

Как жаль, что мои родители об этом не знали

(и как повезло моим
детям, что теперь
об этом знаю я)

«Если вам нужна только одна книга
по воспитанию, то вот она!»

Татьяна Лазарева

Филиппа Перри

Annotation

Многие представляют себе воспитание детей как прогулки по цветущим лугам, пикники и беззаботное веселье. Однако после рождения ребенка понимают, что на самом деле это круглосуточный тяжелый труд, требующий огромной отдачи. Книга известного психотерапевта Филиппы Перри отвечает на самые главные вопросы мам и пап – от беременности до общения со взрослыми детьми – и дарит столь необходимую поддержку и понимание. Перри призывает избавиться от бремени «идеального родителя» и обратить внимание на действительно важные вещи. Вы начнете принимать и разделять чувства ребенка, забудете о манипуляциях и научитесь разрешать конфликты, а главное – сможете создать теплые и доверительные отношения с детьми, которые продлятся всю жизнь. Множество историй и случаев из практики автора подтверждают: ночной плач, кризис трех лет и подростковые бунты пройдут – а сохранить любовь и близость в ваших силах.

- [Филиппа Перри](#)
 -
 - [Незаменимые книги для родителей](#)
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 - [Часть первая](#)
 -
 - [Прошлое настигает нас \(и наших детей\)](#)
 - [Разлад и восстановление](#)
 - [Исправить прошлое](#)
 - [Как мы говорим с собой](#)
 - [Хороший родитель/плохой родитель: обратная сторона оценочных суждений](#)
 - [Часть вторая](#)
 -
 - [Структура семьи не имеет значения – важно, как мы ладим друг с другом](#)
 - [Когда родители не вместе](#)
 - [Как сделать боль терпимой](#)

- [Когда родители вместе](#)
- [Как ссориться и как не ссориться](#)
- [Взращивать доброжелательность](#)
- [Часть третья](#)
 -
 - [Научиться контейнировать чувства\[3\]](#)
 -
 - [Подавление](#)
 - [Чрезмерная реакция](#)
 - [Контейнирование](#)
 - [Важность валидации чувств\[4\]](#)
 - [Опасность непризнания чувств. Анализ из практики](#)
 - [Разлад, восстановление и чувства](#)
 - [Разделять, а не разделяваться](#)
 - [Монстры под кроватью](#)
 - [Важность принятия любого настроения](#)
 - [Требование счастья](#)
 - [Переключение внимания с чувств](#)
- [Часть четвертая](#)
 - [Беременность](#)
 - [Симпатическая магия](#)
 - [К какому племени родителей вы относитесь?](#)
 - [Младенец и вы](#)
 - [Планирование родов](#)
 - [Психологический дебрифинг опыта родов](#)
 - [Новорожденный ползет к груди](#)
 - [Первая связь](#)
 - [Поддержка: когда родителю самому нужны родители](#)
 - [Теория привязанности](#)
 - [Каково это – быть младенцем?](#)
 - [Надежный стиль привязанности](#)
 - [Тревожный/амбивалентный стиль привязанности](#)
 - [Избегающий стиль привязанности](#)
 - [Отвергающий стиль привязанности](#)
 - [Побуждающие крики](#)
 - [Другие гормоны, другой человек](#)
 - [Одиночество](#)
 - [Послеродовая депрессия](#)
- [Часть пятая](#)

-
- Связь
- Давать и брать – двухсторонняя коммуникация
- Как начинается диалог
- Поочередное участие
- Когда диалог затруднен: диалогофобия
- Важность вовлеченного наблюдения
- Что происходит, когда мы зависимы от телефона
- Мы появляемся на свет с врожденной способностью к диалогу
- Младенцы и маленькие дети тоже люди
- Как мы учим наших детей быть надоедливymi и как разорвать этот замкнутый круг
- Отчего ребенок становится «прилипчивым»
- Найти смысл в уходе за ребенком
- Настроение вашего ребенка по умолчанию
- Сон
- Что такое подталкивание ко сну?
- Помогать, а не спасать
- Игра
- Часть шестая
 -
 - Рольевые модели
 - Игра «Победил или проиграл»
 - Иметь дело с тем, что работает в настоящем, а не фантазировать о том, что может случиться в будущем
 - Качества, необходимые для хорошего поведения
 - Если любое поведение – это коммуникация, то что означает неудобное поведение?
 - Потратить время на нечто позитивное, чтобы потом не тратить его на негативное
 - Исправить поведение, облакая чувства в слова
 - Когда объяснения бесполезны
 -
 - «Они просто привлекают к себе внимание»
 - «Они добиваются своего»
 - «Они знают, как вывести меня из себя»
 - «С ними что-то не так»
 - Насколько строгим должен быть родитель?

- [Еще об истериках](#)
 - [Нытье](#)
 - [Родительская ложь](#)
 - [Детская ложь](#)
 - [Обозначайте свои границы, а не детские](#)
 - [Выстраивание границ с детьми старшего возраста и подростками](#)
 - [Подростки и молодежь](#)
 - [И наконец – когда мы все уже взрослые](#)
 - [Эпилог](#)
 - [Что еще можно почитать/послушать/посмотреть](#)
 - [Благодарности](#)
 -
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
-

Филиппа Перри
Как жаль, что мои родители об этом не
знали (и как повезло моим детям, что
теперь об этом знаю я)

*С любовью посвящаю эту книгу моей сестре
Белинде*

Philippa Perry THE BOOK YOU WISH YOUR PARENTS HAD READ
(AND YOUR CHILDREN WILL BE GLAD THAT YOU DID)

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd,
London.

Text Copyright © Philippa Perry 2019. The author has asserted her moral
rights.

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Незаменимые книги для родителей

Саманта Родман

Как говорить с детьми о разводе



Строим здоровые отношения
в изменившейся семье

МАРИНА СОЛотоВА

Как стать ребенку другом, ОСТАВАЯСЬ ЕГО РОДИТЕЛЕМ



«Надеюсь, что благодаря этой вдохновляющей,
полезной и прекрасной книге методика моей прабабушки
войдет в каждую семью». — Каролина Монтессори

МОНТЕССОРИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВОСПИТАНИЮ
ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОГО И ОТВЕТСТВЕННОГО РЕБЕНКА



СИМОНА ДЭВИС

психолог

НИНА ЛИВЕНЦОВА

@nina_liventsova

АЗБУКА ПОСЛУ ШАНИЯ



Почему наказания не помогают
и как говорить с ребенком
на его языке

Как говорить с детьми о разводе. Строим здоровые отношения в изменившейся семье

Достойная цель для любых разводящихся родителей – дать ребенку почувствовать себя услышанным, понять, что он находится в безопасности, а его благополучие – основной приоритет. Эта книга изобилует проверенными стратегиями, которые помогут повысить жизнестойкость детей после развода.

Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем

Каждый родитель уверен: он знает, что для ребенка хорошо, а что плохо. Научиться дружить с ребенком – лучшее, что могут сделать мамы и папы, которые хотят вырастить счастливого, свободного и увлеченного человека. А книга педагога Марины Солотовой – вдохновляющее пособие, которое обязательно поможет им в этом нелегком деле.

Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка

В этой книге – всё, что необходимо знать родителям о воспитании по системе Монтессори. Симона Дэвис, педагог и основатель Монтессори-школы, рассказывает, как мамам и папам сохранять спокойствие в любой ситуации, как развивать в малыше любознательность и какие занятия будут ему полезны и интересны.

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития, а также научитесь воспитывать без криков и наказаний.

Отзывы о книге «Как жаль, что мои родители об этом не знали»:

«Прекрасная, исчерпывающая книга о том, что значит быть здоровомыслящими и эмоционально зрелыми родителями; невероятно теплая, мудрая, дающая надежду и поддержку, с легкой долей саморефлексией и множеством инсайтов, она позволит защитить следующее поколение от прошлых ошибок».

Ален де Боттон

«Эта книга – словно послание мудрого друга, который потратил годы на исследования. Я очень за нее благодарна».

Аида Идемариам, The Gardian

«Книга заставила меня задуматься о том, кто я есть и кто есть мои родители, и о том, какой мамой я сама захочу стать однажды».

Долли Олдертон, автор бестселлера «Все, что я знаю о любви. Как пережить самые важные годы и не чокнуться»

«Это добрая книга, которая призывает относиться к себе и своим близким с теплотой и терпением».

Кэти Рентценбринк, The Times

«Люди останавливают меня на улице, чтобы сказать, как они влюблены в эту книгу. Мудрость Филиппы Перри и ее способность донести свою мысль нашли отклик в сердцах множества родителей. Я безумно благодарен ей за ее труд».

Автор подкаста Happy Place

«У меня нет детей, но книга Филиппы Перри способна облегчить ту эмоциональную ношу, которую несем мы все».

Элизабет Дэй, автор подкаста How to Fail

«Благодаря этой книге связь с моими детьми стала в триллион раз сильнее».

Бриони Гордон

«Я пока не стала мамой. Но я просто ОБОЖАЮ Филиппу Перри, уважаю ее мудрость и считаю, что книга получилась просто чудесной».

Белла Маки

«КАЖДЫЙ родитель обязан прочитать эту книгу, и не важно, сколько лет его ребенку. На самом деле любой взрослый, состоящий в отношениях, тоже должен ее прочитать. Чистейший, без всякой «воды», путеводитель по здоровым отношениям на 300 страниц. Настоящий must-read».

Express

«У вас нет детей? Это не имеет значения, ведь книга великолепного психотерапевта Филиппы Перри – о том, как через свое прошлое понять себя настоящих. Она также служит прекрасным напоминанием: жизнь – непростая штука, и вы действительно стараетесь изо всех сил, так что не корите себя за ежедневные ошибки».

Stylist

Предисловие

Эту книгу нельзя назвать пособием для родителей в полном смысле слова.

Вы не найдете здесь советов, как отнимать малыша от груди и в каком возрасте начинать высаживать на горшок. Я хочу поговорить о наших отношениях с детьми: о том, что мешает наладить с ними связь и что поможет укрепить ее.

Эта книга расскажет, как растили нас и как это повлияло на то, как мы растим наших детей. Об ошибках, которые мы совершим, – в первую очередь о тех, которые нам хотелось бы никогда не совершать, – и о том, что с этим делать.

Вы не встретите здесь практических рекомендаций, трюков или лайфхаков. Возможно, вас это расстроит, разозлит или даже даст почувствовать свое превосходство в качестве родителя.

Я написала книгу, которую сама была бы рада прочесть, когда была молодой мамой. А еще мне очень хотелось бы, чтобы мои родители в свое время тоже прочитали ее.

Введение

Недавно я смотрела выступление комика Майкла Макинтайра, где он говорил, что уход за детьми сводится к четырем вещам: одеть, накормить, искупать и уложить спать. До того как у него появились малыши, он представлял родительство в виде беготни по цветущим лугам и пикников на природе, а на деле столкнулся с ежедневной изнурительной борьбой за то, чтобы заставить детей выполнить эти четыре базовых действия. Аудитория умирала со смеху, пока он описывал, как уговаривал их вымыть голову, надеть куртку, выйти на прогулку или съесть брокколи. Смеялись в первую очередь родители – наверное, такие же как мы.

Да, быть родителем – нелегкая работа:^[1] она может оказаться скучной, лишаящей вас уверенности в себе, изматывающей, вызывающей досаду и отчаяние от собственного бессилия. Но в то же время она становится самым забавным, радостным и наполняющим любовью, самым замечательным опытом вашей жизни.

Когда вас затягивает в трясину грязных подгузников, детских болезней, переходного возраста (у трехлетки и подростка)... Когда после долгого рабочего дня вы приходите домой, где вас ждет ваша настоящая работа, которая включает выковыривание бананового пюре из щелей стульчика для кормления или очередную запись в дневнике от классного руководителя, вызывающего вас в школу... Тогда трудно осознать, что значит быть родителем по большому счету. В этой книге я попытаюсь дать полную картину, позволить вам посмотреть со стороны и понять, что важно, а что нет, и что вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку стать тем человеком, каким он может стать.

Ядро родительства – это ваши отношения с ребенком. Если бы люди были растениями, отношения служили бы им почвой. Отношения поддерживают, питают, позволяют расти – или препятствуют росту. Не имея возможности опереться на отношения, дети теряют ощущение безопасности. Вы, разумеется, хотите, чтобы ваши отношения стали источником силы для ребенка и когда-нибудь для его детей тоже.

Как психотерапевт я беседовала со многими людьми, столкнувшимися с различными аспектами родительства. Моя профессия дала мне возможность наблюдать, как отношения становятся дисфункциональными и что помогает им снова вернуться к норме. Цель этой книги – поделиться с вами знаниями, значимыми для воспитания детей. Я расскажу, как работать

над чувствами – их и вашими, – как настроиться на своих детей, чтобы научиться лучше понимать их, и как наладить с ними настоящую связь, а не застревать в изматывающих паттернах конфликтов или отдаления друг от друга.

Мне скорее хотелось бы представить воспитание детей в целом, чем излагать конкретные приемы и хитрости. Самое интересное для меня: как мы можем доверять нашим детям, а не как ими манипулировать. Я попрошу вас оглянуться на свои собственные детские годы, чтобы почерпнуть оттуда все хорошее, что дали те, кто вас растил, и воздержаться от менее полезных подходов. Я рассмотрю вопрос, как сделать и другие наши отношения лучше, чтобы дети росли в здоровой атмосфере. Мы поговорим о том, как психологические установки во время беременности могут повлиять на будущую связь с ребенком, и как быть рядом с младенцем, малышом, подростком и взрослым сыном или дочерью так, чтобы ваши отношения с ними стали источником силы для них и удовлетворения – для вас. На пути к этой цели стоит поменьше сражаться за то, чтобы их одеть, накормить, помыть и отправить спать.

Эта книга для родителей, которые не только любят своих детей, но и хотят, чтобы дети им нравились.

Часть первая

Ваше родительское наследство

Избитая фраза о том, что дети делают не то, что мы им велим, а то, что делаем мы сами, – правда. Прежде чем обсуждать поведение наших детей, полезно – нет, жизненно важно! – посмотреть на тех, с кого они берут пример. В первую очередь, это мы с вами.

Этот раздел книги – о вас, потому что ваше воздействие на детей особенно сильно. Здесь я приведу примеры того, как прошлое влияет на настоящее, когда это касается отношений с ребенком. Мы поговорим о том, как ребенок становится триггером, запускающим чувства, о которых вы давно забыли, и как эти чувства могут мешать вам в общении с ним. Необходимо также контролировать своего внутреннего критика, чтобы не передавать его тлетворное влияние будущим поколениям.

Прошлое настигает нас (и наших детей)

Ребенку нужны тепло и принятие, физический контакт, ваше присутствие, любовь и установленные границы, понимание, игры с людьми всех возрастов, утешение и много вашего внимания и времени. Ну что ж, все просто, книгу можно закончить прямо здесь. Но не выйдет – каждый раз что-то мешает: ваш образ жизни, обстоятельства, детский сад, деньги, школа, работа, недостаток времени и бизнес... И это далеко не полный список.

Но самым главным препятствием, несравнимым со всем перечисленным, становится то, что мы получили, когда сами были детьми. Если мы не будем вспоминать о том, как нас растили и что из этого мы перенесли на собственных детей, прошлое настигнет и накажет нас. Вы неожиданно поймете, что значит: «Я открываю рот и слышу слова своей матери». Конечно, если это слова, от которых вы чувствуете себя желанными, любимыми и защищенными, – все отлично. Только обычно бывает наоборот.

Помешать может наша собственная неуверенность, наш пессимизм, наши способы психологической защиты, блокирующие чувства, наши страхи, что чувства нас затопят. Применительно к детям, помехой может стать то, что нас в них раздражает, наши ожидания или страхи по их поводу. Мы всего лишь звено в цепи, за нами тысячелетия, а после нас – кто знает, сколько еще...

Хорошая новость состоит в том, что вы можете придать новую форму своему звену, а это улучшит жизнь ваших детей и их детей. Начать можно прямо сейчас. Не обязательно повторять все, что делали с вами: можно отбросить то, что не пригодились. Если вы уже стали родителем или только готовитесь, стоит распаковать и перетряхнуть чемодан своих детских воспоминаний, посмотреть, что с вами происходило, что вы при этом чувствовали и что чувствуете по этому поводу сейчас. Хорошенько порывшись в своем прошлом, отложите в копилку только то, что нужно.

Если в процессе взросления вас по большей части уважали как уникальную и ценную личность, проявляли к вам безусловную любовь, вы получали достаточно положительного внимания и отношения с членами вашей семьи приносили удовлетворение, вы получили хороший пример позитивных, гармоничных отношений. В свою очередь вы тоже можете сделать что-то для своей семьи и общины. Если это ваш случай, то

упражнение по обращению к прошлому вряд ли станет для вас болезненным.

Ну, а если ваше детство отличалось от описанного выше – а так оно и есть в большинстве случаев, – взгляд назад грозит привести к эмоциональному дискомфорту. Необходимо проанализировать этот дискомфорт, чтобы более ответственно отнестись к дальнейшей трансляции подобного опыта. **Многое из того, что мы унаследовали от стиля воспитания наших родителей, лежит за пределами нашего осознания. Поэтому иногда так трудно определить, реагируем ли мы здесь и сейчас на поведение нашего ребенка, или эти реакции уходят корнями в прошлое.**

Одна история поможет проиллюстрировать, что я имею в виду. Ее рассказала мне Тай, любящая мама и психотерапевт-супервайзер, обучающая других психотерапевтов. Я упомянула обе ее роли, чтобы было ясно: даже самые способные к самоанализу и действующие из лучших побуждений рискуют попасть в эмоциональную ловушку времени. Они тоже могут выдать реакцию на то, что давно прошло, а не на то, что происходит здесь, в настоящем.

История началась, когда дочь Тай, семилетняя Эмили, крикнула, что она застряла в детском игровом городке и ей нужна помощь, чтобы выбраться.

Я велела ей слезать, а когда она сказала, что не может, я неожиданно разозлилась. Я подумала, что она дурачится: она умеет спускаться сама. Я закричала: «Спускайся сию же минуту!»

Она и правда сумела. Затем она попыталась взять меня за руку, но я все еще была в ярости и не разрешила. Тогда она заревела.

Когда мы добрались до дома и вместе приготовили чай, она успокоилась, и я обрисовала себе ситуацию так: «Боже, дети бывают такими несносными».

Заглянем на неделю вперед: мы в зоопарке, здесь снова площадка с игровым комплексом. Когда я смотрю на него, меня охватывает приступ раскаяния. У Эмили явно свежи воспоминания о произошедшем на прошлой неделе, потому что она бросает на меня боязливые взгляды.

Я спросила, хочет ли она поиграть там. В этот раз, вместо того чтобы сидеть на скамейке, глядя в телефон, я стояла рядом с лесенками и смотрела на нее. Почувствовав, что застряла, она

протянула ко мне руки с просьбой о помощи. В этот раз я постаралась ее поддержать. Я сказала: «Поставь одну ногу сюда, а другую – туда, хватайся тут, и ты сможешь выбраться сама». И она выбралась.

Спустившись, дочка спросила: «Почему ты не помогла мне в тот раз?»

Я поразмыслила над этим и ответила: «Когда я была маленькой, бабуля обращалась со мной как с принцессой, носила меня всюду на руках и постоянно просила: «Будь осторожнее». Из-за этого я чувствовала себя неспособной сделать хоть что-то самостоятельно и в конце концов совсем потеряла уверенность в себе. Я не хочу, чтобы это случилось с тобой, поэтому я не стала помогать тебе, когда ты попросила вытащить тебя из «паутинки» на прошлой неделе. Я вспомнила, что в твоём возрасте мне не разрешали спускаться самой. Меня охватил гнев, и я обрушила его на тебя. Я была неправа».

Эмили посмотрела на меня и сказала: «Ой, а я подумала, что тебе все равно».

«Ну нет, – ответила я. – Мне совсем не все равно. Я просто не поняла, что злюсь на бабулю, а не на тебя. Мне очень жаль».

Как и в истории Тай, легче всего сделать скоропалительный вывод о причине нашей эмоциональной реакции, не отдавая себе отчета, что она запущена прошлым, а не тем, что происходит здесь и сейчас.

Если вы испытываете злость или любое другое неприятное чувство, включая негодование, фрустрацию, зависть, отвращение, панику, раздражение, ужас, страх и т. д. в ответ на то, что сделал или сказал ваш ребенок, неплохо посмотреть на это как на предупреждение. Но предупреждение не о том, что ваш ребенок делает что-то неправильно, а о том, что включились какие-то ваши «кнопки».

Часто паттерн работает так: если вы реагируете на своего ребенка со злостью или с другой чрезмерно заряженной эмоцией, то возможно, это способ, которым вы научились защищаться от своих чувств, когда были в его возрасте. Если вы не сможете держать себя в руках, его поведение грозит спустить курок ваших прошлых эмоций: отчаяния, страстного желания обладать чем-либо, одиночества, ревности или нужды. И тогда вы невольно выберете вариант полегче: вместо сопереживания своему ребенку вас замкнет на злость, отчаяние или панику.

Бывает, что чувства из прошлого снова и снова запускаются через

несколько поколений. Мою мать раздражали вопли на детской площадке. Я поймала себя на том, что меня беспокоит, когда моя дочь и ее друзья шумят во время игр, даже если они ведут себя вполне прилично. Я решила углубиться в вопрос и спросила у мамы, что происходило, если она в детстве играла слишком громко. Она рассказала, что ее отцу – моему дедушке – было уже больше пятидесяти, когда она родилась, он часто страдал головными болями и все дети ходили по дому на цыпочках, если не хотели заработать неприятности.

Страшно признать, что иногда наше раздражение на детей будит в нас худшее. Страшно думать, что оно усиливает нашу злость или возвращает к жизни наши старые чувства. Но на самом деле принять существование этих эмоций и найти им другой выход – так, чтобы не назначать ответственными за них наших детей, – означает перестать обвинять детей в том, что они послужили для них триггером. Если у вас это получится, то менее вероятно, что вы отыграете свое чувство за счет собственного ребенка. Не всегда возможно отследить историю, объясняющую, почему вы так реагируете, но это не означает, что ее нет. Полезно придерживаться этого курса.

Проблема может состоять и в другом. В детстве вы чувствовали, что людям, которые вас любили, возможно, не всегда вы нравились. Порой они считали, что вы им надоедаете и с вами трудно; вы их разочаровывали, изводили, казались неуклюжими, глупыми, незначительными. Когда поведение вашего ребенка напоминает вам об этом, запускаются негативные реакции, и все заканчивается тем, что вы кричите на него или другим привычным способом выражаете отрицательные эмоции.

Несомненно, родительство может казаться тяжким грузом. Ребенок становится вашим постоянно требующим внимания приоритетом, 24 часа в сутки, семь дней в неделю, без перерыва на сон и отдых. Часто только когда у нас появляются собственные дети, мы понимаем, с чем сталкивались наши родители, начинаем их больше ценить, ставить себя на их место и испытывать к ним сострадание. Но необходимо ставить себя и на место своих детей. Поразмыслив о том, как вы себя чувствовали в возрасте вашего ребенка, вы сможете развить по отношению к нему эмпатию. Она, в свою очередь, поможет вам понять и разделить эмоции детей в те моменты, когда их поведение запускает ваше желание оттолкнуть их.

Я работала с одним клиентом, Оскаром, который усыновил мальчика полутора лет. Каждый раз, когда его сын бросал еду на пол или не доедал свою порцию, Оскар чувствовал, как внутри у него закипает ярость. Я спросила, что происходило с ним в детстве, если он оставлял или

разбрасывал еду. Он вспомнил, что дедушка бил его ручкой ножа по костяшкам пальцев, а потом выгонял из комнаты. После того как он мысленно вернулся к тому, что чувствовал, когда сам был маленьким мальчиком и с ним поступали подобным образом, он испытал жалость к себе тогдашнему, что, в свою очередь, помогло ему проявлять терпение к своему сыну.

Легко списать наши чувства на то, что происходит перед нами, вместо того чтобы признать их закономерной реакцией на прошлое. Для примера представим, что ваш четырехлетка получил огромную гору подарков на день рождения, и вы заявляете, что он избалован, так как не поделился своими новыми игрушками.

С чем мы здесь имеем дело? Ясно, что малыш не виноват в том, что его завалили подарками. Возможно, вы подсознательно считаете, что он не достоин стольких удовольствий, и ваше раздражение проскальзывает в кислую тону голоса или в необоснованном ожидании от него более зрелого поведения.

Если вы остановитесь, чтобы оглянуться назад и разобраться с причиной вашего раздражения, то можете неожиданно обнаружить, что ваш собственный внутренний четырехлетка завидует или соперничает. Вероятно, в этом возрасте вас заставили поделиться чем-то, чем вы делиться не желали, или просто у вас было не так много вещей. Чтобы не испытывать грусть за себя прошлого, вы обрушиваетесь на своего отпрыска.

Это напоминает мне негативное внимание в социальных сетях и письма, полные ненависти, которые получают все мало-мальски публичные люди от анонимов. Если читать между строк, то большая часть этих посланий говорит: «Это несправедливо, что ты знаменит, а я нет». Не так уж редки и случаи ревности к собственным детям. Если вы тоже ее испытываете, нужно управлять ею, а не заставлять детей страдать из-за нее. Им не нужен тролль в лице родителя.

В этой книге есть упражнения, которые помогут вам лучше понять, о чем я говорю. Если они покажутся вам бесполезными или слишком сложными эмоционально, можно их пропустить и вернуться к ним позже, когда вы почувствуете себя готовыми.

Упражнение: откуда у меня эта эмоция?

В следующий раз, когда вы разозлитесь на своего ребенка

(или испытаете любую другую чрезмерно заряженную эмоцию), прежде чем бездумно реагировать, остановитесь и задайте себе вопрос: это чувство относится к ситуации и моему ребенку здесь и сейчас? Могу ли я остановиться и посмотреть на эту ситуацию его глазами?

Хороший способ прекратить непродуктивное взаимодействие – сказать себе: «Мне нужно немного времени, чтобы обдумать, что происходит», и использовать это время, чтобы успокоиться. Даже если ребенку в этот момент требуется ваше руководство, оно не поможет, пока вы злитесь. Он будет слышать только ваш гнев, а не то, что вы пытаетесь ему сказать.

Есть вариант этого упражнения для тех, у кого еще нет детей. Просто обратите внимание, как часто вы сердитесь, раздуваетесь от самодовольства, возмущаетесь, паникуете, испытываете стыд, ненависть к себе или изолированность от других людей. Посмотрите, как вы на это реагируете. Попробуйте вернуться мысленно в то время, когда вы впервые испытали это чувство, отследите его до глубокого детства, ведь тогда вы и начали реагировать таким образом. Может быть, у вас получится понять, до какой степени эта реакция вошла в привычку. Другими словами, вы реагируете определенным образом, потому что так привыкли, а не потому что это имеет отношение к ситуации в настоящем.

Разлад и восстановление

В идеальном мире мы бы одергивали себя каждый раз перед тем, как поступить неправильно, поддавшись чувствам. Мы бы никогда не кричали на детей, не угрожали и не заставляли их считать себя плохими. Конечно, нереально думать, что так можно действовать всегда. Посмотрите на Тай – она опытный психотерапевт и все равно поддалась гневу, решив, что он относится к настоящему. Но кое-что она все же сделала, и мы все можем у нее поучиться: она исправила нанесенный вред. Назовем это «разлад и восстановление». Разлад – это то время, когда мы не понимаем друг друга, делаем неверные предположения, обижаем кого-то; неизбежная сторона любых важных, личных и семейных отношений.

Добиться восстановления отношений можно, прежде всего, работая над своими реакциями, выявляя свои триггеры и используя это знание, чтобы изменить свой ответ на них. Либо, если у вас уже достаточно взрослый ребенок, можно прибегнуть к словесным извинениям, как сделала Тай с Эмили. Даже если вы осознали, что поступили несправедливо со своим ребенком, лишь через несколько месяцев после случившегося, вы все равно можете объяснить ему, в чем были неправы. Для ребенка, даже большого, очень ценно, что родитель идет на восстановление. Только вспомните, с каким облегчением это восприняла Эмили. Она решила, что Тай в какой-то мере на нее наплевать. Какое же утешение – узнать, что для мамы она очень важна, просто мама запуталась.

Одна родительница как-то спросила меня, не опасно ли извиняться перед детьми. «Разве они не должны знать, что ты всегда прав, а иначе не будут ощущать себя в безопасности?» – вопрошала она. Нет! **Что детям действительно нужно, так это чтобы мы были собой настоящими, а не идеальными.**

Подумайте о своем детстве: приходилось ли вам считать себя «плохими» или думать, что вы неправильно поступили, только потому что ваши родители пребывали в плохом настроении? Если такое случалось, очень легко почувствовать себя лучше, после того как вас обидели, обидев кого-то еще. Жертвами такого поведения часто становятся наши дети.

Дети обладают инстинктом, который подсказывает им, когда мы с ними не на одной волне или не очень вникаем в происходящее. Если мы делаем вид, что это не так, мы этот инстинкт притупляем. Например, когда мы притворяемся, что никогда не ошибаемся, потому что мы взрослые,

наши дети начинают чрезмерно доверять не только нашим словам, но и тому, что говорят другие люди. Они становятся уязвимыми перед теми, для кого их интересы не важны. Инстинкт – один из основных компонентов уверенности, компетентности и сообразительности, так что не стоит уничтожать или деформировать инстинкты своих детей.

Я познакомилась с Марком, когда он пришел на один из мастер-классов для родителей, которые я проводила. Вообще-то инициатором была его жена Тони. В то время их сыну Тоби еще не исполнилось двух лет. Марк рассказал, что они с женой договорились не заводить детей, но, когда ей стукнуло сорок, Тони передумала. Они пытались год, затем еще год ЭКО, и она забеременела.

Учитывая, как тяжело нам это далось, я поражаюсь, насколько смутно представлял себе нашу жизнь после появления ребенка. Наверное, мое видение отцовства сложилось под влиянием телевидения, где младенец все время чудесным образом спит в колыбельке и почти не кричит.

Когда родился Тоби, я столкнулся с реальностью, в которой не осталось места для спонтанности и гибкости. Появилась хроническая усталость, один из нас все время находился на круглосуточном дежурстве рядом с малышом. Меня бросало от обиды к отчаянию, а бывало, что они накатывали одновременно.

Прошло два года, и я все еще не могу наслаждаться жизнью. Наши с Тони разговоры крутятся исключительно вокруг Тоби, и если я пытаюсь затронуть другую тему, мы все равно возвращаемся к нему через минуту. Я понимаю, что это эгоизм, но все же не могу отделаться от ощущения, что мой запал вот-вот кончится. Честно говоря, я больше не вижу себя рядом с Тони и Тоби.

Я попросила Марка рассказать о его детских годах. Все, что он смог сказать: ему не очень интересно разбираться в этом, потому что его детство было абсолютно нормальным. Будучи психотерапевтом я воспринимаю фразу «не очень интересно» как знак, что он хочет дистанцироваться от своего детства. Я заподозрила, что его новая роль родителя послужила триггером, запустив в нем чувства, которых он избегал.

Я спросила Марка, что значит «нормальное». Он рассказал, что отец ушел, когда ему было три года, и по мере того, как мальчик рос, посещения становились все более редкими. Марк прав: в его детстве нет ничего

необыкновенного. Но это не означает, что исчезновение отца никак не повлияло на него.

Я предложила Марку рассказать, что он чувствовал после ухода отца, и он не смог вспомнить. Возможно, ему легче поступить, как его отец, и оставить Тони и Тоби, потому что тогда не придется открывать ящик собственных тяжелых переживаний. Я объяснила ему, что очень важно отпереть этот ящик, иначе он не почувствует, в чем нуждается его собственный сын, и передаст Тоби то, что передали ему. По его реакции я не поняла, услышал ли он меня.

Я снова увиделась с Марком только шесть месяцев спустя, во время другого мастер-класса. Он рассказал, что совсем впал в депрессию и решил не пытаться выбросить эти мысли из головы, а пройти курс психотерапии. К его большому удивлению, он плакал и кричал в кабинете психолога, когда вспоминал, как отец бросил его.

Терапия помогла мне связать мои эмоции с тем, чем они на самом деле вызваны, – с уходом моего отца, и я перестал думать, что не подхожу на роль мужа и родителя.

Нельзя сказать, что мне не бывает скучно; иногда я обижаюсь. Но я знаю, что это обида на мое прошлое и Тоби тут не при чем.

Теперь я понимаю, почему нужно уделять Тоби так много внимания – чтобы ему было хорошо не только сейчас, но и в будущем. Мы с Тони наполняем его любовью, и, надеюсь, этой любви хватит, чтобы он смог ею поделиться, когда вырастет, и он будет чувствовать свою ценность. Я не общаюсь со своим отцом. Я знаю: Тоби получает от меня то, чего я не получил от папы, и мы закладываем фундамент великолепных отношений.

Когда я увидел цель своих действий, большая часть моего недовольства переродилась в надежду и благодарность. Я чувствую больше близости с Тони. Теперь я больше присутствую в жизни Тоби, проявляю к нему больше интереса, и у Тони появилась возможность заняться чем-то еще.

Марк преодолел свой разлад с сыном – свое желание оставить его, – оглянувшись на собственное прошлое, чтобы понять, что же происходит в настоящем. Тогда он изменил свое отношение к заботе о ребенке. Он не мог проявить любовь, пока не излил свое горе.

Исправить прошлое

Недавно одна будущая мать спросила: что бы я сказала молодым родителям, если бы пришлось выбрать что-то одно. Я ответила, что в любом возрасте дети на телесном уровне напоминают нам об эмоциях, которые мы сами пережили на той же стадии развития. Она бросила на меня озадаченный взгляд.

Примерно через год, с малышом, цепляющимся за ее платье, эта же мама рассказала, что она в свое время не поняла моих слов. Но она вспомнила их, и, по мере того как она осваивалась в своей новой роли, они стали приобретать глубокий смысл и помогли ей лучше почувствовать своего ребенка. Вы не сможете осознанно вспомнить, каково это – быть младенцем, но на более глубинных уровнях вы помните об этом, и ваш ребенок будит эти воспоминания.

Довольно часто родители покидают своего ребенка в том же возрасте, когда их собственный родитель стал недоступен. **Порой человек стремится эмоционально отстраниться от детей, когда они достигают возраста, в котором он сам чувствовал себя одиноким.** Марк – классический пример того, кто не готов встретиться с чувствами, которые пробуждает в нем его ребенок.

Вы, возможно, захотите убежать от этих чувств, и от своего ребенка тоже. Но если вы так поступите, вы ретранслируете ему то, что сделали с вами. Конечно, вы передадите ему и много хорошего – всю ту любовь, что вы получили. Но вы же не хотите передать ему доставшиеся вам в наследство страх, ненависть, одиночество или обиду. Временами вы будете испытывать по отношению к своему ребенку неприятные эмоции, так же как и к своему партнеру, родителям, друзьям или к себе самому. Если признать это, можно снизить риск бездумных наказаний не за проступки, а за те чувства, которые ребенок в вас будит.

Если вы, как Марк, обнаружите, что отторгаете семейную жизнь, потому что чувствуете себя отверженным, причина, возможно, кроется в том, что вас отвергли в детстве и вы не ощущали своей важности в жизни одного или обоих ваших родителей. Иногда это отторжение проявляется в виде скуки или потери связи с ребенком.

Некоторые родители считают, что я преувеличиваю, когда использую слова вроде «отвергнуть» или «бросить». Они говорят: «Я не отвергаю своего ребенка», «Может мне и хочется иногда, чтобы они оставили меня в

покое, но я люблю их». Я представляю отказ от ребенка в виде спектра. В самом «темном» случае это физическое оставление, полное удаление из жизни ребенка, как сделал отец Марка. Но отвергнуть ребенка можно и отмахиваясь от него, когда он жаждет вашего внимания, или рассеянно слушая, например, как он хвастается своим рисунком (а ведь тем самым он пытается показать вам, кто он такой на самом деле).

Желание оттолкнуть ребенка, мечты, чтобы он спал подольше и играл самостоятельно до того, как он станет к этому готов, чтобы он не отнимал ваше время, может возникать из-за того, что вы не хотите понимать и разделять его чувства. Ведь он так болезненно напоминает вам о собственном детстве! Поэтому вам трудно удовлетворить его потребности.

Мы можем убеждать себя, что отвергаем наших детей, потому что нам нужны и другие интересы в жизни – работа, друзья и Нетфликс, – но ведь это мы здесь взрослые. Мы знаем, что стадия, когда он нуждается в нас, пройдет. А наша работа, друзья и любимое времяпровождение никуда от нас не денутся, после того как этот маленький человек перестанет требовать так много внимания.

Тяжело принять это, тяжело не передавать следующим поколениям то, как обращались с нами, когда мы были маленькими. Необходимо обратить внимание на свои чувства и поразмыслить над ними, а не идти на поводу у эмоций, источник которых мы не до конца понимаем. Если трезво посмотреть на самые неприемлемые способы, которые нам хочется применить, – в случае Марка, например, это бегство, – легко испытать стыд. Тогда включается механизм защиты от стыда. Если мы поддаемся ему, то ничего не меняется и мы передаем это нарушение нашим потомкам. Но стыд нас не убьет. Осознав, что происходит, мы сможем обратить его в чувство гордости, потому что заметили свои чувства, отказались реагировать на них негативно и поняли, что нужно исправить.

На самом деле важно чувствовать себя комфортно рядом с ребенком, дарить ему ощущение, что он в безопасности и что вы хотите быть с ним. Слов здесь недостаточно, нужно наше тепло, прикосновение, наше расположение и уважение, которые мы ему демонстрируем: уважение к его чувствам, его личности, мнению и видению мира. Другими словами, необходимо показывать нашу любовь к детям, когда они бодрствуют, а не только когда они мило сопят в кроватках.

Если вам постоянно хочется отдохнуть от своих детей, возможно, вам нужен отдых от эмоций, которые они запускают в вас. Чтобы избежать влияния этих триггеров, подумайте о себе маленьком с сочувствием. Как только у вас это получится, вы станете ближе к своему ребенку, страстно

желающему общения и нуждающемуся в нем. Несомненно, важно иногда прибегать к помощи няни, чтобы заняться своими взрослыми делами. Но следите, не слишком ли горячо ваше стремление побыть без ребенка, не преследует ли оно вас большую часть времени. В этом случае попытайтесь вспомнить, что вы чувствовали в том возрасте, в котором находится сейчас ваш малютка.

Упражнение: посмотреть назад с состраданием

Спросите себя, какое поведение вашего ребенка вызывает у вас самый негативный отклик. Что происходило с вами, когда вы так себя вели в детстве?

Упражнение: послание из прошлого

Закройте глаза и мысленно обратитесь к своему самому раннему воспоминанию. Это может быть образ или ощущение, а может быть, история. Какая эмоция была в тот момент преобладающей? Какую связь можно проследить между этим воспоминанием и вами сегодняшним? Как это воспоминание влияет на вас как на родителя? Помните: что бы вы не испытали во время этого упражнения – будь то страх или чувство стыда, которые, возможно, вынуждают вас любой ценой цепляться за ощущение своей правоты, даже в ущерб ребенку – вы можете гордиться собой. Ведь вы заметили это и не дали себя затопить стыду, не отстранились, чтобы защититься, не продолжили вести себя непродуктивно в ответ на эти чувства.

Как мы говорим с собой

Я уже упоминала в начале этого раздела, что дети в своих поступках ориентируются на наши действия, а не на наши слова. Поэтому, если вы склонны мысленно терзать себя по разным поводам, весьма вероятно, что ваши дети переймут эту потенциально вредную привычку.

Одно из моих самых ранних воспоминаний связано с матерью, разглядывающей себя в зеркало в поисках мелких недостатков. Когда спустя годы я сделала то же самое в присутствии моей сообразительной дочери-подростка, она заявила, что ей это не нравится. Тогда я вспомнила, что мне это тоже не нравилось.

Унаследованные паттерны бытия и поведения часто проявляются во внутренних монологах, особенно когда включается наш встроенный дефектоскоп. У каждого из нас в голове звучит непрерывный поток слов и комментариев, к которому мы настолько привыкли, что не замечаем его. Но этот внутренний голос может быть строгим критиком. Вы наверняка говорили себе что-нибудь вроде: «нет, это не для таких как я», «никому нельзя доверять», «я безнадежен», «я никогда не справляюсь, пора сдаться», «я ничего не могу сделать хорошо», «я слишком толстая» или «я ни на что не гожусь». Берегитесь этих внутренних разговоров, потому что они управляют не только вашей жизнью, но и влияют на жизнь вашего ребенка, приучая его осуждать себя и других.

Помимо дурного примера для детей, этот внутренний критический голос ухудшает и без того плохое настроение, снижает самооценку и заставляет нас чувствовать себя ни на что не способными. Есть еще одна хорошая причина отследить, как вы разговариваете сами с собой: вы можете передать этого внутреннего судью своим детям (вместе с привычками, которые видны невооруженным взглядом). Среди вещей, способных помешать вашему ребенку быть счастливым, мало что сравнится со скрытым критиком.

Наша взрослая личность складывается из детского опыта – это основной способ, которым мы, люди, развиваемся, – и от него очень трудно избавиться. Нелегко остановить поток внутреннего самобичевания, но нужно попытаться хотя бы отследить, когда это происходит, и мысленно одобрительно похлопать себя по плечу.

Элейн – мать двоих детей, работает в картинной галерее. Она знает о своем негативном внутреннем голосе:

Он обычно говорит о неудачах: мне не стоит и пытаться сделать что-то, потому что все равно не выйдет... У меня плохо получится... Я опозорюсь. Так я отговариваю себя от решительных действий. Затем я начинаю грызть себя за то, что недостаточно активна и ничем не занимаюсь. Я обвиняю себя в том, что не могу сохранить интерес к своим занятиям; я поверхностна; у меня нет настоящих увлечений; я ни в чем не разбираюсь. Прямо сейчас, пока я вам это рассказываю, я слышу, как критик у меня в голове подтверждает: «Да, все правда, так и есть».

Я чувствую себя виноватой, когда думаю, из-за кого мог возникнуть этот голос, потому что очень люблю маму. Я всегда знала, что она меня любит, всегда чувствовала ее любовь. Но мама – очень тревожный человек, полный негатива. Она безжалостна к себе и всегда была такой. Она не может спокойно принять похвалу. Говоришь ей: «Какая вкусная лазанья!», а она в ответ: «Какая-то пресная и слишком много сыра».

Каким-то образом она передала этот настрой «я недостаточно хороша» моим сестрам и мне. Мы заикливаемся на своих провалах и используем их для доказательств, что мы ни на что не годимся и нечего даже начинать. Однажды я получила четверку по французскому и переживала это, как конец света.

Мама старается быть позитивной, но все ее усилия сводятся к нет одним неосторожным замечанием. Во время последней примерки моего свадебного платья мама, глядя на меня, поджала губы, ее лицо приняло озабоченное выражение, и она зачастила: «Да, да, в день свадьбы, с цветами и фатой, и все такое, будет вполне прилично». Сама того не желая, она отравляет окружающих ее людей своим беспокойством и неуверенностью.

Если не принимать в расчет самоистязания посредством глубоко сидящего в ней внутреннего судьи, то, по словам Элейн, ее мать часто оказывалась права. Я никоим образом не хочу ее демонизировать, но, как и большинство из нас, она не отдает себе отчета, что ее разговоры с собой, и особенно самокритика, могут передаться детям.

Обратив внимание на то, как вы говорите с собой, вы получаете возможность выбрать, как слушать этот голос. Так Элейн научилась справляться со своим внутренним критиком:

Я твердо намерена не передавать его моим детям. Я не хочу, чтобы они унаследовали мой страх поражения. Он ужасно деморализует.

Я пыталась оспаривать то, что мне говорил мой судья, и всегда проигрывала (к тому же это отнимало массу энергии и внимания). Недавно я обнаружила, что лучший способ – не вступать в спор. Я обращаюсь со своим внутренним голосом, как с вредным коллегой; я говорю ему: «Ну что ж, ты имеешь право на собственное мнение».

Я стараюсь делать как раз то, что мой внутренний критик считает невозможным. Я прилагаю усилия, чтобы преодолеть мои страхи и не лишать силы духа моих детей, показать им, что потерпеть поражение не так уж страшно. Я снова начала рисовать, несмотря на то что голос уговаривал меня бросить. Вместо того чтобы критически оценивать, что у меня получилось изобразить, я стараюсь обращать внимание на моменты, от которых получила удовольствие: что в картине мне понравилось, что удалось. Неожиданным побочным эффектом стала возросшая уверенность в себе, и это касается не только моих работ, но и всех сфер жизни.

Если мы выстроим то, что делает Элейн, в алгоритм, получится что-то в этом роде:

1. Опознайте голос.
2. Не поддавайтесь ему, не спорьте с ним. Вместо этого представьте, что имеете дело с кем-то не очень приятным, но необязательным в вашей жизни. Вы можете избавиться от него, не вступая в прямой конфликт, – подумав, например: «Ты имеешь право на собственное мнение».
3. Расширяйте свою зону комфорта. Решившись на те вещи, о которых ваш внутренний критик говорит, что вы не справитесь, вы обретаете уверенность в себе. Об этом стоит помнить, когда у вас появляются сомнения в собственных силах.
4. Понимание того, как опасна передача своего внутреннего судьи вашим детям, станет дополнительным стимулом относиться к нему осторожно.

Упражнение: найдите своего внутреннего критика

Возьмите блокнот и карандаш и записывайте все свои самокритичные мысли в течение дня. Эти неприятные оценки в ваш адрес уже звучали от кого-то в прошлом?

Подумайте о чем-то, чего вы хотели бы достичь и о том, какие шаги нужно для этого предпринять. Теперь обратите внимание, как вы говорите с собой об этих вещах. Стараетесь ли вы остановить себя? Этот голос напоминает вам кого-то еще?

Хороший родитель/плохой родитель: обратная сторона оценочных суждений

Уже тот факт, что вы читаете эту книгу, означает, что вы как родитель хотите стать лучше. Но этому может помешать оценочное суждение по отношению к себе и к другим людям. То, как мы оцениваем себя в качестве родителя, приводит меня в ужас.

Ярлык «хороший родитель/плохой родитель» никуда не годится, потому что это крайности. Невозможно все время находиться на одной волне с ребенком, да и благие намерения часто приводят к плохим последствиям. Но поскольку никто не хочет, чтобы его называли «плохим родителем», происходит следующее: когда мы совершаем ошибки (а это бывает со всеми), мы так боимся этого ярлыка, что предпочитаем делать вид, что их не совершали.

Помня о ярлыках «хорошая мать», «плохой отец» или наоборот, мы автоматически занимаем оборонительную позицию по поводу всего, что, возможно, делаем неправильно, лишь бы не оказаться в плохой роли. Это означает, что мы не анализируем и даже не желаем видеть, что не настроены на ребенка или пренебрегаем его эмоциональными потребностями. Мы не ищем способов улучшить наши с ним отношения. Еще это может означать, что мы прячем от самих себя вещи, сделанные неправильно, за теми, которые делаем верно, чтобы относить себя к «хорошим» матерям или отцам.

Родительский страх признать свою неправоту нисколько не помогает детям. Ошибки – не беря в расчет чувства наших сыновей и дочерей – не так уж страшны, если мы сумели изменить свое поведение и восстановили ущерб, нанесенный разладом. Но мы ничего не сможем исправить, если из-за стыда откажемся признавать свои недостатки, а ярлык «плохого» способствует чувству вины.

Давайте перестанем применять слова «хороший» и «плохой» по отношению к отцам и матерям. Нет совершенных святых, как и законченных грешников. Несдержанный, но искренний родитель (обычно причисляемый к «плохим») может оказаться лучше для ребенка, чем фрустрированный и осуждающий, замаскированный слоем сиропной сладости.

Более того – так же, как нам не следует осуждать себя, нужно постараться не судить и наших детей. Очень соблазнительно разложить все

по коробочкам, навесить ярлыки и задвинуть подальше. Но это плохо для нас и совсем не хорошо для того, кто в коробке. Нельзя называть ребенка плохим или хорошим или каким-то другим образом его оценивать. Трудно добиться успеха, если тебя ограничивает ярлык: «спокойный малыш», «неуклюжий», «шумный»...

Человеческие существа меняются и растут все время, особенно маленькие. Гораздо продуктивнее описывать происходящее и отмечать то, что вы цените, а не судить. Так что говорите: «Ты был так сосредоточен, когда решал примеры. Здорово!», а не «Ты отстаешь по математике». Скажите: «Потрясающе, сколько смысла ты вложил в этот рисунок. Мне нравится, что домик как будто улыбается. Я смотрю на него, и мне передается его радость», а не «Хорошая картинка». Хвалите за усилия, описывайте то, что вы видите и чувствуете, поощряйте своего ребенка и не судите его. Когда вы говорите о его творении, ищите в нем что-то особенное, достойное похвалы. Это вдохновляет ребенка куда сильнее, чем безликое «Отличная работа!», и принесет куда больше пользы, чем критика. Если страница в прописи выглядит как неразборчивый хаос, но буква Р вышла отлично, то все, что вы должны сказать: «Мне нравится, как аккуратно ты написал эту Р». Есть надежда, что в следующий раз вам понравится еще какая-нибудь буква.

Упражнение: никаких оценок

Вместо того чтобы критично оценивать все, что вы делаете, присмотритесь и похвалите себя за то, что удалось. Обратите внимание, насколько разные чувства вы при этом испытываете. Например, вместо того чтобы говорить или думать: «Я пеку невкусный хлеб», попробуйте так: «Когда я концентрируюсь на выпечке хлеба, я получаю хороший результат». Вместо: «Я бездарна в йоге», попробуйте: «Я начала заниматься йогой, и по сравнению с прошлой неделей есть прогресс». Вопрос не в формулировке – я не призываю наложить полный запрет на слова «хороший» или «плохой». Речь идет о том, чтобы воздержаться от суждений или легче относиться к нашим заключениям. Так мы нанесем меньше вреда себе и своим детям.

Я начала эту книгу с вас, а не с вашего ребенка, потому что ребенок складывается в уникальную личность (или сложится, если он еще не с

нами) в результате неповторимого смешения генов и под влиянием окружающей среды, а вы по большей части и формируете эту среду.

То, как мы относимся к себе и насколько ответственно подходим к своим реакциям на наших детей, – ключевые аспекты родительства, которыми слишком часто пренебрегают. Куда легче сконцентрироваться на ребенке и его поведении, чем на том, какое воздействие он оказывает на нас и как мы, в свою очередь, влияем на него, отзываясь на это воздействие. Формирование характера и личности ребенка зависит не только от того, как вы с ним взаимодействуете, но и от того, что он видит и чувствует в своем окружении.

Надеюсь, я сумела убедить вас контролировать свои реакции на эмоции, которые запускают в вас дети. Следите за тем, что вы говорите себе. Не давайте воли своему внутреннему критику. Поменьше судите – себя, своих детей и свои методы воспитания.

Часть вторая

Окружение вашего ребенка

Один психолог-консультант недавно рассказал мне, как он работал с семьей беженцев. Он пытался поставить себя на их место, чтобы понять, каково это – не иметь постоянного дома. Один из детей выпалил: «Да нет, у нас есть дом, только пока нет места, куда его поставить».

Я была тронута, услышав эти слова. Они показывают, что любовь и забота членов семьи может стать страховочной сеткой, которая всем нам так нужна. **Но как наладить такие отношения, чтобы одна только принадлежность к семье давала ощущение убежища?** Об этом я расскажу здесь: как создать в семье обстановку, в которой будут процветать ваши дети.

Структура семьи не имеет значения – важно, как мы ладим друг с другом

Вы и все, кто с вами живет, формируете окружение ребенка. По большей части то, как дети себя ощущают и как они взаимодействуют с другими, складывается в результате их отношений с вами и вашим узким кругом. Сюда относятся: второй родитель, если он есть, братья и сестры, бабушки и дедушки, няни и близкие друзья.

Важно осознавать наше поведение в этих отношениях. Например, выражаем ли мы достаточно признательности близким людям или, напротив, выплескиваем на них свой гнев и плохое настроение? Отношения в семье определяют развитие личности ребенка и его душевное здоровье. Дети – это индивидуумы, но они в то же время часть общей системы. Наравне с близкими семейными связями, в систему ребенка входит школа, его друзья и культура общества, в котором он живет. Имеет смысл изучить эту систему и постараться сделать ее оптимальной средой для вас и вашего ребенка. Не обязательно стремиться к идеалу, идеального окружения не существует.

Структура семьи – не самое главное. Это хорошая новость для тех, у кого неполная семья. Насколько типично для общества ваше семейное устройство (или, наоборот, необычно), зависит только от вас. Родители могут жить отдельно или вместе – это не имеет никакого значения. Исследования показали, что структура семьи сама по себе мало влияет на когнитивное и эмоциональное развитие детей. Фактически, больше 25 % детей в Великобритании растут в семье с одним родителем, при этом примерно половина этих одиноких родителей на момент рождения ребенка состояли в отношениях. Они ничем не лучше и не хуже детей из более традиционных семей, при условии равного финансового положения и уровня образования родителей.

Люди, окружающие ребенка, составляют часть его мира, который может быть богат и наполнен любовью, а может представлять собой поле боя. Большинство взрослых не понимают, насколько важно, чтобы семейная жизнь не слишком походила на театр военных действий. Если ребенок обеспокоен, его волнует собственная безопасность, он не чувствует уверенности в завтрашнем дне и не понимает своего места в жизни, он не может в полной мере проявить свое любопытство к окружающему миру. Отсутствие любопытства негативно влияет на способность

концентрироваться и узнавать что-то новое.

Во время одного опроса подросткам и их родителям предложили выразить свое мнение по поводу следующего утверждения: «Благополучные родители – один из самых важных факторов для воспитания счастливого ребенка». 70 % тинейджеров согласились с этим высказыванием, и только 33 % родителей.

Причиной такой разницы может быть тот факт, что душевные страдания ребенка, когда отношения его родителей или опекунов не складываются, не так заметны взрослым. Вам наверняка известно, какую боль вам как родителю доставляет созерцание боли вашего ребенка. Поэтому так тяжело признать, что наши собственные действия усиливают эту боль.

Вы можете чувствовать свою правоту или беспомощность при мысли о том, что следует изменить свое поведение. Вас может испугать или ошеломить взгляд со стороны на то, как вы взаимодействуете со вторым родителем или другими близкими родственниками. Но я надеюсь, что в этом разделе книги смогу предложить вам несколько идей – как внести некоторые улучшения.

Когда родители не вместе

Даже если вы живете отдельно от второго родителя вашего ребенка, важно, чтобы вы проявляли к нему уважение, признавали его достоинства и не преувеличивали недостатки. Я знаю, что многим это кажется невозможным, особенно после трудного расставания. Может быть, вам станет легче, если вы подумаете, как это важно для ребенка: он принадлежит и маме, и папе, привязан к вам двоим, считает себя частью вас обоих. Когда о человеке, благодаря которому он появился на свет, постоянно говорят как о «плохом», в большинстве случаев ребенок переносит это на себя и начинает считать себя таким же «плохим». К тому же, он может внутренне разрываться, пытаясь проявлять лояльность к обоим своим родителям.

Итак, как лучше всего преодолеть разрыв отношений? Ребенок легче переживает последствия, когда родители продолжают сотрудничать и доброжелательно общаются и он остается в тесном контакте с обоими. Если у вас это получится, вероятность того, что ребенок начнет вести себя агрессивно или впадет в депрессию, сильно уменьшается. Что касается отношений ребенка с тем родителем, который не живет с ним вместе, они также складываются гораздо лучше, когда бывшим партнерам удастся сохранить открытое, доброжелательное общение. Если один из них (чаще отец, хоть и не всегда) отдаляется после расставания, увеличивается вероятность того, что ребенок будет испытывать боль, злость, подавленность или снижение самооценки. Вот почему вызывает беспокойство то обстоятельство, что в Великобритании четверть детей, чьи родители разошлись, не поддерживают контакта с отцом спустя три года после случившегося.

Я понимаю, что не всегда возможно поладить с бывшим, как доказывает история, которую я собираюсь вам рассказать. Мэл – мама шестилетнего Ноа. Она пять лет жила с его отцом Джеймсом. Они часто переезжали, меняя страны, и не считали свои отношения обязывающими, а просто наслаждались обществом друг друга. В истории Мэл много крайностей, но все, у кого есть разногласия с бывшими партнерами, могут почерпнуть из нее нечто полезное для себя.

Когда Мэл забеременела, Джеймс предложил ей сделать аборт. Узнав, что она на это не пошла, он разозлился и разорвал отношения. Сейчас он

выплачивает минимальные алименты, да и то после принудительной процедуры установления отцовства. Он не желает иметь ничего общего с Ноа.

Люди, которые разделяют позицию Джеймса, объяснили мне, что им нравится их жизнь такой, какая она есть. При одной мысли, что она может измениться, если они признают важность нового иждивенца, они испытывали страх за свое безмятежное существование.

Однако ребенок – не просто нечто, а новая личность в вашей жизни, хоть и зависящая от вас в ближайшие пару десятилетий; он не только причина перемен. **Если посмотреть на грядущее родительство с эгоистичной точки зрения, окажется, что ребенок – это источник обогащения.**

Кроме того, ребенок не исчезнет только потому, что вы отказываетесь признавать его существование. К сожалению, некоторые мужчины (и женщины) отстраняются от своих детей. Им кажется: если они делают вид, что не имеют с ними ничего общего, то их и на самом деле нет.

Мэл инстинктивно чувствовала, что не следует рассказывать Ноа о том, как его отец их бросил, даже если это правда. Когда сын спрашивает о нем, она рассказывает об его замечательных качествах и талантах. Если когда-нибудь в будущем папа Ноа захочет вернуться в его жизнь, эти отзывы Мэл о нем помогут восстановить отношения. Но по мере того как Ноа взрослеет и задает все больше вопросов, делать это становится все труднее. Мэл волнуется, что сын узнает всю правду и решит, что причина их разрыва – он сам. Это может повредить его самооценке, исказить в его глазах роль мужчины в целом и отрицательно сказаться на его собственном поведении, когда он вырастет.

Но поскольку Мэл понимает, что эти ловушки существуют, она поможет Ноа в них не попасть. Это, конечно, не гарантирует, что, если Ноа когда-нибудь узнает, как отец бросил их из-за него, он не примет это слишком близко к сердцу. Не всегда возможен идеальный план действий. У Мэл большая любящая и вовлеченная в воспитание Ноа семья, у нее много друзей. Она надеется, что это поможет в какой-то степени заполнить пустоту, образовавшуюся в жизни Ноа из-за отсутствия отца.

Я рассказала вам историю Мэл, потому что не всегда легко добиться ровных, ориентированных на сотрудничество отношений с бывшим партнером. А если второй родитель вообще отсутствует, единственное, что нам остается – приложить все усилия, чтобы не очернять его образ в глазах ребенка, да и в своих глазах тоже.

Как сделать боль терпимой

Мы бы хотели, чтобы в жизни ребенка не было ни боли, ни тревог. Мы, конечно, не желаем, чтобы он страдал из-за нашего неудачного спутника жизни или из-за того, что мы не можем наладить отношения с родственниками. Но невозможно оградить его от всего. Нельзя прожить жизнь, не столкнувшись со страхами, неразгаданными тайнами, неудовлетворенными желаниями и потерями.

Что вы можете сделать, чтобы детям стало легче выносить эту боль? Находиться рядом, быть вместе с ними, пока они ее испытывают. Ваше присутствие необходимо ребенку, как и всем близким людям. Вам следует быть открытыми и принимать все детские эмоции. Вряд ли у вас получится исцелить боль ребенка, но разделив ее, вместо того чтобы ее отрицать или избегать, вы поможете ему пройти через травматичное переживание. Это вовлеченное сопровождение сделает горе более терпимым. Мы еще вернемся к этой теме в разделе о чувствах (см. стр. 68).

Когда родители вместе

Если вы растите ребенка вместе с другим родителем, ваша взаимная любовь, доброжелательность, забота и уважение способствуют тому, что малыш чувствует себя защищенным. Однако каждый, у кого есть ребенок, знает, что его появление вносит в отношения напряженность. Спонтанность оказывается под угрозой, время, проведенного наедине с партнером или другим дорогим вам человеком, сильно уменьшается, минуты на себя приходится уделять урывками или их совсем не выдается. Отношение к сексу у вас или вашего партнера может измениться, а возможность им заняться выпадает намного реже. Режим сна нарушается, и, весьма вероятно, вам приходится привыкать спать намного меньше. Может выясниться, что у каждого родителя или члена семьи свой взгляд на воспитание детей, и динамика отношений внутри пары становится другой.

Изменения коснутся и ваших рабочих привычек. Если вы оставите оплачиваемую работу, то взглянете на себя по-другому. Последствия скажутся и на вашей социальной жизни: контакты с бывшими коллегами станут реже или прервутся, некоторые друзья исчезнут с горизонта на какое-то время, и так далее.

И это далеко не полный список. Если вы состоите в отношениях, переход от дуэта к трио может потребовать времени на привыкание. И как только вам покажется, что вы привыкли, все снова меняется, потому что малыш или семья продолжают расти. Эти изменения, возможно, усилят претензии, которые вы предъявляете друг другу и вашему отпрыску.

Кстати, лучше признать существование таких обид, хотя бы для самого себя. Иначе вы скорее придумаете оправдание для своего поведения, обусловленного этими чувствами, чем возьмете на себя ответственность за него.

Жизнь никогда не стоит на месте, и способность принимать, откликаться и пользоваться изменениями куда полезнее, чем привычка отвергать их. Вместо того чтобы пытаться вернуть потерянное, следует подумать о том, как стать более гибким. Конечно, иногда вы будете скучать по своей старой жизни, и потребуются усилия, чтобы смириться с новой и принять ее. Помните Марка со стр. 28? Его возмущало, что его жизнь перевернулась с ног на голову, после того как они с женой перестали быть парой, а превратились в семью из трех человек. Однако затем он сумел принять перемены, отследив источник этого негодования до собственного

детства. Он нашел новый смысл в заботе о ребенке, вместо того чтобы вычеркнуть его из своей жизни как скучную повинность. А когда он принял на себя равную с женой ответственность за сына, он дал ей свободу и позволил вернуться к прежней себе, потому что она перестала без конца волноваться о малыше.

Как ссориться и как не ссориться

Ссоры происходят в большинстве семей. Важно то, как вы преодолеваете (или не преодолеваете) конфликт, и как вы улаживаете (или не улаживаете) разногласия. Споры сами по себе далеко не всегда разрушают отношения и, соответственно, благоприятную среду для ребенка. **Люди, состоящие в успешном браке и добрых отношениях, бывает, расходятся во мнениях и ссорятся. Это факт. Но даже после этого они продолжают уважать и ценить друг друга, озвучив противоречия и поделившись своими чувствами.**

Теперь поговорим об основных элементах споров. У любого конфликта есть предмет. Это то, из-за чего вы ссоритесь. Дальше идут ваши чувства по поводу этого конфликта и чувства других людей. А потом следуют действия, то есть то, как вы решаете проблему.

Чтобы уладить разногласия, важно понять, как вы относитесь к предмету конфликта, и сообщить об этом. Следующий шаг – выяснить, какие чувства вызывает предмет конфликта у другого человека, и принять их во внимание. Если игнорировать эмоции, обе стороны начинают горячиться все больше, обмениваясь ударами в игре, которую я называю «словесный теннис». Они перебрасывают туда-сюда через сетку все новые и новые аргументы, чтобы сделать друг другу как можно больнее. При такой манере поведения целью спора становится набрать больше очков, а не найти действенное решение. Узнать о несовпадении мнений и проработать их возможно, только стараясь понять и найти компромисс, а не стремясь победить.

Давайте рассмотрим типичную семейную ссору из-за мытья посуды. Мытье посуды – предмет спора, а затем следует то, что люди чувствуют по этому поводу. Вот что происходит, когда действия ограничиваются обменом фактами.

ПОДАЮЩИЙ: Проблема в том, что, когда ты оставляешь грязные тарелки в раковине, остатки еды на них засыхают и хуже отмываются, так что мой сразу. 15–0

ПРИНИМАЮЩИЙ: У меня уходит меньше времени, когда я накапливаю грязную посуду за день и потом мою все вместе. 15–15

ПОДАЮЩИЙ: Оставлять немытую посуду негигиенично.

30–15

ПРИНИМАЮЩИЙ: Все бактерии погибнут при мытье, не имеет значения, когда я это сделаю. 30–30

ПОДАЮЩИЙ: На остатки еды слетаются мухи. 40–30.

ПРИНИМАЮЩИЙ: Сейчас зима. Не вижу ни одной мухи вокруг грязных тарелок. *Ничья*

И так далее. Когда у одного из партнеров заканчиваются аргументы и он обречен «проиграть», это не добавляет ему любви и нежности по отношению к оппоненту. А «победитель» чувствует себя на коне исключительно за счет своей второй половины.

Другой стиль взаимодействия в конфликте и при возникновении разногласий я называю «Смотри: белка!», или отвлечение внимания. Вместо того чтобы озвучить то, что беспокоит вас или партнера, вы меняете тему. Так, увидев, что посуда не вымыта, вы не обозначаете проблему, а говорите или делаете что-то другое. Не всегда это плохо – бывает полезно отложить разговор, но нельзя полностью избегать обсуждения противоречий. Если старательно уклоняться от конфликтов, можно потерять ощущение близости: уворачиваясь от многочисленных табу, начинаешь обходить стороной партнера, а потом чувствуешь себя одиноким.

Третья манера поведения в споре – принять позицию мученика. В этом случае, придя домой, вы говорите: «Не переживай из-за грязной посуды. Я вымою». К несчастью, в подобных ситуациях «мученику» редко удастся пробудить у остальных угрызения совести. В конечном итоге, он обижается и обвиняет всех вокруг или превращается в гонителя (см. ниже) и сыпет оскорблениями.

Гонитель нападает: «Ты просто свинья, раз не желаешь мыть посуду. Как можно терпеть такую грязь. Фу!» Тот, к кому обращено это замечание, немедленно готов напасть в ответ.

Ни один из этих четырех видов взаимодействия в конфликтах не способствует хорошей семейной атмосфере. Ссоры приводят детей в состояние боевой готовности, угрожают их ощущению безопасности, снижают способность вести себя открыто и проявлять любопытство к миру. Вместо этого им приходится переключать свою энергию и внимание в режим чрезвычайной ситуации.

Как же тогда лучше спорить? Прорабатывая возникшие противоречия, разбирайте их по очереди и не забывайте об истинном предмете обсуждения. Не следует копить свое дурное настроение и обрушивать его

на близких, когда уже невозможно сдерживаться. Начните с того, что вы чувствуете, а не нападайте с обвинениями. Итак, если мы вернемся к немытой посуде...

«Мне так надоело, что каждое утро я оставляю чистую кухню, а после работы меня ждет гора грязных тарелок. Если бы ты мыл за собой посуду в течение дня, мне было бы намного легче».

Идеальный способ – думать не о том, как победить, а как понять второго. В ответ вы можете услышать: «Прости, дорогая. Я не хотел, чтобы тебе было плохо. У меня просто полно работы. Я понимаю, что это не самая приятная картина, которую хочется увидеть, когда приходишь домой». А вы можете сказать: «Да, на тебя и правда много навалилось. Ладно, бог с ним. Давай ты моешь, а я вытираю, что скажешь?»

Основополагающее правило спора – использовать «я» вместо «ты». Например: «Мне обидно, что ты не отвечаешь мне, когда сидишь в телефоне», а не «Ты меня игнорируешь, когда сидишь в телефоне». Никому не нравится получать характеристики и оценки, особенно негативные. Если вместо этого описать, как вы чувствуете себя из-за того, что второй делает или говорит, речь пойдет о вас, и выслушать это станет гораздо легче.

Естественно, ни один прием озвучивания жалоб не сможет стопроцентно гарантировать «успех», то есть обеспечить вам то, чего вы хотите добиться. Но успешное взаимодействие – это не манипуляция. Это хорошие отношения. Открытое выражение своих чувств и желаний способствует близким отношениям, в то время как, дергая за ниточки партнера, нельзя добиться крепкой связи.

Использовать местоимение «я» вместо «ты», признаваться в собственных эмоциях и стараться узнать, что чувствуют другие – вот лучший способ улаживать неизбежные противоречия, возникающие в семье. Ваш ребенок будет чувствовать себя в большей безопасности, потому что такая манера поведения снижает количество обид и помогает взаимопониманию. Также он, вероятно, переймет уважительный и эмоционально верный стиль ведения спора, видя перед собой правильный пример.

Одна из первых и основных причин разногласий – убежденность людей в том, что на них нападают специально, хотя это не так. В качестве иллюстрации приведем типичную семью. Назовем их семьей Херитидж.

Джонни, студент двадцати двух лет, рассматривает старую кожаную куртку отца. Он говорит: «Пап, тебе уже сто лет, ты это больше никогда не наденешь. Можно я возьму ее себе?»

Кит, учитель, чувствует себя старой развалиной после неудачного дня на работе и тщетных попыток понять поколение своего сына. Джонни попал по больному. Кит повышает голос: «Что, не можешь подождать, пока я умру, чтобы начать рыться в моих вещах?»

Джонни кажется, что скандал разгорелся на ровном месте, и он чувствует, что на него нападают. «Блин, я просто спросил! Что ты вечно ко мне придираешься?»

«Я не придираюсь, я просто не хочу, чтобы ты вел себя, как будто я уже умер».

Эту ссору не назовешь серьезной. Я уверена, что Кит в конце концов бросит Джонни свою куртку и скажет: «На, забирай». А Джонни ответит: «Не нужно мне твое барахло. Все равно придется одевать тебя во что-то, чтобы положить в гроб». Они оба посмеются, и инцидент будет исчерпан. Но если они не поймут, что произошло на самом деле, у обоих останется неприятный осадок и, весьма вероятно, нечто подобное случится снова.

Итак, давайте посмотрим, что же на самом деле происходит. Представим, что вмешался мудрый посредник.

«Он хочет моей смерти», – говорит Кит.

«Ничего подобного. Я хочу его куртку», – говорит Джонни.

«Это одно и то же», – утверждает Кит, понимая, что это не так.

Посредник вмешивается: «Нет, конечно, не одно и то же. Но сегодня для тебя, Кит, это звучит именно так. Вот только Джонни не обязан об этом знать. Тебе, Кит, показалось, что на тебя напали, и ты нанес ответный удар. А поскольку Джонни не понял, что ты чувствуешь себя атакованным, у него сложилось впечатление, что твоя реакция на его слова ничем с его стороны не вызвана. Естественно, он перешел в контрнаступление».

«Да, что касается меня, так и есть», – говорит Джонни.

Кит молчит, поэтому посредник убеждает его: «Только из-за того, что ты чувствуешь, будто на тебя нападают, не стоит делать выводы, что так оно и есть на самом деле».

«Он сказал, что мне сто лет!» – защищается Кит.

Посредник: «Да, он прячет свои чувства за аргументами. Он этому научился, с самого рождения наблюдая за вашими партиями в «словесный теннис». Если посмотреть глубже,

похоже, тебе тяжело смириться с возрастом, поэтому ты цепляешься за символы своей юности вроде кожаной куртки. Это вполне простительно, так что можешь признаться».

Новая версия разговора могла бы звучать так:

«Какая классная кожаная куртка. Можно я возьму ее себе?»

«Надо подумать... Я понимаю, что тебе ее очень хочется, но я пока не готов с ней расстаться. Может, я и не надену ее больше никогда, но мне нужно привыкнуть к мысли о том, какой я уже старый. Вещи моей молодости приносят мне утешение».

«Прости, я невольно напомнил, что тебе уже шестьдесят».

«Не переживай, мне следует об этом помнить. Я чувствую себя стариком, потому что не понимаю некоторых моих студентов».

«Например?»

«Мне только показалось, что я понял что-то про социальные сети, как я слышу «свайпнуть влево». Что он хочет сказать?»

«Так, давай я тебе покажу...»

Упражнение: докопайтесь до сути

Вспомните последнюю ссору с любимым. Не концентрируясь на том, кто был прав, а кто виноват, постарайтесь развернуть случившееся, как сделала это я на примере стычки Джонни и Кита. Теперь – опять же, как это было сделано в примере, – посмотрите на ситуацию со стороны и проработайте чувства всех действующих лиц. Затем примерьте на себя роль мудрого посредника и подумайте, что можно изменить в диалоге, который привел к разногласиям, и как его улучшить.

Ниже представлена краткая памятка: что стоит держать в голове, когда приходится говорить на трудные темы, когда вы раздражены или чувствуете неизбежность ссоры:

1. Сообщите о своих чувствах и принимайте в расчет чувства другого человека. Это не равноценно тому, чтобы назначить себя «правым», а другого «виноватым», и не означает считать себя «умным», а другого «глупым». Ничто так не разрушает отношения и семьи, как человек, который настаивает на своей

правоте. Вместо того чтобы мыслить в категориях «прав – не прав», лучше подумать о том, что каждый из вас испытывает.

2. Выстраивайте свои границы, а не границы другого. Для этого используйте местоимение «я», а не «ты».

3. Не реагируйте – размышляйте. Не обязательно всегда все обдумывать, прежде чем реагировать – я не призываю вас терять спонтанность. Но если вас охватила досада или злость, мне кажется, неплохо взять паузу и понять, почему это произошло. Если бы Кит из описанной выше ситуации сделал это, он бы понял, что гнев, испытанный им в ответ на вопрос о куртке, на самом деле не связан с его сыном.

4. Примите то, что вы уязвимы, вместо того чтобы бояться этого. В примере, приведенном выше, Кит понял бы, что боится старения и скорее спрячет этот страх за злостью, чем продемонстрирует свою ранимость. Но только позволив себе быть уязвимыми, мы сможем раскрыться и наладить близкие отношения.

5. Не стройте предположения о намерениях других людей. Стараясь не увлекаться допущениями и проекциями своих эмоций на окружающих, попробуйте выяснить, что же они чувствуют и признать свою ошибку, если поняли их неправильно. Понимание собственных чувств и чувств людей, с которыми вы имеете дело – не только краеугольный камень переговоров, но и основание для конструктивных отношений и эмпатичного родительства. Никогда не поздно начать такое взаимодействие.

Когда у родителей получается выполнять эти правила, улучшения паттернов общения становятся заметны достаточно быстро.

Взращивать доброжелательность

В паре или в семье способность учитывать чувства друг друга требует массы доброжелательности. Если вам кажется, что ваши запасы истощаются, следует их срочно пополнить.

Что способствует росту доброжелательности? Судя по всему, есть два основных пути: 1) отвечать на потребность в проявлении внимания и близости, и 2) находить утешение и поддержку у других членов семьи, вместо того чтобы видеть в них соперников. Другими словами – взаимодействие и сотрудничество, а не конкуренция.

Когда психолог Джон Готтман^[2] и его коллега Роберт Левенсон в 1986 году создали так называемую «Лабораторию любви» в университете Вашингтона, в ходе одного из экспериментов они просили пары рассказать об их отношениях, о том, как они встретились, обсудить последнюю ссору или, напротив, приятное для обоих воспоминание.

Пока люди говорили на предложенные темы, исследователи замеряли уровень стресса с помощью подключенных к испытуемым электродов.

Все пары внешне выглядели спокойными. Однако результаты стресс-теста продемонстрировали совершенно иное. Только нескольким из них действительно удалось сохранить невозмутимость. У остальных были отмечены учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение и другие признаки состояния «бей или беги».

Но настоящее открытие ждало ученых шесть лет спустя, на следующем приеме. Те пары, которые демонстрировали высокий уровень стресса, либо уже расстались, либо продолжали жить вместе, но находились в дисгармоничных отношениях. Такие пары Готтман назвал «бедствиями». А союзам, которые не проявляли признаков стресса во время первого интервью, он дал имя «мастера».

Оказалось, что «бедствия» воспринимали друг друга как угрозу: видели в партнере скорее противника, чем друга. Готтман изучил тысячи пар и обнаружил, что, чем ярче проявлялись признаки стрессового состояния, тем ближе пара находилась к группе «бедствий» и тем вероятнее их брак заканчивался разводом или дисфункциональным партнерством.

О чем же свидетельствуют полученные данные? Если рядом со своим партнером вы чувствуете себя в опасности и напряжении, то скорее всего вы будете вести себя с ним враждебно и холодно. Если ваши отношения строятся на непрерывном доказательстве своего главенства и правоты, на

выяснениях, кто победил, а кто проиграл, – гораздо вероятнее, что вы будете испытывать враждебность, а не благожелательность к своей второй половине. Вы можете попасть в порочный круг отношений.

Для нашей культуры характерна демонстрация своего превосходства. Даже реклама основана на психологии успеха: нужно дать понять целевой аудитории, что, приобретая продукт, они почувствуют себя лучше других. С этим сравнимо только желание ощутить себя сексуально привлекательным. Вспомните ролики каких-нибудь моющих средств с отцом-недотепой или те, где «главным призом» для купившего товар становится ощущение преимущества перед партнером.

И напротив, когда люди испытывают спокойствие и умиротворенность оттого, что находятся вместе, они общаются друг с другом с теплотой и заботой. Готтман поставил еще один эксперимент, пригласив 130 пар в загородный дом на один день. Он заметил, что, проводя время вместе, они делают запросы на общение, которые он назвал «заявками». Например, один из партнеров прерывает чтение и говорит: «Ты только послушай». Тогда другой откладывает свою книгу, готовый внимательно выслушать, – в этом случае интерес проявлен и заявка удовлетворена.

Поддержав чью-то заявку, вы отзываетесь на его эмоциональные потребности. Готтман обнаружил, что те пары, которые расстались через шесть лет (время между первой и второй сессией), в среднем отвечали только на три из десяти заявок. Эти маленькие ежедневные взаимодействия генерируют доброжелательность и обратную связь, и без них невозможно поддерживать отношения. Итак, вот ключ к успешному партнерству: будьте отзывчивы и заинтересованы. Это правило распространяется на любые отношения, как между супругами, так и между родителями и детьми.

Помимо одобрительного ответа на запрос о внимании есть и другие вещи, способствующие формированию доброжелательности (и наоборот). Можно искать положительные черты у партнера, члена семьи или ребенка или, напротив, высматривать в них недостатки и промахи. Вы сами выбираете, выразить ли им свое одобрение или критику. Я точно знаю, что они предпочли бы услышать. Вы выбираете, быть ли вам добрыми. Кстати, хорошая новость в том, что доброта заразна. Исследования показывают, что, если вы ведете себя доброжелательно, не ожидая ничего в ответ, ваш партнер, скорее всего, оплатит вам тем же.

Умение переключаться с критики на поиск положительных черт важно не только для отношений в паре или в семье – оно пригодится и в жизни вообще. В семье, где я выросла, стрелка весов склонялась в сторону оценочных суждений чаще, чем к одобрению, и мне пришлось приложить

немало усилий, чтобы это изменить. Если я сползаю обратно в старые привычки, мне кажется, что я варюсь в токсичном бульоне критицизма.

Быть добрым вовсе не означает вести себя как жертва или тьюфак. Быть добрым – не значит скрывать свои эмоции, когда злишься. Это означает выражать чувства, которые вы испытываете, но без обвинений или оскорблений другого человека.

Также важно понимать, что, если у вас не было намерения расстроить или рассердить близкого своими действиями, это не значит, что он не расстроился. Когда кто-то чувствует себя плохо из-за того, что вы сказали или сделали, пусть и неумышленно, важно выслушать его и признать его чувства, вместо того чтобы защищаться. Следует помнить, что все мы реагируем на одно и то же по-разному. Нельзя считать другого неправым только потому, что его переживание отличается от того, что испытали бы в подобной ситуации мы. Нужно уважать эти различия, а не превращать их в повод для ссоры по поводу того, чья реакция «правильнее».

На эту тему есть много противоречивых советов. Одни говорят, что не стоит обращать внимание на мелочи, случающиеся в семье или отношениях. Другие настаивают: нужно разбираться с малейшими разногласиями, пока они не переросли в нечто большее. Я считаю, что **основная наша цель – понимание чувств другого человека, даже если они отличаются от наших, и способность сопереживать ему.** Тогда есть надежда, что он ответит нам тем же. Всем на пользу, если их выслушают, поймут и проникнутся их чувствами. Сделайте это приоритетом в вашей семье. Тогда она станет спокойной гаванью для малыша и хорошей средой для его развития.

Упражнение: реагируйте на запросы внимания

Научитесь замечать, когда члены вашей семьи ждут вашего внимания и близости и, по возможности, отвечайте на запрос, а не отвергайте его. Не имеет значения, исходит ли он от вашего партнера, мамы или детей. Отношения – это ценность, а доброжелательная реакция – важное условие поддержания отношений.

Несмотря на то что все мы – индивидуумы, мы еще и часть системы, и продукт окружающей среды. Как вы узнали из этого раздела книги, есть несколько вещей, которые мы можем сделать, чтобы эта система и среда

стали здоровым местом, где смогут расти наши дети.

Часть третья

Чувства

Ничто так не способствует распознаванию чувств, как появление ребенка, неспособного пока размышлять и выражать свои мысли. Младенцы и дети – это в первую очередь чувства. То, как вы отвечаете на них, очень важно, потому живому существу – большому или маленькому, вам и мне – необходимо, чтобы его чувства заметили и поняли значимые для него люди.

Малыши – это чистое чувство, точнее, если хотите, букет чувств. Мы не всегда понимаем, что они испытывают. Бывает, у нас уходит много времени на то, чтобы успокоить их. Но только вкладывая огромное количество любви и труда, возможно заложить основание эмоционального здоровья младенца. Если вы принимали его чувства всерьез в первые несколько лет его жизни, малыш понимает: сейчас ему плохо, но станет лучше, потому что есть кто-то сочувствующий, способный разделить с ним его переживания.

Если вы чутко реагируете на чувства вашего ребенка, он научится управлять своими эмоциями, какими бы они ни были: от крайностей вроде ярости и горя до ощущения покоя и расслабленности и до высот радости и щедрости. Это база хорошего психического здоровья, и потому этот раздел, пожалуй, самый важный в книге.

Научиться контейнировать чувства^[3]

Игнорирование или отрицание чувств ребенка потенциально опасно для его будущего психического здоровья. Я понимаю, что родители могут даже не замечать, как они это делают, или считать, что поступают так ради его блага. Когда другие люди, особенно наши дети, несчастны, мы часто по умолчанию выбираем стратегию отрицания их переживаний. Может показаться правильным пытаться преуменьшить тяжелое чувство, отвлечь от него ребенка или даже отругать его за то, что он испытывает. Нам не хочется, чтобы человек, которого мы любим, был несчастен. Полностью открыться его несчастью или гневу кажется нам неприятным или опасным – ведь в этом случае мы в какой-то степени поощряем эти чувства.

Но от того, что вы не признаете эти эмоции, они не исчезнут. Они только уйдут внутрь, где превратятся в нарыв, создающий проблемы в дальнейшей жизни. Подумайте: когда вам приходится кричать громче всего? Когда вас не слышат. Чувства должны быть услышаны.

Я не хочу пробуждать в вас угрызения совести за то, как вы, возможно, реагировали на эмоции своего ребенка в прошлом. Я только подчеркиваю, насколько важно обращать внимание на его чувства, относиться к ним серьезно и признавать за ним право испытывать то, что он испытывает. Самая распространенная причина депрессий, возникающих во взрослом возрасте, не связана с тем, что происходит в настоящем. Она таится в том, что эти взрослые в детстве так и не узнали от своих родителей, каково это – быть утешенным. Если вместо того чтобы понять и успокоить, тебе велют перестать чувствовать то, что ты чувствуешь, остается только рыдать в одиночестве, пока не уснешь, обессилев, или оставаться наедине со своим гневом. Умение переносить неприятные или болезненные эмоции снижается, по мере того как возникают новые случаи непонимания. Способность терпеть уменьшается.

Представьте, что место, куда можно затолкать эти тяжелые эмоции, ограничено, и когда оно заполняется, деваться им больше некуда. Когда родители нас утешают снова и снова, не важно, в каких горестях, мы склонны более оптимистично относиться к нашим чувствам и лучше сопротивляться депрессии и тревоге позже, во взрослой жизни. Не существует стопроцентного способа избежать расстройств душевного здоровья. Но, несомненно, вселяет веру тот факт, что, какие бы чувства мы ни испытывали, нас все равно принимают; как бы плохо нам ни было, это

обязательно пройдет.

Помните: все родители совершают ошибки. Но куда больше значения, чем сами эти ошибки, имеет то, как вы их исправляете. Поэтому, если вы в свое время решили, что лучший способ помочь ребенку почувствовать себя хорошо – делать вид, что вы не замечаете его гнева или несчастья, не волнуйтесь. Еще не поздно изменить паттерн ваших реакций на чувства ребенка так, чтобы он понял: его видят и слышат.

Вероятно, этот новый способ будет для вас странным и непривычным. Но вы сами не заметите, как он станет для вас совершенно естественным. Первым делом вспомните, как вы откликались на эмоции своего ребенка в прошлом. Есть три основных варианта, и часто тот, который вы выбираете, совпадает с тем, как вы проявляете свои собственные чувства. Бывает, что вы мечетесь между тремя проявлениями, в зависимости от ситуации или испытываемых эмоций.

Подавление

Если вы привыкли подавлять свои чувства, то обычно склоняетесь к тому, чтобы оттолкнуть от себя сильные эмоции и сказать: «Тише, тише, спокойно», когда приходится противостоять им. Или: «Ну что ты раздуваешь из мухи слона, это не имеет значения». Или: «Будь храбрым».

Если вы отвергаете чувства детей как неважные, они перестанут делиться с вами и тем, что вы считаете неважным, и тем, что имеет для вас большое значение.

Чрезмерная реакция

На противоположном полюсе находится ситуация, когда вы так переживаете за ребенка, что вместе с ними впадаете в истерику или рыдаете, как будто это больше ваша боль, чем его. Легко совершить подобную ошибку, например, в первые дни в детском саду, до того как вы оба адаптируетесь к новым условиям.

Если вы отзываетесь на эмоции детей подобным образом, в результате они и в этом случае могут отказаться делиться с вами. Они решат, что для вас это слишком или что вы посягаете на их личное пространство, сливаясь с их чувствами.

Контейнирование

Контейнирование означает, что вы в состоянии принять и признать все ваши чувства. Если вы можете сделать это для себя, значит, для вас совершенно естественно отнестись так и к своему ребенку. Вы умеете принимать всерьез свои переживания без чрезмерной реакции, оставаясь сдержанным и оптимистичным. Вы можете сказать: «Дорогой, тебе плохо. Хочешь, я тебя обниму? Иди ко мне. Вот так, я побуду с тобой, пока тебе не станет лучше».

Если ребенок знает, что на него обратят внимание и утешат, а не осудят, он скорее расскажет вам, что с ним происходит.

Именно это нужно ребенку – родитель, который станет контейнером его эмоций. Это значит, что вы рядом с ним, знаете и принимаете то, что он испытывает, но не позволяете этим чувствам вас захлестнуть. Нечто подобное делают психотерапевты для своих клиентов.

Способность контейнировать чужие чувства заключается в следующем: заметить проявления гнева у ребенка, понять причину, возможно, облечь ее в слова, найти приемлемый для него способ выразить гнев, но не наказывать его и не позволить этому гневу затопить себя самого. Это относится и к другим эмоциям.

Все мы разные, когда дело касается эмоций, с которыми нам легче всего справиться, и зависит это от нашего детского опыта. Важно, какие ассоциации связывали с каждой из этих эмоций окружающие нас люди, а следовательно, и мы сами, когда стали взрослыми. Если вы росли в семье, где обычным способом взаимодействия был конфликт, вы привыкнете к повышенному тону голоса и даже к крикам. Мало того, они могут ассоциироваться у вас с любовью. И напротив, если вы из семьи, где любой ценой избегали конфронтации, вам может оказаться очень тяжело справиться с гневом. Если вами в детстве манипулировали, возникнут сложности с доверием. Вам будет не по себе при проявлениях тепла и привязанности, потому что за ними всегда крылся подвох.

Упражнение: в каком эмоциональном состоянии вам наиболее комфортно?

Это упражнение помогает научиться отслеживать свои обычные реакции на чувства, ваши и вашего ребенка. Поочередно подумайте о страхе, любви, злости, волнении, вине, грусти и радости. С какой эмоцией вы чувствуете себя комфортнее всего? А с какими наименее комфортно? С чем вам легче всего

справляться? А если они направлены на вас или вы наблюдаете их проявление у других людей?

Нам нужны эмоции, даже неудобные. Можно сравнить их с предупреждающими сигналами на приборной доске. Если замигал индикатор уровня бензина, извещая о том, что бак пуст, вы не выверните лампочку, чтобы не беспокоила, а направитесь к ближайшей заправке. То же самое и с чувствами. В основном нам следует не переключаться и не заглушать их. Вместо этого нужно принять их во внимание и использовать, чтобы понять, что нам нужно и осознать, чего же не хватает. И если представится возможность, получить это.

Важность валидации чувств^[4]

Наши эмоции влияют на все, что мы делаем, на все решения, которые принимаем. Наше умение справляться с чувствами накладывает отпечаток на то, как ребенок учится управлять своими. Эмоции и инстинкты тесно связаны, и если мы отрицаем чувства ребенка, то рискуем притупить и его инстинкты. А инстинкты ребенка его охраняют. Например, в превосходной книге «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»^[5] авторы рассказывают историю о девочке, которая отправилась с друзьями в бассейн, но сразу вернулась домой. «Почему ты так быстро пришла обратно?» – спросила мама. Дочь объяснила, что в бассейне им встретился мальчик постарше, который предложил поиграть в собачку и хотел облизать ей ноги. Ее друзьям это показалось забавным, но она посчитала такое поведение мерзким.

Я почти уверена, что друзья девочки привыкли не реагировать на определенные вещи, потому что их родители постоянно говорили: «Что за глупости, не устраивай трагедии на пустом месте», вместо того чтобы отнестись к их чувствам серьезно. Если так и было, то это поставило под угрозу их безопасность. Очень легко отмахнуться, например, от страха ребенка перед новой едой. Но если мы прикажем детям не глупить, вместо того чтобы их выслушать, в следующий раз перед лицом реальной опасности они решат, что их чувства – это глупости, хотя на самом деле может быть и не так.

Боже мой, возможно, подумаете вы, разве мало у меня хлопот с тем, чтобы обеспечить ребенку безопасность, питание и гигиену? Мне нужно еще и чувствовать вместе с ним? Как бы я не ненавидела «советы» и «лайфхаки», есть один полезный совет: не затевайте борьбу с чувствами ребенка. Ваш восьмилетка может сказать: «Я не хочу идти в школу». У вас тут же вырвется: «Ты идешь, и без разговоров», ведь вы торопитесь и у вас полно собственных дел. Но если вы скажете: «Тебе совсем не хочется сейчас идти в школу, да?», ребенку легче будет вас услышать. Эта реплика откроет диалог, а не положит ему конец.

На самом деле редко получается сэкономить время, отрицая чувства ребенка. Например, мы часто в спешке хватаем малыша, чтобы натянуть на него куртку, даже если он этого не хочет. Позже мы требуем, чтобы он одевался сам, но он уже решительно не желает этого делать. Как видите, лучше было бы потратить больше времени, проявив уважение и понимание

его чувств. Это означает – не хватать его, а предупредить, что пора надевать куртку, и затем понаблюдать, выслушать и отреагировать на то, что он чувствует по этому поводу. Если он откажется одеваться, можно сказать: «Тебе не нравится потеть в теплой куртке, поэтому ты не хочешь ее надевать. Хорошо, наденем ее на улице, когда тебе станет холодно». **Если вы всегда торопитесь по утрам, вставайте раньше, чтобы приспособиться к более медленному темпу ребенка и понять, что он чувствует.** Тогда жизнь станет меньше похожа на битву.

Одна мама, Кейт, рассказала мне, что, когда ее сын Пьер был маленьким, что-то его постоянно выводило из себя, и он плакал несколько раз за день.

Часто мне казалось, что это совершенный пустяк. Например, пошел дождь или он споткнулся, или я сказала, что плавать с пингвинами в зоопарке не разрешают. Я старалась проявить понимание, поскольку осознавала, что то, что мне кажется ерундой, для малыша выглядит как катастрофа. Но когда ему исполнилось четыре, а приступы плача не прекратились, я решила, что Пьер никогда не научится сопротивляться внешним воздействиям. Я стала думать, что, возможно, веду себя слишком мягко и, может быть, пора ему сказать, что он устраивает трагедии на пустом месте. Остановили меня воспоминания о том, как ужасно я чувствовала себя, когда мои родители выговаривали мне за то, что я веду себя глупо и пора повзрослеть.

Сейчас Пьеру шесть, и все чаще выпадают дни, когда он не роняет ни одной слезинки. Неприятности, которые раньше сопровождались потоками слез, теперь не расстраивают его так сильно. Он может сказать: «Ничего, мамочка, мы что-нибудь придумаем». Или: «Пообнимай меня, пока коленка болит. Через минутку пройдет». Перемены происходили постепенно и незаметно. Я так рада, что не перестала принимать его чувства и утешать его.

Несмотря на значительные затраты времени, Кейт выбрала самый короткий путь. Когда мы ругаем детей за то, что они чувствуют себя плохо, мы даем им сразу две причины для слез: та, что изначально их расстроила, и сознание, что родители на них сердятся, а им все так же плохо. Примите для себя такую стратегию: слезы вытирать, чувства разделять, а не разделяться с ними. Серьезно относиться к эмоциям детей и утешая их,

когда они в этом нуждаются, вы поможете им научиться искать утешение внутри себя и, в конце концов, справляться самостоятельно.

Если в детстве вас осуждали за неудобные эмоции, вам очень легко применить ту же модель со своими детьми. От совершения этой ошибки может удерживать воспоминание о том, как вас заставляли чувствовать себя плохим из-за того, что вам грустно, как это случилось у Кейт. Грусть – это часть жизни. Но если внутри вас, уже взрослого человека, жива память о том, как вас ругали за то, что вы грустите, в один прекрасный день вы начнете извиняться за слезы, вызванные чем-то по-настоящему ужасным.

Для вас может оказаться непросто принять эмоции вашего ребенка, вместо того чтобы отругать его за их выражение, если ваши родители, как в случае Кейт, отрицали ваши чувства. Для вас это как прыжок в неизвестность. Так оно и есть – вы разрываете связи в эмоциональной цепи, идущей от предков. Но помните: вы закладываете фундамент для крепкого психического здоровья вашего ребенка. Кстати, огрехи с недооценкой или чрезмерной реакцией, если их вовремя исправить, не испортят ему жизнь.

Почувствовав себя комфортно в своих эмоциональных состояниях, какими бы сильными они ни были, вы сможете сдерживать и успокаивать эмоции своего ребенка. Если вы игнорируете собственные чувства как неважные, то не сумеете адекватно контейнировать и чувства малыша. Если вы впадаете в истерики и не в состоянии сдерживать даже свои эмоции, оставьте в покое чувства ребенка.

Вам нужно освоить практику обращения с собственными эмоциями, чтобы не подавлять их, не биться в истерику, а осознавать, как вы себя чувствуете, и находить способ утешиться или принять помощь от тех, кто может помочь. Один из способов – давать характеристику своему чувству, а не себе самому. Это подойдет и для вашего ребенка. Вместо того чтобы сказать: «Я грустный» или «Ты грустный», скажите: «Я чувствую грусть» или «Похоже, тебе грустно». Используя эти слова, вы даете определение своему чувству, не идентифицируя себя с ним. Такая мелочь имеет большое значение.

Еще важно завести привычку говорить о чувствах, как ваших, так и ребенка. По мере взросления часть мозга, отвечающая за логическое мышление, становится все более доминирующей. Это вовсе не означает, что ребенок будет руководствоваться исключительно логическим мышлением – человек всегда остается эмоциональным, – но он научится использовать изображения, рисунки и язык, чтобы понимать и говорить о том, что он чувствует. В этом случае он перестанет быть рабом своих

чувств, они начнут работать на него. Выражая свои эмоции посредством слов или картинок, можно привести их в порядок и лучше их понять.

Ничего не стоит сказать: «Похоже, тебе это очень нравится». Куда труднее иметь дело со сложными чувствами или с теми, которые вы не хотели бы видеть у своего ребенка. Когда он плачет от того, что вы отказались покупать ему мороженое перед обедом, признать его трудные чувства вовсе не означает сдаться и дать ему мороженое, больше никогда не водить его в детский сад или потакать во всем, лишь бы он не расстроился. Это означает всего лишь, что вы серьезно относитесь к его чувствам, учитываете их при принятии решения и помогаете с ними справиться, не делаете вид, что их нет, и не переключаете внимание ребенка. Вы понимаете его, не оставляете его с ними один на один, убегая или отгораживаясь от его эмоций.

Поначалу может показаться опасным признавать чувства, которые ребенок лучше бы вообще не испытывал – ненависть к брату или сестре, нежелание навещать бабушку. Но если он уверен, что его слышат и понимают, у него на один повод меньше для протеста и скандала.

В книге «Дети-одуванчики и дети-орхидеи»^[6] доктор Том Бойс рассказывает, как он с коллегами собирал данные о влиянии стресса от начала учебы в школе на иммунную систему детей. Это исследование было прервано калифорнийским землетрясением 1989 года. Сначала ученые пришли в ужас, ведь дополнительный фактор стресса нарушал достоверность полученных результатов, но потом решили воспользоваться случаем и изучить влияние этого землетрясения на иммунную систему детей. Всем участникам выдали пачку фломастеров и бумагу и попросили «нарисовать землетрясение». Некоторые дети рисовали веселую, жизнерадостную картинку стихийного бедствия, в то время как в работах других проявилось больше душевного страдания – они изобразили ужасающие последствия землетрясения. Как вы думаете, какая группа продемонстрировала лучшие показатели физического состояния после катастрофы? Дети, изобразившие оптимистичную картину землетрясения, перенесли значительно больше респираторных заболеваний, чем те, кто рисовал страх, огонь, смерть и бедствия. Доктор Бойс истолковал это так: проходящее сквозь века стремление человека выразить себя с помощью слов или произведений искусства – это способ совладать с тем, что нас пугает. Чем больше мы высказываемся на эту тему, тем менее страшным нам это кажется (не сразу, постепенно). Мы выражаем свою грусть, даже если это больно, потому что каждый раз, когда мы говорим о том, что нас печалит, грусть так или иначе уходит.

В своей книге доктор Бойс говорит о том, что некоторые дети сверхчувствительны и окружающая среда накладывает на них огромный отпечаток. Таких детей он называет орхидеями. Другие дети от природы крепче – их он назвал одуванчиками. Нельзя с точностью сказать, одуванчик у вас или орхидея, но и те и другие выигрывают, если к их чувствам прислушиваются. Жизненно важно, чтобы родители проявляли внимание к переживаниям орхидей, но все мы извлекаем пользу, когда наши эмоции видят, признают и понимают, даже если в подобных обстоятельствах мы сами отреагировали бы по-другому.

Следующий случай, который мы рассмотрим, касается Лукаса, ребенка-орхидеи, чьи родители, как и в большинстве современных семей, вынуждены работать. В наши дни мало семей могут позволить себе роскошь постоянно быть дома хотя одному из родителей. К тому же не у всех темперамент соответствует домашней жизни – многие чувствуют себя несостоявшимися. **Для ребенка лучше, когда его родители счастливы, а не приносят себя в жертву.** Поэтому я не призываю родителей бросать работу, а просто предлагаю позволить ребенку иметь свои собственные чувства в отношении окружающего мира и домашней обстановки, а не отрицать их существование. Это даст ему больше возможностей быть счастливым, поскольку ему позволяют проявлять чувства, даже неудобные.

Если доктор Бойс правильно интерпретировал результаты исследования, связанного с землетрясением 1989 года, то, выражая свои чувства и получая в ответ внимание и понимание, дети укрепляют свою иммунную систему. Мы так отчаянно хотим счастья нашим детям, мы их так сильно любим, что рискуем попасть в ловушку, отрицая то, что они испытывают. Я надеюсь, что исследование доктора Бойса и история, которую я приведу ниже, помогут вам понять, что это не лучший путь.

Опасность непризнания чувств. Анализ из практики

Эннис и Джон – добрые и сердечные люди, преданные друг другу и своему сыну Лукасу, десяти лет. У них свой небольшой бизнес, и они приложили много усилий, чтобы заработать репутацию и создать клиентскую базу. Пара купила квартиру и радовалась, что эта инвестиция придает им уверенность в будущем, но все же не чувствовала себя в финансовой безопасности.

Лукас начал ходить в ясли, когда был еще совсем маленьким, но так и не адаптировался. Его родители сменили несколько нянь. В своей финансовой ситуации они не видели другого выхода, кроме посторонней помощи по уходу за ребенком. Няня отводила Лукаса в школу, забирала его и была с ним во время школьных каникул. В перерывах между нянями семье помогали друзья и бабушка Лукаса. Эннис и Джон обязательно проводили выходные вместе, всей семьей, и, казалось, Лукас вполне счастлив. Оба родителя никогда не забывали о нем: проявляли любовь и заботу, с нетерпением ждали встречи с сыном, хотя к тому времени, как они добирались домой, он часто уже спал. Если Лукас просил, чтобы они бывали с ним больше, ему обещали взять его куда-нибудь в интересное место на выходных. Похоже, мальчика все устраивало.

Да, казалось, что с Лукасом все в порядке, пока в 10 лет он не попытался выпрыгнуть из окна на шестом этаже. Трагедии не произошло только потому, что Джон что-то забыл, вернулся в квартиру и успел втащить ребенка обратно. Няня мыла посуду на кухне. Я понимаю, что это звучит страшно, и мне хотелось бы подчеркнуть, что для ребенка в относительно благоприятных обстоятельствах, вроде тех, в каких находился Лукас, попытка самоубийства – крайне необычное поведение.

Родители Лукаса отложили работу, чтобы побыть с ним, поскольку понимали, что это экстренная ситуация. Им даже в голову не приходило, что он так сильно страдал. «Мне кажется, – говорил мне Джон, – мы видели только то, что хотели увидеть». Вдобавок Джон не был уверен в правильности назначения антидепрессантов, прописанных педиатром. Что-то глубоко внутри него подсказывало, что заглушать эмоции Лукаса лекарствами неправильно. Он отвел сына к частному врачу. Лукас ходил к нему один либо с кем-то из родителей.

Он рассказал терапевту о том, как в каникулы кочевал из одного дома

друзей в другой, потом к бабушке и домой, к няне. Он чувствовал, что создает неудобства, когда слышал, как родители по телефону пытаются пристроить его кому-нибудь. С одной стороны, он знал, что родители его любят, потому что они говорили ему об этом, но ему нелегко было почувствовать их любовь. «Бывали дни, – рассказал мальчик, – когда мне казалось, что я сверток, который передают из рук в руки».

Еще он поделился с врачом тем, что не успевал привыкнуть к одной няне, как она уходила и появлялась другая. Он чувствовал себя плохим, потому что забывал некоторых из них, хотя они ему нравились, и делал вывод, что они его тоже забывали.

Он не мог вспомнить, когда начал испытывать грусть. Он даже не понял, что ему было грустно. Когда он пытался поделиться своими чувствами с Эннис и Джоном, им тяжело было это слушать, поэтому они старались его отвлечь, подбодрить или убедить в том, что все совсем не так.

Как родители, мы больше всего на свете хотим счастья своим детям. И если у них что-то не получается, мы пытаемся доказать им, и себе тоже, что на самом деле они счастливы. На какое-то время нам становится лучше, но нашим детям кажется, что их не слышат и не видят, и они одиноки.

Джон: Раньше, если Лукас говорил или показывал, что он несчастен, я мог обронить что-то вроде: «Не грусти, ведь в субботу мы пойдем в зоопарк» или «Я куплю тебе новую игровую приставку». Прорабатывая ситуацию с психотерапевтом, мы обнаружили, что сын воспринимал мои слова как обвинение. Я хотел возразить: «Ничего подобного!», но врач мягко остановил меня и попросил признать за Лукасом право так считать.

Казалось, если я соглашусь с тем, что, скажем, Лукасу грустно, когда, возвращаясь домой, он не встречает там меня, – то ему станет еще хуже. Это было тяжело. Но поскольку нас сильно встряхнуло то, что произошло, не оставалось ничего другого, как внести изменения в свою жизнь. Поэтому мы поступили так, как советовал врач.

Теперь, когда Лукас говорит, что ему грустно, я научился спрашивать, на что это похоже, где именно концентрируется это чувство, знает ли он причину своей печали. После того как мы приняли его эмоции, он понял, что его слушают, а не отталкивают, и, к моему удивлению, ему стало лучше.

Еще мы поняли, что недостаточно просто говорить сыну, что

мы его любим. Необходимо показывать ему, что для нас нет ничего важнее. А так оно и есть, именно поэтому мы так много работаем. Нужно демонстрировать ему нашу любовь, находясь рядом с ним, а не только желать ему доброй ночи по Скайпу или развлекать в выходные.

Я получил ссуду и смог провести месяц дома с Лукасом. Мы обнимались, смотрели мультфильмы, посещали психотерапевта. Лукас не очень много говорил, но когда он говорил, я его слушал. Врач посоветовал мне слушать, не пытаясь немедленно все исправить, и я попробовал внедрить эту практику за тот месяц.

Сейчас Лукас снова ходит в школу. Мы устроили все так, чтобы один из нас возвращался домой до шести часов. Таким образом, каждый вечер в его распоряжении минимум два часа полного внимания кого-нибудь из родителей. Мы вместе ужинаем, играем или просто смотрим телевизор. Хотелось бы сказать, что за эти два часа я не прикасаюсь к телефону, но, по крайней мере, я стараюсь этого не делать.

Для Эннис все оказалось гораздо тяжелее. Ей было очень плохо от мысли, что они рисковали потерять сына или он мог серьезно пострадать, что она даже не понимала, насколько ужасно чувствовал себя Лукас.

Испытываемое родителями чувство вины не помогает ни им, ни детям. Помогает осознание своих ошибок и их исправление. Я не устану подчеркивать на протяжении всей книги: никто из нас не идеален, все мы ошибаемся. Но не ошибки имеют первостепенное значение, а те изменения, которые мы вносим, поняв их. Разлад с детьми может привести к трудностям в отношениях с ними и нанести вред их душевному здоровью только в том случае, если мы его не загладили.

Еще мне хотелось бы привлечь ваше внимание к тому, что выяснили психотерапевт и Лукас: проблема состояла не в том, что родители ходили на работу, а в том, что ему не с кем было разделить свои чувства. То же самое произошло с детьми, пережившими землетрясение: не стихийное бедствие послужило причиной болезни некоторых из них. Но у тех детей, которые полностью выразили то, что они чувствовали, иммунная система сработала лучше.

Я подозреваю, что угрызения совести Эннис связаны с традиционными гендерными ролями. Она чувствовала, что на ней больше ответственности за Лукаса, чем на Джоне. Конечно, родители несут одинаковую ответственность за своих детей, но трудно не принимать во

внимание традиции, сложившиеся на протяжении поколений. Это не означает, что их следует отбросить. Если такое решение принимается, оно требует обязательного обсуждения, чтобы не выяснилось, что члены семьи подразумевали совершенно разные вещи.

Надеюсь, Эннис со временем почувствует себя лучше, потому что и она, и Джон поняли, каким образом они способствовали тому, что произошло с Лукасом, и исправили это. Они оба научились признавать право на чувства и разный опыт, и теперь отлично справляются, не важно, касается ли это Лукаса, их самих или отношений между ними.

К счастью, большинство детей не предпринимают суицидальных попыток. Но не ждите тревожных звоночков вроде неприятностей в школе, вспышек гнева, нанесения себе повреждений, депрессий или тревожных состояний. Начните каждый день показывать ребенку, что вы о нем помните и готовы принимать всерьез его переживания. Поощряйте детей, когда они рисуют, как они себя чувствуют, или рассказывают вам об этом. Важно показать, что их эмоции важны.

Но одних слов недостаточно, нужно подкреплять их делами. Нельзя делегировать свою любовь. Часть забот о ребенке можно возложить на других людей, а вот любовь нельзя. Не получится и отложить выражение своей любви на потом: она не сможет подождать до выходных. Ребенку нужно получать внимание как минимум одного из родителей каждый день.

Детский психоаналитик и психиатр Дональд Винникотт, наблюдая за играми детей в прятки, заметил, сколько радости им доставляет прятаться и какая трагедия, если тебя никто не нашел. Для реальной жизни это тоже верно. И взрослым, и детям нравятся секреты, но если нас никто по-настоящему не видит, не принимает такими как есть, там, где мы есть и когда мы этого хотим, это может привести к катастрофе.

Разлад, восстановление и чувства

Думая о чувствах, не забывайте про разлад и восстановление. Я не буду отрицать, что иногда резко говорила со своим ребенком; бывало, ставила свои чувства выше ее. Я это делала, как и любой другой родитель до меня. Но разница между тем, как растили меня и как я воспитывала мою дочь, состоит в том, что мои родители никогда не признавали, что поступали несправедливо или неправильно. Даже когда я уже выросла, родители не извинялись, если наказывали меня необоснованно или оказывалось, что они в чем-то ошиблись. Я помню, как мне это не нравилось, поэтому приняла осознанное решение не повторять их ошибок.

Несмотря на мои благие намерения, иногда я вела себя так, что потом сожалела. Когда я ловила себя на этом или понимала, что была не права, позже я всегда просила прощения и старалась изменить свой образ мыслей или поведения по этому поводу. Мы вместе с отцом моей дочери меняли план действий, если он не приносил пользы, и признавались дочери, что оступились. Я не знала, как это на нее влияет. Это был эксперимент – создать новое звено в эмоциональной цепи семьи. Но я достаточно быстро все поняла.

Однажды днем, когда Фло было четыре года, она сидела на кухне и ела печенье. Закончив, она сказала: «Прости, я плохо себя вела в машине, я была голодна. А сейчас все в порядке». Она извинялась. Она взглянула на свое поведение и попыталась загладить конфликт, осознав его. Я была потрясена. Я никак не ожидала, что, принимая ответственность за свое собственное поведение, не придумывая себе оправданий и не обвиняя кого-то еще, я научу ее делать то же самое.

Но это произошло. Дети, да и большинство из нас, чаще всего поступают так, как поступали с ними. Обращать внимание на чужие чувства и стараться восстановить отношения после разлада всегда лучше, чем отчужденность, военные действия и выяснение кто победил, а кто проиграл.

Я помню другой раз, когда я была приятно удивлена, впервые услышав от дочери: «Я вот-вот разозлюсь». Вместо того чтобы проявить свой гнев в действии, она облекла его в слова. Я смогла вымолвить: «Да, досадно, правда?» Она научилась и дальше говорить о своих чувствах, а не выходить из себя.

Разделять, а не разделяваться

Дэйва, отца четырехлетней Новы, ужасно раздражало, что она строго следовала заведенному шаблону. Он терпеть не мог, когда она устраивала полномасштабную истерику, не получив желаемого, – например, если не могла занять свое любимое место в машине. Отец спорил с ней или пытался умаслить, чтобы она проявила больше гибкости, но обычно все заканчивалось взаимным недовольством.

Дэйв попросил у меня совета, как помочь Нове научиться легче приспосабливаться к новым обстоятельствам, и я рассказала ему о важности валидации ее чувств. Он решил попробовать.

Нужно было подвезти племянников, и один из них нечаянно сел там, где привыкла ездить Нова. Дочка заплакала. Обычно в таких случаях я говорил: «Не раздувай из мухи слона, просто займи другое место» или просил ее двоюродного брата передвинуться. Но на этот раз я присел, чтобы оказаться на одном с ней уровне, и мягко сказал: «Тебе неприятно видеть Макса на твоем месте. Тебе хочется сидеть там самой, да?» Ее рыдания стихли, и она посмотрела на меня. Я ей на самом деле посочувствовал – она прочла это по моему лицу. Я пообещал, что в следующий раз она сядет там, где привыкла. Затем спросил: «Где бы ты хотела сесть сейчас: у окна или в детском кресле на переднем сиденье?» К моему огромному удивлению, она сама забралась в детское кресло, пристегнула ремень и принялась болтать, довольная и счастливая.

Пока Нову ругали и уговаривали, она становилась только упрямее. Как только она поняла, что отец разделяет ее чувства, необходимость упираться исчезла. Дэйв подтвердил ее право на эмоции. Как при заносе на скользкой дороге: не нужно крутить руль в противоположную сторону, автомобиль все равно продолжит движение. А вот если вы повернете руль в сторону заноса и выровняете траекторию, то вернете контроль и выйдете из заноса.

Труднее всего признать чувства детей, если они отличаются от наших. Например, ваш семилетка грустно вздыхает и изрекает что-нибудь вроде: «Мы никогда никуда не ходим». Вам хочется возразить: «Да мы же только на прошлой неделе были в Леголенде!» или «Мы постоянно куда-нибудь

ходим». Возможно, вас разозлит, что ваши усилия и деньги, потраченные на то, чтобы сводить ненаглядное чадо в тематический парк, никто не оценил.

С отрицания чувств вашего ребенка начинается охлаждение отношений с человеком, которого вы любите и чье счастье вас действительно волнует. Ваша интуиция, возможно, будет протестовать против изменений, но подумайте о том, что всем становится лучше, когда их понимают, а не оспаривают их чувства, и дети вовсе не исключение. Поймите, что ваш ребенок всего лишь пытается донести до вас то, что он в этот момент испытывает, и используйте эту возможность, чтобы наладить с ним контакт, поговорить о его эмоциях, вместо того чтобы отвергать их.

Закрывая глаза на то, что ваш ребенок несчастен, вы ему не поможете, а лишь глубже загоните это ощущение. Давайте вернемся к нашему примеру.

Ребенок: Мы никогда никуда не ходим.

Взрослый: Похоже, тебе скучно и все надоело.

Ребенок: Да, мы весь день сидим дома.

Взрослый: И правда. Чем бы тебе хотелось заняться?

Ребенок: Хорошо бы снова сходить в Леголенд.

Взрослый: Там было весело, правда?

Ребенок: О да-а-а...

После такого разговора ребенок скорее почувствует себя довольным и не станет продолжать спор. Дети не глупы, они понимают, что нельзя каждый день ходить в Леголенд. Им нужно, чтобы взрослый понимал, что они хотят быть с ним вместе и разделять с ним свои чувства. Успокаивая свои эмоции, дети усваивают неприятный урок о том, что не все в этой жизни идет так, как им хочется.

И это верно для всех, и детей, и взрослых. Когда нам плохо, нам не нужны поучения. Мы хотим, чтобы кто-нибудь поделился нашими чувствами, а не разделался с проблемой. Нам нужен тот, кто поймет, что мы испытываем, чтобы не переживать это в одиночестве.

Моя дочь Фло, теперь уже взрослая, однажды сказала мне: «Мне так стыдно, что я не сдала вождение». Никому не хочется видеть страдания своего ребенка, и легче легкого совершить ошибку, кинувшись все исправлять. «Ты не должна испытывать стыд за это», – заявила я, изо всех сил пытаясь вернуть ей хорошее настроение. «Нет, – ответила она, – просто обними меня».

Каждый может поскользнуться, и я тоже время от времени ошибаюсь,

но если мы стараемся сочувствовать нашему ребенку вместо того, чтобы отталкивать его чувства, он поймет, чего ему не хватает, и сможет попросить об этом.

Не нужно ждать, пока ребенок научится говорить, чтобы признать его право на чувства и принимать его всерьез. Вы можете сделать это, считывая ситуацию, представляя, что переживает в данный момент ваш малыш, и облекая это в слова. Даже научившись говорить, дети еще не способны так хорошо выражать свои эмоции словами, как умеете это вы. Поэтому в примере, приведенном выше, ребенок описал их словами: «Мы никогда никуда не ходим», хотя в реальности хотел сказать: «Мне чего-то хочется, я не знаю чем заняться, мне душно взаперти». Родитель облекает в слова его чувства, это находит отклик и приводит к моменту единения, когда он отвечает: «О да-а-а...»

Монстры под кроватью

Малыши часто боятся привидений или монстров под кроватью. Не так важно, что они рассказывают и чем объясняют свои страхи. Обратите внимание на их переживания. Вместо того чтобы убеждать, что никаких страшилищ под кроватью нет, дайте определение чувствам, которые, по-видимому, олицетворяют монстры. «Похоже, тебе страшно, расскажи-ка мне поподробнее». Или: «Давай сочиним историю об этих монстрах. Как их зовут?»

Поступая так, вы сможете победить чудовищ. Делайте это в своем обычном стиле: важны не столько слова, сколько наше присутствие рядом с детьми. Они должны ощущать, что их утешают и успокаивают, а не отмахиваются, считая их самих и их страхи глупыми. Например, эти пугала могут возникнуть в ответ на ваше нетерпеливое желание быстрее уложить ребенка, чтобы заняться своими делами, или на что-то еще, слишком сложное для того, чтобы ребенок мог это сформулировать. Даже когда невозможно отследить источник эмоции, это не означает, что ее не существует. Ее по-прежнему требуется валидировать.

Заставляя малыша чувствовать себя несмысленным, говоря ему: «Не глупи, ты же знаешь, что чудовищ не бывает», вы вряд ли его успокоите.

Важно держать открытыми каналы коммуникации. Если вы отмахнетесь от ребенка, заявив, что все это чушь, то в конце концов он закроется и перестанет общаться с вами, в том числе и на темы, которые вам уже не покажутся чушью.

Для нас отличие «глупостей» от «не глупостей» настолько очевидно, что мы автоматически считаем: наши дети тоже это понимают. Вот только ни у кого не получается перестать что-то чувствовать только потому, что другие считают это глупым.

Вы хотите быть тем человеком, с которым ваш ребенок всегда может поговорить. Если вы назовете чушью то, что ему не нравится замечательное бабушкино рагу из чечевицы, он не расскажет вам, что противный учитель музыки во время занятий кладет руку ему на колени. Для нас разница между этими двумя ситуациями вопиюще отчетлива, а для ребенка и то и другое одинаково «мерзко». А если какие-то из мерзких вещей вы посчитали недостойными вашего внимания, то ребенок, весьма вероятно, сочтет, что незачем подвергаться унижению, делаясь с вами другими подобными вещами.

Вам может показаться, что я преувеличиваю, ведь неправильно сравнивать бабушкино рагу и учителя, который гладит ребенка по ноге. Но ваш ребенок еще не жил в этом мире столько, сколько вы, у него нет вашего опыта, он не читал тех книг, что прочли вы, он еще не имеет представления о сексуальности. Он не научился настораживаться от того, что к нему прикасаются неподобающим образом, как это бывает, когда ему предлагают съесть что-то невкусное. Для него и то и другое – покушение на чувственное восприятие. Когда вы говорите ребенку, чтобы он не глумил, вы перекрываете канал коммуникации с ним, а это может оказаться опасным.

Важность принятия любого настроения

Если вас спросят, чего вы желаете своему ребенку, вы, скорее всего, ответите: «Я хочу, чтобы он был счастлив». Нет ничего плохого в том, чтобы стремиться привить детям умение быть счастливыми. Но не привязываем ли мы идею счастья к нашей идеальной картинке семьи, которая отлично проводит время, скача по заливным лугам и устраивая пикник в окружении полевых цветов?

Ощущение счастья, так же как другие чувства, приходит и уходит. На самом деле, если вы все время в приподнятом настроении, оно вам вообще не знакомо, потому что его не с чем сравнивать. А для детей счастье в том, что родители принимают все их эмоциональные состояния, все аспекты их познания мира. И это большей частью не похоже на пикник.

Полностью принимая и любя ребенка вне зависимости от того, какие чувства его в данный момент обуревают, вы увеличиваете его способность быть счастливым. На вас это правило тоже распространяется. Нужно принимать себя и все свои настроения.

Я помню, как один из друзей моих родителей спросил меня, двенадцатилетнюю, счастливое ли у меня было детство. Я ответила: «Нет, не очень. Чаще всего я не чувствовала себя счастливой». Мой отец случайно услышал мои слова и сердито возразил: «Что за ерунда! Да у тебя была просто идиллическая жизнь, абсолютно счастливое детство. Какой вздор ты несешь!» Поскольку это говорил мой обожаемый, хоть и внушающий страх отец, я решила, что ошибаюсь. Я запуталась и не была уверена даже в том, что сама чувствовала.

Родители часто считают: то, что приносит им счастье, по определению делает счастливыми и их детей. Но не всегда так бывает, и вы, скорее всего, уже имели возможность в этом убедиться. Если ребенок кажется несчастным, родитель воспринимает это как личное фиаско. Чтобы избавиться от этого неприятного чувства, он может, как это сделал мой отец, попытаться укорами добиться, чтобы ребенок стал счастливее.

Если бы я знала тогда то, что знаю сейчас, я лучше разобралась бы в своих чувствах, когда мой отец возразил мне. Но в то время у меня в голове стоял беспросветный обескураживающий туман. Я и сейчас ощущаю эту муку, когда кто-нибудь для меня значимый утверждает, что я не испытываю ту эмоцию, которую на самом деле испытываю. А еще примешивается стыд

от того, что я в чем-то в очередной раз провинилась – но так и не смогла четко сформулировать, в чем.

Мой отец не воспользовался возможностью укрепить наши отношения. Пусть момент был неподходящим, но ничто не мешало сделать это, после того как его гость ушел. Он мог бы спросить у меня, что я чувствую, и не воспринимать мой ответ, каким бы он ни был, как атаку против него. Он мог бы помочь мне озвучить это и попытаться увидеть мир так, как видела его я. Нет, я не хочу сказать, что ему следовало изменить свой взгляд на жизнь, но он мог бы постараться понять, что моя точка зрения – тоже вполне подходящий способ отношения к происходящему и к себе самой.

Если вы относитесь к грусти, злости, страхам своего ребенка не как к негативу, который нужно исправить, а как к возможности узнать его лучше и укрепить с ним связь, то ваши отношения станут теплее. И тогда, по всей вероятности, вы увеличите его способность испытывать счастье.

Представьте, что вы пришли домой и говорите своему партнеру: «У меня сегодня был ужасный день», а он отвечает: «Да брось, не так уж все и плохо». Вы вряд ли ощутите радость от того, что вас выслушали, поняли и благожелательно приняли. Скорее вы решите, что вас отфутболили. И если это реакция, которую вы обычно получаете, то рано или поздно вы перестанете доверяться этому человеку.

Если же ваш партнер скажет: «Давай, рассказывай», и вы поведаете ему, как несправедливо поступила ваша начальница, как вам дважды пришлось переделывать работу из-за ее небрежности; если выслушав он скажет: «Ничего удивительного, что тебе этот день кажется ужасным», вам, возможно, станет немного легче.

Если же ваш партнер в ответ заявляет что-нибудь вроде: «Знаешь, тебе следовало...» и дает вам советы, скорее всего вы почувствуете себя только хуже. Когда собеседник реагирует на ваши жалобы словами: «Смотри, какая прелестная белочка за окном», вы, наверное, перестанете говорить о работе, потому что в этом нет никакого смысла. Зачем продолжать? Белочка, вероятно, поможет вам на время забыть о своем огорчении, но чувства, которые вы не проработали, обязательно вернуться.

Помните: когда ваш малыш, ребенок, взрослый ребенок или партнер делится с вами своей болью, то, даже если вам кажется, что вы делаете только хуже, признавая ее существование, – на самом деле вы помогаете ему преодолеть эти эмоции и почувствовать себя лучше.

Достаточно легко проявить сочувствие, когда у ребенка был неудачный день в школе. А если вам не нравится то, что он говорит? Например: «Мне

не нужен новый братик. Я хочу, чтобы ты отвезла его обратно в роддом». Здесь еще важнее выслушать, постараться понять и признать за ним право на чувства. Скажите: «Ты скучаешь по тому времени, когда были только ты и я. Ничего удивительного, что ты хочешь вернуть малыша в больницу». Или: «Несправедливо, что все гости воркуют с маленьким, а на тебя никто не обращает внимания». Или даже: «Что ты чувствуешь теперь, когда стал старшим братом?» Какой бы ответ вы ни получили, примите его. Нельзя приказывать детям полюбить младшего члена семьи. Они точно знают, что чувствуют, и им нужен надежный человек, который контейнирует эти их чувства.

Требование счастья

Психоаналитик Адам Филипс говорит, что желание непременно быть счастливыми портит нам жизнь. На любом жизненном пути перемежаются боль и удовольствие, и если мы пытаемся изгнать боль, утопить ее в удовольствиях или еще каким-то образом притупить ее, отвлечься самим или отвлечь от нее другого, то мы никогда не научимся принимать и трансформировать ее.

Люди часто ставят перед собой жизненные цели и полагают, что достижение этих целей сделает их «счастливыми». Иногда так и происходит, но часто наши представления о том, что нам нужно, ошибочны. Мы неосознанно поддаемся влиянию иллюстраций, на которых привлекательные люди улыбаются или смеются в окружении прекрасных зданий, сияющих машин и красивых предметов. Такие картинки заставляют нас предполагать, хоть и не облекая это в слова, что именно этого мы хотим. Я не видела ни одной рекламы, демонстрирующей обычных людей, которые борются со своими демонами, учатся принимать неизбежную боль и таким образом добиваются спонтанности и радости существования.

Эта истина должна стать универсальным знанием: когда вы блокируете «негативное» чувство, вы также избавляетесь и от позитивных эмоций. По меткому выражению психотерапевта Джерри Хайда, «у эмоций нет микшера, они всегда включены на полную мощность. Нельзя притушить грусть и боль и добавить радость и счастье. Выключаете что-то одно – и гаснут все».

До того как наши малыши знакомятся с культурой, в которой удовольствие получают с помощью материальных вещей, они прекрасно знают, что их радует. Это единение, понимание и принятие родителями или опекунами, это обретение смысла в окружающей среде и ощущение себя ее частью. Чтобы ребенок понимал, что его «приняли», нам нужно мириться с любыми его эмоциями: злостью, страхом, грустью и радостью. Мы окажемся неподготовленными к этой задаче, если потеряли связь со своими собственными чувствами.

Если вы желаете своему ребенку счастья, то, вопреки тому, что боги потребления вбили в наши головы, это не обладание вещами и не перспектива стать самым умным, богатым, высоким, блестящим и еще невесть каким. Это качество отношений с другими людьми.

То, как мы учимся общаться с родителями, братьями и сестрами, формирует образ действий, кальку для наших дальнейших отношений. Если мы попадаем в колею, где обязаны всегда быть правы, всегда быть самыми лучшими, обладать материальными вещами, прятать наши истинные чувства, мириться с тем, что возникающие у нас мысли и эмоции не принимают окружающие, то такое поведение мешает близости и способности радоваться жизни. Напротив, признание чувств вашего ребенка укрепляет связь между вами.

Хилари – мать-одиночка, у нее собственная парикмахерская.

Таши исполнилось три года, когда родился Нэтам. Я сделала то, что мне советовали, – купила ей подарок от лица новорожденного. Но ее не так легко было одурачить. «У младенца нет денег, и он не может ходить по магазинам», – заявила она. Сначала ей очень льстила мысль превратиться в старшую сестру, и она гордо рассказывала об этом всем гостям. Но вскоре ощущение новизны от того, что в доме малыш, притупилось, и она стала чаще капризничать, меньше помогать и снова начала просыпаться в мокрой постели. Все это время, движимая ошибочными добрыми намерениями, я рассказывала ей, как хорошо быть старшей сестрой. Но она вела себя все хуже и хуже.

Как-то ночью, после того как я вся вымоталась, укладывая ее спать (и честно говоря, это было ужасно), я никак не могла перестать думать обо всей этой ситуации. Я вспомнила время, когда родилась моя младшая сестра, и то, как я ее ненавидела. Я считала себя плохим человеком, потому что не могла перестать ее ненавидеть. Я знала, что я плохая, ведь все вокруг мне так и говорили, когда я делала ей гадости, – но ничего не могла изменить. Мне казалось, что вопрос стоит так: я или она. Сказать по правде, я до сих пор иногда испытываю по отношению к сестре необъяснимую и необоснованную злость.

Я поняла, что заставить Таши полюбить Нэтама не проще, чем это было у меня с сестрой. Мне стало ее жаль. Я решила, что попытаюсь по-настоящему понять ее чувства и проговорить их вместе с ней. Я буду делать это столько времени, сколько понадобится, чтобы восстановить с ней связь, потому что я чувствовала, что мы отдаляемся.

На следующее утро я сказала: «Тебе совсем не нравится, что

у нас появился Нэтам, правда?» Она ничего не ответила. Я продолжала: «Я помню, когда родилась твоя тетя, мне это тоже ужасно не понравилось». И так же, как и тебе, мне говорили, что я должна любить ее. А я не любила. Мне жаль, Таши, что тебе пришлось так тяжело».

В тот день, когда она начала дразнить малыша, я не отругала ее, а продолжала гнуть свою линию: «Тебе не нравится, что мне приходится кормить маленького, вместо того чтобы играть с тобой. Извини, Таши». Каждый раз, когда ей приходилось меня делить с ним, ждать своей очереди или испытывать другие неудобства, я описывала то, что, мне казалось, она чувствует.

Нельзя сказать, что Таши сразу повеселела, но к полднику ее поведение улучшилось. Мы снова почувствовали близость, потому что я не боролась с ее эмоциями, я шла с ними параллельно. Было здорово снова вернуть ее желание взаимодействовать. Она даже начала помогать: приносить подгузники, передавать салфетки, звать меня, услышав, что Нэтам проснулся. В ту ночь ее постель осталась сухой впервые после рождения Нэтама.

Урок, который я усвоила: не важно насколько неудобны чувства, испытываемые ребенком, не важно насколько мне хочется, чтобы их не было. Я должна назвать эти чувства, убедиться, что я все поняла правильно, и признать за ребенком право на их существование.

На днях мы гуляли в парке с Нэтамом, которому сейчас три года, и уже собирались уходить, когда ему захотелось еще раз пробежаться под струями фонтана, хотя я только что его высушила. Это означало, что в машине с него будет просто течь. Бабушка попыталась убедить его, что ему не понравится сидеть мокрым в машине, но он на это не купился. Я прервала ее и сказала Нэтаму: «Тебе очень хочется снова в воду, правда? Мне так жаль, что приходится огорчать тебя». Моя мама была потрясена тем, как легко он это принял.

Еще я рада сообщить, что, несмотря на мелкие ссоры между Нэтамом и Таши, большую часть времени они играют либо вместе, либо раздельно, но без враждебности, просто потому что так хотят.

Упражнение: поставьте себя на место другого

Если вы учились ставить себя на место другого, вам это может пригодиться, когда возникнет реальная ситуация. Подумайте о человеке или группе людей, которые пришли к мнению, отличному от вашего, по какому-либо поводу. Скажем, они голосовали за другого кандидата. Вместо того чтобы считать их глупыми, подумайте, какие обстоятельства привели их к подобному решению, подумайте об их надеждах, страхах. Влезьте в их шкуру и попытайтесь понять, почему они думают иначе. Прочувствуйте вместе с ними то, что чувствуют они.

Эмпатия требует куда больше усилий, чем может показаться. Речь не о том, чтобы отказаться от собственной точки зрения, а о том, чтобы искренне увидеть и понять, почему люди испытывают эти чувства, и, что самое важное, разделить эти чувства с ними.

Переключение внимания с чувств

Переключение внимания – любимая тактика родителей, когда они хотят помешать ребенку совершать какие-то действия. Она используется широко, но редко по назначению. Дело в том, что отвлечение внимания – это трюк, а в долгосрочной перспективе манипулирование ребенком вряд ли развивает его способность быть счастливым.

Взгляните в глаза ребенку. Вы увидите в них только искренность. Я верю, что наши дети в любом возрасте не заслуживают от нас в ответ ничего другого. Отвлечение не характеризует родителя как искреннего человека – это попытка манипулировать ребенком. Тем самым он оскорбляет сообразительность своего малыша.

Какое сообщение заложено в попытке отвлечь внимание? Представьте, что вы упали и содрали кожу на колене. Каково вам будет, если ваш партнер, вместо того чтобы проявить участие, покажет на белку или пообещает, что даст вам поиграть в любимую видеоигру.

Нет, я не призываю совсем не использовать переключение внимания, я лишь против него как манипулятивной тактики. Например, когда вашему ребенку предстоит медицинская процедура, совсем не плохо будет его отвлечь, чтобы он не думал об уколе, а сосредоточился на ваших пальцах, поглаживающих его по голове. Здесь нет никаких трюков – он знает, что сейчас произойдет, а вы переключаете его внимание, чтобы успокоить.

Дети склонны вести себя с нами так, как мы ведем себя с ними. Вам тоже не понравится, если, вместо того чтобы обсудить с вами свой табель с оценками, ребенок ткнет пальцем в окно и скажет: «Смотри! Белка!»

Полезно предупредить воспитателей в детском саду или яслях о том, что вы предпочитаете, чтобы чувствам ребенка сопереживали, а не отвлекали его от них. Переключив внимание ребенка с чужой игрушки, чтобы избежать конфликта, вы не научите его договариваться – он просто ничего не поймет. Избегая тяжелых чувств, никогда не научишься с ними справляться.

Кроме того, в случаях, когда вы не хотите давать ребенку какие-то предметы, которыми ему хочется завладеть (например, ключи от машины), будет лучше, если он поймет, что получить их нельзя, чем переключится на другие. Пусть он услышит, что вы не хотите, чтобы он играл вашими ключами, а не слова вроде: «О, смотри какая куколка!» Вы можете помочь

ему справиться с разочарованием, вместо того чтобы отвлекать от него, если скажете: «Ты злишься, что я не могу дать тебе ключи. Да, я слышу, ты в бешенстве».

Если вы сохраняете спокойствие и контейнируете чувства ребенка, то и он научится сдерживать их. С первого взгляда кажется, что времени на это уходит куда больше, чем просто на переключение внимания, но это время потрачено на усвоение важного навыка.

Постоянно отвлекая ребенка от того, что он чувствует или делает, вы невольно наносите урон его способности концентрироваться. Подумайте об этом так: ваш ребенок ударился, кто-то обидел его, он не получил желаемое, но вы переключаете его внимание с чувств, которые он испытывает, вместо того чтобы помочь ему проработать их. Таким образом вы отучаете его преодолевать сложные ситуации. А ведь вам не хотелось бы, чтобы он легко сдавался при первых трудностях.

Но самый большой вред от нежелательного переключения внимания в том, что оно мешает хорошим, открытым, близким отношениям.

Одна из причин, из-за которых у вас возникает соблазн легкомысленно отнестись к тому, через что проходит ваш ребенок, отвлечь его или сделать вид, что он не чувствует того, что чувствует, – нежелание посмотреть на ситуацию его глазами.

Например, если вы, взрослый человек, не сможете пойти на работу вместе с мамой, то никакого конца света не случится. А вот для младенца ощущение именно такое. Мы испытываем чувство вины за его огорчения, поэтому нам куда комфортнее отрицать их существование.

Итак, что делать, если родителю нужно уходить на работу, а малыша, кажется, совершенно невозможно утешить по этому поводу? Если вы уходите, делайте это уверенно. Куда вероятнее, что ребенок почувствует себя в безопасности, когда вы спокойны, тверды и оптимистичны. Не пытайтесь улизнуть незаметно, а проявите заботу и доброжелательность. Если при мысли о том, что нужно оставить малыша, вас охватывает паника, легко скатиться в излишнюю драматичность, что не пойдет на пользу ребенку. Но и проигнорировав его боль, вы не станете для него тем зеркалом, каким должны стать. Поймите, что он чувствует, обнимите его и скажите что-нибудь ласковое, вроде: «Ты не хочешь, чтобы я уходил на работу. Ну ничего, я вернусь к чаю».

Если вы остаетесь с ребенком, нужно быть с ним эмоционально, признать то, что с ним происходит: «Ты не хочешь, чтобы мама уходила. Тебе грустно». Ведь совершенно естественно испытывать грусть от того, что тот, кого вы любите, вас покидает. Можно уточнить, когда она вернется:

«К чаю мама уже придет». Не следует преуменьшать время, когда она будет отсутствовать. Тем самым вы либо исказите представления ребенка о времени, либо подорвете его веру в ваши слова.

Будьте рядом с ребенком, покажите свою озабоченность, но не реагируйте слишком остро. Сохраняйте спокойствие и не оставляйте его плакать в одиночестве. Не отвлекайте его, не заставляйте его замолчать, не убеждайте, что он не испытывает тех чувств, которые на самом деле испытывает. Выслушайте его, обнимите, если он захочет. Спустя какое-то время он сам найдет себе занятие или вы сможете ему что-нибудь предложить, но только не сейчас, когда он чувствует себя глубоко несчастным. Вспомните, как вы скучали по тому, кто вам дорог, кого вы любите так сильно, что жить без него не можете. И тут появляется человек, отбрасывающий ваши глубокие искренние переживания как недостойные внимания. Высказавшись и несколько смирившись с ситуацией, вы становитесь более открытым для предложений чем-нибудь заняться. И совсем другое дело, если кто-то заставляет вас смотреть, как смешно танцует человечек, пока вы погружены в пучину страданий.

Упражнение: подумайте о переключении внимания

Вспомните те случаи, когда вам было плохо. Сколько времени понадобилось на то, чтобы облечь чувства в слова, осознать их и привыкнуть к ним, прежде чем вы смогли способны отвлечься на просмотр фильма или чтение книги? Чувства наших детей так же сильны и реальны, как и наши, хотя причины, по которым мы расстраиваемся, сильно отличаются.

Младенец ничего не может поделать со своими чувствами, он из них состоит. Со временем дети учатся обращать внимание на свои эмоции и сдерживать их. Но они не способны научиться этому самостоятельно. Им нужен кто-то принимающий и контейнирующий их чувства, пока они растут.

В своем огромном желании счастья своим детям мы порой отталкиваем их, если они сердиты или печальны. Но для хорошего психического здоровья важно, чтобы ребенок видел, что все его чувства принимают, и научился находить приемлемые пути для их выражения. Это верно и для взрослых. **Важно принимать наши чувства, а не отрицать их, и жизненно необходимо принимать наших детей вместе со всем, что**

они могут испытывать. Помогая детям облекать эмоции в слова (или картинки), мы помогаем перерабатывать их и находить приемлемые способы сообщить о том, что они чувствуют.

Часть четвертая

Закладка фундамента

Беременность

Может показаться странным, что я поместила главу о самом начале родительского пути – беременности – так далеко от начала книги. Но даже если ваш ребенок уже родился или достиг подросткового возраста, или совсем уже взрослый, этот раздел поможет пролить свет на ваши с ним отношения и дать ответ на вопрос: почему дети такие, какие есть. Если вы чувствуете, что не можете сдвинуться с мертвой точки, то идеи, предложенные в этой главе, помогут вам справиться. Если же вы только готовитесь к родительству, то, возможно, получите ориентиры на пути к формированию привязанности длиною в жизнь; привязанности, о которой все мы мечтаем.

Я часто встречаю родителей, считающих, что можно обращаться с детьми, как с вещами: чтобы они функционировали, их нужно отладить и исправить. Причина в том, что взрослые заняты, жизнь у них напряженная, и к тому же именно так их растили собственные родители. Эта превалирующая и безнадежно устаревшая идеология обещает вам, что вы сумеете втиснуть родительство в свою интенсивную жизнь. Но очень часто за это приходится платить высокую цену. Если вы не обращаетесь с ребенком как с личностью, если разделяетесь с его чувствами, вместо того чтобы разделять их, может оказаться, что ребенок превратился в подростка или взрослого, который не горит особым желанием с вами общаться.

Вы решите, что пример, который я собираюсь привести ниже, не очень подходит для раздела о беременности, потому что касается тридцативосьмилетней женщины и ее восьмидесятилетней матери. Но, если вы сами еще не догадались: девять месяцев вынашивания – отличное время, чтобы поразмыслить о собственных отношениях с родителями и понять, чего вы хотите от будущих отношений с ребенком. Вы можете обдумать, как станете добиваться открытого и честного взаимодействия, не ограниченного ролевыми играми.

Мы формируем связи с нашими детьми. У Натали, которая рассказала мне эту историю, есть связь с матерью. Но одно дело, когда она обусловлена исключительно дочерним долгом, и другое – если в ее основе лежит любовь. Именно к ней может привести открытость и честность.

«При встрече с моей матерью, – рассказывает Натали, – все видят приятную, даже очаровательную женщину. Так оно и есть. Вот только я не

чувствую себя собой, находясь рядом с ней. Мне следовало бы чаще навещать ее, но что-то внутри меня противится этому. Мне приходится заставлять себя ходить к ней в гости».

Из описания Натали ясно, что что-то в их отношениях идет не так. При следующем посещении Натали пролила немного света на то, что же это может быть.

Несколько лет назад я решилась на смелую для меня вещь в отношениях с мамой. Я подумала, что, если покажу ей себя настоящую, то она тоже откроется мне. Поэтому я рассказала ей, что на самом деле чувствую: у меня одна депрессия сменяет другую с тех пор, как мы с моим партнером расстались. Мама ответила лишь: «О, а у меня в жизни все отлично». На том мы и закончили.

Все сошлось: я поняла, что мои «сложные» чувства для нее неприемлемы. Мне кажется, и свои «сложные» чувства она отрицает. Поэтому мое подавленное настроение она воспринимает как своего рода угрозу. Я пыталась обсудить это, но двери, ведущие к ее эмоциям, плотно закрыты.

Мне хочется быть добрее с мамой, но через тридцать восемь лет мы остались на расстоянии вытянутой руки. Мы не более чем вежливые собеседники и, похоже, с этой стадии не сдвинемся.

Забеременев Бригиттой, я поняла, что не желаю, чтобы дочка навещала меня в старости только из чувства долга. Мне хотелось бы, чтобы она приходила или не приходила по своему желанию. Еще я бы хотела, чтобы она чувствовала, что может быть собой и делиться со мной чем угодно. Я много думала о том, как этого добиться, пока была беременна. Мне кажется, раз я не чувствую себя собой рядом с мамой, то, возможно, мама не чувствует или не чувствовала себя собой рядом со мной. Может, я ненормальная, но я собираюсь никогда не притворяться с Бригиттой, всегда быть собой рядом с ней.

Когда Бригитта родилась, и я столкнулась с ее всепоглощающей искренностью, на которую способен лишь ребенок, я поняла: это самое правильное, что я только могу сделать. Я твердо решила приложить все усилия, чтобы отплатить ей такой же искренностью. Естественно, уровень откровенности должен соответствовать ее возрасту.

Я стремлюсь вести себя открыто и принимать Бригитту в

любом настроении, не только когда она сияет улыбкой. И свои эмоции я стараюсь принимать тоже. Теперь я знаю, как сложно, когда у тебя маленький ребенок, который много кричит и его тяжело успокоить. В такие моменты во мне поднимается целая буря эмоций. Я чувствую себя ни на что не годной, я злюсь. К трем часам утра я, бывает, присоединяюсь к ней, и мы плачем уже вместе. Но я осознаю, что испытываю эти чувства, я принимаю их и работаю над тем, чтобы проявлять заботу и любовь, обращаясь с ней так, как я хотела бы, чтобы обращались со мной, если бы я была этой малышкой.

Мне пришлось отвыкать чувствовать себя неудачницей в тех случаях, когда не удавалось развеселить Бригитту. Иногда стоит большого труда не кинуться немедленно все исправлять, особенно если причина не особенно очевидна. Вместо этого я стараюсь быть рядом с ней, вместе с ней, пытаться ее понять.

Нельзя сказать, что это легко, и не всегда у меня получается. Но я разговариваю с ней, я полностью вовлечена в наше общение. Я не стремлюсь стать образцовой мамой из журнала для родителей, я хочу быть собой. Я надеюсь, что это поможет Бригитте оставаться собой рядом со мной, когда она подрастет.

Лучшее, что могут сделать родители, которые только ждут своих малышей, да и уже состоявшиеся родители – это взглянуть на вещи в долгосрочной перспективе. Не стоит рассматривать наших младенцев, детей и подростков как бесконечную череду сменяющихся кормлений, купаний и решения бытовых проблем. **Попробуйте с самого начала увидеть в них людей, тех людей, с которыми вы на протяжении всей жизни будете поддерживать отношения.** Тогда больше шансов сделать нашу связь с ними прочной и основанной на любви.

Став родителем, вы протягиваете к своему малышу ниточку, которая может становиться крепче с каждым годом. Основания для этой связи закладываются еще во время вынашивания ребенка. После того как он станет независимым от вас в быту, заведет друзей, займет свое место в системе социальных отношений, ваша связь продолжит укрепляться, если вы по прежнему будете вовлечены в жизнь и заботы друг друга.

Симпатическая магия

Как обычно начинаются отношения с ребенком? Стоит вам сообщить, что вы беременны, на вас обрушивается шквал советов: как питаться, чего не пить и чего вам теперь нельзя делать. Конкретные рекомендации варьируются в зависимости от культуры и эпохи, но сам процесс – получение огромного количества советов – обычно неизменен.

Такое обилие правил, которым необходимо следовать, может навести вас на мысль, что существует идеальная беременность. Это, в свою очередь, невольно заставляет нас предположить, что в природе бывает и идеальный родитель, создающий безупречного ребенка.

Такой подход вредит нашим отношениям с малышом. Вера в то, что беременность, рождение ребенка и родительство можно каким-то образом оптимизировать, подвергает нас опасности произвести на свет объект для усовершенствования, а не человека. Вместо того чтобы стремиться к изматывающему, недостижимому совершенству, куда лучше понять, что родительство – это не проект. Я не устану повторять, что вы привели в этот мир человека, с которым вас в перспективе ждут долговременные отношения, основанные на симпатии и любви.

Есть еще одна причина обратить внимание на свою реакцию на правила и советы, которые вы получаете в связи с беременностью. Соблюдая все рекомендации и принимая все предосторожности, о которых нам говорят, – хотя многие из них действительно полезны, – мы обретаем ложное чувство контроля над своей беременностью, над хромосомами и генетическими заболеваниями, которые передаем малышу.

Давайте взглянем на это с другой стороны: существует много правил, касающихся вынашивания ребенка, и все они меняются от одной культуры к другой. Но родителей охватывает настоящий ужас, если им кажется, что они в чем-то отступили от принятых норм. В Великобритании, например, вам посоветуют избегать непастеризованных молочных продуктов. Если вы их употребляли до того, как узнали о своей беременности, возможно, вас будут преследовать тревожные мысли о том, не подхватили ли вы какую-нибудь страшную болезнь, способную повредить малышу.

О каких-то рисках вы будете предупреждены, о каких-то нет. Реальность такова, что невозможно обеспечить полностью безопасный перинатальный период. Беременность – сама по себе риск. У вас может появиться ребенок, отличающийся от большинства и, следовательно, не

вписывающийся в драконовские рамки «идеальности». Но в конце концов вы создаете не произведение искусства, а ребенка – для того, чтобы его любить.

В некоторых культурах, например в племени Кальяи из Папуа-Новой Гвинеи, считается, что для успешного вынашивания ребенка необходимо, чтобы пара как можно больше занималась сексом, желательно даже во время родов. Еще Кальяи верят, что, если беременная женщина поест мяса летучей лисицы (привычный продукт в их культуре), малыш родится умственно отсталым или у него будет тремор наподобие того, как трясутся летучие лисицы.

Подобные обычаи и табу встречаются по всему миру. Антропологи относят их к «симпатической магии»: симптомы связывают с тем, что ела или делала мать во время беременности или кормления грудью. Какие бы правила вам ни предлагали выполнять, относятся ли они к научно доказанным или к народным, они зависят от того, в какой стране вы живете, и меняются по мере получения новых знаний. Я не предлагаю вам игнорировать врачебные рекомендации, но обращайте внимание, какие чувства они у вас вызывают.

Возможно, вас порадуют результаты исследования, проведенного Йельским университетом: у беременных женщин, съедавших в последнем триместре пять и больше шоколадок в неделю, на 40 % снижался риск преэклампсии^[7]. По-видимому, есть и другие причины любить шоколад. В 2004 году Катри Райкконен из университета Хельсинки изучила связь между количеством шоколада, употребленного матерью за время вынашивания, и тем, как вели себя родившиеся дети. Когда младенцам исполнилось шесть месяцев, их поведение оценили по разным критериям: часто ли они пугаются, насколько легко утешаются, много ли улыбаются и смеются. Малыши, появившиеся на свет от женщин, которые во время беременности ежедневно поглощали шоколад, были активнее, улыбались и смеялись больше. Еще исследователи оценили уровень стресса матерей. Дети женщин, заедавших стрессовые ситуации шоколадом, продемонстрировали меньший уровень страха в новой обстановке, чем дети женщин, которые в стрессе этого не делали.

Проблема всех рекомендаций в том, что, если вы узнаете о них не вовремя, у вас возникает ощущение, что вы нанесли малышу какой-то вред. Совет с шоколадом для меня запоздал. Я не употребляла его на регулярной основе, тем не менее мой ребенок часто хохочет. Симпатическая магия, не важно, доказанная медициной или народная, может действовать успокаивающе, если вы следуете ей, или порождать панику в противном

случае. Как я уже ранее упоминала, не в наших силах контролировать беременность так, чтобы это было бы для нас комфортно.

Экстремальный стресс (его еще называют токсическим) в результате травмы – например, угроза физической расправы во время беременности – неблагоприятно влияет на развитие еще не рожденного ребенка, так же как плохое питание. Конечно, нужно любой ценой избегать подобного. Нормальный стресс – тяжелая работа, необходимость преодолевать разногласия с другими людьми – скорее всего, не подействует на плод.

Существует риск, что ребенок родится с отклонениями или не выживет. И ничего вы не можете с этим поделать, нет никакой магии, способной предотвратить беду, будь то отказ от мяса летучей лисицы или любое другое правило, которое вы, по вашему мнению, могли нарушить.

Самое полезное в симпатической магии, на мой взгляд, – рассматривать ваш опыт во время беременности как историю, которую ребенок узнает внутри матки, историю о том, что будет его окружать, когда он родится. Тогда, если вы получаете удовольствие от своего состояния, чувствуете себя расслабленной, хорошо питаетесь и с оптимизмом смотрите в будущее, история, которую вы рассказываете ребенку, будет такой, что ему и вам захочется ее продолжить после рождения.

Один из способов начать эту историю – отследить, как советы влияют на ваше самочувствие. По возможности старайтесь направлять свои чувства от страха к оптимизму. Я верю, что все получится, если не думать о своем еще не родившемся ребенке как о чем-то, что может пойти не так. Это не лучший способ заложить основу для будущего взаимодействия, приносящего удовольствие обеим сторонам. То, как мы думаем о людях, превращается затем в привычку, поэтому давайте помнить о том, что зародыш внутри вас – это начало отдельной личности.

Сконцентрируйтесь на том, что вы делаете правильно, а не на пугающих историях, которые вы где-то слышали. Да, это касается и рассказов о чьих-то тяжелых родах. Ваше хорошее настроение повлияет на плод. Лучше смотрите в том направлении, куда вам хочется двигаться, а не концентрируйтесь на том, куда вам идти совсем не хочется. Тогда ваше мироощущение станет более позитивным и послужит хорошей основой для будущих отношений. (К тому же, если худшее все же произойдет, то, что вы этого боялись и предчувствовали, вряд ли облегчит горе.)

Привычка оптимистично смотреть на вещи, когда это касается ваших детей, просто необходима. Ради них мы должны верить, что они будут развиваться, учиться и вольются в общество. Я по себе знаю, насколько легче добиваться целей, если значимый для меня человек верит в

меня, и уверена, что это нормально – так себя чувствовать. Я бы даже не пыталась написать эту книгу, если бы мой литературный агент не был во мне уверен. Так же и ваши дети нуждаются в вашей вере в их способность преуспеть. Желательно приобрести эту привычку позитивного отношения еще во время беременности.

Прежде чем встретиться с новым человеком, вы обычно узнаете о нем что-то от других. У вас формируется представление о нем до того, как вы узнали его лично. Подумайте о влиянии услышанного на то, что вы думаете об этом человеке. Люди обычно считают, что составляют окончательное мнение только при встрече, но, по моему опыту, в большинстве случаев это не так.

В своей книге «Начало» Энни Мерфи Пол рассказывает об эксперименте, в котором 120 беременных женщин попросили описать движения плода. В тех случаях, когда женщины знали, кого они ждут – мальчика или девочку, это сильно влияло на выбор выражений, которыми они пользовались для передачи своих ощущений от шевелений малыша. Ключевыми словами в описаниях поведения девочек были: «нежный», «покачивающийся», «спокойный». Для мальчиков использовались определения: «энергичный», «решительный», «пинающийся». А вот в языке женщин, не знавших пол ребенка, не наблюдалось этих клише. И это всего лишь одна из областей, в которых нам следует быть внимательными, чтобы не нагружать малыша ожиданиями, каким он должен быть, еще до того как он появился на свет. Вместо этого нужно приобрести привычку наблюдать, а не судить.

То, как вы думаете о своем будущем ребенке, также повлияет на связь с ним. Привыкнете ли вы представлять плод паразитом, оккупантом, ношей или воображаемым другом, живым богом или чем-то еще – в зависимости от этого сложится ваше дальнейшее взаимодействие с ребенком. Не менее важно и то, ждете ли вы встречи с малышом с нетерпением (как я надеюсь) или со страхом.

<i>Упражнение: как вы думаете о своем ребенке?</i>

Обратите внимание на свои мысли о будущем малыше. Проанализируйте свое отношение к нему и взвесьте, какое влияние оно может оказать на вашу связь в будущем. Тогда вы сможете занять более успешную позицию, начиная свои отношения с человеком, которого вы еще не видели.

Разговаривайте с малышом вслух, чтобы укрепить связь. Начиная с восемнадцатой недели внутриутробного развития у плода появляется способность слышать. К тому же таким образом вы сможете слышать себя и следить за тем, как вы относитесь к нему. Это поможет вам более осознанно подходить к тому, что вы привносите в эти отношения.

К какому племени родителей вы относитесь?

В важной книге о родительстве, выпущенной тридцать лет назад, но не потерявшей актуальности и сегодня, выделяются два главных типа родителей: регуляторы и фасилитаторы. В своем труде «Психологические процессы деторождения» Джоан Рафаэль-Лефф пишет, что регуляторы склонны концентрироваться на взрослых и поддержании рутины, в то время как фасилитаторы больше ориентированы на детей и скорее сами встраиваются в жизненный цикл ребенка, чем будут пытаться встраивать его в свой.

Если вы относитесь к регуляторам, то предпочитаете организовать для ребенка режим. Философия регуляторов основана на том, что ребенок чувствует себя в безопасности и испытывает уверенность, когда одни и те же вещи происходят каждый день в одно и то же время – никаких неожиданностей. Родителям тоже легче планировать свой день, зная, что и когда должно случиться. Если в семье есть няня, она тоже придерживается режима. Подобная идея привлекает людей, которые находят опору в порядке, которым нужна структура и понимание, что и когда должно происходить.

А может быть, вы – фасилитатор. Они не отрицают важность предсказуемости в жизни ребенка, но вместо того чтобы отдавать приоритет предсказуемому режиму дня, они стараются выдавать ребенку предсказуемые реакции. Тогда малыш начинает понимать, что на его реплики отвечают, а его потребности, в основном, удовлетворяются. Так он приходит к выводу, что мир безопасен, и чувствует себя уверенно.

Нет смысла спорить, какой способ лучше, только из-за того, что вы склоняетесь к одному или другому. На выбор влияет культура, к которой вы принадлежите, и то, как растили вас. К тому же эти роли неустойчивы. С первым ребенком вы были фасилитатором, потому что могли себе позволить идти туда, куда он вас ведет. Но со следующими уже необходимо больше рутины, чтобы суметь удовлетворить потребности всех. Например, не получится дать малышу поспать подольше, если нужно вести старших в школу. Придется ему подниматься и ехать со всеми.

Бывает и так, что один родитель у ребенка фасилитатор, а другой – регулятор. В этом случае непродуктивно спорить о выбранной вами философии родительства. Приводя факты, цифры, сводные таблицы и данные статистики, вы лишь способствуете тому, что каждый останется

при своем мнении.

Возможно, вам кажется, что ваша позиция основана на аргументах, а не на чувствах. Но мы склонны искать именно ту информацию, которая соответствует нашим ощущениям. Обсудите ситуацию с партнером, рассказывая о своих чувствах, а не о фактах, стараясь не привязываться к тому, что считаете правильным или неправильным. Чувства есть чувства, они не бывают правы или неправы. Может быть, стоит быть менее непреклонным в своей позиции и признать, что вы предпочитаете роль фасилитатора или регулятора потому, что она больше подходит вам, а не потому что так хорошо для вашего ребенка.

К какой бы философии вас ни тянуло, помните, что принятие, тепло и доброта важнее всего для наших детей (да и для любых отношений тоже).

Рафаэль-Лефф заметила, что те, кто относится к лагерю фасилитаторов, больше подвержены эмоциональным перепадам во время беременности, в то время как регуляторы лучше с ними справляются. По ее наблюдениям, фасилитаторы более обращены внутрь себя, прислушиваясь к чуду зарождающейся внутри них жизни. Регуляторы предпочитают сохранять привычный образ жизни как можно дольше и не поддаваться своему изменившемуся состоянию. Они даже могут относиться к беременности как к оккупации своего тела. Фасилитаторы же скорее рассматривают плод как воображаемого друга.

Фасилитаторам кажется, что беременность обогащает личность, а регуляторы могут считать, что она каким-то образом угрожает их идентичности. Для фасилитаторов роды – совместная работа мамы и малыша с целью его появления на свет, а для регуляторов это чаще всего потенциально болезненное событие.

Я перечислила эти различия, чтобы помочь вам привести в норму ваши чувства, какими бы они ни были. Если люди, которые находятся рядом с вами во время беременности и после рождения ребенка, придерживаются противоположных взглядов на воспитание с точки зрения деления на фасилитаторов и регуляторов, вам может быть очень одиноко.

Существует много аргументов, обычаев, традиций, инструкций и книг, убеждающих вас в правильности того или иного пути. Но важно лишь то, насколько вы (будучи регулятором или фасилитатором, ориентируясь на взрослого или на ребенка) честны перед ним и перед собой. Это означает признание ваших природных склонностей и чувств и того, что вы таковы, каковы есть.

Упражнение для матерей и отцов, ожидающих ребенка

Обратите внимание, какие чувства вызывает у вас мысль о том, что скоро вы станете родителем.

Вы предвкушаете и торопите миг, когда это случится, или вас тревожит эта перспектива и хочется куда-нибудь сбежать?

Осознайте, чего вы ждете от родительства. Поразмыслите о том, как управлять этими ожиданиями, и отметьте, как они влияют на ваши поступки. Например, если вас переполняют тревоги, которые начинаются с мысли «А что если...?», попробуйте переформулировать их таким образом: «Ну и что с того, что...?» Если вы поймаете себя на том, что считаете воспитание детей набором трюков, необходимых для того чтобы они вели себя удобно для вас, усомнитесь в этой мысли и попытайтесь настроиться на общение, а не на манипуляцию. Подумайте о том, что ваше тело в данный момент – основной канал коммуникации с малышом, представьте, как ребенку в нем все знакомо и комфортно. Тогда и для вас станет комфортным его пребывание внутри вас. Начните разговаривать с малышом – он вас слышит. Предвкушайте встречу с ним.

Если вы второй родитель, то, выполнив это упражнение, обсудите результаты вдвоем.

Упражнение для уже состоявшихся родителей

Если после прочтения этой главы вы поняли, что ваше отношение к беременности было «неправильным», например, вы все время находились в напряжении и эмоциональном возбуждении (что вполне объяснимо не только гормональными изменениями, но и тем, что у вас появился серьезный повод для волнений) – простите себя немедленно. Мы пытаемся придать смысл происходящему вокруг нас. Это дает нам ощущение, что мы в состоянии контролировать свою жизнь. Но ищите этот смысл так, чтобы вам не казалось, что вы нанесли своему ребенку непоправимый ущерб, который теперь невозможно исправить.

Например, вы можете думать, что ваше беспокойство во время беременности стало причиной последующих проблем

ребенка, скажем, с концентрацией внимания. Но вполне вероятно, что это не оказало никакого влияния на то, каким получился ваш малыш. Вместо того чтобы вспоминать, что вы делали неправильно, пока вынашивали его, наблюдайте за ним сейчас, чтобы ему помочь. Загладить вину за полную стрессов беременность позволит осознание: вы делали все, что могли в то время, опираясь на знания и ресурсы, которые на тот момент были в вашем распоряжении. Самобичевание никому не поможет.

Младенец и вы

Следующие несколько страниц будут посвящены вашей встрече с ребенком: рождению и тем чувствам, которые вы испытываете в первые минуты, часы, недели и месяцы после его появления на свет. Хотя всем нам хотелось бы спокойных родов и немедленно сформированной привязанности, хотя этот момент представляется самым важным в нашей жизни, мы с вами не в волшебной сказке, а в суровой реальности. А это значит, что все может пойти не по плану.

Я бы сказала, что немало симпатической магии понадобится, чтобы мы почувствовали себя в безопасности во время родов и в первые несколько дней. Воспользуйтесь помощью, если чувствуете, что она вам необходима – никто не должен проходить через это в полном одиночестве. Что касается рекомендаций – следуйте тем, которые поддерживают вас, игнорируя те, что предлагают вам прыгнуть выше головы. Руководствуясь этим правилом, вы сможете принимать события вашей жизни такими как есть, а не пугаться, что все не так, только из-за того, что реальность не соответствует идеальным ожиданиям.

Планирование родов

Возможно, вы уже размышляли на тему, какой тип родоразрешения вам подходит, будь то вариант с максимальным обезболиванием, роды в ванной или что-то посередине.

Имеет смысл не торопиться и изучить вопрос. Планируйте тот способ, который кажется вам наиболее привлекательным и наименее травматичным, потому что именно он даст благоприятный старт вашей совместной жизни с малышом.

Как вы, несомненно, уже слышали от других рожавших женщин, появление ребенка на свет может сильно отклониться от составленного плана. Задуманное применение эпидуральной анестезии окажется невозможным, а естественные роды закончатся экстренным кесаревым сечением. **Планирование поможет приблизить вас к такому течению родов, которого вам бы хотелось, но будьте готовы к возможным изменениям.** Это похоже на то, как вы планируете свою жизнь: вы двигаетесь в желаемом направлении, проявляя гибкость в отношении того, что невозможно взять под контроль.

Когда я вынашивала ребенка, мне хотелось спокойных, естественных, тихих родов и разработанный мною план был соответствующим. Да, мне очень понравились бы именно такие роды, но появление на свет моей дочери пошло по другому сценарию. Сердцебиение плода замедлилось – произошло тройное обвитие пуповиной, – поэтому пришлось на полную врубить свет и быстро извлекать ребенка с помощью вакуум-экстрактора. Но во многих случаях план спокойных родов срабатывает.

Мою малышку сразу поместили в специальный кювет. Я испытала чувство потери от того, что мы были лишены телесного контакта, который я считала (и до сих пор считаю) очень важным. Но мы обе были живы. Оказалось, с ней все в порядке: предосторожность была применена на всякий случай. Как только я смогла подняться с кровати, я нашла ее кювет и встретила с дочкой. Медицинскому персоналу не удалось заставить меня уйти. Я рассказывала эту историю много раз, и мне это было необходимо, потому что я считала ее появление на свет травматичным. Только сейчас, спустя двадцать пять лет, я могу говорить об этом спокойно, но на это потребовалось немало времени.

Психологический дебрифинг опыта родов

Если в конце беременности мы получаем живого ребенка, наверное, следует быть благодарными, какими бы травматичными не оказались для нас роды. Но я считаю, что, даже испытывая благодарность, необходимо проговорить то, через что вы прошли, столько раз, сколько вам нужно, чтобы восстановить равновесие. Именно поэтому вы слышите больше страшных историй о появлении ребенка на свет, чем тех, в которых все прошло гладко, – таким образом люди устраивают себе психологический дебрифинг^[8].

Стать родителем первый раз – ошеломляющий факт, не говоря уж о испытаниях во время родов. Даже если это было чудесным, наполненным красотой событием, оно может казаться вам достойным того, чтобы поговорить о нем.

Некоторых матерей мучает чувство вины, они подавлены тем, что пережили во время родов. Но помните: нет ничего совершенного. Вся наша жизнь – упорное возвращение на выбранный путь каждый раз, когда дорога получает нежелательный поворот. Важно не то, что пошло не так, а то, как мы все исправляем. Вы выбираетесь обратно на свою стезю, по мере того как начинаете узнавать своего малыша и устанавливать с ним связь.

Я не уверена, увеличило ли мою тревожность молодой матери то, что нас с дочкой разлучили после рождения, и сделало ли это ее более капризной в начале ее жизни. Вполне вероятно, что мы были бы точно такими же и без этой трагической разлуки. Но я точно знаю, что в те первые месяцы успокоить ее бывало нелегко, и меня это сильно тревожило. Похоже, она родилась уже со стрессом. Постепенно я научилась ее утешать и мало-помалу успокоилась сама. Таким образом, если роды и были травматичны для нее так же, как и для меня, то со временем мы обе сумели исправить этот разлад.

Новорожденный ползет к груди

Когда дело касается наших детей, мы часто спешим. Мы торопимся рожать, ускоряем роды, быстрее прикладываем ребенка к груди. С нетерпением ждем, когда он перестанет просыпаться ночью, когда мы сможем отлучить его от груди, когда он сядет, встанет, пойдет и заговорит, станет более самостоятельным, купит свое первое жилье, начнет откладывать на пенсию. Но если остановиться и приглядеться к тому, что умеет ваш кроха, можно перестать торопить события. Наши дети способны научить нас больше жить настоящим.

Невероятный пример тому – происходящее сразу после рождения. Младенцы вооружены инстинктом поиска груди: вы удивитесь, но они могут найти ее, почти не прибегая ни к чьей помощи. Видстром и другие ученые из Каролинского института в Швеции изучали этот феномен и выяснили, что новорожденный, выложенный маме на живот сразу после рождения, в состоянии самостоятельно добраться до ее груди. Обычно в течение первых пятнадцати минут ничего не происходит, затем ребенок отталкивается ногами, совершая движения, напоминающие ползание, чередуя всплески активности с отдыхом.

Примерно через тридцать пять минут малыш впервые подносит ручку ко рту и его хватательный рефлекс позволяет нащупать сосок и простимулировать его. Где-то на сорок пятой минуте появляются сосательные движения. А через пятьдесят пять минут младенец самопроизвольно захватывает сосок и начинает сосать. Результаты были подтверждены и дальнейшими исследованиями. Судя по всему, если у матери на молочных железах есть амниотическая жидкость, малыш еще легче находит дорогу.

Нет ничего удивительного в том, что младенцы рождаются с инстинктивной потребностью поиска соска, поскольку это норма для всех детенышей млекопитающих. Как и другие животные, человеческие новорожденные обладают природными рефлексам, облегчающими им выживание. Один из самых очевидных – способность кричать, чтобы сообщить, что им нужно ваше общество или пора их переодеть, накормить, взять на руки.

Дальнейшие изыскания показали, что малыши, сохранявшие контакт с матерью кожа к коже, плакали гораздо меньше детей, находившихся в колыбельке рядом с кроватью мамы. За двадцать пять минут те младенцы,

которые прижимались к телу матери, кричали в среднем шестьдесят секунд, в то время как младенцы из колыбельки плакали чуть больше восемнадцати минут. Примерно пятьдесят пять – шестьдесят минут спустя дети, которым дали возможность самим доползти до груди и оставили в контакте с мамой, совсем переставали кричать, а дети из контрольной группы кричали около шестнадцати минут. За полтора часа малыши, имевшие контакт кожа к коже с мамой, плакали в среднем всего десять секунд, по сравнению с двенадцатью минутами в группе малышей, лежавших большую часть времени в кроватках.

Похоже, наши младенцы могут совершать подобные вещи легко и просто, как и все млекопитающие, да только мы так и норовим вмешаться в этот процесс. Есть множество других вещей, которые способны ему помешать: обезболивающие лекарства или кесарево сечение. Много детей, включая и меня, и, вероятно, вас, были лишены возможности такого самостоятельного, естественного старта в жизни. Но большинство из нас тем не менее выросли в уравновешенных, полноценных, любящих людей, способных на дружбу и создание чудесных, длящихся всю жизнь отношений.

Однако исследование и практика выкладывания новорожденного на живот мамы доказывают: **полезно наблюдать за малышами и узнавать, на что они способны и в чем нуждаются.** Глядя на них, мы учимся реагировать более естественно – давая и получая, а не просто совершая над ними манипуляции. Позволяя ребенку следовать инстинктам и самостоятельно доползти до груди матери или совершить любое другое задуманное природой действие (разглядывать вас, подзывать вас плачем) означает проявлять к нему уважение, доверять ему и с самого начала давать ему понять, что он не объект, с которым что-то делают, а личность, способная на деятельность. Личность, с которой вы строите отношения.

Первая связь

Пока вы вынашиваете ребенка, ваше тело рассказывает ему вашу историю и историю окружающего мира посредством того, что вы чувствуете и едите, звуков, которые вы слышите и которые проходят сквозь ваше тело. Когда малыш оказывается снаружи, эта история продолжается.

Многие родители мгновенно чувствуют связь с новорожденным и поток любви, как это произошло с Эммой.

Я переживала, что у меня не получится сформировать привязанность к сыну Джону, поскольку меня никогда по-настоящему никто не интересовал. Но как только его поднесли ко мне, я поняла, что он изумительный, и полюбила его всей душой. Роды длились десять часов. Я много ходила и пользовалась родовым стулом, лично мне он очень помог. Было больно, но схватки приходили волнами, и я успевала отдохнуть между ними. Мне кажется, все шло легче, поскольку я знала, что можно дождаться передышки. В конце мне дали дурманящего газа.

Когда Джон появился на свет, мне было ужасно жаль остальных мамочек, потому что их дети моему и в подметки не годились! Мне и в голову не приходило, что большинство мам думают и чувствуют то же самое, ведь я переживала такой особенный, уникальный опыт. Я не знала, что другие матери тоже обожествляют своих малышей и жалеют меня!

Реакция, подобная той, что выдала Эмма, вероятно, обусловлена «гормоном любви» окситоцином. Некоторые лекарства, которые применяют во время родов, наряду с шоком и травмой в процессе родоразрешения, способны повлиять на выработку окситоцина. Возможно, вам не довелось пережить этого потока любви, как его описывает Эмма.

Вот опыт Мии:

Чтобы мой крошка Лукка появился на свет, роды пришлось стимулировать. Такой боли я не испытывала никогда в жизни. С эпидуральной анестезией ничего не получилось, потому что врач не смог ввести иглу.

Когда Лукка родился, я не почувствовала ничего, кроме

шока. Со мной была моя мама, она и взяла ребенка на руки, потому что, уж не знаю отчего, я была к этому не готова. Затем его унесли в специальное отделение на весь день.

В первые две недели я с трудом могла поверить, что он мой сын. Я всерьез обдумывала возможность сделать ДНК-тест, потому что была уверена, что его перепутали с другим младенцем, пока мы были в больнице. Слава богу, у меня есть мама. Она спокойно выслушала меня со всеми моими тревогами и не стала спорить с тем, что я чувствовала. Она заверила меня, что это не будет продолжаться вечно. Мама осталась с нами на месяц. Она постоянно говорила что-нибудь вроде: «Ты только посмотри, у Лукки твои глаза!» или «Он совсем как ты в детстве». И постепенно я стала к нему привязываться.

Но только к его шести месяцам я поняла, что у нас сформировалась прочная связь. Мы были с ним в бассейне на сеансе грудничкового плавания. Я держала его на руках, а он хлопал ладошкой по воде. Малыш взглянул на меня и засмеялся – и я не могла не засмеяться в ответ.

Первые месяцы было очень тяжело, врать не буду. Я старалась вести себя так, как будто привязана к нему, и это позволило мне продержаться. Но как же это меня угнетало...

Не нужно считать, что вы ненормальная или «единственная в мире» мать, которая испытывает такие чувства после рождения ребенка. Вам нужен кто-то, способный выслушать и принять ваши чувства, тогда вы сможете с ними смириться. Необходимо признать сложившуюся ситуацию, вместо того чтобы упрекать себя за то, что вы не соответствуете задуманному идеалу. Именно это стало ключевым для прогресса Мии в формировании связи с Луккой. Мама Мии не стала спорить с ней и уверять, что это неправильно – чувствовать то, что чувствовала дочь. Она просто приняла все как есть.

<i>Упражнение: что чувствует ваш ребенок?</i>
--

Лягте на пол. Вообразите, каково это: чувствовать себя одиноким, хотеть есть и пить, испытывать неудобство от позы, в которой вы находитесь, и не иметь возможность выразить это словами – ни про себя, ни в слух. Представьте, что это значит,

когда ты – только тело и чувства, когда не можешь ни сесть, ни перевернуться, ни устроиться комфортно. Все, что вам доступно, – это лежать и чувствовать.

А теперь представьте, каково это, когда вас спасают, поднимают, укладывают удобно, прижимают к себе. Представьте ощущение, что вы – часть кого-то еще, даже если у вас еще нет слов, нет прошлого, нет будущего, только этот момент, ваше тело и чувства.

Поддержка: когда родителю самому нужны родители

Тяжело уделять свое время, проявлять уважение и реагировать на ребенка с теплотой, когда вы держитесь из последних сил. Причиной может быть то, что вы устали сейчас или вам кажется, что вы не получали ничего подобного от своих родителей. То есть, вы – родитель, которому, в свою очередь, еще нужны родители. Вы, возможно, удивитесь, когда узнаете, сколько у вас резервов и как долго вы еще можете двигаться вперед. Но все ресурсы конечны, поэтому, если вам тяжело, нужно искать поддержку.

Эта поддержка может выражаться в конкретной помощи, чтобы у вас появилась возможность освободиться и уделить больше внимания ребенку или поспать. Или в том, что вас выслушают и посочувствуют, пока вы пытаетесь дать ребенку то, что, по вашим ощущениям, вам не давали или чего у вас просто нет. Для того чтобы вас выслушали, поняли и не осудили за какие бы то ни было чувства по отношению к малышу, совсем не обязательно обращаться к профессиональному психоаналитику. Друзья и родственники могут с этим справиться при условии, что они способны принять и адекватно реагировать на нормальную двойственность позиции родителя. Следует помнить о том, что детям вредят не наши чувства и не все те вещи, которые мы воображаем у себя в голове, а то, как мы поступаем с ними. Вспомните случай Марка. Тот факт, что он хотел бросить своего сына, не имел негативных последствий для ребенка, потому что в итоге этого не случилось.

А вот история Шарлотты:

Ко мне иногда приходили страшные мысли – я хотела ударить свою дочку Розанну. Когда она не прекращая кричала по ночам и не давала мне спать, мне хотелось бросить ее или потрясти. Эти мысли выводили меня из себя больше, чем ее крик. Я ужасно их стыдилась и думала, что, если я расскажу кому-нибудь, то Розанну у меня отберут. Я терзала себя, размышляя о том, что, возможно, для нее так было бы лучше.

Нечто подобное я испытала в подростковом возрасте, когда хотела убить своих родителей. Но тогда эта идея не преследовала меня так навязчиво, как мысли нанести вред дочери. Мне казалось, что я вот-вот потеряю контроль и ударю ее.

Когда я больше не могла этого выносить, я собрала все свое мужество и поговорила с сестрой. Она объяснила, что все время от времени испытывают нечто подобное. Она в таких случаях просто наблюдает за своими мыслями, как будто слушает какого-то надоедливого человека, не собираясь ни на секунду следовать тому, что он говорит. Одно то, что она посчитала это нормальным и не назвала меня сумасшедшей, уже помогло. Мне кажется, после разговора с сестрой эти мысли немного отпустили. К тому же я знаю, что если они вернуться, я снова смогу обратиться к ней. Жалею только, что я не сделала этого раньше.

Родителям часто кажется, что, если они озвучат свои не слишком идеальные мысли, чувства или образы, то те станут больше и с ними будет сложнее справиться. На самом деле, напротив, очень важно иметь возможность обсудить их, иметь место, где вы сможете избавиться от них, как после применения слабительного, чтобы не сорваться и не выплеснуть их на детей.

Поддержка, в которой вы нуждаетесь, должна прийти в лице человека, который вас на самом деле слышит, понимает, что вы имеете в виду, и может принять все ваши чувства так, чтобы они не затопили его самого. Этот человек становится невозмутимым сосудом для ваших эмоций. Его спокойствие обусловлено уверенностью: каким бы роковым или тревожным ни казалось вам то, через что вы проходите, это закончится. Его доброжелательный оптимизм поможет вам все преодолеть. Именно такую помощь получила Мия от своей матери, а Шарлотта – от своей сестры.

Такого рода поддержка нужна нам, потому что вашему малышу, в свою очередь, необходимо, чтобы вы были в состоянии удерживать все его чувства и не позволили им вас переполнить. Это ваша работа – обеспечивать отношения, в которых ваш ребенок может рассчитывать на поддержку. Но как вы сможете с вниманием отнестись к нуждам кого бы то ни было, если сами не получаете ничего подобного? Возможно, придется рассказать самым близким и дорогим вам людям, что именно такая помощь вам нужна.

Может понадобиться и физическая помощь по дому. Наверняка рядом с вами найдутся достаточно сообразительные люди, которые поймут и сами ее предложат. Но если этого не произошло, следует попросить. Помните о том, что не только матери нуждаются в эмоциональной поддержке, но и отцы. Люди не созданы для того, чтобы жить в молчаливом гордом одиночестве. Мы стадные животные, нам необходимо быть частью

племени. Так зовите свое племя на помощь.

Сегодня гораздо тяжелее финансово содержать семью, чем это было несколько поколений назад, потому что аренда или покупка жилья стоят гораздо больше, чем раньше. Мне кажется, что, пока мы ждем исправления этой несправедливости на политическом уровне, старшие поколения могли бы помочь молодым родителям как эмоционально, так и материально.

Мы нуждаемся в помощи, чтобы наладить более крепкие связи с ребенком, а не для того чтобы оттолкнуть его. История Шины демонстрирует, каким образом это может произойти и как вернуться на правильный путь. Шина – стилист, занята неполный рабочий день. Она мать двоих детей и в этот раз ждала близнецов.

До конца срока оставался месяц, когда Шине сообщили, что жизнь одного из двойняшек под угрозой и необходимо искусственно стимулировать роды. Рождение малышей получилось травматичным и опасным как для Шины, так и для малышей. С Чарли, первым из близнецов, все было в порядке, а второму, Теду, понадобилась помощь врачей, и его поместили в инкубатор для выхаживания недоношенных. Шина осталась в больнице рядом с бедняжкой Тедом, а Чарли выписали домой.

Четыре недели Шина поддерживала Теда, пока он не почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы покинуть клинику. Партнер Шины, Джад, успешный музыкант, работал допоздна и часто уезжал в турне. Он не стал брать отпуск, чтобы больше участвовать в семейных делах. Возможно, он чувствовал, что просто не справится, или боялся не совладать с эмоциями, ведь он почти потерял жену и одного из детей во время родов. Общепринятое мнение, что мужчинам следует проявлять «силу», по моему мнению, приносит больше вреда, чем пользы.

Оказавшись наконец дома, Шина никак не могла осознать, что она мать близнецов. Она не стала увольнять няню, которая ухаживала за Чарли. Шина знала, что Чарли – ее сын, на когнитивном уровне, но у нее не получалось прочувствовать это на эмоциональном: он был нянин, а Тед – ее. Эти мысли ей не нравились, поэтому ей хотелось забыть о них и считать, что все в порядке.

Шина отвлекалась, демонстрируя окружающим, как отлично она справляется с детьми. Она часто встречалась с друзьями, ходила по клубам, задерживаясь там до утра. Ее чувства продолжали проявляться в череде шоков – шок от того, что у нее близнецы, шок от того, какими тяжелыми были роды, шок от того, что она чуть не потеряла Теда, и, хуже всего, чувство, что Чарли по-настоящему не ее сын. Когда ее накрывало одно из

этих ощущений, то, вместо того чтобы посмотреть им в лицо, она нанимала еще одну помощницу по хозяйству и переключалась на светскую жизнь.

Когда Чарли плакал, она всегда находила предлог, чтобы не брать его на руки. Если няни рядом не было, она просила кого-нибудь из детей, Джада, маму, уборщицу, «кого угодно, лишь бы этого не пришлось делать мне», – так она сказала позже. Если ей приходилось успокаивать мальчика, она отвлекала его внимание, вместо того чтобы утешить, – ровно так же, как отвлекалась сама, когда понимала, что чувства ее переполняют.

Только когда Чарли исполнилось четыре, Шина смогла принять его как сына на эмоциональном уровне. «Мне кажется, последние три года я находилась в шоковом состоянии, но поняла это, только когда начала из него выходить», – рассказывает она.

Какие последствия имела эта ситуация для Чарли? Сейчас близнецам десять лет. Остальные дети Шины, включая Теда, беззаботные и веселые, а вот Чарли – тревожный и очень прилипчивый. Кажется, он не воспринимает как должное никакие отношения и думает, что, для того чтобы его любили, ему придется много потрудиться. По словам Шины, Чарли готов на все ради Теда, даже если не получает от брата никакой отдачи, по крайней мере, пока. Бывает, что друзья и родственники Чарли воспринимают его страстное желание понравиться как заискивания и находят его очень раздражающим. Это усугубляет его проблемы, и он еще больше старается сделать другим хорошо. Подобная неуверенность в отношениях, по всей вероятности, вызвана ранней разлукой с матерью и нехваткой связи с ней после ее возвращения из больницы. Шина говорит, что он чувствует себя более или менее расслабленно лишь когда она проводит время наедине с ним – совсем не легкая задача, когда у тебя работа и четверо детей.

Тем не менее раз в неделю Шина и Чарли ходят на уроки живописи, только вдвоем. Шина считает, что это помогает. Если занятия выпадают на праздничные дни, она обязательно в это же время рисует вместе с Чарли пару часов наедине.

Я спросила, что помогло бы Шине поступать по-другому с самого начала. Ей кажется, что если бы роды прошли легче, она не пережила бы такого потрясения, которое и стало, по ее мнению, одной из причин ее отрицания своего положения матери близнецов. Но корень всех своих проблем она видит в том, что не находилась рядом с Чарли в первые четыре недели после его рождения. Когда она приехала домой, то, по ее словам, «он не пах моим ребенком, а Тед пах». Еще она думает, что, если бы она в то время получила квалифицированную психологическую помощь, то

смогла бы принять происходящее и проговорить, какое влияние это на нее оказало. Хотя это Чарли плакал и хотел, чтобы Шина обратила на него внимание, ей самой требовалось понимание и внимание. Раз она оказалась неспособна пожалеть себя, то не смогла, когда это понадобилось, пожалеть и других, особенно Чарли. Из-за отсутствия жалости к нему она легче отвлекалась и сбегала от него, оставив малыша на попечение няни.

Сейчас Шина любит Чарли, она души в нем не чаёт, наслаждаясь временем, когда они только вдвоем. Проводя каждую свободную минуту с ним, она заглаживает разлад, случившийся в младенчестве. **Когда мы растим детей, все, что нам остается, это стараться изо всех сил и, как я не устану повторять, не считать нанесенные им травмы, а действовать так, чтобы их исправить.**

Сейчас связь между Шиной и Чарли укрепляется, и уверенность Чарли в их отношениях тоже крепнет. По мере того как утоляется жажда общения, растет его жизнерадостность. Ведь к счастью, хоть мы и не впитываем все, как губки, сделаны мы не из камня. Мы формируем наши отношения с другими людьми, и можем менять эти отношения всю жизнь. Если бы Шина не спохватилась и не обратила внимание на их разлад с Чарли, возможно, став старше, он перенес бы этот паттерн на свои романтические связи. Любовь стала бы для него неутолимой жаждой, а не приносящим радость союзом.

Когда-нибудь Чарли, возможно, понадобится помощь, чтобы научиться больше доверять людям и испытывать меньше душевных страданий. Вероятно, для мальчика было бы хорошо, если бы родители рассказали ему историю его появления на свет, чтобы он смог понять причину своих эмоций. Это поможет ему осознать, что в том, как он себя чувствует, нет его вины, и, уж конечно, он заслуживает любви не меньше, чем все остальные. Подоплека его проблем в том, что в детстве мы слишком восприимчивы.

Партнер Шиной, Джад, даже не заметил, что у него не сформировалась связь с Чарли. Он и не пытался создать эту связь. Если бы он с самого начала взял на себя заботу о Чарли, вместо того чтобы полностью полагаться на няню, мне кажется, мальчик чувствовал бы гораздо больше уверенности в отношениях. Я двумя руками за дополнительную помощь, но детям в первую очередь нужны родители.

Я не для того рассказала эту историю, чтобы мы дружно сказали: «Ай-яй-яй, какие плохие родители Шина и Джад!» Он делал то же, что и все мужчины в его семье. Многие поколения мужчин оставляли уход за новорожденным на усмотрение жены и помощницы. Тяжело отойти от культурного паттерна, потому что он глубоко в нас укоренился. Это

возможно, лишь если мы осознаем его влияние настолько, что можем ему противостоять.

Возможно, манера Шины переключаться с трудных эмоций, вместо того чтобы прорабатывать их, уходит корнями в ее детство, когда те, кто о ней заботился, отвлекали ее, а не утешали. Точно так же, как ее муж считал само собой разумеющимся, что забота о потомстве – не мужское дело, ей легче было поверить, что подобное поведение «естественно», в то время как оно всего лишь общепринято. Эти установки могут встать на пути к хорошим отношениям с вашим ребенком. Не будем скатываться к ярлыкам «хороший родитель» – «плохой родитель»; все мы стараемся, как можем. Но если начать осознанно относиться к тому, что на нас воздействуют сложившиеся представления и предписания нашей культуры, а также то, как нас самих воспитывали в детстве, можно совершить изменения, которые позволят двигаться вперед.

Большинству родителей необходима помощь родственников или наемного персонала для ухода за детьми, чтобы пойти на работу или просто принять душ. Тем не менее самыми главными людьми в жизни ребенка должны оставаться родители (не забывайте, под словом «родитель» я подразумеваю человека или людей, несущих основную ответственность за ребенка. Это может быть опекун, приемные родители, отчим или мачеха, попечитель – все, кроме тех, кто временно принимает на себя часть этой ответственности). Каждому необходима изначальная связь, как якорь, как надежная опора в жизни. Оплачиваемые помощники рано или поздно покинут вашу семью, и это может разрушить изначальную связь, а последствия проявятся позже. Детям нужно ощущать, что они остаются приоритетом для родителей, особенно в первые годы жизни. Им необходимо чувствовать себя людьми, с которыми взаимодействуют, а не скучной обязанностью, которую перекладывают на других.

Упражнение: какая поддержка вам нужна?

Напишите в середине листа бумаги свое имя или нарисуйте значок, который будет вас символизировать. Вокруг запишите или нарисуйте тех, кто вам помогает. Проанализируйте, кто поддержит вас по своей инициативе, а кого придется попросить. Например, ваша мама может вас навещать и задавать правильные вопросы, выслушивать и даже оплатить аренду квартиры за этот год; сестра без лишних слов приготовит для вас еду; партнер

может составить вам компанию, сделать уборку и поддержать семью на плаву в финансовом плане. Остальное придется организовать – например, собрать группу родителей, находящихся в том же положении, или присоединиться к уже существующей. А может быть, стоит обратиться за профессиональной помощью.

Нарисуйте диаграмму, используя сплошные линии для тех, кто придет на помощь сам, и прерывистые, если придется договариваться. Подумайте, какого рода поддержка вам понадобится – эмоциональная и физическая. Найдите пустоты на диаграмме и предпримите шаги, чтобы их заполнить. Родителям может понадобиться поддержка не только сразу после рождения ребенка, но и в другое время, пока дети от них зависят. Следовательно, это упражнение можно повторять каждые пару лет, чтобы убедиться, что вы получите любую помощь, которая может вам понадобиться, чтобы наладить оптимальные отношения с детьми.

Теория привязанности

Каково это – быть младенцем?

У вас огромное преимущество перед вашим малышом: вы уже немного представляете, что это такое – быть родителем. Скорее всего, у вас была возможность понаблюдать, как ваши папа и мама ухаживают за младшими братьями и сестрами; вы видели, как другие родители обращаются со своими детьми; вы можете вспомнить свои ощущения из детства; вы наверняка читали блоги о воспитании детей и купили несколько книг. А самое главное – вы сами были ребенком. Этот опыт ушел глубоко в подсознание, но все же он есть.

Малыши, напротив, не имеют ни малейшего представления о том, каково это – быть родителем. Они даже детьми еще не были. Все, что переживает ребенок, происходит с ним впервые. Почти невозможно представить, на что это похоже, но все же старайтесь иметь это в виду. **Первый опыт чего бы то ни было формирует самое глубокое впечатление.**

Сегодня у нас, взрослых, не так много возможностей испытать что-то в первый раз. Встретив нового человека, мы составляем о нем впечатление, но оно не сильно изменит наши базовые принципы отношения к людям, сложившиеся много лет назад.

Если вы побывали в отпуске в новом месте, где люди оказались любезными, а погода – как раз такой, какая вам нравится, скорее всего, этот уголок будет вызывать у вас приятные воспоминания и вы станете думать о нем с теплотой и нежностью. Точно так же ребенку легче жить, если его первые впечатления от этого мира связаны с ощущением безопасности и любви, если он чувствует себя его частью. Какие бы бедствия ни выпали на его долю, его труднее сбить с пути, и оправится от неудач он быстрее, если всегда чувствовал себя любимым, нужным и родным. Либо он приобретает этот опыт с теми, кто ухаживал за ними в раннем детстве – с вами, – либо получает совсем другой посыл.

Представьте, что вы неожиданно оказались в пустыне. Ни еды, ни укрытия, ни капли воды и, что хуже всего, полное одиночество. Что вы почувствуете через час? А через два? А теперь представьте, что вдалеке вы увидели людей. Вы будете отчаянно пытаться привлечь их внимание – визжать, кричать и махать руками. Вы будете готовы на все. Может быть,

ваш кроха испытывает нечто подобное.

Малыш появляется на свет из матки – среды, естественным образом синхронизированной с его потребностями, – в чуждый внешний мир. После рождения он вынужден сигнализировать нам о том, в чем нуждается. Именно мы должны прочесть язык его тела, чтобы расшифровать его потребности. Каждый случай, когда у него получается передать сообщение, а у нас – ответить адекватно, можно сравнить с тем, что человек в пустыне сумел привлечь внимание других людей и был спасен.

Если ваш первый жизненный опыт – это одиночество в пустыне, то ваша личность и взгляды на жизнь сформируются в зависимости от того, как эти люди вам ответили. Была ли их реакция верной, или они ошиблись, пришлось ли вам долго кричать, пока о вас позаботились, быстро ли поняли и удовлетворили ваши потребности. А самое главное – долго ли вы оставались в одиночестве, без тех, в ком так нуждались. Это заложит глубоко внутри вас основу эмоций и душевного состояния, которые будут долго доминировать в вашей жизни, пока новые впечатления их не изменят.

Младенцы появляются на свет с предварительной программой формирования привязанностей – связей – с другими людьми. В соответствии с теорией привязанности, в зависимости от того, есть ли у человека легкие, близкие и в целом любящие отношения, или, напротив, отношения сложные (он липнет и требует внимания, а может, ему тяжело к кому-то привязаться, или он обманывает себя, убеждая, что одному ему лучше) – это определяется обращением с ним в детстве. Четыре основных стиля формирования связей таковы: надежный стиль привязанности, тревожный или амбивалентный стиль, избегающий стиль и отвергающий стиль.

Для своего ребенка вы, конечно, хотите «надежного» стиля. Чтобы добиться этого, первым делом следует вспомнить, какой же стиль был у вас самих с родителями. Если он не относился к первому типу, придется быть гораздо внимательнее, осторожнее и рассудительнее в том, как вы взаимодействуете с ребенком, чтобы сформировать с ним связь. Все, безусловно, иначе, когда вы естественным образом настроены на своего ребенка и без усилий понимаете его.

Надежный стиль привязанности

Если в детстве ваши потребности в близости и поддержке в основном удовлетворялись в полной мере, вы, скорее всего, вырастаете с ощущением,

что люди, в массе своей, хорошие и добрые. Вы сможете доверять людям, ладить с ними, смотреть на мир с оптимизмом и легко заводить новые знакомства, что поможет вам прожить чудесную жизнь. Понимание того, что вы вполне достойный человек и другие тоже не хуже, приносит удачу. Как если бы, например, вас бросили в пустыне, но там всегда был кто-то, готовый вас подхватить, и не нужно было прилагать слишком много усилий, чтобы привлечь его внимание. Он оказывался рядом в нужную минуту, и вскоре вы уже не находились в одиночестве и этого одиночества не чувствовали.

Это и есть наша цель. Бывает, родители беспокоятся, потому что их ребенок в возрасте нескольких месяцев вдруг становится очень прилипчивым. Ему нужны только вы, и он неохотно соглашается побыть с кем-то еще. Причина в том, что у него сформировалась надежная привязанность – и это очень хорошо, – но еще не развилось понимание того, что психологи называют «постоянством объектов». Это представление о том, что кто-то или что-то существует, даже если ребенок не может их видеть. Если вы постоянно удовлетворяете потребности малыша, то рано или поздно у него появится осознание постоянства объектов и эта фаза развития пройдет. Мне не хотелось бы называть точный возраст, поскольку у одних это случается быстрее, другим же требуется больше времени.

Тревожный/амбивалентный стиль привязанности

Если в детстве ваши нужды удовлетворялись непоследовательно, если вам часто приходилось плакать и с трудом добиваться внимания, а иногда и вовсе его не получать, то, весьма вероятно, у вас сложилось представление о мире как о месте, в котором вас игнорируют, считают недостаточно важным, и нужно наделать много шума, чтобы вас заметили. Вряд ли вы будете принимать как должное присутствие рядом другого человека, считать себя достойной личностью, а окружающих – добрыми и заслуживающими доверия. Это все равно как если бы в пустыне вам пришлось хорошенько попрыгать, чтобы до вас снизошли, и даже в этом случае вас могли оставить и не взять с собой.

Несмотря на то что первый опыт обычно накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь, возможно прийти к надежному стилю привязанности, если примеров позитивной реакции было достаточно много, чтобы вытеснить более ранние паттерны обращения.

Избегающий стиль привязанности

Если вас часто оставляли плакать в одиночестве и не отвечали на ваш зов, вы привыкли сдаваться. Ваши внутренние установки и постоянная мантра: «Я все равно не добьюсь их внимания, так что толку пытаться?» Вы теряете веру в то, что можете воздействовать на других людей, вы не ждете от них понимания и считаете себя одиночкой. Когда караван пройдет мимо вас в пустыне, вы скоро перестанете махать руками, чтобы вас заметили, потому что не видите в этом смысла. А они, возможно, думают, что, раз вы не машете и не кричите, значит, в них не нуждаетесь.

Проблема подобного стиля в том, что во взрослом возрасте вы не позволите никому к вам приблизиться. Так же, как в случае с ненадежным стилем, здесь можно работать над тем, чтобы изменить стиль привязанности, но понадобится умение и много усилий.

Отвергающий стиль привязанности

Представьте, что вы в пустыне и люди в большинстве случаев не останавливаются, чтобы помочь вам. Если они и делают это, то вместо того чтобы узнать, в чем состоят ваши потребности, они требуют, чтобы вы удовлетворили их собственные, либо оскорбляют вас, отказывают вам в пище и воде, а то и бьют. Только подумайте, как это скажется на вашем мировоззрении и отношениях с людьми. Скорее всего, вы будете видеть в других источник угрозы и вряд ли станете испытывать к ним сочувствие, а ваши нормы нравственного поведения будут весьма размыты.

Упражнение: какой у вас стиль привязанности?

Вы знаете, какой стиль привязанности сложился у вас с теми, кто заботился о вас в детстве? Вы можете проследить, как эти паттерны привязанности передавались через поколения вашей семьи? Если у вас тревожный стиль привязанности, избегающий или отвергающий, – то что вы будете делать иначе, общаясь со своим малышом? Если вы уверены в своих привязанностях, откуда, по вашему мнению, идет эта уверенность? Что вы сделаете, чтобы передать ее малышу?

Побуждающие крики

Наверняка вы воспринимаете плач ребенка как требование. Причина в том, что крик младенца – это так называемые крики побуждения. Люди, как и все млекопитающие, биологически запрограммированы отвечать на побуждающие крики – таково неотъемлемое условие выживания вида. Крик может использоваться как сигнал тревоги, когда одна зебра в табуне видит льва и сообщает остальным, а те немедленно реагируют. Вы ничего не можете с собой поделать и вскакиваете, чтобы подчиниться ему.

Эмоции ребенка обычно проявляются совсем не в мягкой форме: если кроха расстроен, то он плачет отчаянно, потому что он на самом деле в отчаянии. Следует помнить, что для младенца то, чего он хочет и в чем нуждается, – одно и то же. Малыш не может выжить без вас.

Если вы попытаетесь заблокировать крик побуждения, вам придется отключить какую-то часть себя, пойти против природы. Кроме того, вы подвергаете риску развитие ребенка, потому что присутствие мамы жизненно важно для него и для вашей с ним связи. Мозг ребенка развивается не сам по себе, а лишь во взаимодействии с интеллектом окружающих. Влияние отношений с близкими на наш мозг прекращается только после нашей смерти. Но именно в самые первые дни, месяцы и годы формируется большинство связей, поэтому малышу так важно, чтобы мы были рядом и доступны для контакта.

Если на ваш крик побуждения в свое время не отзывались легко и автоматически, процесс выслушивания и ответа на сигналы вашего ребенка разбудит в вас определенные чувства. Я уже многократно повторяла и скажу снова: когда роль родителя вызывает у вас эмоции в спектре от беспокойства до отчаяния, найдите поддержку. Вам необходим кто-то, способный контейнировать за вас эти чувства, не дав им себя переполнить. Тогда вы сможете контейнировать чувства вашего ребенка.

Когда малыша не берут на руки и не утешают в его страданиях, он отрешается, отрезает себя от этой ситуации. Он даже может перестать кричать. Вот только исследования младенцев, оставленных в одиночестве с целью приучить их засыпать самостоятельно, показывают, что уровень кортизола у них остается таким же высоким, как при плаче. Диссоциация от стресса – механизм выживания млекопитающих, рефлекс. Но обратная сторона медали – вспышки чувств, от которых люди когда-то отстранились. Диссоциация от воспоминаний лишает человека всякого контроля над

ними: они начинают преследовать его, возникая как будто из ниоткуда.

Вы можете недоуменно задаваться вопросом, почему родительство сопряжено для вас с трудными чувствами. Это происходит, потому что, став родителем, вы спустили курок тех эмоций, от которых отрешились в детстве. Теперь вы сбиты с толку, не можете сконцентрироваться, вам неловко и странно. Триггерами могут оказаться самые незначительные вещи, но и их достаточно, чтобы запустить процесс.

Если вы приучаете своего малыша не плакать, игнорируя его, это становится причиной его диссоциации от собственных чувств. Кажется, что с ним все в порядке, но эти эмоции могут всплыть позже, когда он немного подрастет или станет совсем взрослым. Не стоит так рисковать, особенно принимая во внимание, что реагирование на побуждающие крики никакого риска не несет.

В том случае, если вы оставляли своего кроху долго кричать одного, потому что считали, что так лучше для него и для вас, мои слова могут испугать или разозлить вас. Нет смысла упрекать себя – или меня – по этому поводу. На самом деле нужно исправлять ситуацию – начать относиться серьезно к настроению вашего ребенка, не отмахиваться от него и находиться рядом с малышом, когда он этого хочет. Можно даже поговорить с ним и объяснить, что вы сделали и почему, убедить, что в этом нет его вины. Если его преследуют неприятные чувства, возникающие, казалось бы, на пустом месте и совершенно ему не понятные, этот разговор, возможно, поможет ему разобраться в том, что он испытывает.

Когда детей принимают всерьез вне зависимости от того, что они в этот момент чувствуют, возможно исцеление в любом возрасте ребенка (или взрослого). Если тот, кто принимает их чувства всерьез, – родитель, не занимающий агрессивной или, наоборот, защитной позиции, это может стать поистине мощным лекарством.

Мы никогда не сумеем приспособиться к ребенку так совершенно, как это сделала природа, пока он находится в матке. Недопонимания и разлады неизбежны. Нам остается лишь попытаться, насколько это возможно, заботиться, замечать и адекватно отвечать на потребности ребенка, чтобы укреплять его уверенность в безопасности и сделать переход из матки во внешний мир как можно более гладким. Плач, который вы слышите, – это побуждающий крик, задуманный природой. Одиночество – такое же чувство, как дискомфорт, жажда или голод. Необходимо реагировать на него, чтобы малыш рос здоровым.

Другие гормоны, другой человек

Во время беременности и после появления крохи на свет вам может казаться, что все ваши чувства умножены на десять. Виктория на девятом месяце, это ее второй ребенок: «Я смотрела зимние Олимпийские игры, соревнования по скоростному бегу на коньках, и спортсменка, за которую я болела, упала и выбыла из гонки. Я разрыдалась. А ведь это на меня совсем не похоже. Обычно я и вполтину не так эмоциональна».

Да, Виктория, на вас это совсем не похоже, но все же это именно вы. Если ваши чувства гораздо сильнее, чем раньше, не следует думать, что с вами что-то не так. Нет, вы не сходите с ума. И даже если ваши эмоции кажутся преувеличенными, это не означает, что их можно игнорировать, или то, чем они вызваны, не так уж важно для вас. Например, ваше отчаяние из-за того, что конькобежка, несмотря на все свои старания, потерпела фиаско, может быть метафорой крушения ваших собственных стремлений. В этом случае ваши слезы способны дать необходимое облегчение. А когда вы видите, как она поднимается и встает на старт следующей гонки, она становится для вас хорошим примером.

Из-за гормонов или каких-то других обстоятельств, послуживших триггером, может создаться впечатление, что ваши бурные эмоции возникли из ниоткуда, но они всего лишь преувеличенное выражение того, что вы на самом деле чувствуете. Если ваши эмоции хорошо настроены, вам будет легче удовлетворять потребности – свои и вашего ребенка.

Одиночество

Не только младенец может страдать от одиночества. Несмотря на то что у вас в распоряжении целых девять месяцев, переход в статус родителя случается внезапно. По мере того как ваша старая жизнь исчезает за горизонтом, а новую еще предстоит наладить, одиночество становится реальной угрозой. Если вы не центр большой семьи или другой группы физически и эмоционально близких вам людей, чувствовать себя одиноко – нормально для молодых родителей.

Джули тридцать два года, у нее один ребенок. Йоханн, отец малыша, бросил ее, когда дочке исполнилось два месяца. Джули рассказала мне: «Я не была готова проходить через все это одной, но после появления Софи он ушел». Она была в шоке, в панике и чувствовала себя одиноко. Одиночество – бич, поражающий многих родителей, даже если их не бросал партнер. Для Джули ощущение брошенности усугублялось тем, что ее родители не понимали, насколько она близка к потере рассудка.

Обычно одиночество связывают со слабыми социальными навыками или странностями характера, поэтому оно воспринимается как клеймо, как нечто, чего следует стыдиться. Но это неправильно: любой может чувствовать себя одиноко. И переживается это так остро, потому что для вас это предупреждающий сигнал о том, что нужно действовать – найти себе компанию. Люди не созданы для одиночества; мы стадные животные. Мы чувствуем голод как сигнал, что нужно поесть, испытываем боль как сигнал, что нужно выбраться из огня, и мы ощущаем одиночество, когда нам нужно, чтобы рядом находились другие люди, чтобы они нас видели и принимали. Одиночество – необходимое чувство, такое же как жажда и голод. Не обращать на него внимания опасно, поскольку оно может стать причиной разрушения психического и физического здоровья.

Если ощущение одиночества так для нас неприятно, почему мы не присоединяемся к какой-нибудь группе или не заводим больше друзей? Грустно признавать, но часто это не так уж легко. Джули была изнурена, и необходимость что-то делать со своим одиночеством воспринималась ею как еще одна работа, на которую у нее не хватало сил. Есть еще одна причина, почему разобраться с одиночеством так трудно. Оно запускает в нас повышенную чувствительность к социальным угрозам и неприятию, делая нас в высшей степени уязвимыми перед возможным отказом или холодным приемом. А когда мы ожидаем от общества угрозы, мы ведем

себя так, что нас в большинстве случаев отвергают. Даже почти приблизившись к цели, мы боимся, что нас отбросит назад, если мы получим отказ, и поэтому начинаем еще больше сторониться людей. Таким образом, ожидание отторжения становится самосбывающимся пророчеством.

Уверенность Джули в себе стремительно пошла вниз после ухода ее партнера: она стала думать, что она «никуда не годится». Мысль о том, чтобы вступить в группу поддержки молодых родителей или пойти на сеанс совместного пения для мам с малышами, вызывала у нее одно желание – свернуться клубочком и никогда не выходить из дома.

Такие чувства свойственны не только людям: отделите любое коллективное существо от его группы, и оно очень настороженно отнесется к тому, чтобы снова присоединиться к ней или вступить в другую, новую, если его оттолкнули. В этой ситуации они чувствуют себя еще более изолированными. Эксперименты показали, что крысы и даже мухи дрозофилы после разделения со своей группой не стремятся вернуться в самую гущу, а сначала держатся с краю. У нас перед крысами и дрозофилами есть преимущество: мы можем размышлять и находить доводы, чтобы преодолеть инстинкты и получить то, что нам нужно. Но все равно это тяжело, и мы сочиняем всякие отговорки, чтобы этого не делать.

Совершенно нормально чувствовать, что вы не вписываетесь в новую группу, и придумать причины, по которым это происходит. Самая распространенная – уверенность в том, что вы чем-то хуже («Они все знают, что делают, а я нет») или лучше («Я не хочу вступать в группу родителей, чьи разговоры сводятся к подгузникам и отниманию от груди»). Кажется очень странным, что Джули, в недавнем прошлом опытный специалист по подбору персонала, не смогла заставить себя вступить в группу, но так оно и было. Люди, находящиеся в изоляции, склонны отрицательно относиться к идее социального взаимодействия, считая себя в чем-то лучше, или, напротив, хуже остальных, что дает им оправдание для того, чтобы даже не пытаться. И тот и другой паттерн мышления – «Я слишком хорош» и «Я недостаточно хорош» – вызывает отрицание и усиливает ощущение социальной изоляции.

Для Джули серьезным шагом стало признание своего одиночества и решение присоединиться к группе, чтобы бороться с ним.

Я вступила в группу поддержки грудного вскармливания, которую нашла в Фейсбуке, и все изменилось. Мы встречаемся несколько раз в неделю дома у кого-нибудь из нас. Так приятно,

что есть другие мамы, готовые выслушать, что со мной происходит, и я, в свою очередь, чувствую себя полезной, когда удастся их поддержать. Мы продолжаем общение и онлайн, что особенно ценно среди ночи – оказывается, много тех, кто в это время все равно не спит! Теперь я ясно увидела, что считать себя ни на что не годной вошло у меня в привычку. Поделившись с другими родителями этой и другими моими напастями, я не избавилась от них, но в некоторой степени научилась ими управлять.

Упражнения, чтобы справиться с одиночеством

1. Будьте готовы признать, что одиноки. Не отрицайте этого факта и не осуждайте себя за эти чувства.

2. Осознайте, что означает для вас одиночество. Помните: вы принадлежите к социальному виду, для вас опасно находиться в изоляции.

3. Научитесь отличать состояние гипербдительности, чтобы уметь преодолевать его. Вы не муха-дрозофила! Часто молодые родители не желают присоединяться к каким-либо сообществам, считая себя слишком умными для этого или несоответствующими. Будьте осторожны с чувством превосходства или неполноценности. Это отговорки, которые заставляют крепко держаться за недоверие, порожденное одиночеством.

4. Обращайтесь к людям и будьте открыты для них. Найдите группы родителей с малышами рядом с вами, вступите в местные интернет-сообщества, попросите друзей вас навещать и сами ходите в гости.

Послеродовая депрессия

Одиночество, помимо всего прочего, может стать фактором послеродовой депрессии. Депрессия после рождения ребенка или принятия на себя родительских обязанностей обычно обусловлена многими причинами. Ее симптомы: раздражительность, глубокая грусть и отчаяние, уверенность в своей бесполезности, тревожность, бессонница, желание спрятаться от всех, ощущение, что любое движение требует невероятных усилий, мысли о саморазрушении и, в крайних случаях, психоз. От послеродовой депрессии каждый год страдают от 10 % до 15 % молодых матерей. Некоторые исследования подтверждают, что около 10 % отцов тоже подвержены психологическим нарушениям.

Вот опыт Пола:

Рики кричал, если я не брала его на руки, и кричал, если брала. Когда я передавала его моей партнерше, она, казалось, лучше меня знала, как поступать. Я не понимала, что делаю. Меня приводили в ужас мысли, что я могу как-нибудь повредить Рики, когда меняю ему подгузник. Мне было так стыдно, что всем, кто меня спрашивал, включая врача, я говорила: «Со мной все в порядке».

Я убедила себя, что это с Рики что-то не так, раз он столько кричит. Я привезла его на обследование в больницу, но там ничего плохого не нашли. Мне стало еще хуже, потому что я стыдилась того, что привезла его.

Я уже начинала думать, что без меня моему малышу будет лучше. Я даже не могла кормить его грудью, потому что болели соски – мне казалось, что сквозь кожу проходят булавки. Пришлось переводить его на смесь, и я воспринимала это как очередное поражение. Кульминация наступила, когда Рики исполнилось двенадцать недель от роду. Я была полностью сломлена, и мои близкие – партнерша и мой брат – поняли, что я не справляюсь. Они не желали больше принимать мое «все в порядке». Пришлось сознаться, что я хочу умереть или, по крайней мере, сбежать. Я никогда еще не чувствовала себя так ужасно – такой ранимой, так угнетенной. Казалось, масштаб бедствия куда значительнее, чем просто превращение в молодую

мать. Надо мной сгустилась черная туча несчастий.

Моей партнерше пришлось нелегко, потому что львиная доля заботы о ребенке легла на нее. Она тоже с трудом справлялась, хотя и не видела все в черном свете, как я. Мне кажется, у нее просто не оставалось времени на мои чувства, как и ни на что другое. Она заставила меня пойти на терапию, и в то время это привело меня в ярость, потому что казалось, что она меня отталкивает. Я думала, что они с ребенком пара, а я – третий лишний.

Сейчас, оглядываясь назад, я не могу поверить, что совершенно буднично планировала покончить с собой. Я считала, что всем вокруг будет лучше без меня. Я действительно собиралась это осуществить, но решила сначала пройти курс психотерапии.

Врач попросил меня рассказать о моем собственном детстве. Я не смогла вспомнить, поэтому пришлось спрашивать родных. Моя двоюродная сестра поведала, что в возрасте трех месяцев родители передали меня на попечение тети и бабушки и на месяц уехали за границу. Отец объяснил: они устали от того, что весь мир вертится вокруг младенца, и им был нужен перерыв. Мама сказала, что ужасно расстроилась, когда по возвращении я ее не узнала. Она сообщила это таким тоном, как будто до сих пор на меня сердится. Меня охватила грусть от того, что я не представляла для нее большой ценности в детстве, и злость за то, что она оставила меня. И я поняла, почему Рики для меня как инопланетянин – я была таким же инопланетянином для собственной матери. До меня дошло, почему моя партнерша и Рики казались мне парой, а я сама – отвергнутой и выброшенной. Меня действительно отвергли в младенчестве. Тогда я стала думать: «Ничего удивительного, что я не справилась. Мои родители тоже не смогли».

Мне как-то помогло то, что удалось нащупать эту связь. Я начала медленно выздоравливать. Когда Рики исполнилось восемь месяцев, я поняла, что я его мать, следовательно, должна быть рядом с ним. Я приняла тот факт, что он создан для меня, а я для него. Я сумела наладить с ним контакт и сочувствовать ему, когда он плачет, вместо того чтобы воспринимать это как личное наказание.

Я год посещала психотерапевта раз в неделю и даже после

этого не вернулась в свое нормальное состояние, зато научилась лучше принимать себя новую. Постепенно я открывала эту новую версию себя, и даже умудрилась ее полюбить. И кстати, моему чудесному доброму сыну исполнился уже двадцать один год.

Очень важно узнать историю, которая может объяснить первоисточник ваших чувств, как это вышло у Пола. Одного только понимания, что такая история существует, даже если не удалось выяснить, в чем именно она заключается, может оказаться достаточно.

Чем больше мы говорим о своих импульсах и реакциях, которые вызывает в нас ребенок, чем больше понимания и поддержки они встречают, тем лучше у нас получается воспринимать младенца как человека, а не объект, на который мы невольно проецируем образ монстра или привидения из нашего прошлого. И чем больше мы говорим, тем легче перестать ощущать себя монстром от того, что мы теоретически можем причинить малышу вред, или фантазируем, как сбежим от него или из этой жизни вообще. Помните: от фантазий нет никакого урона, пока они остаются только фантазиями. Разговоры о фантазиях и чувствах помогут определить, когда они впервые появились, то есть подумать о них в контексте нашего собственного детства. Это позволит их минимизировать.

Я считаю, что у каждого из нас должен быть человек, способный выслушать без осуждения; кто-то, с кем мы можем полностью и без прикрас быть самими собой – и таким человеком для вашего ребенка должны стать вы. Для вас это могут быть другие родители – те, кто вас понимает. Ну, а если вам хочется поговорить с психотерапевтом или врачом, не нужно колебаться и считать, что ваше состояние еще терпимо или, напротив, так катастрофично, что шокирует и пугает его. Появление ребенка – серьезное испытание, и физически, и эмоционально. Разные гормоны усиливают ваши эмоции, и если то, что вы чувствуете, мешает общению с вашим ребенком или другими членами семьи, лучше обратиться за профессиональной помощью и поддержкой.

Грэтхен делится своим опытом послеродовой депрессии:

Из нашей дружной компании у меня первой появился ребенок. Я скучала по прежней жизни. Мне не хватало работы и встреч с людьми. В профессиональной сфере я достигла больших высот и ставила перед собой амбициозные задачи. В роли матери я постоянно чувствовала, что все делаю не так. Вроде бы я поступала правильно, например, пошла на занятия «Мать и

дитя», но, сравнивая себя с другими мамочками, видела свои просчеты.

Когда малыш плакал, это действовало мне на нервы, и я не испытывала ни малейшего желания утешать его. Любой выход из дома сопровождался таким стрессом, что мне казалось, я забуду сына где-нибудь в магазине. Поэтому я даже не пыталась куда-то ходить. Я не открывала дверь, если кто-то звонил. Мне даже одеться было трудно. Я недосыпала. Во время родов понадобилось наложение щипцов, и процедура показалась мне грубым проникновением в мое тело. Если мне удавалось уснуть, я без конца просыпалась, вздрагивая от кошмарных воспоминаний о родах.

Я одевалась только перед тем, как мой друг возвращался домой. Ему я говорила, что все чудесно. Я считала, что, если поделюсь с ним или с кем-нибудь еще своим ощущением ни-на-что-не-годности, они меня осудят. Однако он заметил мою нервозность и дрожь в руках и пытался узнать, что не так. Я отвечала, что это всего лишь нехватка сна и со мной все в порядке. На самом деле я была далеко не в порядке.

Я с трудом вытаскивала себя на встречу другого местного сообщества, «Мать и дитя», готовая снова притворяться, что у меня все хорошо, лишь бы мой партнер от меня отстал. Там одна женщина, Сьюзи, во всеуслышание заявила, что она не справляется, и рассказала, как ужасно она себя чувствует. Остальные принялись давать советы, от которых, я видела, ей стало только хуже. Я собрала все свое мужество в кулак и сказала: «У меня то же самое», а потом рассказала, что со мной происходит. Мы подружились. Сьюзи нашла группу для женщин в депрессии – вместе мы решили, что это именно то, от чего мы страдаем. При группе существовали ясли. Все мамочки мастерили поделки – как дети, приклеивали тканевые лоскутки на бумагу, чтобы получился коллаж. Но именно это и было нам обоим нужно. Собирая и соединяя клочки материи, мы беседовали. Рассказывали друг другу все без прикрас. Мне кажется, понимание того, что я не сумасшедшая, что есть и другие люди, которые проходят через такие же испытания, помогло мне выбраться из депрессивного состояния.

Сейчас, три года спустя, у нас с сыном отличные отношения. Наш неудачный старт, судя по всему, не наделал такого уж

большого вреда. Год назад у меня родился второй ребенок, дочка. Разница в том, что теперь я не чувствую себя в изоляции и не считаю, что я неудачница только потому, что у меня что-то складывается неидеально. Хотя мне кажется, что причина моей депрессии после рождения сына – скорее, гормоны.

Помните: что бы вы ни чувствовали, что бы ни происходило с вами, после того как в вашей жизни появился малыш, нет ничего однозначно правильного и однозначно неправильного. Пусть вам кажется, что это странно и необычно, но не стоит хранить все в себе. Найдите единомышленников, с которыми можно поговорить, как это сделала Грэтхен, и без колебаний обращайтесь за профессиональной помощью. Не думайте, что тяжесть вашего состояния недостаточна или, напротив, слишком серьезна, чтобы обращаться к врачу. Вы несете ответственность за адекватность своего поведения не только перед собой, но и перед вашим крохой.

Упражнение: подводная часть родительства

Следующее упражнение относится к так называемой управляемой визуализации. Я попрошу вас мысленно проиграть определенный сценарий. Смысл в том, чтобы хорошо его проанализировать и обнаружить, что происходит в потаенных глубинах вашего сознания.

Представьте себе три комнаты. Первая – гостиная, из которой две двери ведут во вторую и третью комнаты. Подумайте об этом трехкомнатном доме как о метафоре вашего родительства. Мысленно войдите в гостиную. Здесь вы принимаете посетителей. Это олицетворение вашего образа на публике.

Во второй комнате вы чувствуете себя особенно неуверенно, может быть, злитесь, сожалеете, стыдитесь или отчаиваетесь, грустите или проявляете недовольство. Эта комната олицетворяет уязвимость, которую вы испытываете как родитель, и трудности, с которыми вы в этой роли сталкиваетесь. Войдите в эту комнату и дайте себе почувствовать, каково это – находиться здесь. Осмотритесь и обратите внимание на то, что вы видите, не осуждая себя. Находясь здесь и прислушиваясь к своим чувствам,

понаблюдайте за своим дыханием. Если вы сдерживаете дыхание или дышите прерывисто, восстановите нормальную циркуляцию воздуха. Еще раз оглядите комнату сложностей и вернитесь обратно в гостиную, в публичное пространство. Отметьте, что вы ощущаете, закрывая дверь в эту комнату и понимая при этом, что трудности по-прежнему там.

Пришло время зайти в третью комнату. Именно в ней вы чувствуете себя лучше всего. Здесь все идет так, как нужно: вы испытываете гордость за себя как родителя и радость, которую приносит вам ребенок или дети. Весьма вероятно, что ваша уверенность здесь куда сильнее, чем вы можете продемонстрировать в гостиной. Окиньте взглядом позитивную комнату и обратите внимание на то, что здесь есть. Продолжайте смотреть и отмечать, что вы при этом чувствуете. Отлично.

А теперь вернемся в гостиную. Стоя здесь, хорошенько осознайте, что находится за обеими закрытыми дверями. Помните: у нас у всех есть эти комнаты, наравне с публичным образом родителя в глазах других людей, которые видят нас с нашими детьми. **Мы все испытываем смешанные чувства в отношении себя-родителей, у всех есть вещи, которые у нас здорово получаются, и то, что выглядит далеко не здорово.** Важно не сравнивать нашу тайную комнату с трудными чувствами с чужой публичной гостиной.

Помните: нам всем нужен кто-то понимающий, чтобы поговорить об этих двух комнатах, смежных с гостиной. Кто-то способный выслушать нас, когда нас переполняет любовь, и принять нас, когда в процессе родительства возникают не слишком радужные чувства.

Часть пятая

Условия крепкого психического здоровья

Просто фантастика: в нашем обществе наконец заговорили о психическом здоровье детей и о том, что мы можем сделать, чтобы его сохранить. Проблема в том, что ментальное здоровье детей находится в кризисе. В этом разделе я буду часто просить вас вспомнить первые недели, месяцы и годы жизни ребенка, поскольку они имеют решающее значение для формирования чувства безопасности. Но я в очередной раз хочу подчеркнуть, что никогда не поздно предпринять шаги по устранению разладов, которые, возможно, случились в ранние годы, даже если ребенок уже подрос.

Нет полной гарантии, что идеальное детство защитит кого-то от потери рассудка, как и не факт, что ужасное детство, полное лишений, спровоцирует в дальнейшем психические заболевания. Тем не менее в наших силах дать нашим детям шанс минимизировать любые возможные проблемы, связанные с психическим здоровьем. Это наша обязанность – выбрать тот курс, который с наибольшей вероятностью сформирует здоровое тело и здоровый дух.

Связь

Один из наиболее ярких индикаторов хорошего психического здоровья – крепкая связь между родителем и ребенком.

Люди – стадные животные. Мы тысячи лет жили, объединившись в племена. Мы крепко связаны друг с другом – в этом секрет выживания вида. Первичная связь – это связь между родителями и детьми. Она возникает у вас с вашим ребенком, и он настроен на формирование связи с вами. Но как сделать, чтобы она приносила вам обоим максимальное удовлетворение и помогала малышу расти здоровым и счастливым? Я уже рассказывала, как важно находиться рядом с ребенком, не оставлять его наедине с его эмоциями и настроениями, чтобы он не чувствовал себя одиноким. Я упоминала и о том, насколько необходим малышу телесный контакт с родителями. Но как найти с ним эмоциональный контакт, стать эмоционально ближе с младенцем или маленьким ребенком?

Оказывается, слова для этого не годятся. Эту связь и ваши отношения создает способность давать и брать. Я имею в виду взаимное влияние, которое мы оказываем друг на друга. Со стороны кажется очевидным, что я влияю на вас, вы влияете на меня, и вместе мы формируем уникальную связь, отличную от отношений с другими людьми. Возможно, именно это и происходит или уже произошло между вами и вашим ребенком, даже если вы этого не осознаете.

Я начну с младенцев, потому что именно в этом возрасте зарождаются детско-родительские отношения. Но то, что я собираюсь рассказать о двухсторонней коммуникации, о том, как желателен диалог, похожий на слаженный танец, подойдет для любых отношений.

Давать и брать – двухсторонняя коммуникация

Когда младенец издает звуки, он с вами общается. Шум, который он производит, жесты, побуждающие крики, то, как он реагирует на ваши действия, – все это предвестники разговора, направленные на то, чтобы получить от вас обратную связь.

Если вы начнете на него шикать, то покажете ему, что не желаете с ним общаться. Со временем, после многих «ш-ш-ш-ш...» ему может показаться, что он сам – нежеланный. Я не сторонник «ш-ш-ш-ш...». Я не против соски-пустышки, если ее использование для утешения сопровождается вниманием к ребенку и ласковыми прикосновениями. Но мне не нравится, когда она действует как кляп, препятствуя необходимой двухсторонней коммуникации.

До того как наши дети начинают выражать свои чувства словами, мы понимаем, что им нужно, наблюдая за ними. Им может быть несколько минут или несколько лет от роду, но они уже обладают собственным взглядом на мир. Я верю, что самые счастливые родители – те, что открыты и готовы учиться у своих детей, продолжают расширять границы своего мировосприятия, включая в него мировоззрение детей. **Ребенок, чью личность и точку зрения уважали, естественным образом учится уважать чужие.** Ему будет казаться совершенно естественным, что есть разные способы видеть и чувствовать.

Если вам просто хочется смотреть на своего младенца, если ваш «разговор» состоит из жестов и гримас – это именно то, что нужно. Эта «игра» превращается в диалог, в котором и дают, и берут. Она поможет укрепить вашу связь по мере установления отношений. Со временем мы уделяем меньше внимания тактильной коммуникации с детьми, потому что ее постепенно вытесняет вербальная, но и невербальная по-прежнему присутствует. Все еще важно наблюдать за ребенком, слушать его, чтобы услышать все, что он хочет вам сказать, и позволить ему влиять на вас. Для отношений между взрослыми это тоже существенно.

В диалоге – не важно, состоит ли он только из взглядов и жестов или включает также звуки и слова – обе стороны влияют друг на друга. Под жестами я понимаю любой язык тела, как осознанный, так и тот, что возникает, когда мы улавливаем настроения и намерения друг друга. Нет необходимости в том, чтобы один партнер занимал позицию учителя и давал, а другой принимал и впитывал. Не нужно, чтобы одно тело влияло

на другое – оба тела влияют друг на друга. Вот тогда развиваются отношения, приносящие удовлетворение.

Взаимное влияние – ключ ко всем отношениям, в том числе и к детско-родительским. Слишком часто возникает соблазн поддаться вечной спешке, сбиться с размеренного ритма поочередного участия и перейти на то, что я называю «субъект-объект», когда одна сторона доминирует, а другая подчиняется, вместо того чтобы быть равными партнерами по обмену сообщениями. Так происходит, когда мы не оставляем второму возможности ответить. Если подобное превращается в привычку, отношения идут по ложному пути.

Представим себе учителя в классе. Есть учителя, которые вовлекают своих учеников в диалог, способны понять класс и приспособливать подачу материала для этих конкретных детей. Они не боятся сами учиться у класса. Они выясняют, что уже известно ребятам; поддерживают в них интерес, устраивая мозговые штурмы; проверяют, усвоили ли они материал, перед тем как перейти к новой теме. Когда работа проводится таким образом – это пример спокойного двухстороннего взаимодействия. Если же учитель только дает информацию ученикам, они могут не воспринимать ее и отвлекаться, в итоге ничему не научившись.

Мы считаем отношения неудовлетворительными и чувствуем себя фрустрированными, когда не получаем отдачи. Мы можем говорить и делать что угодно, а человек или административная структура все равно не принимают нас во внимание, даже если они нас обслуживают. Тогда мы испытываем безнадежность, изолированность и желание взбунтоваться. Поэтому дайте возможность вашим детям воздействовать на вас. Вы станете для них моделью того, как принимать чужое влияние, ведь это важно, чтобы они, в свою очередь, открылись для вашего влияния.

Как начинается диалог

Пример самого раннего диалога – совместное дыхание. Младенцы дышат автоматически. Тем не менее со временем малыш понимает, что дыхание можно контролировать волевым усилием, и он в состоянии это сделать. Он может подстроиться под дыхание взрослого, который держит его на руках или рядом с которым он лежит. Синхронизация дыхания становится частью нашей связи друг с другом.

Я лежала рядом со своей малышкой и приспосабливалась к ее дыханию, а когда заметила, что она тоже подстраивается под мое, мне показалось это одновременно трогательным и вознаграждающим все мои усилия. Может быть, поэтому мы поем нашим детям и вместе с ними – не важно, детские песенки или последний хит поп-музыки. Ведь петь вместе – это и дышать, и играть вместе.

Дыхательное упражнение

Повернитесь лицом к вашему партнеру и по очереди следите за дыханием друг друга. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда следуете за ним, и на то, что – когда вы ведете. Продолжайте, пока не сумеете расслабиться. Уделите этому занятию достаточно времени – по меньшей мере, чтобы вам стало понятно, какие чувства у вас пробуждает это упражнение.

Поочередное участие

Еще один тип взаимодействия, который доступен для очень маленького ребенка, – что-то вроде игры: вы смотрите друг на друга, потом отводите взгляд, по очереди начиная забаву. Ценность этой игры в том, что вы придумываете ее вместе. Пока вы развлекаетесь таким образом, ребенок может отвернуться с безразличным выражением лица и, вместо того чтобы повернуться, смотреть в сторону. Родитель сидит и ждет, пока малыш не сделает следующее движение. Тогда младенец снова бросает на него взгляд с любопытным выражением на улыбающемся личике. Родитель может ласково сказать: «Кто тут у нас? Это кто вернулся? Привет!» – и игра начинается снова к обоюдному удовольствию.

Если мать и ее четырехмесячный малыш демонстрируют паттерны поочередного участия, отдают и принимают, следят друг за другом, слушают и отвечают, то, по прогнозам исследователей, к году у них сформируется здоровая привязанность. Если вспомнить метафору с пустыней, этот младенец чувствует себя спасенным и приветливо принятым. Он может считать само собой разумеющимся, что его нужды, включая желание отношений, будут чаще всего удовлетворены.

Конечно, человеку свойственно ошибаться, и, как и в любых других аспектах деятельности, нетрудно наделать ошибок при установлении связи. Вы можете прерывать естественный процесс или вмешиваться в него, из-за того что не наблюдаете за ребенком, не слушаете его и не пытаетесь встать на его место. Поэтому, если родитель слишком часто пропускает сигналы своего малыша или многого от него требует, маловероятно, что младенец научится чувствовать себя уверенно в этих главных для него отношениях. По крайней мере, этого не случится до тех пор, пока родитель не сменит паттерн обращения с ним на более внимательный и чуткий.

Такое слаженное взаимодействие может даваться вам с большими усилиями и требовать самоконтроля, тогда как у других оно выходит само собой. В этом нет вашей вины. Причина может быть в том, как вам отвечали в детстве, или, возможно, вы в силу характера плохо настраиваетесь на других людей.

Когда диалог затруднен: диалогофобия

Лично для меня взаимодействие – не самая легкая вещь на свете. Мне приходится над этим работать. Возможно, в детстве мне нечасто доводилось чувствовать, что меня выслушали и сочли достойной внимания. Весьма вероятно, что для вас существует неписаное правило: один человек (взрослый) – всегда субъект (тот, кто осуществляет воздействие), а другой (ребенок) – объект (он подвергается воздействию). При таком раскладе взаимность невозможна.

Вы легко и свободно принимаете влияние ребенка на себя, по мере того как вы адаптируетесь друг к другу? Вам нетрудно отвечать на его запросы и выслушивать его? Не всем доступны подобные реакции на естественном уровне. Некоторым приходится приложить немало сил, чтобы обрести их. Вы можете заметить за собой нежелание принимать влияние своего ребенка – не важно, младенца, малыша, начинающего ходить, или уже взрослого. Это диалогофобия, страх перед диалогом, перед возможностью воздействия на вас других людей, боязнь превратиться в объект.

Мы склонны поступать так, как поступали с нами в детстве. Похоже, у некоторых заглохшая естественная, врожденная способность отвечать. Скорее всего, о ваших бытовых потребностях хорошо заботились, но испытать взаимность вам не довелось. Если ваши чувства не принимались всерьез, если в вас видели не полноценного, равного человека, не индивидуальную личность, а «малыша», «ребенка» или «одного из детей»; если вам не разрешалось влиять на взрослых, то трудно не приобрести диалогофобию в той или иной форме.

Для грудничков и маленьких детей ответная реакция на их эмоции – не просто каприз; они в этом нуждаются. Если не отвечать на крики ребенка, на его взгляды и призывы поиграть, если не принимать участия в «давай и бери», которые он вам предлагает, вы рискуете вселить в него неуверенность, сформировать избегающий тип привязанности и нежелательные черты характера. Тогда ему будет гораздо труднее вступать в успешные отношения.

Как бы то ни было, если вы чувствуете в себе склонность к диалогофобии, не нужно себя ругать, обвинять или стыдиться. Теперь вам известны препятствия, мешающие двухсторонней коммуникации, и вы в состоянии изменить себя и лучше настроиться на своего ребенка.

Гордитесь тем, что сумели вовремя заметить проблемы и предпринять шаги по их устранению.

Порой легче распознать диалогофобию в других, чем в себе. Тем не менее постарайтесь обращать внимание, в каких случаях вы уклоняетесь от контакта «давай и бери» с младенцем, ребенком, подростком, взрослыми сыном или дочерью. Обращайте внимание, не изрекаете ли вы наставления, вместо того чтобы разговаривать с ними. Научитесь поддаваться инстинкту и полностью удовлетворять потребности вашего ребенка во внимании по типу «давай и бери».

Возможно, когда вы читаете эти строки, вас терзают угрызения совести: «Слишком поздно, я уже потеряла диалог с моим малышом». Не поддавайтесь им. У вас есть связь с ребенком, и всегда есть возможность сделать ее лучше. Можно начать слушать, можно посмотреть на мир его глазами, можно разрешить ему быть другим, непохожим на вас, и оказывать на вас влияние. Даже для ваших взрослых детей очень важно, чтобы родители видели в них равных и воспринимали то, что они хотят показать и рассказать.

Несомненно, у вас получится загладить разлад до того, как ваши дети вырастут. Поняв, что вы отталкиваете ребенка, вы сможете остановиться. Я не призываю полностью отказаться от своей точки зрения, своих взглядов и придерживаться только взглядов ребенка – вовсе нет. Я всего лишь хочу сказать, что его видение мира имеет такое же право на существование, как и ваше.

Давайте рассмотрим историю сорокадвухлетнего Джона.

Недавно моя половина заявила: «Почему тебе невозможно ничего объяснить?» Меня ее слова потрясли. Я начал размышлять и понял, что мне бывает стыдно, если я не в курсе чего-либо. Она всегда говорила, что моя фирменная фраза – «Я знаю». Я вставляю ее в каждое предложение, не важно, знаю ли я на самом деле, или нет.

Недавно я заехал навестить отца. Он запутался в своих лекарствах, и я нарисовал для него таблицу: что и когда принимать. И он мне выдает, с сарказмом: «Думаешь, я прожил на этом свете восемьдесят шесть лет и не научился читать надписи на бутылочках?» Я понял, что он тоже терпеть не может выслушивать то, чего, возможно, не знает.

Если быть до конца честным, я понимаю, что давнишняя позиция отца «кто-ты-такой-чтобы-учить-меня-жизни» для меня

очень болезненна. Куда приятнее было бы получить в ответ: «Спасибо, что так хорошо все расписал, а то у меня с этими таблетками полная неразбериха». Но он не может вынести самой мысли, что кто-то скажет ему, как себя вести, и уж точно не станет этого терпеть от своего сына. Пусть мне перевалило за сорок, для него я все равно сопливый мальчишка.

Затем до меня дошло, что я никогда не слушаю своего собственного сына: разве он скажет что-то, чего я еще не знаю? Теперь я позволяю ему показать мне что-нибудь новое и не принимаю при этом снисходительный вид. Это серьезно улучшило наши отношения. Раньше мне это даже не приходило в голову. Похоже, я считал, что коммуникация должна быть односторонней: от меня к нему, от учителя к ученику. Но теперь я научился давать ему возможность высказаться, показать себя. Я открываю для себя его личность, допуская, что не так уж хорошо его знаю.

Я представлял собой живой пример стереотипа тех мужчин, которые ни за что не спросят у прохожих, как проехать, – я терпеть не мог выслушивать от других то, чего не знаю сам. Теперь я все время прошу показать мне дорогу, приучая себя к ощущению стыда от своего незнания. Но я не поддаюсь этому стыду, не позволяю ему задавить мое любопытство или помешать мне выслушать моего мальчика, как это происходило раньше. И знаете – я не умер, совсем наоборот. За то короткое время, что прошло после осознания проблемы, я почувствовал себя намного ближе к нему.

Иногда для того, чтобы начать изменения (например, решить не поддаваться диалогофобии – а именно такой выбор сделал Джон, пусть он и не знал этого термина), приходится справиться с ощущением, что последствия будут ужасными. Но оказывается, небольшие изменения поведения приносят массу пользы.

Упражнение: обратите внимание на ваши паттерны поведения

Если ребенок жаждет вашего внимания, а вы почти всегда находите какие-то более срочные дела (домашние заботы, работа,

звонки по телефону) и используете их для оправдания перед собой и своим ребенком, чтобы оттолкнуть его – это ваша диалогофобия в действии. Задумайтесь, когда вы так поступаете. Остановитесь, преодолите инстинктивное желание отвязаться, заинтересуйте его тем, чем собирались заняться, и действуйте вместе.

Упражнение: готовы ли вы слушать?

Как вы себя чувствуете, когда вам рассказывают о том, что вы уже знаете? Что испытываете, когда указывают на то, что вам следовало бы знать, но вы не знаете? Попробуйте ответить на этот вопрос честно, а не так, как, по вашему мнению, следовало бы ответить. Какие бы эмоции ни вызывало у вас это упражнение, постарайтесь отследить их происхождение до вашего детства.

Никто не требует, чтобы вы находились в круглосуточном вовлеченном общении с ребенком семь дней в неделю. Тем не менее **исследования показывают, что, когда вы рядом с малышом, но игнорируете большую часть его запросов на внимание, это приводит его к стрессу.** В одном из экспериментов матерям велели сидеть лицом к лицу с младенцами, но не отвечать им ни мимикой, ни жестами – то есть не проявлять ни малейшей эмоциональной реакции. Всего три минуты такого поведения матери вызывали стресс у ребенка. Дети в течение некоторого времени демонстрировали признаки беспокойства, стыда и грусти, как будто их бросили на произвол судьбы.

Дети нуждаются в ответной реакции тех, кто о них заботится. Иначе формируется выученная беспомощность – они видят, что их действия не дают никакого эффекта. Если бы младенец мог облечь свои ощущения в слова, он бы думал: «Раз я не могу на вас повлиять, значит, я не существую». Тогда некоторые малыши как будто сдаются. Не отвечая в достаточном объеме на запросы наших детей, мы неосознанно учим их даже не пытаться достичь желаемого.

Важность вовлеченного наблюдения

Достаточно часто, когда нам кажется, что мы слушаем собеседника, на самом деле мы просто ждем паузы, чтобы вклиниться и самим что-то сказать. Наша энергия уходит больше на то, чтобы сформулировать свою реакцию или ответ, чем на старание понять человека. Позволить другому влиять на нас порой кажется страшным. Но если попытаться выразить этот страх словами, ничего особо ужасного здесь не будет. И все же в глубине души сидит невысказанное опасение, что, если мы выслушаем другого и позволим ему оказать на нас влияние, то мы сами исчезнем. Нет, мы не исчезнем. Совсем наоборот – мы вырастем. Так это произошло в истории Джоди и Джо.

В первые несколько недель меня ужасно изматывала требовательность моей малышки Джо. Мне хотелось быть открытой для нее, быстро отвечать на крики, но пришлось бороться с собой. Мне казалось, что, поддаваясь ее запросам, я теряю себя, она меня забирает.

У меня получилось сменить глухую оборону на более открытую позицию, наблюдая за Джо. Когда я находилась с ней рядом и уделяла ей внимание, она меньше меня звала. Я постепенно приспособилась предупреждать некоторые из ее криков, удовлетворяя ее желания до того, как она расплачется.

Я стала болтать с Джо, комментируя все, что делала по дому, и оставляя ей возможность «ответить» мне. Когда работы больше не было, я не хваталась за телефон, чтобы поиграть, и не доставала книгу, а уделяла время ей.

Я поняла, что, вместо того чтобы без конца показывать ей разные игрушки, стоит последить, на что она смотрит сама, позволить ей показать мне, что ей нравится, – так гораздо больше толку. Она смотрела на что-нибудь, я подносила это ей к лицу или подносила ее поближе, и мы вместе рассматривали предмет. Она научила меня останавливаться, чтобы понаблюдать, – я уже и забыла, как это делается. Нельзя сказать, что меня завораживает созерцание листика или божьей коровки или я испытываю восторг от просмотра «Губка Боб – квадратные штаны», но когда я вижу ее такой сосредоточенной на этих вещах, меня наполняет

что-то вроде благоговения. А может, это просто любовь.

По мере взросления Джо, после того как она заговорила, я заметила, что мои отношения с ней всегда лучше, когда я ее слушаю. Иногда я забывалась и говорила с ней свысока или командовала. И тогда она становилась менее отзывчивой, а я понимала, что вернулась к прежней модели общения – той, что не работает ни для одной из нас.

Предоставив место Джо, я стала мягче, почувствовала себя более любящей не только по отношению к ней, но и к другим людям и вещам. Джо уже почти выросла, и мне кажется, я тоже повзрослела. Мои собственные взгляды стали богаче от того, что я наблюдала за ней, слушала ее, смотрела на вещи ее глазами. Сейчас, когда я говорю о том, что она на меня влияет, меня наполняет любовь – любовь, которую я бы никогда не испытала, если бы не стала мамой. Я чувствую, что она раскрыла меня.

Опыт Джоди касается ее отношений с ребенком – нового паттерна пребывания вместе и реагирования, которому она научилась, взаимодействуя со своей малышкой. Слушая на самом деле, а не думая о своем ответе или о том, что ей нужно донести, она сформировала глубокие любящие и доброжелательные отношения с Джо. Мы все можем добиться этого с нашими младенцами, детьми и подростками, да и с кем бы то ни было.

Что происходит, когда мы зависимы от телефона

Если вы физически находитесь рядом с ребенком, но игнорируете его сигналы, потому что разговариваете по телефону или сидите в компьютере, его это будет беспокоить. Представьте, что вы пришли на встречу с другом, а он не поднимает глаз от экрана своего мобильного. Раздражает, правда? Но поскольку ваша личность в той или иной степени уже сформирована, нанесенный ей ущерб будет невелик, хотя ваши с другом отношения явно от этого не выиграют. А вот ваш ребенок находится в процессе формирования личности и выстраивания отношений с вами.

Мы знаем, что алкоголики и наркоманы – не лучшие родители, потому что в приоритете у них всегда предмет их зависимости. Их дети чаще всего не получают того внимания, в котором нуждаются. Я бы сказала, что мобильные зависимые недалеко от них ушли. Не стоит долго играть или проверять почту на телефоне перед ребенком. Вы не только лишаете его общения, но и создаете внутри у него пустоту. Не будем драматизировать, но это именно та пустота, которую позже на своем жизненном пути люди заполняют зависимостями, будь то прием каких-либо веществ или компульсивные покупки. Они жаждут избавиться от чувства этой пустоты и отчуждения, которое преследует их.

Есть риск, что ваш ребенок тоже станет зависимым от экрана в качестве замены общению. От гаджета можно получить мгновенное ощущение связи, более сильное, чем от полноценного контакта с другим человеком. Но это не равноценная замена.

И у вас привязанность к телефону может быть обусловлена жаждой контакта. Но ваш ребенок так же нуждается в общении, только еще сильнее, потому что ему необходимо контактировать с вами для развития мозга. **Невозможно нормально развиваться в изоляции. Людям нужны другие люди.**

Кто бы ни ухаживал за вашим младенцем или ребенком постарше – бабушка, няня, друг или родственник, – этого человека необходимо поставить в известность о вреде экрана. Если вы или они все время пристально смотрите в телефон, ребенку тоже понадобится экран, чтобы было на что смотреть. Если вы, читая эти строки, вдруг осознали, что часто игнорируете своего ребенка, не нужно думать: «Я испортила ему всю жизнь», потому что это не так. Просто прекратите и освободите место для сына или дочери, чтобы наладить отношения.

Мы появляемся на свет с врожденной способностью к диалогу

Эксперимент с ответными реакциями матери выявил еще одну вещь: насколько трудно для многих мам сохранять бесстрастное лицо, глядя на своих малышей. Это означает, что сигналы младенца обладают мощной силой, они побуждают к ответу. Нам нужно лишь позволить этому случиться.

Мы появляемся на свет с врожденной способностью к диалогу, к взаимодействию, к смене ролей. Этот процесс запускается с рождения и не прекращается ни на минуту. Возможно, все начинается еще раньше; может быть, роды – это тоже форма поочередного взаимодействия: схватки, сменяемые периодом покоя?

В диалоге действия одного человека приводят к ответу другого. В поочередной коммуникации родитель и ребенок сталкиваются с разными ритмами. Оба настраиваются и учатся друг у друга. Вместе младенец и его родители разрабатывают уникальный паттерн пребывания рядом. У малыша с одним родителем может сложиться один паттерн, а с другим – другой, у этого же малыша с братом или сестрой – третий, и т. д. У всех отношений бывают разные паттерны.

Этими паттернами управляет не взрослый – они создаются совместно и меняются в зависимости от настроения и вклада каждого из партнеров. Бывает, что им удастся «уловить» друг друга, а иногда они промахиваются. В этом случае придется кое-что налаживать.

Выяснить, чего же хочет ваш ребенок, можно наблюдая, пробуя, исправляя прежние промахи, пытаясь снова, пока вы не достигнете успеха.

Вам может показаться, что вы уже знаете, как выглядит ваш ребенок, когда хочет сказать: «Я готов посмеяться», но в другой раз такой же вид будет означать «Покорми меня». Совершенно нормально не понимать, что он хочет сообщить своими криками или жестами. Все в порядке, вы все равно можете реагировать по-своему. Важна не столько суть, сколько готовность к поочередному взаимодействию.

Я чувствовала себя неполноценной молодой матерью, потому что более опытные родители говорили мне, что вскоре я научусь понимать, почему кричит моя дочь: хочет ли она пить или ей слишком жарко. Нет, я не считала крики неадекватным способом коммуникации. Это сообщения, требующие моего внимания, наблюдения и вовлечения. Но их невозможно

перевести с помощью некого родительско-малышового словаря. Его просто не существует.

Ребенок учится общаться и устанавливать связи, находясь в кругу семьи, а члены семьи учатся, находясь рядом с малышом. У каждого устанавливается с ним уникальная система коммуникации. Это похоже на то, как лучшие стендап-комики «считывают» зал и подстраивают под него свое выступление. Нет одинаковых залов, как нет одинаковых младенцев. Через несколько месяцев каждый лучше знает другого и уже научился выбирать способ общения, который подходит обоим. Главную роль здесь играют наблюдение и поочередное взаимодействие, даже если оно происходит интуитивно.

Вот история Саймона:

Присматриваясь к сыну Неду, я понял, что он общается со мной с самого рождения. Пусть у меня не всегда получалось догадаться, что именно он хочет мне сказать, но наблюдение за ним помогло сильно продвинуться. Я научился распознавать, когда нужно предпринимать срочные действия, а когда можно и подождать.

Неду недавно исполнилось два года, и он уже может сказать несколько слов и сложить их в короткое предложение. Но он до сих пор не всегда знает, что ему нужно, и приходится следить за ним, чтобы это понять.

В прошлые выходные мы ходили в ресторан с семьей, где есть дети чуть старше Неда. Ему очень нравилось болтать и играть с ними. И тут я заметил, что взгляд у Неда стал какой-то стеклянный, и он перестал смотреть на ребятшек. Мы уже поняли, что это происходит, когда он устает от чего-то и ему нужно немного покоя. Если бы мы не заметили этого вовремя, следующим этапом стали бы слезы, а потом, возможно, и полноценная истерика.

В этот раз удалось поймать момент. Я поднялся и спросил, не хочет ли Нед прогуляться. Он согласно кивнул, я вытащил его из стульчика и вынес из ресторана. Мы сели на траву, и сын на пару минут прижался ко мне. Потом он отправился собирать маргаритки и принес мне букет. Мы поиграли в привычную для нас игру, когда я считаю все, что он мне приносит: одна маргаритка, две маргаритки, три маргаритки. Затем он забрал их у меня и снова вручил.

Было заметно, что Нед успокоился и увлекся, его отрешенный вид пропал. Поиграв с маргаритками, он стал оглядываться вокруг в поисках нового интересного предмета, и я сказал: «А не вернуться ли нам внутрь, чтобы закончить обед?» Он кивнул, взял меня за руку и привел обратно к столу.

Меня удивило, что я не испытал никакого разочарования от того, что пришлось покинуть компанию друзей, потому что я чувствовал себя необычайно вовлеченным в общение с Недом. Он научил меня больше общаться на телесном уровне, наблюдая за ним и узнавая, что ему нужно и какие триггеры запускают в нем разные процессы.

Если влияние ребенка на родителей незначительно – он «нетребовательный», «легкий» или «добрый», – в некоторых доктринах воспитания это считается хорошим знаком. Но манипулировать ребенком с целью снизить его влияние на вас – бесчеловечно. Необходимо позволять вашему малышу воздействовать на вас. В противном случае происходит чрезмерное приспособление, чтобы оказаться «своим», и ребенок теряет ощущение самого себя и часть своей человеческой природы (как мы сами, возможно, потеряли, когда были маленькими). Младенцы еще не умеют говорить, но мы можем научиться понимать их, наблюдая за ними. Практикуя это умение, можно лучше понимать детей и взаимодействовать с ним в любом возрасте.

Младенцы и маленькие дети тоже люди

Мы уже взрослые и понимаем, что нужно проявлять уважение к любому человеку, с которым мы вступаем в контакт. **Но иногда мы забываем, что малыши тоже люди.** Попробуйте представить, что ваш ребенок – это партнер в деле ухода за ним.

Вот почему важно рассказывать младенцу о том, что будет происходить, и делать паузу перед тем, как двигаться дальше. Представьте, что ваш малыш сидит в коляске, а вы собираетесь вытащить его и пересадить в автомобиль. Скажите: «Сейчас я тебя подниму и перенесу на сиденье в машине», и задержитесь на мгновение, дав ему время на осознание сказанного. Затем комментируйте свои действия по мере их выполнения. «Сейчас я тебя отстегну, а теперь вверх, и посадим тебя в машину».

Возможно, вам неловко разговаривать с младенцем, который еще не умеет говорить. Но мы учимся языку, слушая его. Куда важнее слов двухсторонняя коммуникация, взаимодействие между вами и вашим ребенком.

Со временем, когда он к этому привыкнет, ваш диалог «бери и давай» установится, и если вы каждый раз будете делать паузы, чтобы он мог ответить, однажды он протянет к вам руки, чтобы помочь вытащить его. Повторяйте то же самое при смене подгузников или одежды. Вовлекайте его как можно больше в свои действия, особенно в те, которые касаются его самого.

Люди развиваются в отношениях друг с другом. Чем более мы открыты ребенку и чем лучше чувствуем его по взгляду, жестам, возбужденному или расслабленному состоянию, тем легче нам не допустить, чтобы он был несчастен или охвачен отчаянием, а следовательно, не стать несчастными самим. Можно научиться расслабляться и наблюдать за детьми, уважать их самостоятельные занятия и общение и учиться у них. И тогда родительство, которое, как вы знаете, в первые несколько месяцев и даже лет может быть весьма утомительным, покажется вам не таким тяжким грузом – ведь в нем появится смысл.

Позитивное отношение, направленное на ребенка, всегда приносит плоды. Мы ошибаемся, когда думаем, что значение имеют лишь крупные события – поездка в тематический парк, большой подарок на Рождество или день рождения. Все это мило, но по-настоящему важно ежедневное

взаимодействие. После многочисленных попыток и ошибок с обеих сторон рутина вашего повседневного общения будет максимально удовлетворять вас обоих и даст возможность юному человеку быть счастливым.

Упражнение: как добиться оптимального диалога

Чтобы сделать ваш диалог еще лучше, подумайте о том, как вы слушаете, и отмечайте те случаи, когда слушаете внимательно – своего ребенка, чужого ребенка или взрослого. Вы поймете, что в этом случае вы обращаете внимание на движения, тон, жесты, выражение лица говорящего, концентрируетесь на его словах и часто понимаете, какие чувства он будит в вас.

Что может помешать хорошему слушанию и наблюдению? Часто это заранее подготовленный у вас в голове ответ или невнимательность. Конечно, такие вещи случаются со всеми, но можно научиться замечать, что вы перестали фокусироваться на говорящем или на своем ребенке, и вернуть свое внимание. Практикуясь в этом, вы станете прекрасным слушателем и равным партнером в диалоге.

Как мы учим наших детей быть надоедливymi и как разорвать этот замкнутый круг

Однажды я собирала материалы для своей телевизионной программы о сюрреализме и наткнулась на информацию о том, что Сальвадор Дали еще в школе с разбегу врезался головой в мраморный столб, сильно поранившись. Когда его спросили, зачем он это сделал, он ответил, что на него никто не обращал внимания.

Если младенцы и маленькие дети не получают то, в чем нуждаются в начале своей жизни, если они не чувствуют, что их видят, если у них нет уверенности в том, что им ответят, они могут застрять на стадии привлечения внимания. И тогда вы, и другие люди тоже, можете посчитать их назойливыми.

Давайте посмотрим на это с другой стороны: нельзя «испортить» ребенка, слишком чутко отвечая на его запросы. Время, затраченное в самом начале, позволяет ему привыкнуть к тому, что его потребность в связи удовлетворяется. Дети знают, что могут быть в этом уверены и им не нужно без конца это проверять. Если же внимания недостаточно, малыши чувствуют себя реально существующими только тогда, когда добиваются прямого, проявленного в поступках или эмоциях, воздействия на тех, кто их окружает.

Ребенок, получивший достаточно внимания, чувствует себя в безопасности. Он не станет волноваться об отношениях, возводить их в культ и привлекать к себе внимание цирковыми трюками – прыгая через обруч или врезаясь в столбы, – лишь бы обрести уверенность в этих отношениях. Если вы игнорируете большинство запросов вашего ребенка на внимание, они будут выражаться все громче или, с возрастом, все большим непослушанием. Негативное внимание родителей лучше, чем никакого, потому что дети хотя бы в это время чувствуют: родители знают, что они существуют. Они вынуждены вести себя деструктивно и, соответственно, подвергать себя дальнейшему ostracismу.

Когда ребенок – сущее наказание, с ним тяжелее ладить и уделять ему внимание. И это беда, потому что ему-то как раз требуется больше внимания, чтобы загладить когда-то возникший разлад.

Что делать, если ваши отношения с ребенком похожи на поле нескончаемой битвы, покончить с которой невозможно никому из вас; если внимание только негативное и все раздражает? Первым делом может

оказаться полезным найти место вне дома и подальше от ребенка, где можно безопасно выпустить весь накопившийся внутри вас гнев. Возможно, стоит поговорить с кем-то, кто не станет вас судить, или посетить специальную комнату со звуконепроницаемыми стенами и побить там подушку, вволю накричавшись.

Чтобы придать другой вектор вашим отношениям и действиям, можно попробовать метод, предложенный психологом Оливером Джеймсом – так называемую «Бомбардировку любовью». Джеймс считает, что для перезагрузки эмоционального термостата вашего ребенка – добавлю от себя: возможно, и вашего тоже – необходимо провести с ним некоторое время. Не «качественное время», когда вы просто наслаждаетесь компанией друг друга, а время, когда вы бомбардируете ребенка любовью. Наводчиком, в разумных пределах, служит сам ребенок. В ограниченный период времени, с обозначенным началом и концом, он решает, что вы будете делать и где это будет происходить.

«Бомбардировка любовью» – это время, проведенное один на один, поэтому лучше остаться дома, пока остальные ушли в гости, либо, если вы можете себе это позволить, снять номер в отеле. На весь срок – двадцать четыре часа или оба выходных – ваш ребенок отвечает (при условии что это не противоречит закону и нормам безопасности) за то, чем вы оба занимаетесь и что едите. А еще в течение этого периода вы регулярно выражаете ему свою любовь и душевную признательность.

Может показаться, что, позволяя ребенку выбирать занятия и демонстрируя ему свою любовь, мы поощряем его плохое поведение, но на самом деле это не так. Представьте, что на вас не обращают внимания, вас не слушают и плохо с вами обращаются (не имеет значения, так ли это на самом деле, достаточно того, что вы это чувствуете) те люди, от чьей любви, хорошего мнения и интереса зависит ваша жизнь, все, что для вас важно. Единственный способ обратить на себя их внимание – надоедать им. Если они и так дарят вам любовь и уважение, нет никакой нужды разыгрывать спектакль. Упражнение «Бомбардировка любовью» дает ребенку концентрированную дозу такого внимания, разрывает шаблон вашего созависимого поведения и перезапускает ваши отношения в режиме «бери и давай».

В моей практике психотерапевта я встречала взрослых, застрявших на стадии постоянной жажды внимания. Если им не удавалось его добиться, они испытывали стыд и сознание собственной ничтожности. Игнорируя большую часть сигналов вашего ребенка, вы направляете его по пути манипуляции. Другим последствием может стать отказ от отношений и

неспособность формировать связь. Нельзя ни обойти, ни срезать – другой дороги нет: нужно уделить ребенку внимание, которое ему требуется.

Это внимание заключается не в том, чтобы без конца говорить ему, что он «молодец» или «лучше всех» – нет, не всегда это удачная мысль. Мы ведь его не оцениваем. То, что малышу нужно, – это рутинная поочередность, двусторонний диалог, не важно, выражен он словами или нет. Чем больше подобного внимания вы уделите ребенку, тем меньше потом придется наверстывать и ему, и вам.

Представьте, что родитель и ребенок едут в поезде. Малыш, которому приходится сидеть неподвижно во время долгого путешествия, скорее всего, заскучает. Мама может поиграть с ним, порисовать, почитать ему книжку или предложить настольную игру, а может тратить время на то, чтобы без конца просить его вести себя тихо и сидеть спокойно. Для мамы, как и для малыша, гораздо приятнее будет поиграть или почитать – провести это время «давая и принимая», – чем пытаться уменьшить издаваемый ребенком шум, который неприятен вам обоим и всем присутствующим в купе. Часто бывает, что потратив на ребенка время в самом начале продолжительного периода ожидания, например, если приходится долго ехать на поезде, вам удастся увлечь его каким-то занятием, и он продолжает играть сам, позволяя вам почитать книгу или расслабиться, думая о своем.

Отчего ребенок становится «прилипчивым»

Не стоит волноваться, если ваш ребенок проходит стадию, когда он хочет находиться только с вами или только со вторым родителем. На самом деле, это хороший знак. Это означает, что у него сформировалась очень крепкая связь и он способен формировать такие связи, а это очень важно для умения быть счастливым.

Для ребенка совершенно естественно предпочитать родителей и других близких членов семьи остальным людям, заботящимся о нем. Чем увереннее дети чувствуют свою связь с вами, тем легче они сумеют отделиться, чтобы создать крепкие связи с другими – но только когда будут к этому готовы. Не торопите этот момент. Да, их прилипчивость, требовательность и обожание могут вас иногда утомлять. Тем не менее получайте от них удовольствие: это признак того, что дети к вам сильно привязаны. Чем сильнее их уверенность в этой привязанности, тем меньше доказательств ее им понадобится от вас.

Одна мама как-то сказала мне: «Мой ребенок обожает меня, я так ему нужна. Ни один мужчина на свете не любил меня так сильно!» Но и этот ребенок в свое время (как сделают это и ваши) научится воспринимать маму как само собой разумеющееся, чтобы ходить без нее в гости и оставаться у друзей с ночевкой. Ключевой момент в воспитании независимого духа, как это ни парадоксально, – предоставление детям возможности отделиться от вас тогда, когда они готовы и сами хотят этого, а не в том, чтобы отрывать себя от них.

С более чувствительными детьми, которым необходимо ваше присутствие, тоже все в порядке, как и с теми, что любят проводить время в одиночестве. Мы все разные и потребности у нас разные. Мы проходим через разные этапы развития и делаем это в своем собственном темпе. Я не стану приводить здесь таблицы развития по возрасту с указаниями, когда ребенок начинает улыбаться, садиться или запоминать стишки. Если он находится на другом уровне или учится этому с другой скоростью, это совершенно не означает, что он хуже.

Преодолеть какой бы то ни было этап, на котором сейчас находится ваш ребенок, можно, лишь удовлетворяя его потребности в родственных отношениях, соответствующие этой стадии. Тогда эти потребности будут развиваться, а не застрять. Нельзя их торопить или игнорировать, иначе ребенок может попасть в западню. Чем больше позитивной энергии вы

инвестируете в ребенка на старте, тем меньше энергии потребуется в дальнейшем.

Найти смысл в уходе за ребенком

Многим родителям трудно с ребенком в первые годы, потому что это скучно и никак не мотивирует. Так оно и есть, поскольку поначалу требуется много однообразного труда. Интеллектуальная и социальная стимуляция, которую вы получаете с младенцем, отличается от той, что была у вас, когда вы ходили на работу или жили своей жизнью до появления малыша. Чтобы преодолеть эти трудности, нужно заинтересоваться ребенком, испытать к нему любопытство: замечать, на чем он фокусируется, догадываться, что он пытается сделать, а не думать о том, как же тоскливо с ним сидеть, или относиться к нему как к объекту. Если вы попали в ловушку отношения к младенцу как к обязанности – накормить, подмыть, развлечь, – вы ограничиваете для себя тот смысл, который могли бы придавать уходу за ребенком.

Для меня таким смыслом стала идея, что моя забота, уважение и внимание – это инвестиция в мою дочь и в наши будущие отношения. Оглядываясь на первые месяцы и годы с высоты прожитого, я вижу, что они пролетели как один миг. Куда полезнее найти в уходе за младенцем такой смысл, чем смотреть на перевернутый вверх дном дом и чувствовать, что за прошедший день у вас нет никакого наглядного результата вашей работы.

Результаты появятся, только не в конце одного дня, как это бывает с другой деятельностью. **После того как вам удастся выработать привычку выслушивать ребенка и позволять ему влиять на вас, родительство начнет приносить вознаграждение.** Если вы помогаете своему ребенку чувствовать связь с вами, вашу вовлеченность в него, в то, что он делает, и в то, что вы делаете вместе, – вы вкладываетесь в его будущее настроение по умолчанию.

Настроение вашего ребенка по умолчанию

У большинства из нас есть нормальное, дежурное настроение, в котором мы пребываем большую часть времени, наше «обычное» настроение. Может быть, вы удивитесь, но то время, что вы проводите, общаясь с ребенком, – это инвестиция, которая принесет проценты формированию его обычного расположения духа. Хотя мы и рождаемся со склонностью к определенному темпераменту, очень многое в том, как мы обычно себя чувствуем, зависит от отношений с другими, особенно с нашими родителями. Чем более расслаблен ваш ребенок из-за того, что он получает достаточно внимания, тем вероятнее, что его настроение по умолчанию тоже будет скорее расслабленным, чем тревожным или злобным. Как и многим другим взрослым, вам, возможно, приходилось прикладывать немало труда, чтобы научиться расслабляться, из-за того, что в детстве вы привыкли к одиночеству и беспокойству, к тому, что вас не утешали, вам не отвечали и эти чувства стали вашим привычным настроением. Я хочу подчеркнуть, что совершенно нормально для ребенка испытывать полный спектр эмоций. Но ему нужно, чтобы кто-нибудь в это время находился рядом, в каком бы настроении он ни пребывал: от слез до улыбок, от страхов до злости.

Часто те, кто первый раз приходит на психотерапию, потрясены этим опытом, поскольку одно то, что тебя выслушали, обладает исцеляющей силой. Возможно, некоторым из нас не понадобилась бы терапия, если бы нас правильно слушали. Если вы готовы наблюдать, слушать, принимать участие в своем ребенке так, чтобы он чувствовал себя в безопасности, окруженным любовью и ценным, вы вносите вклад в его настроение по умолчанию.

Сон

Сон имеет огромное значение – не для младенцев и маленьких детей: они уснут тогда, когда уснут – а для их родителей. Здесь большую роль играют эмоции. Родители злятся и защищают выбранные ими стратегии укладывания, особенно если им кажется, что они нашли метод, который в их случае работает. И тут является кто-то вроде меня и заявляет: «Добрый и мудрый человек не оставит своего младенца плакать одного среди ночи. Это значит, что связи нет. Это значит, что к ребенку относятся как к животному, а не как к личности». Я говорю это не для того чтобы пристыдить вас – нет, это совсем не то, чего я хочу, – но я считаю неправильным оставлять маленьких детей одних ночью, когда они нуждаются в вас. Для малыша так же неприятно плакать, пока не уснешь, или чувствовать себя одиноким, как и для взрослого.

Мне неуютно от мысли о манипуляциях, или «приучении», когда это касается кого угодно, и особенно детей, чья личность находится в процессе формирования и еще не определился стиль привязанности к значимому взрослому. Под приучением к самостоятельному засыпанию я подразумеваю оставление малыша плакать, пока он не уснет от изнеможения или пока не накричится в течение определенного времени, после которого вы подходите к нему, увеличивая этот промежуток каждый день. Некоторые гипотезы утверждают, что такая тактика позволяет уменьшить время, которое требуется ребенку, чтобы уснуть. Есть даже исследования, которые показывают, что приучение ребенка не кричать, чтобы дозваться вас, не причиняет ему вреда. Но существуют более поздние работы, противоречащие этому утверждению, указывающие на недостатки первых исследований и доказывающие, что «приучение ко сну» нарушает нормальное развитие мозга младенца.

Основной вывод из исследований по приучению к самостоятельному сну – такая дрессировка не устраняет потребность ребенка в вас. Она устраняет лишь его крики, которыми он вас призывает, приучает его сдаваться.

Одержимость родителей приучением к самостоятельному сну можно понять, потому что постоянные вставания ночью ужасно изматывают. Но я считаю, что наше стремление быстрее уложить ребенка и желание, чтобы он засыпал сам как можно раньше, потенциально наносят вред нашим отношениям с ним и, скорее всего, влияют на его способность быть

счастливым во взрослой жизни. Дело в том, что малыши не могут научиться утешать сами себя и управлять своими эмоциями, если их оставлять одних накричаться. Они учатся, когда их утешает тот, кто о них заботится, снова и снова. По мере взросления они осваивают процесс утешения. Другими словами, они учатся успокаиваться самостоятельно, беря пример с того, кто их утешает. Но в начале это утешение требуется им двадцать четыре часа в сутки, что может оказаться потрясением для молодых родителей.

Если у вашего ребенка сон ассоциируется с комфортом, безопасностью и компанией, он спокойно пойдет в постель и уснет. Проблемы начинаются, когда мы пытаемся избавиться от детей, уложив их в кровать. Тогда время отхода ко сну ассоциируется с одиночеством и отвержением.

В большинстве западных культур родители как будто соревнуются в том, кто быстрее приучит ребенка спать одному ночью. Возможно, это связано с бешеным ритмом нашей жизни или с тем, чего, нам кажется, ждет от нас общество. Мы ставим эти социальные ожидания выше наших инстинктов реагировать на побуждающие крики. То, чего требует общество от родителей и их детей, противоречит природе. Нам необходимо помнить, что дети отделяются от родителей естественным образом. Если они чувствуют, что вы рядом и доступны, то готовы отделяться, потому что уверены: они найдут вас, когда им захочется снова побыть вместе. Невозможно сделать их более независимыми, отталкивая от себя. Поступая таким образом, мы вмешиваемся в процесс сепарации и продлеваем его, а также нарушаем формирование надежного стиля привязанности.

Все млекопитающие спят со своим потомством, и большинство людей – не исключение. На юге Европы, в Азии, Африке, Центральной и Южной Америке делить постель с родителями совершенно нормально для детей, пока их не отнимут от груди, а часто и после этого, как в Японии, например. Так что Запад в меньшинстве в своем мнении, что для детей приемлемо спать отдельно от родителей.

Ночное время – это половина жизни малыша. Если он привыкает, что его не слышат, к нему не подходят, он одинок ночью, появляется риск, что для него это станет настроением по умолчанию. Когда младенец кричит и его утешает мать, отец или другой знакомый человек, это приемлемый стресс. Если ребенка оставили кричать одного – это токсичный стресс. При токсичном стрессе вырабатывается избыток гормона кортизола, неблагоприятно влияющего на развитие мозга младенца.

Если вы так устали, что даже побуждающие крики вашего отпрыска вас не разбудили, вряд ли это окажет на него значимый негативный эффект,

даже если это случилось несколько раз. Разлад, требующий восстановления, может вызвать лишь ситуация, когда игнорирование плачущего ночью ребенка и оставление его в одиночестве превращается в привычку. Загладить этот разлад можно, принимая чувства ребенка, не пытаться дрессировать или бранить его, находиться рядом с ним и сочувствовать ему, чтобы он знал, что не одинок. Это нужно делать, независимо от возраста ребенка.

Укладывание спать – одна из многих областей в воспитании детей, где, чем больше времени вложено в начале, тем меньше времени уходит потом на то, чтобы все исправить. Я считаю лучшей инвестицией эмпатию, когда вы лежите или стоите рядом с малышом, пока он не уснет. В этом случае отход ко сну будет ассоциироваться с ощущением, что его любят, с ним находятся рядом и охраняют.

Вы, возможно, уже изменили паттерн отхода ко сну, если инвестировали время в то, чтобы находиться рядом с ребенком ночью, и это совершенно нормально. Хорошо, когда, проснувшись, он чувствует знакомый запах и может потрогать маму, так что легче, если вы спите вместе с ним. Тогда и вставать не придется, для того чтобы его успокоить. Никто из нас не спит непрерывно всю ночь. Обычный цикл сна у взрослого составляет около девяноста минут, для младенца это примерно час. Нам может казаться, что мы спим до утра, но на самом деле мы просыпаемся или почти просыпаемся и засыпаем снова. Если малыш чувствует, что вы рядом и может прикоснуться к вам, меньше вероятности, что он полностью проснется.

Пожалуйста, не ругайте себя, если пытались приучить ребенка спать самостоятельно. Откуда вам было знать, что ваш молчащий малыш переживает стресс, если вы не слышали о том, что уровень гормонов стресса остается высоким даже после того, как он перестал кричать. Вполне вероятно, многие дети пережили приучение к самостоятельному сну без потерь – у каждого ребенка свои потребности и разный уровень чувствительности, – но лично я не стала бы так рисковать.

Прошу вас, не отшвыривайте в гнев эту книгу. Я не хочу заставлять вас чувствовать себя виноватыми за то, что вы пытались приучить своего малыша ко сну, игнорируя его или не сразу реагируя на его призывы. Общество так давит на нас, требуя, чтобы ребенок спал один и не кричал по ночам, что нет ничего удивительного в том, что вы капитулировали.

Давайте рассмотрим альтернативы. Приучение ко сну – это выработка условного рефлекса; это не установление контакта, а обращение с ребенком, как с животным. А ведь он человек, индивидуальность. Вы

пытаетесь манипулировать своим малышом, чтобы спокойно проспать ночь, вместо того чтобы позволить ему отделиться от вас в своем собственном темпе, в соответствии с его потребностями.

Немногие из нас могут похвастаться воспоминаниями о возрасте, когда еще не умели говорить. Мы не помним, каково это, когда тебя оставляют одного на ночь, хотя ты чувствуешь себя несчастным и одиноким. Поэтому мы не видим вреда в том, что повторяем эту порочную модель. По моему мнению, помимо привычки к отчаянию, приучение ко сну закрепляет стремление закрываться от этого чувства, что в свою очередь перекрывает способность к эмпатии, отзывчивости к другим в их горестях. Возможно, приучение ко сну, наравне с выработкой условного рефлекса у детей не кричать по ночам, также вносит свой вклад в чувство стыда, которое мы испытываем, если нуждаемся в другом человеке.

Сначала новорожденный кричит каждый день. Может казаться, что он кричит каждый час каждого дня и каждой ночи. Годовалый ребенок будет кричать каждый день, а затем, почти незаметно, это начнет происходить все реже. По мере того как вы утешаете его, он учится справляться со своими чувствами. Принятие чувств и утешение – вот основа хорошего психического здоровья.

Я знаю, что вы скажете. Вот она я, такая правильная, безжалостно швыряющая в вас фактами и мнениями, явно не желая принимать во внимание, насколько вы измотаны. Простите. Тем не менее существуют хорошие альтернативы приучению к самостоятельному сну. Это совместный сон, при котором вы не разлучаетесь с ребенком на ночь и он не чувствует себя брошенным и одиноким. Но не все могут и хотят спать рядом с младенцем. В таком случае можно предложить вариант, который профессор Дарсия Нарваэс называет «подталкивание ко сну».

Что такое подталкивание ко сну?

Подталкивание ко сну не имеет никакого отношения к игнорированию ребенка и его сообщений. Речь идет о побуждении ребенка ко сну в рамках его чувствительности, а не вне ее. Важно, чтобы малыш чувствовал себя в безопасности на протяжении всего процесса. Прежде всего, утверждает профессор Нарваэс, начинать практиковать подталкивание ко сну нужно не раньше, чем младенцу исполнится шесть месяцев. В первый год жизни участки мозга, отвечающие за социальную и эмоциональную сферы, – иными словами база психического здоровья – формируются в зависимости от вашего любящего участия, так что не стоит запускать процесс до того, как они созреют. Все малыши разные, и темп развития у них тоже разный.

Как я уже упоминала, новорожденные не способны понять, что объект, которого они не видят, все равно существует. Психотерапевты называют это «постоянством объектов». Поэтому, оставшись одни, они чувствуют, что их бросили. Наше представление о том, что люди продолжают существовать, даже когда мы их не видим и не слышим, для нас естественно, и трудно представить, что мы ему тоже когда-то научились.

После того как ребенок осознает постоянство объектов (и вновь я не стану называть сроки, когда это случится, ведь все мы развиваемся с разной скоростью, и даже понимая постоянство объектов на когнитивном уровне, можем еще какое-то время не чувствовать его на телесном), можно начинать подталкивать его к большей самостоятельности по ночам.

Первый шаг состоит в том, чтобы выяснить, где и когда ваш младенец чувствует себя в безопасности во время засыпания. Может быть, он засыпает у груди во время кормления или когда его укачивают, после того как он проснулся. Это «базовый уровень комфорта», как называет его Нарваэс, отсюда и следует начинать.

Какой же следующий малюсенький шаг мы можем предпринять, чтобы сдвинуться с базового уровня? Возможно, перестать укачивать сонного, но еще не спящего малыша, а вместо этого обнять его, чтобы он чувствовал ваше тело и биение вашего сердца. Если ребенок примет это изменение, повторяйте его, пока оно не станет новым базовым уровнем комфорта, и только после этого переходите к следующему шагу.

На следующем этапе можно уложить задремавшего малыша на кровать и погладить его по головке или сделать что-то другое приятное для него. Затем, возможно, получится переместить младенца из кровати в люльку,

приставленную рядом. После начинайте отодвигать люльку подальше, пока она не окажется в другой комнате. Если на какой-то стадии ваш малыш проявит признаки стресса, мы возвращаемся к базовому уровню комфорта.

Вот моя история:

Первое побуждение к самостоятельному сну моей дочери заключалось в том, чтобы перестать укачивать ее, когда она задремала, а вместо этого обнимать ее. Сделав это базовым уровнем комфорта, следующим шагом я передала ее отцу, чтобы он обнимал малышку, пока она не уснет. Это нововведение позволило одному из взрослых оставаться с ней, в то время как второй мог немного выспаться в другой комнате.

В два года дочь захотела свою комнату, но пришла в ужас, когда мы предложили ей остаться там ночевать одной. «Нет, не спать, только играть там», – сказала она. Мы снова немного подтолкнули ее, пообещав, что будем оставаться с ней, пока она не уснет. А если она проснется, то может прийти к нам в кровать при условии, что не будет нас будить и болтать. Она приняла такие правила, и бывало, что мы просыпались, а дочка лежала рядом, а бывало, и нет.

К трем годам она спала исключительно в своей комнате, а к четырем была уже достаточно счастливой и уверенной в себе, чтобы самостоятельно укладываться спать, без малейшего побуждения с нашей стороны. Хотя она делала это на своих условиях: сама выбирала, ляжет ли она спать одна или попросит кого-нибудь из нас побыть с ней. Она не сопротивлялась, потому что для нее постель была местом, где уютно и спокойно, а не одиноко.

Важно, чтобы ваши действия не выходили за пределы базового уровня комфорта. Мы все развиваемся с разной скоростью и у нас разные потребности в близости и личном пространстве. Когда наступит подходящее время, зависит только от вашего малыша. То, что было хорошо для вашего первого ребенка, может не сработать со вторым. В любом случае, следует стремиться к тому, чтобы постель ассоциировалась у вашего сына или дочери с покоем, уютом, отдыхом после трудов, со сном, а не с разделением, одиночеством и отчаянием. Если с кроватью связаны приятные ощущения, дети охотнее пойдут туда. Это позволит им достаточно спать в детстве, что, как вы знаете, очень важно для их

развития.

Выбор побуждения ко сну вместо приучения, использование поощрения вместо наказания отнимет у вас больше времени. Но я считаю, дело того стоит. Эффект будет более длительным, и для детей переход к самостоятельному сну по мере их развития пройдет легче. К тому же это внесет свой вклад в формирование хороших отношений между вами и вашим ребенком. Поощрение к определенным действиям идет на пользу отношениям. А вот если детей заставляют вести себя определенным образом, используя трюки, игнорируя или манипулируя, то это не улучшит связь, которая сохраняется между вами на всю жизнь. Я понимаю, как сложно видеть перспективу, когда вы держитесь из последних сил, но снова повторю: дело того стоит.

Многих достижений, которых мы ожидаем от наших детей, они добьются при нашем минимальном участии, следуя нашему примеру. Подталкивая их к краю зоны комфорта, но не выходя за ее границы, мы помогаем им двигаться вперед, если они нуждаются в некоторой помощи. Но помните: делая за них то, что они могут сами, мы можем лишить их силы.

Помогать, а не спасать

Если дети сами руководят процессом отделения, меньше вероятности, что они вырастут неуверенными и прилипчивыми, чем в том случае, когда родители оставляют их одних до того, как они к этому готовы. Это касается и самостоятельного сна по ночам, и пребывания в яслях, и похода на день рождения без мамы, и любых других ситуаций, когда они остаются без родителей. Вы можете «подталкивать» ребенка, чтобы приободрить его и помочь ему принять новую ситуацию – другими словами, подойти к краю его базовой зоны комфорта. Но если вы слишком торопитесь сделать его независимым, кончится все тем, что появится еще больше работы, поскольку это повредит вашим отношениям и придется их налаживать. Вам может казаться, что, вынуждая ребенка справляться самостоятельно, вы поощряете его независимость, а он в это время чувствует, что его отталкивают, и воспринимает это как наказание. Мысль, которую я хочу донести, проста: позвольте ребенку отделяться от вас в его собственном ритме и подстраивайтесь к этому ритму, вместо того чтобы навязывать ваш собственный.

Придет время, и ваш ребенок будет спать всю ночь один, он сядет, поползет, пойдет, самостоятельно оденется, начнет есть твердую пищу, сам приготовит завтрак и оплатит счета за собственную квартиру. Подталкивая детей делать то, к чему они еще не готовы, мы вгоняем во фрустрацию их и себя. Многие из того, чему мы старательно их учим или заставляем делать, они сделают сами в свое время. Торопясь ускорить их развитие, мы, наоборот, замедляем его.

Например, обкладывая ребенка подушками, чтобы он сидел, вместо того чтобы дожидаться, когда он сядет сам, мы отказываем ему в возможности научиться делать это самостоятельно. Младенцу не нужны подпорки, ограничивающие его движение и поддерживающие его в сидячем положении. Все, что ему нужно, – время и возможность понять, как двигаться. Если дать детям свободу, они будут перекатываться и извиваться, учиться ползать и садиться, стоять и ходить самостоятельно. А еще они учатся учиться. Не нужно вмешиваться в этот процесс.

На самом деле младенцы, которых сажали до того, как они могли сесть самостоятельно, до того, как сформировались нужные мускулы, вместо нормального ползания иногда начинают передвигаться, сидя на одном бедре и отталкиваясь второй ногой. Такое «вычурное» ползание плохо

влияет на осанку в более позднем возрасте. Боюсь, именно это случилось с моей дочерью. Что поделаешь: невозможно всегда поступать правильно.

Возможно, пока я делюсь «передовым опытом» родительства, вы уже давно прошли те стадии, которые я описываю, и теперь вам плохо от того, что вы все делали по-другому. Но имеют значение лишь ваши отношения с ребенком, а не возраст, в котором вы отняли его от груди или слишком рано посадили. Моя дочь теперь ходит на пилатес и исправляет свою осанку. Было бы здорово, если бы я обладала нужной информацией в свое время, но сделанного не воротишь. Поэтому я в очередной раз повторяю: не имеет значения, какие ошибки вы совершили – важно, как вы их исправляете. Пусть это будет пилатес вашей взрослой дочери или любая другая терапия, в которой нуждается подросший ребенок. Пожалуйста, не стыдите себя за то, что ему нужна какая-то помощь сейчас из-за того, что что-то пошло не так в его детстве. Оборонительная позиция в отношении своих ошибок только усугубит последствия, а не заставит их исчезнуть.

Возможно, пример с ранним сидением малыша несколько специфичен, но он показателен в отношении объема помощи: не нужно лишать ребенка силы, делая за него то, чему он может научиться самостоятельно, особенно если вы немного отойдете в сторонку и не станете ему мешать. Можно ориентироваться на концепцию подталкивания или поощрения, решая, насколько ребенку требуется ваша помощь.

Фрея, пяти месяцев, двух недель и трех дней от роду, лежит на животе на коврикe посреди гостиной. Ее отец сидит рядом на диване и читает. Фрея издает пронзительный визг: она пытается схватить шарик для пинг-понга, который откатился чуть дальше, чем она может достать. Папа бросает на нее взгляд и видит проблему. Следует ли ему вмешаться? Она смотрит на него снизу и отчаянно вскрикивает. «Тебе правда хочется этот мячик, милая? – говорит ей папа, опускаясь рядом с ней на колени. – Сможешь дотянуться?» Он одобрительно улыбается ей, смотрит ей в глаза, затем на мяч. Фрея перестает кричать и начинает подтягивать коленки, двигаясь по направлению к мячу, опирается на ручки. Потом она снова ложится на живот и вытягивается всем телом. Ее пальчики задевают мяч и он откатывается еще дальше. Отец возвращает его на место, и Фрея пытается снова. В этот раз ей удастся схватить мяч, и она взвизгивает от удовольствия. Папа смеется вместе с ней. «Ты и правда постаралась. Отличная работа», – говорит он ей.

Несомненно, родителю трудно определить, когда нужно прийти на помощь, а когда подбодрить или просто наблюдать. Следя за знаками, которые подает младенец или маленький ребенок, вы в большинстве случаев сможете это угадать. Если вы спасаете младенцев из ситуаций, в которых они могут справиться сами, вы лишаете их веры в свои силы и крадете возможность действовать. Но если вы не помогаете, когда они беспомощны, то проявляете бесчувственность.

В примере выше отец Фрей поступил правильно. Он сделал это совершенно естественно, не раздумывая, потому что с ним поступали так же. Если это не ваш случай, имеет смысл осознанно перенять подобный стиль поведения.

<i>Упражнение: уступите лидерство ребенку</i>
--

Выработайте привычку находиться рядом с малышом, ничего не делая с ним, а просто составляя ему компанию и позволяя ему вести вас. Старайтесь наблюдать и помогать детям, вместо того чтобы спасать. Способствуйте их самостоятельному решению проблем, а не делайте это за них.

Игра

Само слово «игра» подразумевает что-то несерьезное, однако ее значение в жизни ребенка трудно переоценить. Играя, младенец учится концентрироваться и открывать новое, начинает понимать, каково это, когда ты полностью поглощен своим делом. Вдобавок он узнает, как выстраивать связи и давать волю воображению. Именно в игре дети обучаются взаимодействию с ровесниками. Игра – это база для творчества и труда, для исследования и открытий. Все млекопитающие играют, потому что игра – это подготовка к жизни. Играть для вашего ребенка означает работать, и следует проявлять к этому виду деятельности должное уважение.

Когда я первый раз прочитала в работе Марии Монтессори о том, что нельзя прерывать ребенка, когда он сконцентрирован на каком-либо действии, я сильно удивилась. Мне и в голову не приходило, что годовалый малыш, толкающий по ковру машинку и издающий при этом звук работающего мотора, на самом деле трудится. Он поглощен, сфокусирован, использует свое воображение, он сочиняет целую историю. У его деятельности есть начало, середина и конец. И если позволить ему повторить подобные процессы много раз, можно заложить основу для умения доводить дело до конца и концентрироваться.

Однако работа ребенка начинается куда раньше этой стадии. Малышу необходимо безопасное место для игры, где он сможет трогать все, до чего дотянется. Если ему без конца говорят «Нет!», концентрация нарушается. Если младенца не отвлекать, он в течение достаточно долгого времени будет играть каким-нибудь заурядным предметом вроде оберточной бумаги. Он может научиться хватать ее, сворачивать, бросать, снова доставать. Ему не наскучит это занятие, даже если вам оно уже надоело. Пока он занят, ваша задача – просто наблюдать, следовать за его взглядом, но не направлять его.

Детям не нужно много игрушек. Вы, возможно, уже знаете, что анекдот про малыша, который предпочел коробку от дорогой игрушки самой игрушке, очень часто воплощается в жизни. Одной моей знакомой двухлетней девочке любящие родители, друзья и родственники преподнесли на день рождения огромную пирамиду из подарков. Одна из тетюшек в шутку бросила в эту кучу пустую бутылку из-под сока в форме лимона. Какую игрушку выбрала именинница? Бутылочку-лимон,

разумеется! Играя с ней, она научилась набирать внутрь воду и выдавливать ее обратно, а еще направлять струю воды. Так что чудесный домик для кукол остался почти не тронутым, так же как фигурки героев диснеевских мультфильмов, крохотная кухня и весь остальной потенциальный мусор, купленный для нее.

Детям нужно всего несколько простых игрушек: пара машинок, картонная коробка, кусочек ткани, кукла, мишка и конструктор – и ваш малыш во всеоружии. Немного одежек для куклы тоже могут подстегнуть воображение. Больше – не значит лучше. Если игрушек у ребенка мало – один ящик или коробка плюс инструменты для творчества: краски и бумага – тогда легко разложить все по местам, после того как он закончил играть.

Дети, как и взрослые, теряются, если выбор слишком богат. Может, нам и кажется, что мы любим, когда есть из чего выбрать, однако эксперименты психолога Барри Шварца доказали, что это не так. В одном из них выяснилось, что люди чувствуют себя счастливее, когда им вручают коробку с шестью разными шоколадками, чем ту, в которой лежит тридцать штук, и они получают больше удовольствия от шоколада, который выбрали.

Дело в том, что, когда выбор слишком богат, мы волнуемся, что взяли не то. У среднестатистического ребенка в западном мире более 150 игрушек, и он получает еще 70 каждый год. Для детей это чересчур. Когда игрушек слишком много, велика вероятность, что малыш будет переключаться с одной на другую, а не увлечется одной. Покупая все больше, родители в душе надеются, что в этом случае ребенок будет не так в них нуждаться. Но знаете что? Это не работает.

Детям нужна свобода в игре, чтобы выбирать и направлять собственную деятельность. Так формируется способность к творчеству. Но бывает, что ребенок хочет, чтобы вы поиграли с ним. Именно вы ему нужны, а не новая игрушка.

Вам это может показаться пустой тратой времени – играть в кукольные чаепития, или что там еще придумает для вас ребенок. Особенно раздражает, когда малыш тянет вас играть, а у вас еще куча дел. Однако я считаю инвестицию моей энергии в игровую деятельность исключительно полезной. Поначалу, когда дочка требовала моего участия, она предлагала мне «поговорить за Тедди». Затем она постепенно переключалась и начинала озвучивать медвежонка сама.

Игра – это время, когда следует позволить ребенку управлять, решать, чем заниматься, и определять вашу роль в этой деятельности. Шансы расправиться с кучей дел куда выше, если вы поможете ребенку начать игру и постепенно отойдете в сторону, когда он увлечется. Вам будет легче,

а ему приятнее, если сначала вы поиграете вместе.

С другой стороны, когда вы говорите ребенку, что слишком заняты для игр, он без конца прерывает вас, так что все равно не получается закончить работу. К тому же вы транслируете ему сообщение, что с ним скучно, что он для вас досадная неприятность. Тогда он испытывает одиночество, грусть или злость, а то и неуверенность в ваших с ним отношениях. Начав играть и получая удовольствие, он сможет продолжить, не проверяя каждую минуту, здесь ли вы, и не требуя вашей полной вовлеченности.

Так или иначе, вам придется потратить время на ребенка. Так потратьте его на нечто позитивное, чтобы не тратить на негативное позже. Этот совет годится для игр так же, как и для всего остального.

На днях я наблюдала за папой и дочкой на пляже. Девочке на вид было где-то около шести. С момента их появления только и слышалось: «Папочка, сделай это», «Папочка, сделай то», «Идем со мной», «Давай пойдем к воде», «Дай ведро», «Строй эту башенку». Папа выполнял все, что ему веляли. Со временем малышка увлекалась все больше, играя с мокрым песком, оставшимся после отлива. Отец стоял рядом, но только наблюдал, не принимая участия, – а еще он умудрился прочитать газету. Вот вам чудесный пример того, как девочка постепенно включила свой внутренний «автопилот» и папа получил немного свободного времени.

Спустя некоторое время подошла другая девочка, постояла рядом с первой, и та позвала ее играть вместе. Приятно было на них смотреть. Если бы отец не стал сначала играть с ребенком, а сразу схватился бы за газету, его дочь, возможно, слишком переживала бы за отношения с ним, чтобы позволить себе так увлечься или завести новую подружку.

Многие дети любят организованные игры вроде крикета или «Крокодила» как совместное семейное времяпровождение. Такой досуг, возможно, ассоциируется у вас с любовью и радостью. Но если вы не играли в них в детстве, может оказаться, что вам стоит большого труда в них участвовать или даже просто организовать такую игру для детей. Проследите, не вызывает ли у вас игра какие-либо чувства из прошлого. Их можно либо преодолеть, понимая, что они не относятся к настоящему, либо устроить все так, чтобы другие дети и взрослые помогали с игрой, а самому присоединяться лишь время от времени.

Как-то мы вместе с двумя другими семьями проводили вместе каникулы между Рождеством и Новым годом. Идею достать «Монополию» большинство взрослых восприняло с радостью, а дети – так и вовсе с энтузиазмом. Но один из пап вдруг встал и взял свое пальто, заявив, что прогуляется до дома, оставив машину жене и сыну. Я проводила его в

прихожую. Он рассказал мне, что был единственным ребенком в семье. Ему всегда дарили на Рождество настольные игры, но никто не давал себе труда поиграть с ним. Поэтому эти игры вызывали в нем такую грусть, что он боялся испортить всем удовольствие, если останется. Боюсь, у меня нет счастливого конца для этой истории. Меня поразило в этой ситуации, что как многое из того, что заложено в детстве, может потом прорасти.

Дети приходят в восторг, когда у них есть товарищи разного возраста для игр. Если рядом посадить годовалых малышей, они наверняка будут играть отдельно друг от друга, а не вместе. Общение в разновозрастной компании покажет детям то, чего они не узнают с ровесниками. Дети поменьше скорее научатся новому от более старших друзей, чем играя с одноклассниками. Львиную долю знаний мы получаем, наблюдая за другими. Старшие дети демонстрируют младшим более сложное поведение и ролевые модели и могут оказать больше эмоциональной поддержки, а сами узнают, как научить, как заботиться и как быть лидером.

Оглядываясь на свое детство, многие взрослые понимают, что самые счастливые моменты случались в шумной компании детей разного возраста, с которыми можно было придумывать игры, бегать, и для этого вокруг было полно места. Такие моменты приходились обычно на каникулы с двоюродными братьями и сестрами, с друзьями, в палаточном лагере, на фестивалях и праздниках, рядом с домом в парке или саду. И на заднем плане обязательно находились взрослые, которым можно доверять, к которым можно прибежать в случае необходимости, которые вовремя накормят и установят границы, чтобы дети чувствовали себя в безопасности.

К сожалению, теперь, когда внешкольное время расписано по часам, у детей нет возможности вволю пообщаться в разношерстной компании или организовать свою собственную игру. Многим, весьма вероятно, требуется проводить больше времени на улице с другими детьми и меньше – в помещении, прилипнув к экранам. Гаджеты следует использовать с осторожностью. От них формируется зависимость, но полностью лишать ребенка современных технологий – это другая форма депривации.

Упражнение: создать хорошие игровые привычки

- Не прерывайте сосредоточившегося на игре ребенка.
- Если маленький ребенок хочет поиграть с вами, начните делать с ним то, что он сам выберет. Затем, когда он увлечется и

больше не будет в вас нуждаться, можно отойти в сторону.

- С более старшими детьми не следует выполнять роль аниматора каждый раз, когда они не знают, чем занять себя. Если ребенку скучно, сообщите ему о том, что уверены: он найдет себе интересное дело. Скука может быть необходимым компонентом креативности.

- Выделите некоторое время на то, чтобы с удовольствием позаниматься с детьми тем, что вы сами любите, – настольными или карточными играми, спортом, пением, чем угодно.

- Детям нравятся товарищи по играм любого возраста.

Часть шестая

Поведение. Любое поведение – это коммуникация

Я поместила раздел о поведении в самый конец книги, потому что ребенку гораздо легче вести себя хорошо, когда принимаются во внимание все те вещи, о которых я рассказала ранее. Для ребенка принятие его чувств – одна из составляющих любящих и поддерживающих отношений. Мы все ведем себя лучше, если у нас нет отчаянной необходимости в контакте, в связи, когда мы чувствуем себя частью чего-то.

Рука, качающая колыбель, действительно управляет миром. И ради этого мира мы должны любить больше, чем судить, и принимать в расчет чувства наших детей, вместо того чтобы машинально отмахиваться от них как от глупых или неправильных. Обращаться с младенцами и маленькими детьми с уважением и принимать их во внимание вовсе не означает не устанавливать границы.

В этой части мы рассмотрим игру «победил или проиграл» и качества, которые необходимы для достижения хорошего поведения; проверим, насколько строгим должен быть родитель; обратим внимание на цепляние и нытье, а также определим, когда следует устанавливать границы и как это нужно делать.

Ролевые модели

Ваш ребенок будет, как обезьянка, копировать ваше поведение – пусть не сейчас, но со временем обязательно. У меня как-то был пациент, который долго объяснял мне, как сильно он отличается от своего отца, который управляет корпорацией, думает только о прибыли и ведет себя, как тиран. Но несмотря на то что мой клиент работал в благотворительной организации, он управлял своим отделом – вы уже догадались – совершенно авторитарно.

То, как мы ведем себя, возможно, имеет самое прямое отношение к поведению нашего ребенка. Нам кажется, что каждый сам по себе, но на самом деле мы влияем друг на друга. Мы всего лишь части целого, и роли, которые мы для себя выбираем, зависят от ролей, которые играют другие люди вокруг нас. Поэтому, как бы ни вел себя ваш ребенок и как бы ни вели себя вы, это не происходит в изоляции – на это влияют люди, которые находятся рядом, и окружающая нас культура.

Как бы вы описали свое поведение? Вы всегда уважительно относитесь к другим? Принимаете ли вы в расчет их чувства? Ваше «хорошее поведение» обусловлено глубокими нравственными принципами или это всего лишь хорошие манеры? Бывает ли так, что вы улыбаетесь людям, а потом осуждаете их за спиной? Случалось ли вам участвовать в безжалостной конкурентной гонке, чтобы показать свое превосходство над другими? Как бы вы себя ни вели, вы учите своих детей тому же, включая и поведение, которое вы на словах не одобряете.

Если вы последовательно проявляете доброту к своим детям и к другим людям, тогда и ваши дети, возможно, попробуют делать так же... со временем. А пока они не ведут себя «хорошо» все время, потому что до этапа освоения языка поведение – единственный доступный им способ сообщить, что с ними происходит. Такое положение дел сохраняется еще несколько лет после того, как они начинают говорить. Это происходит, потому что требуется тренировка и умение понять, что ты чувствуешь, облечь это в слова и определить, что же тебе нужно. Даже будучи взрослым – да что уж, даже поэтам – сделать это нелегко.

Я не верю, что существует абсолютно хороший или совсем плохой человек. Более того, я сказала бы, что сама концепция «хороший – плохой» бесполезна. Правда, очень редко, но все же рождаются люди с отсутствием способности к эмпатии, независимо от того, сколько ее проявлялось по

отношению к ним. Но оттого, что ваш мозг сформировался по-особенному, вы никоим образом не становитесь «плохим».

Я так подробно останавливаюсь на теме добра и зла только для того, чтобы объяснить, что поведение некоторых людей неудобно или вредно для других, но при этом никто из них не рождается изначально плохим. Поэтому я предлагаю заменить ярлыки «плохое» или «хорошее» поведение на описание его как «удобного» или «неудобного».

Поведение, как я уже сказала, это чистая коммуникация. Люди – и дети в особенности – поступают неподобающим, неудобным образом тогда, когда не могут найти более действенной альтернативы, более подходящего способа выразить свои чувства и потребности. Поведение некоторых детей неудобно для других, но оно не «плохое».

Ваша задача состоит в том, чтобы расшифровать поведение вашего ребенка. Прежде чем раскладывать своего малыша на «хорошие» и «плохие» составляющие, ответьте на несколько вопросов. Что он хочет сказать, когда ведет себя подобным образом? Можно ли помочь ему сообщить это по-другому? О чем говорит его тело, звуки, которые он издает, слова, которые он для этого подбирает? И самый трудный вопрос: как его поведение связано с вашим?

Игра «Победил или проиграл»

Как-то раз, когда моей дочери Фло было три года, она захотела пройти недолгий путь до магазина пешком, а не ехать в коляске. Я оставила коляску дома. По пути назад она остановилась и присела на ступеньку чужого подъезда. Первой моей мыслью было: «О не-е-ет!», потому что в голове я уже проиграла все, что произойдет в ближайшем будущем, вместо того чтобы жить настоящим. В своем воображении я разложила покупки по полкам и могла расслабиться и отдохнуть. В мои планы не входило отдыхать на полпути до дома. А вот Фло решила сделать это сейчас.

И тут я поняла, что не имеет никакого значения, когда мы доберемся домой. Я поставила сумки и присела рядом с ней. Фло разглядывала муравья, ползущего по трещине в асфальте. Он то исчезал в щели, то появлялся снова. Я смотрела вместе с ней.

Пожилой мужчина подошел к нам и спросил, обращаясь ко мне: «Ну что, она побеждает?» Я сразу поняла, что он имел в виду. Он хотел сказать, что в борьбе между родителем и ребенком дочь сумела настоять на своем, нанеся мне поражение. Я знакома с этой древней битвой. Мои родители верили в нее до такой степени, что им казалось: если дать ребенку слишком много того, чего он хочет, можно нанести ему вред.

Но вы со своим ребенком на одной стороне: вам обоим хочется быть довольными жизнью, а не испытывать разочарование от обманутых надежд. Вы оба хотите ладить и вести себя хорошо. Старичок понимающе улыбался, глядя на нас сверху. Он всего лишь проявлял дружелюбие, поэтому я не стала спорить и объяснять: «У нас отношения, а не борьба». Я просто сказала: «Мы смотрим на муравья» и улыбнулась ему в ответ. Он отправился по своим делам, так же как и муравей. Мы с Фло встали и тоже продолжили свой путь.

Как я уже упоминала, любое поведение – это сообщение, потому что за поведением скрываются чувства. Как только вы обнаружите, что стоит за этим конкретным поведением, и проявите эмпатию, вы сможете выразить эти чувства словами и поможете ребенку объясниться самостоятельно. Тогда ему не придется выражать чувства действиями.

В примере, приведенном выше, я поняла, что Фло, непривычная к таким долгим прогулкам, устала и хотела передохнуть. Я подумала о том, как ее, должно быть, сбивают с толку все эти знаки и звуки вокруг – ведь она еще не научилась блокировать те, что не имеют для нее значения, как

это автоматически делают взрослые. Поэтому она не могла сопротивляться желанию сфокусироваться на чем-то одном; она в этом нуждалась. Гораздо полезнее взглянуть на ситуацию с точки зрения ребенка, чем со своей. Моя позиция в тот момент была бы такой: я хочу домой; она меня тормозит; кто здесь решает, она или я?

Традиционно считается, что не следует позволять детям «настоять на своем». Думаю, именно это имел в виду пожилой мужчина, когда спросил: «Ну что, она побеждает?» Он явно был сторонником подхода «не вырубай дубину на свою спину». Я постоянно слышу эту пословицу, когда заходит речь о детских истериках. Родители так сильно их боятся, что, заметив нечто подобное, уверены: теперь они никогда от них не избавятся. **Но в родительской игре «Не дай им выиграть» победителей нет. Это манипуляции, а не общение.** Да и игры такой нет. Родители ее выдумали.

Такой подход основан на фантазиях о том, что может случиться в будущем, а не на том, что происходит в настоящем. В моем случае это была возможность для Фло отдохнуть, прежде чем продолжить путь.

Игра «Победил или проиграл» может закрепиться и вредить отношениям. Доминируя над ребенком, вы учите его доминировать. Что будет, если ваш ребенок станет считать нормальным стремление навязать свою волю другим людям? Хорошие ли отношения сложатся у него, например, с одноклассниками?

Если вы ведете себя так, будто воспитание ребенка по большей части заключается в том, чтобы заставить его делать по-вашему, то высока вероятность, что усвоенные им паттерны поведения будут пагубными. Когда ребенок видит перед собой такой ограниченный выбор ролей – действующий «субъект» и «объект», над которым совершается действие, другими словами, доминирующий и подчиняющийся – это существенно ограничивает его личностный потенциал. Например, если роли, которые он наблюдает, это жертва и обидчик, то либо он станет обижать других, либо автоматически займет позицию жертвы.

Игра «Победил или проиграл» имеет последствия и для эмоционального спектра вашего ребенка. Проигрыш в битве «Чья воля сильнее» часто сопровождается унижением. Последствия состоят в том, что помимо изменения его положения на более низкое, что следует из самого слова «унижение», человек начинает испытывать злость. Эта злость может быть направлена внутрь, на себя, что ведет к депрессии, либо наружу, к миру, и выливается в антисоциальное поведение.

Итак, если отказаться от «Победил или проиграл», как помочь ребенку вести себя подобающим образом? В основном, опираясь на то, что

происходит в настоящем. Это имеет куда больше отношения к реальности, чем то, чего вы боитесь в будущем – это уже область фантазий. Такова аксиома для всех, кто воспитывает детей.

Иметь дело с тем, что работает в настоящем, а не фантазировать о том, что может случиться в будущем

Одна из моих клиенток, Джина, начинала прикармливать свою дочь. Единственным способом заставить малышку поесть было спеть песенку, пока она ела овощи и спагетти, сидя на коврике посередине комнаты. Только так девочка оставалась довольна и еда попадала внутрь, и моя клиентка оставалась довольна тоже.

Иногда мы начинаем заглядывать в будущее: а вдруг она никогда не сможет есть, если ей не споют? А вдруг он никогда не научится спать в своей кроватке? А что если она никогда не откажется от соски? А что если она возьмет своего плюшевого кролика в офис в свой первый рабочий день? Но это всего лишь наши фантазии. В примере выше Джина могла подумать: «Что если моя дочь никогда не станет есть по-другому? Вдруг она будет отказываться садиться за стол?» Тогда мама начала бы волноваться о том, как будут проходить школьные завтраки дочери, как она пойдет в ресторан, и, о боже, как же пройдет ее первое свидание? **Поверьте, почти все, что касается детей, проходит, когда минует определенная стадия развития.** Так что будьте довольны тем, что работает в настоящем, как бы странно это ни выглядело.

Мне кажется, что совет опираться на работающие прямо сейчас модели особенно полезен, когда речь заходит о сне. Если единственный способ уложить детей – сдвинуть вместе две большие кровати, на которых вповалку расположатся все члены семьи, значит так и сделайте. Не волнуйтесь о том, что будет завтра, поспите сегодня. В конце концов ваши дети захотят переехать в собственные кровати. Еще бы, вы ведь так громко храпите.

Если то, что всегда срабатывало, перестает действовать, внесите изменения. Но пусть это будут изменения, от которых, по возможности, все выигрывают. Или хотя бы попробуйте сделать так, чтобы не было победителей и побежденных. Покажите пример гибкости, и все пройдет легче.

Качества, необходимые для хорошего поведения

Как я уже говорила, ваша задача – подавать пример хорошего поведения, вести себя по отношению к своим детям и к другим людям с неизменной эмпатией и надеяться, что ваши отпрыски переймут эту модель. Но помимо этого, есть четыре навыка, которые необходимо развивать каждому, чтобы социализироваться и вести себя удобно.

Вот они:

1. Способность справляться с разочарованием от срыва планов;
2. Гибкость;
3. Навыки решения проблем;
4. Способность понимать чувства других людей и вставать на их место.

Если рассмотреть их в контексте, то я сумела (1) справиться со своим разочарованием от того, что Фло захотела посидеть на ступеньках по пути из магазина, когда мне хотелось домой. Я была (2) гибкой, потому что отказалась от своих ожиданий по поводу скорости нашего продвижения к дому. Я решила проблему (3) усталости Фло, позволив ей отдохнуть, (4) воспользовалась своей способностью посмотреть на ситуацию глазами дочери, и поняла, как она себя чувствовала, когда захотела остановиться. А еще я сумела взглянуть на нас глазами того пожилого мужчины и вела себя приемлемым образом одновременно и для Фло, и для старика.

Некоторые дети естественно приобретают четыре навыка социализированного поведения, потому что подражают окружающим. Но возраст, в котором достигаются те или иные умения, включая и вышеупомянутые, для разных детей различается кардинально. Есть малыши, которые начинают читать, когда им не исполнилось еще трех лет. Я научилась читать более или менее бегло только в девять. Есть такие, что бегают, хотя им нет и года, а другие предпочитают передвигаться ползком и в восемнадцать месяцев. Так же, как физические умения приобретаются в разном возрасте, так и каждый из навыков поведения формируется в разное время.

Часто родители говорят, что дети «выводят их из себя», что означает «Я не могу заставить ребенка перестать визжать/кричать/ныть/требовать»

или делать что-то еще, от чего взрослый заводится. Я считаю: если дети демонстрируют то, что вы расцениваете как неудобное поведение, это не их выбор в том смысле, в котором взрослые понимают это слово. Дети хотят, чтобы вы их любили, они хотят чувствовать с вами связь, быть друзьями. Порой им так сильно нужно ваше внимание, что они скорее готовы получить негативное, чем никакого. Справиться с эмоциями по поводу собственного ребенка помогает понимание его чувств и обстоятельств, вынудивших его вести себя так, что вам с ним трудно.

Некоторых детей с самого начала непросто понять и успокоить. Причина может быть в коликах или в другом дискомфорте, вызванном, например, слишком ярким светом или громким шумом, полным подгузником или тем, что малыш устал, испугался, у него повышенная чувствительность – поводов миллион. Часто у нас нет ни малейшего представления, чем обусловлено его недовольство, но это вовсе не значит, что мы не должны пытаться его утешить. С другой стороны, у вас может оказаться ребенок, которого легко было успокоить в младенчестве, но у него возникли проблемы с самоконтролем позже. Утешать детей, принимать их, на какой бы стадии они ни находились, – вот что поможет подтолкнуть их к следующему этапу. Выходя из себя, ничего не добьешься.

Часто фрустрация случается у ребенка, который не может справиться с чересчур сложным для него заданием. Самое большое отчаяние малыш испытывает, прежде чем перейти на новую ступеньку развития или приобрести новый навык. Перед тем как они начинают ходить, говорить, размышлять, читать, понимать свою сексуальность, быть независимыми, они особенно неуравновешенны. Так что относитесь к неудобной выходке вашего ребенка, его истерике или дурному настроению как к очередной вехе, отмечающей переход на новую стадию развития, чем как к спланированному, намеренному вызову с его стороны. Если вы понаблюдаете за ребенком в истерике, то заметите, что он не получает от нее никакого удовольствия. Нет на свете человека, который предпочел бы чувствовать себя так, если бы у него был выбор.

Часто можно услышать, что, если дети ведут себя неудобным для окружающих образом, то у них слабохарактерные родители. Это неправда: у многих мягких родителей дети не создают проблем ни для себя, ни для других, а у родителей построже могут оказаться дети, которые ведут себя неудобно, несмотря на последовательность и логичность предъявляемых к ним требований. Бывает, что удобность или неудобность поведения детей связана не столько с тем, насколько строги или мягки их родители, сколько со скоростью приобретения этих четырех навыков: способности

справляться с фрустрацией, гибкости, умения решать проблемы и понимать других.

Не существует методики, как научить вести себя удобно, в противовес антисоциальному поведению. То, что помогает одному ребенку, может не дать никаких результатов с другим. Дети – это люди, а не машины. Мы хотим, чтобы они выстраивали связи и общались, а не выполняли механические функции. Я не фанат наклеек или другого рода поощрений, поскольку они оценивают поведение, а не отношения. Так ребенок не научится справляться с фрустрацией, не станет более гибким, не приобретет навык решения проблем и не поймет, что думают и чувствуют другие люди. Таблицы, куда вклеиваются звездочки, – это манипуляции, это трюки. Если мы манипулируем детьми, то не стоит жаловаться, что они научились манипулировать нами или кем-то еще. Я предпочитаю выстраивать отношения с ребенком, а не дрессировать его, воспользовавшись его желанием получить больше наклеек.

Мы редко ведем себя хорошо от того, что надеемся на награду или боимся наказания. Это происходит, когда мы естественным образом начинаем принимать в расчет других людей, когда понимаем, что сотрудничество способствует более гармоничной жизни, чем противодействие. Мы заботимся о других людях и их чувствах не из-за того, что боимся наказания. Мы помогаем им, потому что хотим, чтобы их жизнь стала легче. Нам хочется, чтобы наши дети вели себя с другими предупредительно и проявляли к ним эмпатию, а не чувствовали себя загнанными в тесные рамки, обозначенные наказаниями и материальными поощрениями. Тем не менее я не знаю ни одного родителя, кто ни разу не поддался соблазну подкупить чем-нибудь своего ребенка (и я не исключение). Но применять подкуп следует только в качестве исключения, а не правила.

Лучший способ заинтересовать детей домашними делами (например, загружать посудомойку) – позволять им играть любыми предметами, когда они еще только учатся ходить. Помните: игра – это работа. Они подражают вам, когда вы делаете что-то вместе, и вот, спустя время (достаточно долгое, я полагаю) в вашем распоряжении человек, который ставит посуду в посудомойку, потому что хочет внести свой вклад в общее дело, а не потому что вы его подкупили. Некоторые родители считают, что, оплачивая работу по дому, они помогают детям понять ценность денег. **Однако я думаю, что, прежде чем учить ребенка ценить деньги, имеет смысл научить его ценить людей.**

Дети учатся вести себя в соответствии с тем, как обращаются с ними.

По-настоящему они начинают говорить «спасибо» и «пожалуйста», когда благодарность и уважение проявляются по отношению к ним. Тогда в этих словах для них есть смысл. Если вы просто натаскали детей произносить формулы этикета в определенных ситуациях, то, возможно, у них никогда не получится почувствовать, что за ними стоит.

Родителям неудобно, если в ответ на подарок или угощение их дети не говорят «Спасибо!», потому что мы хотим, чтобы все вокруг любили наших детей так же сильно, как их любим мы. Ну и, конечно, не хочется, чтобы их поведение бросало на нас тень. Но нужно забыть свой нарциссизм и, вместо того чтобы унижать ребенка, вынуждая его говорить то, чего он, возможно, совсем не чувствует, самим поблагодарить за подарок. Тогда даритель не почувствует, что его не ценят.

Дети учатся истинной благодарности, если к ним самим ее проявляют. И начинается она, когда вы радостно принимаете сто пятидесятую воображаемую чашку чая, которую вам вручает ваша дочь. Это не зря потраченное время. Это время, которое вы инвестировали.

Если любое поведение – это коммуникация, то что означает неудобное поведение?

Итак, как же понять, что значит конкретное неудобное поведение вашего ребенка? Вспомните, когда вы сами становитесь невыносимы. Лично я проявляю свои худшие черты, если люди вокруг не понимают меня и, похоже, даже не пытаются. Мне приходится делать над собой усилие, чтобы вести себя прилично, нуждаясь во внимании тех, кто меня игнорирует. Я испытываю стресс, когда мои ожидания, надежды или планы летят в тартарары по причинам от меня не зависящим; когда не могу достичь желаемого или вынуждена находиться в положении, которое считаю невыносимым. Сцены, которые закатывает ваш малыш, разочарованный невозможностью достичь того, чего он хочет, возможно, обусловлены сходными обстоятельствами. Он может, кричать, дуться, визжать, лягаться, драться, швырять вещи или бросаться на пол с такой силой, что недолго и пораниться.

Обратите внимание, в каких ситуациях он ведет себя подобным образом. Каковы его триггеры? С каким разочарованием ему труднее всего справиться? Не влияет ли на него и ваше настроение? Вам придется понаблюдать, потому что, если вы спросите его, он может и не знать, почему прореагировал именно так. Он ответит что-нибудь вроде: «Так нечестно» или даже «Я не знаю».

Когда мы расстроены, это чувство так доминирует, что его трудно облечь в слова. А уж маленькому ребенку еще труднее сформулировать, почему ему тяжело или совершенно невозможно справиться с какой-то ситуацией. Бывает, это распространяется и на нас, родителей, так же как на наших детей. Давайте рассмотрим пример. Это письмо, которое я получила от Джинны, мамы девочки-дошкольницы по имени Айофе.

Сегодня вечером я на целый час застряла в пробке, добираясь в пригород из Лондона, так что доехала до детского сада, чтобы забрать Айофе, только в 17.40, на полчаса позже обычного. Когда я прибежала, все, казалось, было в порядке: Айофе мило играла с мальчиком. Но как только мы вышли из сада, она стала такой... Я скажу прямо – такой капризной! Она бегала взад-вперед по коридору и кричала: «Нет, нет, нет!», а я всего-то попросила ее надеть куртку. Я чувствовала, что никак не

могу взять ситуацию под контроль: она просто носилась вокруг меня кругами. Мне было неудобно перед присутствующими там родителями. Делая вид, что я могу с ней справиться, я пригрозила: она не получит сегодня сладкого, если продолжит в том же духе... Естественно, она не обратила на меня никакого внимания.

Ни один ребенок в саду не ведет себя таким образом. Айофе же всегда производит впечатление непослушной. На улице стало только хуже. Она отказалась садиться в коляску, не желала надевать шапку и перчатки. Мне нужно было еще зайти в аптеку, где пришлось крепко держать ее за руку, потому что иначе она сносила все с полок. У кассы дочь принялась орать и визжать. Чтобы запихнуть ее в коляску, мне пришлось практически с ней драться, а она при этом кричала как сумасшедшая.

И снова я понимала, что не справляюсь, и чувствовала себя ни на что не годной, потому что моя дочь ведет себя отвратительно, а я не способна ее контролировать.

Уже поворачивая к дому, я сообразила, что в детском саду, пока я долго и безуспешно пыталась надеть на Айофе куртку, я поставила сумку с продуктами для ужина на пол в раздевалке и оставила ее там. Я кинулась назад, но все уже было заперто. Меня захлестнуло отчаяние. Я злилась на Айофе, как никогда в жизни, потому что теперь я выглядела еще глупее и воплощала собой образ паршивой матери.

Вернувшись наконец домой и встретившись с мужем, я расплакалась. Я в буквальном смысле повернулась спиной к Айофе и рыдала. От этого я чувствовала себя совершенно ужасно: кто же плачет на глазах у своего ребенка? Скажите, я совсем плохая мама?

Вот что я ей написала в ответ:

Должно быть, ужасно проторчать в пробке целый час. Если бы я оказалась в такой ситуации, я бы вся изнервничалась и чувствовала бы себя отвратительно и беспомощно, представляя, что не заберу дочь вовремя. Я бы так волновалась: в детском саду подумают, что я безответственная мать, раз я опоздала. Я бы расстраивалась из-за того, что моя дочь расстраивается. Зная свою способность довести себя до крайности такими мыслями, я

хорошо представляю себе, как добираюсь до сада будучи на грани. Мне необходимо, чтобы дальше все шло гладко, тогда возможно восстановить обычный порядок вещей. Поэтому я бы так торопилась войти обратно в колею, что, наверное, не оставила бы себе возможности подумать о настроении Айофе. Я бы тоже пыталась заставить ее вести себя хорошо, потому что у меня не сохранилось ни на йоту эмоциональной энергии остановиться и попытаться выяснить, что она чувствует, и придумать, как утешить ее. Это так унижительно, когда посторонние люди, вместо картины любви и полного единодушия между нами, вынуждены наблюдать истерику моего ребенка и мою полную неспособность с ней справиться. (Сейчас, с высоты опыта мамы, ребенок которой уже давно вышел из детсадовского возраста, могу заявить, что все мы бывали в такой ситуации). Я бы чувствовала себя ужасно от того, что мне пришлось ей угрожать. Да еще забыла сумку с продуктами – конечно, где уж тут все удержать в голове в такой обстановке. Я бы тоже разрыдалась, оказавшись в надежных объятиях того, кто меня знает и любит.

А потом я попыталась представить, каково было Айофе.

Мам, привет! Я не умею писать, да и говорить у меня тоже пока не очень хорошо получается, но если бы я могла выразить свои мысли, вот что я бы сказала.

Было бы куда лучше, если бы вместо того, чтобы сразу обозвать меня непослушной и вести себя со мной, как с капризной девочкой, ты бы попыталась понять, что между нами происходит.

В детском саду меня подспудно преследовало ощущение, что что-то не так. Я чувствовала, что ты уже должна была прийти и быть рядом. Потом, когда ты наконец пришла, я играла в одну очень сложную игру. Ты сказала, что мы немедленно уходим, и велела надевать куртку. Я ответила: «Нет!» Но ты настояла на своем, тогда я завизжала, а ты расстроилась. Так нехорошо.

Давай посмотрим, почему я сказала «нет». Я привыкла так говорить, когда все идет слишком быстро для меня и мне хотелось бы немного притормозить. Я не хочу быть трудным ребенком или манипулировать тобой, это всего лишь автоматическая реакция, поскольку я терпеть не могу внезапных

перемен. Я к ним не готова. Ты была такая рассеянная и так торопилась, что я не чувствовала с тобой связи, и тогда я испугалась. А когда я испугана, я начинаю злиться. Ты все время думаешь о том, что должно случиться в будущем, но я-то живу здесь и сейчас, и мне нужно, чтобы ты тоже была здесь, со мной, иначе мне одиноко и грустно.

Когда ты пришла поздно, я хотела, чтобы ты не торопилась и объяснила, что тебя так задержало. Потом мне нужно было, чтобы ты рассказала, что мы будем делать дальше и у меня это уложилось в голове. Я еще не научилась быть гибкой, поэтому мне нужно больше времени, чем тебе, чтобы переключиться. Выдергивать меня в середине игры и заставлять надевать куртку – это слишком. Готова поклясться – если бы тебя прервали в процессе важной и сложной работы (а именно это и значит для меня игра), то тебе бы это тоже не понравилось.

Все, что мне требуется, если уж ты хочешь, чтобы я прекратила свои дела, будь то игра или беготня вокруг, – это предупреждение. Да, мне нужно особенное предупреждение каждый раз: остановить игру, надеть куртку, залезть в коляску. И еще мне нужно на это время. Сообщи мне о своих планах, как только решишь, что делать, и дай мне возможность осознать их. Возможно, мне понадобится предупреждение за пять минут до окончания игры, но даже в этом случае мне непросто. Тогда нужно еще трехминутное предупреждение, а потом – предупреждение за одну минуту до того, как я должна прекратить игру. Если мне все равно трудно смириться с мыслью о необходимости надеть куртку в раздевалке, то возьми ее с собой и дай мне ее на улице. Одна перемена, которую я особенно не люблю, состоит в том, чтобы перестать бегать и сесть в коляску. Там мне некуда девать свою энергию и приходится изливать ее в гневных чувствах.

Когда ты велишь мне тебе не перечить или запрещаешь бегать вокруг и кричать, а потом рассказываешь о последствиях моего непослушания, это не помогает. Я еще не научилась смотреть в будущее и выстраивать причинно-следственные связи между своим поведением и возможным исходом. Эти нейронные цепочки сформируются в свое время. Сейчас, когда ты меня ругаешь, мне кажется, что ты просто не понимаешь меня, и тогда становится еще страшнее, я злюсь еще сильнее и еще чаще

говорю «нет». Когда меня переполняют чувства, я не могу сидеть тихо и вести себя спокойно.

Мне бы сильно помогло, если бы ты попыталась понять, как мне сложно, и сказать об этом так, чтобы я сумела понять. Например: «Ты разочарована, потому что не хочешь заканчивать эту забавную игру». Если ты сможешь облечь мою досаду и страхи в слова, я тоже научусь использовать их. Тогда я лучше смогу общаться и реже стану терять над собой контроль.

Если ты рассердишься или скажешь, что я веду себя глупо, я просто закроюсь или закричу. Я понимаю, что, когда ты напряжена или торопишься, тебе трудно думать о том, чтобы выстраивать со мной общение. Гораздо легче заставить меня делать то, что ты велишь, или потребовать от меня вести себя определенным образом. Но когда у нас получается двухсторонняя коммуникация, когда я чувствую, что меня понимают и принимают, что меня любят, я чувствую себя спокойнее, и тогда мои эмоции не вырываются из меня в форме неподобающего поведения.

В аптеке, если бы ты рассказала мне, о чем думаешь и что делаешь, я бы тебе помогла. Но ты только велела мне вести себя хорошо. Тогда я стала подражать тебе и брала разные вещи с полки. Пожалуйста, давай мне возможность поучаствовать в делах, даже если тебе кажется, что на это нет времени. Это время все равно придется потратить, только теперь уже на то, чтобы меня отругать.

Даже когда ты плакала, папочка все равно тебя любил и обнимал. Как мило с его стороны войти в положение с забытыми в раздевалке покупками. Мне тоже это нужно. Если бы ты меня обняла в детском саду, когда я расстроилась из-за того, что не смогла доиграть до конца, мне кажется, нам обоим стало бы лучше. Мам, ты же знаешь, что мы с тобой вместе навсегда, так почему тебя так волнует, что подумают другие люди? Я все понимаю, но не стоит смотреть на себя их глазами.

Мама, в один прекрасный день, уже совсем скоро, я сумею справиться со своим разочарованием, стану более гибкой по поводу изменения планов, смогу выражать свои чувства словами, а не дурным поведением, и еще я научусь принимать в расчет твои эмоции – научусь этому от тебя. Ведь ты думаешь о моих чувствах.

Даже не переживай, хорошая ты мама или плохая. Ты самая лучшая мамочка на свете, та самая, которую я всегда хотела, и никаких других мне не надо.

Потратьте время на нечто позитивное, чтобы потом не тратить его на негативное

На то, чтобы растить ребенка, всегда требуется много времени. И лучше потратить это время заранее, чтобы предупредить неприятности, чем затем разгребать последствия. Если вы двигаетесь слишком быстро для того, чтобы ребенок за вами успевал, если вы не озвучиваете за него его чувства, если не предупреждаете о своих планах и не включаете его в домашнюю работу, вам придется тратить время, которое, как вам кажется, вы сэкономили, на то, чтобы ругаться с ним. Раз деваться некуда и тратить время на ребенка все равно придется, почему бы не потратить это время на нечто позитивное? Я рада сообщить, что Джина научилась останавливаться и сохранять контакт с Айофе, оставаясь в настоящем, а не забегая в будущее. Она стала смотреть на ситуацию с точки зрения дочери и озвучивать за нее ее чувства. Поведение Айофе стало намного более удобным.

Упражнение: как предвидеть трудности

Если предстоит трудная для ребенка ситуация либо какое-то изменение, которое может оказаться для него некомфортным, полезно притормозить и представить себя на месте ребенка. Вообразите, что бы он сказал, если бы мог идентифицировать свои чувства и озвучить их, и тогда вы поймете, что делать. Попробуйте зафиксировать то, что получилось, в форме письма к самому себе от лица ребенка или младенца, как я это сделала выше. Когда вы пишете, легче представить образ мысли ребенка, и вам обоим станет ясно, что можно исправить, чтобы в результате стало спокойнее всем.

Исправить поведение, облакая чувства в слова

Если мы хотим, чтобы ребенок (или кто бы то ни было) перестал вести себя определенным образом, нужно предложить альтернативу, как в следующем примере.

Четырехлетний сын Джона, Джуниор, просыпался каждое утро с плачем, прибежал в спальню родителей и продолжал там кричать, пока его не обнимут.

Как-то утром Джон предложил сыну попробовать новую тактику: прийти к ним в комнату без крика. Он объяснил Джуниору: «Ты можешь просто сказать: «Доброе утро, мама и папа, обнимите меня, пожалуйста». Джуниор попытался, но без слез все равно не обошлось.

Мама спросила: «Тебе одиноко, когда ты просыпаешься?» Джуниор кивнул. Тогда они предложили ему говорить: «Доброе утро, мама и папа. Мне одиноко, и я хочу, чтобы меня обняли. Пожалуйста!» С этого момента все изменилось. Каждое утро Джуниор вприпрыжку добирался до спальни родителей, выпаливал свое новое предложение и получал объятия.

Через несколько дней родители сказали ему: «Непохоже, что тебе одиноко. Но даже если ты счастлив, мы все равно будем тебя обнимать!» В конце концов, Джуниор стал начинать утро с фразы: «У меня все хорошо, и я хочу обниматься».

История Джона и Джуниора показывает, как меняются чувства, облеченные в слова. Для взрослых этот рецепт тоже годится.

Родителям тяжело распознать чувства ребенка за слезами и криками, потому что нам не хочется думать о том, что наш малыш страдает. Кажется, если озвучить эти страдания, станет еще хуже. Но это не так – обычно становится лучше. Нужно время, чтобы суметь выразить то, что происходит, словами, но когда ребенок расстроен, никто не может сделать это для него, кроме вас.

Когда Фло была совсем маленькой, я возила ее в местный бассейн на уроки плавания. Как-то я не могла приехать, и муж должен был забрать ее вместо меня. Все шло хорошо, пока не наступило время уходить и муж не повернулся, чтобы подняться по лестнице. Но когда мы приходили в бассейн, то обычно спускались по лестнице, а на обратном пути пользовались лифтом. Так что Фло, которой через пару месяцев должно было исполниться два года, сказала «нет» и села на пол.

Поведение Фло было неудобным. Оно вполне подходит под обычное

определение «плохого» поведения, но у Фло не было цели вести себя плохо. Она просто хотела, чтобы соблюдался обычный ритуал. Она еще не научилась гибкости и не могла внятно объяснить, чего хочет. Вместо того чтобы выяснять, чего она добивается своим «нет», мой смущенный и спешащий муж просто схватил ее под мышку и стал подниматься по лестнице. Это совершенно не соответствовало тому, чего хотела Фло, поэтому она начала истошно кричать.

К тому времени, как они добрались домой, оба были ужасно недовольны друг другом. Выслушав эту историю, я посмотрела в большие голубые глаза дочки, все еще блестящие от слез, и спросила: «Ты так ждала, когда сможешь нажать кнопку лифта, да?» Легкий кивок. «А папочка не знал, что ты из-за этого хотела ехать на лифте, а не подниматься по лестнице?» Она потрясла головой.

Вывод, который мы сделали из этой ситуации, таков: если приходится отклоняться от обычного, нежно любимого, рутинного хода вещей, возможно, потребуется много предупреждений, немного воображения и, в некоторых случаях, репетиций.

Когда объяснения бесполезны

Мне повезло: я сумела догадаться, что пошло не так. Но часто возникают ситуации, когда это не выходит. Например, вы взяли ребенка в такое место, от которого он должен бы получить удовольствие, вроде бассейна, а кончилось все истериками и слезами, и абсолютно невозможно выяснить почему.

Совершенно естественно с вашей стороны рассчитывать на свое понимание причины детского плача, крика или отказа делать что-то – иначе вам кажется, что вы теряете контроль. Тем не менее это нормально, когда вы чего-то не знаете. В большинстве случаев родители успокаивают себя чем-нибудь вроде «Да он просто устал», что на самом деле может быть или не быть правдой. Но я отлично помню, как много раз в детстве слышала это объяснение и приходила в еще большую ярость, потому что это было не то, что я чувствовала. Таким образом, я обижалась, что мои чувства не понимают. Причину «просто устал» очень любят родители, но мы-то знаем, кто на самом деле устал – и это не ребенок!

Есть и другие интерпретации причин неудобного поведения, которые могут нанести вред, если ребенок их слышит. Вы уже начали перебирать их в памяти, и вам точно пришло на ум следующее:

«Они просто привлекают к себе внимание»

Всем людям требуется внимание, в каком бы возрасте они ни находились. Если ребенок получает достаточно внимания и уверен, что получит его, когда это ему понадобится, ему не придется изобретать изощренные способы привлечения. Если малыш ведет себя неудобно, чтобы вы побыли с ним, объясните ему, что он может просто об этом сказать.

Моя дочь имела обыкновение просить у меня яблоко, которое на самом деле вовсе не хотела. Ей просто нужно было, чтобы я ласково посмотрела на нее. Когда я заметила, что яблоки остаются несъеденными, то догадалась и предложила ей попросить меня обратить на нее внимание. Это превратилось в веселую игру для нас обеих, и мы сэкономили кучу яблок. Она не стыдилась, что ей хочется того, что время от времени нужно каждому из нас – внимания.

«Они добиваются своего»

Малыши, которые только начинают ходить, не способны преднамеренно устраивать пакости. Они просто ведут себя естественно, а не придумывают, как вам насолить. Младенцы и маленькие дети – это воплощенные чувства, они еще не научились отслеживать свои эмоции, выяснять, чего же они на самом деле хотят, и просить об этом. Им нужна ваша помощь в этом вопросе.

Когда у вашего ребенка истерический припадок, он лягается и бьется головой об пол, – это не часть его тщательно продуманного плана. Это его чувства, и ему нужна помощь в том, чтобы выразить их более удобным способом. Он научится со временем.

Если вам кажется, что ребенок постарше устраивает перед вами представление и его истерика больше похожа на любительский спектакль, можно объяснить ему, какие ощущения вызывает у вас его поведение, помочь ему выразить словами то, что он пытается донести до вас. Например: «Мне кажется, что ты не хочешь делать домашнее задание. Наверное, скучно заниматься одному. Давай я посижу рядом, пока ты не закончишь».

«Они знают, как вывести меня из себя»

Если вам не нравится реакция детей на неприятные ситуации, это не означает, что они понимают, как это влияет на окружающих, или знают, как добиться этого эффекта. У моей дочери и в мыслях не было вывести меня из себя, когда она уселась на ступеньку чужой лестницы по пути из магазина. Не собиралась она и злить своего отца, когда шлепнулась на пол после бассейна. У нее просто не хватало слов, чтобы объяснить, чего она хочет. Дети овладевают умением использовать словарный запас для описания своих чувств и желаний только после того, как мы демонстрируем им модель такого поведения. Подумайте вот о чем: выработать такой навык куда сложнее, чем научиться, скажем, попросить печенье, особенно если речь идет о сильных эмоциях.

«С ними что-то не так»

Некоторые дети усваивают навык социального взаимодействия позже других. Им труднее справиться с фрустрацией, научиться гибкости и

решению задач. Из-за этого и у них, и у вас возникают проблемы. Большинство людей согласятся, что усесться посреди зала и заплакать от того, что тебя вынуждают подниматься по лестнице, а не ехать на лифте, нормально для двухлетки. А вот в возрасте шести или семи лет? Подразумевается, что пора уже перерасти. Однако есть дети, которым требуется больше помощи, чтобы понять, что же они чувствуют, и найти подходящий способ сдержать свои эмоции. Очень помогает, если тот, кто на их стороне, правильно выразит это за них. И этот человек – вы. Вы не всегда сможете выяснить, что происходит, но если вы проявите доброту и не станете наказывать ребенка, когда он в расстроенных чувствах, то тем самым внесете вклад в ваше будущее сотрудничество и поможете росту привязанности, а не воспрепятствуете ей.

Если вам нужна помощь или консультация по поводу поведения вашего ребенка из-за того, что он, кажется, застрял на определенной стадии дольше своих сверстников, полезно поговорить с семейным врачом или социальным работником. Ваш доктор или психолог в школе или детском саду сможет направить вас к нужному специалисту. Возможно, этот путь приведет к постановке диагноза, что станет облегчением, ведь теперь вы сможете получить квалифицированную помощь и поддержку.

Обратной стороной диагноза может оказаться его оценочность и полное прекращение поиска. Вы закрываете дверь и перестаете наблюдать и учиться понимать чувства, скрывающиеся за неудобным поведением – ведь диагноз все объясняет. Другая опасность навешивания ярлыков: вам может показаться, что это навсегда, лучше уже не станет, и вы впадете в уныние.

Еще хуже, когда применение лекарств необоснованно, но их все же выписывают. Давайте посмотрим, что происходит при СДВГ^[9]. Вы только подумайте: детям, рожденным в августе и идущим в первый класс вместе с теми, кто родился почти на год раньше (например, в сентябре предыдущего года) ставят диагноз СДВГ куда чаще остальных. Я не хочу сказать, что все лекарства, влияющие на поведение, плохие. Я лишь призываю прибегать к ним только как к крайнему средству.

Если вы не справляетесь с поведением своего ребенка, обращайтесь за помощью как можно раньше. Чем дольше сохраняются привычки, не способствующие установлению наших отношений с сыном или дочерью, тем больше времени понадобится на то, чтобы с этим разобраться.

Насколько строгим должен быть родитель?

Тремя основными подходами для тех, кто пытается управлять поведением ребенка, традиционно считают следующие: вести себя строго, вести себя мягко и сотрудничать.

1. Вести себя строго – возможно, самый распространенный подход, касающийся дисциплины. Речь идет о навязывании воли взрослого человека ребенку. Например, вы настаиваете на том, чтобы ребенок прибирался в комнате, и наказываете его, если он этого не делает.

Никому не нравится делать то, что решили за него другие, и ребенок не исключение. Некоторые дети более покладисты, но уж точно не все. Такая расстановка сил ведет в тупик, к игре «Победил или проиграл», к унижению и злости.

Опасность в том, что вы показываете пример того, как «быть правым», «быть жестким», и то, как вы сами плохо справляетесь с фрустрацией. Выдвигая настойчивые требования к своим детям, вы неосознанно учите их всегда настаивать на своей правоте, быть негибкими и нетерпимыми.

Затем вы попадаете в замкнутый круг взаимной неуступчивости, безвыходных ситуаций и разборок, либо все кончается отказом от общения. В долгосрочной перспективе это не лучший способ достижения спокойных отношений между вами и ребенком. Конечно, время от времени можно прикрикнуть: «Игрушки по местам, немедленно!», но пусть это будет исключение, а не обычная ваша манера общения.

Проявляя властность в общении с детьми, вы подвергаете риску их будущие отношения с руководством. Либо они будут сопротивляться любому сотрудничеству с властями, либо не смогут занять лидерские позиции, либо вы вырастите диктатора.

Подведем итог: постоянное навязывание ребенку своей воли – не лучший способ воспитания нравственного человека, готового сотрудничать с другими, и не годится для выстраивания хороших отношений с ним.

2. Быть слишком мягким означает не устанавливать никаких норм для ребенка и не показывать, чего вы от него ожидаете. Часто такое отсутствие обозначенных родителями границ – либо их протест против чрезмерно опекающего, тревожного стиля воспитания, либо реакция на собственное детство под пятой авторитарных родителей. Есть дети, способные самостоятельно установить стандарты и критерии своего поведения, но не все так могут. Ребенок, не понимающий, чего от него ждут, часто

испытывает растерянность и неуверенность. Бывает, что в нашем нежелании повторять модели воспитания наших родителей нас заносит в противоположном направлении, и мы вовсе не выстраиваем границ для нашего ребенка. Если хорошенько подумать, то становится понятно, что это наша реакция на прошлое, на поведение наших родителей, а не на ситуацию, с которой мы имеем дело сейчас, в настоящем.

Однако быть мягким вовсе не плохо. Часто это лучший выход. Порой разумно отказаться от своих требований к ребенку, потому что он к ним еще не готов. Например, для вашего старшего ребенка уборка не представляет труда, а вот его младший брат весь изноется, пока закончит. Вместо того чтобы устраивать битву, да еще такую, в которой не может быть победителей, а результатом станет лишь разрушение доброжелательного отношения друг к другу, примите как факт: ребенок еще не готов делать то, чего вы от него хотите. Это означает – не настаивать на уборке игрушек. Нет, это не равноценно тому, что вы уступили или сдались. Вы сознательно отложили выстраивание границ. Проявление мягкости может быть хорошим кратковременным решением, до тех пор пока ребенок не научится сотрудничать.

3. Метод сотрудничества заключается в том, что вы и ваш ребенок объединяете усилия, чтобы решить проблему. При этом вы выполняете скорее роль советчика, чем диктатора. Это мой любимый подход, поскольку он подразумевает совместный поиск решения задачи.

Итак, что же такое метод сотрудничества и как он работает?

1. Обозначьте проблему используя я-сообщение: «Мне нужно, чтобы в твоей комнате было чисто, и я бы хотела, чтобы ты в ней прибрался».

2. Выясните, какие чувства выражает поведение ребенка. Ему, возможно, понадобится в этом ваша помощь. Например: «Тебе кажется несправедливым, что приходится убираться в комнате, когда у твоей подружки там вечно беспорядок?»; «Ты уже устал, и тебе кажется, что это никогда не кончится?».

3. Валидируйте эти чувства. «Я понимаю, это кажется несправедливым» или «Поначалу любая большая работа кажется бесконечной».

4. Устройте мозговой штурм в поисках решения. «Тем не менее мне нужно, чтобы в комнате было чисто. Какой самый легкий способ этого добиться?»

5. Действуйте по плану, повторяя отдельные шаги столько раз, сколько понадобится.

И не судите своего ребенка.

Вторая стадия может оказаться очень коварной, поскольку у вас внутри все протестует против озвучивания того, что вы никоим образом не одобряете. Но не признавая чувств, которые вам не нравятся, вы добиваетесь только того, что дети в них упорствуют. Поскольку ребенок еще не может выразить словами все, что он чувствует, возможно, придется использовать варианты ответов с множественным выбором, чтобы выяснить, какие эмоции таятся за проблемой, как в примере выше.

Определившись с чувствами ребенка, следует переформулировать проблему. Вариант: «В твоей комнате полный бардак, и если ты немедленно не приберешься, я выброшу все твои игрушки» ни на что не годен. Это угрозы и культивация чувства стыда, которые только усиливают сопротивление. Вместо этого проявите эмпатию. Да, требуется практика, и часто кажется, что это противоречит здравому смыслу. Но у ваших детей нет другого способа научиться уважать чувства других, кроме наглядного примера уважения их собственных чувств.

Когда вы вместе ищете решение проблемы, важно отдать ребенку ведущую роль и не отмахиваться от вариантов, которые он предлагает. Он может заявить что-то вроде: «Можно оставить все как есть». Тогда попробуйте ответить: «Ну да, можно. Тебе, конечно, понравилось бы такое решение, но мне – нет. Мало того, что мне неуютно, когда игрушки валяются на полу, так я еще не представляю, как мыть пол в твоей комнате или раскладывать на полках чистую одежду, если к шкафу не пройти. Давай придумаем что-нибудь еще. Я даже не знаю, что делать». «Все в порядке. Ты не торопись, подумай хорошенько». Главное не умничать, предлагая варианты, иначе вы лишите ребенка веры в свои силы. «Я могу сейчас расставить игрушки по местам, потом отдохну, и ты поможешь разложить одежду, потому что мне трудно ее аккуратно складывать». «Хорошо, меня устраивает. Позови меня, когда нужно будет складывать, и мы вместе попробуем придумать, как это лучше сделать».

Если вас воспитывали авторитарно, вы можете считать этот стиль идеалом. В таком случае, метод сотрудничества покажется вам слишком затынутым. Однако важно помнить, что, помимо убранной комнаты, вы получаете отношения, в которых открыто выражаете свои чувства, а еще учитесь искать компромиссы и решать проблемы. Настоящий труд по воспитанию детей заключается не в уборке комнаты, а в том, чтобы быть рядом и помогать им развиваться. Метод сотрудничества способствует приобретению основных навыков социализированного поведения:

способности переносить фрустрацию, гибкости, умения решать проблемы и эмпатии.

Еще об истериках

Если понаблюдать за детьми в истерике, то очевидно, что они не получают от этого процесса никакого удовольствия. Они это делают вовсе не потому, что хотят. Маловероятно, что с их стороны все было спланировано заранее. В этот момент за них говорят чувства, их фрустрация, их гнев и грусть.

Это наблюдение распространяется не только на истерики, но и на любое поведение, которое вам не нравится. Спросите себя: о каком чувстве вам пытаются сообщить? Что за эмоции стоят за этим поведением? Если вы догадались или сумели это выяснить, примите эти чувства и валидируйте их. Например: «Ты очень злишься от того, что я не разрешаю тебе мороженое перед обедом». В конце, когда мир будет восстановлен, поговорите с ребенком, чтобы помочь ему найти более приемлемый способ выражения эмоций. «Ты можешь сказать мне, что злишься, когда я не даю тебе то, чего ты хочешь. Так мне легче тебя услышать, чем когда ты кричишь».

Например, истерика трехлетки может быть обусловлена фрустрацией. Малыш не выбирал, устраивать истерику или нет, он просто устроил ее. В середине процесса он уже может не помнить, что же его так расстроило. Запрещенное мороженое будет забыто, останется только чистое чувство. Мне кажется предпочтительнее не дать ему накричаться, а сохранить диалог, даже если это пара слов, когда ребенок делает паузу, чтобы набрать воздуха. Сочувственное: «Ах ты бедняжка!» поможет малышу на каком-то уровне понять, что он не одинок. Никому не нравится, когда его бросают танцевать одного, даже если это боевой танец.

Исключение – те случаи, когда ребенок считает, что вы намеренно отказываетесь его понимать, и именно это становится причиной его ярости, либо когда вы сами не в состоянии сдержать свои чувства. Как бы то ни было, мне не по себе от мысли, что ребенок вынужден проходить через серьезный стресс в одиночестве.

Полезно обозначать чувства, стоящие за истерикой: «Ты сильно разозлился, да?» Если дети расстроены, их нужно утешить: «Мне жаль, что тебе грустно». Не всегда это означает, что они получают то, чего хотят, потому что это бывает невозможно или нежелательно. Ведь они порой рыдают от того, что не могут полететь на Луну или им не разрешают поплавать с акулами.

Что вы можете сделать, так это взглянуть на происходящее глазами ребенка, утешить его, а не наказывать за то, что он не может получить желаемого, не ругать за то, что он хочет вещь, которую вы не хотите или не можете ему дать. Ребенок учится сдерживать свои чувства, когда есть некто, способный контейнировать их за него, некто понимающий, сохраняющий спокойствие, тот, кто не станет его стыдить за то, что он испытывает, и за то, как себя ведет, не посчитает его реакцию чрезмерной. Конечно, этот человек – вы.

Мне кажется, иногда родители так сильно боятся истерик, что не устанавливают границ, потому что опасаются тем самым спровоцировать одну из них. Я думаю об этом, когда встречаю родителей, которые в одной руке несут ребенка, а в другой – тяжелую сумку и самокат. Лично я скорее предпочла бы успокоить ребенка после истерики, чем целый день таскать самокат. Но у нас у всех разный предел терпения, так что лучше мне заниматься своими делами, а не лезть в чужие.

Еще никого не удавалось утешить, заставив почувствовать себя пристыженным или глупым. Можно попробовать сдерживать ребенка, когда у него срывает тормоза, прижав к себе или присев, чтобы смотреть ему в глаза, и показывая свою заботу о его чувствах. Но не позволяйте этим чувствам переполнить вас. Можно использовать слова, чтобы помочь валидации его эмоций, либо ласковые жесты и взгляды.

Порой необходимо выдернуть ребенка из этой ситуации, например, если он подвергает опасности себя или окружающих, либо беспокоит других людей. Тогда вы должны сказать: «Сейчас мне придется взять и унести тебя отсюда, потому что я не могу позволить тебе обижать собаку / мешать другим людям». После этого делайте так, как сказали.

Истерика только усиливается, если вы начинаете кричать в ответ или грубо хватать ребенка. Фактически, вы наказываете своего сына или дочь за то, что у них есть чувства. Игнорировать ребенка в истерике – другая форма наказания. Остановите коляску с всхлипывающим малышом, сядьте к нему лицом к лицу и скажите что-нибудь сочувственное или достаньте его из коляски и обнимите.

Это вовсе не означает, что вы идете у него на поводу, – вы всего лишь сочувствуете его отчаянию. Я в подобных ситуациях старалась выразить словами то, что происходит. «О-о-о, ты злишься, что я не хочу нести за тебя самокат» (или какая-то другая возникшая неприятность). Раньше или позже у ребенка разовьется способность преодолевать фрустрацию. Я отлично помню свою радость, когда после, казалось, бесконечных вербализаций мыслей моего ребенка, она начала сама перерабатывать свои чувства в

слова. «Я сейчас разозлюсь» – сказала она, и я внутренне ликовала от того, как далеко мы продвинулись.

Если вы уже на грани из-за истерик своего ребенка, помните, что лучше их осмыслить, чем на них реагировать. Не принимайте истерики на свой счет. Сделайте глубокий вдох и сохраняйте контакт с ребенком и контроль над собой.

По мере того как вы наблюдаете за ребенком и его настроением, экспериментируете и вербализуете, чтобы понять, что же он хочет сообщить вам, становится яснее, какие триггеры запускают в нем потерю контроля над эмоциями и поведением. Теперь вы можете предупредить истерику до того, как она случится. Многие родители знают, когда пора забирать ребенка из коллектива, чтобы он побыл немного в тишине с мамой или папой. Или когда малыш не может больше сидеть неподвижно в коляске и ему нужно побегать на свободе. Или что нужно покормить ребенка, прежде чем он начнет капризничать от голода.

Если ваш ребенок часто устраивает сцены, хотя уже вышел из детского сада, либо вы начинаете ссориться, устраивать разборки и тоже теряете самообладание, возможно, пора подумать о том, что идет не так и что можно изменить.

Ни один ребенок не может постоянно находиться на грани нервного срыва, поэтому первая ваша задача – выяснить где, когда, с кем, что и почему меняется к худшему, чтобы определить триггеры.

Если триггерами служат перевозбуждение или чрезмерный шум, можно предпринять шаги, чтобы избегать таких ситуаций. Можно переместить ребенка – например, попросить его прекратить игру и подойти к столу. Возможно, вы заметите, что проблемы возникают, когда вы особенно нетерпеливы.

Достаточно часто неприятности случаются, потому что мы ждем от ребенка слишком многого. Нет, я не хочу сказать, что не нужно возлагать надежды на своих детей, но если мы требуем от них то, к чему они еще не готовы, это прямая дорога к фрустрации, как их, так и нашей. Все развиваются в своем темпе.

Следующее задание после выяснения триггеров – определение вашей роли в срывах ребенка или роли другого взрослого, если истерики случаются в ваше отсутствие, например, в школе. Может, вы ведете себя слишком жестко? Часто, когда ребенок общается с нами через поведение (потому что еще не научился формулировать свои чувства словами), мы не пытаемся понять смысл этого сообщения, а считаем, что следует потуже затянуть гайки. Да, это иногда «работает» с некоторыми детьми, и все же

стоит определить границы до того, как вы окажетесь на пределе, и сохранять последовательность в соблюдении этих границ. Иногда мы перегибаем палку и становимся негибкими. Это, в свою очередь, подает пример упрямства нашим детям либо фрустрирует их все больше и больше и приводит к эскалации конфликта.

Например, если ребенок не добивается результатов, которых от него ожидают в школе, требование учителей и других взрослых больше заниматься уроками и сократить свободное время выглядит вполне логичным. Но, понаблюдав за этим ребенком, вы заметите, что он ерзает, ему трудно оставаться на одном месте и сконцентрироваться. Заставляя его сидеть неподвижно еще дольше, мы делаем хуже, а не лучше. Мало какой шестилетка так хорошо знает себя, чтобы сказать вам: «У меня избыток физической энергии. Мне нужно набегаться на улице, тогда я смогу посидеть спокойно». Придется понаблюдать за ним, чтобы выяснить, в чем дело.

В начальной школе «Игл Маунтин» в Форт-Уэрте, штат Техас, учителя поставили эксперимент, увеличив перемену до одного часа – в два раза больше, чем было до этого. Учителя утверждают, что теперь дети учатся лучше. Они заметили, что ученики быстрее понимают задания, чаще занимаются более самостоятельно и проявляют больше инициативы при решении задач. Даже дисциплинарных взысканий стало меньше. Родители отметили, что дома дети более креативны и расположены к социальному взаимодействию. Это лишь один из примеров того, что ежовые рукавицы редко срабатывают с детьми, в то время как открытость, понимание их желаний и потребностей, взгляд с точки зрения ребенка часто дают ожидаемый результат.

Приводя доводы (играя в словесный теннис), мы очень редко можем склонить ребенка к сотрудничеству или остановить его плач. На совсем маленьких детей аргументы не действуют. Чувствовать вместе с ними – вот что может помочь. Родители редко видят себя со стороны в те моменты, когда их раздражают дети. Им кажется, что малыши просто канючат или «плохо себя ведут». Но все, что происходит между вами и вашим ребенком, происходит в рамках ваших отношений. Это продукт совместной деятельности. Мы определенно влияем на то, как ведут себя наши дети. Гораздо легче увидеть, какую роль сыграли мы как родители, если отказаться от желания всегда быть правыми, мышления в рамках «победил или проиграл», а вместо этого подумать о том, как показать пример сотрудничества и солидарности.

Нытье

Больше всего раздражает родителей, когда ребенок начинает ныть, скулить, цепляться и хныкать. Мы говорим не о тех случаях, когда ребенок упал и расплакался, а о тех, когда он капризничает и родитель не может понять причину его дурного настроения, или он не может утешиться, несмотря на героические усилия мамы его отвлечь или развеселить.

Вам просто хочется, чтобы ребенок прекратил делать то, что он делает. Вам кажется, что он «плохо себя ведет». Но давайте подумаем, не становится ли ваше раздражение нытьем ребенка защитной реакцией на воспоминания о детстве, когда вам было грустно и одиноко? Не от тех ли эмоций вы прячетесь? Досада на малыша может происходить от вашего нежелания возвращаться к болезненным воспоминаниям о вашей уязвимости. Чтобы не почувствовать ее вновь, вы закрываетесь от своего ребенка.

Вдобавок, а может и вместо этого, вам может казаться, что нытье или слезы ребенка – это критика вас как родителя. Возможно, вы подсознательно ожидаете, что ребенок постоянно будет счастлив. В этом случае обычный момент грусти или одиночества для вашего ребенка напоминает вам о бессилии повлиять на то, через что он проходит.

Сорокапятилетняя Белла – старший менеджер в большой корпорации. Она замужем за Стивом, шеф-поваром и ресторатором, и у них трое сыновей в возрасте восьми, двенадцати и четырнадцать лет. Они дружная семья, проводящая много времени вместе, с массой вариантов социализации. Атмосфера дома деловитая и веселая. И у Беллы, и у Стива ответственная работа, поэтому в будни с ними живет Хуанита, выполняющая обязанности няни и домработницы. Она в семье с тех пор, как старшему мальчику исполнилось пять лет.

Белле кажется, что у ее младшего сына Феликса есть проблема. «Феликс ужасно приставучий, – рассказала она мне. – Хотя ему уже восемь, он требует больше внимания, чем все мои старшие в его возрасте. Я уже думала о том, что у нас могла не сформироваться связь после рождения. Но нет, мне кажется, я все делала правильно. Я в самом деле не понимаю, почему Феликс чувствует себя так неуверенно».

Мне стало интересно, почему Белле так трудно переносить назойливое поведение Феликса и что пошло не так в их отношениях. Я попросила Беллу спросить Феликса, что ему снится. На самом деле, это нужно было лишь затем, чтобы запустить механизм, когда Феликс говорит, а Белла слушает. Я не ожидала получить какие-то ответы из сновидений мальчика.

Белла рассказала мне: «Феликс говорит, что ему приснился кошмар, в котором он был совсем один и никого не мог найти. Я спросила его, случалось ли ему испытывать нечто подобное в реальной жизни, уверенная в том, что ответ будет «нет». К моему огромному удивлению, он сказал, что такое с ним было: «Я помню, как мы ездили к дяде в Уэльс, и ты оставила меня одного в машине».

«Как только он произнес эти слова, я тоже вспомнила этот случай. Мой брат живет в самой глуши, и однажды, пока мы ехали, двухлетний Феликс заснул. Поэтому я завела старших мальчиков в дом и принялась разгружать машину и заносить покупки внутрь. Когда я вернулась проверить сына, он уже не спал и плакал».

«Я была потрясена тем, что он это помнит. Я сказала, что мне очень жаль: «Ты пробыл в машине не больше пяти минут, дорогой», – а потом обняла его. Меня поразило, как один пустячный инцидент шестилетней давности может до сих пор иметь для него такое значение».

Да, это происшествие, возможно, было совсем незначительным для Беллы, но не для Феликса. Я спросила, не оставался ли Феликс один в незнакомом месте до этого эпизода или после. Она ответила: «Нет. Но когда ему было чуть больше полутора лет, у него случился такой сильный септический фарингит, что пришлось положить его в больницу. Антибиотики не действовали, и на неделю его ввели в искусственную кому, подключив к аппарату, помогающему ему дышать. В коме, случалось, он оставался один, но после того как он пришел в себя, Стив или я всегда находились рядом».

«Белла, – сказала я, – это ужасно, что твой сын заболел так сильно, что его пришлось вводить в состояние искусственного сна». Она ответила: «Ой, да ничего. Я имею в виду, в этом нет ничего приятного, но такие вещи случаются, и с ними справляешься».

Когда Белла сказала это, я почувствовала, что меня оттолкнули, что она не нуждается в моем участии. Я поняла: тогда она тоже оттолкнула от себя свои эмоции по поводу болезни Феликса, и продолжает делать это сейчас. Даже меня охватили ужас и жалость при мысли о том, как себя чувствовал маленький больной мальчик и через что пришлось пройти его родителям. Белла сказала: «По словам Стива, мы могли потерять его, но я даже думать об этом не хочу». Я снова почувствовала грусть и сказала ей об этом. У нее на глазах появились слезы.

Я сказала: «Может быть, поэтому Феликс такой прилипчивый – ведь ему пришлось цепляться за жизнь. Может, он и не осознавал вашего отсутствия во время комы, но чувствовал его на каком-то другом уровне. Этим, возможно, объясняется его сон о том, как он остался один».

Так ли оно было на самом деле или нет, но это предположение нашло отклик у Беллы, помогло ей увидеть смысл в поведении Феликса. Ей стало легче понять его чувства.

Скорее всего, случилось и еще кое-что: Белла наконец позволила себе испытать страх и печаль от того, что могла потерять Феликса, которые подавляла в себе так долго. Совершенно нормальное желание – закрыться от трудных чувств, но тогда мы рискуем стать безразличными к негативным эмоциям других людей, включая наших детей. Все время, пока Белла подавляла чувства, которые вызывала в ней болезнь Феликса, его собственные чувства ее раздражали.

Когда Белла в конце концов разрешила себе понять каково это, когда твой ребенок почти умер, эти ощущения не убили ее, как она боялась. «До сих пор я видела вину Феликса в том, что он такой прилипчивый. Я думала: ну с твоими братьями же все в порядке, почему ты не можешь быть, как они? Теперь я поняла, что никого нельзя обвинять в том, что он чувствует».

После того как мы проговорили это, Белле приснился сон, пожалуй, даже кошмар. Ей приснилось, что Феликс и две ее племянницы отправились на лодке в море и попали в шторм. Девочек спасли, а Феликс утонул. Белла проснулась в слезах, сильно расстроенная, и пошла посмотреть на Феликса, который спал, живой и здоровый. Ее поразила ирония этой ситуации – ведь обычно Феликс прибегал в спальню родителей.

Сегодня, если Беллу раздражает Феликс, она берет

ответственность на себя. Она не уверена, стал ли Феликс менее назойливым или она изменила свое отношение к его назойливости и больше потянулась к нему, а возможно, все это одновременно.

Есть много причин для прилипчивости и нытья – столько же, сколько детей и их отношений с каждым, кто о них заботится. Причина, по которой я привела пример выше, не в том, что близость ребенка к смерти – распространенное объяснение для его прилипчивости. Дело в том, что нежелание воспринимать чувства, которые пробуждают в нас дети, препятствует нашей близости с ними и уменьшает способность ребенка чувствовать себя счастливым.

Понимание и валидация чувств – наших собственных и чувств наших детей – важны не только для нашего и их психического здоровья, но и для того, чтобы знать свои триггеры, триггеры детей и лучше понимать, почему мы все ведем себя так, а не иначе.

То, что переживает ваш ребенок – назойливое желание быть рядом с вами, страх привидений в шкафу, монстров под кроватью, просто грусть или захлестывающая его фрустрация, – все это приобретает смысл, если понять контекст. Если контекст не очевиден, это не значит, что его нет. Первым делом нужно принять чувство ребенка – это поможет вам понять причины его поведения. После этого вы сможете его терпеть и займете более удобную позицию для сотрудничества, для того, чтобы находить решения и вносить полезные изменения.

Родительская ложь

Иногда в семьях бывают секреты, которые по определению являются ложью. Возможно, вы не считаете ее таковой и вам кажется, что вы всего лишь не договариваете вещи, которые вашим детям не нужны или могут нанести вред.

Но когда в семье скрывают какие-то сведения либо лгут, даже если кто-то не знает правды, последствия все равно неизбежны. Язык нашего тела выдает, что мы не ведем себя честно и открыто.

Когда вы лжете или опускаете некоторую информацию, чтобы защитить детей от происходящего, вы тем самым притупляете их инстинкты. Вы сообщаете им что-то отличное от того, что они считывают и чувствуют. Им становится не по себе, и если они не в состоянии выразить это беспокойство, оно выйдет на поверхность в их неудобном поведении.

Случай, который я привожу ниже, разбирался как иллюстрация этого явления во время моей учебы на психотерапевта.

Мистер и миссис Х. пришли к психотерапевту доктору Ф. по поводу своего сына-подростка А. Поведение А., по словам родителей, не поддавалось никакому контролю. Он прогуливал школу, употреблял наркотики и алкоголь, был замкнут и необщителен. К тому же он таскал деньги из сумочки матери. К психотерапевту они пришли за советом, как приструнить сына.

Доктор Ф. объяснил им, что подросток испытывает необходимость отделиться от родителей, создать себе новый круг общения или присоединиться к новой компании. Когда он понимает, что у него получилось стать отдельной от родителей личностью, ему уже не требуется так бунтовать и все постепенно уравнивается. Х. настаивали, что поведение их сына выходит за рамки обычного подросткового.

Доктор Ф. попросил рассказать о первых детских годах А. Рассказ о том, каким счастливым и совершенно нормальным маленьким мальчиком рос А., показался ему неестественным, слащавым и лишенным подробностей. Супруги переглядывались, как будто тайно хотели что-то сообщить друг другу. Доктор Ф. заметил это. Он спросил: «Что вы от меня скрываете?». Оба замолчали и снова взглянули друг на друга.

«Вы вдвоем всегда хорошо ладили?» – подтолкнул их Ф. «Мы тогда не были вместе», – сказал наконец мистер Х. Его жена испепелила его взглядом. «Вы разошлись, когда он был маленьким?» Тут все и выяснилось. Мистер Х. не был биологическим отцом мальчика, хоть и воспитывал его как собственного сына. Настоящий отец А., по словам миссис Х., был «дрянь-человек». Он изменял, пил и, когда А. было восемнадцать месяцев, погиб в автомобильной катастрофе, которую сам же и спровоцировал, сев за руль пьяным.

«А. вряд ли его помнит. Отец редко бывал дома», – сказала миссис Х.

«Может, осознанно он его и не помнит, но на телесном уровне мог чувствовать его присутствие, а затем – отсутствие», – предположил доктор Ф.

«Мы волнуемся, что такое поведение может быть генетически обусловлено», – признался мистер Х. Доктор Ф. объяснил, что поведение – это сообщение, и в нем есть смысл. «Так что же хочет сказать вам А. своим поведением?»

«Он как будто хочет, чтобы мы отстали от него», – сказал мистер Х.

«Вы солгали А., солгали в важном вопросе. Он не может знать, в чем, но он чувствует, что что-то не сходится, и это беспокоит его», – пояснил доктор Ф.

«Мы не лгали, мы просто не сказали ему», – возразили Х.

«Это ложь через недомолвки», – ответил Ф.

«Так что же нам делать?» – спросили Х.

«Я не могу сказать вам, что делать. Однако я думаю, что именно этим отчасти обусловлены проблемы А.»

Х. решили рассказать все сыну. Тот был в ярости. Он выяснил, что у его биологического отца был брат, переехал к дяде, стал усердно заниматься, хорошо окончил школу и поступил в университет.

Его родители хотели, чтобы он пришел в себя. Теперь им нужно было загладить получившийся разлад. Это означает – понять гнев сына, вызванный тем, что они предпочли благостную картинку идеальной семьи правде, признать последствия, которые это имело для него, извиниться и принять любые чувства молодого человека по этому поводу. Я так и не узнала, получилось ли это у них, потому что история здесь кончается.

Достаточно часто, когда нам бы хотелось, чтобы чего-то никогда не случилось, мы лжем, не рассказывая об этом нашим детям. Желание защитить малышей от сложных чувств совершенно естественно, но истинная проблема в том, что их чувства нас пугают. Я считаю, лучше им быть в курсе, что у вас или у вашего партнера были сложности, но вы работали над тем, чтобы разрешить их, и надеялись, что у вас все получится. Это правильнее, чем хранить в секрете вещи, которые все равно оказывают влияние на мир ребенка. Если он волнуется, вы можете утешить его. Если мы не сообщаем плохие новости в той форме, в которой малыш сможет с ними справиться, он все равно почувствует, что атмосфера изменилась, и придумает этому, возможно, куда худшее объяснение.

Я не вижу ничего хорошего в том, что детям лгут или недоговаривают, поэтому я против сокрытия плохих известий (как, например, смерть важного для семьи человека). Но следует сопровождать такое сообщение заверением, что, несмотря на невероятную грусть, которую мы испытываем сейчас, и на то, что мы никогда не забудем об ушедшем, мы смиримся с потерей. Жизнь продолжается, и мы можем получать от нее удовольствие.

Если один из родителей, который до сих пор жил вместе с ребенком, переезжает, следует поговорить об этом до того, как это случилось. Дети должны знать дальнейшие планы семьи и способ поддерживать привычный распорядок так, чтобы их мир не развалился на части. Другими словами, чтобы они виделись достаточно с обоими родителями и встречи были регулярными и предсказуемыми.

Всегда найдется приемлемый для каждого возраста способ сообщить о чем бы то ни было. Например, вы можете сказать ребенку: «Я плохо себя чувствую. Меня отвезут в больницу, и, если немного повезет, мне станет лучше. Извини, если я кажусь тебе растерянной, я волнуюсь из-за болезни». Это лучше, чем держать ваш рак в секрете. Если у вас приемный ребенок, сообщите ему об этом как можно раньше в подходящей для его возраста форме, чтобы он всегда об этом знал и не испытал шок, когда правда откроется.

Невозможно защитить ребенка от неизбежных утрат и катастроф, которые готовит нам всем жизнь, но можно быть рядом в трудные моменты, чувствовать вместе с ним и помогать контейнировать его чувства.

Всем детям нужны заверения в том, что они важны, любимы и желанны. Мало говорить им об этом время от времени – они должны видеть вашу любовь, видеть, как загорается ваше лицо при их появлении, чувствовать ваше взаимодействие и то, что вы включаете их в свою жизнь.

Им нужны родители, которые наслаждаются своими детьми и временем, проводимым с ними. Этого не получится, если вы утаиваете информацию, которая влияет и на них. Они имеют право знать.

Детская ложь

Когда моя дочь перешла в среднюю школу, на первом родительском собрании ее новый классный руководитель Маргарет Коннел обвела нас всех взглядом и высказалась без обиняков. Она заявила: «Ваш ребенок будет вам врать». Я подумала: «Ну нет, только не моя дочь. У нас ведь отличные отношения». Она продолжила: «Даже если вам кажется, что ваша дочь все вам рассказывает, она солжет, когда войдет в подростковый возраст. И ваша задача, – сказала она нам – не воспринимать это как конец света».

Когда я спросила Маргарет об этом через год, она объяснила: «Все врут. Из всех наших плохих поступков ложь – самый распространенный. Мы даже особо не задумываемся об этом. Но по каким-то причинам родители ставят этот грех превыше других. Если девочка совершает нечто достаточно тривиальное и утверждает, что она этого не делала, родители скажут: «Я знаю свою дочь, у нее есть недостатки, но врать она не будет». Проблема в том, что тем самым вы загоняете ребенка в угол, и значит, в чем бы ни было дело, до сути вы никогда не доберетесь».

Все дети лгут. Все взрослые тоже лгут. Здорово, когда получается обойтись без вранья, потому что тогда больше шансов на нормальный диалог и настоящую близость. Но **все мы врем, и не нужно обращаться с детьми, как со страшными грешниками, если они тоже так делают.**

В конце концов, сообщения, которые получают от нас дети по поводу лжи и ее приемлемости в нашей культуре, неоднозначны. Мы требуем от них не врать, но в то же время третий год подряд просим сделать вид, что они благодарны бабушке за уродливый шарф, который она связала им на Рождество. Если хорошенько подумать, детям предстоит усвоить сложный урок по поводу ситуаций, в которых уместна ложь.

Дети постоянно становятся свидетелями лжи своих родителей. Они могут услышать, как вы просите мужа передать коллегам, что вы не можете прийти на корпоративную вечеринку, хотя на самом деле просто не хотите. У ваших детей нет ни одной причины верить, что вы никогда им не соврете, если они наблюдали, как вы убеждали людей в том, что не было правдой.

Если подумать, маленькому ребенку врать довольно сложно. Для начала ему придется придумать параллельную реальность и сказать: «Случилось это». Затем нужно как-то согласовать ее в уме с тем, что на самом деле произошло. Следует лавировать между первым и вторым,

чтобы не запутаться, а еще – и это самое сложное – держать в голове то, что думаете и знаете вы.

Малыш может прибегать к обману, вроде кормления собаки едой, которую он сам есть не хочет. Но врать так, как я описала выше, дети начинают не раньше четырех лет. Тогда им кажется, что они обрели новую суперсилу. «Ух ты, я могу навывдумывать, и люди мне поверят! Да это же потрясающе!»

Достаточно часто дети врут, потому что взрослые не могут спокойно и без оценок принять правду. Одни лгут, чтобы выпутаться из неприятностей, другие просто фантазируют или обманывают, чтобы угодить взрослым или оказать другим услугу.

Бывает, что дети врут, чтобы сообщить эмоциональную правду. Когда их спрашивают, что случилось, а они не знают, как объяснить, они придумывают рассказ, соответствующий их чувствам.

Как-то в детском саду, когда Фло было три года, она вела себя необычно тихо. Воспитательница спросила ее, не случилось ли чего плохого. Она ответила: «Моя золотая рыбка умерла». Когда я ее забирала, воспитательница рассказала мне об их разговоре. Я сказала: «Э-э-э... Но мы не держим рыбок».

Размышляя об этом, я поняла, что она в некоторой степени говорила правду. Моя любимая тетя умерла, и, естественно, я горевала. Фло видела, что я плачу; возможно, я не проявляла должного интереса к делам, которыми она была поглощена; может, я не всегда отвечала, когда она говорила со мной. В общем, хотя физически я присутствовала рядом, я не была вместе с ней. Наверное, она скучала по той мне, какой я была обычно, и приравнивала это к одной золотой рыбке? Или, что более вероятно, она могла понять и справиться со смертью рыбки, поэтому неподъемную, ужасную тяжесть моей утраты просто необходимо было уменьшить до размера золотой рыбки, чтобы малышка могла ее пережить.

Я объяснила воспитательнице, что, по моему мнению, произошло на самом деле. **Для ребенка может быть легче придерживаться фантазии, чем справиться с правдой, и следует уважать это.** Чем последовательнее мы облачаем в слова наши чувства и чувства наших детей, тем менее вероятно, что им придется лгать, чтобы донести до нас эмоциональную правду. Чтобы научиться, уходят годы.

Бывает, они фантазируют для самоутешения, и мы должны, как и при любом другом аномальном поведении, искать чувства, которые кроются за этим, а не осуждать ребенка. Если дети не в состоянии справиться с чудовищностью события (как моя дочь не смогла принять смерть моей

тети), это выльется в историю с золотой рыбкой или чем-то подобным.

Есть и другие причины, по которым ваш подростковый ребенок будет врать. Как вы, видимо, догадались, мудрые слова мисс Коннел оказались правдой, и Фло действительно солгала мне, когда ей было пятнадцать. Узнав правду, я вспомнила пожелание мисс Коннел и не стала делать из этого величайшую трагедию моей жизни.

Вместо этого я выслушала объяснение дочери. Она и ее подруга сказали родителям, что будут заниматься друг у друга дома, а вместо этого отправились в студенческий бар местного университета.

Я услышала то, что сказала моя дочь: ей пришлось соврать, потому что я ни за что не разрешила бы ей туда пойти. Так и есть, ответила я ей, я бы не отпустила тебя, потому что это нарушение закона. Она еще не достигла возраста, в котором разрешено употреблять алкоголь, и они пришли в частный бар, где не имели права находиться, так как не были студентками.

Но настоящая причина, по которой я не разрешила бы ей туда пойти, – и я ее озвучила – была в том, что я боялась. Я боялась, потому что в мои пятнадцать у меня тоже были приключения такого рода, о которых я не рассказывала родителям. Оглядываясь назад, я понимаю, что подвергала себя опасности и мне просто повезло, что со мной ничего не случилось.

Я объяснила, что еще не готова позволить ей рисковать, как рисковала я в ее возрасте: напиваться и пытаться произвести впечатление на людей старше меня, которых я считала более изысканными, чем я сама, и теряла голову в их присутствии. Я настояла, что ей придется подождать, пока я буду в ней достаточно уверена, прежде чем я разрешу делать что-то подобное, и сказала, что хорошо понимаю ее недовольство этим.

И в самом деле, на следующий год я уже достаточно ей доверяла, чтобы дать больше свободы. Когда Фло исполнилось шестнадцать, я разрешила ей отправиться с палаткой на поп-фестиваль вместе с группой ровесников, и ничего плохого ни с кем из них не случилось. Конечно, мы поговорили перед тем, как она туда поехала, и я поделилась своими страхами. Что ты будешь делать, если батарейка телефона сядет, а друзья потеряются из виду? Как ты отличишь поддельные наркотики? (Очень хитрый вопрос с подвохом с моей стороны). Она отвечала вполне разумно.

Сейчас, когда Фло уже взрослая, ей доставляет удовольствие пугать меня некоторыми деталями поездки, которые она в свое время опустила. Судя по всему, к трем часам ночи только их палатка не предалась разврату, так что она и ее подруга покинули лагерь и прошли пешком несколько миль до железнодорожной станции, где и провели ночь. Потрясающее приключение для парочки шестнадцатилетних девчонок. Фло показалось,

что не стоит мне сразу об этом рассказывать, и она какое-то время с удовольствием хранила этот секрет.

Лучше особенно бурно не проявлять отношение к тому, что делает и говорит ваш ребенок, поскольку ваша спокойная реакция сохранит открытым канал коммуникации. Я, видимо, ошиблась, вывалив на дочку свои страхи, что было далеко от идеального самообладания. Именно поэтому она решила, что я не готова услышать, как на самом деле все произошло, пока не прошли долгие годы.

Когда у вас в доме подросток, вспомните, каково было вам в его возрасте. Каково мириться с ограничениями, которые накладывают родители, в тщетной попытке предотвратить то, чего они боятся. Подросткам приходится скрывать некоторые вещи, вроде этой относительно безобидной истории, о которой умолчала моя дочь. Им нужны секреты, чтобы сформировать свою собственную отдельную личность. Кроме того, тинэйджеры могут врать или недоговаривать, чтобы обеспечить себе личное пространство. Это вовсе не означает, что они занимаются чем-то ужасным. Может быть, им хочется сохранить в тайне свои дела или поделиться этим только с друзьями, потому что они стремятся отделиться от семьи и родителей и образовать свое новое племя.

Ваша цель – сохранить открытыми каналы коммуникации с детства до взрослого возраста. Важно, чтобы дети чувствовали, что могут сказать вам правду, что вы примете любые их чувства, даже (скорее, особенно) те, которые вам не нравятся. Если подросток не чувствует себя в безопасности, разговаривая с вами, то к кому ему бежать, когда начинается травля в школе или инструктор по дзюдо смотрит на него масляными глазами? Вам нужно контейнировать чувства своего ребенка, а не реагировать остро на то, что он говорит или показывает вам. Нужно отказаться от оценок и устроить мозговой штурм по поиску возможных решений проблемы, вместо того чтобы сразу говорить ребенку, что ему следует делать.

Мы живем на этом свете дольше, чем они, и, конечно, нам хочется немедленно научить их, как поступать. Но постарайтесь сдержаться – тогда вы вселите в ребенка уверенность в своих силах, а не отнимите ее. Если вы для него скорее референтная группа, чем всезнающий оракул, больше шансов, что он продолжит говорить вам правду.

Когда ребенок лжет (или ведет себя другим неприемлемым для вас образом), вместо бурной реакции попытайтесь найти причины, выяснить, какие чувства стоят за этим поведением. Понимание и валидация этих чувств дадут ему шанс найти более подходящие способы выразить себя и свои потребности.

Маргарет Коннел рассказала мне об одной своей ученице. «Как-то у меня училась девочка, у которой родственники попадали во все катастрофы по всему миру. Будь то землетрясение или крушение поезда, у нее обязательно находилась там троюродная сестра или восьмьюродный дядя, или друг семьи. Спустя какое-то время до меня дошло, что это не может быть правдой. Ее тянет соврать, чтобы привлечь внимание и получить сочувствие. Возможно, причина была в том, что ей не разрешалось привлекать внимание и просить сочувствия другим, прямым способом. Поэтому она придумывала эти неправдоподобные сценарии, отталкиваясь от выпусков новостей».

Чтобы добраться до корня проблемы, важно пойти дальше того факта, что ребенок соврал, и выяснить, чего не хватает в его жизни, что происходит или уже произошло с ним, из-за чего ему нужно сочувствие и много внимания. А еще – разобраться, почему ему пришлось идти окольными путями.

Может быть, вы думаете: врать все равно нехорошо. Но ваша жесткая морализаторская позиция по отношению к вранью несколько не способствует тому, что ваш ребенок будет говорить правду. Исследования показывают, что дети лишь становятся искуснее во лжи.

Исследовательница Виктория Талвар посетила две школы в Западной Африке с одинаковым контингентом учеников, но с кардинально разными дисциплинарными режимами. Одна из них примерно соответствовала типичной западной школе: если ученик делал что-то неправильно, врал или плохо выполнял задания, в личной беседе с учителем ему объясняли, как надо себя вести и, возможно, отстраняли от занятий. В другой школе применялись наказания: нарушителей выводили во двор и били.

Талвар интересовало, какой режим способствует воспитанию честного ребенка, поэтому она провела с детьми эксперимент, который назвала «игра с подглядыванием». Она позвала детей в комнату и сказала: «Вы должны сидеть здесь, лицом к стене. Я пронесу за вашей спиной три предмета. По шуму, который они издадут, вам нужно будет догадаться, что это такое». С третьим предметом она устроила подвох: он издавал совершенно несоответствующий звук. Например, играла песенка из поздравительной открытки, а предметом был футбольный мяч.

До того как ребенок давал ответ, она говорила: «Мне нужно отлучиться на минутку. Не подглядывай!» Вернувшись, она спрашивала: «Ты ведь не подглядывал, правда?» Ребенок неизменно отвечал: «Нет!» Затем она задавала вопрос: «Так что же это за третий предмет? Можешь догадаться по звуку?» Почти всегда дети отвечали: «Это футбольный мяч»,

потому что они подглядывали – почти все.

Затем Талвар спрашивала: «Как ты узнал? Ты подглядел?» И вот тут она могла оценить, сколько дети врут и насколько умело это делают. В школе с не очень строгим режимом кто-то соврал, а кто-то нет. Процентное соотношение более или менее соответствовало результатам теста, проведенного в других странах. А вот дети из школы, где практиковались наказания, быстро принимали решение соврать и все лгали очень убедительно.

Таким образом, применяя суровые меры против вранья, школа превращается в завод по производству лжецов. Классная руководительница моей дочери, Маргарет Коннел, всегда это знала.

Когда ваш ребенок лжет – и я подчеркиваю: когда, а не если, – вспомните о причинах для лжи. А именно: это определенная стадия развития, он вас копирует, он создает свое личное пространство, пытается таким образом сообщить вам о своих чувствах, избежать наказания или ссоры. Если вранье создает проблему, лучше определить, что стоит за ложью, и разобраться с этим, чем наказывать ребенка. Это превратит его в еще большего лжеца.

Чем вы нетерпимее, чем суровее наказания, тем меньше вероятность, что ребенок станет вам доверять. Он все еще хочет вам угодить, добиться вашего одобрения, но будет делать это, отставив в сторону честность и настоящего себя, возможно, принося в жертву свое психическое здоровье. Драконовскими режимами не превратить людей в добрых высоконравственных членов общества. Не помогают они и установлению удовлетворяющих вас обоих отношений, зато могут помешать ребенку выстраивать хорошие, здоровые отношения во взрослой жизни.

Помните слова Маргарет Коннел: «Ваш ребенок будет врать, а ваша задача – не видеть в этом конец света».

Обозначайте свои границы, а не детские

То, в чем дети (да и все люди) нуждаются, – это любовь и границы, но не что-то одно из этого.

Границы важны для любых отношений. Границы – это линия, которую вы как будто рисуете на песке, и ее никому не разрешается пересекать. Сразу за этой линией находится предел вашего терпения, и если превысить этот предел, вы потеряете спокойствие и не сможете больше справляться с фрустрацией.

Вот почему хорошая идея – расширить границы, прежде чем вы достигли предела. Примером границ может быть заявление вроде: «Я не разрешаю тебе играть моими ключами» – и убрать ключи подальше. Границы обозначены спокойно, но твердо. Если вы на пределе, то уже не обладаете достаточным самоконтролем и можете отреагировать так, что испугаете малыша, например, выхватив у него ключи и накричав.

Бывает, что родителям тяжело устанавливать границы. Так случается, например, когда долгожданный малыш появляется после многих выкидышей и нескольких попыток ЭКО либо после смерти брата или сестры. Родители ослеплены любовью, ведь этот ребенок для них удивительное чудо, и поклоняются ему, как богу. Но без границ ваш ребенок не научится определять, где предел для вас и других людей. Когда растешь с уверенностью во вседозволенности, легко перейти от положительной самооценки к самообману. Нам всем нужны границы для того, чтобы в жизни был порядок, на который мы можем положиться. Только так можно научиться жить вместе. Дети тут не исключение.

Устанавливайте границы, определяя свою позицию, а не детскую. Говорите: «Я не могу тебе позволить играть моими ключами», а не «Я тебе уже говорил – нельзя брать ключи». Даже если ребенок еще не понимает слов, все равно обозначайте свою позицию именно так и считайте это тренировкой. Когда гораздо позже вы будете выстраивать границы с подростком, он легче воспримет фразу: «Мне нужно, чтобы в десять ты был дома, иначе я не смогу уснуть», чем «Ты еще не дорос, чтобы гулять после десяти».

Вот письмо от моей подруги, которое я получила после того, как поделилась с ней моей теорией «обозначайте свои границы, а не границы своего ребенка».

Прошлым вечером, вместо того чтобы запустить свою обычную пластинку: «Почисть зубы. Иди чистить зубы, я сказала! Я четыре раза просила тебя почистить зубы. Я не собираюсь повторять еще раз, я не разрешу тебе смотреть телевизор, если ты немедленно не почистишь зубы» и т. д., я сказала: «Я так устала сегодня, и мне ужасно надоело слышать свой вечно недовольный голос, призывающий тебя почистить зубы. Можешь просто пойти и почистить их? Пожалуйста!» И он это сделал. Солнышко мое.

Вам хочется, чтобы ваши границы были крепкими, так что не бросайтесь пустыми угрозами. До того, как малыш поймет, что вы не выполните то, чем грозитесь, для него это будет звучать слишком страшно, и он скорее закроется, чем научится уважать ваши требования. А как только он узнает, что за вашими угрозами ничего не стоит, то тут же перестанет принимать вас всерьез. Так что следите за своими словами, не идите на попятную и не отдавайте ему ключи (или что бы то ни было). Возможно, это приведет к истерике, но вы можете проявить сочувствие к малышу в его отчаянии, связанном с невозможностью получить ключи, и при этом сохранить свои ключи... и свои границы.

С младенцами и дошкольниками вы выстраиваете границы, физически перемещая ребенка подальше от нежелательного предмета или источника опасности. Это можно сделать с уважением. **Уважать ребенка не означает баловать его.**

Например, вы говорите: «Я не могу позволить тебе мучить собаку, поэтому сейчас подниму тебя и отнесу от нее подальше». Даже если малыш еще не понимает речь, ваш добрый, но твердый голос и физическое устранение от того, чем он был занят, постепенно поможет ему понять, что вы не одобряете деятельность, которой он увлечен.

Или это может быть: «Я унесла тебя из комнаты, потому что нельзя шуметь, когда кто-то разговаривает». Вряд ли он понимает ваши слова, но на телесном уровне начинает осознавать, что можно, а что нельзя. Если он использует игрушечное пианино как молоток, вы можете показать, что на нем можно играть, а не стучать им или бросать. Потом можно сказать: «Если ты не будешь пользоваться пианино как положено, а станешь им стучать об пол, мне придется забрать его у тебя». После этого, если ребенок продолжает вести себя неподобающе, вы забираете у него игрушку.

Говорите спокойно, по-доброму, но твердо, выполняйте то, о чем предупреждали, будьте последовательны. Преимущество физического

удаления перед пустыми угрозами в том, что ребенок начинает относиться к вам серьезно. Для него вы – человек, у которого слова не расходятся с делом.

Больше всего в этом подходе меня поражает то, что к тому времени, как ребенок становится слишком большим, чтобы его поднять и физически удалить из ситуации, он уже понимает: вы выполните обещанное, поэтому делает, как велено. Если вы уже миновали стадию, когда можете взять его на руки и унести, важно устанавливать свои границы, а не его, и не начинать войну аргументов (см. ниже, стр. 267–269).

Помните: вы на одной стороне. Вы оба хотите, чтобы и он, и вы были довольны. Достичь этого можно, слушая ребенка, сочувствуя тому, что испытывает, сдерживая его фрустрацию и научившись вовремя проявлять твердость (когда вы приближаетесь к своему пределу, когда под угрозой безопасность ребенка или, что случается куда чаще, когда ваши страхи по поводу его безопасности больше, чем вы можете вынести) и гибкость. Гибкость полезна, например, в тех случаях, когда изменение в планах или ожиданиях не нанесет вреда, когда вы проявляете твердость, лишь для того чтобы сохранить лицо, когда вы скатываетесь к манипуляциям, вместо того чтобы выстраивать связь с ребенком.

Пока я пишу эти строки, в соседском саду играют дети. Их голоса звучат все более возбужденно; похоже, вот-вот начнется истерика. И тут я слышу, как женщина обращается к ним: «Мне кажется, здесь слишком громко. Либо вы играете тихо и спокойно, либо идете в дом». Мне так понравился ее твердый, но спокойный голос, что даже я почувствовала себя увереннее, как если бы сама была среди тех ребятшек на грани потери самоконтроля, нуждающихся в границах. Спустя какое-то время они снова зашумели, и она вышла и сказала железным голосом: «Все, внутрь немедленно» – и они беспрекословно подчинились. Они знали, что она имеет в виду то, что говорит.

Другой полезный момент в выстраивании границ – как можно меньше использовать отрицательные предложения. Вместо «Не рисуй на стенах», говорите: «Стены не для того, чтобы на них рисовать. Для рисования подходит бумага. Вот тебе листочек». В примере восстановления после разлада, который я приведу ниже, мама Айофе, Джина, именно этому научилась со своей малышкой.

У нас только что был очень приятный момент. Айофе мыла руки после рисования. Она налила воду в миску и очень осторожно поставила ее на стол. Я сказала: «Ты такая аккуратная,

Айофе», а она мне ответила: «Да, я молодец», а потом обняла. Обычно я говорила: «Не расплескай воду», «Не пролей на пол». Она обняла меня в благодарность за мое хорошее поведение в качестве родителя.

Сначала границы нужны ради безопасности ребенка. Мы говорим: «Играй в саду, не выходи на дорогу, там опасно». Затем они нужны, чтобы принимать в расчет обстановку и других людей. Часто, когда родители сужают границы, они делают вид, что это не ради них. Мы говорим: «Когда закончится эта передача, тебе придется выключить телевизор, ты уже много посмотрел». Никому не нравится, когда его ограничивают или говорят, что ему делать, если ему кажется, что он сам лучше знает. В приведенном примере мы на самом деле подразумеваем: «Мне надоел включенный телевизор, поэтому я выключу его, как только закончится эта передача».

Выставляя свои границы, вместо того чтобы притворяться перед ребенком (и перед собой тоже), что вы объективны, хорошо само по себе. Кроме того, это подает хороший пример детям. Вы демонстрируете им, что осознаете свои чувства, определяете, чего хотите, на их основании и действуете, чтобы это получить. Вот ключ к сохранению здоровья.

Вы, скорее всего, читали, что детям не полезно проводить перед экраном больше часа в день, поэтому считаете себя вправе сказать им, что они уже достаточно сидели перед телевизором и пора его выключить. Но им может казаться, что этого вовсе не достаточно. Таким образом, вы предлагаете им нежелательную партию в словесный теннис. Итак, определяйте свои границы, обозначайте их вслух, сообщайте о том, что чувствуете: «Мне не очень нравится, что ты смотришь телевизор, так что я его выключу, когда передача закончится. Хочешь поиграть или поможешь мне готовить ужин?»

Когда вы выходите из себя, разговаривая с детьми, это может нанести им травму и они закроются. Куда лучше, если вы знаете свой предел и твердо удерживаете границы, не доходя до него. Граница там, где вы прекращаете нежелательное поведение, а предел – когда у вас срывает предохранители от того, что вы вовремя не расширили свои границы.

Если вы теряете самообладание через два часа громких мультфильмов или глупых роликов на ютубе, значит, нужно устанавливать границы на срок меньше этих двух часов. Границы нужны человеку, которому они адресованы, но от них выигрывает и человек, их выставляющий, и не нужно притворяться, что это не так.

Если вы притворяетесь, что у вас есть веские причины для этих

границ, вы тем самым учите ребенка прятать чувства за внешними причинами. Это делает общение с ним более сложным, поскольку дети быстро научатся изобретать достойные причины, вместо того чтобы делиться своими чувствами. **Самые трудные родительские разговоры – о сексе и порно, о социальных сетях, о стрессе и давлении и чувствах – будет еще сложнее вести, если вы с самого начала не привыкли к ясной коммуникации,** к проговариванию своих чувств, к выслушиванию того, что чувствуют дети, и к серьезному отношению к ним.

Когда вы придумываете причины для границ, даже вполне разумные, на ваш взгляд, вас ждут трудности. «Папочка разрешает мне не спать до восьми, а ты говоришь, что пора в постель уже в полвосьмого! Кто же прав?» – будет вопрошать ребенок. Правильный ответ в данной ситуации: «Папочка не против того, чтобы ты не легла до восьми, но мне это не подходит. К тому же сегодня я хочу, чтобы ты легла в семь тридцать, потому что в восемь часов будет передача, которую я хочу посмотреть спокойно».

Мы должны быть честными перед детьми, а это означает – делиться с ними своими чувствами, вместо того чтобы притворяться, что их у нас нет. Наши чувства и личные предпочтения неизбежно влияют на решения вроде того, во сколько им ложиться спать, и незачем делать вид, что это не так.

Дети могут сопротивляться, если правила кажутся им «дурацкими». В одной семье старшему сыну, больному аутизмом, было совершенно необходимо знать, что и когда произойдет. Важно, чтобы все случилось в заведенном порядке, совершенно одинаково, каждый день. Родители сохраняли эти правила и для двух младших сыновей, потому что считали «несправедливым» позволить им изменения, в которых отказано старшему ребенку. «Джон шел спать в восемь, когда ему было двенадцать лет, так что ты тоже ложишься в восемь» – говорили они. Если вы не проявляете гибкость и отказываетесь видеть в каждом ребенке индивидуальность, дети могут постепенно накапливать возмущение и обиду. А копить обиды – значит копить проблемы.

Основное правило установления границ – исходить от себя. Предположим, ваш ребенок очень громко играет на каком-то музыкальном инструменте, и вас это беспокоит. Он увлечен и в полном восторге от процесса. Вы, со своей стороны, начинаете заводиться и приближаетесь к своему пределу. Опишите то, что чувствуете, а не давайте характеристику ребенку. Скажите: «Мне кажется, эта музыка слишком громкая. Мне бы хотелось, чтобы ты играл тише», вместо: «Ты очень громко играешь, играй тише, пожалуйста».

Мои родители никогда не упоминали себя, когда давали мне команды или сужали мои границы, и я помню, что ужасно злилась. Может, я не способна была понять тогда, отчего, но я чувствовала, что здесь что-то не так, что это не настоящая причина, и поэтому обижалась и страдала от одиночества.

Я решила: когда у меня самой появится ребенок, я буду поступать по-другому. Я буду честной. Я буду говорить правду. Конечно, я рисковала, признаваясь в собственном эгоизме, когда сообщала дочери, что мне холодно и скучно и поэтому мы должны уйти с площадки. Но все обернулось к лучшему. Показывая пример, объясняя, как я себя чувствую, и заявляя, чего хочу, я научила дочь делать то же самое. Нам не пришлось вести войну аргументов.

Что такое война аргументов? Она начинается, когда вы играете в словесный теннис и притворяетесь, что чувства не имеют отношения к принятию решения. Затем разгорается война или воцаряется холодное молчание. Например:

Взрослый: Нам придется идти домой, потому что пора готовить обед.

Ребенок: Нет, не придется. Можно доесть то, что осталось со вчерашнего ужина.

Взрослый: Все равно уже пора обедать.

Ребенок: Я не хочу есть, а если ты проголодалась, то в сумке есть яблоки.

Взрослый: Тебе нужен полноценный обед, мы идем домой, и все тут.

Ребенок: А-а-а-а!

Если вам часто приходится держать оборону в битвах вроде этой, значит, вы научили своего ребенка правилам словесного тенниса. Вам может казаться, что аргумент, который касается его («Тебе пора обедать!»), звучит гораздо лучше и менее эгоистично, но это же не настоящая причина, по которой вы хотите покинуть площадку. Настоящей причиной может быть, например, что это вы хотите пообедать. Но, не называя ее, вы оставляете ребенку слишком много возможностей для спора. С другой стороны, трудно приводить аргументы против того, что вы голодны.

Есть способ избежать войны аргументов – опишите, что вы чувствуете, и скажите, чего хотите. Гораздо легче договариваться, когда твои чувства разделяют, а не притворяются, что самое главное – причина.

Итак, можно попробовать такой подход:

Взрослый: Нам придется уйти, потому что я хочу пообедать.

Ребенок: Я не хочу уходить.

Взрослый: Мне очень жаль, что тебе не хочется уходить, но я становлюсь такой ворчливой, когда голодная. Я подожду две минутки, пока ты закончишь игру, и пойдем домой.

Далее вы делаете, как сказали.

Я помню, как приятно была удивлена однажды, когда сказала дочери, что замерзла на детской площадке и мне скучно, так что через пять минут мы пойдем домой. Она выступила со встречным предложением: «Можем пойти и через две, если хочешь!»

Ребенок, к которому проявляют уважение тем, что его слушают и принимают всерьез его чувства, гораздо менее расположен проявлять свою фрустрацию неудобным поведением. Он скорее захочет с вами договориться и научиться эмпатии. Ребенок, которого не слушают, будет более требовательным. С очень маленькими детьми уходят годы, прежде чем они научатся выражать себя понятными словами, поэтому придется слушать и наблюдать. Я приведу случай из практики.

У моего шестилетнего сына Пола задержка речевого развития, вероятно, обусловленная аутизмом, но формально диагноз еще не поставлен. Пока он был младенцем и позже, когда учился ходить, дом был похож на зону боевых действий.

Как только мы с мужем стали пытаться увидеть происходящее его глазами, жить стало легче. Пришлось потратить много времени и приложить немало усилий, чтобы узнать что-то от него, слушая и наблюдая. Он научил нас терпению. Мы поняли, когда можем немного подтолкнуть его вперед, а когда следует отступить. У нас есть еще дочь, на два года старше его. Поскольку она гораздо больше похожа на нас в своем поведении, нам не приходилось «разгадывать» ее. Но пока мы учились взаимодействовать с сыном, мы стали больше наблюдать за дочерью и слушать ее. Хотя она всегда была ласковым ребенком, мы заметили, что, когда стали внимательнее к ней, она начала внимательнее относиться к нам.

Выстраивание границ с детьми старшего возраста и подростками

«Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его. Но когда мне исполнился двадцать один год, я был поражен, насколько старик поумнел за последние семь лет».

Марк Твен

Кажется, что с подростками выстраивать границы гораздо сложнее, чем в более раннем возрасте. На самом деле это легче, если вы уже приобрели привычку обозначать свои, а не их границы. Но даже если это не так, никогда не поздно начать.

Когда мой сын Итан стал подростком, цветочки превратились в ягодки. У него и до этого несколько раз были неприятности в школе – в пределах допустимого. Но к шестнадцати годам все стало серьезнее. Как-то мне пришлось забирать его из полицейского участка, потому что он участвовал в игре «Вынеси супермаркет». Ребята из его компании наполнили тележку в супермаркете пивом и сладостями и попытались с разбегу выкатить ее из магазина, не оплатив товар. Он сказал, что не имеет ни малейшего представления, зачем это сделал, – он просто бежал вместе со всеми. На него это совсем не похоже. Но я начала волноваться, не становится ли это его новой манерой поведения...

Пиво и сладости. Вот краткая характеристика подростка – уже не ребенка, но еще не взрослого. Как ему – и нам, родителям – с этим справляться? Можно объяснить, как вы чувствуете себя, когда он так себя ведет. «Мы разочарованы» – такие слова часто произносят родители, чей ребенок приближается к этому возрасту. Куда больше влияния оказывается на подростка, когда родитель определяет свои чувства, чем когда дает определение ребенку, заявляя: «Ты ведешь себя как идиот». В качестве еще одного инструмента предлагаю вам алгоритм, который поможет подростку понять процесс его мышления. Постепенно он научится делать это

самостоятельно.

1. Определить проблему

В нашем примере: «Я не считаю воровство в магазине приемлемым. Нам придется разобраться, почему это произошло, и придумать, как сделать, чтобы это больше никогда не повторилось. Я готова была со стыда провалиться сквозь землю, когда пришлось забирать тебя из полицейского участка».

2. Выяснить, какие чувства стоят за этой проблемой

Разговор может разворачиваться в таком русле: «Что происходит, когда вы впятером собираетесь вместе? Ведь по отдельности никто из вас не проявляет преступных наклонностей».

«Я не знаю».

«Хорошо, подумай, не торопись. Как ты себя чувствовал до того, как вы это сделали?»

«Было весело, мы шутили и смеялись».

«А потом что произошло?»

«Мы стали друг друга подначивать».

«И что дальше?»

«Мы просто сделали это».

«Мне кажется, что проблема в том, что вы, пять мальчишек, стали провоцировать друг друга. Вы увлеклись и загнали себя в такую ситуацию, когда трудно отказаться, потому что каждый думает о том, что скажут остальные. Это так?»

«Ну да».

3. Найти решение

«В следующий раз, когда это случится – когда вы вот-вот сделаете то, что, ты знаешь, не стоит делать, – как нажать на тормоз, чтобы ситуация не вышла из-под контроля?»

«Я думаю, можно просто представить, как это могло бы произойти, вместо того чтобы и правда это делать. Скажем, как было бы прикольно, если бы мы сделали это».

«Да, все равно весело, и никаких ужасных последствий».

«Ага».

Шаг 2 и 3, возможно, придется повторить, потому что есть еще кое-что, о чем вашим подросткам нужно поговорить. Например, об их

ощущении, что они не справляются с тем, чего от них ожидают в школе, или о каких-то других проблемах. Может быть, вы скажете что-нибудь вроде: «А не чувствовал ли ты еще до этого злость и желание взбунтоваться из-за того, что тебя наказали в школе?» Но не забывайте: ему нужно самому выполнять главную роль в мозговом штурме.

Возможно, вам захочется установить границы для будущего поведения. Но устанавливайте их, исходя от себя, а не от него.

Таким образом, вместо: «Тебе нельзя доверять, ты наказан и будешь сидеть дома» скажите: «Я оставлю тебя дома на пару недель, потому что после общения с полицейскими, когда я забирала тебя из участка, мне требуется перерыв. Я хочу пожить спокойно, поэтому ты будешь какое-то время под присмотром». Продолжайте называть свои чувства и делиться ими.

Не судите своего ребенка. Навесив на него ярлык неисправимого, импульсивного, недостойного доверия или незрелого, вы его не исправите. Границы – это что-то вроде: «Я не разрешаю тебе выходить из дома, пока не почувствую, что могу тебе доверять». А вот карающая позиция провоцирует упрямство и нисколько не способствует более глубокому взаимопониманию между вами. Продолжайте диалог. Действуйте по алгоритму и проверяйте, работают ли выбранные пути решения проблемы.

Помните: когда вы обозначаете границы, говорите за себя, а не за подростка. Приводите свои чувства в качестве причины, потому что они *есть* причина. Например, ваш тринадцатилетний ребенок хочет один ночью ехать на автобусе через весь город. Вы можете сказать: «Ты прав, возможно, ты уже готов ехать на автобусе, и знаешь, как правильно и безопасно себя вести. Проблема в том, что я не готова позволить тебе сделать это. Мне нужно привыкнуть к мысли, что ты становишься все более взрослым и можешь о себе позаботиться. Придется тебе немного потерпеть, пока я созрею, чтобы разрешить тебе это». Таким образом вы подаете ребенку пример честного поведения, помимо того что выставляете границы. Ваш тинейджер в состоянии услышать, что причина не в том, что ему не разрешают пользоваться общественным транспортом глубокой ночью, – причина в вас. Он, скорее всего, это знает, но если вы не станете притворяться, что это не так, он спокойнее отнесется к вашему решению, и это поможет вам выстроить с ним отношения.

Подростки и молодежь

Пусть это звучит как штамп, но ваш подросток проходит через определенную стадию развития. Люди не достигают зрелости, пока не станут старше двадцати (а порой намного больше). До тех пор им свойственно совершать ошибки, недооценивая риски и принимая неверные решения. Причина в том, что наши лобные доли, главным образом отвечающие за наше мышление, еще не способны быстро связываться с другими частями мозга. Но в то же время наша способность чувствовать достигает пика. У подростков все эмоции глубже и острее, чем у детей младшего возраста и взрослых. Пока их импульсивность всю тренирует их эмоции, способность сказать себе: «Это плохая идея» или «Не стоит этого делать» еще не сформировалась. **Некоторые люди позже других обретают контроль над своими порывами, но это не означает, что они никогда не научатся предугадывать последствия своих действий.** Большинство справляется с этим рано или поздно.

Так же, как вашему трехлетке, проходящему через этап, когда он осознает свою автономность, подростку нужны любовь и границы. А еще ему нужна львиная доза родительского оптимизма по поводу их способности справляться со своими эмоциями и импульсивностью. Помните: поведение становится самым невыносимым как раз тогда, когда достигается новая веха в развитии.

Представьте, что они испытывают эмоции всего спектра радуги, в то время как мы видим их только в черно-белой гамме. Здорово, если у них получится направить всю эту эмоциональную энергию в творчество, например, в музыку, или в спорт. Но нередко случаи, когда она вырывается на волю неподходящим способом. Ваша задача как родителей обеспечить границы, возможность найти решения, и, самое главное, не устраивать из этого трагедии.

План из трех пунктов (определение, о чем говорит неудобное поведение; решение проблемы; мозговой штурм) – не единственный способ. Каждая семья находит собственные пути прохождения через эти вехи и свои варианты восстановления после разлада. Вот история Софии.

Придя домой с работы, я почувствовала запах сигарет. Я вошла в гостиную, где Камилла, моя шестнадцатилетняя дочь, сидела со своей подругой. Мне эта подруга никогда особо не

навивалась, потому что вокруг нее вечно кипели какие-то страсти.

Я повернулась к этой подруге и спросила: «Ты курила?» Моя дочь спокойно ответила: «Нет, мам. Мы обе курили». Но я не желала ее слушать и продолжала читать нотации, обращаясь к чужой девочке. Я заявила, что не желаю, чтобы она курила в моем доме. Моя обычно милая дочь взвилась как ракета. Она заорала на меня: «Нет, мама, это была я! Прекрати к ней цепляться! Почему ты никогда не слушаешь?»

Когда подруга ушла, дочка поутихла. Я была в шоке, потому что такой взрыв эмоций для нее совершенно не характерен. Я сказала: «Я разочарована тем, что ты позволила себе говорить со мной таким тоном. Я не хочу тебя сейчас видеть. Иди к себе наверх». Когда пришел мой муж Адам, я рассказала ему, что произошло. Он напомнил мне, что мы оба когда-то курили и что я начала как раз в ее возрасте. Моя дочь всего лишь указала мне: она сыта по горло тем, что я обращаюсь с ней, как с ангелом, а в подруге вижу черта. А еще он сказал, что я слишком быстро делаю выводы.

Адам заставил меня посмотреть на ситуацию глазами Камиллы. А когда я вспомнила об особенностях развития мозга подростка, то понемногу стала успокаиваться.

Пока мы с Адамом разговаривали, я раскатывала кусок теста для пирога. Я вырезала буквы и на верхней корочке выложила из них надпись «Курение убивает». Таким способом я выразила свою готовность к примирению с дочерью. Когда она вышла к ужину, вид у нее был настороженный. Но увидев пирог, дочка рассмеялась, и мы все засмеялись, а напряжение спало.

Камилла сделала фотографию и выложила ее на Фейсбук, сопроводив историей о том, как ее поймали за курением, как она со мной поругалась, и о «пироге мира» – так мы его теперь называем. Одна из ее подруг в комментариях написала, что мне следовало испечь ей пирог из сигаретных окурков и заставить его съесть, но даже я не зашла бы так далеко!

Когда вы проходите через трудную полосу со своим подростком, помните: если обычно у вас получается его выслушать и увидеть ситуацию его глазами, то в не столь отдаленном будущем вы сможете оглянуться на события вроде этого и вместе посмеяться. Другими словами, вы загладите разлад, особенно если именно вы сделали первый шаг – испекли пирог

мира, либо, что более вероятно, обошлись словами.

Важно также не отрицать то, что они думают о нас. Мы, взрослые, не меняемся и не развиваемся с такой скоростью, как дети, поэтому наше представление о сыне-подростке может быть устаревшим и не иметь ничего общего с ним сегодняшним. Возможно, полгода назад он охотно принял бы вашу помощь с домашней работой, а сейчас он воспринимает это как досадное вмешательство.

Старайтесь не занимать оборонительную позицию, когда они выговаривают вам за то, что вы пристаёте или совершенно не правы. Тем не менее, если предел вашего терпения уже близок, лучше помочь подростку облечь свое недовольство в форму, которую вам легче будет выслушать. Это тем проще, чем чаще вы и члены вашей семьи выражаете то, что с вами происходит, свои чувства и границы, используя я-утверждения, а не раздавая характеристики другим.

Подросток может временно утратить все свое обаяние, пока формирует свою личность, отдельную от семьи, выделяет маркеры своей идентичности, помогающие ему создавать свой круг или вливаться в новую группу. Нет, вы не потеряли свое дорогое чадо. Как только оно утвердится в новой компании друзей в старших классах школы или в университете, его потребность в отделении от вас снизится и снова проявятся его лучшие черты. Мозг тинейджера способен выдавать реакции, как у молодого дикого животного. Несмотря на то, что вам как родителю трудно проявлять эмпатию в таких случаях, продолжайте попытки. И будьте оптимистами: их лобные доли рано или поздно сформируются.

Подросток – а фактически и взрослый, которому только исполнилось двадцать, – может проявлять неуверенность от того, что еще не нашел своего места в этом мире. Неуверенность – одна из разновидностей страха, а когда мы боимся, инстинкт велит нам атаковать. В некоторых сферах возможность проявить себя для молодого человека практически равна нулю, а формирование личности само по себе нелегкое испытание. **Помните: мы проявляем свои худшие черты непосредственно перед тем, как взять новый жизненный барьер.**

Молодые взрослые нуждаются в понимании и поддержке, чтобы найти свой путь. Часто единственный способ сообщить об этом – выплеснуть свою фрустрацию. В большинстве случаев это неудобное поведение для окружающих и для общества в целом. Никогда не списывайте никого со счетов как «плохого». Вместо этого помогите ему найти опору, в которой он нуждается. Не забывайте: помочь человеку можно, только способствуя тому, чтобы он помог себе сам. Когда мы делаем за него то, что он способен

сделать сам, мы лишаем его сил и, зачастую, заставляем его чувствовать себя только хуже.

Например, родители могут обсудить с абитуриентом варианты учебных заведений, но выбор, чему и где учиться, следует оставить на его усмотрение. Можно напомнить, что большинство университетов проводят дни открытых дверей, но отслеживать, когда они проходят и записаться на них подросток в состоянии самостоятельно. Можно поделиться с ним тем, что вы знаете, но не следует указывать ему, что делать.

Если подросток проявляет антисоциальное поведение, на которое наш ангелочек, как мы думаем, абсолютно не способен, первая мысль родителей: «Он связался с дурной компанией». Каждый родитель каждого ребенка из этой группы думает так же. Для других родителей ваш ребенок и есть та самая дурная компания. Это очень типично: вместо того чтобы признать, что наш ребенок несет ответственность за произошедшее наравне с остальными, мы обвиняем других и считаем себя невинными жертвами. Дело не столько в «плохой компании», к которой можно причислить кого угодно, сколько в давлении, которое она создает. Вспомните, на что вы сами готовы были в подростковом возрасте ради одобрения сверстников.

Дети и подростки экспериментируют, и это нормально, но из этого совершенно не следует, что вы должны одобрять все их эксперименты. Вы можете высказать то, что чувствуете по этому поводу: «Я в ярости, когда...», «Мне страшно, когда ты...», «Меня расстраивает, что ты...». Но не теряйте возможность выразить и более позитивные чувства: «Я так тобой горжусь, когда...», «Я была поражена, когда ты...», «Меня переполняет любовь, когда...» и т. д.

Если вы не отмахиваетесь от чувств своего ребенка, считая их глупостями, если вы можете выслушать его и не давать оценок, если прибегаете к валидации его эмоций, помогающих ему познать себя, то вероятность того, что ваши каналы коммуникации останутся открытыми, гораздо выше. Ваши дети скорее продолжат доверять вам по мере того, как вы оба становитесь старше. Тогда будет легче обозначить границы – и ваши, и их – и легче их поддерживать.

Если между вами произошел разлад, я советую честно взглянуть на вашу роль в его возникновении. Если вы сами не понимаете, в чем она состоит, спросите у ребенка (только не занимайте оборонительную позицию), что нужно сделать, чтобы преодолеть пропасть. Или спросите, как добиться более открытого диалога между вами. Не стоит забывать: тот, кто старше, не всегда прав.

А еще необходимо всегда помнить простое правило: обозначайте себя и свои чувства. Поэтому говорите: «Я пока еще не готов к тому, что ты ходишь по барам», а не «Ты слишком молод, чтобы ходить по барам».

Моя клиентка Лив рассказала о своих отношениях с сыном-подростком Максом, шестнадцати лет.

Чем больше времени мы проводили вместе, тем легче мне было попросить его о чем-то, например, снять постельное белье или разгрузить посудомойку. Я спрашивала: «Ты можешь это сделать?», а он отвечал: «Да, конечно». Но если я была занята своими делами или загружена по работе, так что больше времени проводила в своем мире, то на ту же просьбу он чаще говорил: «Нет», или даже: «Нет, с чего это вдруг?». В прошлом мы попадали в замкнутый круг бесконечного спора. Но затем я становилась свободнее, мы могли посмотреть вместе телевизор или съесть пиццу, и наша жизнь снова вставала на рельсы сотрудничества.

Я заметила эту закономерность только через десять лет воспитания ребенка. Я сказала мужу: «Невозможно жить отдельно, а затем вваливаться в жизнь Мэтта и заявлять: «Я хочу, чтобы ты сделал это». Как будто незнакомец явился к тебе в дом и командует. Чем больше между нами связь, тем легче преодолевать проблемы и договариваться друг с другом о том, что нам нужно.

Опыт Лив напомнил мне, как важно проводить время вместе с детьми, какого бы они ни были возраста, и слушать их, а не просто находиться рядом, уткнувшись каждый в свой экран, или жить параллельными жизнями на одной территории. Следует убедиться, что у нас есть с ними связь, а не только совместное проживание.

Когда каналы коммуникации открыты, самые сложные и скользкие темы, о которых вам придется говорить (о сексе, наркотиках, травле в школе, дружбе, порнографии, виртуальном мире), станут легче для обсуждения. Вы узнаете, как на эти вещи смотрит ваш ребенок и молодое поколение вообще, каждый из вас сможет поделиться своими чувствами и знаниями и каждый изменится в процессе разговора. Если же вы категорически не желаете меняться под влиянием взглядов и чувств вашего ребенка, то и он вряд ли позволит вам оказывать на него влияние и раздавать мудрые советы.

Если вы вспомните себя подростком, это может помочь найти точки соприкосновения с вашим сыном или дочерью, хотя взгляд в прошлое может подействовать на вас неприятно отрезвляюще.

«В надежде лучше понять Брона, я перечел свои дневники, которые вел в его возрасте. Я был поражен тем, насколько был вульгарен и самодоволен».

Ивлин Во, Дневники, 1956

Упражнение: максимы поведения

- Давайте определение себе, а не своему ребенку.
- Не делайте вид, что ваши решения основаны на фактах, когда на самом деле они строятся на ваших чувствах и предпочтениях.
- Помните о том, что вы на одной стороне.
- Сотрудничайте и вместе ищите решения, вместо того чтобы их навязывать.
- Недостаток аутентичности приводит к разладу, и преодолеть этот разлад можно, только став аутентичным.
- Не забывайте: дети ведут себя так, как вели себя с ними.

Упражнение: старший подросток как квартирант

Если вам сложно напрямую спросить у своего подростка, какие границы будут для него разумными, представьте, что он квартирант, живущий вместе с вами. У вас все равно будут домашние правила, но вы сформулируете их, определяя себя, а не его. Например:

- Мне бы хотелось, чтобы ваши чемоданы стояли у вас в комнате, а не в прихожей.
- Мне нужно, чтобы вы возвращались домой до полуночи, потому что я плохо сплю, когда знаю, что проснусь от того, что кто-то поздно пришел.
- Мне не нравится, что в комнате остаются тарелки с засохшими остатками еды, и я не могу такого позволить в своем доме.
- Вы можете пользоваться посудомойкой когда угодно.

Если вы представите себе своего почти взрослого ребенка в качестве квартиранта, вы тем самым создадите уважительную дистанцию, которой ему, возможно, сильно не хватает.

И еще кое-что, о чем следует помнить родителям: чтобы помочь нашим детям освоить четыре краеугольных камня приемлемого поведения, следует постоянно прибегать к ним самим. Нужно справляться с фрустрацией, быть гибкими, обладать навыками решения проблем и уметь смотреть на вещи с чужой точки зрения.

И наконец – когда мы все уже взрослые

Воспитывать ребенка для меня похоже вот на что: сначала ты двигаешься вперед очень медленно, потому что ножки малыша неуверенно совершают маленькие шажки. Затем в течение короткого времени вы идете в одном темпе, а потом он тебя обгоняет и приходится бежать за ним. И эта последняя часть – самая долгая. Именно ради этого последнего отрезка мы вкладываем время, заботу, внимание, уважение и любовь. Именно тогда появляются плоды надежного стиля привязанности, любопытство, умение детей распознавать, что же они чувствуют, чего хотят и в чем нуждаются в жизни. Вам выпадает счастье наблюдать, как они к этому идут. Вы обеспечили их надежной базой, и эмоциональной, и материальной. А если они сойдут с пути (с кем такого не случается время от времени?), у них есть надежная гавань, куда они могут вернуться, чтобы получить поддержку и утешение. И даже если вас там уже нет, ибо все мы смертны, они найдут эту надежную гавань внутри себя, потому что выстроили ее в отношениях с вами. Это поможет им вернуться на правильный путь.

Для взрослых детей важно, что родители ненавязчиво интересуются их жизнью. Вы всегда служили зеркалом своему ребенку. То, как они себя видят и чувствуют, всегда в какой-то степени будет обусловлено тем, как вы реагируете на них, как вы ими восхищаетесь, как рады их видеть и как с ними общаетесь.

Все это не прекращается вдруг, когда они достигают возраста, в котором могут голосовать, или у них появляются собственные дети, или когда они уходят на пенсию – нет, все продолжается. Когда мать, которой уже исполнилось сто лет, сияет от радости и гордости при встрече со своими детьми, даже если этим детям самым семьдесят пять, это не проходит бесследно. Наша гордость за взрослых детей многое значит для них – намного больше, чем восхищение и похвала других. Не приписывайте себе заслуги в их достижениях (если только они сами не присуждают их вам), потому что им это не поможет, и не отрецивайтесь от своего участия в их неудачах.

Никогда не поздно попытаться загладить разлад с ребенком, пока вы оба живы. Этого можно добиться, как всегда, различая чувства, стоящие за своим и его поведением, и пытаясь понять эти чувства. Например, если вам обидно, когда взрослый отпрыск заявляет, что ваш новый любовник вам не подходит, не считайте, что он делает это, чтобы вы остались в его

распоряжении, или проявляет к вам неуважение. Предположите, что он о вас беспокоится и любит. Ведите диалог с той частью вашего ребенка, которая проявляет заботу, а не с той, которую вам хочется наказать за неудобную правду. **Детско-родительские роли меняются, и вы можете однажды оказаться под опекой своего ребенка.**

Взрослым детям будет полезно узнать, какие наши ошибки привели к их неудачным решениям. Мне очень жаль, если вам это кажется несправедливым. «Это нечестно» – так я сначала хотела назвать эту книгу, потому что взрослые вкладывают много времени в детей, и как бы продуманно мы ни действовали, родительство не дает никаких гарантий.

Одна из ошибок, которые совершают родители, когда считают, что их обязанности по большей части выполнены, – это их соревнование со своими детьми или с одним из них. Когда этот ребенок сообщает им о своих достижениях, родителям кажется, что они обязательно должны их осадить или похвалиться собственными триумфами. Таков опыт Джули.

Я рассказала маме, как хорошо учится в школе ее внук, но вместо того чтобы обрадоваться, она вдруг начала рассказывать, какой умной была моя сестра и как ее хвалили учителя. Это было обидно и к тому же далеко от правды. Выглядело так, будто она хотела перещеголять меня. Я спросила, зачем она со мной соревнуется. Она засуетилась и сменила тему.

Бабушка из этого примера, скорее всего, просто вспомнила о том, как гордилась своими детьми, когда ее дочь поделилась с ней гордостью за сына, но получилось нехорошо. Когда наши дети уже взрослые, по-прежнему важно не бояться ошибиться, не суетиться, если мы промахнулись, а вместо этого исправить разлад. Полезно держаться подальше от старых практик соперничества, вроде словесного тенниса или игры «Победил или проиграл». Можно оступиться и забыть о бдительности, когда кажется, что работа уже выполнена, – тогда эти вредные модели общения снова замаячат на горизонте.

Даже если дети уже выросли, из-за прежней зависимости и из-за детско-родительской связи родители продолжают влиять на то, что они думают о себе и о своей жизни. Нам следует помнить об этом, чтобы нечаянно не ударить их ниже пояса, как в примере выше, или не слиться с ними, натравливая на них своего внутреннего критика.

Наши связи с детьми могут быть самыми важными, формирующими отношениями в их жизни, и нам нужно, как и раньше, следить за этими

отношениями, продолжая любить и уважать наших детей, когда они уже стали взрослыми.

И так же, как я рекомендовала вам оглянуться на свое детство, чтобы понять, как оно влияет на ваших детей, так и сейчас советую присмотреться к тому, как относятся к вам ваши родители, когда вы уже взрослые. Что вы сделали бы так же, а что вам хотелось бы изменить со своими детьми, когда они вырастут?

Чем дальше идет линия нашей жизни, если нам повезло жить долго, тем более вероятно, что мы позволим детям принимать за нас решения на финальных отрезках отношений, продлившихся всю нашу жизнь. Если мы научились им доверять, и нам, и им будет легче. Вы будете родителем ребенку, пока он маленький, потом вы оба будете взрослыми и, в конце концов, вы можете стать ребенком для него, взрослого. Если мы способны гибко приспосабливаться к этим ролям, это лучше для всех.

Эпилог

Переодеть, покормить, искупать и уложить в кровать...

Давайте вернемся к введению, к шутке о четырех вещах, которые вы должны делать со своими детьми: «одеть, накормить, искупать и уложить спать». Делать это – быть родителем – может оказаться совсем не похоже на праздник, который вы нарисовали в своем воображении. Но я надеюсь, вам будет легче, если вы выполняете нижеперечисленное:

- Вы убираете любые блоки из собственного детства, которые мешают вам излучать тепло и принятие, дарить физические прикосновения, физическое присутствие и понимание;
- Вы создаете дома безопасную, гармоничную среду, в которой разногласия можно преодолевать без конфликтов;
- Вы принимаете потребность вашего ребенка в играх с людьми разного возраста, необходимость в утешении и большом количестве вашего внимания и времени;
- Вы способны взглянуть на ситуацию с точки зрения ребенка так же, как и со своей точки зрения;
- Вы можете помочь ребенку найти способ выразить то, что он на самом деле чувствует (а не то, что вам хотелось бы, чтобы он чувствовал); вы способны валидировать и понимать его чувства (и свои тоже);
- Вы не торопитесь его спасать, но помогаете ему найти решение самому, позволяя устраивать мозговой штурм и выдвигать варианты преодоления его проблем, вместо того чтобы сразу говорить ему, что он должен делать;
- Вы устанавливаете границы, исходя от себя, а не сообщая ему, что он из себя представляет;
- Вы понимаете, что можете совершать ошибки. Вы способны не занимать оборонительную позицию, а исправлять ситуацию, признавая свою неправоту и внося необходимые изменения;
- Вы отказываетесь от старых моделей вроде «Победил или проиграл» и заменяете их сотрудничеством.

Другими словами, **вы дорожите вашими отношениями с ребенком, потому что понимаете: надежные, любящие, настоящие, открытые отношения с вами – то, что ему больше всего необходимо.**

Помните: когда возникают проблемы, не концентрируйтесь на ребенке

и не считайте, что проблема лишь в нем. Взгляните на ваши отношения и на то, что между вами происходит. Именно здесь вы найдете ответ.

Эти основные правила работают вне зависимости от того, сколько вам лет и сколько лет вашему ребенку.

Самое потрясающее, что, несмотря на все совершенные нами ошибки, всю не отданную любовь, весь гнев, обрушенный на наших детей, все те случаи, когда мы слишком их торопили или прятались от них, чтобы они не могли нас достать, или не доверяли им, когда следовало доверять, или отказывались видеть вещи с их точки зрения, или сливались с ними и полностью погружались в их жизнь, не позволяя им отделиться, или слишком много от них требовали, – несмотря на все это, мы связаны с ними, а они с нами.

Обнадёживает, что мы можем сделать эту связь лучше и крепче, если будем достаточно честными и смелыми, чтобы исправить любой разлад, будем прощать себя и понимать, что мы все очень стараемся. Мы способны помочь им и поддержать их на пути к любой цели, которую они перед собой поставят, во всем, на что они надеются и чего желают. И мы умеем верить в них. А я верю в вас.

Что еще можно почитать/послушать/ посмотреть

Часть первая. Ваше родительское наследство

Steven J. Ellman, 'Analytic Trust and Transference: Love, Healing Ruptures and Facilitating Repairs' (Ph.D., pp. 246–63, published online 25 June 2009)

Robert Firestone, *Compassionate Childrearing* (Plenum Publishing/ Insight Books: 1990)

John Holt, *How Children Fail* (Penguin: 1990)

Часть вторая. Окружение вашего ребенка

Книги, доступные на русском языке:

Готтман Дж. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви. – М.: Издательство ОДРИ, 2018. – 416 с.

Сатир В. Вы и ваша семья. – М.: Институт общегуманитарных исследований, Апрель-Пресс, 2018. – 288 с.

Винникотт Д. Все мы родом из родительского дома. Записки психоаналитика. – СПб.: Издательство Питер, 2020. – 288 с.

Англоязычные источники:

Judy Dunn and Richard Layard, *A Good Childhood: Searching for Values in a Competitive Age* (Penguin Books: 2009)

Emily Esfahani Smith, 'Masters of Love. Science Says Lasting Relationships Come down to – You Guessed It – Kindness and Generosity' (<https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever-after/372573/>)

Часть третья. Чувства

Книги, доступные на русском языке:

Бойс Т. Дети-одуванчики и дети-орхидеи. Как помочь ребенку

превратить его слабости в достоинства. – М.: Издательство Эксмо, 2019. – 320 с.

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. – М.: Издательство Эксмо-Пресс, 2010. – 336 с.

Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. – М.: Издательство Эксмо-Пресс, 2011. – 320 с.

Англоязычные источники:

Jerry Hyde, *Play from Your Fucking Heart* (Soul Rocks: 2014; reprint)

Janet Lansbury, 'Five Reasons We Should Stop Distracting Toddlers and What to Do Instead' (<http://www.janetlansbury.com/2014/05/5-reasons-we-should-stop-distracting-toddlers-and-what-to-do-instead/>)

Adam Phillips, Video on pleasure and frustration (<https://www.nytimes.com/video/opinion/100000001128653/adam-phillips.html>)

Naomi Stadlen, *What Mothers Do* (Piatkus: 2005)

Donald Winnicott, The 'Good-enough Mother' radio broadcasts (<https://blog.oup.com/2016/12/winnicott-radio-broadcasts/>)

Часть четвертая. Закладка фундамента

Further information about breast crawl: <http://breastcrawl.org/science.shtml>

Beatrice Beebe and Frank M. Lachmann, *The Origins of Attachment: Infant Research and Adult Treatment* (Routledge: 2013)

John Bowlby, *A Secure Base* (Routledge: 2005)

Barbara Katz Rothman, *The Tentative Pregnancy: Amniocentesis and the Sexual Politics of Motherhood* (Rivers Oram Press: 1994; 2nd edn)

David F. Lancy, *The Anthropology of Childhood* (Cambridge University Press: 2014; 2nd edn)

Janet Lansbury's blog: JanetLansbury.com

Brigid Moss, *IVF: An Emotional Companion* (Collins: 2011)

Annie Murphy Paul, *Origins: How the Nine Months before Birth Shape the Rest of Our Lives* (Hay House: 2010)

Joan Raphael-Leff, *Parent-Infant Psychodynamics* (Anna Freud Centre: 2002)

Joan Raphael-Leff, *Psychological Processes of Childbearing* (Centre for Psychoanalytic Studies: 2002; 2nd rev. edn)

Часть пятая. Условия крепкого психического здоровья

Beatrice Beebe et al., 'The Origins of 12-Month Attachment: A Micro-analysis of 4-Month Mother—Infant Interaction' (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763737/>)

Ruth Feldman, 'Parent—infant Synchrony and the Construction of Shared Timing; Physiological Precursors, Developmental Outcomes, and Risk Conditions', *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (Wiley Online Library: 2007)

Ruth Feldman, 'Biological Foundations and Developmental Outcomes' (<http://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-8721.2007.00532.x>)

Tracy Gillett, 'Simplifying Childhood May Protect against Mental Health Issues' (<http://raisedgood.com/extraordinary-things-happen-when-we-simplify-childhood/>)

Maya Gratier et al., 'Early Development of Turn-taking in Vocal Interaction between Mothers and Infants' (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560030/>)

Elma E. Hilbrink, Merideth Gattis and Stephen C. Levinson, 'Early Developmental Changes in the Timing of Turn-taking: A Longitudinal Study of Mother—Infant Interaction' (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586330/>)

Oliver James, *Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat* (Routledge: 2012)

Janet Lansbury, *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

Janet Lansbury, *No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

W. Middlemiss et al., 'Asynchrony of Mother—Infant Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activity following Extinction of Infant Crying Responses Induced during the Transition to Sleep' (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21945361>)

Maria Montessori, *The Absorbent Mind* (BN Publishing: 2009)

S. Myriski et al., 'Digital Disruption? Maternal Mobile Device Use is Related to Infant Social-Emotional Functioning' (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28944600>)

Darcia F. Narvaez, 'Avoid Stressful Sleep Training and Get the Sleep You Need: You Can Survive the First Year Without Treating Your Baby Like a Rat' (<https://www.psychologytoday.com/blog/moral-landscapes/201601/avoid->

stressful-sleep-training-and-get-the-sleep-you-need)

Darcia F. Narvaez, 'Child Sleep Training's "Best Review of Research": Sleep Studies are Multiply Flawed Plus Miss Examining Child Wellbeing' (<https://www.psychologytoday.com/blog/morallandscapes/201407/child-sleep-training-s-best-review-research>)

Darcia F. Narvaez, *Neurobiology and the Development of Human Morality* (W. W. Norton & Co.: 2014)

Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More is Less* (Harper-Perennial: 2005)

Jack P. Shonkoff and Andrew S. Garner, 'The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress' (<http://pediatrics.aapublications.org/content/early/2011/12/21/peds.2011-2663.short>)

Ed Tronick, *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children* (W. W. Norton & Co.: 2007)

Часть шестая. Поведение. Любое поведение – это коммуникация

Книги, доступные на русском языке:

Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. – М.: Издательство Эксмо-Пресс, 2011. – 240 с.

Грин Р., Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых детей. – М.: Издательство Теревинф, 2018. – 264 с.

Англоязычные источники:

Hannah Ebelthite, 'ADHD: Should We be Medicalising Childhood?' (<http://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/adhd-should-we-be-medicalising-childhood/>)

Christine Hooper and Margaret Thompson, *Child and Adolescent Mental Health: Theory and Practice* (CRC Press: 2012; 2nd edn)

Janet Lansbury, *Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

Janet Lansbury, *No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame* (CreateSpace Independent Publishing Platform: 2014)

Ian Leslie, *Born Liars: Why We Can't Live without Deceit* (Quercus: 2012)

Ruth Schmidt Neven, *Emotional Milestones from Birth to Adulthood:*

A Psychodynamic Approach (Jessica Kingsley Publishers Ltd: 1997)

Victoria Talwar and Kang Lee, 'A Punitive Environment Fosters Children's Dishonesty: A Natural Experiment'
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3218233/>)

Благодарности

Мне хотелось бы в первую очередь поблагодарить моих покойных родителей. В целом, они отлично справлялись, а то, с чем они не справлялись, очень пригодилось мне в моей профессиональной деятельности психотерапевта и писателя.

Когда я забеременела, я поняла, что хочу делать многое по-другому, не так как они, поэтому я перечитала гору книг, чтобы приобрести необходимые знания. Самые выдающиеся на мой взгляд: «Сочувственное воспитание детей» Роберта Файерстоуна, «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер и Элейн Мазлиш и «Психологические процессы деторождения» Джоан Рафаэль-Лефф. Ее наблюдения по поводу фасилитаторов и регуляторов, на мой взгляд, бесценны. Книга Файерстоуна рассказывает о некоторых токсичных паттернах поведения, которые мы получаем по наследству и неосознанно передаем дальше, например, как в случае внутреннего критика. Фабер и Мазлиш пишут о разумности валидации чувств. Их идеи оказались мне очень близки и не только помогли воспитывать мою дочь, но и оказали сильное влияние на эту книгу. Еще на меня повлияла работа Дональда Винникотта, особенно его мысли о том, почему родители ненавидят или отвергают своих детей, и что он предлагает, чтобы нормализовать ситуацию.

С тех пор я много читала. Книга «Начало: как девять месяцев до момента рождения определяют всю нашу жизнь» Энни Мерфи Пол помогла мне написать главу о беременности. Ее и книгу «Предположительная беременность: амниоцентез и сексуальная политика материнства» Барбары Катц Ротман я рекомендую будущим родителям.

Но не только книги стали для меня ценными ресурсами. Общаться с маленькими детьми и понимать их очень помогают сведения, которые можно почерпнуть в блоге Джанет Лэнсбери (JanetLansbury.com), где я нашла много полезного для себя и для этой книги. Именно оттуда я узнала о нежелательности переключения внимания детей с их чувств и о вреде преждевременного усаживания ребенка. Там же приводился случай с Фреей и ее папой, иллюстрирующий рекомендации о том, когда помогать и когда не спасать. В этом блоге я впервые прочитала о том, как важно уважать наших детей, а не только любить их. Я благодарна Джуди Данн и Ричарду Лэйярду за их труд «Хорошее детство: поиск ценностей в

возрасте соперничества», повествующий о структуре семьи и ее влиянии на детей. Термин «симпатическая магия» я взяла из «Антропологии детства» Дэвида Ф. Лэнси. Там же освещается концепция детоцентристского и сфокусированного на взрослом воспитания, основанная на идеях Джоан Рафаэль-Лефф. Я в глубоком долгу перед Дарсией Нарваэс за работу «Нейробиология и развитие человеческой нравственности». Значение ее исследований трудно переоценить, особенно в том, что касается приучения ко сну и его потенциально вредного воздействия на детей.

«Взрывной ребенок» Росса Грина оказался чрезвычайно полезен при определении и анализе неудобного поведения детей. Особенно мне пригодились его размышления о дисциплине, основанной на сотрудничестве. Ему принадлежит мысль о том, что для приемлемого поведения необходимы гибкость, умение решать проблемы и справляться с фрустрацией. Он же подал мне идею письма от лица ребенка, которое помогает родителям проявить к нему эмпатию. Эти и другие книги, блоги, подкасты и видео, на которые я опиралась, приведены в разделе *«Что еще можно почитать/послушать/посмотреть»*.

Кроме того, есть много людей, которым мне хотелось бы выразить мою благодарность. Начну с профессионалов: я в глубоком долгу перед мудрой Маргарет Коннел, завучем средней школы, в которой училась моя дочь Фло. Маргарет не только занималась образованием моего ребенка, но и многому научила меня, особенно в том, что касается детей и лжи. Я буду вечно благодарна коллегам-психотерапевтам, с которыми общалась, пока писала эту книгу. Особенно хотелось бы отметить Дороти Чарльз из «Tribal Ground» в Калифорнии. Дороти помогла мне с практикой «Победил или проиграл», а наши разговоры и ее замечания о черновой версии книги были чрезвычайно полезны.

Моя подруга, гештальт-терапевт Джулианна Эппель-Оппер из «The Living Body» в Берлине, способствовала разработке многих концепций в этой книге, особенно касающихся диалога, двухстороннего контакта и предложенной ею чудесной метафоры теории привязанности. Она прочитала самую первую версию книги и сделала бесценные замечания. Без нее книга была бы совсем другой. Мы провели четыре дня в спа в Восточной Германии, вместе набрасывая идеи для книги, и я с нетерпением жду перерыва в своей работе, чтобы скоротать с ней еще один короткий отпуск.

Никола Бланден из Университета Южного Уэльса помогал мне, когда мы с ним жили в коттедже в Южном Даунсе как писательская команда из двух человек. Ники Форсайт, основатель и руководитель лондонской «Talk

for Health», – автор упражнения «В каком эмоциональном состоянии вам наиболее комфортно?», а упражнение «Как добиться лучшего диалога» переделано из упражнения «Как слушать», которому учат в центре «Talk for Health».

Я многим обязана писательнице Венди Джонс. В тот момент, когда я не представляла, что делать с книгой, она помогла мне провести гештальт-терапию, заставив меня поговорить с моим произведением. Это помогло определиться с тем, в каком направлении нужно двигаться. Спасибо вам, Луис Вайнсток, детский и семейный психолог из «Bounce Works», за поддержку и обратную связь по вопросу настроения по умолчанию и его формирования. Я благодарна журналистке и начинающему психотерапевту Сюзанне Мур за ее фразу о том, что детей нужно не только любить – они должны нам еще и нравиться. Это высказывание произвело на меня глубокое впечатление и оказало воздействие на книгу. Спасибо Аарону Балику из «Stillpoint» в Лондоне, предоставившему мне место для подготовки книги к печати. Вы так щедро делились со мной своим временем, мыслями, поддержкой и любовью. Я никогда не смогла бы сделать это без вас.

Моя дочь Фло была первой, кто прочел мои беспорядочные записи, когда я уже готова была сдаться, и уговорила меня продолжить. Она также давала мне советы по поводу следующих версий книги и убедила меня, что мое произведение стоит усилий. Если бы не она, я никогда бы не закончила работу. Она благородно согласилась служить единственным постоянным примером в книге, без изменения имени. От Фло я так много узнала о жизни! Увидеть мир заново, ее глазами, было важно для меня как писателя, но еще важнее – как для человека. Фло также познакомила меня с Ханной Джуэл, ставшей моей верной компаньонкой в творчестве.

Я благодарна Грейсону, моему мужу, за его любовь, стойкость и родительский труд. Было чудесно наблюдать за его отношениями с Фло и выслушивать его наблюдения за моими отношениями с ней. Ему пришлось принять на себя столько боли, которую мне причинило написание этой книги, и он делал это без единой жалобы.

Так много друзей, которых следует поблагодарить за долговременную поддержку! Особое спасибо Дженет Ли, Иоланде Васкес и Джонни Филипсу; Альбе Лили Филипс-Васкес, Хелен Бэгнел (которая сделала мою фотографию во время тяжелого периода работы над книгой, и другую – на которой я уже гораздо оптимистичнее смотрю на перспективы). Она же вместе с Диконом Таунсом и Джулиет Рассел представила меня аудитории «Salon London» и «Also Festival», что, несомненно, было для меня полезно.

Все эти люди находились рядом со мной, пока я писала эту книгу, и я всех их очень люблю. Я благодарна тем друзьям, с которыми вижу не так часто, зато общаюсь онлайн. Они помогали мне не терять присутствия духа: спасибо Роуз Бойт, давшей ценный отзыв о моей рукописи, Дэмиану Барру, пригласившему меня почитать черновые отрывки в литературном салоне гламурного танцевального зала «Савойя», и Клэр Конвиль, которая позвала меня на фестиваль «Curious Arts». Она представила меня отзывчивой публике, на которой я испытала некоторые идеи из книги. Такие друзья придавали мне мужества, которое было мне необходимо.

Я разговаривала со многими родителями, когда подбирала примеры для этой книги. Те случаи, которые я не использовала, нисколько не менее ценны, чем те, что вошли в окончательный вариант. Все они помогли мне сформировать и отточить мои идеи, а также понять, что значит быть родителем. Они показали, что моя точка зрения, как родителя и как ребенка, лишь одна из многих. Я не только беседовала с другими родителями – многие из них мне писали, участвовали в опросах, отвечали на мои вопросы онлайн, связывались со мной через журнал «Red», в котором я веду колонку. Некоторые приходили на мои сеансы психотерапии. Я в долгу перед ними всеми.

Я также благодарна всем детям, подросткам и молодым взрослым, с которыми свела меня жизнь и у которых я имела честь учиться. Особая благодарность моим клиентам, которые снова и снова демонстрировали мне, как паттерны чувствования, мышления и реагирования, заложенные в младенчестве и раннем детстве, могут сохраняться в течение долгого времени. Я благодарю всех вас и каждого в отдельности, ведь вы были моими учителями.

Спасибо моей пациентке, которая фигурирует в книге под псевдонимом Джина, – она не только снабдила меня иллюстративным материалом, но и указала на ошибки в ранних версиях книги и оказывала мне поддержку на протяжении всей работы.

Есть и другие учителя, которым я обязана. Профессора Мария Гилберт и Диана Смуклер проводили психотерапевтические чтения и курировали группу, встречавшуюся раз в неделю на протяжении нескольких лет. В этой группе мы узнали и обсудили многие понятия, теории и идеи психоанализа отношений, которые я применила к воспитанию детей в этой книге. Но помимо знакомства с новыми веяниями, эти двое учителей вселили в меня уверенность, поскольку сами верили в меня.

Меня подбадривал и мой аналитик, профессор Эндрю Сэмуэльс, показавший мне, что специалист не теряет авторитета, если позволяет себе

проявить ранимость, неуверенность и аутентичность. Еще он как-то сказал, что есть два типа терапевтов – те, кто ходит на мастер-классы, и те, кто их ведет. Он дал необходимый толчок, когда сообщил, что я пришла не в ту группу. Психоанализ с ним закончился много лет назад, но его позитивный эффект я ощущаю до сих пор.

Я благодарна всем психотерапевтам, которые работали со мной. С помощью терапии я поняла, что значит находиться в отношениях. Большую часть этих знаний можно применить к любым отношениям, и к детско-родительским в особенности.

Спасибо моему агенту Каролине Саттон, которая пригласила меня на обед и спросила, какие у меня есть идеи для книги. Я сказала, что могла бы написать что-то вроде альтернативного руководства для родителей на тему важности отношений между ними и ребенком. И прежде чем я решила, хочу ли я писать такую книгу, она уже договорилась о встрече с Венецией Баттерфильд из издательского дома «Penguin Random House». Еще никто не проводил столько деловых обедов во время написания книги. Венеция приглашала меня перекусить много раз, и мы часто делились с ней своим опытом родительства. Мне казалось, мы с ней были на одной волне. Когда она получила первый черновик, он ей не понравился. Мы прошли через процесс разлада и восстановления и вместе работали над тем, чтобы найти форму, удовлетворяющую нас обеих. Мы могли бы просто разбежаться, но не сделали этого.

Я верю, что отношения, которые сбиваются с пути, можно вновь поставить на правильные рельсы, и они станут лишь крепче и лучше. Оказалось очень кстати, что разладу и восстановлению в книге уделено много внимания, и мы прошли через них вместе как издатель и автор. Спасибо за совместную работу, Венеция. Я также благодарю Эйми Лонгос, Джека Рэмма и Сару Дэй за их вклад в качестве редакторов.

И в заключение, если меня до сих пор кто-то читает, прежде чем я дойду до «спасибо всем, кто меня знает», как говорят участники телевикторин, – мне хотелось бы поблагодарить коллег из журнала «Red», которые в течение нескольких лет редактировали мою колонку с советами, за помощь в подготовке этой книги к печати. Бриджид Мосс задала все правильные вопросы и заставила меня на них ответить. Бриджид Мосс, ТЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ, ты блестящий писатель и редактор, потрясающе вдохновляющий родитель, я люблю тебя – и всех, кто меня знает. Пусть это звучит банально, но мы все влияем друг на друга, формируем личность друг друга и придаем друг другу силы. Например, игра в бесконечное чаепитие, упомянутая в разделе «Игра» – любимое времяпровождение

годовой Эсме. Примерно двадцать лет назад ее отец, Гай Скентлбэри, устанавливал мне новую кухню и, бывало, приходил на работу изрядно усталый. «Игрушечное чаепитие с пяти утра» – объяснял он.

Филиппа Перри

Сентябрь 2018

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



notes

Примечания

Когда я говорю «родитель», я имею в виду того, кто несет ответственность за детей, появившихся у них биологически, по закону, в силу близкого родства или знакомства. Это слово может быть заменено на «лицо, осуществляющее основной уход». Иногда я буду использовать понятие «опекун», подразумевая родителя, суррогатного родителя, отчима или мачеху, оплачиваемого и неоплачиваемого помощника или любого другого человека, отвечающего за жизнь и здоровье ребенка (прим. автора).

Результаты исследований Джона Готтмана легли в основу его книг «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви» и «8 важных свиданий. Как создать отношения на всю жизнь» (выпущены в издательстве «Эксмо»).

Контейнирование – внутренняя способность выдерживать сильные эмоции, как свои, так и чужие (*прим. ред.*).

Валидация чувств – признание и принятие чувств окружающих (*прим. ред.*).

Авторы Адель Фабер, Элейн Мазлиш (*прим. ред.*).

Книга «Дети-одуванчики и дети-орхидеи. Как помочь ребенку превратить его слабости в достоинства» выпущена издательством «Эксмо» в 2019 г.

Осложнение течения беременности (*прим. ред.*).

Дебрифинг – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму (см. Википедия – *прим. ред.*).

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (*прим. ред.*).