Людмила Владимировна Петрановская
Как ты себя ведешь

Студио-Диалог; Москва; 2010
ISBN 978-5-9901763-2-4

Аннотация

Автор книги «Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения» Л. Петрановская — семейный психолог, специалист по семейному устройству, лауреат Премии президента РФ в области образования. В книге раскрываются механизмы трудного поведения приемных детей и даются конкретные рекомендации по его изменению.

Второе издание книги дополнено новой главой, в которой разбираются типичные вопросы, возникающие у приемных родителей: что делать, если ребенок врет, если отказывается ходить в школу, как справиться с детскими страхами и т. д.

Пособие предназначено прежде всего для приемных родителей, однако интересным оно будет и для всех родителей, сталкивающихся со сложностями в поведении своих детей, для психологов и специалистов по работе с детьми, а также для студентов педагогических и психологических факультетов.

Людмила Петрановская
Как ты себя ведешь?
10 шагов по изменению трудного поведения
Пособие для приемных родителей

От автора

Дорогие приемные родители!

Эта небольшая книжка — результат многолетнего общения с вами, по пыток помочь вам в вашем нелегком ежедневном труде. Кто-то из вас, возможно, узнает в приведенных примерах и ситуациях своего ребенка, свою семью. Многие мысли и идеи, многие принципы родились именно в наших с вами беседах, письмах, семинарах, тренингах, в процессе совместного поиска. Именно ваши открытость и искренность, ваша готовность признавать свое несовершенство, меняться, искать, пробовать стали залогом нашего успешного

сотрудничества. Каждый из вас по праву может считать себя соавтором этой книжки.

Порой бывает очень нелегко. Проблема сиротства в нашей стране так велика, что вспоминается древний невеселый афоризм: «Выпей море!». Да и трудное поведение свойственно не только детям. Иногда взрослые, особенно облеченные властью, такое вытворяют… И если что-то дает силы не отчаиваться, не опускать руки, то это именно ваша способность не сдаваться, любить, заботиться, верить в лучшее. День за днем, год за годом. Вы удивительные.

Спасибо вам за это!

Сил, здоровья и радости всем вам и вашим замечательным детям!

Трудное — не значит плохое

Трудное поведение ребенка — это поведение, с которым нам, взрослым, трудно. Трудно с ним смириться и трудно его исправить. То, которое отравляет нам жизнь, которое заставляет доходить «до белого каления» и сомневаться в том, что мы хорошие родители, то, о котором мы думаем по ночам и которое мы бесконечно обсуждаем с родными и друзьями.

«Это невыносимо. Он НИЧЕГО не делает с первого раза. Даже самый пустяк. Пока не заорешь или не замахнешься — ноль реакции. Улыбается, и все. Или делает вид, что не слышит. Каждая минута с ним — борьба. С утра до вечера. Я просто больше не могу.»

«Она меня уже достала. Ей всегда мало внимания. Она готова виснуть на мне целыми днями, она постоянно что-то говорит, не отходит ни на шаг. Я полчаса не могу спокойно посидеть — она лезет и лезет, с какими-то вопросами дурацкими. Говорю: пойди поиграй, ведь полно всего — и куклы, и мозаика. Нет, сразу „мам, мам!“. Каждую минуту буквально. Мы же все время вместе, я не работаю, сижу с ней. Чего ей не хватает? Я с ума сойду мне уже хочется спрятаться в шкаф!»

«Врет. Врет не-пре-рыв-но. Нагло смотрит в глаза и врет. Уже тыщу раз ловили, объясняли — все равно узнаем, и накажем еще больше. Без толку. Проверять приходится буквально все, звоним учительнице, другим родителям, чтобы узнать, правда ли „ничего не задали“. Стыдно просто. Я уже не верю ни одному его слову. Мне кажется, когда он говорит, что любит нас — тоже врет.»

«Я не знаю, что с ним делать. Ему ничего не нужно, ничего не интересно. Вообще. Или сидит за компьютером, или на диване лежит. На кухню пришел, еды набрал — и опять к себе. Школу прогуливает. Попросишь что-то сделать — „потом!“. Я чувствую себя просто горничной при нем. Грязную одежду свалит в кучу в ванной — и как будто так и надо. Пыталась говорить, объяснять, ответ один: „Что ты ко мне лезешь!“».

«Она начала воровать. То есть начала-то давно, но это было понемногу. Ловили, объясняли, ругали, наказывали. Плакала, обещала, что не будет больше. А теперь — сразу 5 тысяч взяла, из сумки учительницы, и за день потратила. Я думала, провалюсь сквозь землю. Чуть не прибила ее — мне просто неоткуда взять сейчас эти деньги, чтобы отдать. А как не отдать? И как вообще теперь ходить в школу? Все знают…»

«Все бы ничего, но уроки… Господи, это просто наказание. Мы делаем их весь вечер напролет, со слезами, криками, уговорами. Я прихожу с работы — и у меня вахта до поздней ночи. До моего прихода даже не начинает, сколько ни напоминай. „А я не знаю, как делать“ — и весь ответ. Да там нет ничего сложного, третий класс, все он прекрасно знает, но душу выматывает ежедневно. До каникул еще так далеко, я не доживу просто…»

«Разве дети не должны родителей уважать? Ну, пусть не любить, ладно, но элементарно — уважать? За то, что мы о них заботимся, поим-кормим? За то, что мы старше, в конце концов? Почему надо все время пререкаться? Что за хамский тон такой? Да мне в голову никогда не приходило так с матерью разговаривать! И ведь по губам не дашь — нельзя бить, говорят! А как же тогда? Мы терпеть это должны?»

«У нее какой-то ненормальный интерес. К ЭТОМУ. Ну, про секс. Вроде бы рано еще. Я как-то услышала ее разговор с подружкой по телефону — ноги подкосились. Они ТАКОЕ обсуждали! Да откуда они знают-то это все? И только мальчики на уме, записки, смски, краситься вот начала. Что же дальше будет? Я уж стыдила ее, говорила: что ты, как не знаю кто, вырядилась, так она оскорбилась! Ну, ладно бы ей было лет 18. Но ей-то 13 нет! Об учебе думать надо, вон отстала как! Просто не знаю, что делать, как об этом думаю, прямо сердце прихватывает…»

Так говорят о трудном поведении сами родители, доведенные «до ручки».

Возможно, какие-то ситуации показались вам до боли знакомыми — с тем же самым мучаетесь. А другие — не столь серьезными: нашли тоже проблему! Что из-за этого так расстраиваться? Я вот в подобной ситуации поступил так и так.

Вот она, яркая особенность такого явления, как трудное поведение. Трудное — всегда трудное для кого-то. Одно и то же поведение ребенка может быть очень трудным для одних взрослых и совершенно не расстраивать других. Например, для кого-то непереносимы шум, постоянная беготня и озорство, а кто-то считает это нормальным поведением здорового ребенка дошкольного возраста. Один с ума будет сходить от постоянных слез, нытья и несчастного вида, а другому совсем не трудно лишний раз пожалеть и утешить.

Поведение, всерьез отравляющее жизнь родителю, то есть самое что ни на есть трудное, может вовсе не быть плохим. Например, мечтательный, рассеянный ребенок собирается утром в школу. Долго-долго надевает один носок. Замечает, что надел наизнанку. Задумывается. Снимает. Смотрит на носок и снова думает. Выворачивает носок. Собирается надеть его, но замирает: ему пришла в голову мысль. «Мама! А почему ботинки — правый и левый, а носки — одинаковые?». А до выхода из дома несколько минут. И впереди еще брюки, свитер, ботинки и куртка с шапкой. В такие моменты родителю не то что трудно, а просто хоть на стенку лезь. Но ребенок-то ничего плохого не делает! Он одевается. Ну, и думает параллельно о всяких важных и интересных вещах… А что, думать — разве плохо?

И наоборот, очевидно плохое поведение, например, воровство, грубость или катание на санках рядом с проезжей частью, может не быть трудным — если мы знаем, как это поведение изменить, и у нас получается. Детям свойственно ошибаться и делать глупости, долг взрослых — их исправлять. Дело житейское. Если мы объяснили, попросили, договорились, дали понять, что это недопустимо, наказали, наконец, и поведение изменилось, значит, в нашем конкретном случае это не было трудным поведением.

Кстати, в ситуации, когда нам действительно трудно с ним, сам ребенок может не видеть вообще никакой проблемы (если не считать нашей, неадекватной, на его взгляд, реакции). Он-то ничего плохого не хочет! И это еще одна причина, по которой трудное поведение не есть плохое. Меньше всего ребенок хочет нас расстроить, разозлить или обидеть. Он просто ведет себя так, как ему удобнее, легче, привычней, безопасней. И искренне недоумевает, почему это мы так распереживались?

И все же трудное поведение — это очень плохо. Потому что оно способно отравить жизнь родителям, а значит, и детям. Мы стараемся-стараемся, так и эдак пробуем, а все по-прежнему. Мы начинаем чувствовать собственное бессилие, терять уверенность в себе как в родителе, воспитателе, взрослом. Отношения с ребенком портятся из-за постоянных скандалов и препирательств. Порой атмосфера в семье становится такой, что хоть из дома беги.

Это по-настоящему опасно. Хотя бы вот почему.

Случается так, что приемные родители, взявшие ребенка из детского дома, через какое-то время возвращают его обратно. И вот какие причины называют они сами[1]:

• не нравится внешность, развитие, поведение ребенка (29 %);
• много проблем со здоровьем (9 %);
• плохая, по мнению замещающих родителей, наследственность (10 %);
• приемный ребенок негативно влияет на родных детей (5 %);
• в семье начались серьезные конфликты из-за приемных детей (10 %);
• неуверенность в собственной компетентности как замещающего родителя (6 %).

Если прочитать все эти формулировки внимательно, и представить себе, что люди имели в виду, то становится понятно, что речь идет практически везде об одном и том же. Первая причина прямо говорит о неприемлемом поведении (трудно поверить, что людям «вдруг» разонравилась внешность ребенка). И под «наследственностью», и под «негативным влиянием на родных детей», и под «конфликтами в семье» имеются в виду тоже ссоры из-за поведения ребенка, с которым родители не смогли справиться.

«Неуверенность в собственной компетентности» — о том же. Таким образом, в большинстве случаев (кроме «проблем со здоровьем») новая семья распалась именно из-за трудного поведения, из-за того, что родителям не хватило опыта, знаний, поддержки, веры в себя.

Как мы видим, трудное поведение — это очень серьезно. Кроме семей, которые из-за этого распались, есть множество таких, которые живут и мучаются. Родители вместо долгожданной радости получили жизнь под девизом: «И вечный бой, покой нам только снится». А ребенок в такой семье растет с чувством, что им постоянно недовольны, что с ним «все не так», что он — «сущее наказание» для своих близких.

Вот почему с трудным поведением надо что-то делать. С ним надо научиться справляться, надо понять, как оно «устроено» и как можно его изменить, и тогда оно предстанет не катастрофой, а просто задачей, сложной, но решаемой. Каким бы ужасным, невозможным, ненормальным оно ни казалось, обычно получается изменить его к лучшему, если действовать последовательно и не отчаиваться. Помните, что самое главное у ребенка уже есть — у него есть семья, есть вы, взрослые, которым он небезразличен, которые готовы ему помочь. А значит, все трудности преодолимы.

Однако есть кое-что, о чем хотелось бы договориться «на берегу».

Меняем поведение, а не ребенка

Часто родители говорят, что ребенок «ленивый» или «неуправляемый», «безответственный», «упрямый», «вредный», а то и «бессовестный», «испорченный», «обнаглевший». Чем тут можно помочь? Честно скажу, при таком подходе — ничем. Если мы констатируем, что ребенок «неуправляемый», можно только расстроиться и горестно посетовать на судьбу. Если мы говорим, что ребенок «избаловался донельзя», то просто констатируем факт, с которым совершенно непонятно, что можно поделать.

Пытаться описать проблему трудного поведения как качество, присущее ребенку, абсолютно бесперспективно. И ставить задачу по изменению самого ребенка и его качеств — дело безнадежное. Попробуем разобраться, почему.

Проведите простой мысленный эксперимент. Подумайте о чем-то, что вам в себе не нравится. Например, лишний вес. Или излишняя обидчивость. А может быть, привычка все откладывать на последний момент. Опишите на бумаге или вслух эту свою особенность, объясните, почему это плохо и почему следовало бы что-то в себе изменить. Приведите

---

[1] Данные приводятся по изданию Г. В. Семья, Г. О. Зайцев, Н. Г. Зайцева «Семейное устройство детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: анализ ситуации, тенденции развития». М., Студио-Диалог, 2008.

убедительные доводы: лишний вес вредит здоровью, обиды по пустякам портят отношения с людьми и ухудшают самочувствие, привычка к авралам не раз уже ставила вас в неприятное положение, и так далее. Что вы чувствуете, когда говорите об этом? Очень ли вам неприятно думать о своих недостатках? Согласны ли вы, что изменить себя было бы очень неплохо? Есть ли желание приступить к изменениям или хотя бы их обдумать?

А теперь представьте себе: этот же самый текст произносит другой человек, обращаясь к вам. Дословно, только «я» он заменяет на «ты». И объясняет вам, как вредно быть таким толстым, или как глупо обижаться по пустякам, как необходимо наконец научиться делать все вовремя. Что вы чувствуете теперь? Как изменилось ваше настроение? Что произошло с желанием «начать новую жизнь»?

Большинство людей, проведя этот опыт, замечают: одни и те же слова, обращенные к самому себе, мало расстраивают, но в устах другого звучат обидно и неприятно. Следовательно, планы по изменению своей внешности, характера или привычек, которые мы строим сами, могут вдохновлять, а те же планы, озвученные извне — вызывать сопротивление и протест. И это нормально. Мы такие, какие мы есть, и наши недостатки — тоже часть нас. Мы не хотим меняться по первому требованию каждого встречного и поперечного. И не будем. Только подумайте, что было бы, если бы нас могли изменять с помощью уговоров, объяснений и Убеждений все, кого что-то в нас не устраивает? Начальник, соседи, свекровь? Стоит меня покритиковать — и вот я уже изменился. Стоит убедительно объяснить, как я не прав — и я стал другим человеком. Страшно? К счастью, это невозможно. Люди умеют отстаивать свою целостность, свою идентичность. И взрослые умеют, и дети тоже.

По крайней мере, теперь мы знаем, почему «я ему говорю-говорю, объясняю-объясняю, а он все равно за свое». Причем, обратите внимание, наш мысленный эксперимент был невероятно щадящим. Воображаемый «другой человек» говорил только то, что вы сказали себе сами. Он не прибавлял «зла на тебя не хватает», или «уже дурак бы понял», или «как не стыдно быть такой свиньей». Он не повышал голос. Он не критиковал вас при друзьях. Не грозился наказать, если вы не послушаетесь. Он был образцом корректности и деликатности и все равно вызвал отторжение. Что же говорить о реальных ситуациях, когда мы читаем нотации, обвиняем, давим, а то и оскорбляем? Как только начинаем действовать по принципу «стань таким, как я хочу», в ответ мы получаем протест. Атмосфера в семье накаляется, близость и доверие исчезают, отношения рушатся.

Поэтому давайте договоримся сразу: мы не ставим задачи изменить ребенка. Мы не знаем, каким он задуман, в чем смысл его жизни и как ему в будущем помогут или помешают те или иные качества. Не надо брать на себя функции Создателя. Все проще: он делает что-то, что отравляет нам жизнь. И вот эту проблему мы будем решать.

Если ребенок шумит, когда кто-то из близких неважно себя чувствует и прилег отдохнуть, НЕ НАДО думать о том, какой он нечуткий, и срочно начинать воспитывать в нем чуткость (обычно это делается с помощью крика или злобного шипения в адрес нарушителя покоя). Ваша задача — добиться тишины. Не изменений в ребенке — изменений в его поведении.

Если вы пришли с работы и обнаружили, что ужинать вам негде (стол завален объедками) и не из чего (ни одной чистой тарелки), НЕ НАДО делать далеко идущие выводы о том, что вырос у вас бессовестный ребенок, который совсем о вас не думает, и о том, как тяжело придется с ним его будущей жене. Потому что стоит вам начать думать в этом направлении, вечер сложится очень предсказуемым образом. Сначала будет скандал с потоком упреков и огрызаний в ответ, а потом дитя, хлопнув дверью, уйдет в свою комнату, а вы останетесь плакать или злиться на грязной кухне. Правда, ее чистота уже не имеет значения, ужинать вы все равно не сможете — кусок в горло не полезет. Будьте скромнее. Ваша задача — добиться, чтобы все было убрано прямо сейчас. Потому что вы хотите есть и имеете на это право. А про его бессовестность и тем более про будущую жену поразмышляете после ужина, если очень захочется.

Конечно, мы имеем право надеяться и верить, что правильное поведение сформирует в конечном итоге правильный характер, а тот, согласно поговорке, правильную судьбу. Но только надеяться, а не пытаться формировать ребенка по своей мерке. Практика показывает, что самые хорошие и благополучные дети вырастают у родителей, которые просто живут с ними, общаются, любят их, уважают, отстаивают свои собственные права и интересы и не очень-то занимаются непосредственно воспитанием.

Мама плохому не научит?

Парадоксально, но факт: иногда трудное поведение бывает устойчивым, потому что мы сами обучаем ему ребенка (конечно, не сознавая этого).

Простой пример: ребенок тихонько играет у себя в уголке. Мы его не замечаем, занимаемся своими делами. Но вот ему надоело сидеть одному, и он начинает ныть, капризничать. И мы уделяем ему внимание, Спрашивается, что будет делать ребенок в следующий раз, когда захочет с вами пообщаться?

Или ребенок просит конфету. Мы знаем, что он уже съел две и больше ему нельзя. И говорим об этом. Он просит еще раз, умильным голосом. Мы не даем. Он прибавляет громкость, появляются нотки скандальности. Мы не даем. Он горько рыдает или долго противно ноет, и в какой-то момент мы сдаемся. Проще дать конфету, чем выносить весь этот цирк. Угадайте с трех раз, как ребенок будет просить вас о чем-то в будущем?

Еще пример: уроки. Ребенок целый день тянет время, не садится за домашние задания или делает их кое-как. Вы приходите с работы, начинаете проверять, потом помогать ему, потом подсказывать. На часах одиннадцать, давно пора спать и вы, в отчаянии записав на черновике решение, злобно рявкаете: «Перепиши и быстро в постель! Чтобы завтра не тянул до последнего!». Ага, как же. Будьте уверены: завтра вас ждет призовая игра — уж очень хорошо вы прошли сегодняшний уровень…

По таким примерно сценариям происходит обучение ребенка многим неприятным видам поведения: нытью, истерикам, безответственности. Есть еще один механизм невольного подкрепления трудного поведения. Например, ребенок очень боится сдавать кровь. Он так горько плачет, что нам кажется, что мы изверги и бесчувственные люди, которые мучают малыша. Или ребенок очень тоскует, когда родителей нет дома — он рыдает, упрашивает не уходить, не уезжать, обнимает, и вам приходится буквально отцеплять от себя его руки. Это очень тягостно, мучительно, особенно если никакой возможности остаться у вас нет. Или ребенку тяжело и скучно учиться в школе, для него домашние задания — сущее наказание, пытка, он их ненавидит. И родитель ощущает себя надсмотрщиком, заставляющим дитя давиться ненавистными знаниями. Мы начинаем чувствовать себя плохими родителями, которые не способны избавить ребенка от страданий, и сердимся на себя и на ребенка за то, что он испытывает это чувство. Да еще и требуем, обвиняем: «Прекрати бояться! Ты же мужчина! Как не стыдно плакать!».

И этим намертво запираем ситуацию. Ведь «пружина» поведения ребенка — сильное чувство, которое он испытывает. Он не может по нашему приказу перестать чувствовать то, что чувствует. Он видит только, что мы им недовольны, и в результате его страх, тоска, отчаяние становятся сильнее. А значит, трудное поведение проявляется еще ярче.

Часто бывает, что те чувства, которые стоят за трудным поведением ребенка, вызывают сильные негативные эмоции у нас самих. Вы замечаете, что какие-то чувства ребенка для вас совершенно невыносимы, и вы вместо того, чтобы помогать ему, сами погружаетесь в пучину страха, отчаяния, одиночества, и тоже готовы заплакать. Бывает, это связано с вашей собственной детской травмой. Имеет смысл сходить к психологу, чтобы попытаться ее проработать.

Нередко, критикуя детей и объясняя им, в чем они не правы и как надо делать, мы повторяем: «Я тебе сто раз говорил, а ты!». На самом деле они, к сожалению, очень хорошо нас слышат и слушаются. Гораздо больше, чем надо бы. Ведь им неоткуда узнать правду о мире и о самих себе, кроме как от окружающих их взрослых. Они вынуждены принимать все, что мы говорим, за чистую монету (по крайней мере до юношеского возраста, когда у них развивается критичность и самостоятельность мышления). Если папа говорит, что я неумеха, что у меня «руки не тем концом вставлены» — значит, так оно и есть. Если мама говорит, что «со мной всегда одни проблемы», что я «вечно влипаю в истории», значит, ей виднее, она же взрослая. Стоит ли стараться, если я — «неумеха»? Какой смысл быть внимательным, если все равно «влипну»? Так происходит формирование и закрепление трудного поведения. Дети просто соответствуют нашим ожиданиям.

Чем больше переживаний и страсти вкладывает взрослый в свои ожидания, тем сильнее давление на ребенка. Тут невозможно не вспомнить про пресловутые «гены». Почему нередко приемные дети демонстрируют как раз то асоциальное поведение, которого так боятся их приемные родители и от которого всеми силами их пытаются отвратить? Это станет ясно, если мы посмотрим на ситуацию с точки зрения ребенка.

Растет в приемной семье девочка и знать не знает, что ее приемные родители все время с ужасом ждут, не проявятся ли в ней «гены» ее матери-проститутки. Возможно даже, она вообще не знает, что она приемная. Растет себе и растет. И делает то, что обычно делают девочки. Вот она в пять лет крутится перед зеркалом, нацепив на себя бусы и неумело намазавшись маминой помадой. Другие родители бы посмеялись, умилились или, на худой конец, отругали. Но наши, ждущие плохого, с ужасом смотрят на происходящее: «Началось!».

Девочке исполняется десять, и она по телефону обсуждает с подружками, врет ли Настя, будто целовалась с семиклассником, причем взасос. Родителей накрывает волна ужаса: вот оно! Возможно, они даже ничего не говорят. Хотя чаще говорят, предупреждают, объясняют, «нудят» и вообще проявляют какую-то странную озабоченность отношением дочки к ЭТОМУ.

Наконец, девочка становится подростком, и начинаются мальчики, свидания, короткая юбка и лифчик с эффектом увеличения груди, купленный втайне от родителей на сэкономленные карманные деньги. Не надо объяснять, как все это будет восприниматься родителями, в чьем воспаленном сознании «гены проституции» уже почти поработили их бедное дитя. А у девочки в этом возрасте семь пятниц на неделе, она, как и все ее ровесницы, осваивает разные роли, сегодня она рубаха-парень, завтра — женщина-вамп, послезавтра — кокетливая ветреница. Но ее родители на некоторые варианты ролей реагируют особым образом. Они боятся. Они отчаиваются. Они ждут.

И обычно дожидаются.

Собственно, выбор у нее небольшой: послушная девочка, чтобы соответствовать ожиданиям родителей, должна, просто обязана стать проституткой. А куда деваться? Хочешь — не хочешь… Если она строптива и непослушна, она будет воплощать в жизнь самые страшные родительские кошмары. И станет кем? Правильно, все тем же. В результате на свет явится еще один пример, подтверждающий ужастики про «приемных детей, которых, сколько ни воспитывай, а яблоко от яблони»…

Мы недооцениваем формирующую силу родительских ожиданий. Потому что не отдаем себе отчета, насколько дети на самом деле пластичны и послушны. Они могут не слушать, что мы там говорим, но отношения с нами так важны для них, что на наше настроение, чувства, состояния они реагируют очень чутко. Поэтому очень важно, чего мы ждем от детей и как мы о них думаем.

Трудное поведение — примитивная технология

Дети на самом деле очень сильно зависят от взрослых. От их взглядов на воспитание, принципов, отношения к ребенку, даже от их сиюминутного настроения. Если ребенок живет в семье, он с каждым годом становится все более продвинутым экспертом по собственным родственникам. Он знает, к кому с каким вопросом надо подойти, как с кем разговаривать, у кого какие слабые места и «больные мозоли». И эти знания позволяют ему довольно неплохо устраивать свои дела, они помогают получить нужную ему вещь, отправиться спать пораньше или прийти домой попозже, когда-то улизнуть от домашних обязанностей, в какой-то момент получить поддержку и помощь, а в другой — побыть «маленьким и бедненьким», когда-то — получить больше самостоятельности, «карт-бланш» на свои новые затеи. Это вовсе не обязательно манипуляции — скорее, коммуникативная компетентность, умение общаться и договариваться. Семьи, в которых коммуникативная компетентность (прежде всего взрослых) высока, живут практически без скандалов, в них, как говорят, «хорошая атмосфера». Семьи, в которых не научились понимать друг друга и быть «экспертами по родственникам», нередко выясняют отношения и разрешают противоречия более грубыми способами: криком и руганью, а то и дракой.

Как формируется у ребенка коммуникативная компетентность? Конечно, в общении со взрослыми. Чем больше времени они проводят с ребенком, чем более открыты и искренни с ним, чем чаще говорят о своих чувствах, о том, что им нравится и не нравится и почему, тем лучше для ребенка. Чем сложнее, тоньше, разнообразнее та обратная связь, которую получает ребенок от взрослых в ответ на каждый свой поступок, тем лучше условия его коммуникативного развития. При этом одно из важнейших условий — отсутствие тотального стресса, постоянного страха или чувства одиночества. Потому что если ребенок боится своих Родителей или почти их не видит, естественно, ему не до тонкостей общения, у него формируется грубое, примитивное коммуникативное поведение (истерики, крики, агрессия, ступор и т. д.).

Ведь практически любое трудное поведение — это не что иное, как поведение примитивное, грубое, простое, действие по кратчайшей траектории. Понятно, почему у детей, лишенных нормального детства в любящей семье, оно встречается гораздо чаще, чем у детей благополучных. Привлечь к себе внимание истерикой просто, дать хорошенько в ответ на обидные слова — просто, отказаться делать уроки, поскольку трудно и непонятно — просто. При этом даже самое ужасное поведение не направлено «против» кого-то, оно всегда «за» ребенка, его цель — удовлетворить какие-то его потребности. И добиться этого более приемлемыми и приятными способами он не может и не знает как.

Даже если нам кажется, что ребенок делает что-то нам назло и его единственная цель — довести нас до белого каления, это почти наверняка не так. Просто потому что наше «белое каление» само по себе ему совершенно не нужно. Возможно, он хочет проверить серьезность наших намерений и убедиться, что «даже такого» мы его не бросим. Возможно, он хочет всегда быть главным, всегда настаивать на своем и тем самым обеспечить собственную безопасность — ведь если он «главный», мы не сможем причинить ему никакого вреда. Возможно, он хочет определить границы дозволенного в этой семье, потому что границы — важнейшая характеристика любой группы, знать их — значит «быть своим». Возможно даже, что он отрабатывает таким образом свою обиду и злость на кого-то другого, и это его способ, чтобы не погрузиться в пучину обиды, отчаяния, депрессии. Возможно, он просто по-детски чего-то очень сильно хочет, но не привык к тому, что его желания для кого-то важны и интересны, и ему в голову не приходит ими поделиться — для него проще добиваться заветной цели испытанным и привычным способом.

Ребенку, особенно ребенку с непростой судьбой, есть чем заняться в жизни, кроме как специально доводить взрослых. Ему надо наверстать упущенное, научиться справляться с тревогой и болью, приспособиться к новой жизни. И все, что он делает, плохое или хорошее, в конечном итоге направлено на это. Проблема в том, что его «арсенал», его набор технологий по достижению целей очень скуден, а сами технологии малоприятны для окружающих. Задача по изменению трудного поведения — это и есть задача по расширению

«арсенала», обучению ребенка более сложным, но и более эффективным способам добиваться своего.

Чего же он хочет?

Часто взрослым кажется, что дети хотят только удовольствий и развлечений, и чтобы не было никаких запретов и обязательных дел. Это, конечно, не так. Спросите у детей, хотели ли бы они, чтобы их жизнь стала такой НА САМОМ ДЕЛЕ. Не на пару дней, а насовсем. Вечный праздник, когда взрослые выполняют все капризы, ничего не запрещают и ничего не заставляют делать. Возможно, поначалу эта мысль вызовет восторг. Но, пофантазировав на эту тему, дети довольно быстро приходят к выводу, что им это не нужно, что такая чудесная жизнь без всяких «нельзя» и «надо» до добра не доведет. Не только в далекой перспективе, о которой любят говорить взрослые («и что из тебя вырастет?»), а и прямо сейчас. Они часто не могут внятно сформулировать, почему, просто чувствуют дискомфорт и тревогу, когда представляют себе эту чудесную жизнь в подробностях. Но мы-то сформулировать можем.

Ребенку необходимо чувствовать границы дозволенного, потому что без этого ему страшно и неуютно. Как бы он ни хорохорился, он прекрасно понимает, что мал и неопытен, и ему совершенно необходимо знать, что рядом есть взрослый, который «знает, как надо».

Ребенку необходимо преодолевать себя, собственное неумение, сопротивление, страх, чтобы чувствовать, что он растет, что сегодня знает и умеет больше, чем вчера. Даже если он больше всего на свете хочет, чтобы не надо было идти к зубному врачу или писать контрольную, какая-то его часть мечтает преодолеть трудности и иметь основания гордиться собой.

Ребенку необходимо получать от взрослых информацию о том, что такое хорошо и что такое плохо, он нуждается в критике своих поступков и суждений. Тогда у него есть ориентиры, система координат, ценности, которые он может, конечно, и не принять, но даже для того, чтобы с ними спорить, о них нужно иметь представление.

Ребенку очень важно получать реакцию взрослых в тех случаях, когда он нарушает права других людей, например, берет без спроса чужие вещи, да еще и ломает их, мешает им отдыхать, заставляет беспокоиться. Это позволяет ему потом планировать свои действия, оценивать их последствия и в конечном итоге чувствовать себя более уверенно в мире людей.

Наконец, ребенку необходимо быть уверенным, что его любят всегда, и не только тогда, когда им полностью довольны, что наши «надо» и «нельзя» не означают отвержения. Потому что в большом мире «надо» и «нельзя» существуют, и если каждое столкновение с ними у ребенка будет вызывать чувство «поражения в правах», хорошей такую жизнь не назовешь[2].

Таким образом, ребенок хочет не только конфет, игрушек, компьютера без ограничений и каникул 365 дней в году. Он, как и всякий нормальный человек, хочет:

• хорошо себя чувствовать (не испытывать страданий, не бояться, не делать чего-то очень неприятного);

• быть успешным (в отношениях с родителями, в дружбе, в игре, в учебе, в спорте);

• быть принятым, нравиться (своим родителям, сверстникам, учителям), в том числе быть уверенным, что от него не откажутся приемные родители;

• быть услышанным, понятым, общаться, дружить, получать внимание;

---

[2] Это называется «агрессивно-пассивное расстройство личности» и очень сильно отравляет жизнь и затрудняет любую продуктивную деятельность. Человек не переносит никакого начальства, никаких формальных требований, для него мучительны нормы и правила и он сопротивляется им, саботируя все, что происходит «не по его». Довольно распространенное явление в нашем обществе, связанное в первую очередь с дефицитом отцовского начала в семьях.

• быть нужным, чувствовать свою принадлежность, знать свое место в семье, в том числе знать, кто здесь главный и где границы дозволенного;

• расти, развиваться, исцелять свои душевные и физические травмы, реализовывать способности.

Как ни странно, при ближайшем рассмотрении оказывается (и в этом мы чуть позже убедимся), что всеми своими выкрутасами и неприятными поступками дети добиваются именно этих целей. Причем добиваются имеющимися в их распоряжении средствами, которых, как мы помним, маловато и они далеко не «последней модели».

Цели сами по себе благовидные и совершенно понятные. Если мы это поймем, наша борьба с трудным поведением сразу приобретет совсем другой смысл. Мы боремся не ПРОТИВ плохо себя ведущего ребенка. Мы боремся ЗА него и ВМЕСТЕ с ним, помогая ему добиваться своих целей более эффективными способами.

Я часто предлагаю взрослым провести мысленное (или реальное, если дело происходит на тренинге) упражнение, которое называется «Баррикада».

Представьте себе такую картину; вот вы, замученный трудным поведением ребенка, знающий, «как надо», желающий ему только добра и вообще кругом правый. Вы выходите на борьбу — с ребенком и его «закидонами» (ленью, безответственностью, агрессией, враньем, вспыльчивостью, несобранностью — нужное подчеркнуть). Между вами — баррикада. Вы полны решимости победить. Вы знаете, что ваше дело правое. Как самочувствие? Не очень? Странно… Разве вы не делаете то, что должен делать нормальный ответственный родитель? Откуда эти злость, бессилие, отчаяние, раздражение?

А теперь измените мысленно картинку. Вот вы. Вот баррикада. За ней — трудное поведение. Ребенок — рядом с вами, по эту строну. Вы ведь не хотите бороться против ребенка из-за какой-то невымытой посуды или несделанных уроков. Вы готовы бороться за него, за его хорошее самочувствие сейчас, за его успешность в будущем, за то, чтобы он мог достичь своих целей (перечисленных выше). А трудное поведение мешает этому, доставляет неприятности не только вам, но и ребенку, не позволяет овладеть более совершенными технологиями достижения целей. Вот потому вы и собираетесь его изменить. Как самочувствие? Получше? И настроение тоже? Постарайтесь удерживать в голове именно эту картинку все время, пока занимаетесь трудным поведением ребенка. Возможно, это вообще самое главное условие вашего успеха.

Теперь, когда мы договорились о том, что понимаем под трудным поведением и в чем суть работы по его изменению, можно приступать к делу. Разделим весь путь на 10 шагов, чтобы двигаться последовательно и действительно получить хороший результат.

10 шагов по изменению трудного поведения

Шаг первый
Определяем цель

Нам многое может не нравиться в поведении ребенка. Не слушается, шумит, разбрасывает и теряет вещи, грубит, врет, не хочет делать уроки… А хотелось бы, конечно, чтобы все было наоборот. Чтобы слушался, помогал дома, был всегда чистым и любил читать умные книжки. И уроки делать тоже любил. Как с горькой иронией писал Януш Корчак, «цель воспитания состоит в том, чтобы сделать ребенка удобным». Так вот, есть две новости: одна плохая, другая хорошая. С какой начинать, все равно, потому что звучат они одинаково: ЭТО НЕВОЗМОЖНО. Детей, полностью соответствующих ожиданиям и пожеланиям родителей, не бывает на свете. Это, с одной стороны, делает родительскую жизнь не столь безмятежной, как хотелось бы. С другой — только представьте, что было бы, если бы взрослые без усилий могли делать детей удобными и правильными. Как бы такой ребенок — тихий, аккуратный, послушный, никогда ничего не выдумывающий, никогда ни от чего не отлынивающий, никогда никуда не лезущий без спроса — вышел в жизнь?

Мы ведь хотим, чтобы он был в ней успешен. Чтобы мог сказать «нет», постоять за себя, приспособиться к меняющимся обстоятельствам, точно определить, что для него лучше, преодолеть трудности, достичь успеха в своем деле. И совсем не хотим, чтобы им помыкали, пользовались, чтобы делали его козлом отпущения, чтобы он панически боялся нарушить любую норму или правило, чтобы был нелюбопытен и безынициативен. Легко видеть, что наши ожидания от ребенка до 18 и от него же после 18 лет не то что разные — прямо противоречат друг другу.

Поэтому предлагаю оставить мечты об идеально ведущей себя детке и начать думать в более практическом ключе. На самом деле из всего того, что наш ребенок делает неправильно (не так, как мы хотели бы), по-настоящему выводят нас из себя лишь два-три вида поведения. Понаблюдайте за собой, и вы убедитесь в этом сами.

Здесь срабатывает широко известный принцип «20 на 80». Почему-то его принято формулировать на примере потребления пива и он гласит: 20 % людей выпивают 80 % пива, и наоборот, оставшиеся 80 % людей выпивают лишь 20 % оставшегося пива. Так и есть, конечно. И справедливо это соотношение не только для пива. Действительно, 80 % времени мы носим 20 % всей имеющейся у нас одежды, поскольку есть вещи более любимые, и ситуации в жизни более частые. В 80 % случаев мы готовим для семьи любимые блюда, которые составляют лишь 20 % того, что мы в принципе умеем готовить.

Кстати, и 80 % результатов воспитания мы получаем ценой лишь 20 % потраченных усилий и времени, а остальные 80 % времени (нотации, выговоры, «я с тобой не разговариваю» и прочие способы скоротать вечерок) если и дают какой-то эффект, то лишь 20 % от необходимого. Точно так же с трудным поведением: 80 % наших переживаний связано лишь с 20 % всего того, что наш ребенок делает «не так». Во всех остальных случаях мы либо знаем, что делать, либо не очень расстраиваемся («сам такой был», «перебесится и все пройдет», «ну, просто он такой»).

Что это нам дает? Очень просто: если какое-то дело или обстоятельство более значимо, именно им и надо заниматься. Вряд ли вашу семью утешит, что вы бесподобно один раз в год к новогоднему ужину жарите гуся и печете «Наполеон», если ежедневные борщ и котлеты в вашем исполнении в рот взять нельзя. Если до прихода гостей осталось 20 минут, а в комнате беспорядок, нужно заняться тем, что на 80 % создает впечатление «убранности» — застелить постель, спрятать крупные валяющиеся вещи, подмести пол. Протирать пыль со всех статуэток на полочке в этот момент довольно глупо. Все это совершенно понятно, когда речь идет о бытовых проблемах. Наша задача — помнить про принцип «20 на 80» и в вопросах воспитания. Если нас по-настоящему выводят из себя и разрушают наши отношения с ребенком лишь некоторые виды его поведения, именно на них и надо сосредоточить свои педагогические усилия. А все остальное — по остаточному принципу, если руки дойдут.

Итак, шаг первый: выбрать цель. Один, максимум два вида поведения ребенка, которые по-настоящему отравляют вам жизнь. Это может быть все что угодно, в том числе и нечто такое, что постороннему человеку покажется ерундой. Если вы все время думаете об этом, если сильно злитесь или отчаиваетесь, если вспоминаете о случаях такого поведения на работе, если постоянно обсуждаете проблему с супругом или с друзьями, значит, это оно и есть. Те самые ваши 20 %. А может, 10 или 5. Иногда одна мелочь может отравить жизнь больше, чем сто серьезных проблем (кто гулял в натирающих туфлях в прекрасный день по чудесному парку в замечательной компании — тот знает).

Записывайте в течение нескольких дней в блокнот, что ваш ребенок Делал «не так». Список может получиться довольно обширный. А потом честно спросите себя: что из этого ПО-НАСТОЯЩЕМУ отравляет мне жизнь? И выберите один, максимум два пункта. Это и есть цель. Наша задача — пройдя путь в 10 шагов, изменить это поведение настолько, чтобы оно стало для вас приемлемым.

Если все-таки вы обнаружите, что таких пунктов не один-два, а, скажем, пять, действуйте последовательно. Невозможно начать готовить суп, не решив сначала, что это

будет — борщ или окрошка. Наметьте цель № 1. Это ваша задача на ближайшее время, скажем, на два-три месяца. Все остальное пока отодвиньте в сторону, сказав себе: «Я подумаю об этом позже». Когда добьетесь успеха с целью № 1, вы займетесь другими, если к тому времени они еще будут актуальны.

Внимание! Если, понаблюдав за своими реакциями, вы обнаружили, что «20 на 80» — это не про вас, что вас раздражает в поведении ребенка буквально все, и вы осознаете, что ваше негативное отношение к его поведению чрезмерно, значит, дело не в поведении, а в отношениях между вами. Возможно, есть серьезные затруднения в формировании привязанности, либо вы находитесь в состоянии сильного эмоционального выгорания (об этом читайте в главе «Шаг десятый»). Найдите возможность проконсультироваться с психологом, лучше всего семейным. Не откладывайте, это серьезно!

Итак, наша задача — сделать неприемлемое для нас поведение приемлемым. Не идеальным и удобным — просто терпимым. Чтобы оно перешло в разряд «мелких проблем».

Представьте себе, как будет выглядеть это приемлемое поведение. Что именно должен ребенок делать (или не делать), чтобы «жить стало легче и веселей». Как это соотносится с обстоятельствами вашей жизни? Что в результате выиграете вы? Что выиграет ребенок? Например, если ребенок не будет просиживать за уроками все вечера напролет, у вас и у него появится больше времени, то чем вы думаете заняться?

Чем подробнее и конкретнее вы представите себе результат, тем более разумными и целенаправленными будут все ваши действия. Лучше всего описать результат на бумаге: вот прошло три месяца. Вы сумели решить проблему. Как теперь выглядит типичная ситуация, от которой сегодня вас трясет? Что говорите или делаете вы? Что говорит и делает ребенок? Как вы оба себя чувствуете?

И еще важный вопрос: не создаст ли этот новый способ поведения какие-то новые сложности? Если больше не придется часами обсуждать с супругом «нашего оболтуса, который опять прогулял школу», найдется ли другая тема для разговоров? Если ребенок оторвется от компьютера и станет гулять с друзьями, готовы ли вы его отпустить и не контролировать каждый его шаг, не диктовать, с кем ему следует дружить, а с кем нет?

Кстати, будет нелишним обсудить эту картинку с ребенком. Нравится ли она ему? Все ли устраивает? Что мешает, чтобы такое началось прямо с завтрашнего дня? Только начинайте разговор без наезда, без «многозначительного» тона, спокойно, даже расслаблено: «Вот я иногда мечтаю, чтобы у нас было так… А ты бы так хотел?». Очень может быть, вы узнаете много интересного!

Шаг второй
А может, не надо?

Народная мудрость гласит: прежде чем что-то делать, подумай три раза, а может, не стоит? И это очень правильно.

Яркий пример — пресловутое «раннее развитие». Сколько сил, времени и нервов тратят некоторые родители, чтобы как можно раньше научить ребенка читать. И всю квартиру буквами и словами обвешивают, и в игры играют, и на занятия с кубиками Зайцева водят. И обычно преуспевают: малыш уже года в четыре читает по складам слова. Есть лишь одно «но». Этот навык ребенку совершенно ни к чему. Нет у него в этом возрасте потребности получать информацию из текста. Ему нужно живое общение, сказка, рассказанная или прочитанная мамой, папой, дедушкой. Да и текстов, интересных и доступных четырехлеткам, не так много. В результате дети, которых научили читать в четыре года (потратив уйму сил и времени), и дети, которых научили в семь (за пару недель), к восьми годам читают абсолютно одинаково, не отличишь — психологи специально проверяли. Возникает вопрос — зачем было так стараться? Только чтобы пару лет гордиться,

что «мой уже, а вот ваш еще нет»?

Но, занимаясь ранним обучением, родители обычно все же не орут на детей и не наказывают, если у них не получается. А вот с поведением все иначе. Мама с двух-трехлетним ребенком едет в автобусе. Жарко, ехать долго, тягостно. Он крутится, начинает ныть, потом плакать. И получает строгое приказание: «Сиди спокойно!». Конечно, оно остается невыполненным. Ну, не может он сидеть спокойно, если ему скучно, он вспотел, хочет пить и спать, и вообще куда угодно отсюда. И он хочет, чтобы мама его поняла и услышала. Потому и плачет, а как еще? Мама усиливает нажим: «Сиди тихо, а то накажу!». Дите заливается ревом уже в полный голос и получает по попе. Вот и поговорили.

Что происходит? Ребенку предъявляется требование вести себя так, как он не готов и не может. И сможет только через несколько лет. Является ли его поведение тем самым трудным поведением, которое нужно менять? И как это сделать? Собственно, точно так же, как с развивающим обучением: приложив невероятные усилия. То есть мама могла бы все это время непрерывно его развлекать, отвлекать, рассказывать шутки-прибаутки, делать «козу», кормить печеньем и поить соком. Возможно, она даже смогла бы продержаться все время поездки, и ребенок бы не заплакал. Но здесь поведение должен был изменить не ребенок, а мама, которая перестала бы перекладывать на него ответственность и начала регулировать его поведение сама. Очень разумный вариант, если ехать все же надо. Ставить же перед собой задачу «научить малыша терпеливо сидеть в транспорте и не жаловаться» нет смысла. Пройдет время и он сможет. Сможет помечтать, почитать, послушать музыку. Все могут, и он никуда не денется. Надо просто подождать. Сейчас же следует либо избегать подобных ситуаций (не ездить с ребенком на общественном транспорте в часы пик), либо взять формирование поведения ребенка на себя, как говорится, «весь вечер на арене». А если и это не сработает, уж точно не ругать и не наказывать его за то, что он не способен вести себя, как семилетний. Пожалеть, утешить, дать поплакать, в конце концов.

Очень часто неудобное поведение ребенка является просто особенностью возраста или момента. Например, капризы трехлеток, перепады настроения и ершистость подростков, истерики у детей, переживающих стресс, снижение успеваемости у детей, страдающих от горя или страха. Такое поведение разумнее всего просто переждать. Это не значит, что его совсем нельзя корректировать — можно и нужно добиваться более приемлемых для окружающих проявлений. Но ставить задачу изменить его в корне — это все равно что зимой бороться с сугробами. Можно, конечно, все время сметать снег с любимой клумбы. День за днем, не зная отдыха. Но не проще ли подождать, когда в апреле все само за три дня растает? Да и для цветов полезнее получить все, что предусмотрено природой: и снег, и талые воды, и солнечные лучи. Освобожденные от зимнего укрытия насильственно, просто потому что мы не желаем ждать, они могут просто померзнуть. Как, например, тот малыш из автобуса, который в результате попыток мамы исправить его поведение может получить стойкий невроз и потом всю жизнь его будет тошнить в транспорте.

Трехлетке НУЖНО научиться настаивать на своем. И поэтому он будет скандалить и капризничать, и говорить «нет» — этого требует задача возраста. Перевозбудившемуся на детском празднике ребенку НУЖНО сбросить напряжение в слезах или дикой беготне. Подростку НУЖНО отделиться внутренне от родителей, и поэтому необходимо научиться спорить с ними и видеть их несовершенство. Потерявшему любимую собаку ребенку НУЖНО утратить на время интерес к учебе, потому что все его душевные силы мобилизованы на переживание горя.

Если мы будет пытаться менять естественный процесс, мы либо потерпим неудачу — в лучшем случае (на Востоке это называют «становиться против селя»), либо сломаем этот самый процесс и добьемся Желательного поведения, нарушив развитие ребенка. Встречали ли вы когда-нибудь людей, которые не способны настоять на своем? Всегда со всем соглашаются и все на них «ездят»? Скорее всего, их родители в свое время успешно справились с капризами трехлетки. Так успешно, что с тех пор слово «нет» присыхает у человека к гортани.

Итак, трудное поведение, обусловленное возрастом или сегодняшним состоянием ребенка — первый случай, когда стоит остудить свой педагогический пыл и настроиться на мудрость царя Соломона: «И это пройдет». Часто родители боятся, что если «пустить на самотек», не «пресечь сразу», то ребенок так и будет повторять неприятное поведение всю жизнь. Это, конечно, не так. Забавно слушать рассуждения вроде «не носите его на руках, а то привыкнет». Если так, то не стоит трехлетнего переводить через дорогу за руку — привыкнет! Конечно, ни один ребенок не будет держаться за поведение, обусловленное возрастом или ситуацией, дольше, чем это ему необходимо. В пять ему уже не захочется с криком падать на пол в магазине, требуя немедленно купить машинку. В семнадцать ему будет проще договориться с вами мирно, чем скандалить. Когда он поверит, что вы его никогда не отдадите обратно, ему незачем будет вас проверять воровством или хамством, ведь гораздо лучше живется, когда тебя любят и хвалят, чем когда ругают и наказывают. Ребенок сам себе не враг. Будьте твердо уверены, что «это пройдет», и так оно и будет: ваша уверенность сообщится ребенку.

Также вряд ли стоит проявлять рвение, когда трудное поведение связано с устойчивыми качествами ребенка, например, с темпераментом. Сколько бы сил и времени вы ни потратили, вы не сможете сделать гиперактивного ребенка спокойным и уравновешенным, медлительного — расторопным, рассеянного — внимательным, замкнутого — душой компании, чувствительного — невозмутимым. Это как раз те качества, которые заложены в нас от рождения.

Поведение, связанное с устойчивыми качествами ребенка, похоже на погоду — глупо пытаться ее изменить, к ней надо приспособиться. И помнить, что «у природы нет плохой погоды», каждая имеет свои достоинства. Ваш неугомонный живчик будет резво бегать, когда его сорокалетние сверстники с заметными животами залягут на диванах. Ваш «копуша» пожмет плечами и спокойно пойдет домой, когда его буйные пятнадцатилетние ровесники на спор начнут прыгать с моста в воду. Ваша Маша-растеряша, вечно занятая обдумыванием всяких важных и сложных вещей, возможно, станет писательницей, а ваша сверхкоммуникабельная болтушка, у которой знакомых — полшколы и весь микрорайон, сделает карьеру пиар-менеджера… Наши недостатки есть продолжение наших достоинств, и наоборот. Почему-то мы охотно признаем это по отношению к самим себе, но забываем, когда речь идет о детях.

Такое поведение можно немного подкорректировать, так, чтобы оно создавало меньше проблем. Но избавиться от него вовсе не получится. Рассеянный ребенок все равно будет много чего терять, но можно добиться, чтобы он перестал выходить зимой на снег в школьной сменке или научился помнить, что у него уже полчаса вода набирается в ванну. Гиперактивный ребенок вряд ли сможет делать уроки тихо и смирно, но научить его доводить дело до конца — реально. Медлительный не начнет летать по квартире, однако не опаздывать каждый день в школу вполне сможет. То есть здесь тоже важно помнить про принцип «20 на 80»: не пытайтесь изменить такое поведение целиком, вычлените те 20 %, которые максимально создают проблемы вам и ребенку, и только их пытайтесь перевести в более приемлемую форму. Дальше мы обязательно поговорим о том, как это сделать.

Наконец, есть ситуации, когда изменять трудное поведение ребенка не стоит просто потому, что… ребенок тут совсем не при чем.

Ситуация 1. Родители жалуются на сына 16 лет: у него в комнате бардак, одевается он «черт знает как» (потому что то ли гот, то ли эмо) и общается «черт знает с кем». Выясняется, что эти две темы давно стали причиной постоянных семейных баталий, из-за них прочно испорчены отношения, ребенок уже и носа лишний раз из комнаты не высовывает и вообще дома старается бывать поменьше. А на любую попытку родителей «поговорить» и «объяснить, почему он не прав» реагирует только словом «Отвяжитесь!». Родители в отчаянии.

Ситуация 2. Мальчика 1 1 лет отводят в школу, встречают из школы, никуда не отпускают одного, даже в ближайший магазин за хлебом. Встречая его после уроков, бабушка при одноклассниках завязывает ему шарф получше и громко спрашивает, все ли он съел на завтрак. После школы он делает уроки под присмотром бабушки, затем идет на музыку или в шахматный кружок. Гуляет только вместе с бабушкой в ближайшем парке. Однажды мальчик вылез из окна школьного туалета и пошел с ребятами играть в футбол. Бабушка испугалась до сердечного приступа. Вечером в семье устроили большое разбирательство, во время которого в ответ на вопрос: «Как тебе не стыдно?» мальчик вдруг закричал: «Да не стыдно! Я вообще от вас уйду! Лучше на улице жить, чем с вами!». Взрослые в шоке, по их версии, ребенка «испортила плохая кампания» (та самая, которая позвала играть в футбол).

Ситуация 3. Папа, бывший военный, считает, что его приказы должны выполняться детьми неукоснительно и мгновенно. Поэтому он требует, чтобы дочь, даже если в этот момент она разговаривает по телефону (смотрит фильм, доделывает уроки, проходит очередной уровень компьютерной игры), «сию же секунду» встала и понеслась выполнять распоряжение. Дочь раньше так и делала, но теперь ей 1 3, и она начала огрызаться. «Хамкой стала! — жалуется папа, — совсем от рук отбилась!».

Естественно, во всех трех случаях родители обратились с просьбой «поправить» поведение ребенка. На самом деле если здесь и есть трудное поведение, то это поведение взрослых. Очень часто мы не замечаем, что дети растут, меняются, что у них появляются собственные интересы и ценности. Нам по-прежнему кажется, что ребенок — это часть нас, как рука или нога, и он должен хотеть того же, чего мы, любить то же, что мы, делать мгновенно то, что мы считаем нужным и правильным. А в ответ на его сопротивление злимся и обижаемся. В самом деле, что за безобразие — собственная рука отказывается выполнять твою команду, да еще и заявляет: «Отстань, ты ничего не понимаешь!».

Прежде чем ставить задачу по изменению трудного поведения ребенка, убедитесь, что вы в своем праве. Если из его комнаты с утра до вечера несется неприятная вам музыка, а вы хотите тишины — это одно. Если вы входите в его комнату (да еще и без стука) и начинаете по своему разумению перекладывать и переставлять вещи, выкидывать что-то «ненужное», или устраиваете скандал на тему «к тебе зайти нельзя» — это совсем другое. И не надо возмущаться, услышав в ответ: «Ну, и не заходи, тебя никто не просил!». Каков привет, таков ответ. Вы совершаете агрессию, влезаете на чужую территорию и получаете закономерный отпор.

То же самое с требованием «сделать немедленно». Если родитель проявляет неуважение, не ведя переговоры, не давая свободы выбора, а просто приказывая, то у ребенка два варианта поведения: либо защищаться, пытаясь сохранить самоуважение ценой грубости, либо подчиняться, проглотив обиду. Каждый такой «глоток» — трещина в отношениях. Проявленное взрослым неуважение, грубость, высокомерие никуда не деваются, ребенок просто «гасит» их волевым усилием внутри собственной души. Одно дело — стерпеть грубые слова от начальника, человека чужого, другое дело — от близкого и любимого. Бесследно это не проходит. Трещина к трещине — и вот уже отношения отравлены обидой, злостью, унижением. А ребенок очень дорожит этими отношениями. Он меньше всего хочет накопления трещин и поэтому пытается отбить удар, рискуя даже быть наказанным.

Так кого здесь надо «полечить у психолога»?

Проблема, о которой идет речь — проблема границ. Проблема осознания того факта, что, хотя мы и члены одной семьи, близкие люди и любим друг друга, каждый из нас — отдельная личность, которая имеет право на свою территорию, как в буквальном смысле (свой стол, кровать, комнату), так и в переносном (свое время, своих друзей, свои увлечения, мысли, чувства, ценности). Когда на нашу территорию кто-то влезает без разрешения, мы

сопротивляемся, и это вполне естественно. С возрастом люди учатся противостоять агрессии без грубости, вежливо, но твердо. Но у подростка, да еще при столкновении с таким мощным агрессором, как собственный родитель, способов защиты немного — грубость, крик или отказ от общения.

Дети очень чутки к проблеме границ. Наверное, вы и сами замечали: если мы находимся «на своей территории», например, ребенок взял у нас без спросу какую-то ценную вещь и не положил на место, а то и сломал, то мы можем кричать и топать ногами, даже наказывать, но ребенок на нас не обидится. Потому что мы в своем праве. Но стоит нам залезть на его территорию, и начать предъявлять ему претензии, даже в довольно вежливой и мягкой форме, как ребенок реагирует крайне болезненно. И эти обиды порой помнит всю жизнь. Многие взрослые и в 50 лет не могут забыть, как мама рассказала всем родственникам, что он описался на празднике (папа наказал за то, что отнял свою (!) вещь у младшего брата, родители без спроса прочитали личный дневник, выкинули любимого старого мишку). Нарушение территории — это всегда трудное поведение самих родителей. Измените свое поведение — и поведение ребенка изменится автоматически.

Внимание! Если этот текст вызывает у вас сильную неприязнь и протест, а в семейной жизни вы болезненно переносите, когда близкие что-то делают за закрытой дверью или вы не знаете точно, где они и чем занимаются, если вы испытываете постоянное желание проверять ящики стола ребенка, его карманы, читать смс-сообщения в его телефоне, возможно, вам трудно принимать саму идею границ. Это может серьезно осложнить жизнь и даже разрушить отношения. Проконсультируйтесь с психологом!

Конечно, вопрос о территории не всегда простой. Вот, например, ребенок собрался на улицу без шапки, а он легко простужается. Казалось бы, его территория, но если заболеет — это вам придется брать больничный, извиняться на работе и тратить деньги на лекарства.

Безопасность — вообще больной вопрос. Конечно, здраво рассуждая, парень 18 лет может сам решать, когда ему возвращаться домой. Но вы-то волнуетесь! И заснуть не можете, пока он не вернется — время нынче какое! А вам вставать в семь, собирать в школу и детский сад младших. Чья территория?

Или школа. С одной стороны, его территория, его образование, его будущее. Но краснеть на родительском собрании-то вам! И дневник подписывать, и к директору, если что, ходить. Тут мы упираемся еще в одну очень важную проблему, не обсудив которой, нельзя говорить об изменении трудного поведения. Потому что нельзя делать вид, что родитель с ребенком выясняет отношения и договаривается один на один. Увы, это не так. Сплошь и рядом в ситуации присутствует третий.

Шаг третий
Третий — лишний!

Кто это — третий? Прежде всего — социум, окружение. Соседи, учителя, органы опеки. Каждый, кто смотрит со стороны на процесс и результат воспитания и судит, судит, судит. Иногда по душевной склонности, иногда по служебной обязанности.

Так устроена наша жизнь, что воспитание детей считается «общим делом». Частично это особенность национальной культуры — скажем, иностранцев шокирует, что в России незнакомые люди могут подойти к маме, гуляющей с ребенком, и сделать ей выговор за то, что он слишком легко одет. Частично — наследие советского времени, когда дети считались собственностью государства, а не своих родителей. Сказывается и последняя тенденция все большего вмешательства государства в частную жизнь семей, которая имеет общемировой характер. Это оборотная сторона системы социальной помощи и поддержки.

Все это не может не отражаться на отношениях родителей и детей. Родитель, постоянно находящийся «под колпаком», чувствует себя скованно, неуверенно. Особенно это касается

приемных родителей — ведь для них кроме неофициального контроля социума существует еще и вполне официальный контроль со стороны органов опеки, которые оценивают работу приемных родителей по множеству формальных оснований (чистота одежды ребенка, своевременное посещение врачей, успехи в школе) и при этом часто не обращают внимания ни на характер отношений с ребенком, ни на привязанность, ни на те изменения в эмоциональном состоянии ребенка, которых удалось добиться новой семье. Это тяжело, несправедливо, обидно.

Семья получает ребенка, серьезно пострадавшего в результате жизни в неблагополучной семье и в учреждении, и уже со второго дня устройства от нее ждут «результатов» и меряют ребенка меркой обычных семейных детей. А он может при приближении любого взрослого кричать: «Не надо меня бить!», хотя его никто и пальцем не трогал. Или из-за аутоагрессии по сто раз в день обжигаться, ударяться и резаться. Или прятать куски еды под подушку (в карманы школьной формы). Или не спать ночами, кричать и раскачиваться. А социум в лице соседей, учителей, проверяющих из опеки требует, чтобы с ребенком все было хорошо и немедленно. Чтобы он был без синяков, чистый и соблюдал режим дня. И если что не так — вы плохие родители.

Ситуация 1. Оксана — приемная мама троих детей, двух мальчиков и девочки, уже девушки. Старшая дочь учится на мастера нейл-арта (художественного маникюра). И тренируется на маме — на ком же еще. Почти каждый день по вечерам Оксана предоставляет ей в распоряжение свои ногти. Оксана пришла поговорить с директором школы о проблемах своих мальчиков. Пришла она не по первому вызову, в прошлый раз не смогла отпроситься с работы. На следующий день директор позвонила в опеку и возмущенно сказала, что у Оксаны нет времени в школу прийти, а вот ходить по салонам красоты и делать «навороченные ногти» у нее время есть.

Ситуация 2. Шестилетняя Полина попала в приемную семью вскоре после изъятия из кровной. Там девочку плохо кормили, у нее почти не было одежды, мама пила, но дочку по-своему любила, не обижала, и Полина была очень к ней привязана. Когда девочку забирали, она плакала и потом еще долго горевала. Но сейчас уже успокоилась, привязалась к приемным родителям, повеселела.

Через полгода жизни Полины в семье к ним пришла с проверкой та самая сотрудница опеки, которая проводила изъятие. Она ласково поздоровалась с девочкой, спросила, как дела, но Полина грубо толкнула ее, прокричала «Уходи!», убежала и спряталась. Сотрудница опеки была шокирована и строго выговорила приемным родителям за то, что они за полгода не научили ребенка элементарной вежливости.

Львиная доля родительского стресса из-за трудного поведения — это стресс, вызванный «третьим», наблюдающим и оценивающим. Возможно, сам родитель реагировал бы гораздо спокойнее, что-то переждал, чего-то не заметил, к чему-то просто притерпелся. Но «третий» обычно ни ждать, ни терпеть не намерен. Ему нужно, чтобы с сиротой «все было хорошо». И прямо сейчас.

Это очень серьезная проблема. Решить ее вряд ли получится, но нужно хотя бы осознавать подлинные причины своего состояния, своих острых реакций на трудное поведение ребенка. И там, где возможно, смягчать стресс от присутствия «третьего».

Когда-то можно просто махнуть на него рукой, вспомнив народную мудрость «на каждый чих не наздравствуешься». Это касается прежде всего дальних родственников, доброхотов в транспорте и на детской площадке и прочих случайных людей. Отмахиваться от близких, соседей или значимых для ребенка людей (учителей, врачей) не стоит, с ними лучше выстроить отношения.

Можно постараться сделать взгляд «третьего» более доброжелательным, например,

побольше рассказать учителю о ребенке, о том, чего вам вместе удалось достичь, как ребенок меняется к лучшему. В ответ на обвинения в адрес ребенка и рассказы о его «ужасном» поведении не оправдывайтесь и не бросайтесь спорить, а восхищайтесь терпением педагога, сочувствуйте его нелегкому труду и выражайте твердую уверенность, что такой опытный профессионал, конечно, справится с любой проблемой.

Часто помогает вовлечение «третьего» в решение проблем, не все же ему наблюдать и оценивать, ничего не делая. Например, если вы чувствуете, что назревает конфликт с детским садом и возможны жалобы воспитателей директору или в опеку, сами пойдите туда за советом — как быть, если ребенка не принимают? Если на вас «наезжает» опека, не обороняйтесь, наоборот, советуйтесь, задавайте вопросы, записывайте. Пусть подскажут, к какому специалисту обратиться, что почитать, куда сходить. Заглянул возмущенный сосед: «Что это он у вас так орет, вы его бьете, что ли?». Поясните, что это вы так уроки делаете, и спросите, как у него с математикой и не хочет ли он помочь.

Наконец, бывают ситуации, когда «третьего» надо просто поставить на место. Вежливо, но твердо. Ваше право на частную жизнь никто не отменял. Оно, кстати, защищено законом, пусть недостаточно хорошо, но все-таки. В крайнем случае можно и в суд обратиться.

Имейте в виду, что существует профессиональное правило соблюдения конфиденциальности. Учителя, врачи, психологи, сотрудники опеки не имеют права обсуждать поведение и прошлое вашего ребенка, его особенности, членов вашей семьи в ситуациях, не связанных непосредственно с выполнением их профессиональных обязанностей. А также они не имеют права разглашать информацию, которая может нанести ребенку моральный ущерб. Об этом можно напомнить, например, классному руководителю, который очень уж любит обсуждать поведение вашего ребенка публично, на родительском собрании или в частных разговорах с другими родителями.

Но вы и сами соблюдайте требование конфиденциальности, не рассказывайте о травматичных событиях прошлого ребенка или о его проблемах, таких, как энурез, людям, которых это прямо не касается, в том числе своим близким друзьям. Не приобретайте без необходимости «третьих», даже если они кажутся доброжелательными. Из лучших побуждений можно тоже причинить немалый вред.

Самый коварный «третий» — не реальный человек, а образ из прошлого родителя. Например, образ слишком критичной мамы, которая все детство повторяла: «Как ты своих детей растить будешь, такая безответственная!». Имея такого строгого судью внутри себя, родитель при столкновении с трудным поведением «проваливается» в чувство собственной некомпетентности и оказывается совершенно беспомощным. Часто в таких ситуациях он срывается на крик и обвинения, поскольку очень злится на своего «третьего», а ребенок просто попался под руку. Коварство в том, что человек не всегда это осознает, а просто считает, что он такой «несдержанный», а это, в свою очередь, добавляет ему неуверенности. Справиться с виртуальным «третьим» бывает непросто, ведь обычно речь идет об очень близком и значимом человеке, который когда-то был для нас самым большим авторитетом. На него не подашь в суд, его не сменишь, как плохого учителя. С ним придется договариваться.

Внимание! Если вы подозреваете, что ваш «третий лишний» — ваш собственный родитель, и вы не чувствуете в себе сил справиться с этой проблемой самостоятельно, имеет смысл индивидуально поработать с психологом.

Когда «третий» начинает слишком сильно влиять на отношения между ребенком и родителем, последний невольно начинает общаться и выяснять отношения скорее с ним, чем с собственным чадом. В этом и заключается главная опасность «третьего», будь он реальным или виртуальным. Такое происходит, например, при болезненных разводах с дележкой детей. Сам ребенок становится лишь поводом, средством, чтобы в чем-то убедить «третьего», что-то ему доказать или отомстить. Или родитель, испытывающий сильную

неприязнь к учителю, может утрировать трудности ребенка, неосознанно используя их как доказательство некомпетентности педагога. Естественно, ребенок будет подыгрывать родителю, также не вполне осознанно, и его трудности будут только нарастать.

Понятно, что пока родитель находится в диалоге не со своим ребенком, а с кем-то посторонним, он не может ни понять ребенка, ни изменить его поведение. Сам же ребенок при этом чувствует себя несчастным, лишним, он не понимает, что за страсти кипят вокруг и почему родитель так зол на него. Ведь он не знает, что на самом деле — вовсе не на него. При этом ребенок чувствует, что его самого как человека в этом конфликте как бы нет, он только повод, тема, средство для выяснения отношений. Это воспринимается им как предательство и ранит очень больно. Есть риск, что в дальнейшем ребенок усвоит манеру обращаться с близкими как с объектами, манипулировать ими для достижения своих целей, ловко стравливая их между собой.

Осознайте, какую роль в стоящей перед вами проблеме трудного поведения играет «третий». Не слишком ли большое значение вы придаете мнению посторонних, не накручиваете ли себя? Что можно сделать, чтобы ослабить контроль с его стороны или сделать его более дружественным? Возможно, стоит объяснить самому ребенку, почему вы так нервничаете? Или вам пора поблагодарить строгого внутреннего оценщика за заботу и отправить его на заслуженный отдых?

Одним словом, прежде чем разбираться с трудным поведением, разберитесь с «третьим». Оставшись с ребенком наедине, вы справитесь лучше и быстрее.

Шаг четвертый
Что именно происходит?

Изменение трудного поведения — это задача, которую вам предстоит решить. Что мы делаем обычно в первую очередь, чтобы решить какую-либо задачу? Изучаем исходные данные, условия, собираем информацию. Это очевидно. Никому не придет в голову решать задачу, про условие которой известно только, что какие-то путники вышли из какого-то пункта и куда-то долго шли. При этом требуется узнать, через сколько именно часов и в какой точке они встретятся. Всякий скажет: нельзя эту задачу решить, исходных данных недостаточно.

Но когда речь идет о поведении ребенка, родители часто именно так и пытаются поступить. Типичный вопрос на консультации: «Он меня не слушается совершенно, что делать?». Спрашиваю: «Что это значит — не слушается? Когда именно? В каких ситуациях? Что делает?». Ответ: «Ну, не слушается! Никогда!». Но я продолжаю задавать вопросы, и вскоре мы выясняем, что ребенок, например, не сразу выключает компьютер, когда ему велят, или долго упирается, прежде чем лечь вечером спать. Что в ответ он огрызается или соглашается, но не делает, или врет, что уже сделал. А если настаивать, он злится или плачет. И множество еще всяких подробностей.

Еще одна любимая фраза: «Он ничего не хочет!». Обычно выясняется, что как раз много чего хочет, но не всегда того же, чего хотят взрослые. А именно: не хочет убираться в комнате и делать уроки. Еще не хочет в музыкальную школу ходить или на шахматы. А на футбол, наоборот, хочет. И новые ролики хочет тоже. Комнату, тоже, кстати, не всегда не хочет убирать — вот на прошлой неделе девочка в гости приходила, так там все сверкало. Да и уроки не все подряд не хочет делать: письменные делает, а устные ненавидит. Память плохая, кругозор маловат, трудно понимать смысл текстов. Согласитесь, две большие разницы: ребенок, который «ничего не хочет», и ребенок, который не хочет делать то, в чем не видит смысла (чего убирать, если гостей не ожидается?), или то, в чем боится потерпеть неудачу (лучше с вызовом сказать «Я не учил», чем угробить два часа на подготовку, а потом все равно жалко блеять у доски и чувствовать себя тупицей).

Поэтому самое важное для начала — точно описать трудное поведение. Не «она постоянно врет», а по пунктам: как часто врет; по каким поводам; при каких

обстоятельствах; как именно; что делает, если не верят; как реагирует, когда разоблачают; пытается ли как-то сама справиться со своим поведением; считает ли его неправильным; как объясняет причины и т. д. и т. п. Чем больше «исходных данных», тем легче вам будет выдвинуть предположение о внутренней причине трудного поведения, и тем точнее будут ваши действия по его исправлению.

Очень важно ответить себе на вопросы: было ли трудное поведение таким всегда или появилось в какой-то момент? Что этому предшествовало? Что могло вызвать у ребенка стресс, или протест, или ревность? Переход в другую школу, появление в семье нового ребенка, известие о болезни или смерти кровных родственников, размолвка между родителями, конфликт с учителем — это далеко не полный список событий и обстоятельств, которые могут стать «спусковым крючком» трудного поведения.

Еще важный аспект: в чем сейчас у ребенка особая потребность? Может быть, он проходит период адаптации и не уверен, что вы захотите оставить его у себя насовсем? Может быть, у него нет друзей в классе, его дразнят и отвергают? Может быть, его не так давно забрали из кровной семьи и он сильно тоскует? Может быть, у него подростковый возраст и он пытается разобраться в себе и в своих отношениях с вами?

Следующий круг вопросов: что вы уже пробовали делать и какой был результат? Какие ваши действия улучшают поведение ребенка, а от каких становится только хуже? Как вы выходите из ситуации? Быстро ли потом миритесь? Что происходит с вашими отношениями? Как выглядит и как чувствует себя ребенок во время и после «инцидента»? А как вы?

Давайте сравним два развернутых описания проблемы, которая в обоих случаях коротко описывалась родителями одними и теми же словами: «Нас замучили ее постоянные истерики».

Ситуация 1. Кате 1 1. В семье недавно, около двух месяцев. В прошлом была попытка устроить ее в семью, но приемные родители испугались взрывного характера девочки, перепадов настроения, перевозбуждения по вечерам, когда Катя долго не могла заснуть и «стояла на ушах». Когда началась учеба и выяснилось, что и поведение в школе весьма проблемное, Катю вернули.

Сейчас Кате вроде бы все нравится, она стала спокойнее, лучше засыпает. Но очень часто устраивает истерики. Происходит это в ответ на любое, даже самое незначительное, самым дружелюбным тоном сделанное замечание. Истерики громкие, шумные, со слезами, криками, оскорблениями, хлопаньем дверью и пинанием всех подвернувшихся предметов. В ответ на увещевания, просьбы успокоиться и вести себя прилично Катя кричит что-нибудь вроде: «Ну и не надо мне вас! Отстаньте вообще! Уйдите отсюда!». Запреты или требования истерик не вызывают, только критика. Иногда даже не критика, а намек на нее.

Родители пробовали во время истерики уходить в другую комнату, но тогда Катя плачет горше и дольше. Пробовали обнимать и утешать, тогда Катя сначала вырывается, потом потихоньку затихает и еще очень долго всхлипывает.

После истерики она выглядит измученной, опустошенной, несчастной, не смотрит в глаза, ей явно стыдно за свой срыв. Бывает рада, если с ней продолжают общаться дружелюбно, старается помочь, что-то сделать по хозяйству. Обсуждать тему своих истерик не хочет, как будто боится, сразу замыкается и на все вопросы отвечает «не знаю».

Родители во время ее срывов чувствуют одновременно жалость, злость и страх. Им кажется, что Катя способна в такие моменты что-нибудь с собой сделать или убежать из дома (она уже пыталась пару раз выскочить из квартиры).

Ситуация 2. Наташе 8. В семье она уже давно, с 5 лет. Девочка с рождения росла в детском доме. Веселая, общительная, симпатичная, в школе дела идут неплохо. В семье есть еще один приемный ребенок, 4-летний Костик. Дети то ладят, то ссорятся, по-разному.

Наташа замучила родителей истериками. Поводом может послужить любая мелочь: мама не разрешила надеть во двор новую кофточку, тетрадка помялась в портфеле, Костик

взял ее ластик, потерялась заколка, папа выключил телевизор, уколола палец, забыла записать домашнее задание — и Наташа уже рыдает в голос, с подвываниями и слезами градом.

Долгое время родители, напуганные отчаянием ребенка, бросали все дела и прибегали, чтобы поискать заколку, расправить тетрадку, увести Костика и т. д. Однако чем дальше, тем больше это их раздражало. Появилось чувство, что Наташа просто манипулирует ими. Чем большее рвение они проявляют, чтобы ей помочь, тем по более ничтожному поводу начинается истерика в следующий раз. Они перестали помогать дочке, а порой срываются и кричат на Наташу, когда она плачет, выгоняют ее из комнаты. В результате несколько раз истерика становилась такой сильной, что у Наташи начинались затруднения с дыханием и родители вновь принимались утешать ее.

Как ни странно, после истерики, когда все уже помирились и как-то решили исходную проблему, Наташа выглядит неплохо, быстро возвращается в хорошее расположение духа, опять весела и полна сил.

Чего не скажешь о родителях, которые чувствуют себя измученными, истощенными и с трудом сдерживают раздражение. Они боятся, что это плохо повлияет на Костика, который каждый раз испуганно смотрит на рыдающую сестру и сам готов заплакать.

Кроме того, родители со временем стали чувствовать приближение истерик. В доме словно сгущается атмосфера, Наташа становится все более мрачной и раздраженной, ко всем цепляется и, наконец, разражается «гроза». Иногда девочка прямо с утра встает «не с той ноги» и пока не найдет повода «разрядится», не может толком ни играть, ни общаться.

Еще одно наблюдение: когда дома только папа, истерик не бывает. И на прогулке с папой не бывает. А если с мамой или с двумя родителями, то очень часто. В школе истерик не было ни разу, но школа началась недавно. Родители очень боятся, что Наташа устроит концерт в классе.

Согласитесь, после таких подробных описаний появляется гораздо больше материала, чтобы понять, что может стоять за поведением ребенка и как надо действовать. Что-то можно дополнять и уточнять, чем больше вы будете наблюдать за поведением ребенка, тем больше нюансов научитесь замечать. Заодно и сами успокоитесь — трудно впадать в панику и в отчаяние в процессе вдумчивого наблюдения. Обычно тогда же появляются идеи и гипотезы о том, «как это все устроено». Значит, пора переходить к следующему шагу.

Шаг пятый
Ищем «пружину»

Люди по природе своей ленивы. И взрослые, и дети. Мы не склонны делать то, что нам ни к чему. Тем более мы не станем делать ничего трудоемкого, энергозатратного, да еще и грозящего неприятностями, если нам от этого нет никакой пользы. Причем это справедливо не только для «хороших» дел, но и для «плохих». Например, та же истерика. Очень энергозатратное мероприятие! Или воровство — это сколько же сил и нервов надо потратить! Даже отбиваться от требований вынести мусор, выдержать натиск родителей, их недовольство, а то и последующие санкции гораздо труднее, чем вынести этот самый мусор. Если ребенок все же выбирает столь утомительный тип поведения, значит, есть ради чего.

Значит, первый вопрос который стоит себе задать — зачем он это делает? Чего хочет? В самом начале мы говорили об общих целях, к которым стремится ребенок, давайте теперь рассмотрим, как это происходит на практике.

Разберем на примере такого часто встречающегося вида трудного поведения, как воровство. С какой целью может ребенок настойчиво воровать вещи или деньги? (Не один раз по глупости, это еще не трудное поведение, а именно настойчиво, несмотря на объяснения и наказания.)

Список может получиться примерно таким:

1. У ребенка может быть пока не сформировано представление о собственности. Это довольно сложное абстрактное понятие, которое ребенок, растущий в семье, осваивает постепенно. Ребенок, который жил в детском доме, может ничего не знать о назначении денег, о том, что они имеют определенную ценность, что их количество ограничено, что они кому-то принадлежат. У него может не быть опыта обладания своими собственными вещами, а значит, и привычки уважать чужую собственность.

В этом случае потребность ребенка — разобраться в вопросах собственности, стать квалифицированным пользователем такой непростой субстанции, как деньги.

2. Воровство может быть просто привычкой, возможно, ребенка учили этому и хвалили, когда он приносил деньги и вещи старшим. Попав в новую семью, он старается понравиться всеми доступными ему способами, в том числе и таким.

В этом случае потребность ребенка — одобрение взрослых.

3. Нередко воруют дети, родители которых уверены, что они лучше знают, «что ему в действительности нужно», и без достаточных основании отказывают в покупке модной одежды, предметов увлечения (дисков с музыкой и фильмами, билетов на концерт и т. д.), ограничивают карманные деньги. Это заставляет ребенка чувствовать себя «белой вороной» среди сверстников, что для подростка очень тяжело. Ему кажется, что с ним не считаются, не доверяют ему, «держат за маленького», который сам не может принимать решения (например, о том, как именно ему стоит одеваться).

В этом случае потребность ребенка — «быть в порядке», не испытывать отвержения сверстников, и еще принимать решения относительно самого себя.

4. Часто целью ребенка, крадущего деньги, становится подкуп ровесников, которые готовы общаться с ним, только если у него есть сладости или игрушки. Это особенно характерно для детей, которых детский коллектив отторгает из-за физических или других недостатков: полноты, маленького роста, заикания и т. д. В положение изгоя легко может попасть новенький в классе, особенно если ребенок нервничает, ведет себя неуверенно.

В этом случае потребность ребенка — быть принятым сверстниками, иметь друзей.

5. Бывает, что дети воруют, чтобы привлечь внимание родителей, особенно если взрослые очень болезненно воспринимают воровство. Деньги или купленные на них сладости ребенок может воспринимать как символическое замещение родительской любви. Часто такое происходит в периоды, когда родители из-за усталости или в результате длительного конфликта с ребенком мало его хвалят, редко выражают симпатию, предъявляя только требования и претензии.

В этом случае потребность ребенка — быть любимым и принятым, получать внимание и заботу.

6. Иногда дети своим трудным поведением, в частности воровством, пытаются воздействовать на ситуацию в семье. Например, родители в ссоре. Они почти не общаются между собой, в доме напряженная атмосфера. Но вот ребенок украл — и папа с мамой вместе принимают меры, обсуждают случившееся, снова, как раньше, часами сидят на кухне и разговаривают. Ребенок боится развала семьи гораздо больше, чем наказания, и может пытаться таким образом «объединить» родителей.

В этом случае потребность ребенка — близость и контакт между взрослыми членами семьи, чувство защищенности в прочной семье.

7. Приемный ребенок, особенно в период адаптации, постоянно чувствует тревогу и

страх, что его могут отдать обратно. Иногда это чувство настолько тягостно, что ребенок начинает провоцировать приемных родителей по принципу «брось, а то уронишь». При этом дети обычно очень точно определяют самые «уязвимые места» взрослых, и если детское воровство — очень болезненная для родителей тема, то именно его ребенок и будет использовать для проверки серьезности их намерений.

В этом случае потребность ребенка — быть уверенным, что он принят в семью навсегда, и не мучиться от тревоги.

8. Встречается навязчивое воровство невротического характера, связанное с постоянно высоким уровнем тревоги. Этим синдромом порой страдают очень состоятельные люди, они крадут какую-то вещицу в магазине, хотя при желании могли бы купить весь этот магазин целиком. В момент кражи человек испытывает острые ощущения, бурю эмоций, которые затем сменяются расслаблением и эйфорией. Здесь мы имеем дело с психологической зависимостью, воровство этого типа может встречаться у детей, переживших психологическую травму, неуверенных в своем нынешнем положении, испытывающих страх перед будущим, имеющих низкую самооценку и не получающих достаточной эмоциональной поддержки.

В этом случае потребность ребенка — хотя бы на время избавиться от гложущей тревоги, получить передышку в виде расслабления и эйфории.

9. Воровство может служить для ребенка способом сохранить верность своим кровным родителям, особенно если единственное, что ему известно о маме — что она сидела за кражу. Такое поведение более вероятно, если приемные родители относятся к кровным пренебрежительно или ревниво, допускают негативные высказывания в их адрес, подчеркивают, что ребенок благодаря воспитанию в новой семье теперь будет «не таким», как его кровные родители. В подобных случаях у ребенка не остается другого способа сохранить связь со своими родными, кроме как походить на них в том единственном, что он о них знает.

В этом случае потребность ребенка — быть верным своему роду, иметь право на привязанность к своим кровным родителям, сохранить свою идентичность.

10. Ребенок может воровать от безвыходности: если у него вымогают деньги путем угроз или он страдает наркозависимостью. Возможно, его отношения с приемными родителями еще не таковы, чтобы он мог обратиться к ним за помощью.

В этом случае потребность ребенка — быть в безопасности, защитить себя от угроз и страданий.

11. Порой детское воровство вызвано очень острым желанием обладания чем-то, которое охватывает ребенка и которое бывает непонятно взрослым. Такое желание может подогреваться рекламой (маркетинговыми акциями под лозунгом «Собери их все»). Это очень важный жизненный опыт. Когда ребенок крадет, уступив соблазну, он хочет узнать границы дозволенного, получить новый опыт, узнать, каково это, когда ты сделал то, что нельзя. Без такого опыта невозможно формирование совести. Ведь совесть — не следование внешним правилам, а внутренний сторож, который не позволяет поступать неправильно, потому что «знаешь, как потом будет плохо на душе».

В этом случае потребность ребенка — получить опыт соблазна, проступка, стыда, раскаяния, и сделать свои выводы из этого опыта.

Как мы видим, все названные ситуации, кроме последней, не имеют никакого отношения к воровству как таковому. Ни в одной из них ребенок не хочет «сознательно присвоить чужое» (именно таково словарное определение понятия «воровство»). Его цели совсем иные: любовь, покой, безопасность, успешность и т. д. Можно надеяться, что показав

ему, как можно добиться того же самого, не прибегая к воровству чужих вещей и денег, мы поможем ребенку избавиться от этого крайне неприятного вида трудного поведения.

Примерно таким образом можно рассуждать о любом виде трудного поведения, выдвигая гипотезы о его «движущей силе», от простого к сложному. Обычно довольно быстро родителю, который неплохо знает своего ребенка и предварительно хорошо понаблюдал за его поведением, становится ясно, какие из «пружин» имеют место в конкретном случае. Например, возвращаясь к истерикам Кати и Наташи, можно предположить, что глубинная потребность Кати — преодолеть стресс адаптации, обрести уверенность, что ее примут даже с недостатками и не отдадут из-за того, что она «не такая». У Наташи в истериках проявляются последствия ранней депривации, привычка «выцыганивать» внимание взрослых выработанная в доме ребенка. Появление брата и ревность обострили проблему и Наташа прибегает к хорошо испытанному средству, чтобы родители полностью сосредоточились на ней. То, что они при этом ей недовольны, уже не так важно. Главное — она получила внимание.

Хорошо, а что делать, если нет уверенности, что «пружина» определена правильно? Тогда нужна дополнительная информация.

Например, очень часто можно понять, что движет ребенком, анализируя собственные чувства. Общаясь, мы всегда чувствуем состояние другого человека, испытываем либо сходные, либо дополнительные чувства. То есть если человек боится, мы тоже можем почувствовать страх, если злится — мы тоже злимся, если он намерен выяснить, «кто здесь главный», мы испытываем прилив агрессии и мобилизуемся для отпора, если он хочет от нас получить то, чего мы дать не в состоянии (например, безраздельное и безграничное внимание), мы чувствуем раздражение.

Это впервые было подмечено и описано американским педагогом Рудольфом Дрейкусом. Правда, он выделял всего четыре «пружины»[3] в поведении детей: потребность привлечь к себе внимание, желание избежать неудачи, выяснение «кто здесь главный» и месть. При этом взрослый чувствует, соответственно: раздражение, бессилие, злость и обиду. Понаблюдайте за собой, и вы убедитесь: так оно и есть. Собственные чувства действительно могут помочь нам распознать, что же движет ребенком.

Собственно, о «пружине» можно не гадать, а спросить у самого ребенка. И некоторые дети, даже довольно маленькие, способны внятно ответить на вопрос: «Зачем ты это делаешь?». Обратите внимание: не «почему?» (не убрал, взял чужое, сломал, закатил скандал), а «зачем?». Это может быть довольно странный вопрос, например: «Зачем у тебя по утрам перед школой живот болит?». Только задавать его надо не с вызовом в голосе, и не тогда, когда вы уже разозлились, а спокойно, заинтересованно.

Можно предложить ребенку варианты ответов: «Ты знаешь, иногда дети врут, чтобы о них не думали плохо. С тобой так бывает?» или «Иногда мы на самом деле хотим пожаловаться, чтобы нас пожалели, но стесняемся и вместо этого начинаем придираться и цепляться к словам. А у тебя не так?».

Внимание! Чтобы узнать чувства и мотивы ребенка, попробуйте использовать методику активного слушания, которая описана, например, в широко известной книге Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком? Как?». Этой методикой также можно практически овладеть на тренингах для родителей.

Даже если вы не смогли сразу верно определить «пружину», ничего страшного. Попробуйте двигаться по шагам дальше, исходя из этой гипотезы, и скоро по реакции ребенка вы увидите, что делаете что-то не то. В любом случае возможных «пружин»

---

[3] Дело в том, что Дрейкус описывал поведение детей в школе, возможно, поэтому в его очень не вошли некоторые «пружины», например, желание ребенка сблизить родителей или верить, не отдадут ли они его «такого» обратно в детский дом.

конечное количество, и со второй или третьей попытки вы обязательно найдете правильную.

Шаг шестой
Объясняем, что не так

«Как ты себя ведешь! Это ужас просто!» — говорим мы в сердцах ребенку. Давайте на минутку остановимся и спросим себя: к какому результату приведет эта гневная тирада? Поможет ли она ребенку вести себя лучше? Вызовет ли у него желание измениться? Улучшит наши отношения с ним? Повысит его самооценку? Снизит его тревогу? Может быть, хотя бы поможет нам в будущем лучше с ним справляться? К сожалению, на все эти вопросы приходится отвечать: нет, нет и нет. Единственный результат — взрослый «сбросил пар», разрядился. Да и то не всегда, ведь сплошь и рядом подобные фразы говорятся даже без особого чувства, по инерции, потому что «так положено», это наш родительский долг — что-то в этом роде произносить.

Единственная информация, которую извлекает ребенок из подобных высказываний: «Мной недовольны, я плохой». Или того хуже: «Я не имею значения, мама или папа хотят выглядеть хорошими за мой счет». Выше мы уже говорили о том, к чему это приводит. Если же вы хотите сделать ребенка своим союзником в деле изменения его трудного поведения, вовлеките его в эту работу. Объясните, почему вас не устраивает то, что есть, так, чтобы ему это было понятно.

Как мы помним, прямая критика не вызывает ничего, кроме протеста. Как только мы говорим: «Ты неправ» или того хуже «Ты плохой», ребенок в ответ начинает защищаться и спорить. Важно научиться не обвинять, а показывать негативные последствия трудного поведения.

В этом незаменимы «Я-высказывания», то есть высказывания о себе, о своих чувствах, проблемах и потребностях. Лучше всего разницу между «Я-высказываниями» и привычными способами выражать недовольство можно увидеть в сравнении.

Как не стыдно шуметь, когда человек спит! — Я очень устал, мне необходимо поспать, не шуми, пожалуйста!

Ты опять не убрал со стола! — Я не люблю, когда на кухне грязь. Мне неприятно убирать за всеми.

Почему ты меня не слушаешь? — Я хочу, чтобы ты меня услышал.

От тебя помощи не дождешься! — Я прошу тебя мне помочь. Помоги мне, пожалуйста!

Не говори со мной таким тоном! — Мне неприятно, когда ты грубишь.

У тебя совесть есть — приходить домой в час ночи? — Я не могла уснуть и очень волновалась.

Действенность «Я-высказываний» заключается в том, что их невозможно оспорить. Если человек говорит «я волнуюсь, мне обидно, мне неприятно, я хочу, мне нужно», с этим невозможно спорить. Ему виднее! А когда он говорит «ты грубишь, ты не помогаешь, у тебя нет совести», сразу же возникает протест. Употребляя «Я-высказывания», мы демонстрируем собеседнику, что не намерены залезать на его территорию, «учить его жить». Мы просто говорим о своих чувствах, потребностях, трудностях и верим, что ему это не все равно, что он постарается вникнуть и чем-то помочь.

Однако «Я-высказывания» не должны переходить в шантаж. Когда взрослый говорит «я тебя такого не люблю!» или «из-за тебя я заболею», это не слова о своих подлинных чувствах и проблемах, а именно шантаж, спекуляция на любви ребенка, его зависимости от вас и некритичности мышления. Это предосудительно само по себе, а нехорошими средствами нельзя добиться хороших результатов. То же относится к запугиванию типа «придет милиционер и заберет», «попадешь в больницу и будут делать уколы», «сейчас уйду от тебя и больше не приду». Ребенок не в состоянии оценить, где правда и где ложь, у него

нет пока нужного жизненного опыта. Злоупотреблять его доверием аморально.

Объясняя ребенку, почему то, что он делает, вас не устраивает, важно иметь в виду еще вот что: дети живут настоящим. Их не интересуют проблемы далекого будущего, по крайней мере, лет до 15–16. Говорить пятикласснику, что если он будет плохо учиться, то станет дворником, довольно бессмысленно. Для него это будет обидно, только и всего. Гораздо лучше обратить его внимание на то, что вы расстраиваетесь из-за его плохих оценок, что сам он неважно себя чувствует в роли двоечника, что бояться вызова к доске гораздо неприятнее, чем сделать домашнее задание. Фразы типа «Что из тебя вырастет!» или «Кто на тебе, такой неряхе, женится?» только портят отношения с ребенком, и ничего не дают для исправления его поведения.

Постарайтесь при объяснении дать ребенку понять, что вы знаете, какая потребность стоит за трудным поведением. Можно сказать: «Я знаю, ты очень хочешь подружиться с ребятами, и поэтому решил взять деньги и купить сладости» или «Я понимаю, ты расстроен, что я не могу остаться с тобой дома», «Да, в школу идти иногда ужасно не хочется, так и тянет прогулять», «Иногда кажется, что соврать проще всего, чтоб не ругали». Этим вы показываете, что вы не по ту сторону «баррикады», а здесь, рядом с ребенком. Что вы посягаете не на потребность как таковую, а лишь на плохую технологию ее достижения. А значит, с вами можно иметь дело!

Вспомним девочек Катю и Наташу. Можно сказать Кате: «Может быть, тебе кажется, что если мы делаем замечания, то не любим тебя? На самом деле близкие люди часто недовольны друг другом. Это не так уж и страшно. Вот я, например, бывает, сержусь на своих родных детей. Но я их все равно очень люблю и всегда буду их мамой. Ты тоже будешь на меня иногда сердиться и обижаться, но потом мы помиримся, и ты всегда будешь моей дочкой». А вот Наташе лучше ничего не объяснять, просто, заметив, что «вот-вот начнется», показать ей, что вы здесь, рядом, никуда не делись и про нее не забыли. Обнять, пощекотать, повозиться весело, взять на руки, попросить помочь — все, что угодно, что позволит ей получить дозу вашего внимания еще до того, как голод депривации станет непереносимым и разразится истерика.

Объясняя ребенку минусы трудного поведения, говорите конкретно и доходчиво. Избегайте общих слов, не употребляйте абстрактных понятий «грех», «мораль» и т. п. Учитывайте возраст ребенка и уровень его развития.

Главное, помните: одного объяснения недостаточно. Родители зачастую преувеличивают значимость объяснений и вообще слов. Но это всего лишь один шаг из десяти. Если вы им и ограничитесь, не удивляйтесь, что изменений не произойдет. Двигайтесь дальше!

Шаг седьмой
Даем наступить последствиям

Часто родители задают вопрос: можно ли наказывать детей и как? С наказаниями вот какая проблема. Во взрослой жизни наказаний практически нет, если не считать сферу уголовного и административного права и общение с ГИБДД. Нет того, кто стал бы нас наказывать, «чтобы впредь такого не повторялось». Все гораздо проще. Если мы плохо работаем, нас уволят и на наше место возьмут другого. Чтобы наказать нас? Ни в коем случае. Просто чтобы работа шла лучше. Если мы хамоваты и эгоистичны, у нас не будет друзей. В наказание? Нет, конечно, просто люди предпочитают общаться с более приятными личностями. Если мы курим, лежим на диване и едим чипсы, то состояние здоровья ухудшится. Это не наказание — просто естественное следствие наших поступков. Если мы не умеем любить и заботиться, строить отношения, от нас уйдет супруг — не в наказание, а просто ему надоест. Большой мир строится не на принципе наказаний и наград, а на принципе естественных последствий. Что посеешь, то и пожнешь — и задача взрослого человека просчитывать последствия своих действий и принимать решения.

Если мы воспитываем ребенка с помощью наград и наказаний, мы оказываем ему медвежью услугу, вводим в заблуждение относительно устройства мира. После 18 лет никто не будет его наказывать и наставлять на путь истинный (собственно, исконное значение слова «наказывать» — давать указание, как правильно поступать). И если он привык руководствоваться в своем поведении только «кнутом и пряником», ему не позавидуешь.

Ненаступление естественных последствий — одна из причин, по которым оказываются не приспособленными к жизни выпускники детских домов. Сейчас модно устраивать в учреждениях для сирот «комнаты подготовки к самостоятельной жизни». Там кухня, плита, стол, все как в квартире. Воспитатель с гордостью показывает: «А вот сюда мы приглашаем старших девочек, и они могут сами себе приготовить ужин».

«А если они не захотят? Поленятся, забудут? Они в этот день без ужина останутся?». «Ну, что вы, как можно, они же дети, нам этого нельзя, врач не разрешит». Такая вот подготовка к самостоятельной жизни. Понятно, что это профанация. Смысл ведь не в том, чтобы научиться варить суп или макароны, а в том, чтобы уяснить: там, в большом мире, как потопаешь, так и полопаешь. Сам о себе не позаботишься, никто этого делать не станет. Но от этой важной истины детей тщательно оберегают. Чтобы потом отправить его в этот самый мир — и дальше как знаешь…

Вот почему очень важно, когда это возможно, вместо наказания использовать естественные следствия поступков. Потерял, сломал дорогую вещь — значит, больше ее нет. Украл и потратил чужие деньги — придется отработать. Забыл, что задали нарисовать рисунок, вспомнил в последний момент — придется рисовать вместо того, чтобы смотреть мультик перед сном. Устроил истерику на улице — прогулка прекращена, идем домой, какое уж теперь гуляние.

Казалось бы, просто, но почему-то родители почти никогда не используют этот механизм.

Вот мама жалуется, что у дочки-подростка украли четвертый по счету мобильный телефон. Девочка сует его в задний карман джинсов и так едет в метро. Говорили, объясняли, наказывали даже. А она говорит, что «забыла». Бывает, конечно. Но я задаю маме простой вопрос: «Сколько стоит телефон, что у Светы сейчас?». «Десять тысяч — отвечает мама, — две недели назад купили». Не верю своим ушам: «Как, она потеряла уже четыре, и вы опять покупаете ей такой дорогой телефон?». «А как же, ведь ей нужно, чтобы был и фотоаппарат, и музыка. Только, боюсь, опять потеряет». Кто бы сомневался! Естественно, в этой ситуации ребенок и не станет менять свое поведение — ведь последствий не наступает! Его ругают, но новый дорогой мобильник исправно покупают.

Если бы родители отказались покупать новый телефон или купили самый дешевый, а еще лучше — подержанный, и оговорили срок, в течение которого он должен уцелеть, чтобы можно было заводить речь о новом, то Света уж как-нибудь научилась бы «не забывать». Но это казалось родителям слишком суровым — ведь девочке нужно быть не хуже других! И они предпочитали расстраиваться, ссориться, сокрушаться, но не давали дочке никакого шанса изменить поведение.

Не стесняйтесь нестандартных поступков.

Одна многодетная мама рассказала, что, устав от препирательств детей на тему, кто должен мыть посуду, просто перебила одну за другой все грязные тарелки, сваленные в мойку. Эксцентрично, да. Но это тоже своего рода естественное следствие — ближнего можно довести, и тогда его поведение станет непредсказуемым. Посуда с тех пор исправно моется.

Еще одна мама, замученная привычкой ребенка беспрерывно ныть, стала надевать наушники плеера и пританцовывать под музыку, как только раздавалось нытье. Она заранее предупредила ребенка, что будет так делать, объяснила, используя «Я-высказывания», что больше не может слушать нытье, и предложила использовать условный знак — поднятую руку, чтобы дать ей понять, что нытье уже кончилось и можно снимать наушники. Все это было сделано весело, доброжелательно и совершенно не в форме наказания. Просто: ты

хочешь ныть — имеешь право, а я не хочу слушать — тоже имею право. Смотри, как я здорово придумала, чтобы и тебе было хорошо, и мне. Проблема решилась за три дня. Понятно, что нытье как таковое ребенку никакого удовольствия не доставляло.

Другая семья просидела всем составом неделю на макаронах и картошке — отдавали деньги, которые были украдены ребенком в гостях. Причем свою «диету» семейство соблюдало не со страдальческими физиономиями, а подбадривая друг друга, весело, преодолевая общую беду. И как все радовались, когда в конце недели нужная сумма была собрана и отдана с извинениями, и даже остались еще деньги на арбуз! Больше случаев воровства у их ребенка не было.

Обратите внимание: никто из этих родителей не читал детям нравоучений, не наказывал, не угрожал. Просто реагировали как живые люди, решали общую семейную проблему, как могли.

Понятно, что есть ситуации, когда мы не можем позволить последствиям наступить, например, нельзя дать ребенку выпасть из окна и посмотреть, что будет. Но, согласитесь, таких случаев не так много. Чаще мы сами боимся, или в дело вступает тот самый «третий лишний». Например, ребенок не хочет делать уроки, ноет или скандалит на эту тему. Самое разумное сказать: «Не хочешь — не делай, но завтра сам учителю объяснишь, мол, не сделал, потому что неохота было». На младших школьников, например, действует безотказно. Для них немыслимо такое «выдать» учителю. Но родителя гложет страх — а что, если все же «выдаст»? Что подумает обо мне учитель? А если начнутся «двойки»? Что скажут в опеке? В таких ситуациях очень важно заручиться поддержкой «третьего», суметь объяснить, почему вы поступаете таким образом. Хотя, к сожалению, это не всегда удается.

Шаг восьмой
Помогаем добиваться своего по-другому

Мы уже говорили о том, что трудное поведение — это прежде всего примитивные технологии достижения желаемого. Но это мы знаем, что они примитивные, и бывают способы получше. Ребенку это пока неизвестно. Он не может отказаться от «плохих» технологий, пока не получит взамен другие — «хорошие», более эффективные.

Наверное, самая распространенная ошибка взрослых: говорить ребенку, что он делает что-то не так, при этом забывая сказать или показать, а как надо-то? Вспоминаю ситуацию, в которой оказалась сама: я повела дочку и ее подружку в кино. Когда мы переходили дорогу, моя смирно шла за руку, а другая девочка баловалась, забегала вперед, прыгала перед нами, что-то радостно крича и не давая сосредоточиться, а улица-то была довольно опасная, широкая, с большим движением. «Прекрати немедленно, мы же на дороге!» — гневно возмутилась я и увидела абсолютное недоумение в глазах ребенка. Только перейдя улицу и отдышавшись, я поняла, в чем дело: эта девочка живет с родителями за городом, в своем доме. Ее возят на машине в школу, из школы и вообще везде. Она переходит улицу не так часто и поведение на дороге у ребенка не сформировано на уровне автоматизма, как у моей дочери. Девочка вовсе не хулиганка и ничего плохого не хотела. Просто моя возмущенная фраза не дала ребенку никакой полезной информации. Что с того, что мы на дороге? Чем я недовольна? Что следует прекратить и что делать вместо этого? Она не знала. Уверена, если бы я сказала: «Дай мне руку и иди рядом», она бы послушалась.

Убедитесь, что вы ясно показали ребенку, какого именно поведения от него ждете взамен трудного. Часто лучше именно показать, а не объяснять, особенно если ребенок мал или в семье недавно. Просто возьмите его за руку и отведите в ванную чистить зубы. Подойдите и поправьте карандаш в его руке, если он держит его неправильно. Обнимите и крепко прижмите, когда его «разносит» в истерике, возможно, в следующий раз он сам прибежит к вам вместо того чтобы демонстративно плакать. Удержите его руку, если он замахнулся, чтобы Ударить, и помогите ребенку сформулировать свой гнев в словах. Покажите, как правильно брать на руки и гладить кошку, чтобы она не Царапалась и не

убегала. Здоровайтесь с ним и желайте спокойной ночи первыми. Когда ребенок говорит на повышенных тонах, сами начните снижать громкость голоса. Спрашивайте разрешения, чтобы взять его вещи. Стучитесь, прежде чем войти в его комнату. Попросите прощения у бабушки вместе с ним, обнимая его за плечи и подсказывая слова.

Дети мыслят действиями и телом. Объяснения могут сопровождать показ, но главное — что вы делаете, а не что говорите. Если вы, не вставая с кресла, кричите маленькому ребенку через всю комнату: «Не трогай это!», он не примет во внимание ваши слова. Встаньте, подойдите и остановите его руками. Если вы требуете от ребенка внимательно вас слушать, при этом продолжая заниматься своими делами, ничего не выйдет. Присядьте, разверните его к себе, найдите его взгляд и тогда говорите.

Используйте игру и игрушки. Например, ребенок капризничает, когда ложится спать. Поиграйте в «дочки-матери наоборот». Пусть он будет родителем, а вы — ребенком. Капризничайте вовсю. Брыкайтесь, просите попить, вскакивайте, смейтесь. Утрируйте обычное поведение ребенка. Пусть он пробует вас уложить и так, и так, уговаривает, приводит доводы. Постепенно «исправьтесь», покажите, что можно получить удовольствие от укладывания спать, особенно если тебе так ласково поют песенку. Потом поменяйтесь ролями, чтобы все стало «как полагается», и повторите приятный ритуал.

Если ребенок боится идти в поликлинику сдавать анализы, поиграйте заранее в «поход к доктору с мишкой». Пусть мишка (в вашем исполнении) боится и плачет, а ребенок его уговаривает, утешает, объясняет, почему сдавать анализы нужно. Наконец, мишка согласился, и вел себя очень храбро, и получил от «папы» поцелуй и внеплановый поход на карусели.

Будьте изобретательны, помогайте ребенку находить новые способы решения проблем.

Ситуация 1. Сереже 1 2, он учится в пятом классе. В семье всего около года. Все хорошо, кроме одного — Сережа ненавидит делать домашние задания. Весь день до прихода родителей домой он мается — то садится за уроки, то бросает, отвлекается, тянет время. В результате к семи вечера практически ничего не сделано. Мама (или папа) садится с ним за уроки. Исправляют, объясняют, помогают. И так до позднего вечера каждый день. Все вымотаны, раздражены, живут нормально только в каникулы.

В подобных случаях опасная ловушка, в которую попадает семья — пытаться сделать все и хорошо. Это трудно. Сережа сильно отстал от программы, у него много пробелов, нет навыка самостоятельных занятий (в интернате уроки делали всем классом под присмотром педагога, а четверки ставили уже за то, что написал пару строк). Тем более важным кажется его приемным родителям «наверстать», позаниматься побольше и поподробнее. В результате жизнь семьи полностью подчинена урокам, подавляющую часть времени Сережа занят ненавистным делом, практически все время, которое он проводит с родителями, тоже посвящено этим ужасным урокам. Пока он не протестует явно, просто саботирует, отчаивается, иногда плачет. Но наступит день, и он просто откажется от этого многочасового издевательства над собой, а возможно, и идея жизни в семье покажется ему не столь уж привлекательной. Что тут делать?

Неправильно была поставлена задача — изменить Сережино отношение к урокам. Это нереально, у него нет привычки получать удовольствие от учебы, ему тяжело и трудно, смысла в этом занятии он не видит, да и наш стиль преподавания, что греха таить, вовсе не предусматривает, чтобы ученику было интересно. Должен — делай, разговор короткий. Поэтому первое, о чем мы договорились с родителями — чтобы они перестали злиться на чувства, которые испытывает ребенок. Да, он ненавидит учиться. У него есть для этого основания. Быстро это не изменится. Надо принять это как данность, как условие задачи, которую нужно решить. А решить ее совершенно необходимо, иначе эти чертовы уроки полностью сожрут зарождающуюся привязанность, симпатию, доверие, близость — все то, ради чего, собственно, и создавалась новая семья.

Какова потребность Сережи, скрывающаяся за его саботажем? Не делать неприятное и

тяжелое дело. Как он этого добивается? Тормозит, тянет время, упирается. И в результате получает «приз»: нелюбимое дело каждый день по много часов. Это мы обсудили уже с самим Сережей. Поговорили и о том, что он стал бы делать, если бы вдруг домашние задания занимали меньше времени. Оказывается, он давно мечтал ходить на футбол, и секция в школе есть по вечерам, но сейчас не успевает — уроки. Пришли совместно к выводу, что тот способ, который Сережа использует сейчас, никуда не годится. Получается только хуже, да еще и отношения с родителями портятся.

А как же быть? Есть у американцев такое выражение — «съесть лягушку». Это означает: сделать неприятное дело как можно быстрее. Вот технологии «съедания лягушки» Сереже и предстояло научиться. Кстати, очень полезный навык для каждого человека. Для начала мы договорились, что урокам нужно отвести определенное время. Обсудили, сколько, и получилось два часа. И не больше. Неприятное занятие всегда очень важно вогнать в жесткие границы и из них не выходить. Но 2 часа занятий подряд — это неправильно. Договорились так: Сережа заводит таймер на 20 минут и это время честно, с отдачей, как может, занимается. 20 минут — не смертельный срок, можно вытерпеть. Звонок таймера — все, стоп. Сколько успел, столько успел. Перерыв. Попрыгать, посмотреть в окно, съесть конфету. Потом снова 20 мин. И еще раз. В конце первого часа позвонил родителям, доложил об успехах, они похвалили, поддержали, что-нибудь хорошее сказали. Перерыв побольше — тоже по таймеру, минут 20–30. Можно чаю попить, на спорткомплексе позаниматься. И снова три раза по 20 мин. После этого — НИ МИНУТОЙ БОЛЬШЕ! Даже если не успел. Даже если не получилось. Все, уроки на сегодня окончены. Если очень хочется доделать или разобраться, можно вечером попросить помочь родителей. Но не тратить на это больше получаса! Что успели объяснить, то и ладно. В освободившееся время: футбол, гулять, кино, конструктор — все, что душа пожелает.

Важнейшее условие: сами родители НИЧЕГО НЕ ПРОВЕРЯЮТ, только по просьбе Сережи. Если он звонит и отчитывается, что позанимался — хвалят. Не звонит — сами не напоминают. И за оценки ближайшие пару месяцев не ругают — нужно время, чтобы привыкнуть к новой системе. Учительницу желательно предупредить, чтобы не считала брошенное на середине задание неуважением к себе. Но оценки пусть ставит, как считает нужным, скидок не надо.

Конечно, поначалу родители были в шоке. Как это: не доделал — и бросить? Это что же за привычка вырабатывается? И как тогда наверстывать пробелы? Но удалось убедить их попробовать, ведь хуже, чем есть, не станет. Если Сережа будет действительно два часа в день заниматься, а не сопротивляться, толку получится больше, чем от многочасовых страданий. Лучше делать не все идеально, но каждый день понемногу, эффект обязательно будет.

Решили попробовать. Сам Сережа отнесся к новшеству со смесью скепсиса и энтузиазма. С одной стороны, очень хотелось на футбол. С другой — не верил, что сможет сам заниматься. Надо сказать, что сразу и гладко действительно не получилось. Сначала он впадал в панику, что ничего не успеет. Родители срывались и начинали по вечерам проверять, критиковать, заставляли переделывать. Или звонили с работы, проверяли, занимается ли Сережа, он врал и опять приступал к саботажу. Однако выигрыш во времени был заметен, а результаты намного хуже не стали. Лучше не стало тоже, но у мальчика появилась возможность заниматься чем-то другим.

Прошло почти два месяца, прежде чем Сережа успокоился и убедился, что за два часа можно сделать много. Он стал чаще просить по вечерам родителей помочь с уроками. Постепенно заполнялись пробелы в знаниях, начали появляться четверки. Иногда Сережа срывается и вообще не делает уроки, но это случается нечасто. Гораздо чаще срываются родители, которым так и хочется поактивнее помочь сыну. Как только они начинают давить и контролировать, Сережа вновь начинает свой саботаж. Не могу сказать, что проблема в этой семье полностью решена, но стало терпимо. Они больше не испытывают отчаяния и вместе подшучивают над своей «головной болью» в виде «чертовых уроков».

Приемным детям, не имеющим большого опыта жизни в семье, особенно трудно даются хорошие технологии в сфере общения. Попросить прощения, помириться, завязать контакт — для них это очень непросто. Обычно нет времени ждать, пока ребенок наработает эти технологии за счет нового жизненного опыта. Приемным родителям приходится проводить «ускоренный курс обучения», показывая ребенку и проговаривая элементарные, казалось бы, вещи. Имеет смысл ему сказать: «Когда тебя ругают, лучше не улыбаться, а извиниться», «Если хочешь помириться после ссоры, подойди к человеку и обними его», «Чтобы познакомиться ребятами в классе, принеси что-нибудь интересное, например, альбом с наклейками», «Если тебе нужны деньги, скажи об этом мне, и мы решим, как быть».

Это же касается пресловутой проблемы «называния» приемного родителя: мамой, папой, тетей, по имени, по имени-отчеству. Часто родители оставляют это на усмотрение ребенка, боясь на него давить, а сами с замиранием сердца ждут, какой же вариант он выберет. Но для ребенка задача может оказаться неразрешимой. Он будет мучиться сомнениями, стесняясь выбрать то или другое. Гораздо лучше помочь ему, сказав: «Мне было бы удобно, если бы ты называл меня тетей Олей и на „ты“. А тебе?». Или: «Давай договоримся, что папой ты меня сможешь называть, когда немного привыкнешь, а пока можно просто Иван».

Особый случай — трудное поведение, через которое проявляется верность ребенка его кровной семье. Порой приемные дети могут воровать, игнорировать учебу, курить, пробовать алкоголь, если единственное, что они знают о своих родных родителях — это их пороки.

Ситуация 2. Кириллу 12, он живет с приемными родителями уже четыре года. До этого был год в приюте и семь лет с кровной мамой. В приют он попал после того, как маму посадили за воровство и что-то еще более серьезное. Тогда же она была лишена родительских прав. Маму он помнит смутно, видимо, она и до тюрьмы не очень хорошо о нем заботилась, подолгу отсутствовала дома, мальчик оставался со случайными людьми. Информации о ней нет, она не пишет, и он тоже не знает, куда ей написать.

В последний году Кирилла несколько раз были случаи воровства. Он брал деньги у родителей, в школе, а в последний раз украл огромную сумму — отец принес домой чужие деньги на несколько дней, на хранение. Скандал был грандиозный, хорошо еще, что потратить Кирилл успел не так много.

Конечно, были и воспитательные беседы, и работа с мальчиком детского психолога. Было видно, что он сам расстроен, что он дорожит приемными родителями и не хочет их огорчать. Но никакой уверенности, что все не повторится, у семьи не было. Наконец на одной из встреч психолог предложила Кириллу выбрать из коробки игрушки и представить, что это его близкие. Он поставил приемных маму, папу, бабушку, потом вдруг замер над коробкой и очень тихо спросил, не поднимая глаз: «А свою маму… можно?». «Конечно, это же твоя мама». У Кирилла потекли слезы. Он не мог остановиться, все плакал и плакал. Потом выбрал из коробки красное бархатное сердечко и положил на стол: «Это — мама».

Приемные родители были поражены, когда психолог объяснила им, как Кирилл до сих пор тоскует по маме. Он никогда не говорил об этом, ничего не спрашивал, ничем не выдавал своих чувств. Не то чтобы они были против — просто были уверены, что все это уже в прошлом. Приемные родители испытывали негативные чувства по отношению к кровной маме — семья была верующая, до щепетильности честная (потому отцу и доверили чужие деньги на хранение), и, конечно, они побаивались, что мать выйдет на свободу и попытается вернуть ребенка. При этом они любили Кирилла и очень ему сочувствовали и, конечно, не стали бы плохо говорить о маме при нем. Они вообще не касались этой темы. Только когда начались случаи воровства, иногда делились друг с другом мучительной тревогой: вдруг все-таки гены?

Родители по совету психолога поговорили с мальчиком о его маме, помолились за нее,

сходили вместе в церковь и поставили свечку за ее здоровье. Они обратились в опеку, которая в свое время занималась Кириллом, попросили навести справки о его маме, найти ее адрес. Сотрудники опеки написали в колонию, оттуда пришел короткий ответ, что мама жива и более-менее здорова, но сидеть ей еще долго. Она прислала сыну открытку к Новому году, в которой просила его хорошо учиться и слушаться «добрых людей, которые тебя растят». Ничего не обещала. Кирилл ей ответил, они еще несколько раз обменялись короткими письмами, но постепенно переписка сошла на нет.

В результате Кирилла «отпустило». Он стал спокойнее, мягче, еще больше привязался к приемным родителям, случаев воровства больше не было. Он твердо намерен помогать кровной маме, если ей понадобится помощь, но своей семьей считает новую семью. Ему важно, что он знает, где мама, а мама знает, где он. Этого достаточно.

Таким образом, суть этого шага в том, чтобы показать или подсказать ребенку другие, «хорошие» способы добиться того, чего он хочет. Трудное поведение очень энергозатратно, и если необходимость в нем отпадает, так как стоящая за ним потребность удовлетворена иначе, оно проходит само. Поэтому если ребенку нужно внимание — уделите ему внимание, не дожидаясь, пока он начнет его «выбивать», если он «качает права» — покажите ему, «кто в доме хозяин», если он испытывает трудности в общении со сверстниками — подскажите, что ему делать и помогите с ними подружиться. Делитесь своим опытом, показывайте на примерах из книг и фильмов, как вышел из сходной ситуации кто-то из героев.

Однако показав правильные, хорошие технологии и, возможно даже, увидев первые попытки ребенка их применить, рано почивать на лаврах. Успех очень важно закрепить.

Шаг девятый
Поддерживаем, хвалим, закрепляем достижения

Чтобы проделать огромную работу по замене одних способов поведения на другие, ребенку нужно много душевных сил и вера в себя. Он сможет измениться к лучшему только в атмосфере поддержки, симпатии, принятия, заботы. Любое недовольство, отвержение, неуважение, критика, контроль подчеркивают неуспешность ребенка и усиливают его тревогу. Что мы делаем, когда не уверены в себе? Естественно, цепляемся за самые привычные, хорошо освоенные виды поведения и реакций. То есть в результате ребенок будет еще крепче держаться за те самые «плохие» технологии, от которых мы хотим его избавить.

Вы никогда не задумывались, почему дети в возрасте 6–8 лет так охотно помогают родителям по дому, а подростка не допросишься? Обратите внимание, как все это происходит. Вот шестилетка гордо моет посуду — ему разрешили! Естественно, мама расхваливает его усилия, даже если ей пришлось незаметно перемыть все тарелки снова. Ведь он такой маленький, а уже помощник! Время идет, ему уже 9. Он моет посуду. Слышит ли он в ответ похвалу? Гораздо реже. Ведь он уже большой, это его обязанность. За что же тут хвалить? А что произойдет, если посуда будет помыта плохо? Его раскритикуют, при нем тарелки демонстративно перемоют и низведут его усилия до нуля. Да еще что-нибудь обидное скажут. Вы все еще спрашиваете, куда же испаряется трудовой энтузиазм детей в период с 9 до 12. И почему подростков не заставишь ничего делать?

Именно поэтому так важно поддерживать у ребенка оптимизм и веру в то, что все обязательно получится, замечать и подкреплять любой успех. Исследователи поведения животных и дрессировщики утверждают, что позитивные подкрепления примерно в 4 раза эффективнее негативных. То есть, грубо говоря, чтобы голубь научился кружиться, поворачиваясь в нужную дрессировщику сторону, его придется 20 раз ткнуть палкой с гвоздем, «наказывая» за неверное движение, или достаточно всего 5 раз подкрепить верное вкусным зернышком. С детьми то же самое. Поэтому совершенно необходимо каждому родителю иметь в запасе много хороших и разных «зернышек» — способов подкрепления

правильного, нового поведения.

Один из самых сильных — конечно, похвала. Но хвалить надо правильно. Хвалите ребенка конкретно, по возможности точно описывая, что именно вам понравилось. Тогда он будет знать, чем порадовать вас в следующий раз. Как основание для похвалы подойдет любая мелочь, даже еле заметное изменение к лучшему. Вы удивитесь, насколько хорошо это работает. Очень эффективна косвенная похвала, когда вы изливаете свои восторги не прямо на ребенка, а при нем — пришедшему с работы папе или бабушке по телефону.

Другой распространенный способ подкрепления — подарки и вкусности. Вас смущает аналогия с дрессировкой животных? А вы сами разве не любите побаловать себя шоколадкой или пирожным после тяжелой и успешно выполненной работы? Фуршеты на презентациях проектов, корпоративные вечеринки в конце года, банкеты после защиты диссертации — того же происхождения. Все мы в каком-то смысле животные, что уж тут… Используйте это для поддержания у ребенка хорошего настроения и для создания игрового начала.

Например, гиперактивному ребенку будет проще справиться с домашним заданием, если вы предложите такую игру: после каждого примера (записанного предложения) он быстро бежит на кухню и получает изюминку или дольку мандарина. Детям будет приятнее участвовать в генеральной уборке, если по традиции она заканчивается чаепитием с пирогом. И наоборот, ребенку будет легче отказаться от покупки запрещенных врачом чипсов, если вы с ним заведете специальный кошелек и будете каждый поход в магазин откладывать туда сумму, сэкономленную «на чипсах». А в конце месяца покупать на нее подарок в магазине игрушек или просто давать ребенку на расходы.

Конечно, незаменимый способ поддержки — ласка, объятия, поцелуи. Об этом и говорить долго не надо, чем младше ребенок и чем сильнее его депривационная травма, тем важнее для него прикосновения, физический контакт.

Поощрением является и само присутствие родителя, его внимание и время. Часто «пружиной» трудного поведения, например, истерик или саботажа с уроками, с одеванием по утрам является «выцыганивание» внимания родителей. Сделайте из себя награду: «Если ты сможешь сегодня справиться с уроками сам, то я успею приготовить ужин, и мы выиграем целый час времени. Я с удовольствием проведу его с тобой. Чем мы займемся?». Но только честно, если вы — приз, то без сериала по телевизору, хлопот по хозяйству и разговоров по телефону в это время. Приз должен быть качественным!

Научите ребенка видеть и признавать собственные достижения. Это непросто, ведь в нашей культуре хвалить себя считается стыдным, неправильным. Особенно тяжело дается умение видеть свои успехи детям со сниженной самооценкой, а таких среди приемных большинство.

Только вы можете научить ребенка радоваться каждому, пусть небольшому, продвижению вперед, сравнивать себя не с недостижимым идеалом, а с собой вчерашним, гордиться своими успехами.

Всегда уверенно и позитивно говорите о будущих изменениях к лучшему. Не призывайте ребенка измениться, не требуйте, не уговаривайте, не выражайте надежду, а уверенно утверждайте: так будет. Например: «Ты еще не совсем можешь справляться с собой, когда сердишься, но ты еще немного подрастешь и обязательно научишься», «Сейчас ты боишься темноты, многие дети боятся, но потом это обязательно пройдет», «Ты еще не привык к нам и пока нас не любишь, но со временем мы станем одной семьей», «У тебя много пробелов, поэтому сейчас учиться так трудно, но с каждым днем будет лучше». Помните: дети нам верят. Как вы скажете, так и будет.

Шаг десятый
Бережем себя, любимых

Иногда приходится слышать от родителей: ребенок-то у нас замечательный, это у меня проблемы. Как сказала одна мама: «Дело не в том, что он мне не нравится. Дело в том, что я

сама себе не нравлюсь такая, какой становлюсь с ним». Это вообще-то гораздо лучше, чем позиция «полечите этого ненормального ребенка, а мы тут ни при чем». Недовольный собой родитель готов искать, меняться, обращаться за помощью. Но увлекаться самоедством не стоит.

Конечно, мысли о собственной некомпетентности, неспособности правильно воспитывать детей и общей никуда негодности очень часто посещают родителей, которые сталкиваются с трудным поведением детей. На то оно и трудное. Между тем родитель, родной ли, приемный ли — главный человек в жизни ребенка. И ребенку очень важно, чтобы этот человек чувствовал себя хорошо: уверенно, жизнерадостно, или хотя бы просто спокойно. По большому счету, это гораздо важнее для благополучия и развития ребенка, чем все остальные обстоятельства вместе взятые. Рядом со спокойным, уверенным и довольным собой взрослым ребенок может без потерь перенести любые бытовые невзгоды и лишения. Зато если взрослый тревожен, несчастен и думает о себе плохо, ребенок даже в идеальных условиях не сможет нормально жить и расти — раз мама/папа отчего-то так страдает, значит, все на самом деле плохо.

Вот почему обязательный вопрос, который я задаю на консультациях родителям: «Как вы отдыхаете и как восстанавливаете силы?». Самый частый ответ, особенно если семья в периоде адаптации: «Никак, нам не до этого». И ответ этот в корне неверный.

Каждый родитель должен знать, что существует такое малоприятное явление, как эмоциональное выгорание, или нервное истощение. Возникает оно тогда, когда человек подвергается слишком большим и длительным нагрузкам в общении с другими людьми (или одним человеком). Оно вызывается грузом ответственности, необходимостью постоянно сопереживать, вникать, помогать, искать общий язык, бесконечно «вынимать из себя» душевные силы и отдавать их, иногда подолгу ничего не получая в ответ. Приемный родитель особенно уязвим, потому что ему приходится иметь дело с горем, болезнью, отчаянием, страхом перед жизнью — всем тем багажом, который приносит ребенок из своего сиротского прошлого. Английские профессиональные родители называют себя «специалистами по потерям», ведь именно им приходится быть рядом с детьми, только что потерявшими свои родные семьи, поддерживать их, помогать пережить горе, справиться со страхом. Неудивительно, что через какое-то время приходит чувство, что ресурс сочувствия, заботы, желания помочь просто исчерпан. Нет больше ничего внутри, что можно вынуть и дать. Пустота, безразличие, усталость. Выгорание.

Процесс выгорания проходит несколько стадий.

На первой мы мобилизованы, собранны, готовы отдать все. Мы можем плохо есть и мало спать, и не страдать от этого, к нам не прилипают инфекции, мы способны свернуть горы. Именно в таком состоянии часто пребывают родители сразу после приема ребенка. Они готовы посвятить себя ему полностью, выложиться, пожертвовать всем.

Но рано или поздно силы кончаются. Подступает усталость, организм и психика настоятельно требуют отдыха. Как бы не так! Отдыхать не время и нельзя, нужно так много сделать. Собрав волю в кулак, стиснув зубы, человек через силу продолжает и дальше отдавать, отдавать, отдавать, не заботясь о пополнении «резервуара». Так наступает вторая стадия выгорания. У находящихся на ней людей особенное «стоическое» выражение на лице, усталый голос и словно бы тяжесть во всем теле, когда трудно даже подняться со стула. Постоянное напряжение не отпускает и тогда, когда, казалось бы, можно расслабиться. Все мысли — о делах, о проблемах, ночь не приносит облегчения, потому что сон нарушен. Любой конфликт надолго выбивает из колеи, любое замечание воспринимается крайне болезненно.

Но иногда усталость сменяется новым подъемом, и все вроде бы становится неплохо, а потом возвращается с новой силой. Именно на этой стадии обычно подсаживаются на стимуляторы: кофе, чай, энерготоники. И расслабляющие вещества, в том числе алкоголь.

Если находящийся на второй стадии человек ничего не предпринимает, чтобы восстановиться, неминуемо наступает третья. Запредельная усталость. Раздражительность.

Плаксивость. Полное безразличие, перемежающееся вспышками истерического гнева. Ребенок «просто бесит», кажется, что в нем нет ничего хорошего, «он просто нами пользуется». Именно на третьей стадии выгорания зачастую находятся родители, которые от отчаяния стали прибегать к жестоким наказаниям. В результате появляется чувство вины, что еще больше усиливает стресс. На этой же стадии возникает мысль о возврате ребенка в детский дом. Хочется «сбежать от всего на край света», «все бросить к черту», «сдохнуть».

И для этого сразу появляются веские основания, ведь жизнь буквально летит под откос. Очень страдает иммунитет, расшатывается здоровье, обостряются все хронические заболевания и начинаются новые. Разваливаются отношения, распадаются браки. Больше ничего не радует, ничего не хочется. Все теряет смысл. Наступает полное эмоциональное истощение.

Казалось бы, дальше некуда. Но нет. Находятся герои, которые, по-прежнему не жалея себя, движутся дальше, вперед, прямо к четвертой стадии выгорания. Им больше нечего дать людям, и они начинают имитировать заботу и понимание. Приходит равнодушие, цинизм, душевная черствость. Забота заменяется контролем, сочувствие — всезнанием и самодовольной уверенностью, что «все видны насквозь». Люди воспринимаются враждебно, все они кажутся тупыми, злобными, мелкими, недостойными уважения и хорошего отношения. Человек становится подозрительным, мнительным, от всех ждет подвоха, никому не верит. Иногда это доходит до степени психоза, бреда. Злоупотребление алкоголем или лекарствами нередко переходит в зависимость. Одним словом, побывать на четвертой стадии выгорания врагу не пожелаешь.

Стадии не обязательно следуют одна за другой, иногда в течение дня приходится проходить все состояния и возвращаться обратно. На второй стадии вообще бывали практически все, и на третьей многие. Само по себе это не так уж страшно, если вовремя остановиться и осознать, что происходит. По-настоящему опасно долгое пребывание на второй и третьей стадиях, а о четвертой и говорить не приходится — это уже не опасность, а свершившаяся трагедия утраты человечности. Поэтому до нее лучше не доходить.

Внимание! Если вы подозреваете, что находитесь на дальних стадиях выгорания, немедленно обратитесь за помощью! Сходите к психологу, съездите в санаторий, попросите помочь близких. Не запускайте!

Если вы заметили у себя признаки выгорания, срочно принимайте меры.

Обязательно выделяйте время для себя. Не по остаточному принципу, «когда получится», а совершенно обязательно, «как штык». Если вы знаете твердо, что, скажем, в субботу вечером с ребенком сидит бабушка или старший брат, а вы можете заняться чем захотите, это поможет пережить трудные моменты в течение недели. Если же отдых не гарантирован, а «то ли будет, то ли нет», его эффект очень сильно снижается и вы можете не успеть восстановиться за отведенное время. В этом деле лучше меньше, но регулярно, чем больше, но от случая к случаю.

Подумайте, какие занятия вас восстанавливают? Бассейн, прогулка, встреча с друзьями, наведение красоты, валяние с книжкой, чаепития с супругом? Все, что лично вам помогает отдохнуть и расслабиться, должно присутствовать в вашей жизни регулярно. Устраивайте себе «тайм-ауты», маленькие перерывы, до того, как придет невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. Забудьте про грозные предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день — это очень вредно. Поверьте, мама на третьей стадии выгорания — ГОРАЗДО ВРЕДНЕЕ, чем телевизор. Когда вы будете в лучшей форме, вы сможете играть и заниматься с детьми. А для этого нужно научиться останавливаться вовремя, до того, как от вас повалит дым.

Любыми способами избегайте хронического переутомления, особенно недосыпа. Пусть хозяйство будет не в идеальном состоянии, но у вас останутся силы улыбаться детям. Помните про принцип «20 на 80» — делайте только самое необходимое, а остальное как-

нибудь образуется само. Обязательно находите время для совместных удовольствий и развлечений. Вместо генеральной уборки в воскресенье махните в парк или в кино на детский фильм. Пусть будут сделаны не все уроки, но вечерние «обнимашки» перед сном — это святое.

Если вам кажется, что вы поступаете эгоистично и безответственно, предаваясь отдыху в то время, как кто-то другой занимается с ребенком, вспомните, о чем мы говорили. Главное в жизни вашего ребенка — это вы. Усталый, издерганный, вечно жертвующий собой родитель ничего не может дать ребенку. А ребенок с особым прошлым такого родителя воспринимает еще и как отвергающего, не любящего именно его. Так что все время и деньги, которые вы тратите на свой отдых — это не траты, это инвестиции. В будущее вашей семьи и в будущее вашего ребенка. Осознайте это сами и доведите до сведения окружающих, особенно вашего «третьего», даже если он виртуальный.

Все то, что мы говорили о поддержке ребенка, справедливо и для родителя. Общайтесь с теми, кто вас поддерживает и хвалит. Просите друзей рассказывать вам обо всех позитивных изменениях в ребенке. Хвастайтесь, показывайте фотографии, пишите о себе в Интернете, общайтесь с другими такими же родителями и делитесь с ними своими переживаниями, сомнениями и успехами.

Не пытайтесь быть идеальным родителем, не требуйте от себя и от ребенка всего и сразу. Жизнь не кончается сегодня. Если сейчас ребенок не знает, не хочет, не может, это вовсе не означает, что так будет всегда. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости. Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, отношения между вами не были бы безнадежно испорчены. Помните, главное, для чего вы встретились и теперь живете одной семьей — это отношения: уважение, близость, доверие, забота. Все остальное вторично.

Доверяйте себе, своему опыту, интуиции, родительским чувствам. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы. Никто не может сделать для него больше, чем вы. Даже если не все пока получается, даже если порой кажется, что вы ничего не можете сделать, вспомните, как много вы УЖЕ сделали для ребенка. Вы у него есть, вы рядом. Каждый день и навсегда. Не сегодня, так завтра вы обязательно придумаете, как справиться даже с самым трудным поведением, и, возможно, не за десять шагов, а еще быстрее!

10 вопросов и ответов о трудном поведении

В этой главе — мои ответы на вопросы приемных родителей, касающиеся конкретных случаев трудного поведения. Возможно, ваша проблема окажется похожей на какую-то из ситуаций. А может быть, и нет, но ответ подтолкнет вас к правильному решению.

Ситуаций, как и шагов, десять, и они очень разные.

Привык сосать палец

«Наш сынок дома уже больше года (ему почти три), но до сих пор сосет пальцы, когда засыпает, и сильно раскачивается, прямо мечется по кроватке. Выглядит это жутковато, а главное, пугает, что так долго не проходит. Сказки, песенки, полежать рядом — ничего не помогает. Пробовала удерживать ручку, чтобы не совал в рот, но тогда он просто мается и не может уснуть, пока не пососет. Как нам избавиться от этой привычки?»

Видимо, ваш малыш много времени провел в доме ребенка, или в кровной семье его надолго оставляли одного. Такие привычки, как сосание пальца и раскачивание, могут быть очень стойкими.

Прежде всего, постарайтесь относиться к этому спокойнее, не расстраиваясь, и даже с благодарностью. Попробуйте представить себе, как ребенок их приобрел. Дом ребенка или

больница. Ночь. Хочется спать, но никого рядом нет. Никто не качает, не поет песню, не дает грудь. Ребенка гложет тревога, ему страшно и одиноко. В какой-то момент он обнаруживает, что, если сосать собственный палец или качаться из стороны в сторону, тревога немного отступает и можно незаметно для себя уснуть. И он начинает пользоваться этими способами успокоения постоянно. Поймите, это не дурная привычка. Наоборот, в свое время она оказалась спасительной. Это способ, с помощью которого ребенок выжил, смог расти и развиваться вопреки всему. Молодец, что смог, что приспособился, не отчаялся, что дождался таким образом вас.

Отсюда и ответ на вопрос — что делать. Восполнить недостающий опыт любви и покоя, даже если ребенок уже подрос. Качать, держать на руках, петь песенки, играть в «лялечку», заворачивать в пеленочку.

Когда малыш начинает раскачиваться в кровати, сядьте рядом или прилягте, положите ему руки на спину и, подстраиваясь к его темпу, тихонько начинайте качаться вместе с ним. Убедитесь, что вы поймали, почувствовали тот самый ритм, который его успокаивает. Постепенно обнимайте его покрепче, давая своими движениями понять, что он может расслабиться, передоверить качание вам. Как если бы в танце сначала вел один партнер, а потом стал другой. Теперь качайте его сами, в том же ритме, к которому он привык. Ласково разговаривайте, пойте. Замечательно, если малыш обмякнет, позволит вам себя качать, а сам расслабится. Это может случиться не в первый и не во второй вечер, но спешить-то некуда. Важно, чтобы ребенок на уровне тела осознал, что в его жизни произошло важное — он больше не один, о нем есть кому позаботиться. Хорошо, если ребенок сам попросит вас: «Покачай», это значит, что нормальный порядок вещей в его душе восстанавливается.

Можете показать ему это на игрушках: «Вот котенок (зайчик, мишка) был маленький и сначала был один. Ему было страшно, и он тогда делал вот так (покажите, как качается). А потом пришла мама-кошка и говорит: „Ах ты, мой маленький, давай лучше я тебя сама покачаю“. И сделала вот так (покажите, как она берет котенка на ручки и качает). И котенок так сладко-сладко теперь спит. А мама ему песенку поет». Потом ребенок пусть сам поиграет — за котенка, за маму-кошку и по-всякому, как захочет.

Очень важно, чтобы вы не сердились и не пугались, видя привычные действия ребенка. Ни в коем случае не применяйте «народных средств» вроде мазания пальцев горьким или привязывания рук. Это только усиливает стресс, а ведь ваша задача — преодолеть состояние внутренней тревоги. Когда малыш окончательно привыкнет к новой семье, поверит, что его любят и что это навсегда, внутренне успокоится, привычки сами начнут сходить на нет. Только тогда, когда они перестанут быть жизненно необходимыми, можно начинать работу по их преодолению. Это тоже важно делать без нажима и раздражения. Просто скажите ребенку уверенным голосом: «Когда ты еще немного подрастешь, тебе уже не нужно будет сосать палец. В детстве все сосут, а потом перестают. Я буду очень рада, когда и ты сможешь уснуть без этого». Если ребенок, даже случайно, один раз уснет без пальца, наутро похвалите его, подарите что-нибудь, можно испечь пирог в честь того, что «наш малыш так вырос». Однако и после того, как привычка останется в прошлом, она может возвращаться после сильного испуга, вирусного заболевания, нервного напряжения или в ситуации разлуки с вами. В этом нет ничего страшного.

Если ребенок с вами уже больше полутора-двух лет, но все еще не может внутренне успокоиться, подумайте — возможно, вы сами (или члены вашей семьи) слишком переживаете и тревожитесь из-за того, что ребенок приемный, боитесь, что с ним что-то не так. Успокойтесь. С этим живут многие семейные дети, отличающиеся повышенной чувствительностью и тревожностью. Сосут палец, а потом — рано или поздно — перестают. Ни один ребенок, если он здоров и не пережил чего-то уж совсем ужасного, не сосет палец в подростковом возрасте. Так какая разница, когда он перестанет — в три года или в пять? Главное, чтобы сейчас ему и вам было хорошо и тепло вместе.

«Не хочу, не буду!»

«Мы взяли нашего мальчика в возрасте одного года, сейчас ему уже три. Это наш единственный ребенок, мы много с ним занимаемся и очень его любим. Но в последнее время все чаще сын без видимой причины начинает „испытывать“ нас на крепость нервной системы. Ему не хочется кушать там, где положено — за столом, одеваться на прогулку и раздеваться, возвращаться домой с прогулки. Начинается крик, плач, уговоры не действуют — вой становится только сильнее. Но если уступаешь ему (что происходит почти всегда — не могу я видеть, как он плачет), сразу успокаивается и веселится. Как быть? Понимаем, что все время идти у него на поводу нельзя, но мы с мужем мягкие по характеру и как-то проявить волю не получается, зато сынок своевольничает вовсю.»

Судя по всему, у вашего сына возрастной кризис трех лет. Это у всех бывает, только у некоторых детей он выражен ярче, у других слабее. Ребенок в этом возрасте решает для себя вопросы власти, подчинения, проявления своей воли. Это очень важный период в жизни, от которого зависит, не вырастет ли потом ребенок слишком уступчивым и бесхребетным, неспособным сказать «нет», или, наоборот, «упертым бараном», который готов из-за каждого пустяка идти на принцип. В идеале ребенок, проходя кризис, должен сделать для себя такие выводы: есть ситуации, когда сколько ни плачь, по-твоему не будет (например, не разрешат играть на проезжей части), есть ситуации, когда прояви упорство — и взрослые уступят (например, согласятся погулять подольше) и, наконец, есть ситуации, из-за которых не следует серьезно препираться, они того не стоят. Тогда получится человек с характером гибким, но твердым, и не зануда.

Соответственно, родителям важно выделить три группы ситуаций: когда они стоят твердо, как скала (все, связанное с безопасностью ребенка и с правами других детей), когда они уступают (например, не заставляют есть нелюбимую еду или надевать колючий свитер), и ситуации, которым они учат ребенка не придавать значения (отвлекают, переводят в игру, в шутку, например, предлагают мыть руки после прогулки на «кто быстрее»). Важно, чтобы и то, и другое, и третье родители делали без чувства вины. Нормально запрещать ребенку, нормально ему уступать, нормально снимать напряжение и отвлекать.

Запретов должно быть немного, но если вы знаете, что ситуация из разряда «нельзя», никогда не уступайте, не поддавайтесь на слезы и протест и не злитесь на ребенка. Можно ему даже посочувствовать: «Да, тебе очень хочется, я вижу, но, дорогой, нельзя. Никак нельзя, совсем». Зато если в принципе нет ничего страшного в том, чтобы сделать так, как хочет ребенок, не заставляйте его выбивать ваше согласие капризами, пойдите навстречу сразу, с легким сердцем, не обижаясь и не демонстрируя слабость, чтобы не получилось, что ваша уступка — награда за истерику. Ну, и проявляйте фантазию в ситуациях третьего типа — трехлетние дети обожают играть, всегда можно что-нибудь интересное придумать. Например, предлагать все делать наоборот: не мыть руки, не есть за столом, не одеваться на прогулку.

В мягкости родителей нет ничего плохого. Плохо, если родители боятся недовольства ребенка. Поймите, что ведь он-то вас считает самыми-самыми сильными, надежными, большими. И если даже вы боитесь, когда он кричит и плачет, что же ему делать? Получается, вы не сильнее и не старше? А кто же тогда его защитит от настоящей опасности, если что? Представляете, как ему становится тревожно и страшно? Просто пожалейте малыша и, раз вы его любите, научитесь все-таки «проявлять волю». Это очень важно и для его будущего, и для ваших отношений. Родители для ребенка должны оставаться самыми главными и самыми сильными.

«Я боюсь!»

«Нашему мальчику семь лет. Он умненький, ласковый, добрый и вообще очень славный. Но очень беспокоит его робость, боязливость. Он боится буквально всего: темноты,

собак, оставаться один, залезть на лестницу на детской площадке, поздороваться с незнакомым человеком, не говоря уже о походе к зубному врачу. Не понимаю, почему он такой бояка, ведь он с нами уже давно, с трех лет, мы его очень любим, никто его не обижает. Особенно расстраивается наш папа — он у нас спортсмен, альпинист, может за себя постоять. Муж очень старается быть терпеливым с сыном, учить его всему постепенно, но иногда срывается, стыдит его, кричит, даже обзывает „рохлей“ и „бабой“. Конечно, сын очень обижается. Мне его жалко, но что же делать? Ему ведь в школу скоро, его мальчишки затравят… Как помочь ему стать хоть немного смелее?»

Скорее всего, у страхов вашего ребенка много причин.

Во-первых, возраст. Ребенок объективно мал и неопытен, а мир так огромен и непредсказуем. Но если дети помладше еще не вполне это осознают, а дети постарше уже чувствуют себя более уверенно, то дошкольники чаще всего страдают от страхов. Они уже способны оценить, насколько уязвимы, и у них достаточно развита фантазия, чтобы представить себе ярко и подробно все возможные «ужасы», но нет ни опыта, ни сил, чтобы справляться со страхами. Именно в этом возрасте ребенок открывает для себя идею неизбежности смерти, узнает, что и он сам, и все, кого он любит, когда-нибудь умрут, и никуда от этого не деться. Неудивительно, что именно на пять-семь лет приходится пик ночных кошмаров, именно в этом возрасте обычно возникают тики, заикание на почве испуга, формируются фобии, которые порой длятся долгие годы.

Вторая причина — излишняя тревога и заботливость взрослых. Ведь мы часто, не отдавая себе отчета, используем запугивание как способ воспитания: «Не бегай, а то упадешь и убьешься!», «Не расстраивай маму, а то она заболеет!», «Не капризничай, а то милиционер придет!». Ребенок еще не может нам возразить, поднять на смех эти глупые угрозы, сказать: «Не преувеличивай», «Не шантажируй меня», «Не говори глупостей». Он верит и… пугается.

Кроме того, есть личностные особенности самого ребенка. Не все рождены на свет воинами и спортсменами-экстремалами. Есть люди от природы более осторожные, у них сильнее развита способность предвидеть возможные последствия, меньше «куража» и желания погеройствовать. Такие качества тоже очень нужны в обществе, иначе люди давно переломали бы шеи себе и друг другу. К сожалению, цениться такие качества начинают только во взрослом возрасте, и осторожному незадиристому мальчику бывает очень сложно в детском и особенно подростковом коллективе.

Наконец, нельзя забывать и об особом прошлом вашего ребенка. Три года жизни в отсутствии защиты и любви родителей — это очень глубокая травма, которая быстро не проходит. Ваш ребенок намного раньше, чем его сверстники, узнал, что такое уязвимость, и ему потребуется больше сил и мужества, чтобы, имея эту память в душе, все-таки научиться рисковать и преодолевать трудности.

Скорее всего, вам не надо ничего особенного делать, чтобы ребенок стал посмелее — пройдет «чувствительный» возраст, еще дальше в прошлое уйдут мучительные воспоминания ранних лет, и вы сами не заметите, как к 10 годам сын станет гораздо больше похож на «типичного» мальчишку. Даже если робость является устойчивой чертой его характера, со временем у него станет больше возможностей управлять собой, сознательно развивать в себе те или иные качества, преодолевать свой страх усилием воли. Возможно, он увлечется каким-то видом спорта, его вдохновит герой книги или фильма, и он «вдруг» откроет в себе храбрость.

Иногда тихие и робкие мальчики заслуживают подлинное уважение сверстников силой духа и твердостью в особых обстоятельствах. Они могут не любить лазать по деревьям или играть в хоккей, но при этом не заискивают перед дворовым авторитетом и не боятся возразить громогласной учительнице. Мужество не всегда выглядит как подвиги Геракла.

Поэтому ваша задача скорее состоит в том, чтобы не наломать дров, воспитывая в сыне смелость. Нередко родители, особенно папы, мечтая вырастить детей смелыми, пытаются

просто запретить им бояться. Стыдят, отказываются слушать жалобы, обидно обзывают. Требуют, чтобы в конфликтах со сверстниками мальчик обязательно давал сдачи, дрался, а не пытался убежать. Нужно иметь в виду, что эффект от подобного воспитания бывает прямо противоположным.

Понять это помогают наблюдения ученых-этологов, изучающих поведение животных. Вот как реагируют на опасность детеныши наших ближайших родственников — человекообразных обезьян. Самые маленькие, испугавшись, остаются на месте и громко кричат. И это правильно: такой малыш еще не способен ни быстро бегать, ни драться, а если он будет сидеть и кричать, взрослый сможет быстро найти его и помочь. Обезьянки постарше в случае опасности удирают со всех ног — бегают они уже быстро и прячутся хорошо, а дать отпор пока никому не могут, сил маловато. И, наконец, почти взрослые особи начинают разворачиваться к опасности лицом и принимать угрожающие позы — они готовы дать бой и защитить себя. Все вполне логично.

Но что произойдет, если к самому маленькому детенышу, который прижался к земле и кричит от страха, никто не придет на помощь? Такое случается, например, в случае гибели его матери. Казалось бы, такой малыш вынужден взрослеть быстрее и раньше сверстников переходить к следующим, более эффективным моделям поведения (пытаться убежать). Но на деле все оказывается наоборот. Не получив в младшем возрасте должной поддержки взрослого, детеныш как бы «не проходит уровень», не может миновать эту ступень развития. Младенческие формы поведения закрепляются, и в итоге огромный взрослый самец в случае опасности садится на землю, закрывает голову лапами и жалобно кричит.

Что-то подобное часто наблюдается у детей, в раннем детстве потерявших родителей. Не получив в свое время защиты взрослых, ребенок как бы «застревает» в своем детском страхе и часто реагирует на опасность — как реальную, так и кажущуюся — неадекватно возрасту. Если взрослый, который наконец-таки появился в его жизни, приемный родитель, продолжает отказывать ему в защите, стыдит, говорит:

«Справляйся сам, ты уже большой парень», у ребенка мало шансов преодолеть этот «затык» в развитии. Поэтому очень важно не торопить события, дать ребенку опыт защищенности, внушить ему уверенность, что вы рядом, вы всегда придете на помощь, а со временем он обязательно сможет постоять за себя и сам. Когда мальчик накопит достаточный опыт безопасности и защищенности, он сам не захочет отсиживаться за спиной у папы или у маминой юбки, отодвинет вас в сторону и скажет: «Не мешайте, я хочу сам, я уже большой». И еще будет сердиться на вас или подсмеиваться над родительскими страхами за его безопасность.

Еще одно. Когда ребенку страшно, родителям плохо. Так заложено природой. Поэтому очень часто мы злимся на детей за их страх. Он плачет, маленький, несчастный, боится засыпать один или идти сдавать кровь. А значит, мы — плохие родители, раз ребенок наш так страдает. При этом мы понимаем, что сделать анализ нужно, или хотим уже наконец уйти из детской и заняться своим вечерними делами. Возникает внутренний конфликт, и мы начинаем злиться. Злиться на ребенка за то, что он боится. Ребенок, чувствуя, что мы им недовольны, пугается еще больше: мало того, что страшно, так еще и родитель отвергает, отталкивает, отказывает в поддержке. Это и для обычного ребенка мучительно, а для приемного вообще может оказаться непереносимым, запредельным переживанием.

Признайте за ребенком право бояться. Бояться — нормально. Смелый не тот, кто не боится, а тот, кто может стать хозяином своего страха, преодолеть его. Страшно бывает всем, но это не может помешать делать то, что мы считаем нужным. Например, лечить зубы. Показав ребенку, что вы понимаете и признаете его страх, но при этом верите, что он сможет его преодолеть, не подчиниться ему, вы будете воспитывать в нем настоящее мужество. И, конечно, когда ребенок храбро зайдет в кабинет к врачу или впервые заснет сам, не забудьте искренне восхититься своим героем. Ведь это действительно большая победа!

Важно, чтобы ребенок мог поделиться с вами своими страхами, чтобы он не оставался с ними один на один. Именно страхи, в которых нельзя признаться, часто вытесняются в

подсознание и ложатся потом в основу фобий и неврозов.

Если ребенок рассказал вам, чего он боится, не стоит обесценивать его страх, и уж точно не имеет смысла логически объяснять, почему бояться не надо. Это слишком сильное чувство, и доводами рассудка с ним не справиться. Да, ребенок и сам знает, что под кроватью никого нет. Но как только вы выходите из комнаты и выключаете свет, это знание куда-то улетучивается, а под кроватью кто-то явственно шуршит. И даже если вы посветите туда фонариком и продемонстрируете отсутствие монстров, потом все повторится сначала.

Замечательная методика борьбы со страхом описана в книгах про Гарри Поттера. Там есть такая нечисть — призрак, который принимает образ того, чего человек боится больше всего. Лучший способ справиться с ним — сделать его комичным. Пофантазируйте вместе с ребенком, придумайте для его монстра какие-нибудь смешные черты, подчеркнуто реалистичные подробности, а может быть, трогательные слабости. Возможно, монстра просто давно никто не чесал за ушком, вот он и лезет в спальни к детям, надеясь на ласку и понимание?.. А может, привидения потому так воют и стучат зубами, что по ночам очень боятся оставаться одни? А гроб на колесиках — у него, интересно, колесики как устроены? Есть ли в них подшипники? И кто их ремонтирует, если сломаются?

Посмотрите вместе с ребенком мультфильм «Корпорация монстров», он как раз об этом. Предложите ему нарисовать свой страх, а потом добавить в рисунок смешные элементы — пусть скелет будет весь в розовых бантиках или с ночным горшком вместо шляпы на голове. Наконец, если чувствуете, что ничего не получается, сходите с ребенком к детскому психологу, он поможет определить причины страхов и справиться с ними.

Ненасытный аппетит

«Дочка с нами уже почти полгода, сейчас ей шесть. У нас проблемы с едой. Не как у всех, когда ребенок плохо ест, а наоборот. Она как пришла, так и ест, почти непрерывно. Сначала мы думали, что в детском доме плохо кормили. Хотя когда мы к ней ходили знакомиться, один раз я застала там обед — вполне приличный. И салат, и печенье на десерт. Ну, понятно, дома все вкуснее и разнообразнее, и нам ничего для нее не жалко. Но это переходит всякие границы, просто обжорство какое-то. Живот не справляется, болит часто, и вес набирается лишний. Мы пробовали ограничивать ее, но тогда она становится капризной, несчастной, ноет, клянчит, и мы, бывает, кричим на нее, но чаще всего сдаемся. И еще она все время еду таскает и прячет. То под подушкой нахожу, то под матрасом, то в карманах. Может кусок колбасы положить в карман, и даже картошку из супа. Вся одежда в пятнах. Мы боимся — вдруг это психическое расстройство?»

Такое поведение очень часто бывает у детей в период адаптации в семье. Конечно, в учреждении их не морили голодом, кормили по графику и вполне прилично. Но проблема детей в учреждении в том, что они едят «когда положено», а не когда хочется. Организм ребенка растет неравномерно, рывками, бывают периоды, когда ребенок «клюет как птичка», а бывает, что у него волчий аппетит. В семье это решается просто — можно есть меньше и реже, можно больше и чаще, а если не хватает, ребенок добирает «перекусами» — то яблоко, то конфету возьмет.

В учреждении такой возможности нет. Ребенок годами живет в уверенности, что его реальная, сиюминутная потребность в еде никому не важна и не будет удовлетворена. Это рождает страх. Дети в учреждениях всегда прячут хлеб на случай, если «вдруг захочется». И даже домашние дети, оказавшись в больнице или в лагере, где питание строго по режиму, начинают делать припасы.

Когда ребенок попадает домой, вдруг оказывается, что еды много, и она всегда доступна. Что можно выбирать, можно попросить еще. Это своего рода стресс, с которым ребенок не сразу справляется. Реакция бывает разной: одни вообще отказываются есть, другие жуют непрерывно. У взрослых в ситуации стресса так же — у кого-то начисто

пропадает аппетит, у кого-то, наоборот, разгорается. При этом изобилие еды настолько непохоже на весь предыдущий опыт, что ребенок не может до конца поверить в наступившее счастье, и тревога заставляет его запасаться.

Наконец, для маленького ребенка пища является символом родительской любви и заботы. Судьба задолжала вашей дочке за несколько лет в детском доме, сейчас в ее жизни появились вы, и она хочет «наесться», заполнить внутреннюю пустоту как можно скорее. Другие способы получения любви и заботы — ласка, совместные игры, разговоры — ей пока незнакомы, поэтому она налегает на еду. Сейчас в пище для девочки сосредоточена вся надежда на то, чтобы восстановиться и стать «обычным» ребенком, семейным и любимым. Вот она и старается, как может, согласна даже боль в животе терпеть.

Не надо пугать себя фантазиями о ее ненормальности. Стоит просто подождать, пока все само войдет в рамки, просто старайтесь давать более легкую и здоровую пищу, чтобы не испортить обмен веществ. Вес в свое время войдет в норму, какие ее годы. Не надо ограничивать ее в еде, иначе отношение к еде как к «дефициту» только закрепится. Лучше отвлекать ее, занимать интересными делами. А главное — самим успокоиться и не смотреть все время, сколько она ест.

Вы можете помочь ребенку удовлетворить эту потребность и быстрее преодолеть стресс. Всегда, когда у вас есть возможность (есть время, настроение, нет посторонних в гостях), сажайте дочку на колени и кормите с ложки. Не бойтесь, она не привыкнет и не разучится есть самостоятельно. У нее же не было этого опыта, а он нужен. Не спешите, не смущайтесь, не сердитесь. Представьте себе, что она — младенец, и вот вы ее кормите. Ведь у вас тоже этого опыта с ней не было, так что получайте удовольствие. Очень хорошо, если папа тоже сможет это делать. Не включайте в это время телевизор, не отвлекайтесь, побудьте полностью вместе.

С «припасами» тоже не стоит бороться — переведите этот процесс в приемлемую форму. Купите контейнер для пищевых продуктов посимпатичнее, расскажите, какие продукты не портятся, и сами время от времени давайте ей печенье или конфету, чтобы «положить в коробочку». Договоритесь с дочкой, что раз в неделю она будет все вытаскивать, коробочку мыть и снова наполнять. Пусть хранит ее, где хочет, хоть под подушкой, ведь ничего не будет крошиться и сыпаться. И сами иногда ночью кладите возле ее кровати гостинец — леденец, несколько изюминок, кусочек сыра — что она любит. Это поможет ей выйти из состояния тревоги и перестать воспринимать еду как «дефицитную».

Берите ее с собой, когда идете за покупками, показывайте, где хранятся запасы еды, планируйте вместе с ней, сколько и каких продуктов надо купить на семью. Постепенно все обязательно наладится.

«Ударь меня, пожалуйста»

«Меня очень пугает поведение приемной дочки. Ей семь лет, дома несколько месяцев. Мы взяли ее из приюта, а туда она попала из кровной семьи, где ее сильно били. В приюте говорили, что на ней не было места, свободного от синяков. Мы думали, что благодаря нашей любви и заботе она забудет этот кошмар, мы ее очень любим и, конечно, пальцем никогда не трогаем. Но ей как будто не хватает побоев. Часто она ведет себя намеренно вызывающе, доводит, просто „нарывается“. Специально делает что-то, от чего мы сильно сердимся. А пару раз было так, что она подходит, смотрит в глаза и просит: „Ударь меня, пожалуйста!“. Один раз я сделала вид что не услышала, второй попыталась перевести в шутку. Недавно я сорвалась, начала на нее кричать, и тут она спрашивает: „Ты меня побьешь?“. Таким голосом… как будто с надеждой. Я ей говорю: „Зачем же я тебя буду бить, я же тебя люблю, ты моя девочка“. Она как-то зло рассмеялась, повернулась и убежала. Сама она часто падает, ударяется, обжигается, мы просто не можем уследить, вся в синяках и ссадинах. Моя мама говорит: „Наверное, она мазохиста, ей надо к психиатру“. Неужели может такое быть у ребенка? И что же теперь делать? Это лечится?»

Действительно, тяжело видеть, когда ребенок словно хочет, чтобы ему причинили боль. Но к мазохизму то, что происходит с вашей девочкой, не имеет никакого отношения. Мазохизм — это получение эротического удовольствия от боли. Ребенок, которого бьют, не получает удовольствия, ни эротического, ни какого другого. Ему больно и страшно. И все-таки он упорно «нарывается», провоцируя взрослого на агрессию. Почему?

Каждый ребенок нуждается во внимании взрослых людей, особенно родителей. Для него это не каприз, не что-то из серии «хорошо бы», а просто вопрос жизни и смерти, ему нужно внимание взрослого как воздух. Если родители жестоки и агрессивны, и при этом особого дела до ребенка им нет, он оказывается в ситуации, когда побои и унижения — единственные моменты в его жизни, когда он получает безраздельное внимание взрослых. То есть когда его не бьют, его просто не замечают. И только во время наказания все внимание взрослого сосредоточено на ребенке. В таких случаях у ребенка развивается амбивалентная привязанность, состояние, при котором любовь, страх и ненависть сплавляются в одно целое. Для него побои становятся «языком любви», причем единственным ему известным. В его картине мира буквально: «бьет — значит любит», «не бьет — значит не любит».

Это очень тяжело сознавать, но еще тяжелее воспитывать ребенка с таким опытом. Ведь попадая в новую семью, он начинает изо всех сил пытаться воспроизвести знакомую модель отношений «взрослый — ребенок». Поскольку дочка хочет вашей любви и внимания, она провоцирует вас на побои — тогда она удостоверится, что вам есть до нее дело, что вы ее любите. При этом дети бывают виртуозами по части вычисления ваших больных мозолей и способов, которыми вас можно довести до белого каления. А что делать — ведь им так хочется почувствовать себя любимыми!

Как же быть? Ваша задача в том, чтобы девочка открыла для себя другие способы проявления любви и внимания: ласку, заботу, добрые слова, помощь.

Прежде всего, перестаньте запугивать себя всякими «измами». У вас вполне нормальный ребенок, просто жизнь его была настолько ненормальной, что он таким жутким образом к ней приспособился. Раз сумел приспособиться к ненормальной, то к нормальной тем более сумеет. Но на это нужно время, которое вам сейчас необходимо выиграть. Вот и поговорим о том, как это сделать.

Как вы уже убедились, разговоры про «люблю и поэтому не ударю» она не воспринимает, для нее это абсурд, обман, поэтому она испытывает злость и разочарование. Делать вид, что не слышите, долго не получится, и в шутку переводить не выйдет — какие уж тут шутки. Попробуйте показать дочке, что вы ее понимаете, видите, чувствуете: «Я вижу, что ты хочешь, чтобы я тебя ударила». При этом сразу твердо обозначьте свою позицию: «Но я не бью детей. Это мое правило. И тебя я тоже бить не стану». Ребенку будет легче принять ваш отказ, если это пусть непонятное, но твердое ваше правило. Взрослые часто бывают странными. Ну что ж, с этим легче смириться, чем с формулировкой «не ударю, потому что люблю» — для нас так же звучало бы «не поцелую, потому что люблю».

Любовь-насилие, к которой привык ребенок — это очень острые ощущения, после которых обычные поглаживания и мягкие объятия могут просто не восприниматься как слишком слабые раздражители. Имеет смысл предложить замену: «Нет, бить тебя я не буду, я тебя лучше поймаю» — а потом крепко обнять и удерживать. Пусть посопротивляется, повырывается, сбросит напряжение. Это тоже насилие, но мягкое, без унижения и боли, его можно завершить поцелуями и ласковыми словами, давая ребенку опыт другой любви, тоже сильной, но бережной и ласковой.

Еще одно. К психиатру обращаться не надо, а вот сходить с дочкой к психологу, который написал бы заключение о том, что у ребенка амбивалентная привязанность и склонность к аутоагрессии, имеет смысл, чтобы в случае чего у вас не возникло неприятностей из-за ее синяков. Иногда такие дети даже наговаривают на приемных родителей, что те их бьют. Причем со стороны ребенка это не подлость и не ложное

обвинение, а просто детская фантазия, выдающая желаемое за действительное. Обычные дети тоже фантазируют — что у них мама киноактриса, а папа обещал подарить на день рождения настоящий самолет. Потом все, конечно, выясняется, но лишняя нервотрепка вам и ребенку ни к чему, поэтому имеет смысл обезопасить себя от «третьего лишнего».

Контакт с психологом важен и на будущее. Наступит момент, когда у девочки произойдет «переоценка ценностей» и она осознает: то, что было в кровной семье — не любовь, а жестокость. Тогда у нее появятся сильная злость, обида, чувство стыда за свою прошлую беспомощность. В это время желательно провести курс психотерапии, который помог бы девочке разобраться со своим опытом, отреагировать болезненные чувства и освободиться от них, чтобы жить дальше.

Вообще когда люди узнают, что такая жестокость по отношению к ребенку возможна, они испытывают шок. Наверное, и у вас возникают подобные чувства. Но ни ваш страх, ни ваша жалость, ни ваша злость на кровных родителей ничем ребенку не помогут. Все уже случилось, теперь нужно жить дальше, восстанавливаться, строить новые отношения, здоровую, безопасную привязанность. Терпение, последовательность, забота — и все наладится.

«Я этого не делал!»

«Приемному сыну девять лет, с нами уже полтора года. Он все время врет. Никогда не признается сам, что набедокурил, твердит, что не делал этого, и все. Мы обещаем, что не будем наказывать, если сам признается, но строго накажем за вранье. И он знает, что так и будет, даже ремнем получал несколько раз именно за вранье, но все равно врет. Объясняли, просили, стыдили. Отец с ним говорил, что мужчина должен иметь смелость сознаться в своем проступке. Но он упирается до конца, даже если подозрение падает на других детей. Пробовали сказать: „Если никто не признается, наказаны будут все“, надеялись, ему станет стыдно. Нет, ни в какую. Упорно врет, даже если уже и так всем все ясно, продолжает твердить „это не я“. Просто не знаем, что делать.»

Похоже, вы попали в ту же ловушку, что миллионы родителей и педагогов до вас. Очень многих ничто так не выводит из себя, как детское вранье. Мы хотим, чтобы дети нам доверяли, чтобы имели мужество признаться, наконец, мы просто хотим знать, как все было на самом деле.

Но давайте подумаем, что происходит с точки зрения ребенка. Вы говорите: провинился — честно скажи, признать свою вину — это смело и хорошо. Ладно, запомнили. Дальше вы говорите: а если не признаешься — накажем, будет больно. То есть признать вину надо из страха перед наказанием, из-за трусости, и это будет правильно. Скажите, как ребенку разобраться? Кто бы тут не запутался?

Если вы хотите воззвать к совести ребенка, логика должна быть совсем другая: признался — наказан, не признался — дело твоей совести.

Вы уверены, что он к этому готов? Вообще-то в этом возрасте еще рано взывать к совести, тем более приемного ребенка. Или вы хотите, чтобы он воспринял такое правило: делать можно что угодно, только потом надо сразу признаться, раз уж родителям так это нравится, — и ничего за это не будет. Согласитесь, к совести это не имеет никакого отношения.

Зададим себе вопрос: почему вообще мы считаем себя вправе наказывать ребенка за вранье как таковое? Если вам человек соврал и это нанесло вам ущерб — тогда да, можно ему предъявлять претензии. А если человек врет, потому что себя защищает — нет у нас права его за это карать, обвинять и на него злиться. Даже в уголовном праве не предусмотрено наказание человека, если он сознательно врет, выгораживая себя, или не признается в содеянном. Имеет право! Так и записано: «Имеет право не свидетельствовать против себя». Почему к детям в семье надо предъявлять другие требования?

Если ребенок соврал из страха — он вам ничего плохого не сделал и не хотел. Он защищает себя, как может, по-другому пока не умеет. За что сердиться и за что карать?

И конечно, нельзя вынуждать ребенка совершать гадость, которой он и не замышлял — подставить брата или сестру. Зачем своими руками простую детскую уловку превращать в морально предосудительный поступок? Вы пишете: «Надеялись, что ему станет стыдно». Стыдно должно быть за свои поступки, а не за чужие манипуляции, не так ли?

Вранье такого типа — классический пример «плохой технологии». Ребенок знает, что виноват, но выйти из этой ситуации не умеет. Он не так давно в семье, не представляет еще всех ваших реакций, не уверен, что вы не рассердитесь и не накажете очень сурово (тем более, что вы применяете физические наказания). Не может он разобраться в этих ваших тонкостях: «признаешься — не накажем». Как мы уже убедились, сама по себе позиция эта, мягко говоря, нелогична.

Ему страшно, и он пытается выйти из ситуации самым простым способом — сказать, что ничего не было. Очень убедительно сказать, если надо, повторить много раз. Когда вы не верите и настаиваете на признании, он делает вывод: недостаточно убедительно сказал. Поэтому он еще более «искренним» голосом, глядя еще более «честными» глазами, снова говорит: «Это не я!». Чем окончательно выводит вас из себя.

Обратите внимание, что происходит. Зациклившись на самом факте вранья, вы забываете о сути дела, о самом проступке или требовании.

Ребенок говорит: «А нам не задали!» — и вы начинаете бороться с враньем, да с таким азартом, что вопрос задали или нет, и что именно, отходит на второй план. Получается для него даже выгодно: ну, отругают за вранье, зато до уроков, глядишь, дело не дойдет.

Единственный способ справиться с враньем — показать, что это «плохая» технология, не потому даже, что «врать — плохо», а просто потому, что не работает. Очень важно не фокусироваться на факте вранья и строго придерживаться темы. Говоришь, что не делал этого — очень интересно, но мы сейчас о другом: вот он результат, вещь-то сломана (правило нарушено, «двойка» получена и т. д.), так что давай обсудим санкции. Говоришь, что не задали? Может быть, может быть, но сейчас при мне позвони, пожалуйста, и узнай, как на самом деле.

В подавляющем большинстве случаев родители прекрасно знают, что и кто сделал, и видят, когда ребенок врет. Так зачем комедию ломать? Действуйте и говорите, исходя из действительного положения дел, не идите за ребенком в морок «иной реальности», чтобы там пытаться переиграть друг друга. Он должен на опыте усвоить: вранье никак не помогает решить проблему, сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет.

Конечно, могут быть случаи, когда вы не знаете, как оно было на самом деле, или думаете, что знаете, но ошибаетесь. Обычно это видно по реакции ребенка — если его обвинили несправедливо, протест будет искренним и не похожим на «заезженную пластинку». Будьте готовы отказаться от обвинений и извиниться.

Вообще отказ от вранья как от простой технологии — довольно сложное дело, требующее от взрослых терпения, а от ребенка больших волевых и интеллектуальных усилий. Поэтому первое, что вам необходимо сделать — оказаться от ремня как способа воздействия на его поведение, и сообщить об этом. Возможное наказание за проступок не должно пугать ребенка настолько, чтобы он переставал соображать от страха. Только тогда сын сможет поверить, что как бы он ни проштрафился, вы не причините ему боли, не разлюбите его и не откажетесь от него.

После этого можно обращать его внимание на негативные стороны вранья как такового, говорить, что вам неприятно, когда вам врут, что это обижает, разрушает доверие. Можно обсудить, почему вообще люди считают, что врать плохо, что было бы, если бы все друг другу врали и никому нельзя было бы верить. Расскажите, как вы сами решаете вопрос с враньем, в каких ситуациях считаете допустимым солгать, в каких нет, и почему. Важно помнить, что такой разговор несовместим с давлением и угрозами, вообще его лучше не привязывать к конкретному случаю, а завести тогда, когда вы оба сможете быть

откровенными друг с другом.

И, наверное, стоило бы немного разобраться в себе. Почему вранье столь болезненно для вас? Ведь не секрет, что люди время от времени врут, это часть жизни. Есть ситуации, когда ложь — явное зло, но ведь полно случаев «бытового вранья», которое вряд ли можно считать смертным грехом. Возможно, когда ребенок врет вам про уроки, вам кажется, что и другим его словам нельзя верить? Что он врет, когда говорит, что вас любит? Может быть, для вас непереносимо то обстоятельство, что ребенок для вас «непрозрачен» и вы не можете полностью его контролировать? К сожалению, именно обостренная реакция родителей на ложь нередко делает привычку врать более стойкой. Когда от вранья просто отмахиваются, как от назойливой мухи, оно постепенно отпадает за ненужностью. А когда ему придают такое значение, оно и будет процветать.

«Обыкновенный секс, мама!»

«Нашему приемному сыну девять лет, кровный на год младше. До нас ребенок два года был в коррекционном детском доме, где живут дети от четырех до 1 8 лет. Скоро я стала замечать, что приемный пытается „образовать“ младшего, который до этого не очень был сведущ в теме секса. Несколько раз приемный жаловался, что кровный „схватил за переднее место“, что „он обнимается“, „ложится на меня“. Потом выяснялось, что это именно приемный начинал такую игру. Какое-то время мы не обращали внимания, ждали, что само пройдет. Но вчера кровный по дороге из школы начал говорить такое, что я пришла в ужас: „Трахаться, открыть попу“. После мучительного разговора дома приемный заявил: „Я просто хотел рассказать ему, что у нас было в детдоме“. А в детдоме было то, что его насиловали подростки, „совали мне писюн в рот, ну и трахали меня“. После того как он говорил это воспитателям или директору, насиловавшего подростка отправляли в психбольницу, но его заменял другой. Приемный не видит в этом ничего особенного, считает что это „обыкновенный секс“, „как у всех“. К сожалению, я сорвалась, отлупила его ремнем, наорала, что так делать нельзя, это преступление, за такое в колонию сажают, что отвезу его назад в детский дом, что видеть не могу. Потом еще и муж его наказал, причем ребенок принял все как должное, никаких эмоций. Знаю, что бить нельзя, знаю, что сделали только хуже, но это от бессилия и невозможности исправить ситуацию. Хочется просто повеситься… Больше всего меня пугает реакция мужа: „Я не могу на него смотреть, он до конца растлит младшего. У него психика ненормальная!“. Он считает, что оставить их вместе — опасно для младшего. Но я не могу бросить ребенка в такой ситуации, он же не виноват, я его люблю. В голове духовой оркестр, жить тошно. Ситуация совсем безнадежная?»

Да, ситуация у вас непростая, но довольно типичная. С чем-то подобным сталкивается большинство приемных родителей, чьи дети успели хлебнуть казенного дома или пострадали в неблагополучных семьях. Это называется «сексуализированное поведение». Обратите внимание, не «сексуальное», а «сексуализированное», то есть похожее, подобное, выглядящее таким — но не такое. Формируется оно у детей на основе одиночества и беззащитности, когда на протяжении долгого времени едва ли не единственными ситуациями, в которых на ребенка обращают внимание (его обнимают, к нему прикасаются), являются сексуальные игры. В результате у него вырабатывается сложное отношение ко всему «этому». С одной стороны, он чувствует, что здесь что-то не то, так не должно быть, с ним обращаются плохо, возможно, ему больно или противно в процессе. С другой — у него небогатый выбор, это единственные моменты в жизни, когда до него хоть кому-то есть дело. А для ребенка дошкольного возраста одиночество хуже унижения и боли.

Потом, попав в безопасную атмосферу семьи, ребенок пытается как-то переработать, осознать полученный опыт. Просто забыть все он не может, ведь это продолжает пугать, тревожить, он так и не понял, что это было и как к этому относиться. Поэтому он постоянно

пытается «поднять тему» в надежде, что получит какие-то разъяснения от приемных родителей. Но те часто теряются, пугаются, не знают, как реагировать, и потому предпочитают не замечать или грубо прекращать эти разговоры, чем только добавляют ребенку тревоги. Кроме того, он пытается применить известные ему модели поведения в общении с другими детьми: братьями, сестрами, друзьями. И теряется, когда сталкивается с ярко негативной реакцией взрослых. Ведь он хотел понравиться, как мог, что называется, «разговор поддержать»!

Видимо, вашему мальчику очень нравится новый брат, вот он и пытается заслужить его расположение как может, знакомыми средствами. Или он доверяет ему пока больше, чем вам с мужем и именно с ним хочет поделиться своими переживаниями. А ваш сын не понимает всей трагической подноготной этой истории, ему любопытно и ново, вот они и «спелись». Поймите, в этом нет ничего от разврата распущенности, испорченности, грязи и всего такого. Просто опыт дикого одиночества одного ребенка и любопытство второго.

Ваш приемный мальчик в течение долгого времени был жертвой насилия — физического, психологического и сексуального. То, как он себя ведет — результат этого насилия. Это не он ненормальный, это условия его жизни были ненормальными, а он приспособился к ним, как мог чтобы выжить, и теперь пытается болезненный опыт переработать. Справедливо ли осуждать его за это?

Когда вы его наказали он, конечно, не удивился. В его представлении все вернулось на круги своя: более сильные и более взрослые делают мне больно, так было раньше и, видимо, будет всегда. Изменился только способ причинения боли, но это уже детали. Я это говорю не для того, чтобы вы с мужем посыпали голову пеплом и ругали себя за срыв, поверьте, немногие на вашем месте смогли бы сохранить мудрость. Просто важно осознать, как выглядит ситуация на сегодняшний день, чтобы сообразить, что делать дальше. Итак, давайте по пунктам.

1. Давно пора поговорить с мальчиками «про это», почитать какую-нибудь книжку, все назвать своими именами и дать внятные оценки Рассказать, что это делают только взрослые и только когда любят друг друга, что заставлять заниматься сексом ребенка очень плохо, потому, что он еще не может за себя постоять и сказать «нет». Скажите внятно, что детей от этого защищает закон, что если кто-то попытается приставать, нужно немедленно сообщить родителям, и вы это обязательно прекратите. Дайте приемному ребенку почувствовать свою защищенность, а родному дайте понять, что нет ничего страшного и стыдного в теме про секс, что вы ее не боитесь и все про это знаете.

2. Приемный ребенок может начать рассказывать про пережитые акты насилия. Наберитесь мужества, не пугайтесь и не останавливайте его. Пусть выговорится. Не надо его утешать, комментировать, расспрашивать. Просто обнимите, скажите: «Как же тебе, наверное, было плохо (обидно, страшно, противно)». Пусть поплачет, если захочет. Потом успокойте его и еще раз твердо скажите, что вы его обязательно защитите и больше с ним никто ничего такого делать не будет. Если вам будет тяжело, напомните себе, что ребенку в любом случае намного тяжелее. И жалеть в данный момент нужно не себя.

3. Извинитесь перед мальчиком за физическое наказание. Скажите: «Знаешь, на самом деле я злилась не на тебя, а на тех, кто так поступал с тобой. Я так разозлилась, что просто потеряла голову. Прости, это не повторится».

4. Подумайте о своем кровном ребенке. Если сейчас вы решите отдать приемного в детский дом, кровный сделает вывод: мои родители любят детей, только пока они не интересуются сексом, как только ты начинаешь много думать и говорить «про это» — ты теряешь все, в том числе семью, дом, родителей. А ведь у него впереди период юношеской гиперсексуальности, когда просто невозможно «про это» не думать. У него может быть глубокий внутренний конфликт и невроз. Согласитесь, возможный вред, который нанес ему приемный своей «просветительской работой», будет неизмеримо меньшим, чем от этого вашего шага.

5. Чтобы изменить поведение приемного сына, просто показывайте ему, как надо.

Заменяйте неправильное поведение правильным. Так обниматься не надо, а надо так. Когда ты так говоришь, это нехорошо, лучше скажи так. Спокойно, доброжелательно. Так, как бы вы его переучивали держать карандаш. Помните: у вас нет задачи исправить его внутреннюю порочность, поскольку и порочности никакой нет. Вы должны просто исправить неприятное для вас и окружающих поведение. И научите своего родного сына правильно себя вести. Скажите — если в следующий раз брат предложит ему поиграть так, ты должен сказать: «Так я не хочу, давай по-другому». Хотя, возможно, это и не понадобится, если приемный получит возможность обсудить свои переживания с вами.

Главное — поймите, что подлинная цель вашего приемного сына — не испортить родного, и не получить удовольствие от сексуальных утех. Он просто хочет разобраться с тем болезненным опытом, который у него был. Не отталкивайте его, постарайтесь помочь.

Ребенка выражение гадливости на лице самых близких для него людей может ранить сильнее, чем сам факт насилия посторонними. Мальчик сейчас входит в семью, он очень хочет вам понравиться, каково ему, когда вы смотрите на него с отвращением? Отдайте себе отчет в том, что он ни в чем не виноват, никакой «грязи» на нем нет. Справьтесь со своими чувствами, если надо — обратитесь к психологу. Возможно, мужу это будет сделать труднее, чем вам. Для мужчин тема секса сильно окрашена темой власти и вообще человеческого достоинства, для них быть «опущенным» — полный конец света, потому что это крушение самоуважения и статуса в группе. Но понимает ли ваш муж, что такое могло случиться и с ним самим — если бы, не дай Господь, он остался сиротой или попал в тюрьму? Да что там — в той же армии. Возможно, через несколько дней муж будет готов более здраво мыслить и увидит перед собой просто маленького одинокого ребенка, а не «опозоренного самца». По возможности объясните ему, что для мальчика это вовсе не было актом «опускания». Он просто ничего другого в жизни не видел и считал это неприятной, но нормой. Ну, чистить зубы тоже противно многим детям. Или горло мазать люголем. Не надо применять к этим детям мужские разборки, там все иначе. И, если вдуматься, гораздо более жутко.

Желательно ребенку поработать с детским психологом, но только после того, как вы сами немного успокоитесь. Представляю, как вам с мужем сейчас тяжело, но это не конец света, честное слово. Многие приемные родители через это проходят, и обычно все входит в норму довольно быстро. Все самое ужасное в жизни вашего нового сына уже случилось, теперь будет только лучше.

Детская ревность

«Мы давно хотели принять в семью ребенка. Наша дочка (ей 1 1) тоже очень этого хотела и ждала братика с нетерпением. Но когда он появился, ее восторгов хватило очень ненадолго. Она прогоняет его от себя, злится, не хочет с ним оставаться наедине и уже спрашивала, есть ли шанс, что мы вернем его обратно. Конечно, он не ангел: пристает, хватает ее вещи, вопит, но это просто потому, что она ему нравится, он хочет ее внимания. Понятно, что мы больше сейчас уделяем времени ему. Но ведь она так долго была единственным и любимым ребенком, мы рассчитывали на ее помощь с малышом, а в результате мы буквально разрываемся между ними. Дочку тоже жалко: она стала раздражительной, часто плачет из-за пустяков. Неужели мы своим решением испортили ей жизнь?»

Когда приемный ребенок приходит в семью, где уже есть дети, неважно, родные, или тоже приемные, ему, с одной стороны, легче приспособиться — ведь перед глазами есть пример, как должны вести себя дети в этой семье. С другой, его задача усложняется, ведь приходится выстраивать отношения не только с родителями, но и с новыми братьями и сестрами. Тем, в свою очередь, тоже непросто. Даже если они хотели нового братика, даже если понимают, что это хорошо и правильно — взять его в семью, но когда он начинает претендовать на внимание родителей, хватать и ломать их личные вещи, нарушать

привычный ритм и порядок жизни в доме, дети очень легко могут передумать. В лучшем случае они осторожно поинтересуются, нет ли надежды, что все станет «как было», в худшем — ставят родителям ультиматум «или я, или он».

Прежде всего, не пугайтесь. Все происходящее абсолютно нормально. Даже очень любящие друг друга братья и сестры нередко дерутся, спорят из-за игрушек или конфет, ревнуют родителей. Это вовсе не мешает им дружить и поддерживать друг друга. Ваши же дети еще не успели стать братом и сестрой, сродниться, привыкнуть друг к другу. Это обязательно со временем произойдет, если вам удастся избежать некоторых ошибок.

Также нужно отдавать себе отчет, что взять в семью ребенка — это ваше с супругом решение, и полностью ваша ответственность. Даже если дочка вас активно поддерживала, она в своем возрасте не могла оценить, чем это обернется для нее, как все будет выглядеть. Наверное, ее воображение рисовало более мирные и приятные картины, или вы сами невольно ввели ее в заблуждение обещаниями, что «вы будете вместе играть, дружить». Обнаружив вместо друга бестолкового, шумного и назойливого карапуза, она раздражена и разочарована. Не обижайтесь на нее за это, не упрекайте, что «сама хотела, а теперь…». Лучше посочувствуйте, скажите, что вы тоже иногда от него устаете, но со временем станет легче.

Может быть, дочка была недостаточно подготовлена к появлению ребенка из детского дома. Рассказывали ли вы ей об особенностях детей, оставшихся без семьи, о том, почему они могут вести себя и выглядеть иначе, чем младшие братья и сестры ее подруг? Не «бейте на жалость», но расскажите, каково быть одному, без семьи, как это отражается на развитии детей, почему вы уверены, что теперь, в семье, ребенку будет лучше, и все наладится. Опишите, как сложно сейчас самому малышу: вокруг столько незнакомых людей, вещей, правил. Он нервничает, боится и часто бывает капризен. Как можно более искренне расскажите о своих собственных чувствах и мотивах.

Ни в коем случае даже косвенно не поддерживайте идею, что дочка может решать, быть ли малышу членом вашей семьи. А если бы он у вас появился традиционным способом? Родители не должны спрашивать у старших детей разрешения «плодиться и размножаться», это противоестественно. Они имеют право заводить столько детей, сколько хотят, а старшие имеют право быть недовольными. Обязанность родителей — предвидеть эти последствия и помочь всем научиться любить и ценить друг друга. Если дело дойдет до криков типа «отведите его назад или я сама уйду», спокойно объясните, что это теперь член вашей семьи, вы как родители за него отвечаете и никуда не отведете, точно так же, как и дочке не позволите никуда уйти, потому что она ваш ребенок и вы ее любите.

Возможно, говоря о «помощи» от дочки, вы невольно рассчитывали, что она возьмет на себя часть ответственности за брата, сможет стать для него «заместителем мамы». Но так бывает не всегда и в любом случае до этого надо еще дожить. Сейчас нужно просить дочку об очень конкретной помощи: принести, переодеть, помочь, объяснить, отвлечь. Показывайте, как это делается, и обязательно отмечайте любой успех. Говорите девочке, как она вам помогает, как для вас важна эта помощь. Утрируйте немного, говорите, что просто не представляете себе, как живут родители, у которых нет старшего ребенка, наверное, им очень тяжело. Обсуждайте с ней, как со взрослой, проблемы младшего в детском саду и школе, его смешные словечки, опасения за его здоровье.

Главное: не вменяйте детям «в обязанность» любовь друг к другу. Им достаточно на первых порах уживаться вместе, соблюдать установленные вами правила (не драться, например). Привязанность приходит со временем, и может выглядеть со стороны необычно. Скольким родителям приходилось наблюдать, как старший брат буквально терроризирует младшего, слова доброго не скажет, ну точно — ненавидит. Но вот к малышу во дворе прицепились хулиганы, или он упал и разбил нос, и старший, все забыв, бросается на помощь.

Одна из самых частых ошибок родителей — нагрузить старшего из детей дополнительными обязанностями, при этом не дав ему никаких дополнительных прав. То

есть старшего оставляют, например, следить за малышом, при этом от маленького не требуют, чтобы он безоговорочно слушался старшего. Старшему все время говорят: «Уступи, он же маленький», «Отдай, он так хочет», «Не дразни его, он сейчас заплачет», «Куда ты смотрел, почему он упал?», «Не смей на него орать, как тебе не стыдно», «Ты старше, значит, ты отвечаешь». Неудивительно, что в такой ситуации старший ребенок, мягко говоря, не испытывает нежных чувств к младшему.

Очень важно подчеркивать авторитет и старшинство дочери, тем более, если вы рассчитываете на ее помощь. У старшего ребенка должны быть внятные преимущества. Вы ей должны разрешать то, что нельзя младшему — позже лечь спать, посмотреть взрослый фильм, пойти с вами куда-то.

Требуйте, чтобы младший ее безоговорочно слушался, если они остаются вдвоем дома или идут гулять. Всячески «рекламируйте» хорошее отношение к дочери младшего: «Он тебя так ждал из школы», «Он только с тобой так хохочет», «Как у тебя так здорово получилось его научить?». Это обычно нетрудно, потому что малыши всегда обожают старших братьев и сестер.

Наконец, подумайте, не вызвано ли состояние дочери ревностью? С одной стороны, ревности может и не быть, она уже довольно большая девочка, часто в этом возрасте дети бывают только рады, если родители переключатся на кого-то другого и «отстанут». С другой, она в начале подросткового возраста, то есть может иногда неважно себя чувствовать, испытывать приступы «несчастности», слезливости, дискомфорта, вызванные гормональной перестройкой. Возможно, ей действительно не хватает вашего внимания, ласки. Постарайтесь найти время, чтобы каждый родитель хотя бы иногда оставался с ней наедине. У нее может появиться временами потребность «впасть в детство», не отказывайте ей в этом и не смейтесь — пожалейте, «возьмите на ручки», поговорите как с малышкой. Конечно, лучше это делать наедине, чтобы не вызвать недоумение младшего.

Появление нового ребенка — стресс для всей семьи. И ваша дочка тоже переживает стресс, ее поведение вполне объяснимо. Не вините себя за переживания ребенка. Стресс — не только испытание, но и возможность роста, незаменимый опыт. Она приобрела брата, еще одного близкого человека на всю жизнь. Ей нужно научиться быть старшей и быть не единственной. Это непросто, но оно того стоит. Просто немного помогите ей.

«Не пойду в школу»

«Сын-семиклассник не желает ходить в школу. Просто категорически Он неглупый мальчик, но есть некоторое отставание в развитии, хотя он с нами уже четыре года и многое удалось преодолеть. Но в классе ему бывает трудно, он не успевает, часто не понимает. Особенно плохо с устными уроками — у него, конечно, еще очень маленький запас слов, и читать учебники по истории, литературе, географии трудно. Мы стараемся помочь занимаемся с ним каждый день, следим за его учебой, я все время в контакте с учителями. Ведь ему осталось два года до 9 класса, там экзамены, и надо будет что-то решать с его дальнейшим образованием Мы очень волнуемся, но до сих пор как-то справлялись, худо-бедно „тройки“ всегда вытягивали.

А теперь он просто стал прогуливать. Утром собирается и уходит вечером рассказывает, что было „нормально“, а через три дня звонит классный руководитель и спрашивает: „Он заболел?“. Выясняли, ругались наказывали, через неделю все повторилось. Я не могу его за руку в школу водить, стыдно просто. А вчера он сказал: „Не пойду, и все. Прогуливать и обманывать вас не хочу, а в школу идти тоже не хочу. Пойду работать.“ Куда, как? Ему еще 14-ти нет. Уперся насмерть. Не знаем, что делать. Он хороший мальчик, такой помощник, добрый, ласковый, мы его любим и за него беспокоимся. Но что же делать со школой? Не можем же мы просто разрешить ему не ходить? Но и заставить — тоже непонятно как. Уговоры не действуют. И что с ним будет дальше, без образования?»

Положение неуспевающего ученика в школе — очень незавидная участь. Такой ребенок постоянно находится в состоянии стресса, он не уверен в себе, каждую минуту боится опозориться, провалиться, оказаться хуже всех. Представьте, что вас бы заставили каждый день ходить на работу, к которой у вас нет ни малейших способностей, никакого интереса, для которой у вас не хватает знаний и умений, и при этом вас там каждый день оценивают? Да не просто оценивают, а в довольно невежливой форме: «Опять не сделала? Не знаешь? Интересно, из тебя вообще какой-нибудь прок выйдет? В жизни не видела работы с таким количеством ошибок, как у тебя», и в таком духе. При этом у всех вокруг работа получается явно лучше и вроде бы без особых усилий с их стороны. Они посматривают на вас сверху вниз — кто с насмешкой, кто с жалостью, кто с раздражением. Мало того, ваша семья почему-то решила, что ваши успехи на этой работе — самое важное в жизни. Муж и дети каждый вечер встречают вас вопросом: «Ну, как дела на работе?», и очень огорчаются, когда узнают, что плохо. Вы пытаетесь хотя бы дома отключиться от ненавистной работы, выбросить ее из головы, но нет — не успели вы поужинать, как муж подсаживается к вам и настойчиво предлагает «помочь разобраться» в том, что вам не удалось сегодня. В соседней комнате дети обсуждают, что сказал ваш начальник, когда они в последний раз интересовались у него вашими успехами. Ответьте себе честно: на какой день вам захочется такую работу прогулять? И на какой — вообще сбежать на край света?

Так что в реакции вашего мальчика нет ничего странного. Он молодец, что так хорошо осознал свои чувства и смог четко и честно их высказать. Это говорит о том, что, с одной стороны, он доверяет вам, с другой — действительно дошел до полного отчаяния. Для мальчика-подростка постоянно быть неуспешным — мучительно. И вдвойне мучительно, что из-за его неуспехов страдают родители, которых он ценит и любит, и которых, возможно, все еще боится потерять. Даже для родного ребенка разочарование родителей трудно перенести, что же говорить о приемном! Если вы рисуете себе в воображении, и тем более произносите вслух пессимистические прогнозы относительно его будущего «без образования», его еще больше накрывает отчаяние. В результате — ступор, полная неспособность понять или запомнить хоть что-то, даже если способностей в принципе достаточно.

Поэтому прежде всего поговорите с ним без нажима, покажите, что вы понимаете его состояние. Просто скажите: «Представляю, как тебе надоело быть хуже других и постоянно не справляться. Это очень трудно терпеть день за днем». Возможно, он захочет рассказать вам о своих чувствах, выслушайте без нравоучений и «оргвыводов». Просто посочувствуйте.

Объясните, почему вы не можете разрешить ему не ходить в школу. Только не надо про будущее — у него сейчас настолько невеселое настоящее, что будущим его не испугаешь. Просто объясните, что это нельзя, у вас будут большие неприятности с опекой, есть закон, по которому дети до 9 класса должны учиться в любом случае. Предложите ему поставить другую цель — не оценки, не экзамены, а сделать так, чтобы ходить в школу стало хоть немного приятнее, раз уж не ходить нельзя.

Каждый день, начиная с завтрашнего. И составьте совместный план действий.

Для начала введите дома мораторий на разговоры и вопросы о школьных успехах. Можно обсуждать только то, как он себя чувствовал. Предложите сыну с утра писать на специальном листке насколько, по его мнению, ему сегодня понравится в школе. Скажем, по десятибалльной шкале. А после школы ставить другую отметку — насколько понравилось на самом деле. Обычно в итоге все оказывается не так ужасно, как ожидалось.

Договоритесь, что каждый день он будет вам рассказывать о трех интересных или смешных моментах, которые случились в школе. Случаи на уроке, на перемене, что-то связанное с ребятами. А может, и что-то в объяснениях учителя вдруг заинтересовало. Главное — сместить фокус внимания с учебы и оценок, вывести из постоянного ступора, вызванного стрессом.

Прекратите часто ходить в школу, каждый день проверять дневник и вообще расслабьтесь по возможности на тему его образования. У вас чудесный мальчик, вы сами

пишете, нельзя всю его жизнь и все ваши отношения подчинять идее образования. Если он у вас трудолюбивый и с руками, так ему цены не будет, когда вырастет. И никто не будет у него спрашивать историю с географией. Даже если он закончит учебный год с «двойками» (что вряд ли, школы такого не делают обычно), это не конец света и не крушение его жизни. Через пять или десять лет вы будете вместе со смехом вспоминать эти «двоечные страдания». Измените свой масштаб видения проблемы, и у него напряжение спадет, если вы станете меньше расстраиваться. А спадет напряжение — сообразительности прибавится.

С устными уроками можно поступить так. Не пытайтесь помочь ему выучить целый параграф, для ребенка с узким кругозором и маленьким запасом слов это — мука мученическая. Договоритесь, что в каждой теме вы выделяете пять основных тезисов, каждый в виде не очень длинного предложения. И он их запоминает и отвечает учителю. Все. Самое главное: кто воевал с кем, что не поделили, когда и где главная битва, кто выиграл, чем все закончилось. Поставьте учителя в известность о вашем новом подходе, постарайтесь сделать его своим союзником. Даже если он будет против, скажите, что это по силам ребенку и за это, на ваш взгляд, вполне можно поставить «три». Проявите твердость.

После этого договоритесь с сыном не тратить на один устный урок более 20 минут. За это время вы излагаете ему эти пять тезисов, комментируете, что считаете нужным и интересным (яркие детали, события), и даете выучить. Все. Главное — у него должен появиться опыт успеха. Пусть небольшого, но твердого, гарантированного. Он должен перестать бояться, что вызовут. Вызвали — отбарабанил пять тезисов, сел.

Когда это станет просто, потихоньку привлекайте его самого к выделению тезисов. Когда есть время (не каждый раз!), почитайте ему параграф вслух, спросите, что бы выделил он. Еще неизвестно, кто в конце концов лучше будет готов к ЕГЭ, ваш сын или длинно пересказывающие параграф «хорошисты». В тестах все вопросы, в общем, сводятся к этим самым тезисам.

У мальчика обязательно должна быть сфера успеха, если не в школе, то где-то еще. Спорт, моделирование, хобби, турпоходы, участие в сложных домашних делах. Может быть, даже работа, если найдется безопасный вариант. Его самооценка не должна зависеть только от успеваемости в школе. Найдя вместе с ним такую сферу успеха, уделяйте ей внимания не меньше, чем учебе, интересуйтесь, восхищайтесь, поддерживайте. Тогда ему и школу переносить будет легче.

Если, поговорив с сыном, вы почувствуете, что сейчас он действительно дошел до крайней точки и просто не в состоянии пойти в школу завтра, договоритесь о паузе. Скажем, до начала следующей недели. И вообще, иногда разрешайте ему не пойти в школу — без прогула, вполне легально. Просто чтобы не накапливалось переутомление. Если сын будет знать, что в случае, когда «припрет», он может вас попросить оставить его дома, то отпадет нужда в прогулах.

Не переживайте так сильно, все живы-здоровы, у вас, судя по всему, прекрасные отношения с ребенком, школа — лишь часть жизни, а очень скоро и вообще станет частью прошлого. Отведите ей разумное место и не позволяйте отравлять всю вашу семейную жизнь. Успехов!

Он ничего не хочет

«Так получилось, что у нас теперь живет под опекой мальчик-подросток, ему скоро 15 лет. Мы, в общем, не планировали брать приемного ребенка, но познакомились с ним в интернате, подружились и поняли, что просто нельзя его там оставлять. Сейчас пошел второй год, как он дома. Преодолели кучу проблем, но вот его равнодушия ко всему преодолеть не смогли. Предлагала в начале учебного года массу вариантов с кружками, студиями, секциями. Сказал, что не хочет, ему не интересно. Пытались привлечь к семейным делам, праздникам, традициям — кислая мина в ответ: „А зачем?“. Муж предлагал ему поехать в гараж, хотел показать устройство машины, рассказать обо всем. Не захотел. За

компьютером может играть часами. Но когда я предложила пойти на курсы компьютерной графики, фотошопа и т. д., отказался: скучно, не хочется.

Не интересно ровным счетом ничего! Его бы воля — только сидел бы перед телевизором и гулял с приятелями. Я предлагала ему позвать ребят к нам в гости, хотела познакомиться с ними, поговорить. Но он ни разу их не пригласил. В школе одни „двойки“, ничего не делает и даже не пытается. Я уже не знаю, с какой стороны к нему подойти, да и, если честно, противно уже плясать перед ним, видя постоянно недовольный взгляд. Я так мечтала о ребенке, которому действительно нужна семья, мама и папа, который бы получил шанс нормально учиться, развиваться, а тут — ну ничего ему не нужно!

Я хорошо понимаю особенности этого возраста, сама была в 15 лет не подарок. Мы с мужем еще молодые, нам легко „соответствовать“. Дарим ему диски с современной музыкой, я сама водила его в салон прокалывать ухо, когда он захотел. Да я на его месте была бы счастлива, если бы мама меня настолько поддерживала и старалась понять! И его одноклассники ему завидуют, сами при мне говорили. Но ему всего этого не надо.

А в интернате у него была куча грамот и медалей за участие в различных конкурсах. Учителя хвалили его, говорили, что мальчик прилежный, трудолюбивый. Недавно муж в гневе сказал ему: „Если тебе было лучше в интернате, отправляйся туда“. Считаю, что это жестоко, не надо было так говорить, но я не знаю, как быть. Получилось, что у нас в доме совершенно чужой человек живет, которому на нас наплевать.»

Ребенок с опытом длительного проживания в учреждении — это всегда очень непросто. Сама организация жизни в интернате такова, что не позволяет ребенку развивать навыки управления собой и принятия решений. Все делается по расписанию, по указанию воспитателя, вместе со всеми. У ребенка нет выбора: пойти или не пойти на кружок, участвовать или не участвовать в конкурсе. Он смотрит телевизор по графику, гуляет по расписанию. И пока он там, в этой искусственной среде, все выглядит очень неплохо. Как иногда недобросовестные продавцы вялый или надломленный стебель цветка укрепляют проволочкой, и если не присматриваться, кажется — вполне нормальный цветочек. Но стоит проволоку убрать, он бессильно поникнет. Поэтому дети, которые в интернате считались «усердными и активными», выйдя из его стен, оказавшись в ситуации свободы выбора, погружаются в апатию и «ничего не хотят».

Когда у ребенка вдруг появляется возможность распоряжаться собой, когда его начинают спрашивать: «Хочешь? Будешь?», когда он понимает, что его теперь физически невозможно контролировать и водить за руку, оказывается, что управляться с этой новой свободой он не умеет совершенно. Он воспринимает ее примитивно, линейно: я могу сказать «да» или «нет». Поскольку долгие годы сказать «нет» было невозможно в принципе, то понятно, что он выберет. Это естественная реакция на долгие годы насилия — тотальный отказ. Даже испытывая симпатию к новым родителям и в общем и целом радуясь обретенной семье, ребенок испытывает сильнейший стресс от резко возросшей степени свободы, и некоторые дети даже сами просят вернуть их обратно, в привычный мир интерната.

Поэтому первым делом перестаньте себя винить, что вы «не нашли подхода». Ребенок покалечен Системой, и это сделали с ним не вы. Теперь вы очень стараетесь ему помочь, но надо отдавать себе отчет в «масштабе разрушений» и не строить иллюзий, что все быстро и легко наладится. Надо внутренне перестроиться, перестать ждать скорой отдачи и действовать по принципу «делай, что должен, и будь что будет».

Вы ведете себя с ним так, как будто вы уже семья. А вы еще НЕ семья. Или станете, или нет. И это его выбор в такой же степени, как и ваш. Совершенно нормально в этой ситуации сказать: «Знаешь, у нас дома есть правила. Согласен соблюдать — соблюдай, нет — мы тебе не навязываемся». Другой вопрос, что нельзя в эти правила включать «чтобы хотел ходить на кружки» или «чтобы хорошо себя вел на уроке». Тем более «чтобы был к нам неравнодушен». Только ясные, конкретные вещи, касающиеся жизни семьи. Приходить вовремя домой, не брать без спросу чужие вещи, выполнять обязанности по дому. Все, что

связано с его безопасностью и с правами других членов семьи. Правил должно быть немного, они должны быть внятно озвучены, и в случае их нарушения вам не надо расстраиваться и обижаться, а давать наступить последствиям. Пропали деньги — значит, никаких дисков с музыкой, не на что покупать. Нахватал «двоек» — видимо, не успеваешь делать уроки, ставим на компьютер программу ограничения времени, или вообще пароль, который сообщаем только после исправления ситуации. Доброжелательно, но твердо, не ведясь на возможное недовольство и упреки «зачем вы вообще меня брали» и т. п.

Понимаете, подросток, попавший из детского дома в семью, похож на человека, который долго жил впроголодь. Если его сразу посадить за обильный стол, ему станет плохо, может даже больницей дело закончиться. Нужно расширять и разнообразить его рацион очень постепенно. В вашем случае это означает — дозировать свободу, быть жестче, поменьше носиться с его «захотел — не захотел». В либеральном ключе можно общаться только с ребенком, которого с детства любили и уважали, в котором личность пестовали, а не давили. Возможно, вы тоже сможете так общаться, но не сейчас, должно пройти много времени. Сегодня же надо больше директивности. Не спрашивайте, хочет ли он идти в гараж чинить машину, не ждите с замиранием сердца, что он ответит. Отец сказал — значит, идешь и помогаешь. Потому что это нужно семье.

Ведь, кроме всего прочего, когда он отказывается, он не понимает и не знает, от чего. Боится он всех этих незнакомых кружков и секций, где чужие люди, а вдруг у него не получится и все будут смеяться, и увидят, что он «не такой», а он и сам чувствует, что он «не такой». Избегание неудачи — одна из самых частых пружин подобного тотального «нехотения». Поэтому вначале имеет смысл настоять, заставить, потребовать, а когда ситуация для него станет знакомой и привычной, постепенно передавать парню право принятия решения. Пойдя чинить машину «с кислым лицом», он втянется, заинтересуется, и в следующий раз, возможно, захочет сам. Но одно условие: у самого папы при этом не должно быть «кислого лица», он должен игнорировать все тяжелые вздохи и театральные стоны и как ни в чем ни бывало заниматься делом, активно вовлекая сына.

Понятно, что вам, людям молодым и современным, непросто будет перестроиться на «командный стиль». Наверное, вас самих родители растили по-другому. Но для вашего мальчика это очень важно. Если ребенок тяжело болен, родитель не должен ему позволять не принимать лекарство только потому, что оно горькое. И уж точно не стоит предъявлять ребенку претензии, почему он не пьет эту дрянь с радостью.

Разумнее признать: да, лечиться тяжело и неприятно. Ты можешь протестовать, злиться и плакать. Я тебя понимаю и даже готов пожалеть. Но выпить придется. Цена вопроса — жизнь.

Вы пишете: «Надоело перед ним плясать». Так прекратите наконец плясать! У вас нет задачи, чтобы он был доволен. Недоволен — очень жаль, но это его проблема. Задача перед вами стоит другая: успеть ему помочь по возможности. Дать шанс. Все очень запущено, он неспособен к самостоятельной жизни, ему врали годами про то, как устроен мир, и про то, что ему как сироте все должны, и при этом от него ничего не зависит. Он должен осознать, пока не поздно, что ему ничего не гарантировано, и что семья — это обязанности, умение и уступать, и подчиняться. Дети, которые рвутся из интерната в семью, имеют далекое от реальности представление о семейной жизни. Как сказала одна девочка-подросток, «семья — это когда все покупают и все прощают». Представляете, как такой ребенок потом с этим убеждением свою семью будет создавать?

Да и не ценит он ваших «плясок». Вот его друзья ценят, потому что знают, как ваше поведение отличается от «среднестатистического родительского». А он-то считает, что все так и должно быть — это же семья! Рай на земле!

Прекратите пытаться соответствовать его ожиданиям и подгонять его под свои. Это и ему тяжело, и вас выматывает. Пора уже обеим сторонам осознать истинное положение дел и решить, как жить дальше. Здравое видение ситуации — уже полдела, дальше будет легче.