. Ребенок, скорее всего, скажет вам, что его «все достало», некоторые дети начинают принимать больше лекарств (болит голова), становятся чрезвычайно активными или, наоборот, пассивными; у многих детей пропадает аппетит. Кое-кто начинает писать мрачные стихи, говорить о самоубийстве либо вообще о смерти или слушать ужасную музыку.

Начнем с того, что большинство сложных детей, впадающих в депрессию, никогда и не отличались жизнерадостностью. Поэтому определить, что у них депрессия, довольно сложно.

Когда безнадежность охватывает все стороны их жизни и они теряют способность думать о других чувствах, самое время забеспокоиться об их благополучии.

Прием наркотиков, сексуальную беспорядочность, преднамеренное нанесение физического вреда самому себе и экстремальное вождение транспорта (я говорю о шестнадцатилетних и старше) тоже можно принять за возможные признаки депрессии и отчаяния.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн“ Серьезно относитесь к проявлениям насилия и депрессии. Лучше оказаться излишне активным и обратиться за помощью, чем что-то пропустить.

вн“ Если сложный ребенок не хочет встречаться с профессиональным психологом или психиатром, скажите ему: «Мне нужно, чтобы ты вместе со мной встретился с одним человеком. По крайней мере, для того, чтобы я могла знать, следует ли мне беспокоиться или нет».

25

От лжи к честности

Некоторые сложные дети пойдут на все, включая ложь, чтобы добиться своего. Им необходимо внушить, что правдой они могут добиться большего, чем ложью.

Выдумки, хвастовство и вранье

Некоторые дети начинают лгать к трем годам. К четырем годам они уже знают, что обманывать нехорошо, но не понимают почему. Чуть позже в этой главе будет показано, как в разном возрасте дети познают, что такое правда.

Ложь проявляется в разных формах и размерах. Существует неприкрытая ложь, нацеленная на то, чтобы обмануть и ввести в заблуждение. Бывают поступки исподтишка и уклончивое общение.

Вот пример последнего.

– Как прошла вечеринка?

– О'кей.

– Кто там был?

– Все.

– Что делали?

– Ничего особенного.

Большинство из нас прибегают ко лжи время от времени – не забывайте про Санта Клауса, Фею Молочных зубов и Пасхального Кролика. Если ложь приобретает большие размеры, она разрушает доверие и благополучие в семье. Часто родители говорят о возникающей настороженности, чувстве, что их используют и оскорбляют, когда детская ложь становится привычной. Развитие привычки лгать связано с воровством, «неправильными» друзьями и прогулами школы.

Путь к честности

Сложным детям, прибегающим ко лжи, удастся некоторое время оставаться безнаказанными, и они начинают верить в собственную ложь. Что надо сделать для того, чтобы вернуть их на путь правды?

Первое: все члены семьи должны выполнять то, что обещают. Вам придется показать это детям на собственном примере.

Второе: никаких отговорок! Отговорки – почва для лжи. Либо ты исполнишь, либо нет – и никаких отговорок.

Третье: родители должны стать своего рода судьями. Если вы сомневаетесь в том, что вам говорит ребенок, скрестите руки на груди, посмотрите на него серьезно и скажите: «Что-то мне не верится. Убеди меня».

Четвертое: не надо реагировать на ложь криками. Лучше произнесите что-то похожее на это: «Очень оригинально. Л теперь скажи мне то, во что бы я могла поверить». Сложные дети ведут себя лучше, когда они полагают, что у родителей есть глаза на затылке и их нельзя обмануть.

Пятое: если ложь обнаружена, ребенок должен что-то предпринять, чтобы реабилитироваться.

Осознание важности правды приходит с возрастом. Посмотрите таблицу, представленную ниже. Она, возможно, даст вам понимание того, как помочь детям.

ЛОЖЬ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

| Возраст | «Правильно» в представлении ребенка | Повод быть хорошим | Основная стратегия воспитания |
|---------|---|--|---|
| 4 года | Добиваться своего — справедливость на моей стороне | Получить поощрение и избежать наказания | Не ждите многого от ребенка, пока он не может понять, что ложь — это не самый лучший способ достижения цели. Если ребенок настаивают на ложном изложении событий, спокойно напомните ему, как все происходило |
| 5–6 лет | Делать то, что говорят взрослые | Не нажить себе проблем. Появляется мысль: «А как я бы себя чувствовал, если бы мне лгали?» | Создавайте в семье культ правды. Положительный результат лживой информации и лживых поступков должен быть подвергнут сомнению |
| 6–8 лет | Поступать по отношению к другим так же, как они поступают с тобой | Осмыслиется вопрос: «Что я буду с этого иметь?» Менталитет: «Ты мне — я тебе» | Начинайте делать акцент на соучастии, задавая вопрос: «Каково оказаться на месте человека, которому солгали?» Объясните, что было бы, если б все лгали |

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| 8–12 лет | Оправдывать ожидания других, доставлять им удовольствие | Итак, другие хорошего мнения обо мне, следовательно, и я хорошего мнения о себе. Взрослые не всегда правы. Некоторые дети лгут, чтобы избежать недовольства других | Так как модели дружбы в этом возрасте могут меняться, объясните ребенку, что честность для настоящей дружбы необходима. Если имеют место конфликты с друзьями, удерживайте ребенка от оговора и распространения сплетен |
| 12–14 лет | Представления о «правильном» и «неправильном» в целом сформированы. Лгать будут ради приобретения популярности и введения в заблуждение. Могут лгать по ошибке | Не хочется терять друзей. Хочется поддержать имидж хорошего человека | Критическое время для развития честности. Выражайте свое доверие, но будьте бдительны. Например, если ребенок хочет остаться на ночь у Гарри, вы можете сказать: «Хорошо, но есть какие-то вещи, которые я должна знать, прежде чем позвоню его родителям?» |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| 15–16 лет | Четкое понимание хорошего и плохого («правильного» и «неправильного»), но возможные последствия лжи видят не все | Отношение к честности такое: одни люди заслуживают ее, а другие — нет | Помогайте предвидеть последствия лжи с помощью вопросов: «Как ты думаешь, что произойдет, если...?» |
| От 17 лет | Осознанное выполнение обязательств перед друзьями, семьей и обществом | Честность — неотъемлемое качество хороших людей | Возможности выполнения социальных ролей в обществе (хотя еще не все готовы к этому в данном возрасте) |

ЛОЖЬ И РАЗНЫЕ ТИПЫ СЛОЖНЫХ ДЕТЕЙ

«Манипуляторы»

Лгут, чтобы произвести впечатление и выглядеть хорошими. Убедитесь, что ребенок руководствуется разумными целями. Хвалите за честность.

«Посредники»

Убедитесь, что вы ведете четкую политику, направленную на установление факта лжи, а не на вину ребенка.

«Конкуренты»

«Конкуренты» часто лгут из хвастливых побуждений. Многие одержимы тем, чтобы реализовать собственную ложь в жизни. Удерживайте таких детей от чрезмерного хвастовства об их «великих победах».

«Спорщики»

До тех пор пока не будут выявлены *четкие* свидетельства лжи, не предпринимайте никаких мер. Говорите с детьми о своих наблюдениях, а не о том, что вам кажется.

«Бесстрашные»

Ложь «бесстрашных» может привести к печальным последствиям. Если она превратится в норму, ребенок выйдет из-под вашего контроля. Принимайте меры, будьте бдительными.

«Пассивные упрямцы»

Для «пассивных упрямцев» ложь – хорошее средство избежать ответственности. Дети такого типа склонны сочинять небылицы про плохое самочувствие, про что угодно, чтобы избежать участия в общественных или семейных делах. Наблюдайте за ними пристально, и если болезнь превратится в постоянную отговорку, отведите их к врачу.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн“ Ложь – обычная проблема со сложными детьми.

вн“ Причина, по которой дети лгут, меняется с возрастом. Поэтому и стратегии, к которым прибегают родители, чтобы развить честность, также должны меняться.

26

Влияние сверстников

Друзья, с которыми предпочитают общаться сложные дети, с вашей точки зрения, могут быть не всегда идеальными. Решение – расширьте круг общения своего ребенка.

Тайный мир

В наши дни процесс воспитания совсем иной и, я бы сказал, пугающий, потому что влияние сверстников не поддается контролю взрослых. Мобильные

телефоны, электронная почта, социальные сети – это практически невозможно отследить.

Многие сложные дети живут в двух мирах: мире сверстников, где им необходимо быть крутыми и свойскими, и в мире семьи, где они могут оставаться маленькими и совершать ошибки, я уже писал об этом. Не стоит ждать, что дети будут вести себя одинаково среди сверстников и среди взрослых.

Правило трех «н»

Самое главное – познакомьтесь с их друзьями и приятелями. Зная, кто они, и по возможности познакомившись с их родителями, вы обеспечиваете себе намного более сильную позицию. Правило трех «н»: найдите, накормите и начните дружить с ними.

Не забывайте, что влияние со стороны сверстников может быть как позитивным, так и негативным. Крепкие, добрые отношения с друзьями вашего ребенка увеличивают шансы на то, что влияние станет позитивным.

Влияние со стороны сверстников, волнующее родителей

- *Ты все еще девственница?*
- *Попробуй этот наркотик. Так круто!*
- *Как насчет того, чтобы взять эту тачку и погонять ночью?*
- *Ты толстая, садись на диету.*
- *Ты такой страшный.*
- *Так классно пошататься вместо школы.*

Этого достаточно, чтобы не дать родителям спать по ночам. Мир дружбы для многих детей – в действительности мир жестокой, мстительной конкуренции. Люди (не только дети) наговорят много неприятностей вашему ребенку, особенно если он относится к разряду сложных.



Сложные дети восприимчивы к влиянию других, особенно самые раздражительные из них. Учите ребенка различать высказываемое мнение и реальное положение вещей. Объясните, что есть мнения, которые большинство других людей не разделяют. Попросите ребенка поделиться своим мнением, а потом обсудите, является ли оно реальным. Например:

– *Какой цвет тебе нравится больше всего?*

– ...

– *Ты считаешь, что этот цвет всем нравится?*

Хорошо, если ребенок скажет «нет». Но если он скажет «да», отреагируйте:

– *Вот как? Ладно, давай проведем опрос в твоем классе.*

– *Да ну, не стоит...*

– *Вот именно, не стоит. Ты бы убедился в том, что кому-то этот цвет нравится, а кому-то нет. Твой любимый цвет – это только твое мнение,*

любимый цвет твоих друзей – только их мнение. В других вопросах происходит точно так же.

Есть еще одно упражнение, которое я предлагаю детям, которые болезненно относятся к мнению приятелей по поводу их внешности.

Я выдаю им несколько фотографий из журналов и прошу оценить красоту запечатленных на них людей по десятибалльной системе. Потом предлагаю сравнить баллы с баллами других.

Попытаться убедить ребенка, что красота – это просто чье-то мнение, не всегда легко. Но зато можно убедить их в том, что не все из того, что говорят другие люди, – правда.

Скажите своему ребенку: «Не верь всему, что говорят о тебе другие. Если ты по-настоящему обеспокоен, проверь это, опросив других людей».

Влияние сверстников в разном возрасте

В дошкольные годы дети настолько поглощены игрой, что практически не испытывают влияния сверстников. На этом этапе основное – поделить игрушки и внимание.

В первые годы начальной школы формируются дружеские группы – обычно отдельно мальчики и отдельно девочки. Здесь присутствует своя иерархия – кого можно приглашать на вечеринку или в гости с ночевкой, а кого нельзя.

В пятом-шестом классе группы девочек более сплоченные, более избирательные и более выраженные с точки зрения статуса, чем группы мальчиков. Здесь важна степень физического развития («Ты слишком толстая»).

Опрос школьников по поводу слов, которые они ассоциируют с популярностью, показал следующее (см. таблицу).

| Возраст | Мальчики | Девочки |
|---------|----------------------------------|--|
| 17 лет | Дружелюбный, влиятельный, крутой | Дружелюбная, уверенная, симпатичная |
| 16 лет | Друзья, лидер, дружелюбный | Дружелюбная, веселая, общительная |
| 15 лет | Я, друзья, крутой | Симпатичная, компанейская |
| 14 лет | Друзья, секс, наркотики | Привлекательная, дружелюбная, пользующаяся популярностью у мальчиков |
| 13 лет | Крутой, друзья, привлекательный | Дружелюбная, привлекательная, крутая |
| 12 лет | Крутой, известный, друзья | Привлекательная, дружелюбная, модная |
| 11 лет | Друзья, крутой, добрый | Симпатичная, дружелюбная, крутая |
| 10 лет | Крутой, веселый, друзья | Дружелюбная, симпатичная, крутая |
| 9 лет | Крутой, умный | Крутая, симпатичная умная |
| 8 лет | Крутой, ловкий | Крутая, дружелюбная, умная |
| 7 лет | Крутой, популярный | Дружелюбная, особенная |
| 6 лет | Добрый, полезный | Добрая, полезная, симпатичная |

Как видите, приятная внешность бывает оценена даже в шестилетнем возрасте, но по таблице видно, что в старшем подростковом возрасте популярность больше связана с социальными навыками, нежели чем с внешностью.

Внесите разнообразие

Ослабить негативное влияние сверстников можно не только путем знакомства с друзьями ребенка, но и путем разбавления этого влияния. Круг общения ребенка следует расширять – это не только помогает воспитывать сопротивляемость дурному, но и делает маловероятным то, что ребенок

собьется с истинного пути (когда круг его друзей ограничен, такое вполне возможно). Вносить разнообразие в жизнь ребенка

(а следовательно, расширять круг общения) помогают следующие стратегии: кружки и секции, путешествия, расширение общения с родственниками, перемена школы, а иногда (в особых случаях) и перемена места жительства.

ВЛИЯНИЕ И РАЗНЫЕ ТИПЫ СЛОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Родители часто указывают на то, что дети по-разному оказывают влияние и по-разному реагируют на него. Давайте посмотрим, как это происходит.

«Манипуляторы»

«Манипуляторы» могут стать источником негативного влияния. Учите их быть прямолинейными в общении. Не проявляйте терпимости, даже самой незначительной, к распространению слухов, *censored*ганству и шепоткам за спиной.

«Посредники»

«Посредники» часто слывут крутыми. Самое разумное – политика «разделяй и властвуй». *Никогда* не ведите с ними переговоров в присутствии сверстников.

«Конкуренты»

Желание «быть лучше других» может привести «конкурентов» к одиночеству. Они чаще других становятся предметом насмешек и *censored*ганских действий со стороны сверстников. Помогите им разобраться, кто ненадежный друг, а кто истинный.

«Спорщики»

Природная смелость «спорщиков» способна толкнуть их на борьбу в защиту лицемерия. Сверстники могут использовать «спорщиков» в своих интересах.

«Бесстрашные»

Это что-то! Стая «бесстрашных» – повод для родительских тревог. Постарайтесь убедиться, что у вашего ребенка (если он «бесстрашный») имеются более спокойные друзья. Когда один «бесстрашный» общается с

другим «бесстрашным», нужен контроль, контроль и еще раз контроль. В конце концов, запишите своего «бесстрашного» в спортивную секцию.

«Пассивные упрямы»

Заметные изменения в жизнь «пассивного упряма» может внести единственный друг. Дети такого типа легко сходятся с теми, кто моложе их. Ваша задача – заставить их общаться с людьми разного возраста, включая и ваших друзей.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Введите правило трех «н»:

внѣ“ найти;

внѣ“ накормить;

внѣ“ начать дружить.

27

Перфекционизм

Перфекционизм – самый сильный из известных мне подавителей мотиваций. И если вы не научитесь управлять этим чувством, оно способно осложнить развитие ребенка, заставив его отказаться от новых видов деятельности и сопутствующих детству приключений.

«Не бойтесь совершенства, и вы никогда его не достигните»

Ваш непростой ребенок больше внимания уделяет ошибкам, чем правильным ответам? Он ждет нереальных результатов от своей работы? Самая большая катастрофа для него получить «5-» вместо «5 +»? Он расстраивается из-за всего в жизни, что не бывает идеальным? Если так, добро пожаловать в мир перфекционистов.



Совершенство невозможно, как ведро золота на краю радуги. По этому поводу отлично выразился Сальвадор Дали: «Не бойтесь совершенства, и вы никогда его не достигните». Но, несмотря на полную недостижимость совершенства, перфекционизм свойствен многим сложным детям.

Но я бы не сказал, что перфекционизм – это всегда плохо. Некоторых он проводит намного дальше самых смелых фантазий. Однако это скорее исключение, чем правило. В детстве перфекционизм душит воображение и губит душу. К тому же он мешает выстраивать отношения.

Не поймите меня превратно: мне нравится определенная доля перфекционизма у моего дантиста, пилотов, водителей такси и хирургов. Здесь мы говорим о том, как он влияет на вашего ребенка.

Клуб бюрократов

Бюрократизм – проблема, которая сказывается на всех перфекционистах. Многие дети превращаются, я бы сказал, в парализованных перфекционистов – они так боятся ошибок, что не могут сделать хоть что-то правильно. Ответная реакция детей на перфекционизм – отказ от тех видов деятельности, которые, как они считают, им не по силам выполнить на твердую «пятерку». Все это ограничивает их жизнь.

Родители могут помочь таким детям следующим образом.

Увеличение доли спонтанности в семье. С ходу решайте, отправиться на пикник или в кино. Не бойтесь спонтанно изменять свои решения. Таким образом вы покажете перфекционисту, что мир не место постоянного контроля.

Разделение вида деятельности на мелкие задачи. Например, вместо того чтобы сосредоточить внимание на счете в теннисе, похвалите ребенка за его умение делать подачи. Это улучшит понимание того, что полезных навыков можно достичь без одержимости результатом игры. Слишком большое внимание к результатам усиливает волнение и снижает качество исполнения.

Стремление к постоянному усовершенствованию. Ставьте цели, но фокусируйтесь не на достигнутом, а на совершенствовании. Например, Эйнштейну потребовалось двадцать попыток, чтобы правильно сформулировать закон относительности. Еще одним хорошим примером служит Джон Нейбер. Наблюдая на Олимпийских играх 1972 года за победами Марка Спитца, одна из которых была в заплыве на сто метров на спине, Нейбер представил себя победителем в Монреале в 1976 году и решил, что для этого ему необходимо улучшить свой личный результат на четыре секунды. На осуществление мечты потребовалось четыре года. Нейбер рассчитал, что ему нужно убирать по секунде в год. Тренируясь два раза в день, за каждую тренировку он сокращал время на 1/730 секунды. В 1976 году Нейбер выиграл золото.

Сосредоточение на лучших сторонах своей натуры. Некоторые сложные дети видят свое «лучшее» исключительно в результатах, хотя для многих полезнее было бы фокусироваться на самой деятельности.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И РАЗНЫЕ ТИПЫ СЛОЖНЫХ ДЕТЕЙ

В проявлениях перфекционизма сложные дети заметно отличаются друг от друга. Одни становятся возбужденными и капризными, другие – вялыми и подавленными. Здесь мы приводим наиболее частые модели поведения.

«Манипуляторы»

«Манипуляторы» могут быть очень удачливыми в достижении результатов, отчего начинают верить, что контролируют мир. Им следует дать понять, что мир не поддается контролю, и самое лучшее для этого со стороны родителей – поступать самым неожиданным образом.

«Посредники»

Эти дети, скорее всего, будут избегать делать то, в чем считают себя некомпетентными. А так как они всегда на виду, проследите за тем, чтобы первые попытки сделать что-то новое проходили без присутствия сверстников.

«Конкуренты»

На примере пиццы объясните: как пицца состоит из разных слоев начинки, так и у всех нас разные таланты. У одних один или два слоя талантов, некоторые, возможно, имеют больше. Кто-то имеет всего один слой таланта, но он такой яркий. Вопрос не в том, чтобы иметь талантов больше других людей, а в том, как вы распоряжаетесь ими.

«Спорщики»

Инстинкты социальной справедливости этих экономичных рационалистов означают, что они предпочли бы совершенный мир. Помогите им понять, что школьные оценки не являются мерилем человеческой ценности. Направьте жалобы «спорщиков» на эффективное действие.

«Бесстрашные»

Решая проблему этих детей, разбейте задачи на мини-задачи и временные пробы. Заставьте их сосредоточиться на мини-задачах, не думая о конечном результате.

«Пассивные упрямы»

Не позволяйте им устраниваться. «Пассивные упрямы» считают, что лучший способ сохранить свое реноме – не принимать участия ни в чем. Высказанные вслух надежды на то, что они проявят активность в спорте, музыке и любой другой деятельности, которая им нравится, помогут им стать общительными и преуспевающими.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вн“ Перфекционизм мешает сложным детям познавать новое и снижает резистентность.

вн“ Повышайте спонтанность в семейной жизни.

Современное поколение детей буквально атаковано сексуальными образами. Позднее детство бесследно исчезает в суматохе подросткового возраста. Мы живем в обществе, которое относится к детству, скорее, как к недугу, который необходимо исцелить, причем исцелить как можно быстрее, – и если вы способны заниматься врачеванием детей, это даже лучше.

Родителям сложных детей необходима бдительность, чтобы сохранить время, отведенное именно на детство. Сложные дети часто стремятся отказаться от детства и поскорее умчаться в подростковый возраст.

Если сложный ребенок взрослеет раньше обычного, все находится в проигрыше. Родители должны удерживать ребенка в семье через совместную семейную деятельность, и им нужно быть готовыми сказать «нет» некоторым фильмам и компьютерным играм. В противном случае мир – еще до срока – взвалит на неокрепшие плечи одноразовых сексуальных богов и богинь. Чем это грозит, не мне вам объяснять.

«Я не такой, как все»

Процесс определения сексуальной ориентации очень сложен для подростков, и особенно для тех, кто подозревает себя геем, лесбиянкой либо бисексуалом. Раннее обнаружение этих наклонностей часто рождает смятение у молодых людей и их родителей.

Подростка и его родителей мучает вопрос, являются ли эти наклонности фазой развития, которая потом пройдет, или это и есть его настоящая ориентация. Некоторые геи-подростки признаются, что они знали о своей ориентации с раннего подросткового возраста или даже до него, другие изо всех сил стараются понять свои пристрастия и желания. В общем, попытка характеризовать молодых людей с точки зрения «прохождения фазы» или «настоящей ориентации» не особенно полезна.

Попытайтесь понять, что подростки изначально чувствуют себя одинокими и смущенными, а также неуверенными в собственных чувствах. Процесс определения ориентации может повлиять на их самооценку. Некоторые родители в такой ситуации заверяют своих детей в любви и выражают уверенность, что со временем они (дети) сами разберутся в том, что для них правильно. И все же неуместно говорить: «Не беспокойся, дорогой, я все равно тебя люблю». За этими словами подростки часто слышат: «Несмотря на такое разочарование, я смирюсь и надену счастливую маску». Вместо этого просто

скажите, что вы любите его (без «все равно»), а дом – это то место, где его всегда ждут.

Обнаружив свою альтернативную сексуальность, некоторые подростки начинают изучать реакцию других людей на это, проявляя болезненную чувствительность к ответам.

Родителям надо понимать, что подростковый возраст – это время, в которое легко поскользнуться. Поэтому вряд ли стоит раздувать конфликты на почве «неправильной ориентации».

Один молодой человек вспоминал, какой болью он стал для своей семьи, когда обнаружил свои гомосексуальные наклонности: «Это напоминало крестовый поход. Родители приглашали друзей, а я снова и снова заводил разговор о гомосексуализме только для того, чтобы посмотреть на их неловкость. Думаю, мне не хотелось, чтобы они оставались равнодушными».

Для большинства гомосексуалистов, лесбиянок и бисексуалов сама линия отношений часто становится более важной, чем сексуальная ориентация. Ведь они просто вынуждены сталкиваться с такими проблемами, как найти подходящего человека, влюбиться, разлюбить, попытаться найти следующего подходящего человека и так далее. Все просто, не так ли?

Для родителей молодых людей, которые проходят через это, жизнь становится невероятно стрессовой и печальной. Обеспечьте себя помощью и необходимой поддержкой, чтобы справиться со всем этим и достойно себя повести.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

вѣ“ При преждевременном взрослении сложного ребенка никто не выигрывает.

вѣ“ Интерес ребенка к сексу не может не вызывать тревогу у родителей.

вѣ“ Не поощряйте откровенные наряды и дурные манеры.

Однажды Микеланджело Буонарроти спросили, чем он зарабатывает на жизнь. Микеланджело не стал говорить, что он художник. «Я отсекаю лишний мрамор, чтобы раскрыть хранящуюся внутри камня красоту», – сказал он. Воспитание сложных детей – похожий процесс.

Сложные дети – это те люди, которые могут изменить мир. Своей энергией, своими порывами они способны внести любые перемены. Они отчаянные борцы за жизнь. Но вряд ли они смогут раскрыться без мудрой и тактичной помощи родителей. Папам и мамам таких детей требуются терпение, доброе сердце и добрая душа.

«Терпеливый слух»

Говоря о терпении, я имею в виду «терпеливый слух» – то есть умение выслушать ребенка, понять его истории, понять ценности, которых он придерживается, понять надежды, мечты и разочарования, таящиеся внутри него. Это настоящая проблема, потому что большинство людей способны либо говорить, либо ждать очереди, чтобы заговорить.

Освободите уши и откажитесь от предрассудков, притворства и условностей, которые заставляют нас делать неправильные выводы. Всегда легче говорить что-то, чем слушать, но сложные дети не похожи на остальных, они уязвимее других детей, поэтому наберитесь терпения и все-таки выслушайте их.

Родителям сложных детей часто приходится слушать «между строк». Сложные дети в пылу страстей говорят очень обидные и надрывающие сердце вещи. Способность родителей разглядеть (расслышать) за обидными словами страх и волнение позволяет им оставаться спокойными в бурное время и сохранить доброжелательность в семье.

Доброе сердце

Доброе сердце предполагает способность сочувственно относиться к детям, видеть позитивные стороны в их поступках, то есть, иными словами, способность разглядеть то, чего *в самом деле* хотят добиться дети своими поступками.

Сильное возбуждение сложных детей может вызвать у некоторых взрослых желание контролировать их. Но бессмысленных битв лучше избегать. Лучше вспомнить об огромном потенциале этих детей и попытаться раскрыть их внутреннюю красоту.

Родители сложных детей, как правило, получают массу советов. Большинство из них бесполезны и напоминают нечто похожее на «розги пожалеешь – ребенка испортишь».

Не слушайте таких советов, ищите свой путь. Никто не знает вашего ребенка лучше вас. Мы все допускаем ошибки время от времени, теряем контроль над собой и утрачиваем перспективы.

В конце концов важно не то, что вы выполните все педагогические инструкции, а то, что вы сделаете все возможное, чтобы остаться другом своего ребенка, готовым признать свои ошибки, всегда сдерживающим свои обещания и сохраняющим добрые отношения невзирая на обстоятельства.

Я слышал, что Моцарт написал однажды музыкальное произведение, которое было абсолютно гармонично и сбалансировано с точки зрения техники. Но оно оказалось бездушным и скучным. Тогда он переписал его часть, добавив диссонирующие отрывки и некоторые ноты, звучащие несколько дольше обычного в таких произведениях, чтобы создать напряжение и драматичность.

В некоторых случаях люди схожи с этим: наше несовершенство делает нас интересными.

Доброе сердце предполагает также сочувственное отношение к себе.

Добрая душа

Добрая душа требует времени для самовосстановления. Воспитание – самая тяжелая и самая прекрасная работа из всех существующих, а воспитание сложных детей, ко всему прочему, напоминает забег на выносливость в снежный буран ночью. Находя время для собственного сна, обеспечивая себя всем необходимым для жизни вне дома, а также смеясь, вы не только помогаете себе сохранить перспективы, но и воспитываете в себе более правильного родителя.

Кларисса Пинкола Эсте, автор книги «Женщины, бегущие с волками» («*Women Who Run With the Wolves*»), изобрела прекрасную концепцию под названием «жизнь ручной работы».

Каждый человек напоминает гончара, который придает форму собственной жизни, отсекая излишки и сглаживая неровности. Конечно, проще (а иногда это неизбежно) придавать форму своей жизни с помощью посторонних людей и внешних сил. Однако только вы отвечаете за сохранность собственной неповторимости.

Сложные дети часто обуреваемы желанием соответствовать окружающим, пусть даже ценой собственной индивидуальности. Поддержка родителя, который учит быть социально успешным, не отказываясь от индивидуальности, помогает сложному ребенку не упустить из виду свои сильные стороны и развить таланты. В этой связи важно взглянуть на самого себя. Родитель, не подстраивающийся под общие мерки, способен доказать сложным детям, что всегда нужно оставаться самим собой.

Сложных детей не нужно исправлять и чинить, потому что они не ломались. Однако их нужно научить проявлять свои сильные стороны, и главное – научить способам общения в мире. Таким детям необходимо *показывать*, как преуспевать в жизни, и лучшие люди, кто может это сделать, – вы, родители.

В вопросе «ручной работы» приходится быть немного разрушителем и контрреволюционером. В мире, где люди мчатся все быстрее и быстрее, работают все больше и больше, а смеются все меньше и меньше, важно помнить, что именно связь с другими людьми – главным образом с семьей – придает смысл жизни.

Стоит задать себе четыре вопроса.

вн “ Когда вы перестали петь?

вн “ Когда вы перестали танцевать?

вн “ Когда вы перестали слушать и рассказывать истории?

вн “ Когда вы разочаровались в молчании?

К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Сохраните себя и свой рассудок с помощью:

вн “ терпеливого слуха;

вн “ доброго сердца;

вн “ доброй души;

вн “ здорового чувства веселья.



Часть шестая

Приложение для учителей

В каждой школе существует два типа учащихся:

- 1) милые, покладистые, дружелюбные и любящие ребята;
- 2) сложные дети, себе на уме; они могут быть дерзкими, склонными к спорам, раздражительными – но и любящими.

Сложные дети – это не плохие дети; они просто избрали особые модели поведения, которые оказались им приемлемыми, и продолжают ими пользоваться.

Вот парадокс, с которым сталкиваются большинство учителей: те люди, которые после школы прославились, не всегда отличались легким характером. Позволю себе повториться, но теперь уже в отношении учителей: когда Наполеон Бонапарт или Авраам Аинкольн покидали школу, скорее всего, в учительских глазах блестели слезы облегчения: «Фу, я рад, что все закончилось. Пусть они теперь меняют мир, а я пока немного отдохну».

Сложные дети бывают обаятельными негодниками, но чаще они превращаются в непроходящую головную

боль. Определенно, они обладают сильным характером, но направляют его не в ту сторону, превращая жизнь учителей в страдание.

Это Приложение – попытка помочь учителям в распознавании наиболее общих моделей поведения. Будучи осведомленными, вы сможете разработать стратегию превращения трудных детей в настоящих творцов этого мира. И при этом вы должны остаться в здравом рассудке.

Комплект здравого смысла для учителей «манипуляторов»

Девиз

«Любой ценой!»

«Манипуляторы»:

внѣ“ могут обводить учителей вокруг пальца, дурачить и... очаровывать их;

внѣ“ третировать других детей;

внѣ“ быть решительными и целеустремленными;

внѣ“ проявлять амбиции;

внѣ“ быть сосредоточенными.

| Сильные стороны | Слабые стороны |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Яркие➤ Умеющие сосредотачиваться➤ Умные➤ Амбициозные➤ Целеустремленные | <ul style="list-style-type: none">➤ Часто ссорятся с друзьями (ссоры приобретают большой размах)➤ Им нужно быть не просто в центре внимания, но лучшими среди лучших |
| <ul style="list-style-type: none">➤ Обладают лидерским потенциалом | <ul style="list-style-type: none">➤ Их самооценка далека от позитива➤ Действуют по принципу: результат оправдывает средства➤ Если победа (желание произвести впечатление на взрослых) требует лжи и наговоров, они легко к этому прибегают➤ Их мораль базируется на рациональности |

Поздравляем, в вашем классе яркий, амбициозный, целеустремленный ребенок с незаурядным лидерским потенциалом.

Для того чтобы влиять на «манипулятора», необходимо все тщательно взвешивать.

Но прежде всего вам надо определить, есть ли «манипуляторы» в вашем классе. Бывают, что они прячутся под маской отзывчивости.

Присмотритесь к успевающим ученикам: среди них могут быть те, кто хочет быть во всем первым любой ценой. Определите, кто является авторитетом для других детей. Самый популярный человек в классе, скорее всего, и есть «манипулятор».

Обязательно найдите контакт с родителями таких детей и с самого начала привлеките их на свою сторону. Если произойдет какой-либо инцидент, вам будет проще разрешить его при поддержке родителей.



Помните, «манипуляторы» могут лгать, не испытывая чувства вины. У них многолетний опыт (если вести отсчет от детского сада), благодаря которому они преподносят себя взрослым с лучшей стороны. Кстати,

многие родители «манипуляторов» будут отрицать очевидное и защищать своих детей вопреки здравому смыслу.

Не тратьте время на тех, кого невозможно убедить. Вместо этого направьте всю свою энергию на помощь ребенку: пусть проявит себя в школе с лучшей стороны.

У «манипуляторов» масса навыков для совершенствования, они могут стать замечательными людьми, которые нужны обществу. Однако их необходимо отучить от действий исподтишка.

«Манипуляторы» меняются, когда они наконец встречают взрослого, который

внь“ понимает их намерения;

внь“ отвлекает от дурных намерений;

внь“ имеет глаза на затылке.

Иногда я рекомендую учителям взять на себя не самую легкую из обязанностей находиться рядом с таким ребенком постоянно. Другими словами, не давать ему шага шагнуть незамеченным. Например, во время большой перемены учитель может обратиться к «манипулятору»: «Так, ты идешь вместе со мной». На что «манипулятор» начнет хныкать: «Но я не сделал ничего плохого!» Ответ суров: «Да, но мог бы. Пошли».

Вообще, очень интересно наблюдать в школах за этим процессом. Сначала «манипуляторы», как я уже сказал, ропщут: «Это несправедливо! Почему я должен находиться с вами? Я хочу играть с друзьями». Но спустя время у них устанавливается такая тесная связь с учителем, какой никогда не было ни с кем. Это потому, что они впервые встречают взрослого, который заставляет их быть по-настоящему успешным. Под спокойным воздействием учителя «манипуляторы» способны измениться к лучшему и развиваться как личности.

На занятиях используйте игровые формы с переменными ролями и лидерством.

Вводите программы здоровых взаимоотношений, включая недопущение**censored**ганства. Лидерские способности «манипуляторов» должны быть направлены в позитивную сторону. Привлекайте таких детей к конструктивным делам, но будьте готовы временно отстранить их от роли лидера, если они начинают вести себя не лучшим образом.

«Манипуляторы» могут прибегать к скрытым угрозам по отношению к другим детям. После подобных инцидентов заставьте всех учащихся написать свой отчет о случившемся. Проанализируйте разные точки зрения и сделайте выводы.

Оказывайте сопротивление «манипуляторам», когда они пытаются увлечь вас за собой. Ведите свою роль со взрослой прозорливостью.

Вероятно, самая сложная ситуация в школе возникает, когда два «манипулятора» ведут борьбу за власть. Разведите их по сторонам. Оказывайте прямое сопротивление каждому. Заручитесь поддержкой других учителей, чтобы не спускать с них глаз.

Комплект здравого смысла для учителей «посредников»

Девиз

«Всегда есть кому выслушать тебя»

«Посредники:

внѣ“ сообразительны и ловки;

внѣ“ не понимают, когда пора остановиться;

внѣ“ увлекают других своими шутками и баловством, и им это здорово удается;

внѣ“ эти шустряки оставят вас далеко позади, если вы не будете внимательны;

внѣ“ у них всегда есть лишний козырь;

внѣ“ некоторые считают их забавными.

| Сильные стороны | Слабые стороны |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют особый талант обращать любую ситуацию в свою пользу ➤ Вызывающе независимы ➤ Увлекающиеся | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Используют прием отвлечения всякий раз, когда могут потерпеть неудачу ➤ Считают, что правда — растяжимое понятие |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Веселые и забавные ➤ Остроумные ➤ Информированные ➤ Обладают житейским умом | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Не хотят показывать себя покладистыми: пожатие плечами — вот и все, что вы обычно получаете в ответ ➤ Любят работать на публику |

Как помочь «посредникам» измениться

За многолетнюю практику ко мне не раз обращались доведенные до отчаяния учителя: «Я ни за что не буду больше учить этого ребенка», «Подвесить бы его за ноги к стропилам». Что-то подсказывает мне, что речь идет о «суперпосреднике».

Мы все рискуем стать злейшими врагами самому себе, когда дело касается «посредников». Причина в том, что они *забавны*, по-настоящему забавны. Поэтому мы смеемся вместе с ними. Смех сближает, и мы начинаем ошибочно верить, что завоевали расположение этих детей. А потом вдруг как гром среди ясного неба: «посредник» выкидывает нечто возмутительное, и у нас возникает ощущение предательства.

В дружбе ощущение предательства – уместная реакция, но вы учитель – значит, ничего личного. В утешение скажу: все, что делают «посредники», – это игра на публику.

«Посредники» могут обладать комедийным талантом Чарли Чаплина. К несчастью, это может довести вас до бешенства. В детской литературе длинная вереница таких персонажей: Том Сойер и его дружок Гекльберри Финн, нестареющий Карлсон... Но только не делайте неправильного вывода по поводу

того, что претендентами на лечение могли бы быть только мальчики, – среди «посредников» встречаются и девочки.

ПЯТЬ СТРАТЕГИЙ

Первое, что вам необходимо при работе с «посредниками», – это стратегия лишения аудитории. Если у вас нет такой стратегии, то у вас нет вообще никакой. Можно отправить ребенка в коридор, можно – в кабинет директора, а можно оставить его одного в классе, попросив других детей выйти.

Второе. Выберите одну или две ключевые линии, которых будете твердо придерживаться следующие шесть недель, как минимум. Четко представляйте, чего вы хотите увидеть в поведении ребенка больше всего, не пытайтесь добиться слишком многого. Позвольте мне повторить: *не пытайтесь добиться слишком многого*. Обычно учителя переоценивают количество изменений и недооценивают время, необходимое для этого. Если вы сможете изменять по одной негативной стороне «посредника» в каждые шесть недель, вам уже можно выдавать медаль. Исправление двух сторон за шесть недель – это самое большое. Заручитесь поддержкой других учителей в этом деле.

Третье. Скажите учащемуся: «Вот что я хочу, чтобы ты сделал». Сообщите ему, что в случае невыполнения его ждут такие-то и такие-то последствия. Только не ждите, что «посредник» поверит вам. У него многолетний опыт оставлять взрослых с носом, поэтому ничем не подкрепленное вразумление не напугает его. «Посредника» могут убедить только действия, а не слова.

Четвертое. Спорить с «посредниками» нет никакого смысла. У них произойдет выброс адреналина, и они опять позабавят класс.

Если «посредник» поступает наперекор вашей договоренности, подойдите к нему и как можно тише шепните: «Послушай, у тебя есть выбор: либо ты прекращаешь такое поведение, либо тебя ждут последствия». Подождите примерно с минуту. Если ничего не изменится и выходы продолжаются, оставьте «посредника» в классе одного (см. выше).

Наказание может быть применено и позже, в более удобное для вас время. Полезным является пригласить нарушителя прийти в школу раньше и помочь вам подготовиться к рабочему дню. Это могут быть самые простые задания: например, размножить материал или провести уборку, – но на таких заданиях «посредники» учатся ответственности.

Пятое. В течение шести недель постарайтесь найти для «посредников» другие способы получения признания со стороны сверстников (например, возложите на них ответственные поручения).

Дополнение. Такие дети обычно «съедают» учителей, выходящих на замену. Будьте добры к коллегам, посвятите их в свою стратегию. Пусть у заменяющих вас учителей остается хоть какой-нибудь шанс на успех.



Комплект здравомыслия для учителей «спорщиков»

Девиз

«Побеждает тот, за кем последнее слово»

«Спорщики»:

внѣ“ решительны;

внѣ“ оспаривают абсолютно все;

внѣ“ в споре не уступают;

внѣ“ навыки ведения спора оттачивают дома, в класс приходят прекрасно подготовленными;

внѣ“ склонны к карьере юриста.

| Сильные стороны | Слабые стороны |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Развитое чувство справедливости, правильного и неправильного ➤ Умеют правильно и красиво говорить ➤ Энергичны в том, чтобы докопаться до сути | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Часто не успевают за своими эмоциями ➤ В споре могут негодовать ➤ Под негодованием часто кроется неуверенность в том, что они достаточно любимы |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют аналитические способности высококвалифицированного прокурора | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Оспаривают детали, забывая о сути |

Как помочь «спорщикам» измениться

«Я говорю вам, что в 2:13 в прошлый четверг, когда вы отвернулись, Майкл съел мой кусок шоколада, в это время Сэлли разрисовала мой учебник, а Эмили скорчила мне гримасу. Произошла пародия на справедливость!»

Нет, вы не в зале суда. Вы слушаете «спорщика». У вас в классе энергичный ученик с аналитическими способностями высококвалифицированного прокурора. Считайте, что вы учите арифметике борца за права человека. «Это несправедливо» – как же вас достала эта фраза!

Незначительные запреты перерастают в глобальные посягательства на свободу личности, братства и равенства. Вы слышите:

«Это не справедливо... (далее выберите любое из следующего ниже):

...я не доиграл на компьютере четыре минуты!

...мне не разрешили гулять, пока я не закончу работу!

...мой кусок пирога не такой большой, как у Бетти!

...мне пришлось принести свой карандаш, а Салли воспользовалась вашим!»

Список может быть бесконечным, к чему добавим: «Я приведу маму или папу сюда, чтобы они с вами поговорили об этом!»

Вы зайдете в тупик с такими детьми, если каждый раз будете пытаться отстоять справедливость, говоря: «Послушай, на прошлой неделе, когда ты был у зубного врача, Мик опоздал на две минуты к своему времени игры на компьютере, Бетти съела не большой, а меньший кусок пирога, Дэвид гулял, потому что раньше выполнил работу, а Салли принесла свой карандаш».

Этого достаточно, чтобы заставить вас кружиться волчком! И если вы не хотите превратиться в повязанного правилами учителя, который строго придерживается одних и тех же методов *с кем нужно и с кем не нужно*, вам придется найти другие способы реагирования на жалобы «спорщиков».

Что делать? Сначала разрешите им коротко изложить свою точку зрения. Еще раз скажите о своем решении, а потом *вместо оправдания* выразите им сочувствие: «Возможно, ты расстроен из-за меньшего куска пирога/меньшего времени за компьютером». Постарайтесь быть понимающим, но не предлагайте перемены решения.

Иногда «спорщикам» хочется продолжить дискуссию. Тогда скажите им нечто похожее на: «Мне это очень интересно, и я бы послушала побольше, но в другой раз. Приходи и поговори со мной после уроков».

Если «спорщик» и в самом деле придет, попросите его объяснить, в чем, собственно, состоит несправедливость. Выслушайте предложения. Не обещайте сделать, как он хочет. Просто выслушайте и скажите: «Спасибо за то, что ты пришел и высказал свои соображения».

Со «спорщиками» важно осознавать, что вы не должны решать проблемы прямо сейчас. Собственно, полезнее проявить заботу, а не быть полезным в осуществлении потребностей «спорщика». В этом отношении идеально вела себя героиня одного из сериалов. Она слушала жалобы друзей по телефону и приговаривала: «О, я знаю, я знаю...»

Если «спорщику» удастся уговорить вас изменить свою позицию, будьте честным на сей счет и скажите ему: «Ты прав. Как ты предлагаешь, было бы справедливее». Но я не советую менять свою точку зрения очень часто. В противном случае вы покажете «спорщику» (да и остальным ученикам), что любой вопрос можно оспорить. Вот уж когда начнется сезон охоты на вашу законную собственность – рассудок!

Часто уступая «спорщикам», вы подтолкнете остальных учащихся к мысли о любимчиках, что тоже не в вашу пользу. Выкручиваясь, вы попытаетесь поддерживать баланс: «Я дала Кэти в прошлый раз возможность поступить, как ей хотелось, а на этот раз пусть она подождет». Запоминать, кто, когда, за что получил, очень сложная штука, которая сильно изматывает.

И последнее. Старайтесь не сажать рядом «манипуляторов» и «спорщиков». Когда эти двое в сговоре, получается гремучая смесь.



Комплект здравомыслия для учителей «конкурентов»

Девиз

«Биться до конца»

«Конкуренты»:

внѣ“ конкурентоспособны едва ли не с пеленок;

внѣ“ стремятся победить любой ценой;

внѣ“ в экстремальных ситуациях неуправляемы;

внѣ“ не думают о последствиях;

внѣ“ хвастливы;

внь“ редко считаются с чувствами других людей;

внь“ могут нуждаться во внимании;

внь“ из них получаются отличные борцы.

| Сильные стороны | Слабые стороны |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Умные и решительные➤ Умеют ставить и достигать цели➤ Планируют свои действия | <ul style="list-style-type: none">➤ Попытка управлять такими детьми напоминает гонку вооружения |
| <ul style="list-style-type: none">➤ Правильно распоряжаются временем➤ Создают преимущества над другими➤ Могут добиваться замечательных результатов, когда нацелены на них | <ul style="list-style-type: none">➤ Бывают неуправляемыми, пойдут на что угодно, лишь бы не потерять лицо, при этом будут делать вид, что им все равно➤ Будут стоять на своем даже во вред собственным интересам, потому что больны необходимостью побеждать |

Как помочь «конкурентам» измениться

Еще и еще раз примите мои поздравления! В вашем классе есть высокомотивированный, работающий с полной отдачей, конкурентоспособный ребенок, которого легко увлечь, сделав ему вызов. Но есть «но»: он совершенно не умеет проигрывать.

Недавно я был в школе, где оборудована комната для тайм-аута, коротких передышек. В ней тихо сидел мальчик. Я представился и спросил, почему он здесь. Парень окинул меня тяжелым взглядом, в котором читалось: «Не надо пудрить мне мозги», а потом бодро так ответил: «Сижу в кредит». А, дошло до меня, этот ребенок просто ждал дня, когда учитель отправит его в эту комнату,

чтобы потом при случае ответить: «Я уже там был!» Он собирался выиграть любой ценой.

Завидная энергия «конкурентов» может заставить вас подумать, что они сильные. В какой-то степени да, но их беспомощность в случае поражений может оказаться впечатляющей.

Большинство сложных детей только выигрывают в результате неукоснительного выполнения установленных правил. «Конкуренты» здесь не исключение. Не загоняйте себя в угол с этими детьми. Умейте четко выразить свои требования: «Ты знаешь, сначала мы заканчиваем читать, а потом делаем то-то».

Так как «конкуренты» мотивированы на достижение целей, найдите что-нибудь значимое для них. Это может послужить стимулом для завершения уже начатого дела, которое по каким-то причинам не вызывает их интереса. Например: «Если ты допишешь сочинение и оно мне понравится, тебе можно будет заняться тем-то или тем-то». Обратите внимание на то, что ваше «если» не должно иметь ограничений по времени. Если вы скажете «конкуренту»: «Закончи все за десять минут, а потом...» – через десять минут он выдаст вам полный бред. Ставьте акцент на качестве, а не на времени или количестве. Если вы предложите ребенку написать пятьдесят слов о чем-то – будьте уверены, они и напишут вам ровно пятьдесят, не больше и не меньше.

Если у вас несколько «конкурентов» в классе, постарайтесь моделировать ситуации, в том числе и учебные, где они смогут испытать поражение, но без чувства стыда. Средствами для достижения этой цели могут стать разного рода викторины, игры на догадки и оценивания, а также составление графиков собственного прогресса.

Комплект здравомыслия для учителей «бесстрашных»

Девиз

«Никакого страха!»

«Бесстрашные»:

вн “искатели приключений и сенсаций;

вн “любят рисковать;

внѣ спонтанны в своих действиях;

внѣ часто прихрамывают, ходят в «зеленке» и пластырях;

внѣ не умеют планировать.

| Сильные стороны | Слабые стороны |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Часто делают то, что заставляет других людей дрожать от страха➤ Фонтанируют энергией➤ Добродушные➤ Когда сосредоточены на задаче, могут достичь много за малое количество времени | <ul style="list-style-type: none">➤ Часто теряют вещи➤ Не умеют предвидеть риск➤ Не умеют останавливаться➤ Настолько оптимистичны, что переоценивают собственные способности |

Как помочь «бесстрашным» измениться

О, в вашем классе есть энергичный, решительный ребенок, который превращает пресную жизнь в настоящее приключение. Но вам придется пересмотреть все свои идеи об экскурсиях с классом. Добро пожаловать в мир испытаний!

В то время как детей-«конкурентов» можно увлечь, бросив им вызов, с «бесстрашными» этот номер не пройдет. Вызов для них присутствует везде. Им нравится в школе общение со сверстниками, беготня на переменах и возможность продемонстрировать свою физическую ловкость. Большая проблема в том, что для учителя такие дети – источник постоянного стресса... либо инъекция восторга.

Наиболее действенный способ управления поведением этих детей – включить таймер. Скажите: «У тебя есть пять минут, чтобы опросить десять человек о пятнадцати различных предметах», – и «бесстрашный» ребенок как ракета сорвется с места выполнять поручение. Пока он бежит, вы отдохнете, но знайте, что без часов пятиминутное задание растянется минут на двадцать.

«Бесстрашных», насколько это возможно, надо втиснуть в рамки структур и обязанностей, или, иначе говоря, держать таких детей под контролем. Запаситесь на всякий случай несколькими ключевыми правилами, иначе погрязнете в хаотичных битвах.

Когда «бесстрашные» переживают выброс адреналина, перед вами встает выбор: успокоить их или направить энергию в другое русло. Процесс успокоения для «бесстрашных» не всегда бывает целительным. Тем не менее к нему можно прибегать снова и снова. Для этих целей найдите тихие уголки, где никто и ничто не будет отвлекать.

Умение направлять энергию «бесстрашных» приобретается через пробы и ошибки. Определите области ответственности для таких детей, продумайте систему вознаграждений. Прибегайте к компьютерным играм, когда у «бесстрашных» происходит выброс адреналина. С маленькими детьми устраивайте физкультурные минутки, повторяйте таблицу умножения в движении, устраивайте соревнования на грамотность.

Золотое правило при управлении «бесстрашными» заключается в следующем: когда они входят в раж, отвлеките их. Не ждите, что они успокоятся сами – они не успокоятся.

Внутренний мир «бесстрашных» развивается довольно медленно: такие дети не склонны размышлять над сутью вещей. По этой причине они могут расстраиваться, чувствовать себя несчастными, не понимая, почему их не берут на экскурсию. Им трудно понять чувства других людей: «Подумаешь, покормил медведя в зоопарке – а что тут такого?»

Очень ценно предложить «бесстрашному» взглянуть на его «невинные шалости» со стороны – пусть поразмыслит над тем, как чувствуют себя в такой ситуации другие люди. Также будет не лишним попросить его описать и собственные чувства. Привитие умения предвидеть последствия несет «бесстрашным» огромные преимущества. Как учитель вы наверняка знаете, чем интересуется такой ребенок – придумайте сценарий, который потребует от него определенных *последовательных* шагов. Благодаря этому у «бесстрашного» разовьются навыки, которые останутся на всю жизнь.

Для «бесстрашных» (как и для «конкурентов»), пожалуй) особенно полезно включение в ход урока программ резистентности и программ по эмоциональной грамотности.

Очень полезен метод «Остановись, подумай, сделай», который основывается на цветах светофора.

Красный: прекрати свои действия.

Желтый: подумай об альтернативах.

Зеленый: выбери поступок и соверши его.

Другое ценное умение, которому необходимо обучить «бесстрашных», – это искусство предвидения и оценки степени риска. Воспользуйтесь ролевыми играми и сюжетами из телепередач, чтобы задать вопросы: «Что может произойти, если события будут развиваться так-то и так-то?», «Чем это грозит?» и т. д.

Комплект здравомыслия для учителей «пассивных упрямцев»

Девиз

«Проблема? В чем проблема?»

«Пассивные упрямы»:

внѣ “ скрытны и замкнуты, прячутся от людей;

внѣ “ кажется, что окружающий мир их не интересует;

внѣ “ равнодушно пропускают информацию мимо ушей;

внѣ “ проводят много времени за чтением;

внѣ “ часто теряют свои вещи;

внѣ “ с ними бывает трудно иметь дело.

| Сильные стороны | Слабые стороны |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Задумчивые ➤ Творческие ➤ Чувствительные ➤ Обладающие воображением ➤ Умные ➤ Проницательные | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Их трудно втянуть в разговор об их мыслях и чувствах ➤ Минималисты ➤ Уклончивые ➤ Общение с ними может ограничиваться словами «что?», «не знаю», «как будто», «что угодно» |

Как помочь «пассивным упрямам» измениться

Вы воодушевлены: у вас в классе есть чувствительный, умный, проницательный ученик, который редко (или вообще никогда) оказывает вам открытое сопротивление или проявляет дерзость. Но обратная сторона в том, что вы, возможно, начнете рвать на себе волосы, стараясь понять, о чем он думает, и стараясь заставить «упрямца» сосредоточиться на задании.

«Пассивные упрямы» рассеянны и неорганизованны. Комната забытых вещей в вашей школе – центр диагностики таких детей.

«Пассивные упрямы» прекрасно проведут школьные годы, являясь сторонними наблюдателями. Очень легко ошибиться и принять их отшельничество за отсутствие интереса или мотивации. Заставьте себя обращать на них внимание. Персонализируйте отношения с ними. Всегда правильно посвящать пять минут в день на индивидуальное общение с учащимися, но это особенно действенно с «пассивными упрямами».

«Пассивных упрямов» очень легко проглядеть, потому что они такие тихие и потому что им требуется куча времени, чтобы собраться с ответом. Когда они мямлят что-то невразумительное, дайте им больше времени, но только не отмахивайтесь от них. Не позволяйте таким детям отлынивать от общения.

Учителя, работающие с такими детьми, легко попадают в ловушку, делая все *вместо* «упрямов». Боюсь, вы оказываете им медвежью услугу, ведь ваша помощь может лишить детей желания делать что-то самим. Поручение заданий, расширение области ответственности – правильный способ вовлечь таких детей в общую жизнь.

«Пассивные упрямы» осознанно стремятся «расти вниз», а не «вверх». Поищите возможность участия таких детей в шефских программах, которые, это доказано, помогают им проявить себя.

Увеличьте количество групповой работы в классе. Меняйте лидеров внутри группы и используйте этот метод для развития уверенности «пассивных упрямы» в способности что-либо делать и доводить до конца. Одна учительница, у которой в классе было много подобных детей, расписывала на доске ключевые фразы, способствующие социальному взаимодействию, например: «Что сначала нам необходимо сделать?» и «Каков будет наш следующий шаг?» и т. д.

Здесь также существенна позитивная система общения с родителями. При возможности прибегайте к электронной почте или SMS-сообщениям или просто позвоните. Вызов в школу не так действенен.

Боже! В моем классе полный спектр!

Если вы считаете, что в вашем классе есть дети-«манипуляторы», такие как Генри Киссинджер или Дик Чейни, «посредники», как Барт Симпсон, «спорщики», способные утереть нос самой Маргарет Тэтчер, «конкуренты» под стать Уинстону Черчиллю, «бесстрашные», не хуже Стива Ирвина, кормившего крокодилов с руки, но смущающиеся, как «пассивный упрямец» Ганди, не отчаивайтесь. У вас все равно остается возможность сделать свой класс гармоничным сообществом – для этого только необходимо разработать стратегический план.

Лично я начинаю с того, что делю детский коллектив на четыре основные категории:

- 1) честолюбивые;
- 2) «не зажженные»;
- 3) «отключившиеся»;
- 4) находящиеся в группе риска.

Проанализировав написанное ниже, вам будет легче понять, к какой категории отнести каждого сложного ребенка из вашего класса.

Дети из этой группы не будут доставлять вам много печали. Они полны энергии, всегда готовы ответить на вопрос и заняться решением новых задач. У честолюбивых детей практически не бывает проблемного поведения. В этой группе могут оказаться «манипуляторы», «спорщики», «пассивные упрямы» – и очень редко «посредники».

Честолюбивые – несомненно, способные дети. Но вот парадокс: они хуже других осваивают навыки сопротивления.

Многие из них склонны к перфекционизму, и когда он «прилипает» к ним, как заразная болезнь, они с неохотой берутся за все новое, особенно за то, где неуверены в собственных силах.

Перечитайте главу о перфекционизме. Также продолжайте постоянно ставить задачи перед этой группой учащихся. Завалите их решением тысяч проблем, пусть разбираются.

2. «Не зажженные»

Это учащиеся вашего класса, виртуозно владеющие искусством быть невидимыми, у них стиль жизни «быть не замеченными радаром». Они могут быть настолько малозаметными, что у вас возникает вопрос: а присутствуют ли они вообще? В школах такие учащиеся проводят годы, практически ничего не делая, избегая вопросов, увиливая от ответов и уклоняясь от работы. Они не проявляют проблемного поведения, но и хорошего тоже ничего не делают.

Сложные дети, которые попадают в эту категорию:

внѣ «конкуренты», восстанавливающие силы между победами;

внѣ «бесстрашные», поправляющие здоровье после недавних приключений;

внѣ затаившиеся «пассивные упрямы»;

внѣ некоторые из наиболее воспитанных «посредников».

3. «Отключившиеся»

Это представители проблемного поведения. Это те, кто смотрит на вас сверху вниз, вечно спорит с вами и ждет, как вы отреагируете. Такие дети способны втянуть в битву, которая превратит вас в трясущуюся развалину. Не допускайте этого!

Представителями «отключившихся» могут оказаться:

внѣ «раздраженные «манипуляторы»;

внѣ «посредники», подыскивающие аудиторию для своей выходки;

внѣ «бесстрашные», переживающие очередное волнующее приключение;

внѣ «конкуренты», проверяющие вас на прочность.

В этой группе на некоторое время могут появляться и «спорщики», обычно для того, чтобы защитить сверстников от пережитой несправедливости, причину которой они явно видят в вас.

4. Находящиеся в группе риска

В эту группу входят запущенные дети, часто из проблемных семей, переживающие проблемы со вниманием и требующие существенного контроля. Для таких детей требуется индивидуальный план помощи, а вам – поддержка специалиста, чтобы дети могли проявить себя с положительной стороны в школе.

Я предлагаю учителям составить поименный список учащихся в каждой группе. Процентное содержание время от времени будет меняться – дети могут переходить из одной группы в другую.

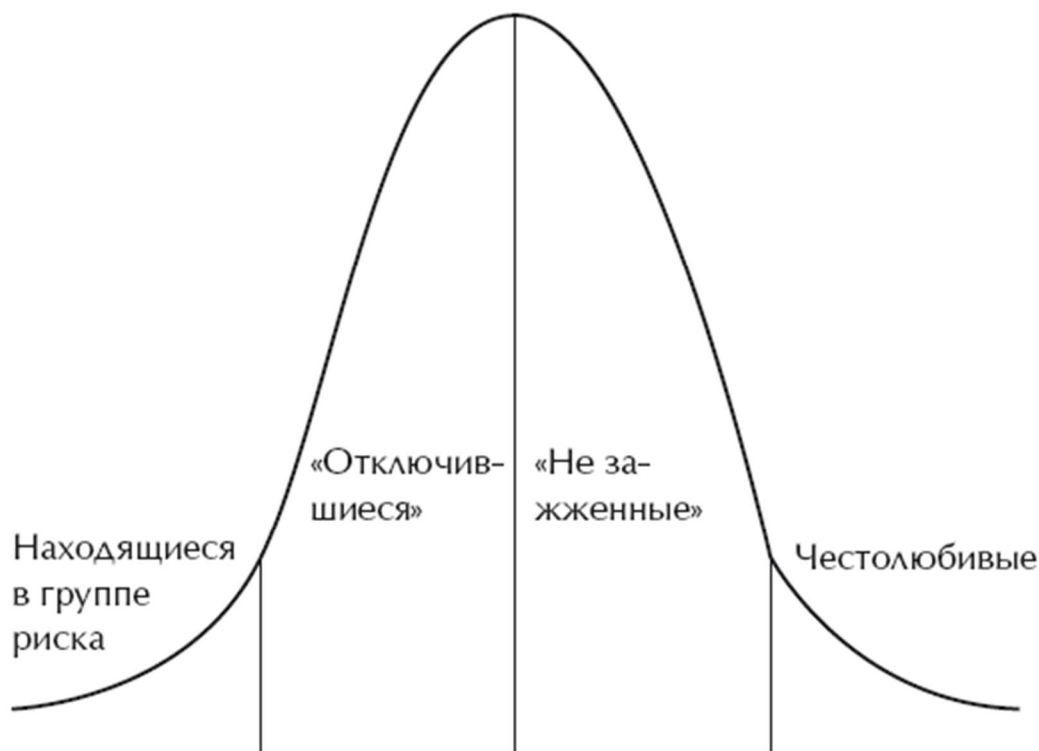
Итак, я выяснил, кто в какую группу входит, – что дальше?

Главным приоритетом для учителя, стремящегося сохранить свой рассудок и гармонию в классе, будут «не зажженные». Это – попутчики, а не участники.

Первый шаг – обдумать план для привлечения хотя бы трех из «не зажженных». Поставьте перед ними задачи, которые, вы знаете, будут для них интересны. Просмотрите эту книгу, чтобы найти подходящие идеи. Воспользуйтесь проверенной временем педагогической комбинацией отвлечения, страха и подкупа. Привлеките «не зажженных» на свою сторону.

Зажигание «не зажженных» обеспечивает вас критической массой ориентированных на учебу детей. Без этой массы класс превратится в арену поведенческих драм вместо пространства для учебы.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ГРУПП УЧАЩИХСЯ



Теперь вы, возможно, подумаете: «Пора заняться „отключившимися“, ведь они создадут беспорядок и поведенческие проблемы». Позвольте мне раскрыть вам несколько важных моментов, касающихся этой группы учащихся.

в” Вы можете потратить всю оставшуюся жизнь на исправление этих детей и потерпеть поражение.

в” Главным авторитетом для них являетесь не вы, а сверстники.

в” Они не глупы. Собственно, многие из них обладают острым умом. Один из таких «отключившихся» рассказывал: «Вы хотите знать, как получить разрешение на уход с уроков? Всего-то нужно подойти к учителю и сказать ему: „Да пошел ты на...“». Смысл, думаю, понятен.

в” Они уяснили, что самый легкий путь к популярности среди сверстников ведет через то, что превращает вашу жизнь в ад.

внь“ Если основная масса сверстников занята решением образовательных задач, некоторые из них (но не все) изменят свою позицию и станут не хуже других.

Чтобы помочь сложным детям стать заинтересованными в успехе людьми, способными к резистентности, чаще прибегайте к конкретной деятельности, а не к словам. Воспользуйтесь информацией из этой книги, чтобы разработать хитрые планы, позволяющие вам опережать их на один шаг.

Удачи вам!

Примечания автора

С. 18. Большинство идей этой книги основаны на хитрых и ловких стратегиях, которыми пользуются родители, чтобы помочь своим детям. – Если вам захочется обсудить стратегии и идеи, присоединяйтесь к дискуссии на форуме www.andrewfuller.com.au

С. 22. Опыт показывает, что соблюдение несложных ритуалов в семье обладает большой позитивной силой. – *Wolin S. & Wolin S. Resilience among youth growing up in substance-abusing families. Pediatric Clinics of North America. – Vol. 42, 2 (1995). – P. 415–429.*

С. 23. Задача будет облегчена... когда у него есть взрослый друг, которому можно доверять. – *Fuller A., McGraw K., Goodyear M. Bungy-Jumping Through Life: what young people say promotes wellbeing and resilience. – Australian Journal of Guidance and Counselling. – Vol. 9, 1 (1999). – P. 159–168.*

С. 26. То, что вы говорите дочке перед тем, как она заснет, запоминается лучше всего. – *Stickgold R., Hobson J. A, Fosse, M. Sleep, Learning and Dreams: Offline memory processing. – Science. – Vol. 294. – 2001, 2 November. – P. 1052–1057.*

С. 68. Хотелось бы принести извинения Стиву Ирвину, безвременно ушедшему от нас, который очень тщательно планировал свои замечательные похождения. Я предполагал раскрыть его смелость, а не показать плохую подготовку.

С. 69. Около пятнадцати процентов детей не знают страха, их мало беспокоит собственная безопасность и безопасность окружающих людей. – *Loeber R., Burke J. D., Lahey B. B., Winters A., Zera M.* Oppositional defiant and conduct disorder: a review of the past 10 years. – *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Vol. 39, 12 (2000). – P. 1468–1484.

С. 76. Здесь нет никаких намеков на неуважительное отношение к достойной памяти Махатмы Ганди, кто, несомненно, был высокоорганизованным и очень плодотворным деятелем преобразования мира.

С. 80. Некоторых родителей волнует склонность «пассивных упрямцев» время от времени «впадать в детство». – Наступают времена, когда дети предпочитают «впасть в детство» вместо того, чтобы стать взрослыми. Концепция «впадения в детство» вместо взросления взята из замечательной книги австралийского психиатра Майкла Уайта.

С. 86. Наука шагнула далеко вперед, и за последние несколько лет мы узнали гораздо больше о том, как развивается человек, чем за прошедшие полвека. – Если у вас есть желание более подробно обсудить этот вопрос, см.: *Fraiberg S. H.* *The Magic Years: Understanding and handling the problems of early childhood.* – New York, 1959.

С. 89. Семья – это место, где преподносятся подарки и где требуется целая жизнь, чтобы распечатать их. – *Gopnic A., Meltzoff A., Kuhl, P.* *How babies think.* – London, 1999.

С. 90. Замечено, что дети в возрасте четырех лет задают вопрос «Почему?» каждые две с половиной минуты! – *Tizard B., Hughes M., Pinkerton G., Carmichael H.* «Adults» cognitive demands at home and at nursery school. – *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – Vol. 23,2 (1982). – P. 105.

С. 93. В возрасте от четырех до восьми лет информация накапливается очень быстро. – Добавлю: и занимает до 90 процентов от массы мозга взрослого человека. – *Gield C.N., Snell J. W., Lange J. C., Rajapakse B. J., Casey B. J., Kozuch P. L., Vaituzis A. C., Vauss Y. C., Hamburger S. D., Kaysen D., Rapoport J.* L. Quantitative magnetic resonance imaging of human brain development: ages 4 to 18. – *Cerebral Cortex.* – Vol. 6 (1996). – P. 551–560.

С. 93. ...причем у девочек они проявляются сильнее, чем у мальчиков. – *Cairns P., B., Cairns B. D.* Lifelines and Risks: Pathways of youth in our time. – Cambridge, 1984; *Elliott D. S.* Serious Violent Offenders: Onset, developmental course and determination. – Presidential address to the American Society of Criminology, 1993. – *Criminology.* – 1994. – № 32. – P. 1—21.

С. 98. Для успешного обучения в школе требуются три важных навыка: концентрация, последовательность (понимание правильного порядка развития событий) и память. – *Levine M.* A Mind at a Time. – New York, 2002; *Fuller A.* Help Your Child Succeed at School. – Inyahead Press: Queenscliff.

С. 101. Есть факты, что у детей с ранним половым развитием результаты IQ выше, чем у детей с поздним. – *Newcombe N., Dubas J. S.* Individual differences in cognitive ability: are they related to the timing of puberty / *Lerner R. M., Foch T. T.* (Eds.) Biological-psychological-interactions in early adolescence. – New York, 1989.

С. 103. Поздно развивающиеся мальчики и рано развивающиеся девочки, скорее всего, будут иметь проблемы. – *Nottlemann E. D., Susman E., Inoff-Germain G., Cutler G., Loriaux D., Chrouros G.* Developmental Processes in early adolescence: relationships between adolescent adjustment problems & chronological age, pubertal status & puberty-related serum hormone levels. – *Journal of Pediatrics.* – Vol. 110 (1987). – P. 473–480.

С. 106–107. В начале подросткового возраста каждую секунду пропадает до тридцати тысяч синапсов. Постепенно потери составляют почти половину того, что имелось ранее. – *Spear L. P.* Neurobehavioral Changes in Adolescence. –

Current Directions in Psychological Science. – Vol. 9, 4 (2000). – P. 111-114; см. также *Spear L. P.* The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. – Neuroscience and Biobehavioral Reviews. – Vol. 24, 417 (2000). – P. 417–463.

С. 107. Психолог Джером Брунер предположил, что причину устойчивости человека к различным жизненным встряскам следует искать в его умении налаживать социальные связи. – Цит. по: *Gopnik A., Meltzoff A., Kuhl, P.* How Babies Think. – London, 1999.

С. 108. Сьюзен Гринфилд считает, что за историю человечества размер лобной доли человека увеличился приблизительно на 29 процентов по сравнению с 17 процентами у шимпанзе и 3 процентами у кошки. – *Greenfield. S.* The Human Brain: a guided tour. – New York, 1997.

С. 113. Исследования на определение уровня миелинизации в поясном отделе помогают разгадать некоторые тайны семейных взаимоотношений. – *Damasio. A. R.* Decades' Error: Emotion, reason and the human brain. – New York, 2000.

С. 114. Как указывает нейробиолог Линда Спир, большинство людей проявляют изменения в социальном поведении приблизительно в этом возрасте. – *Spear L. P.* The adolescent brain and age-related behavioral manifestations // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. – 2000. – № 24. – P. 417-463.

С. 114. Как сообщают, в течение недели подросток приблизительно треть времени проводит в разговорах с ровесниками и только 8 процентов приходится на разговоры со взрослыми. – *Csikszentmihalyi M., Larson R., Prescott S.* The ecology of adolescent activity and experience // Journal of Youth and Adolescence. – 1977. – № 6. – P. 281–294.

С. 115. Подростки ежедневно переживают стресс, поэтому способность принимать решения у них более низкая, чем у взрослых. – *Allen M. T., Matthews*

K. A. Hemodynamic responses to laboratory stressors in children and adolescents: the influences of age, race and gender// Psychophysiology. – 1997. – № 34. – P. 329–339.

C. 115. Чем больше негатива в жизни подростка, тем больше шансов возникновения проблемного поведения. Одновременно снижается успеваемость, поскольку сложные дети не стремятся к познавательной деятельности. – Maggs J. I., Almieda D. M., Galambos N. L. Risky business: the paradoxical meaning of problem behavior for young adolescents // Journal of Early Adolescence. – 1995. – № 15. P. 344–362; Dahl R. E. Adolescent Brain Development: A Period of Vulnerabilities and Opportunities // Annual New York Academy of Science. – Vol. 1021 (2004). – P. 1—22.

C. 116. В одном исследовании отмечалось, что 80 процентов подростков в возрасте от одиннадцати с половиной до пятнадцати лет совершают не менее одного проступка в месяц. Это и конфликты с родителями, и недопустимое поведение в школе, и курение (алкоголь и даже наркотики), и воровство, и драки. – Dahl R. E. Adolescent Brain Development: A Period of Vulnerabilities and Opportunities // Annual New York Academy of Science. – Vol. 1021 (2004). – P. 1–22.

C. 118. После принятия наркотиков в компании снижается уровень стресса, и это уверенно предсказывает подростковый алкоголизм или наркоманию. – Yurgelen-Todd D. Brain and psyche seminar: Whitehead Institute for Biomedical Research // Cambridge MA, 1998, June 11.

C. 119. Путь 1: Успешное преодоление. – Harter S. Causes, correlates and the functional role of global self-worth: a life-span perspective//J. Kollogian & R. Sternberg (Eds.). Perceptions of Competence and Incompetence across the Life Span. – New Haven, 1990.

C. 120. Путь 2: Проблемы полового созревания. – Eccles J. S. & Buchanan C. M. School Transitions In Early Adolescence: What Are We Doing to Our Young

People? // *Graber J. A. & Peterson A. C. (Eds.). Transitions Through Adolescence- Interpersonal Domains and Context.* – New York, 1996.

С. 120. Путь 3: Приступы гнева в среднем подростковом возрасте. – *Moffit T. E. Adolescence limited & life course persistent antisocial behaviour: a developmental taxonomy* // *Psychological Review.* – Vol. 100 (1993). – P. 674–701.

С. 120. Путь 4: Полный поворот. – *Compas B Adolescent Development: Pathways of Risk and Resilience* // *Annual Review of Psychology.* – Vol. 46 (1995). P. 265–293.

С. 127. Он делает людей менее сговорчивыми, и он усложняет перемену настроения у детей. – *Gould E. Stress, Deprivation and adult neurogenesis* // *Gazzaniga Ad. (Ed.) The Cognitive Neurosciences.* – Bradford: Cambridge, 2004.

С. 129. Вот почему вы слышите односложное мычание, особенно со стороны подростков. – *Bunsey M., Eichenbaum H. Conversation of hippocampal memory function in rats and humans* // *Nature.* – Vol. 379 (1996). – P. 255–257.

С. 129. С повышением кортизола связывают флуоресцентное освещение. – *London W. Brain/Mind Bulletin Collections* // *New Sence Bulletin.* – 1988, 13 April. – P. 7; *Harmon D. B. The Coordinated Classroom* // *Lieberman J. Light: Medicine of the future.* – Santa Fe, 1991; и др.

С. 130. Дофамин прекрасен для удовольствий и мотиваций: это герой вечеринки в мире нейробиологии. – *Schultz J. M. Getting formal with dopamine and reward* // *Neuron.* – Vol. 36 (2002). – P. 241–263; *Schultz J. M., Dayan Montague P. R. A neural substrate of prediction and reward* // *Science.* – Vol. 275 (1997). – P. 1593–1599; *Fiorillo C. D., Tobler, P. N., Schultz W. Discrete coding of reward probability and uncertainty by dopamine neurons* // *Science.* – Vol. 299 (2003). – P. 1898–1902.

С. 130. Есть свидетельства о том, что некоторые семьи испытывают трудности на этот счет. – *Gazzaniga M. S. The Cognitive Neurosciences III.* – London, 2004.

С. 131. Пищевые добавки (тирозин, Omega-3 и Omega-6) тоже способствуют повышению дофамина. – *Ross J. The Mood Cure.* – London, 2002.

С. 137. Чтобы помочь детям крепко спать, используйте неяркое освещение, например ночники. – Э. Фуллер, неопубликованные исследования (2006).

С. 137. Если сложный ребенок спит только пять или шесть часов, два цикла теряются, следовательно, количество времени, необходимого мозгу для долгосрочного запоминания, сокращается. – *Foster R., Kreitzman L. Rhythms of Life: the biological clocks that control the daily lives of every living thing.* – London, 2004.

С. 138. Дневной сон может быть таким же эффективным помощником в запоминании, как и полноценный ночной сон. – *Mednik S., Nakayama K., Stickgold R. Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night.* – *Nature Neuroscience.* – Vol. 6, 7 (2003). – P. 697–698.

С. 139. Итак, если вы спите с 10 часов вечера до 7 часов утра, середина сна приходится на 2:30 утра. – *Restak R. Mozart's Brain and the Fighter Pilot.* – New York, 2001.

С. 140. Флуоресцентное освещение повышает уровень кортизола в крови и может подавлять иммунную систему. – London W. *Brain/Mind Bulletin Collections // New Science Bulletin.* – 1988, 13 April. – P. 7; *Harmon D. B. The Coordinated Classroom // Liberman J. Light: Medicine of the future, Santa Fe, 1991.*

С. 140. Лампочка в 150 или 200 ватт приравнивается к 2500 люксам, и есть свидетельства о том, что яркое освещение в комнате улучшает настроение. – Доклад Heschong Mahone Group «Day Lightning in Schools: an investigation into the relationship between day lightning and human performance», представленный на рассмотрение компании «The Pacific Gas and Electric» (1999).

С. 141. Джулия Росс в своей замечательной книге «*Исцеление настроения*» пишет о важности увеличения белков и сокращения углеводов в блюдах на завтрак. – *Ross J. The Mood Cure.* – London, 2002.

С. 142–143. Некоторые исследования обнаружили, что музыка Моцарта связана с повышением уровня образованности... – *Malyarenko T. N., Kuraev G. A., Malyarenko Y. E., Khatovas M. V., Romanova N. G Gurina V. I.* The development of brain electric activity in 4-year-old children by long-term stimulation with music. – *Human Psychology.* – 1996. – № 22. – P. 76–81.

С. 143...освоение кларнета, пианино и электрогитары требует мелкомоторных навыков... – *Levine M.* A Mind at a Time. – New York, 2002.

С. 144. Двадцать два процента детей смотрят телевизор более трех часов в день, а четырнадцать процентов еще не менее трех часов играют в компьютерные игры. – Э. Фуллер, неопубликованные исследования (2006).

С. 144. Тестирование более миллиона студентов Израиля обнаружило сложную связь между просмотром телевидения и образовательными способностями. – *RazeI M.* The Complex Model of Television Viewing and Educational Achievement // *The Journal of Educational Research.* – Vol. 94, 6 (2001). – P. 371–379.

С. 147. У писателя Джеффа Конли есть замечательное выражение: «проверка на дурость». – *Conley J.* Habits of the Heart. – Oregon, 1999.

С. 182. Уборка по дому может и не быть самой большой задачей из тех, что у вас возникают при общении со сложными детьми, но при опросах родителей регулярно выясняется, что это одна из основных проблем, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. – *Fuller A. Raising Real People.* – Melbourne, 2002.

С. 213–214. Подсчитано, что в среднем люди обдумывают около тринадцати тысяч мыслей ежедневно. – Чарли Грир в статье «What are you thinking» считает, что ежедневно в голову приходит от двенадцати до пятидесяти тысяч мыслей. Обращайтесь на сайт http://www.Hvacprofitboosters.com/Tips/Tip_Archive/tip_archive7.html.

С. 216. Исследования показывают, что, несмотря на рост материального благосостояния, мы за редким исключением испытываем меньше счастья, чем пятьдесят лет назад. – *Veenhoven R. World Database of Happiness: Trend in Nations.* – Erasmus University, Rotterdam. – www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/trendnat.

С. 218. Данный график был опубликован в книге: *Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of happiness.* – London, 1990.

С. 224. Предполагается, что в 2020 году появятся профессии, которых не существует сейчас, и мы не можем дать детям потребующиеся им знания. – *Ellyard P. Ideas for the New Millennium.* – Melbourne, 2001.

С. 237. В основном картина сейчас такова: депрессия помолодела, и ей подвержены гораздо больше подростков, чем в прежние времена. – *Birmacher B Ryan N. DWilliamson B. A., Brent D. A., Kaufman J. Childhood and Adolescent Depression: a Review of the Past 10 Years, Part II.* – *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.* – Vol. 35, 12 (1996). – P. 1575–1582.

С. 241. К четырем годам они уже знают, что обманывать нехорошо, но не понимают почему. – *Ekman P. Why Kids Lie: how parents can encourage truthfulness.* – Melbourne, 1989.

С. 243–245. Адаптированная и расширенная таблица Экмана (1989).

С. 250. Опрос школьников по поводу слов, которые они ассоциируют с популярностью, показал следующее (см. таблицу). – Неопубликованные результаты опроса школьников в городе Перт (A. Fuller; 2005).

С. 265. Стоит задать себе четырех вопроса... – Я благодарен Яну Гавлеру за то, что он поделился со мной этими знаниями.

Приложение для учителей

Я благодарен многим учителям, поделившимся со мной своим опытом.

Стр. 294. Один из таких «отключившихся» рассказывал: «Вы хотите знать, как получить разрешение на уход с уроков? Всего-то нужно подойти к учителю и сказать ему: „Да пошел ты на...“». – Я особенно благодарен Эсме Мерфи за то, что поделился со мной этой историей.

Благодарности

Мне чрезвычайно повезло, что меня окружали и поддерживали замечательные люди, которые намного умнее меня, они очень вежливым образом сдерживали мои необузданные идеи. За огромную помощь я выражаю особую благодарность Энтони Беэрдолл, Бобу Беллхаусу, Лорейн Дэй, Мери Дума, Люси Фуллер, Сэму Фуллеру, Вики Фуллер, Брендe Хоскинг-Браун, Гленде Джонсон, Карен Макгроу, Крис Миллер, Эсме Мерфи, Майклу Силва-Камин и Керри Уинчестер. Вы все такие замечательные!

Для того чтобы моя невнятная рукопись превратилась в фантастическую книгу, я доверил ее таким умным и терпеливым людям, как Шон Дойл, Рекс Финч и Адриан Осборн.

Литература

Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of happiness. – London, 1990.

Ekman P. Why Kids Lie: how parents can encourage truthfulness. – Melbourne, 1989.

Fraiberg S. H. The Magic Years: Understanding and handling the problems of early childhood. – New York, 1959.

Fuller A. Raising Real People. – Melbourne, 2002.

Fuller A. Help Your Child Succeed at School. – Inyahead Press: Queenscliff (www/inyahead.com.au).

Gallway W. T. The Inner Game of Tennis. – London, 1974.

Greene R. W., Ablon J. S. Treating Explosive Kids. – New York, 2006.

Healy J. M. Failure to Connect: How computers affect our children's minds – and what we can do about it. – New York, 1998.

Kageler L. Helping your Teenager with Peer Pressure. – Colorado, 1989.

Kurcinka M. S. Raising your Spirited Child. – New York, 1991.

Levine M. A Mind at a Time. – New York, 2002.

Levy R., O'Hanlon B. Try and Make Me!: Simple strategies that turn off the tantrums and create cooperation. – New York, 2001.

Marshall M. Discipline without Stress: Punishment or Rewards. – California, 2004.

Nelson J. Positive Discipline. – New York, 1981.

Wallace I. You and Your ADD Child: Practical Strategies for coping with everyday problems. – Sydney, 1996.